

الکل

الکل یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف در دنیا است. به دلیل خواص نشاط آور آن، به عنوان ماده آرام بخش مصرف می شود. اعتیاد به الکل اغلب با عنوان الکلیسم نامیده می شود. الکل موجود در مشروبات الکلی اتانول نام دارد و از تخمیر میوه، سبزی و دانه های گیاهی بدست می آید. مشروبات الکلی میزان متفاوتی از الکل را دارند. این مشروبات بصورت بی رنگ یا به رنگ های متفاوتی تولید می شوند. بعضی از افراد نیز الکل طبی را که مایع بی رنگ است و مصارف پزشکی دارد را با نوشابه های مختلف مخلوط می کنند. نوع دیگری از الکل که از چوب بدست می آید متانول است که الکل صنعتی نامیده می شود. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن، به کرات مورد سوء مصرف واقع می شود که ممکن است به کوری، اغماء و مرگ منجر گردد.



آثار مصرف الکل

عوارض جسمانی مصرف الکل: کاهش فشارخون، احساس گرما، تلو تلو خوردن هنگام راه رفتن، عرق کردن و استفراغ.

عوارض روانی مصرف الکل: رفتار نامناسب، پرحرفی یا کم حرفی، حرف زدن نامربوط، معاشرتی یا گوشه گیری و پرخاشگری، اختلال تعادل و ناتوانی انجام حرکات ظریف، اختلال در توجه و حافظه.

عوارض طولانی مدت مصرف الکل: اختلال خواب، بیماری های معده (زخم معده و اثنی عشر)، سوء تغذیه، بداشتهایی، افزایش فشار خون و خطر سکته قلبی و مغزی، درگیری مری و کبد، ضعف عضلانی، ناتوانی جنسی و تاخیر در انزال، توهمات شنوایی، فراموشی پایدار، افزایش خطر سرطانهای سر و گردن و دستگاه گوارش، آسیب به قرنیه و اعصاب چشم.

اعتیاد به الکل سه مرحله دارد

- مرحله ابتدایی
- مرحله متوسط
- مرحله مزمن

ترک اعتیاد به الکل در دو مرحله ابتدایی و متوسط چندان سخت نیست، اما درمان آنهایی که در مرحله مزمن اعتیاد به الکل هستند زمان می برد.



چگونگی اعتیاد به الکل را درمان کنیم؟

وابستگی به الکل یک بیماری جدی است. قطع یا کاهش مصرف نیازمند انگیزه و اعتماد به نفس دارد.

- ابتدا یک تصمیم اساسی و جدی برای ترک داشته باشید، بطوری که هیچ چیز نتواند اراده شما را تضعیف کند.
- سعی کنید در رابطه با دوستان یا اموری که شما را به این عمل دعوت می کنند تجدید نظر کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



مضرات الککل

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده

دکتر رامین رادمهر

(پزشک عمومی)

منابع

روان پرستاری بهداشت روان ۱۴۰۳

تالیف محسن کوشان، سعید واقعی

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-130/B



امروزه داروهای مناسبی برای ترک مصرف مشروبات الکلی و درمان آن تولید شده است، این داروها برای جلوگیری از توهم، لرز و عوارض دیگر ترک اعتیاد به الککل توسط پزشک تجویز می گردد. بازگیری شدید از الککل ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان و استفاده از داروهای ضد اضطراب داشته باشد.

به خاطر داشته باشید که درمان اعتیاد به الککل زمان می برد و این فرایند، یک روند تدریجی است. حمایت و برخورد افراد خانواده نقش بسزایی دارد و به همین دلیل پزشکان با کل افراد خانواده مشاوره می کنند تا آنها هم درک کنند که تا چه اندازه می توانند به فرد بیمار کمک کنند.



قطع یا کاستن از مصرف الککل فوائد روانی و جسمی زیادی به همراه دارد، اما عود مصرف امری شایع است.

- اگر مصرف مشروبات الکلی برای شما نیازمند به مقدماتی مانند جای خلوت و دارد، سعی کنید از این مقدمات دوری کنید.

- به مضرات جسمانی مصرف مشروبات الکلی به خوبی توجه کنید.

- از متخصصان و پزشکان مجرب و مورد اعتماد در این امر می توانید کمک بگیرید.

- در کنار دارو درمانی برای این بیماران، روان درمانی و رفتار درمانی باید وجود داشته باشد.

مرحله سم زدایی

درمان اعتیاد به الککل با سم زدایی بدن شروع می شود. که ممکن است به دو روش انجام پذیرد:

- ۱- کسانی که خواهان توقف فوری هستند.
- ۲- کسانی که خواهان کاهش مصرف الککل به صورت تدریجی هستند.

البته کاهش مصرف الککل هدفی عاقلانه تر است، بدین صورت که در هر هفته دو روز از مصرف الککل احتراز کنید. بیش از دو بار در روز الککل مصرف نکنید. زمان مصرف الککل را محدودتر نمایید. الککل را آهسته تر بنوشید.