

**ابر حامی**

آگاهی، بهبودی، رشد؛  
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی  
[www.abrhami.ir](http://www.abrhami.ir)

## اثرات دراز مدت الکل بر بدن چیست؟



## اثرات درازمدت الکل بر بدن چیست؟

از یک لیوان شراب همراه با شام گرفته تا یک شب بیرون رفتن با دوستان و نوشیدن یک شات برای جشن گرفتن، مصرف الکل عمیقاً در بسیاری از آداب اجتماعی و سنت‌های فرهنگی در سراسر جهان ریشه دوانده است. در ایالات متحده، بیش از ۸۴٪ از بزرگسالان حداقل یک‌بار در طول زندگی خود الکل مصرف می‌کنند.

درحالی‌که نوشیدن گاه‌به‌گاه تا متوسط ممکن است بخشی از زندگی برای برخی باشد، مصرف بیش از حد یا مزمن الکل می‌تواند به طور قابل‌توجهی بر بدن و سلامت طولانی‌مدت شما تأثیر بگذارد.

این مقاله اثرات درازمدت الکل، از جمله خطرات آن برای سلامت جسمی و سلامت روانی شما را مورد بحث قرار می‌دهد.

## الکل چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد

**الکل** یک تضعیف‌کننده سیستم عصبی مرکزی است که اثرات فوری بر بدن دارد، مانند مسمومیت (احساس مستی) و خماری (عوارض ناخوشایند ناشی از نوشیدن). درحالی‌که این اثرات کوتاه‌مدت هستند، مصرف طولانی‌مدت الکل می‌تواند باعث **التهاب سیستمیک** (در سراسر بدن) شود که به مرور زمان به بافت‌ها و اندام‌های حیاتی بدن آسیب می‌رساند.

### سیستم قلبی‌عروقی

مصرف الکل از راه‌های مختلفی بر سیستم قلبی‌عروقی تأثیر می‌گذارد. در کوتاه‌مدت، نوشیدن الکل ضربان قلب شما را افزایش می‌دهد و حتی مصرف متوسط الکل می‌تواند فشار خون شما را افزایش دهد.

مصرف مزمن الکل و **مصرف زیاد الکل** به عضله قلب آسیب می‌رساند و پمپاژ مؤثر خون را برای قلب دشوارتر می‌کند. الکل همچنین می‌تواند به آریتمی (ضربان قلب نامنظم) و فشار خون (فشار خون بالا) کمک کند و خطر حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی را افزایش دهد.

### کبد

**کبد** بیشتر الکلی را که مصرف می‌کنید متابولیزه می‌کند و آن را به استالدئید تجزیه می‌کند.

استالدئید سمی است که می‌تواند به اندام‌ها و بافت‌های بدن قبل از تجزیه بیشتر به استات آسیب برساند. این آسیب بیشتر در کبد مشهود است. سال‌ها نوشیدن متوسط تا سنگین می‌تواند باعث ایجاد زخم کبد (فیروز)، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی مانند سیروز، هپاتیت الکلی، بیماری کبد چرب و سرطان کبد شود.

## سیستم گوارشی (GI)

مصرف الکل پوشش داخلی معده و روده را تحریک می‌کند. یک شب نوشیدن می‌تواند علائم ناراحت‌کننده‌ای مانند اسهال، حالت تهوع و استفراغ ایجاد کند. مصرف مزمن و بیش‌ازحد الکل تعادل باکتری‌ها را در میکروبیوم روده بر هم می‌زند (دیسبیوز). با گذشت زمان، این عدم تعادل باعث التهاب مزمن دستگاه گوارش می‌شود که منجر به افزایش خطر بیماری‌های گوارشی می‌شود.

مصرف بیش از حد الکل همچنین می‌تواند جذب مواد مغذی در روده کوچک را مختل کند و خطر سوءتغذیه را افزایش دهد.

## مغز

مغز در برابر اثرات مخرب الکل که ارتباط بین سلول‌های مغز را مختل می‌کند بسیار آسیب‌پذیر است. مصرف زیاد یا مزمن الکل می‌تواند منجر به کاهش مداوم عملکرد شناختی، ایجاد مشکلات حافظه، مشکل در یادگیری اطلاعات جدید، تغییرات خلق‌و‌خو و تغییرات رفتاری شود.

مصرف طولانی‌مدت الکل با خطر بالاتر زوال شناختی پیش‌رونده و شرایط عصبی مرتبط با سن مانند زوال عقل همراه است.

