



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی



جهت استفاده تمامی اقشار جامعه

بویژه نوجوانان، دانشجویان، فارغ التحصیلان در تمام سطوح علمی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

نکات مهمی راجع به این کتابچه

در بسیاری از کشورها عرضه و شرب الکل آزاد می باشد و در این رهگذر تحقیقات زیادی راجع به عوارض و تبعات الکل انجام شده است و بسیاری از نتایج نیز گزارش شده است و متعاقبا محدودیت هایی در تولید و در عرضه وضع کرده اند.

در این کتابچه، از منابع معتبر پزشکی (درسنامه ها و سایت سازمان بهداشت جهانی) بویژه منابع علمی ایالات متحده آمریکا استفاده شده است. بنابراین ما فرهنگ و آیین خود را بیان نکرده ایم. اما بعضی یافته های علمی آنچنان تکان دهنده است که بعضی شاید تصور کنند ما در ترجمه دچار خطا شده ایم به همین دلیل بعضی جملات را به زبان اصلی آورده ایم و ترجمه کرده ایم و منابع همه جملات را در هر صفحه ذکر کرده ایم.

این کتابچه حاصل مطالعه بیش از چهل درسنامه دانشگاهی معتبر و سازمان بهداشت جهانی است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

ده نوع ماده اعتیاد آور شامل موارد زیر است

۱. مواد مخدر مثل تریاک
 ۲. حشیش (ماری جوانا)
 ۳. دخانیات مثل سیگار
 ۴. کافئین مثل قهوه
 ۵. مشروبات الکلی
 ۶. مواد توهم زا مثل ال اس دی
 ۷. مواد محرک مثل شیشه، آمفتامین ها
 ۸. داروهای خواب آور مثل کلونازپام
 ۹. مواد استنشاقی نظیر بنزین، چسب
 ۱۰. استروئید های آنابولیک مثل تستوسترون (بیشتر ورزشکاران مصرف می کنند).
- سایر اعتیادها: اختلال قمار بازی، اعتیاد اینترنتی، اعتیاد جنسی و ...



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

خلاصه کتابچه

- ۱- مشروبات الکلی بیشترین دلیل خودکشی در بین همه مواد اعتیادآور است.
- ۲- در ایجاد بیش از ۲۰۰ بیماری نقش دارد. نیز ده تا پانزده سال از طول عمر انسان می کاهد.
- ۳- هیچ سطح ایمن در مصرف آن وجود ندارد.
- ۴- در جهان هر ساله ۱۳۴ میلیون ناتوانی و سه و نیم میلیون مرگ میدهد.
- ۵- عقیم شدن نوجوانان در صورت مصرف سنگین محتمل است.
- ۶- خطرات مصرف آن از مصرف اولین قطره آن آغاز می گردد و به عنوان عامل سمی برای بافت بدن شناخته شده است (It is toxic to tissue).
۵- کشنده ترین ماده اعتیادآورست.
- ۶- مشروبات الکلی تقریباً هیچ ارگانی از بدن را در امان نخواهد گذاشت.
- ۷- هر ساله ۵ برابر بمباران اتمی ژاپن از مردم اروپا را به کام مرگ می کشاند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی

- ۸- اختلال مصرف الکل با میزان بالایی از اکثر سرطان‌ها به‌ویژه سرطان گردن، مری، معده و... همراهی دارد.
- ۹- تقریباً هر دو سال برابر همان بمباران اتمی ژاپن از مردم آمریکا قربانی می‌گیرد.
- ۱۰- معمولاً در اغلب جرایم نقش دارد.
- ۱۱- در تجاوزات جنسی نقش مهم‌تر از سایر مواد دارد و عامل ۳۴٪ درصد تجاوزات جنسی گزارش شده است.
- ۱۲- عوارض مصرف الکل برای زنان بسیار بیشتر از مردان است و به تعبیر عرفی رایج به شدت زن ستیز است.
- ۱۳- به طور متوسط ۴۸٪ از مجرمان قتل، طبق گزارش‌ها در زمان ارتکاب جرم تحت تأثیر الکل بوده‌اند و ۳۷٪ مست بوده‌اند.
- ۱۴- تقریباً هرگونه مشکل بالینی در حال مشاهده می‌تواند مربوط به اثرات سوء مصرف الکل باشد.
- ۱۵- نوشیدن الکل، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند (در مقابله با میکروب‌ها و زمینه سازی احتمالی سرطان و ...)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی

چه مقدار مصرف مشروبات الکلی امن و بی خطر است؟

پاسخ از سازمان بهداشت جهانی چنین است:

هیچ سطحی از مصرف الکل برای سلامتی ما ایمن نیست .

No level of alcohol consumption is safe for our health.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی

از چه مقدار مصرف الکل خطرات آغاز می شود؟ یک لیوان؟ یک استکان؟
اولین قطره؟

پاسخ سازمان بهداشت جهانی - ژوئن ۲۰۲۳

ریسک ها (خطرات) از اولین قطره شروع می شوند.

Risks start from the **first drop**

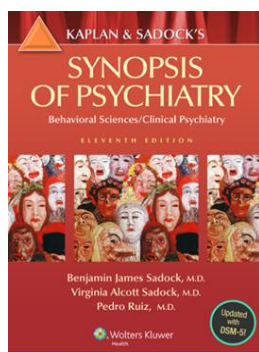


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

کدام ماده اعتیاد آور، کشنده ترین ماده اعتیاد آور است؟

الکل در مورد مرگ ناشی از مواد در صدر همه مواد، قرار دارد.

Alcohol leads all other substances in substance- related deaths.



منبع: کتاب مرجع خلاصه روانپزشکی آمریکا، کاپلان، ویراست یازدهم

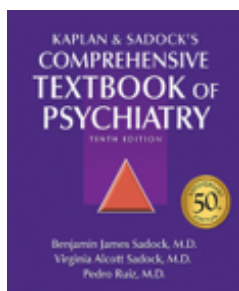


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی

آیا میدانید الکل مغز را بویژه مغز نوجوانان را کوچک می کند؟

کوچک و لاغر شدن مغز بر اثر الکل (atrophy Alcoholic cerebral)، در بعضی الکلی‌های نسبتاً جوان، بزرگی حفره‌های مغزی و پهن شدن شیارهای مغزی بوجود می آید. بعضی محققان در معرض بودن مکرر مغز با الکل را عامل کوچکی مغز می‌دانند.



منبع: مرجع کامل روانپزشکی کاپلان، ۲۰۱۷ ویراست دهم

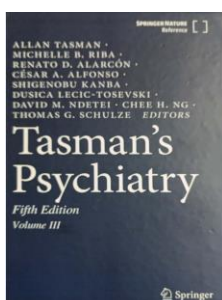


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

مشروبات الکلی عامل چند نوع بیماری است؟

الکل با بیش از ۲۰۰ بیماری و آسیب‌های مرتبط با سلامتی سهم دارد.

alcohol contributes to more than ۲۰۰ diseases and injury-related health conditions.



منبع: کتاب مرجع روانپزشکی، ۲۰۲۴ معروف به تاسمن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

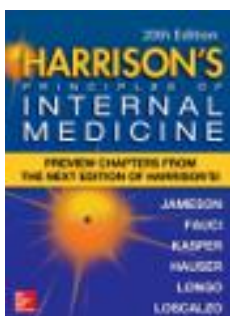
مشروبات الکلی در هر سال موجب مرگ چند نفر در جهان می گردد؟

مصرف زیان آور الکل موجب سه و نیم میلیون مرگ در جهان طی هر سال می گردد.

The harmful use of alcohol results in about ۳,۵ million deaths worldwide each year.

