



# الكحول العدو في كأس



# لماذا هذه النشرة؟

طبقاً لمنظمة الصحة العالمية، أوروبا هي القارة حيث يتم الاستهلاك الأكبر للكحول، إذ هو ضعف المتوسط العالمي. تم تسجيل المعدلات الأكبر من الاستهلاك في بلدان أوروبا الشرقية، وبصفة خاصة مولدافيا، وجمهورية التشيك، والمجر، وأوكرانيا، وإستونيا، ورومانيا، وسلوفينيا، وبيلاروسيا، وكرواتيا. إن الكحول هو ثالث عوامل الخطر بالنسبة للوفيات والإعاقة في القارة القديمة. كما أنه أحد المخاطر الرئيسية على صحة الشباب. فكل عام يتوفى مليوناً ونصف شخص بسبب الاستهلاك الزائد. الأسباب؟ حوادث الطريق، والسرطان، وأمراض الأوعية الدموية والقلب والتليف الكبدي. وفي هذه النشرة، يمكنك اكتشاف كافة المخاطر على الصحة التي تتواري خلف استهلاك زائد ومستمر للكحوليات، إن كانت بيرة، أو نبيذ أو أي مشروب أقوى.



## من نحن

إن مؤسسة معاً ضد السرطان هي هيئة لا تهدف إلى الربح، نشأت لمكافحة السرطان بصورة شاملة من كافة الجوانب عبر تنفيذ حملات إعلامية وتعليمية للشعب، وأنشطة بحث، ووقاية (ومنها: أساليب حياة صحية، وكشف)، تشخيص وعلاج، تأهيل وإعادة الاندماج الاجتماعي لمرضى الأورام.



# المشروبات الكحولية

الكحول له القدرة على التسبب  
في الإدمان بدرجة تفوق المواد  
المعروفة أكثر.



## الاستهلاك في إيطاليا

في 2013، أكثر من 34 مليون إيطالي أقر بكونه  
استهلك مشروبا كحوليا على الأقل سنويا. ومن بين  
هؤلاء، 12 مليون و300 ألف تناوله كل يوم، وسبعة  
ملايين معرضين للخطر بسبب سلوكهم. يستهلك  
الكحول مرة واحدة سنويا على الأقل 77٪ من الرجال  
و51,2٪ من النساء. 51٪ يشربون نبيذا، و45٪  
يشربون بيرة، و40٪ يشربون مشروبات كحولية فاتحة  
للشهيبة، ومشروبات روحية عشبية مهضمة (أمارو)،  
أو مشروبات مُسكرة قوية، أو ليكير. والأماكن التي  
يتم فيها احتساء الخمر بصورة أكبر هي المقاهي،  
أو الحانات، أو أماكن شرب البيرة (40٪)، منزل  
الشخص، أو منزل الأصدقاء أو منزل الأقارب (38٪)،  
المَرَقَص، أو الملهى الليلي (16,2٪)، وأخيرا المطعم،  
أو مطعم البيتسا أو "الأوستيريا" (7,3٪).

وتصنّفه منظمة الصحة العالمية  
من بين المخدرات لأن له قوة  
تأثير نفسي (فهو قادر على تغيير  
وظائف المخ) واستهلاكه المستمر  
لمدة طويلة يؤدي للإدمان.

إنه مخدر قانوني حقيقي وفعلي،  
وعليه يتم بيعه بحرية، واستهلاكه  
في معظم الدول.

وعلى المدى الطويل، يمكنه أن يؤثر  
بصورة سلبية على أسلوب حياة من  
يتناوله، معرضا الصحة الجسدية،  
والنفسية، والعائلية والاجتماعية.

