



الکل



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت همگانی

بیمارستان خاتم الانبیاء شیروان

منابع:

روان پرستاری (بهداشت روان ۲)
تألیف: محسن کوشان، سعید واقعی

زمستان ۱۴۰۳

مرحله سم زدایی:

درمان اعتیاد به الکل 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 الکل بصورت تدریجی هستند.

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

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

بخاطر داشته باشید که درمان اعتیاد به الکل زمان می برد و این فرآیند 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 الکل فوائد روانی و جسمی زیادی به همراه دارد. اما عود مصرف امری شایع است که حمایت خانواده در پیشگیری از این امر اهمیت بسزایی دارد.

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 تجدیدنظر کنید.

- 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.

الکل

الکل یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف در در دنیا است. 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 میشود. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن به کرات مورد سوء مصرف واقع میشود 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، سوءتغذیه، افزایش فشارخون و خطر سکته قلبی و مغزی، ضعف عضلانی، ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال، تومرات 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.

