

بسیاری از آثار زیانبار مصرف الکل برگشتناپذیرند

# الکل شوخی ندارد!



**دکتر شهرام آگاه**  
فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

بسیاری از افرادی که الکل مصرف می کنند با این تصور که میزان مصرفشان دائمی نیست و کم است، سعی می کنند توجیهی برای بی خطر بودن مصرف آن پیدا کنند. در حالی که پزشکان معتقدند حتی مصرف بسیار کم الکل ممکن است در بعضی از افراد عوارض جبرانناپذیری برجا گذارد. از نظر علمی، عوارض الکل روی روان، جسم و اعضای گوناگون بدن ثابت شده و بی شمارند. از آنجا که سوء مصرف الکل می تواند موجب اختلالات روانی و رفتاری شود می توان انتظار داشت با افزایش مصرف الکل در جامعه آمار ارتکاب جرم، تصادفات رانندگی، نزاع و آسیب های اجتماعی بالا برود. در این مطلب سعی شده به شایع ترین عوارضی که استعمال الکل روی بدن دارد، اشاره شود. اگر علاقه به مصرف مشروبات الکلی دارید، قضاوت را برعهده خودتان می گذاریم که می خواهید این راه را ادامه دهید یا نه؟ در ادامه شما را با عوارض الکل آشنا می کنیم.

**تاثیر الکل بر لوزالمعده**  
این بیماری به دو صورت حاد و مزمن بروز می کند. در التهاب حاد لوزالمعده بیمار به دنبال مصرف زیاد الکل در زمان کوتاه دچار التهاب می شود. التهاب مزمن لوزالمعده معمولاً در افرادی مشاهده می شود که سابقه چندین بار التهاب حاد لوزالمعده را دارند. ترک کامل الکل باعث بهبود این بیماریان می شود. بیماریانی که دچار التهاب مزمن لوزالمعده می شوند علائمی مانند لاغری، اسهال، مدفوع چرب، درد شکم و ضعف و بی حالی خواهند داشت. به دنبال التهاب مزمن لوزالمعده ممکن است سرطان لوزالمعده هم دیده شود. در واقع، الکل یک عامل مشخص در ابتلای افراد به سرطان لوزالمعده است.

**عوارض گوارشی الکل**  
افرادی که الکل مصرف می کنند، دچار مشکلات معده مانند خراش در معده، زخم های گوارشی، التهاب و درد معده می شوند. این عوارض در اثر مصرف کم یا زیاد الکل ایجاد می شوند، ولی با مصرف زیاد این عوارض بیشتر بروز می کنند. الکل ممکن است باعث ریفلاکس معده به مری شود؛ یعنی اسید معده وارد مری شود. بیماریانی که ریفلاکس دارند به هیچ وجه نباید الکل استفاده کنند چون الکل باعث تشدید ریفلاکس یا برگشت اسید معده به مری می شود. بعضی از سرطان های مری و معده هم در اثر مصرف الکل گزارش شده است.

الکل موجب چاقی و اضافه وزن فرد نیز می شود چون انرژی بدن مصرف نمی شود و انرژی مزاد در بدن باقی می ماند. از طرفی، مصرف الکل ممکن است باعث کمبود ویتامین های مختلف در بدن شود.

در معرض خطر قرار می دهد. **کبد چرب الکلی:** در این بیماری آرتزیم های کبدی افزایش می یابند و ممکن است فرد

بیماری و بالاترین فشار ورید کبدی و اریس مری ایجاد می شود و ممکن است خونریزی شدید ایجاد شود که سلامت بیمار را به مخاطره می اندازد.

**الکل با جینین چه می کند؟**

الکل تاثیرات بسیار جبرانناپذیری روی جینین دارد. مادامی که به مقدار بسیار کم الکل مصرف می کنند، ممکن است نوزادی با مشکل نشانگان الکل جینینی، به دنیا آورند. زمانی که الکل وارد جریان خون جینین می شود به مغز و سایر اندام های جینین صدمه می زند. نشانگان الکل جینینی درمان ندارد. از هر ۷۵۰ نوزادی که متولد می شود، یک نوزاد به نشانگان الکل جینینی مبتلاست. نوزاد با ترکیبی از تأخیر در رشد قلب و بعد از تولد، بدشکلی در صورت و بدن و اختلالات دستگاه عصبی مرکزی متولد می شود. این کودکان در بدو تولد دچار ضعف در مکیدن هستند و بعدها دچار مشکلات خواب، کندی در پردازش اطلاعات،

**کتکه آخو**  
گاهی این سوال مطرح می شود که مصرف چه مقدار الکل و در چه مدت می تواند باعث صدمه به بدن، دستگاه گوارش و... شود؟ تاکنون به طور دقیق به این سوال جواب داده نشده چون میزان آسیب در نژادهای مختلف، زن و مرد، سن و... متفاوت است. برخی بیماران با مصرف بسیار کم الکل دچار آسیب کبدی می شوند ولی بیماریانی هم هستند که سال های متوالی الکل مصرف کرده ولی دچار عوارض ناشی از الکل نشده اند.

