**عوارض مصرف الکل**  
الکل ماده‌ای است که وضعیت جسمی و ذهنی را تغییر داده، می تواند موجب از دست رفتن کنترل بر رفتار شود و در درازمدت، مشکلات اجتماعی، جسمی و روانی به وجود آورد.

مصرف الکل موجب مشکلات وخیمی برای سلامت شخص می شود. الکل پس از نوشیدن، از طریق معده و روده کوچک جذب خون می‌شود و ۳۵ تا ۴۵ دقیقه بعد به حداکثر میزان غلظتش در خون می‌رسد. میزان غلظت به عواملی چون وزن شخص و نیز این که آیا شخص الکل با غذا خورده یا با معده خالی، بستگی دارد. اگر الکل را با غذا خورده باشید، بدن آن را کندتر جذب خواهد کرد.

کبد، الکل را با سرعتی در حدود یک واحد در ساعت تجزیه می‌کند. بدن قادر به تغییر این مقدار نیست؛ بنابراین، هرچه بیشتر الکل بنوشید، بدن وقت بیشتری لازم دارد تا آن را تجزیه کند. در کوتاه مدت، نوشیدن زیاد الکل موجب مستی و خماری می‌شود و در درازمدت به اکثر دستگاه‌های بدن صدمه می‌زند. مصرف دائم  الکل ممکن است موجب وابستگی به الکل و مشکلات اجتماعی از جمله خشونت خانوادگی و بلهوسی شود.

الکل کنترل مغز بر خویشتن‌داری و توازن و هماهنگی حرکتی را مختل می‌کند. نوشیدن درازمدت الکل به سلول های مغزی کنترل کننده یادگیری و حافظه صدمه می رساند. مصرف الکل موجب التهاب کبد (هپاتیت) شود. نوشیدن الکل قادر است به کبد صدمه شدید وارد کند و موجب بیماری‌های چون سیروز و سرطان شود. ممکن است در نتیجه مصرف الکل، زخم معده و دوازدهه (اولین قسمت روده کوچک) ایجاد شود. علاوه بر آن، خطر پیدایش سرطان معده نیز وجود دارد. الکل ممکن است، عملکرد جنسی را مختل کند. در درازمدت شاید میزان باروری هم کاهش یابد. نوشیدن الکل رگ‌های پوست را گشاد کرده، موجب دفع گرما از بدن می شود. نوشیدن درازمدت الکل خطر ابتلا به پرفشاری خون را می‌‌افزاید.  
  
**آثار مصرف الكل**  
‌‌● رفتارهای نامناسب، پرحرفی یا كم حرفی، بی ربط حرف زدن، معاشرتی شدن یا گوشه‌گیری، پرخاشگری  
‌‌●ناتوانی در انجام حركات دقیق و ظریف  
‌‌●تلوتلو خوردن به هنگام راه رفتن  
‌‌●اشكال در به خاطر سپاری وقایع

**عوارض مصرف طولانی الكل**  
‌‌●اختلال خواب  
‌‌●بیماری‌‌های معده (مثل زخم معده)، مری، كبد، لوزالمعده  
‌‌●سوء تغذیه  
‌‌●افزایش فشار خون و خطر سكته‌های قلبی و مغزی  
‌‌●ضعف عضلانی  
‌‌●ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال  
‌‌●افزایش خطر سرطانهای سر و گردن و دستگاه گوارش  
‌‌●ابتلا به فراموشی  
‌‌●برای جلوگیری از ایجاد فراموشی ناشی از مصرف طولانی الكل،‌هر فرد الكلی باید روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین (ویتامین B۱) دریافت كند.

**علائم ترك الكل**  
چنانچه فردی پس از مصرف طولانی و زیاد الكل، ناگهان آن را قطع كند و یا مقدار مصرف آن را كاهش دهد دچار علایم ترك می‌گردد. این علایم عبارتند از:  
‌‌●تعریق  
‌‌●افزایش ضربان قلب  
‌‌●لرزش شدید دستها  
‌‌●بی‌خوابی  
‌‌●تهوع و استفراغ  
‌‌●توهمات شنوایی و بینایی (شنیدن صداها یا دیدن چیزهایی كه وجود ندارد)  
‌‌●هیجانات شدید  
‌‌●اضطراب  
‌‌●تشنج  
بیمارانی كه دچار علائم ترك الكل می‌شوند باید سریعاً تحت نظر پزشك قرار گرفته و مداوا شوند در غیر این صورت خطر مرگ بیمار را تهدید می‌كند.

منبع:salamatiran.ir