دو نکته مهم باید توجه کرد:

اولاً، این آمار مربوط به مرگ ناشی از الکل استاندارد است نه الکل تقلبی و
دوم، به جز مرگ ناشی از جرایم، اغلب مرگ ها فوری نیست و بلکه بتدریج
موجب مرگ فرد مصرف کننده می شود.



منبع: کتاب داخلی هاریسون، ویراست بیستم

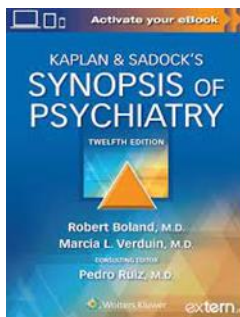


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا می دانید سه عامل مرگ قابل پیشگیری در آمریکا چیست؟

الکل سومین عامل مرگ قابل پیشگیری در کشور آمریکا بعد از مصرف توتون و فقر غذایی و عدم تحرک جسمی است.

Alcohol is the third leading preventable cause of death in the United States , behind tobacco use and poor diet physical inactivity.



منبع: خلاصه روانپزشکی کاپلان، ویراست دوازدهم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا می دانید در اروپا هر سال ۵ برابر بمباران اتمی ژاپن در اثر مشروبات الکلی فوت می شوند؟ (در این بمباران حدود ۲۰۰ هزار نفر جان باختند)

این گزارش سازمان بهداشت جهانی است:

الکل مسئول سه میلیون مرگ در سراسر جهان در هر سال است که یک سوم آن در منطقه اروپایی سازمان بهداشت جهانی رخ می دهد. این منطقه نه تنها منطقه ای با بیشترین مصرف الکل و بیشترین شیوع مصرف کنندگان الکل در جمعیت است، بلکه منطقه ای است که بیشترین شیوع اختلالات مصرف الکل در جمعیت و بیشترین سهم مرگ و میر ناشی از الکل در میان فوت شدگان را دارد.

Alcohol is responsible for ۳ million deaths a year worldwide, a third of which occur in the WHO European Region. Not only is this the region with the highest alcohol intake and the highest prevalence of drinkers in the population, but it is also the region with the highest prevalence of alcohol use disorders in the population and the highest share of deaths caused by alcohol, among all deaths.



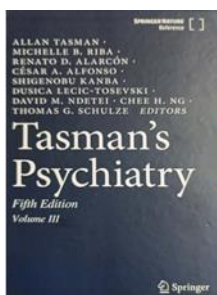
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی

آیا می دانید در آمریکا هر دو سال تقریباً برابر همین بمباران در اثر مشروبات الکلی فوت می شوند؟

در ایالات متحده آمریکا، در طول سالهای ۲۰۱۱-۲۰۱۵، مرگ و میر ناشی از الکل ۹۵۱۵۸ مرگ در سال (۲۶۲ روز) و هزینه ۸/۲ میلیون سالهای زندگی بالقوه از دست رفته بوده است.

In the USA, during ۲۰۱۱-۲۰۱۵, alcohol-related mortality was ۹۵,۱۵۸ deaths per year (۲۶۲ per day) and cost ۲,۸ million years of potential life lost (Esser et al., ۲۰۲۰).



منبع: مرجع روانپزشکی معروف به تاسمن-ویراست پنجم-۲۰۲۴



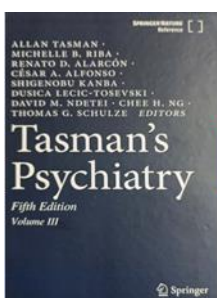
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی

آیا می دانید افراد الکلی به ناچار دو برابر به بیمارستان و پزشک مراجعه می کنند؟

میزان مراجعه در بین افراد الکلی که به بیمارستان یا به مطب پزشک مراجعه می کنند، تقریباً دو برابر است.

Rates among individuals coming to a hospital or visiting a physician's office are almost double that.



منبع: مرجع روانپزشکی معروف به تاسمن - ویراست پنجم - ۲۰۲۴

اگر در ایران الکل آزاد شود آیا بیمارستان ها گنجایش مراجعات دو برابری دارند؟

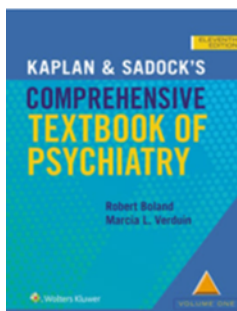


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

الکل هر سال در جهان موجب چه تعدادی ناتوانی می گردد؟

شرایطی که در این فصل مورد توجه قرار گرفته است [مصرف الکل] تقریباً ۲۵۰ میلیارد دلار در سال برای ایالات متحده هزینه دارد که با از دست دادن ۱۳۴ میلیون سال زندگی تطبیق داده شده با ناتوانی (در شاخص DALY) در سراسر جهان است.

The condition that is the focus of this chapter costs the United States almost \$۲۵۰ billion a year with worldwide ۱۳۴ million disability-adjusted life years DALY lost.



منبع: مرجع کامل روانپزشکی کاپلان، ویراست یازدهم، ۲۰۲۵



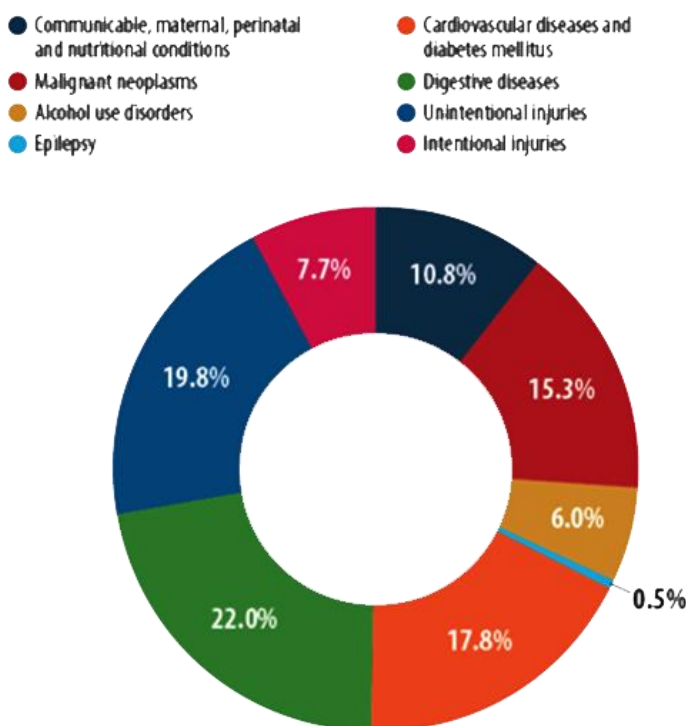
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

بیشترین علل مرگ در اثر مصرف الکل،

همراه با درگیری کدام اعضای بدن است؟

پاسخ سازمان بهداشت جهانی در نمودار زیر برای سال ۲۰۱۹ نشان میدهد که از نظر بیولوژی (جسمانی) به ترتیب علل مرگ ناشی از مصرف الکل در اثر بیماریهای دستگاه گوارش و بیماری قلبی است این در حالیست که در کشور ما شایع کرده اند که الکل برای معده و قلب مفید است! این نکته نیز مهم است که قریب یک سوم مرگ ها ناشی از مصرف الکل در اثر قتل است و نه بیماری.

Figure 2.19 Percentage (in %) of alcohol-attributable deaths, as a percentage of all alcohol-attributable deaths, by broad disease category, 2019



منبع: سازمان بهداشت جهانی

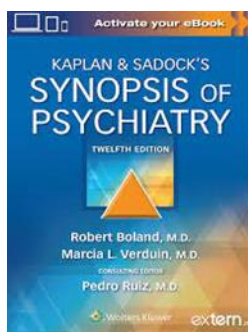


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا می دانید الکل حداقل ۴ نوع اختلال در حافظه ایجاد می کند؟

فقط یک نوع از آن را به نام دوره‌های فراموشی الکلی (outs Black) شرح می دهیم:

در این اختلال شخص قادر نیست، مطالب ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل را به خاطر آورد [مثلا به یاد ندارند که این جوک را چند دقیقه قبل شنیده‌اند؛ از این رو با شنیدن آن دوباره می‌خندند]. البته سایر قوای هوشی این افراد به خوبی حفظ می‌شوند و می‌توانند تکالیف پیچیده را انجام دهند؛ از این رو برای ناظر معمولی، طبیعی به نظر می‌رسند.



