



الکل و عوارض مصرف آن

Alcohol



منبع: Pezeshk.us

تهیه کننده: ایمان قنبرپناه
کارشناس ارشد روانپرستاری
بهار ۹۵

۲) در صورتی که کاهش مصرف الکل هدفی عاقلانه تر به نظر می

رسد، یا در صورتی که تمایلی به قطع ندارد:

دریاب هدفی معین، برای کاهش مصرف با وی مذاکره کنید (همچون این که بیش از دو بار در روز الکل مصرف نکنند و در هر هفته دو روز از مصرف الکل احتراز کند).

به بحث در مورد استراتژی‌های احتراز یا کنار آمدن با موقعیت‌های خطرناک (همچون موقعیت‌های اجتماعی، حوادث استرس آور) پردازید.

به معرفی روش‌های مراقبت شخصی و رفتارهایی که متضمن مصرف بی خطرتر الکل می‌باشند پردازید (همچون محدود کردن زمان، نوشیدن آهسته تر الکل)

۳) برای بیمارانی که در حال حاضر علاقه‌مند به قطع یا

کاستن از مصرف نیستند:

آن‌ها را طرد یا سرزنش نکنید.

مشکلات طبی و یا اجتماعی ناشی از مصرف الکل را برایشان روشن کنید.

بر خوردی غیر داورانه داشته باشید.



مشاوره با متخصص

بازگیری شدید از الکل (همراه با توهم و ناپایداری سیستم عصبی

خودکار) ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان و استفاده از دوز

بالاتر داروهای ضد اضطراب داشته باشد. در صورت وجود اختلال

روان پزشکی شدید یا بقای علائم اختلال روان پزشکی پس از سم

زدایی و قطع مصرف، مشاوره با روان‌پزشک را مدنظر قرار دهید.

اطلاعات مورد نیاز برای بیمار و خانواده

۱) وابستگی به الکل یک بیماری جدی است. قطع یا کاستن از مصرف الکل فوائد روانی و جسمی را به همراه دارد.

۲) نوشیدن الکل در طی حاملگی می‌تواند به کودک صدمه بزند.

۳) در برخی موارد مصرف مضر الکل، حتی اگر علائم وابستگی وجود نداشته باشد، کاهش یا قطع مصرف همیشه مطلوب است.

۴) برای بیمارانی که دچار وابستگی به الکل هستند، هدف فقط ترک الکل است.

۵) عود مصرف امری شایع است. کاهش یا قطع مصرف اغلب نیازمند اقدامات مکرر است. نتیجه اقدام، بستگی به انگیزه و اعتماد به نفس بیمار دارد.

مشاوره با بیمار و خانواده

۱) برای کسانی که خواهان توقف فوری هستند:

روز مشخصی را برای توقف مصرف تعیین کنید.

• با بیمار در مورد روش‌های اجتناب از مصرف و همچنین راه‌های

مقابله با موقعیت‌های مشکل (نظیر برخورد‌های اجتماعی یا

حوادث استرس آور) به بحث پردازید.

• برای کمک به بیمار در جلوگیری از مصرف الکل، درباره

روش‌هایی برای کنار آمدن با حوادث استرس آور بدون استفاده

از الکل و یا طرز برخورد و پاسخ‌گویی به دوستانی که هنوز الکل

می‌نوشند، طرح‌های خاصی ارائه دهید.

• اعضای خانواده یا دوستانی را که از قطع مصرف الکل حمایت می‌کنند،

شناسایی کنید.

الکل

الکل یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف در در دنیاست. 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 به دست می آید.

مشروبات الکلی میزان متفاوتی از الکل را دارند. (برای مثال آبجو ۵٪، شراب ۱۰-۱۵٪ و ویسکی و عرق حدود ۴۰٪ الکل دارد). مشروبات الکلی به صورت بی رنگ یا به رنگهای متفاوتی تولید می شوند. بعضی از افراد نیز الکل طبی را که مایعی 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 حتی مرگ منجر گردد.



آثار مصرف الکل :

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

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



عوارض طولانی مدت مصرف الکل:

اختلال خواب، بیماریهای معده (زخم معده)، درگیری مری و کبد، سوء تغذیه، افزایش فشارخون و خطر سکنه قلبی و مغزی، ضعف عضلانی، ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال، توهمات شنوایی، فراموشی پایدار، افزایش خطر سرطانهای سر و گردن و دستگاه گوارش.

علائم ترک مصرف الکل:

چنانچه فردی پس از مصرف طولانی و زیاد الکل ناگهان آن را قطع کند یا مقدار آن را ناگهانی کاهش دهد، به طور متوسط پس از ۶-۸ ساعت علائم زیر بروز خواهد کرد:

تعریق. افزایش ضربان قلب. لرزش شدید دست ها. بی خوابی. تهوع و استفراغ. اضطراب. تشنج. توهمات شنوایی و بینایی.

چگونه کمک کنیم؟

به منظور پیشگیری از ایجاد فراموشی ناشی از مصرف طولانی مدت الکل، هر فرد الکلی باید روزانه ۱۰۰ میلی گرم ویتامین B1 (تیامین) مصرف کند و باید به مصرف کننده توصیه کرد که میزان مصرف روزانه یا هفتگی خود را ثبت کند.

حداقل ۲ روز در هفته استفاده نکنند، از مشروبات الکلی با درصد الکل کمتر استفاده کند یا به صورت رقیق شده مصرف کند. چنانچه فرد دچار مسمومیت شدید با الکل شده باشد به منظور حمایت تنفسی و توجه به آب و املاح و حرارت بدن نظارت پزشکی ضروری است. چنانچه قصد ترک الکل را داشته باشند، نظارت روانپزشک برای شروع داروهای مسکن و جلوگیری از بروز هذیان ضروری است.

نشانه های وابستگی به الکل

- * مشکل در کنترل کردن مصرف الکل
- * علاقه وافر به مصرف الکل
- * تحمل (نوشیدن مقادیر زیاد الکل بدون ظاهر شدن مسمومیت)
- * بازگیری (اضطراب. لرزش. تعریق پس از قطع مصرف