توجه محدود، بی قراری، تحریک پذیری، بیش فعالی، ناتوانی در یادگیری، نقایص حرکتی و... می شوند. البته بعضی از کودکان به نوع خفیف نشانگان تاثیر الکل جینینی مبتلا هستند که نسبت به نشانگان الکل جینین خفیف تر است. قابل توجه اینکه مصرف کم الکل هم می تواند به جینین صدمه وارد کند. هرچه میزان مصرف مادر بیشتر باشد، عوارض هم با شدت بیشتری بروز خواهند کرد. بنابراین خانم ها باید از مصرف الکل حتی به میزان بسیار کم از زمانی که تصمیم به بارداری می گیرند تا پایان شیردهی اجتناب کنند. تحقیقات نشان می دهد خانم هایی که در طول دوران بارداری الکل بسیار کمی مصرف کرده اند فرزندان شان در سنین

نیست. یک فرد مصرف کننده الکل نمی تواند یک شبه الکل را کنار بگذارد و به کمک اجتماعی و خانوادگی نیاز دارد. خانواده ها باید آموزش ببینند که چگونه می توانند به فرد مصرف کننده الکل کمک کنند. کمک های بعدی تخصصی است که توسط پزشکان انجام می گیرد. جلسات مشاوره و درمان دارویی هم بخش ضروری روند درمان است. باید به این نکته توجه داشت که شروع ترک الکل ممکن است با عوارضی همراه باشد که انواعی از جدی و خطرناک می کند. افرادی که سابقه بالا و طولانی مدت مصرف الکل دارند، مبتلا به بیماری ها و ضایعات مغزی هستند یا سابقه تشنج دارند نیاز به مداخلات طبی تخصصی دارند. ترک الکل با کمک تیم درمانی موفقیت آمیز است و مصرف کنندگان الکل می توانند برای ترک به روان پزشکان یا پزشکانش که در حوزه اعتیاد کار می کنند و برای درمان الکل آموزش دیده اند، مراجعه کنند تا درمان را با موفقیت و اطمینان بیشتری پیش ببرند.

زودرس اختلالات شناختی وجود دارد و می توان جلوی روند پیشرفت آن را گرفت که مهم ترین قسمت درمان قطع مصرف الکل است. باور نادرست عمومی وجود دارد مبنی بر اینکه الکل می تواند وضعیت خواب را بهبود بخشد، در صورتی که این گونه نیست و الکل خواب فرد را کاملاً بهم می زند. الکل ممکن است باعث شود فرد در زمان ورود به رختخواب، زودتر به خواب رود، ولی کیفیت خواب را کاهش می دهد و انواع اختلالات خواب، وقفه تنفسی در خواب، شب بیداری، کابوس دیدن احساس خستگی در طول روز و بیدار شدن در ساعات غیر معمول از روز یا شب ممکن است اتفاق بیفتد. تمام عوارض الکل محدود به فرد مصرف کننده الکل نخواهد بود. اطرافیان و خانواده فرد نیز تحت تاثیر قرار خواهند گرفت چون تصمیمات فرد الکل می تواند بر خلاف میل خانواده باشد یا رفتارهای پرخطرگانه او موجب آذیت و آزار اعضای خانواده شود. مسائل شغلی، ارتباطی،

## الکل با جینین و روان من و تو چه می کند؟

ادامه از صفحه ۱۷  
رفتارهای غیر عادی عمدتاً شامل شوخی های نابجا، تصمیم های غیر منطقی و غیر قابل توجه، رفتارهای پرخطرگانه و... هستند. مصرف الکل موجب اختلال حافظه می شود. این اختلال ممکن است کوتاه مدت باشد. فرد تصمیم هایی می گیرد و کار همسویی انجام می دهد که بعد آنها را به خاطر نمی آورد. در واقع دچار خراب حافظه می شود. مصرف الکل در درازمدت باعث اختلالات متابولیک و تغذیه ای در بدن می شود که می تواند منجر به شروع اختلالات حافظه، فراموشی و دمانس شود. اگر فردی به دنبال مصرف زیاد الکل به سوی اختلال حافظه پیش برود، معمولاً اختلال حافظه برگشت پذیر نخواهد بود و توانایی های ذهنی او دچار مشکل خواهد شد. خوشبختانه راه هایی برای تشخیص و درمان

داروخانه شبانه روزی

# روناس (دکتر ترکمان)

طرف قرارداد با کلیه بیمه ها، شهرداری و بیمه ایران

داروهای تخصصی و فوق تخصصی

ساخت داروهای ترکیبی با مواد اولیه مرغوب

محصولات بهداشتی ارتوپدی

نمایندگی معتبرترین برندهای آرایشی

مشاوره دارویی توسط دکتر داروساز

---

نشانی: شمیران، چیذر، میدان امامزاده

تلفن: ۰۲۲۲۳۳۷۷۴ - ۲۲۶۷۴۳۴۰

داروخانه آنیس

تجریش - دزاشب - خیابان کریمی - بیش چهار راه اسدی

تلفن: ۲۲۲۳۴۵۱۶