منبع: خلاصه روانپزشکی کاپلان، ویراست دوازدهم



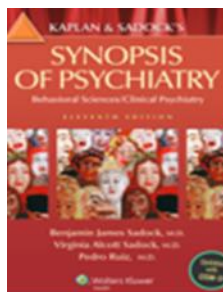
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

الکل معمولاً در چند مورد از جرایم نقش دارد؟ تعداد کمی؟ ۵۰ درصد؟ یا...؟

پاسخ علمی؟

معمولاً سوء مصرف الکل در اغلب جرایم (مجرمین)، نقش دارد.

Alcohol abuse is usually involved in most offenses.



منبع: خلاصه روانپزشکی کاپلان، ویراست یازدهم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

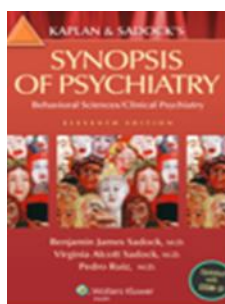
رانندگان مست عامل چند درصد از تصادفات مرگبار هستند؟

رانندگان مست، عامل نیمی از مرگ و میرهای سوانح رانندگی هستند و عامل ۷۵ درصد تصادفات منجر به مرگ در نیمه های شب هستند.

همچنین:

مشکلات وابسته به الکل در آمریکا به دو میلیون جراحات (صدمات جسمانی) در هر سال گسترش یافته است.

Alcohol – related problems in united states contribute ۲ million injuries each year.



منبع: خلاصه روانپزشکی کاپلان، ویراست یازدهم



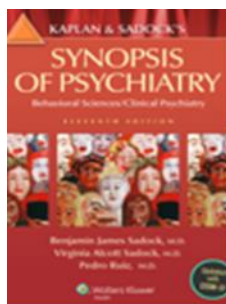
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

اثر مشروبات الکلی بر طول عمر

مصرف الکل حتی در افراد با وضعیت اقتصادی اجتماعی خوب و تحصیلات بالا یک دهه یا بیشتر از طول عمر را کاهش می دهد.

آثار دیگر جسمانی مربوط به الکل عبارتند از:

کوچک و لاغر شدن بیضه ها، شکستگی استخوان ها، آثار چشمی مثل آب مروارید، مشکلات در دندان ها، تحلیل رفتن عضلات اسکلتی و افزایش خطر سوانح در وسایل نقلیه.



منبع: خلاصه روانپزشکی کاپلان، ویراست یازدهم



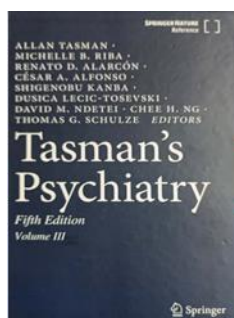
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا مشروبات الکلی برای مردان بیشتر آسیب زاست یا برای زنان؟

برای زنان **۲ برابر** مرگبارتر از مردان است.

میزان مرگ و میر ۵ ساله زنان ناشی از مصرف الکل دو برابر مردان است.

women have a ۵-year alcohol-related mortality rate that is double that among men.



منبع: مرجع روانپزشکی معروف به تاسمن - ویراست پنجم - ۲۰۲۴



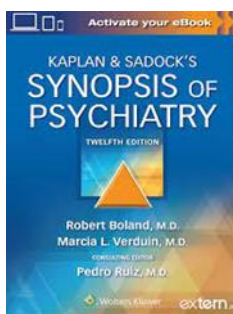
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی

نسبت افسردگی و خودکشی و الکل

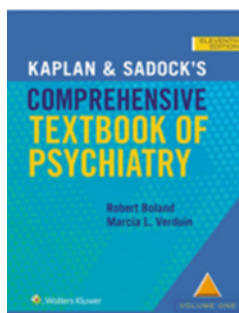
مقام اول خودکشی از آن کدام ماده اعتیادآور است؟

پاسخ: مصرف الکل از نظر میزان شیوع خودکشی در بین مواد اعتیادآور مقام اول را دارد. در بین تمام اختلالات روانی مقام دوم (مقام اول خودکشی در افسردگی اساسی است) از آن الکل است.



منبع: کتاب خلاصه روانپزشکی، کاپلان، ویراست دوازدهم-۲۰۲۲

هشتاد درصد افراد دچار اختلال مصرف الکل، افسردگی شدید را گزارش می کنند.



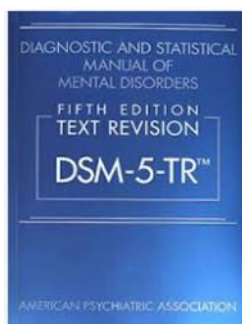
منبع: مرجع کامل روانپزشکی کاپلان، ویراست یازدهم، ۲۰۲۵. ص. ۱۳۰۴



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

در مصارف حاد، هر پیک الکل (معادل ۱۰ گرم اتانول) چند درصد خطر خودکشی را بالا می برد؟

- * تحقیقات بین المللی نشان داده مصارف حاد الکل مستقل از مصارف مزمن آن هر پیک الکل خطر خودکشی را تا ۳۰ درصد بالا می برد...
- * مصرف حاد الکل با افزایش تقریباً ۷ برابری خطر اقدام به خودکشی رابطه نشان می دهد.
- * شواهدی وجود دارد حاکی از اینکه سیاست‌های محدود کننده الکل ممکن است به پیشگیری از خودکشی در سطح کلی جامعه کمک کند...



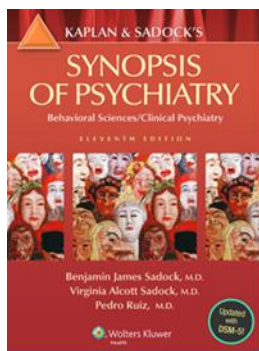
منبع: کتاب مرجع روانپزشکی DSM5TR – ویراست پنجم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

الکل در چند درصد از تجاوزات جنسی نقش دارد؟

در آمریکا یک نفر از هر ۶ زن و یک نفر از هر ۳۳ مرد قربانی
تهاجم جنسی می شوند و مصرف الکل در ۳۴ درصد تجاوزات جنسی اجباری
سهام و نقش دارد.



منبع: خلاصه روانپزشکی، کاپلان، ویراست یازدهم



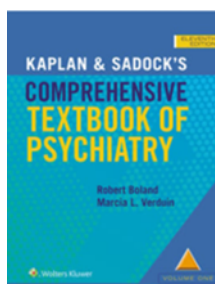
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

اختلالات روانپزشکی تا چه مدت بعد ترک الکل ممکن است باقی بماند؟

این مسئله از نظر درمانی و مسائل حقوقی مهم است.

آنها (اختلالات روانپزشکی در اثر الکل) در طول مسمومیت یا ترک آن یا بلافاصله پس از آن ایجاد می شوند و احتمالاً ظرف یک ماه پس از ترک بین می روند.

They develop during, or soon after, intoxication or withdrawal from alcohol and are likely to clear within a month of abstinence.