## سیستم تناسلی

مصرف الکل می‌تواند باعث اختلال در عملکرد جنسی، مانند مشکل در دستیابی یا حفظ نعوظ و کاهش احساسات جنسی شود. تأثیر الکل بر سیستم تناسلی فراتر از این اثرات موقت است. مصرف مزمن الکل باعث عدم تعادل هورمونی در مردان و زنان می‌شود و منجر به مشکلات باروری می‌شود.

در افرادی که در بدو تولد مرد هستند، مصرف الکل می‌تواند تولید تستوسترون و کیفیت اسپرم را کاهش دهد. در افرادی که در بدو تولد زن هستند، مصرف الکل می‌تواند در تخمک‌گذاری منظم و چرخه‌های قاعدگی اختلال ایجاد کند و باردارشدن را دشوار کند.

## خطرات بلندمدت سلامتی

الکل یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در ایالات متحده است که سالانه در حدود 178000 مرگ‌ومیر نقش دارد. با گذشت زمان، مصرف الکل بر بدن شما تأثیر می‌گذارد و خطر بیش از 200 بیماری را افزایش می‌دهد.

درحالی که خطر ابتلا به مشکلات سلامتی در افرادی که بیش از حد الکل می نوشند بیشتر است، هیچ سطح ایمن مصرف الکل وجود ندارد و حتی نوشیدن سبک تا متوسط نیز خطراتی برای سلامتی دارد. خطرات درازمدت سلامتی مرتبط با الکل عبارتند از:

- **بیماری قلبی:** مصرف الکل فشار خون را بالا می برد و رگ های قلب را باریک می کند، جریان خون را کاهش می دهد و خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد.
- **بیماری کبد:** مصرف الکل به مرور زمان **به کبد آسیب می رساند** و خطر ابتلا به بیماری های کبدی مانند بیماری کبد چرب، هپاتیت مرتبط با الکل، سیروز و نارسایی کبد را افزایش می دهد.
- **بیماری های گوارشی:** الکل به پوشش دستگاه گوارش آسیب می رساند و باعث التهاب می شود که می تواند عملکرد روده را مختل کند، باعث خونریزی دستگاه گوارش شود و خطر ابتلا به بیماری های گوارشی مانند بیماری ریفلاکس معده (GERD) را افزایش دهد.
- **سرطان:** الکل یک ماده سرطان زا است که به DNA سلولی آسیب می رساند، جذب مواد مغذی ضروری را مختل می کند و باعث التهاب سیستمیک می شود. تحقیقات نشان می دهد که مصرف الکل با افزایش خطر ابتلا به سرطان های سرگردن، سرطان مری، سرطان کبد، سرطان سینه و سرطان روده بزرگ مرتبط است.
- **سیستم ایمنی ضعیف:** مصرف الکل می تواند پاسخ ایمنی بدن را مختل کند و سیگنال دهی بین سلول های ایمنی را تغییر دهد. این به نوبه خود می تواند خطر عفونت را افزایش دهد، زمان بهبود زخم را کند، کند و باعث التهاب سیستمیک (التهاب در سراسر بدن) شود که به آسیب اندام و بیماری کمک می کند.

### نوشیدن متوسط و زیاد، تعریف شده است

مؤسسه ملی سوء مصرف الکل و الکلیسم نوشیدن متوسط را به عنوان دو یا کمتر نوشیدنی در روز برای مردان و یک یا کمتر در روز برای زنان تعریف می کند. شراب خواری بیش از حد به چهار نوشیدنی یا بیشتر در یک مناسبت برای زنان و پنج یا بیشتر نوشیدنی در یک مناسبت برای مردان تعریف می شود.

### سلامت روان و اثرات روانی

درحالی که الکل به عنوان راهی برای آرامش یا مقابله با استرس در نظر گرفته می شود، اما می تواند اثرات شدیدی بر سلامت روان و رفاه شما در درازمدت داشته باشد، از جمله:

- **الکل و اختلالات سلامت روان:** برخی افراد از الکل برای خوددرمانی اختلالات خلقی مانند اضطراب یا افسردگی استفاده می کنند، اما این می تواند منجر به وابستگی ناسالم به الکل و بدتر

شدن علائم شود. الکل شیمی مغز را مختل می‌کند و منجر به نوسانات خلقی، تحریک‌پذیری و مشکل در تنظیم احساسات می‌شود. مصرف الکل همچنین خطر ابتلا به اختلالات خلقی، از جمله اضطراب، افسردگی و اختلال دوقطبی را افزایش می‌دهد.

