



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

مضرات مشروبات الکلی



نویسنده مدرک	زینت کیانی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب آسیب شناسی (۱۰۲)
کد سند	Pa-B1-86/01

مقدمه:

بعضی از مردم در هنگام بروز استرس و برای کسب آرامش و یا فرار از مشکل اقدام به مصرف الکل می کنند. مصرف الکل برای مقابله با استرس به مرور زمان منجر به زیاده روی در مصرف و اعتیاد می گردد. چون الکل نمی تواند ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تامین کند و علاوه بر این مشروبات الکلی عقل انسان را به مرور زمان رو به کھولت می برد.

مضرات الکل

وقتی الکل مصرف می شود چربی ها نمی سوزد بلکه در کبد ذخیره شده و یا وارد خون می شود و خطر آسیب کبدی زیاد می شود.

❖ مصرف الکل می تواند موجب بالا رفتن فشار خون و آسیب به عضلات قلب، سیروز و هپاتیت کبدی می گردد.

❖ الکل می تواند خطر ابتلا به سرطان دهان، حلق و مری را افزایش داده و باعث آسیب زدن به دیواره معده و روده گردد و باعث کاهش قدرت جذب مواد غذایی توسط

بدن و سوء تغذیه نشود.

❖ مصرف الکل نوعی سرحالی و نشاط در فرد ایجاد

می کند که اشتها و میل به غذا را در فرد کاهش می دهد.

❖ با مصرف مداوم الکل کبد قادر به جذب ویتامین

دی نمی باشد در حالی که این ویتامین برای سلامتی

استخوانها، دندانها برای تولید چندین هورمون ضروری می باشد.

❖ مصرف الکل بر بینایی تاثیر گذاشته و در اثر کمبود

آن هنگام شب، دید چشم دچار اختلال شده و تاری می گردد.

❖ یکی از عوارض تجزیه الکل در بدن تخریب

ویتامین ۶ ب میباشد که به دنبال این تخریب فرد ممکن

است دچار کم خونی، خستگی، تمرکز ضعیف - سستی و بیحالی گردد.

❖ الکل یک ماده ادرار آور است و می تواند سبب کم

آبی سلولهای بدن شود. که با دفع ادرار همراه با آب

خداوند در سوره مائده می فرماید:

ای کسانی که ایمان آورده اید شراب و قمار وبتها از عمل شیطانند پس از آنها دوری گزینید باشد که رستگار شوید.

مصرف مداوم الکل موجب عصبانیت و اضطراب و تند خویی می گردد.

ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامینهای گروه ث و ب، منیزیم، کلسیم، روی و پتاسیم از بدن ارج می شوند. ❖ مصرف الکل باعث کمبود اسید فولیک در بدن شده که موجب کم خونی سستی، بیحالی و ضعف جسمی و روحی می گردد.

مصرف الکل در مردان قدرت باروری آنان را کاهش می دهد.

الکل باعث افزایش قندخون در نتیجه باعث ابتلا به دیابت می شود

ارتباط مصرف الکل با پوکی استخوان امروز یک مساله اثبات شده است