منبع: مرجع کامل روانپزشکی کاپلان، ۲۰۲۵ ویراست یازدهم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی

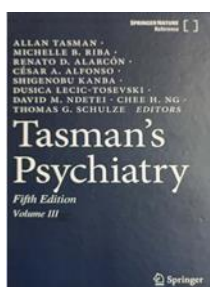
اختلال روان‌پریشی ناشی از الکل

(Alcohol induced psychotic disorders)

تا چه مدتی علائم روان‌پریشی باقی می‌ماند؟

علائم روان‌پریشی معمولاً در عرض یک ماه پس از مسمومیت (مستی) یا ترک الکل رخ می‌دهد و بیمار به طور مشخص کاملاً هوشیار و آگاه است ولی فاقد این بینش است که این علائم ناشی از الکل هستند.

معمولاً علائم روان‌پریشی ناشی از الکل در عرض چند هفته پس از پرهیز، فروکش می‌کند اما می‌تواند در مجموعه‌ای از بیماران مزمن شده و به درمان طولانی مدت با داروهای ضد روان‌پریشی نیاز شود.



منبع: مرجع روانپزشکی معروف به تاسمن - ویراست پنجم - ۲۰۲۴



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

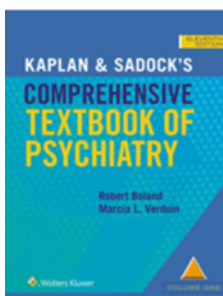
اختلال اضطرابی ناشی از الکل

اختلالات اضطرابی نیز در بین افراد مبتلا به اختلال مصرف الکل بسیار شایع است.

Anxiety disorders are also highly prevalent among individuals with an AUD

حداقل یک ارتباط متوسط بین خطر اختلال مصرف الکل و اختلال هراس مستقل، فوبیای اجتماعی و PTSD وجود دارد.

There is at least a modest association between the risk for AUDs and independent panic disorder, social phobia, and PTSD.



منبع: مرجع کامل روانپزشکی کاپلان، ویراست یازدهم، ۲۰۲۵



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا سرطان زایی الکل اثبات شده است یا خیر؟

طبق گزارش آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) از سازمان بهداشت جهانی، الکل (اتانول در نوشیدنی‌های الکلی) به عنوان عامل سرطان‌زا در گروه یک

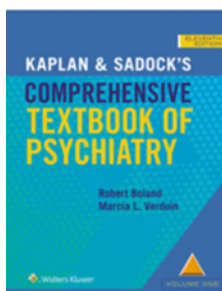
(Group ۱ carcinogen) برای انسان شناخته شده و ارتباط اثبات‌شده‌ای با سرطان‌های دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده بزرگ و پستان دارد. مراد از گروه یک سرطان زایی این است که سرطان‌زا بودن آن اثبات شده و شکی در آن نیست.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا مشروبات الکلی با تعداد کمی از سرطان ها همراهی دارد یا اکثر سرطان ها؟

اختلال مصرف الکل با میزان بالایی از اکثر سرطان ها به ویژه سرطان سر، گردن، مری، معده، روده بزرگ (کولون)، ریه و پستان همراهی دارد. احتمالاً این همراهی با سرطان بر اثر سرکوب سیستم دفاعی (ایمنی) مربوط به الکل و آثار مستقیم اتانول و استالدهید [استالدهید ماده ایست که در اثر سوخت و ساز الکل تولید می گردد] روی غشای مخاطی است. اگر مصرف الکل همراه با استعمال دخانیات و سوء تغذیه باشد، بر میزان سرطان های بدخیم به طور معناداری می افزاید.



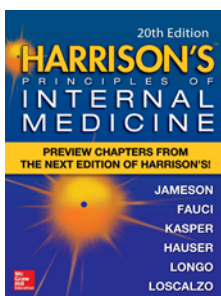
منبع: مرجع کامل روانپزشکی کاپلان، ۲۰۲۵ ویراست یازدهم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

قدرت عضلانی، در اثر مشروبات الکلی

ضعف ماهیچه‌ای اسکلتی در نصف تا دو سوم افراد مبتلا به اختلال مصرف الکل به وجود می‌آید. این بر اثر بیماری عضلانی الکلی (میوپاتی الکلی) رخ می‌دهد که حتی با پرهیز از الکل به صورت کامل رفع نخواهد شد. آثار مصرف سنگین و مکرر الکل روی سیستم استخوانی شامل تغییرات در متابولیسم (سوخت‌وساز) کلسیم، کاهش تراکم استخوانی و کاهش رشد استخوان است که اینها خطر شکستگی استخوان را بالا می‌برند.



منبع: کتاب مرجع متخصصین داخلی معروف به هاریسون، ویراست بیستم

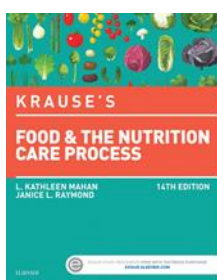
کلیه کارکنان محترم بهداشتی در این موارد باید راهنمای ورزشکاران گرامی باشند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

پوکی استخوان، در اثر مشروبات الکلی

سیگار و مصرف زیاد الکل از فاکتورهای خطرزا در ایجاد پوکی استخوان هستند که احتمالاً به دلیل اثرات سمی روی سلول‌های استخوان‌ساز (استئوبلاست‌ها) است و خطر شکستگی استخوان را بالا می‌برد.



کتاب مرجع متخصصین تغذیه معروف به کراوس، ویراست ۱۴

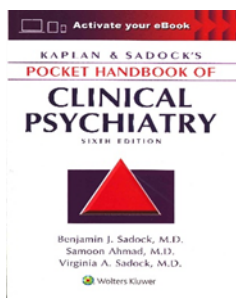
کلیه کارکنان محترم بهداشتی در این موارد باید راهنمای ورزشکاران گرامی باشند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا می دانید الکل عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند؟

سوء مصرف مزمن الکل، آثار پیچیده‌ای بر اعمال ایمنی دفاعی بدن دارد؛ زیرا سبب التهاب در کبد و الوزالمعده می‌شود و عملکرد ایمنی را در سایر بافت‌های بدن، مهار می‌کند [می‌کاهد]. مصرف سنگین آن، فرد را به عفونت ریوی (ذات الریه، پنومونی) مستعد می‌کند. از صفحه ۱۱۸۷ همین مرجع علمی درمی‌یابیم مصرف الکل، یک عامل خطر (Risk factor) برای ایجاد عفونت در تمام سنین از جمله نوجوانان و جوانان است.



منبع: کتاب مرجع جیبی روانپزشکی کاپلان، ویراست ششم، ۲۰۱۹

بر خلاف شواهد معتبر علمی در ایران شایعه کرده اند که خوردن الکل برای ضد عفونی کبد و

... مفید است!



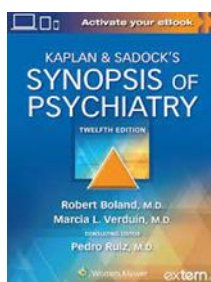
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا سهولت دسترسی به هر ماده اعتیادآور موجب افزایش شیوع آن می گردد

یا اجرای قانون های منع عرضه و مصرف؟

در علّیت شناسی افزایش شیوع علل گوناگونی دخیل شمرده شده است. یک عامل که بحث روز جامعه ما هم هست، بحث در دسترس بودن است. در ایران عده ای تصور می کنند اگر مصرف الکل آزاد باشد و به عبارت دیگر در دسترس باشد از گرایش و ولع مصرف به آن کاسته می شود. ولی تحقیقات روانپزشکی آمریکا بر خلاف این را اثبات کرده است و به سخن دیگر عامل در دسترس بودن که فروش آزادانه مشروبات الکلی را علت گرایش و ایجاد ولع به مصرف الکل ذکر کرده اند.

شرایط مرتبط با دسترسی پذیری (availability) مواد از قبیل دیدن فرد در حال مصرف هروئین [یا الکل و ...] یا روشن کردن سیگار یا پیشنهاد مواد توسط یک دوست، شدیدترین ولع مصرف (the most intense craving) را بدنبال دارد.