- **اختلال مصرف الکل (AUD):** مصرف منظم و بیش‌ازحد الکل می‌تواند منجر به AUD شود، وضعیتی که با ناتوانی در کنترل مصرف الکل با وجود پیامدهای نامطلوب مشخص می‌شود. افراد مبتلا به AUD هوس‌های شدید و مشکل در ترک نوشیدن را تجربه می‌کنند و ممکن است مصرف الکل را بر مسئولیت‌ها و روابط ترجیح دهند.
- **کاهش عملکرد شناختی:** مصرف مزمن الکل مسیرهای ارتباطی در مغز را مختل می‌کند و به سلول‌های مغز آسیب می‌رساند. با گذشت زمان، این می‌تواند منجر به کاهش عملکرد شناختی و افزایش خطر **زوال عقل مرتبط با الکل** شود که باعث مشکلات حافظه، یادگیری و تمرکز می‌شود.
- **تصمیم‌گیری:** الکل توانایی‌های قضاوت و تصمیم‌گیری را مختل می‌کند، احتمال درگیر شدن در رفتارهای پرخطر و انتخاب‌های ضعیف را افزایش می‌دهد. استفاده مزمن یا سوءاستفاده از الکل توانایی شما را در سنجش عواقب اعمالتان و اعمال خویشتن‌داری کاهش می‌دهد و منجر به چرخه‌ای از رفتارهای مخرب و پیامدهای نامطلوب می‌شود.

### پیامدهای اجتماعی و بین‌فردی

از پویایی پرتنش خانواده گرفته تا مشکلات شغلی و مالی، پیامدهای اجتماعی و بین‌فردی مصرف الکل می‌تواند عمیق و گسترده باشد، مانند:

- **روابط:** سوءاستفاده از الکل اغلب منجر به تیرگی روابط با اعضای خانواده، دوستان و شرکای عاطفی می‌شود. درگیری‌های مرتبط با الکل، رفتار غیرقابل پیش‌بینی و نوسانات خلقی می‌توانند اعتماد و ارتباطات درون روابط را از بین ببرند و منجر به احساس رنجش، غم و ترس شوند. فرزندان والدینی که با سوءمصرف الکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند، به‌ویژه آسیب‌پذیر هستند، ناراحتی عاطفی و مشکلات روانی و رفتاری را تجربه می‌کنند.
- **عملکرد و بهره‌وری کاری:** استفاده نادرست از الکل می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر عملکرد کاری شما داشته باشد. ممکن است دچار خستگی، مشکل در تمرکز یا مشکل در انجام مؤثر وظایف کاری خود شوید. غیبت مزمن به دلیل مسائل مربوط به الکل نیز می‌تواند امنیت شغلی و پیشرفت شغلی را به خطر بیندازد.

- **امور مالی:** مشکلات مالی در افراد مبتلا به AUD رایج است. خریدهای ناگهانی، صرف مقادیر زیاد برای الکل، داشتن هزینه‌های اضافی مراقبت‌های سلامتی، یا از دست دادن دستمزد به دلیل کاهش بهره‌وری کار می‌تواند به بار مالی قابل‌توجهی دامن بزند.
- **مشکلات حقوقی:** رانندگی تحت تأثیر (DUI)، مسمومیت عمومی، و سایر رفتارهای مرتبط با الکل می‌تواند عواقب قانونی پایداری داشته باشد که بر فرصت‌های شغلی، گزینه‌های مسکن و آزادی‌های شخصی تأثیر می‌گذارد.

### اعتیاد به الکل و ترک

اعتیاد به الکل، یا **اختلال مصرف الکل**، یک اختلال مغزی پیچیده و مزمن است که با مصرف اجباری الکل، ازدست‌دادن کنترل بر نوشیدن، و میل شدید به الکل علی‌رغم پیامدهای منفی مشخص می‌شود. AUD به تدریج توسعه می‌یابد. با گذشت زمان، ساختار و عملکرد مغز شما تغییر می‌کند و منجر به تحمل می‌شود، به این معنی که ممکن است برای دستیابی به اثرات مطلوب به مقادیر بیشتری الکل نیاز داشته باشید. این تغییرات مغزی به ماهیت اجباری اعتیاد کمک می‌کند و ترک الکل را دشوار می‌کند. اگر AUD دارید و نوشیدن الکل را متوقف می‌کنید، ممکن است علائم ترک را تجربه کنید که می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی شما تأثیر بگذارد، از جمله:

