



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

مسمومیت با الکل چیست و چگونه

می توان آن را ترک نمود؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش اورژانس

تدوین: خرداد ۱۴۰۳

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۱۹-AC-۰۰۸

در صورت بازگشت به مصرف الکل چه باید کرد؟

- دوباره تسلیم نشوید و اهداف خود را رها نکنید.
- دوباره تلاش کنید.
- دلایلی که منجر به بازگشت به مصرف الکل گردید را مرور کنید و از آنها دوری کنید.



در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه مراقبت های منزل
با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس
حاصل نمایید.

منبع: برونر سودارث اورژانس ۲۰۲۲

چگونه مصرف الکل را کنترل یا کم کنید؟

- زمانهایی که خطر مصرف الکل بالا است مانند تعطیلات آخر هفته، با جمع دوستانی که الکل مصرف می کنند را مشخص کنید و سعی کنید با برنامه های جایگزین تعویض کنید.
- روزهایی از هفته را الکل مصرف نکنید.
- مقدار مصرف الکل را در هر بار استفاده به مرور کم کنید.
- زمان مصرف الکل را با فعالیت دیگری مانند شنا، رفتن به سینما جایگزین کنید.
- الکل را با نوشیدنی های دیگر مانند نوشیدنی های انرژی زا و گازدار... جایگزین کنید.
- اگر با جمع دوستانتان بیرون می روید به بهانه رانندگی مصرف الکل را رد کنید.
- در زمان های پر استرس از روش های آرام سازی و یوگا برای کاهش استرس های خود استفاده کنید.
- نفس های عمیق و آرام بکشید. فکرتان را آرام کنید و افکار منفی را از خود دور کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- برنامه منظمی برای خواب داشته باشید.
- از یک مشاور کمک بگیرید

الکل چیست؟

الکل نوعی ماده روان گردان است که در بدن هر فرد تاثیر متفاوتی می گذارد. عوامل متعددی بر سرعت جذب مشروبات الکلی در بدن اثر می گذارند شامل: غلظت الکل نوشیدنی، مقدار مشروب، مقدار غذایی که در معده است، متابولیسم بدن، وزن و شاخص توده بدنی و وضعیت روانی فرد بستگی دارد.

اثرات الکل بر بدن کدام است؟

- خواب آلودگی
- اختلال در هماهنگی
- کند صحبت کردن
- تغییر ناگهانی در خلق و خو
- پرخاشگری
- افزایش میل جنسی
- خود بزرگ بینی
- رفتارهای کنترل نشده
- در صورت مصرف خیلی زیاد علایم کاهش سطح هوشیاری، کما و مرگ را به دنبال خواهد داشت.

اثرات طولانی مدت مصرف الکل بر بدن کدام است؟

اثر بر مغز:

- آسیب و تخریب سلولهای مغزی
- اختلال در حافظه
- افزایش احتمال سکته

اثر بر قلب:

- تضعیف سلولهای ماهیچه قلب
- افزایش فشارخون

➤ ضربان نامنظم قلب

اثر بر گوارش:

- التهاب مزمن معده
- سرطان ها
- سوء تغذیه
- چاقی

اثر بر کبد:

- کبد چرب
- سیروز کبدی
- افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد

اثر بر سیستم تناسلی:

- نامنظمی قاعدگی در زنان و افزایش احتمال تولد نوزاد با نقص مادرزادی و افزایش سرطان پستان
- ناتوانی و تحلیل رفتن بیضه در مردان

اقدامات درمانی در مسمومیت حاد با الکل چیست؟

مهم ترین اقدامات درمانی لازم شامل: تحت نظر بودن در مراکز درمانی، جبران مایعات از دست رفته و باز نگه داشتن راه هوایی بیمار، گرم نگه داشتن بیمار، استفاده از آرام بخش، معاینه از نظر بررسی ضربه به سر و عفونت ریه به دلیل برگشت مواد استفراغی به راه هوایی، کنترل علایم حیاتی بیمار و کنترل عوارض است. ممکن است نیاز به سم زدایی وجود داشته باشد. سم زدایی عبارت است از مراقبت پزشکی در زمانی که فرد نوشیدن الکل را متوقف کرده و در نتیجه دچار علایم محرومیت از الکل شده است تا به این ترتیب فرد بتواند این مرحله را بدون مشکل پشت سر بگذارد. گاهی اوقات نیاز به بستری شدن در یک مرکز تخصصی وجود دارد.

سندرم محرومیت از الکل چیست؟

حالت سمی است که در اثر قطع ناگهانی مصرف الکل به دنبال مصرف زیاد الکل و یا بعد از مصرف طولانی مدت الکل به وجود می آید. بیماران نشانه هایی از: اضطراب، ترس های غیرقابل کنترل، تحریک پذیری، لرزش، بی قراری، بی خوابی و بی اختیاری ادرار و مدفوع را خواهند داشت و افراد دچار درجاتی از توهمات بینایی، شنوایی، لمس و بویایی می شوند.



ترک ناگهانی الکل بسیار

خطرناک است

عواقب ترک یکباره الکل چیست؟

- لرز های مزمن
- فشارخون بسیار بالا و قرمزی گونه ها
- تهوع و استفراغ
- تنش و آشفتگی
- احساس گیجی و عدم تشخیص زمان و مکان و فراموشی و از دست دادن حافظه کوتاه مدت
- توهم
- غش و بیهوش شدن