منبع: کتاب مرجع خلاصه روانپزشکی، کاپلان، ویراست دوازدهم

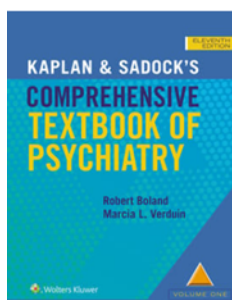


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

ادامه بحث سهولت دسترسی :

فاکتورهای روان‌شناسی و فرهنگی اجتماعی مرتبط با مصرف زیاد الکل شامل همسایگی و نزدیکی محل زندگی فرد به الکل، سهولت دسترسی به آن، درآمد اقتصادی و پول برای خرید، تحصیلات و اعتقادات مذهبی می باشند.

Additional psychological and sociocultural factors related to heavy drinking include the neighborhood in which one lives and the ease of availability of alcohol, a person's income and the money available to buy and their education and religious beliefs.



منبع: مرجع کامل روانپزشکی کاپلان، ۲۰۲۵ ویراست دوازدهم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

عوارض مشروبات الکلی بر دستگاه گوارش

مصرف مزمن و زیاد الکل، علت اصلی بیماری کبدی و مسئول تقریباً ۵۰ درصد مرگ و میر از همه موارد ابتلا به سیروزها می باشد... الکل به طور مستقیم برای کبد، سمی [hepatotoxin] است... الکل می تواند موجب التهاب مری و معده، ناراحتی سر دل و خونریزی معده و روده گردد. استفراغ شدید در اثر مصرف الکل می تواند خونریزی شدید بر اثر پارگی طولی لایه مخاطی محل اتصال مری به معده ایجاد نماید. التهاب مزمن لوزالمعده: مشخصه این بیماری، ضایعات غیر قابل برگشت است. تعداد بستری و فوت در این بیماران بالاست. در آمریکا علت سرطان مری به طور اولیه، مربوط به مصرف زیاد الکل و سیگار است.



منبع: کتاب مرجع متخصصین داخلی آمریکا معروف به هاریسون، ویراست بیستم

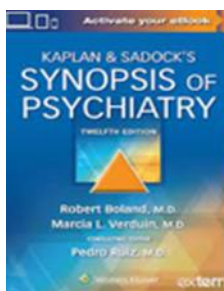


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا مشروبات الکلی ممکن است در عرض یک هفته کبد چرب ایجاد کند؟

مصرف الکل (حتی طی دوره‌های کوتاه مدت شراب‌خواری یک هفته‌ای) می‌تواند موجب تجمع چربی و پروتئین در کبد و پیدایش کبد چرب شود که در معاینه جسمی، گاهی به صورت کبد بزرگ قابل تشخیص است.

Alcohol use , even as short as week - long episodes of increased drinking , can result in an accumulation of fats and proteins , which produce the appearance of a fatty liver , sometimes found on physical examination as an enlarged liver .



منبع: کتاب مرجع خلاصه روانپزشکی آمریکا، کاپلان، ویراست دوازدهم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

سنگ کلیه و مشروبات الکلی

کتاب متخصصین داخلی آمریکا معروف به سسیل چاپ سال ۲۰۰۰ چنین بیان کرده است:

از نظر بالینی مهمترین محرک تولید اسید اوریک درخون انسان، الكل می باشد که تولید جدید آنرا بطور چشمگیری بالا می برد افرادی که تولید و ترشح بیش از حد اسید اوریک دارند، در معرض خطر ایجاد سنگهای کلیوی هستند. سنگها ممکن است از اسید اوریک تشکیل شده باشند یا آنکه اسید اوریک ممکن است هسته تشکیل سنگهای کلسیم یادیگر انواع سنگها باشد.

کتاب مرجع متخصصین داخلی آمریکا (هاریسون، ۲۰۱۹) در صفحه ۲۹۹۸ توضیح داده است که الكل موجب بالا رفتن اسید اوریک خون می شود و سپس تشکیل سنگ کلیه را بر اثر افزایش اسید اوریک، ذکر کرده است. الكل به دلیل افزایش تولید اورات (نمک اسید اوریک) و کاهش دفع آن از بدن موجب بالا رفتن اسید اوریک در خون می گردد.

نیز در کتاب جراحی کلیه آمریکا (اسمیت) به عنوان راه درمان سنگ کلیه توصیه به مصرف الكل نشده است.



منبع: کتاب مرجع متخصصین داخلی آمریکا معروف به هاریسون، ویراست بیستم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آثار الکل بر سیستم تولید مثل

آیا الکل می تواند موجب عقیم شدن گردد؟

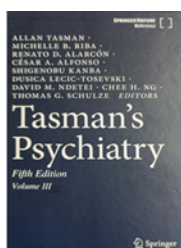
مصرف سنگین الکل در نوجوانان می تواند رشد طبیعی جنسی و شروع تولید مثلی را تحت تأثیر قرار دهد. دچار لاغری (آتروفی) برگشتناپذیر بیضه ها می شوند.



منبع: کتاب مرجع متخصصین داخلی آمریکا معروف به هاریسون، ویراست بیستم

ویژگی های اختلال عملکرد جنسی ناشی از الکل، اختلال در میل، اختلال در برانگیختگی، اختلال در ارگاسم یا درد جنسی است.

Characteristics of alcohol-induced sexual dysfunction are impaired desire, impaired arousal, impaired orgasm, or sexual pain.



منبع: کتاب مرجع روانپزشکی آمریکا، ۲۰۲۴ معروف به تاسمن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

نگاه متخصصین قلب آمریکا

کتاب دانشگاهی متخصصین قلب آمریکا (برون والد) در صفحه ۹۰۳ نسخه الکترونیک

آن چنین می آموزد:

شروع مصرف متوسط الکل برای کاهش خطر بیماری قلبی به ویژه با توجه به معیارهای شناخته شده پیشگیری کننده [از بیماری قلبی] نظیر فعالیت فیزیکی، تجویز نمی گردد.

Initiation of moderate alcohol drinking to reduce risk of heart disease is not recommended, especially in view of other known preventive measures, such as physical activity.

به علاوه در کل جمعیت، سرطان های وابسته به الکل، بیماری کبدی، بیماری عضلانی قلبی، سوانح [از وسایل نقلیه]، دیگر کشی و خودکشی، خطراتی بیشتر از ظرفیت فواید بیماری قلبی - عروقی را موجب می شود.

In addition, across the population, alcohol – related cancers, liver disease, cardiomyopathy, accidents, homicides, and suicides cause greater harms than potential CVD benefits.



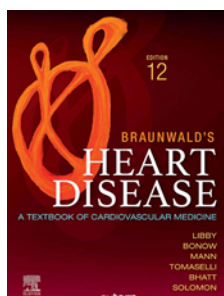
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

ماجرای طبی شراب قرمز چیست؟

فواید شراب قرمز (Red wine):

اگرچه بعضی فواید برای این نوع الکل ذکر شده است، اما در کتاب برانوالد آمده است که این خاصیت به دلیل الکل موجود در شراب قرمز نیست؛ بلکه به دلیل برخی مواد مفید غیر الکلی است که در میوه‌جات، چای و... نیز وجود دارد و تحت عنوان ترکیبات فنولی نامیده می‌شود؛ مثل پروسیانیدین‌ها و انتوسیانیدین.

به هر حال همه ی مضرات شدید الکل در این نوع شراب هم وجود دارد. همان ترکیبات آنتی اکسیدان‌های مفید به مراتب بیشتر و سالم‌تر در انگور تازه، توت‌ها، انار و سبزیجات رنگی وجود دارند (بدون بار الکلی). برای رسیدن به دوزهای مفید آنتی اکسیدان در مشروب، باید اثرات سمی شدید الکل از جمله (آسیب به کبد، قلب، مغز و افزایش ریسک ابتلا به سرطان) را پذیرفت.