- اضطراب
- مه مغزی
- افسردگی
- خستگی
- لرزش دست (لرزش)
- سردرد
- تحریک‌پذیری
- پرش
- ازدست‌دادن اشتها
- نوسانات خلقی
- تهوع و استفراغ
- کابوس‌ها

- پوست رنگ پریده و لطیف
- ضربان قلب سریع
- تعریق
- مشکل خواب

در این مرحله، ممکن است هوس الکل داشته باشید یا نوشیدنی بنوشید تا از احساسات کم ناشی از ترک جلوگیری کنید برای احساسات لذت بخشی که مصرف الکل ممکن است ایجاد کند.

### نحوه درمان اختلال مصرف الکل

درمان AUD به تأثیرات فیزیکی، روانی و اجتماعی اعتیاد به الکل می پردازد تا به افراد مبتلا به AUD کمک کند تا هوشیاری خود را حفظ کنند. اگر در مورد مصرف الکل خود - یا کسی که از او مراقبت می کنید نگران هستید - با یک ارائه دهنده مراقبت های سلامت صحبت کنید. آنها می توانند الگوی نوشیدن شما را ارزیابی کنند و به ایجاد یک برنامه درمانی کمک کنند که ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- **درمان های رفتاری:** جلسات مشاوره فردی و گروهی به توسعه مهارت ها و استراتژی های مورد نیاز برای مدیریت هوس، مقابله با محرک ها و جلوگیری از عود کمک می کند. اشکال رایج مشاوره رفتاری برای اعتیاد به الکل شامل درمان شناختی رفتاری (CBT) و درمان تقویت انگیزشی (MET) است.
- **داروها:** چندین داروی تجویزی می توانند به طور مؤثر به کاهش هوس، مدیریت علائم ترک و جلوگیری از عود کمک کنند. این داروها در نحوه پردازش الکل توسط بدن یا تنظیم مواد شیمیایی مغز که در پاداش و انگیزه نقش دارند تداخل می کنند.
- **گروه های پشتیبانی:** گروه هایی مانند الکی های گمنام (AA) و سایر برنامه های 12 مرحله ای برای افرادی که الکل را قطع یا ترک می کنند و کسانی که در حال بهبودی هستند، احساس اجتماعی و ارتباط ایجاد می کنند. به اشتراک گذاشتن تجربیات، ارائه تشویق و مسئول دانستن یکدیگر می تواند راه قدرتمندی برای حفظ متانت باشد.

- **برنامه‌های درمانی سرپایی و بستری:** برنامه‌های درمانی می‌توانند به افراد در ترک نوشیدن و حفظ هوشیاری کمک کنند. برنامه‌های بستری، درمان و پشتیبانی فشرده را در یک محیط مسکونی ارائه می‌دهند، درحالی‌که برنامه‌های سرپایی به افراد اجازه می‌دهند در حین دریافت درمان در خانه زندگی کنند.

## خلاصه

مصرف الکل، به‌ویژه مصرف بیش از حد الکل، می‌تواند به سلامت جسمی و روحی شما آسیب برساند. از آسیب رساندن به اندام‌های حیاتی گرفته تا اختلال در عملکرد مغز و به خطر انداختن روابط، پیامدهای منفی مصرف بیش از حد الکل بسیار گسترده است. مصرف مزمن الکل خطر ابتلا به مشکلات سلامتی از جمله بیماری قلبی، بیماری کبد، سرطان و اختلالات سلامت روان را افزایش می‌دهد.

اگر می‌خواهید نوشیدنی را انتخاب کنید، این کار را در حد اعتدال انجام دهید: یک نوشیدنی در روز یا کمتر برای زنان و افرادی که در بدو تولد زن تعیین شده‌اند و دو نوشیدنی یا کمتر در روز برای مردان و افرادی که در بدو تولد مرد هستند.

اگر در مورد نوشیدن خود یا یکی از عزیزانتان نگران هستید با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت صحبت کنید. درمان‌ها و حمایت‌های حرفه‌ای می‌تواند به شما در غلبه بر سوءمصرف الکل و اختلال مصرف الکل کمک کند و سلامت و رفاه کلی شما را بهبود بخشد.