

## آبجو و الکل چه تأثیری بر بدن دارند

گاهی اوقات مردم به خاطر خوش گذراندن با دوستان یا برای تسکین درد یا کمک به خوابیدن و خلاص شدن از کابوس یا به دلایل دیگر، الکل یا آبجو می‌نوشند.

مصرف زیاد الکل یا آبجو بدنتان را مسموم می‌کند.

### اثرات کوتاه‌مدت:

اگر یکبار به مقدار زیاد الکل یا آبجو بنوشید، می‌تواند باعث این مشکلات برای بدن شود:

- لکنت زبان
- خواب‌آلودگی
- استفراغ
- اسهال
- سوء هاضمه
- سردرد
- مشکلات تنفسی
- اختلال بینایی و شنوایی
- اختلال در تصمیم‌گیری
- کاهش ادراک و هماهنگی
- بیهوشی
- کم‌خونی (از دست رفتن گلبول قرمز)
- کما
- مرگ
- بیهوشی موقت (فراموشی خاطره، که در آن فرد مشروب‌خوار نمی‌تواند حوادثی را که در هنگام مستی رخ داده است، به یاد بیاورد)
- آسیب‌های ناخواسته از قبیل تصادف، سقوط، سوختگی، غرق شدن
- آسیب‌های عمدی از قبیل آسیب با سلاح گرم، تعرض جنسی، خشونت خانگی
- مسمومیت الکل

### اثرات درازمدت:

اگر اغلب اوقات به مقدار زیاد الکل یا آبجو بنوشید، می‌تواند باعث این مشکلات در بدن شود:

- افزایش سوانح محیط کار و از بین رفتن بهره‌وری
- افزایش مشکلات خانوادگی، جدایی
- مسمومیت با الکل
- فشارخون بالا، سکته قلبی و سایر بیماری‌های قلبی
- بیماری کبدی
- آسیب عصبی
- مشکلات جنسی
- آسیب دائمی به مغز
- کمبود ویتامین B<sub>1</sub>، که می‌تواند باعث گیجی، بی‌احساسی و گم‌گشتگی شود
- زخم معده
- ایجاد گستریت (التهاب دیواره‌های معده)
- سوء‌تغذیه
- سرطان دهان و گلو

منابع: بنیاد یک دنیای بدون مواد مخدر و مؤسسه ملی NIH در زمینهٔ سوء مصرف الکل و الکلیسم