منبع: کتاب بیماری‌های قلبی برانوالد ۲۰۲۲ – جلد پانزدهم – ۲۰۲۲



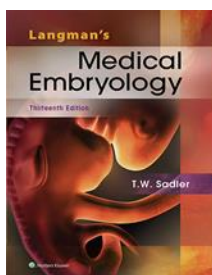
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

فرزندآوری و جوانی جمعیت – نسل آینده در خطر

۱- آیا الکل، ناقص الخلقه ساز (تراژوژن) قوی است یا ضعیف یا متوسط؟

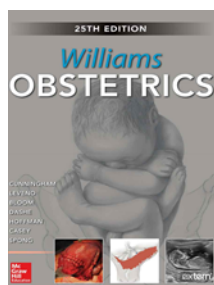
اتانول [الکل به اصطلاح خوردنی] یک ناقص الخلقه ساز قوی و شایع است.

Ethanol is a potent & prevalent teratogen.



منبع: مرجع متخصصین جنین شناسی معروف به لانگمن، ویراست سیزدهم

اگر مادری در ایام حاملگی الکل مصرف کند برای فرزندش خطر بیماری خطرناکی به نام "سندرم جنین الکلی" بوجود خواهد آمد که موجب ناتوانی ذهنی دایمی و مشکلات قلبی و کلیه و ... می گردد که اغلب غیرقابل درمان هستند.



منبع: کتاب مرجع متخصصین زنان و زایمان معروف به ویلیامز ۲۰۱۸ ویراست ۲۵



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

۲- آثار فرزندآوری بر مردان متاهل

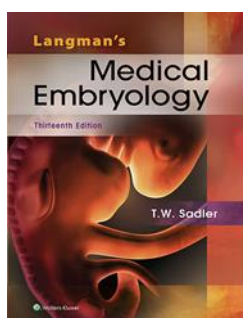
کتاب جنین شناسی لانگمن در صفحه ۱۳۵ تعدادی از عوامل مربوط به مردان را بیان کرده است که موجب ناقص الخلقه شدن جنین می گردد. این موارد، سبب نوعی تغییرات غیرعادی ارثی در نطفه مردان می گردد که در طب به آن «جهش» می گوئیم. طبق این منبع علمی، این عوامل جهش زا شامل موارد ذیل است:

- اشعه (برخورد اشعه به بیضه مردان. مؤلف)

- برخورد شغلی با جیوه

- الکلی

- و...



منبع: مرجع متخصصین جنین شناسی معروف به لانگمن، ویراست سیزدهم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

۳- آثار سوء فرزندآوری الکلی در سنین نوجوانی و مردان متاهل

کتاب متخصصین داخلی آمریکا (هاریسون) چنین خطر عقیم شدن در نوجوانان را هشدار میدهد؛ تغییرات سیستم ادراری و تولید مثلی و عملکرد جنسی: مصرف سنگین الکلی در نوجوانان می تواند رشد طبیعی جنسی و شروع تولید مثلی را تحت تأثیر قرار دهد... دچار لاغری (اتروفی) برگشتناپذیر بیضه ها می شوند.



منبع: کتاب مرجع متخصصین داخلی آمریکا معروف به هاریسون، ویراست بیستم



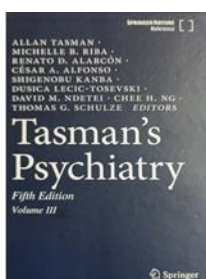
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

۳- آثار سوء فرزندآوری الکلی در سنین نوجوانی و مردان متاهل

الکلی به طور مستقیم بر غدد جنسی اثر می‌گذارد و میزان هورمون تستوسترون [که محل اصلی تولید آن بیضه است.] در مردها کم می‌شود (منبع: مرجع کامل روانپزشکی کاپلان، ویرایش دهم).

ویژگی‌های اختلال عملکرد جنسی ناشی از الکلی، اختلال در میل، اختلال در برانگیختگی، اختلال در ارگاسم یا درد جنسی است.

Characteristics of alcohol-induced sexual dysfunction are impaired desire, impaired arousal, impaired orgasm, or sexual pain.



منبع: کتاب مرجع روانپزشکی آمریکا، ۲۰۲۴ معروف به تاسمن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا منطقی است برای پیشگیری از مرگ ناشی از الکل صنعتی، الکل اتانول به نحوی قانونمند در اختیار مصرف کنندگان قرار گیرد؟

آمار فوتی های ناشی الکل های تقلبی یا صنعتی در ایران تا آنجا که اطلاع داریم حدود ۸۰۰ نفر در سال است.

طبق آمار های رسمی سازمان بهداشت جهانی، چند درصد از مرگهای ناشی از الکل سهم اروپاست؟ پاسخ این سازمان **یک میلیون نفر** برای هر سال است.

طبق آمار ویکی پدیا جمعیت اروپا ۷۴۳ میلیون نفر است و چنانکه گذشت طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی اروپا سالی یک میلیون فوتی ناشی از الکل استاندارد را تحمل می کند و جمعیت ایران حدود ۸۶ میلیون نفر است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آیا منطقی است برای پیشگیری از مرگ ناشی از الکل صنعتی، الکل اتانول به نحوی قانونمند در اختیار مصرف کنندگان قرار گیرد؟

با یک معادله ساده ریاضی در خوش بینانه ترین حالت ممکن، در صورتی که میزان مصرف ایران به اندازه مصرف اروپا برسد، ایران از این نظر وضع کنونی اروپا را پیدا خواهد کرد و هر ساله با ۱۵۷۴۶ مرگ (بیش از ۳۱۷ نفر در هر روز و هر ساعت ۱۳ نفر) روبرو خواهد شد. به سخن دیگر ایران در عرض کمتر از دو سال برابر بمباران اتمی ژاپن، فوتی ناشی از مشروبات الکلی استاندارد خواهد داشت. البته آمار تبعات صعب العلاج و یا عوارض مهم نظیر قطع عضو و جرایم متعدد که غیر مرگ بار هستند نباید فراموش شود.

لازم به ذکر است رفع قوانین منع مصرف تولید، توزیع و مصرف الکل در ایران،

بی شک می تواند در این آمار افزایشی تاثیر گذار باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چکیده عوارض مشروبات الکلی از دیدگاه دانش پزشکی

**با این محاسبه ریاضی آیا منطقی است برای پیشگیری از مرگ ناشی
از الکل صنعتی، الکل اتانول در اختیار مصرف کنندگان قرار گیرد؟**

اگر الکل در ایران آزاد شود و ایران وضع کنونی اروپا پیدا کند آمار مرگ و میر در
ایران در هر سال و روز و ساعت برابر:

$$\frac{74300000}{8600000} = \frac{100000}{X} \rightarrow X = 115746$$

آمار مرگ در هر سال

.....

$$115746 \div 365 = 317.11$$

آمار مرگ در هر روز

.....

$$317 \div 24 = 13$$

آمار مرگ در هر ساعت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

جمعیت کنونی آمریکا حدود ۳۴۰ میلیون نفر است و اکنون هر سال ۳۱.۸ میلیون ناتوانی ناشی از الکل را تحمل می کند. در صورتی که میزان مصرف ایران به اندازه مصرف آمریکا برسد، در خوش بینانه ترین شکل ممکن با یک محاسبه ساده ریاضی در می یابیم که ایران هر سال با بیش از هشت میلیون ناتوانی (روزی ۲۲ هزار و هر ساعت ۹۱۸ مورد) مواجه خواهد شد. همچنین در هر سال حدود هفتصد هزار سال از عمر مردم ایران کاسته خواهد شد و روزانه با ۶۶ مرگ ناشی از الکل اتانول رخ خواهد داد.

آزاد شدن الکل موجب صفر شدن مسمومیت الکل قلبی نمی گردد زیرا طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی: الکل تولید شده غیررسمی و غیرقانونی حدود ۲۵ درصد از کل مصرف سرانه الکل در سراسر جهان را تشکیل می دهد و در برخی از حوزه های قضایی الکل غیررسمی بیش از نیمی از کل الکل مصرف شده توسط جمعیت است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

با این محاسبه ریاضی آیا منطقی است برای پیشگیری از مرگ ناشی
از الکل صنعتی، الکل اتانول در اختیار مصرف کنندگان قرار گیرد؟

اگر مصرف الکل در ایران به اندازه مصرف در آمریکا شود:

$$\frac{34000000}{8600000} = \frac{31800000}{X} \rightarrow X = 8043000$$

آمار ناتوانی در هر سال

.....

$$8043000 \div 365 = 22035$$

آمار ناتوانی در هر روز

.....

$$22035 \div 24 = 918.125$$

آمار ناتوانی در هر ساعت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

اگر الکل این همه زیان دارد، چرا در غرب آزاد است؟

دلایل آزاد بودن مصرف الکل در برخی کشورها، به نقل از گزارش‌ها و بیانیه‌های رسمی سازمان جهانی بهداشت (WHO)، به‌ویژه گزارش‌ها و راهنمای سیاستی برنامه‌ی جهانی WHO برای کاهش آسیب‌های الکل بصورت خلاصه و در مجموع شامل دو علت است که به زبان اصلی و ترجمه آن ملاحظه می‌فرمایید:

منافع مالی دولت‌ها: دولت‌ها درآمد زیادی از مالیات فروش الکل دارند و این درآمد گاه باعث می‌شود کنترل و محدودیت‌ها تضعیف شوند.

"درآمدهای حاصل از مالیات و فروش الکل، اغلب منجر به عدم انسجام سیاست‌ها و تضعیف تلاش‌های کنترل الکل می‌شود."

Revenues from alcohol taxation and sales, often result in policy incoherence and the weakening of alcohol control efforts.

فشار شرکت‌های تولیدکننده: سیاست‌های الکل در برخی کشورها تحت نفوذ شرکت‌های قدرتمند تجاری قرار دارند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

پرسش: من فردی را می شناسم که سالها الکل مصرف کرده ولی مشکلی ندارد. چرا؟

پاسخ مختصر

۱- از نظر علمی ثابت شده که ۵۰ درصد مصرف کنندگان نهایتاً دچار مشکلات طبی خواهند شد.

تقریباً نیمی از مصرف کنندگان مشکلات مربوط به الکل را موقتاً تجربه می کنند. (نقل از مرجع کامل روپزشکی کاپلان ۲۰۲۵ صفحه ۱۲۹۷)

Almost half of drinkers experience temporary alcohol-related problems.

۲- از نظر دانش پزشکی، اگر فردی احساس ناراحتی طبی نکند دلیل بر سالم بودن وی نیست مثلاً اگر چربی خون بالا برود احساس فوری نمیدهد چه بسا مدت‌ها طول کشیده باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

پرسش: من فردی را می شناسم که سالها الکل مصرف کرده ولی مشکلی ندارد. چرا؟

۳- بسیاری بیماریهای خطرناک مثل سرطان ممکن است از سنین جوانی آغاز شود ولی سالها بیمار هیچ شکایت جسمانی نداشته باشد و چه بسا زمانی علایم بروز کند که دیگر علم پزشکی نتواند وی را نجات دهد.

۴- میزان مراجعه افراد الکلی در میان افرادی که به یک بیمارستان یا به یک مطب پزشک مراجعه می کنند، تقریباً دو برابر است (نقل از مرجع کامل روانپزشکی کاپلان ۲۰۲۵ صفحه ۱۲۹۷).

این منبع روانپزشکی این مطلب را در مورد کسانی که اختلال مصرف الکل دارند، گزارش کرده است. مشکل مهم این است که اطبا در ایران و حتی در آمریکا (در صفحه ۱۲۹۶ همین مرجع آمده است که اطبای آمریکا مقدار کمی آموزش دیده اند و احساس کفایت لازم در تشخیص و درمان حالات وابسته به مصرف الکل ندارند) آموزش لازم را ندیده اند و لذا مشکلات پزشکی را حتی در صورت تشخیص، چه بسا به حساب الکل نگذارند و لذا راهنمای خوبی برای بیمار نباشند.



عوارض منحصربه فرد وحشتناک الکل

ما عوارض همه مواد اعتیادآور را با عوارض مشروبات الکلی مقایسه کردیم. مراد ما از عبارت "منحصربه فرد وحشتناک" چنین نیست که لزوماً سایر مواد اعتیادآور چنین عوارضی ندارند بلکه مراد ما اینست که یا چنین عوارضی را اصلاً ندارند و یا اگر هم چنین عارضه‌ای داشته باشند این عوارض را کمتر از الکل، دارا هستند که به بعضی موارد اشاره می‌کنیم شامل:

- ❖ در بین همه موارد اعتیادآور رتبه نخست خودکشی از آن الکل است.
- ❖ رانندگان مست عامل ۷۵ درصد تصادفات منجر به مرگ در نیمه‌های شب هستند.
- ❖ الکل با ۵۰ درصد قتل‌ها رابطه دارد.
- ❖ در ۸۰ درصد موارد افراد با اختلال مصرف الکل افسردگی شدید گزارش می‌کنند.
- ❖ مصرف الکل در جهان ۱۳۴ میلیون ناتوانی در هر سال ایجاد میکند.



عوارض منحصر به فرد وحشتناک الکل

- ❖ الکل معمولاً در اغلب جرایم نقش دارد.
- ❖ الکل زن ستیز است و در زنان دو برابر مرگبار تر از مردان است.
- ❖ در ایجاد بیش از ۲۰۰ نوع بیماری نقش دارد.
- ❖ آثار آن بر جنین / نسل آینده، ناقص الخلقه ساز قوی است، گستره و شدت عوارض بی نظیر است.
- ❖ در ۳۴٪ تجاوزات جنسی علیه زنان نقش دارد.
- ❖ حداقل ۴ نوع اختلال در حافظه ایجاد می کند که بعضی غیر قابل علاج اند.
- ❖ در کسانیکه اختلال مصرف الکل دارند، بیماری عضلانی الکلی (میوپاتی الکلی) محتمل است که حتی با پرهیز از الکل به صورت کامل رفع نخواهد شد.



چرا اصرار بر افزایش سطح سواد سلامت و بیان عوارض داریم؟

بعضی می گویند بیان عوارض فایده ندارد و خیلی ها می دانند سیگار بد است ولی سیگار می کشند. در مورد الکل هم همین صادق است.

پاسخ ما:

در کتب روانپزشکی بیان عوارض در ابتدای درمان جایگاه ویژه ای دارد که نشان از اهمیت آن در درمان است. از طرفی به غلط حداقل ۵ تا ۶ فایده بسیار خوب بهداشتی در مورد الکل در اذهان بسیاری از ایرانیان، در ارزیابی های میدانی یافته ایم که هر آدم عاقلی دوست دارد یک ماده با این همه فواید را مصرف کند. پس ما قراست برای ایران و نه کشور دیگر که مشکلات دیگری دارد، از **بیماری و مرگ ناشی از الکل** پیشگیری کنیم. بدیهی است که تا زمانی که ثابت نشود یک ماده عوارض مهمی دارد، دغدغه و اراده مهمی جهت پیشگیری بوجود نخواهد آمد. ما ابتدا باید این **باورهای غلط** را پاک کنیم و گر نه بدیهی است که فعالیت های جایگزین و آموزش مهارت ها در جهت معکوس بکار گرفته می شود مثلاً به عنوان ضد عفونی کبد و **افزایش** دوستی و شادی در مجالس عروسی و میهمانی ها مصرف می شود و مقبولیت و محبوبیت اجتماعی پیدا می کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چرا اصرار بر افزایش سطح سواد سلامت و بیان عوارض داریم؟

دو گام اساسی مورد نیاز در ایران قبل از هر اقدام دیگر شامل:

گام اول. افزایش سطح سواد سلامت از زیر صفر به صفر

مراد ما از سطح سواد سلامت زیر صفر همین اطلاعات غلط است این مشکل در آمریکا یا نیست یا کمتر است زیرا الکلی ها حتی گاها از گزارش به پزشک معالج خودداری می کنند و پنهان می کنند و کتب مرجع روانپزشکی مانند کاپلان و... تاکید کرده اند شرح حال الکلی را از اطرافیان بیمار بگیرید [چون بیمار شرم کرده و مصرف الکلی را انکار می کند] ولی بعضی دختران و پسران نوجوان ما در پروفایل خود به عنوان کلاس اجتماعی تصویر بطری الکلی می گذارند. شما اگر از ده نفر جوان سوال کنید سیگار و تریاک خوب یا بد است تقریبا همه می گویند بد است ولی در مورد الکلی چنین نیست، در حالیکه عوارض تریاک بسیار بسیار کمتر از الکلی است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

چرا اصرار بر افزایش سطح سواد سلامت و بیان عوارض داریم؟

گام دوم. بیان داده های علمی پزشکی بویژه عوارض هولناک و وحشتناک الکل

کتب مرجع روانپزشکی و بسیاری مقالات حاکی از آثار مفید بیان عوارض در پیشگیری و درمان الکل است. پیش فرض خطای بعضی این است که عوارض الکل در حد سایر مواد است و این خطای بزرگی است. الکل حداقل ده عارضه خطرناک دارد که سایر مواد به این شدت ندارند.

با برداشتن این دو گام اساسی آنگاه نوبت گام اساسی سوم است به عبارت دیگر ذهن فرد برای آموزش مهارت ها و ... آماده، بلکه تشنه می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

پرسش: فردی می گوید نوشیدن الکل رفتاری صرفاً شخصی و فردی است و ارگانهای اجتماعی نباید مانع شوند مانند سیگار که پلیس و قاضی در این باره مداخله ای نمی کنند.

موارد زیر از منابع روانپزشکی کاپلان «که قبلاً بیان شد»، این ذهنیت شخصی بودن را شدیداً نقض می کند و ناامنی را بودن الکل را اثبات می کند:

- ✓ معمولاً سوء مصرف الکل در اغلب جرایم (مجرمین)، نقش دارد.
- ✓ خشونت خانگی به طور فراوانی در خانواده هایی با مسائل سوء مصرف مواد، به ویژه سوء مصرف الکل و کراک یافت می شود.
- ✓ مصرف الکل و اختلالات وابسته به الکل با حدود ۵۰٪ از کل دیگرکشی ها (آدم کشی ها) و ۲۵٪ از کل خودکشی ها رابطه دارد.
- ✓ الکل در ۳۴ درصد تجاوزات جنسی اجباری، نقش دارد.
- ✓ مشروبات الکلی در ایجاد سوانح رانندگی نیز نقش عمده دارد.
- ✓ و...



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

عوارض غیر قابل درمان و تبعات اجتماعی غیر قابل جبران مشروبات الکلی

موارد زیر از منابع مختلف پزشکی قبل از ذکر شد که هیچ کدام را نمی شود درمان کرد
و نه از نظر حقوقی قابل جبران است:

- سوء مصرف الکل، امید به زندگی افراد را حدود ۱۰ سال می کاهد.
- سالیانه در جهان ۱۳۴ میلیون ناتوانی در اثر مشروبات الکلی رخ می دهد. بدیهی است مواردی نظیر قطع عضو و قطع نخاع غیر قابل درمان اند.
- بیماران مبتلا به سندرم کورساکوف (اختلال فراموشی دارند) ۸۰ درصد غیر قابل علاج اند.
- سندرم جنین الکلی: علایم آن ها شامل ضریب هوشی پایین، کوچک شدن سر جنین (میکروسفالی)، ناهنجاری در ناحیه صورت، نواقص دریاچه های قلب و... می باشد. هیچ کدام از این موارد قابل برگشت نیست.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

عوارض غیر قابل درمان و تبعات اجتماعی غیر قابل جبران مشروبات الکلی

سرطان زایی: مشروبات الکلی مسبب انواع متعدد سرطان هستند.

مصرف زیان آور الکل موجب سه و نیم میلیون مرگ در جهان طی هر سال می گردد.

رانندگان مست: عامل ۷۵ درصد تصادفات منجر به مرگ در نیمه های شب هستند.

آدمکشی: مصرف الکل و اختلالات وابسته به الکل با حدود ۵۰٪ از کل دیگرکشی ها

(آدم کشی ها) رابطه دارد

خودکشی: از نظر شیوع خودکشی در بین مواد اعتیادآور مقام اول از آن مشروبات الکلی

است

ضعف ماهیچه ای اسکلتی: در نیمی تا دو سوم افراد مبتلا به اختلال مصرف الکل به

وجود می آید. این بر اثر بیماری عضلانی الکلی (میوپاتی الکلی)

رخ می دهد که حتی با پرهیز از الکل به صورت کامل رفع نخواهد شد.



خلاصه اقدامات درمانی

(توضیحی مختصر برای افزایش انگیزش و افزایش سواد سلامت مراجعین)

خلاصه مجموعا اقدامات درمانی شامل :

- مراجعه به روانشناس در مرکز خدمات جامع سلامت نزدیک محل سکونت (در سراسر کشور)
- درمان های روانشناختی با مراجعه به روانشناس
- ویزیت توسط پزشک و بررسی دوره ای از نظر جسمانی و روانی
- درمان سم زدایی که الکل از بدن پاک می شود
- درمان های روانشناختی با مراجعه به روانشناس
- ارتباط با گروه های الکلی های گمنام (فعال در زمینه ترک الکل مردمی)
- خانواده درمانی

و..

ارزیابی های میدانی ما نشان می دهد که در میان برخی جوانان، مصرف الکل با نوعی برداشت نادرست از پرستیژ و ارتقای موقعیت اجتماعی همراه است. متأسفانه در بین بعضی جوانان ما الکل به عنوان کلاس اجتماعی برداشت می شود و این در حالی است که یکی از اولین و مهمترین اقدامات غربی ها برای درمان، شکستن محبوبیت و مجذوبیت الکل از طریق بیان عوارض هولناک آن است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

کلام آخر

رابطه پیشرفتهای علمی غربی ها و مصرف الکل در غرب

* با استناد منابع علمی غربی که بیان شد این نتیجه بدیهی گرفته می شود که علت پیشرفت علمی غربی ها نوشیدن الکل نبوده است و رابطه علیتی را باید در مولفه های دیگری جستجو کرد، زیرا الکل از موانع پیشرفت غرب بوده و ضربات کمر شکنی به غرب زده و می زند.

* اگر طی چند قرن گذشته ما در علم و تمدن دچار افول شدیم به دلیل منع مصرف الکل نبوده است و رابطه علی و معلولی آن را باید در عوامل دیگری جست.

* اگر فردی هرگونه موفقیت (علمی، ورزشی و ارزشی و انسانی ...) داشته در عین حال مشروبات الکلی مصرف می کند، منطقا موفقیت او رابطه علیتی با مصرف الکل نداشته و ندارد. و شاید اگر الکل مصرف نمی کرد موفق تر بود. مثلا اگر رتبه اول مدرسه و یا ورزشکار موفق یک شهر الکل مصرف می کند، در صورت عدم مصرف الکل احتمال داشت که آنان رتبه بسیار بالاتری کسب کنند.

تهیه شده در گروه آموزش و ارتقاء سلامت و

گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