# كيف يتم امتصاص الكحول؟

يتم امتصاص 20% من الكحول بالمعدة، و80% منه في الجزء الأول من الأمعاء. وإذا كانت المعدة خاوية، سيكون الامتصاص أسرع. ثم تمر المادة في الدم ومنه إلى الكبد، الذي يتولى مهمة التمثيل الغذائي. يستمر الكحول في السريان منتشراً في باقي الأعضاء، حتى يتم استكمال الهضم الإنزيمي. يتم التمثيل الغذائي لحوالي 90% من الكحول الذي تم شربه في الكبد، ويتحول إلى مواد احتياطية للطاقة، مثل الدهون الثلاثية، ويتم التخلص من الجزء الباقي عن طريق البول، والبراز، والتنفس، ولبن الأم، والدموع، والعرق، والتعرق. يمكن للشخص الذي يزن 70 كيلوجراماً أن يقوم بالتمثيل الغذائي لسبعة جرامات من الكحول في الساعة.

**لا يُنصح بتناول الكحول على الإطلاق قبل عمر ستة عشر عاماً، لأن الجسم لا يمكنه "هضمه" بطريقة فعالة، وتنتج عنه ظواهر تسمم بصورة أكثر سرعة.**

## الآثار السلبية

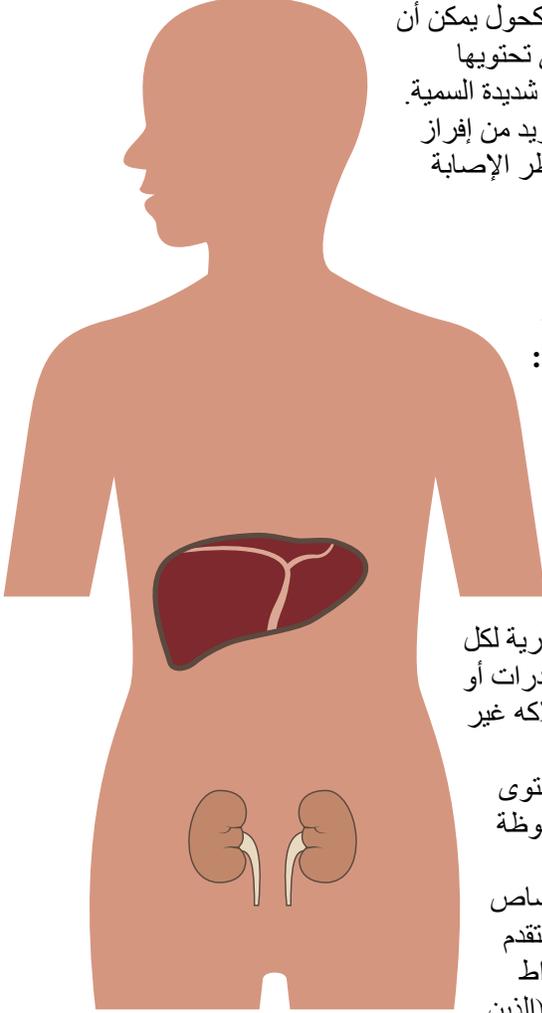
لا تقتصر تبعات الإسراف في شرب الكحول على الصداع أو الشعور بالغثيان في اليوم التالي. بل تستمر لمدة أطول! **فالكحول مادة عالية السمية، وهي بصفة خاصة مسرطنة فعلياً.** وتشير إليه العديد من الدراسات العلمية كعامل خطر مهم بالنسبة لسرطان الثدي، والقولون المستقيم، والبنكرياس، والكبد، والمبيض، والمريء، والرأس والرقبة، والحلق، والحنجرة. طبقاً للحسابات العلمية، يترتب على خمسين جراماً من الكحول يومياً (ما يعادل أكثر قليلاً من ثلاثة كؤوس من المشروب الكحولي) زيادة في خطر الإصابة بالسرطان مقارنة بمن لا يشرب:

- من مرتين إلى ثلاث مرات بالنسبة لتجفيف الفم، والحلق، والمريء،
- بمقدار 40% بالنسبة للقولون المستقيم،
- بمقدار 50% بالنسبة للثدي

50 gr  
alcol



الكبد هو العضو الأكثر تعرضاً لأضرار الكحول، لأن خلاياه شديدة الحساسية وعليه أكثر ضعفاً. الإفراط في الشرب يدمر الأنسجة والأعضاء، إذا ما حدثت أخطاء خلال عملية «الإصلاح التلقائي» التي يبداها الجسم، يمكن أن تصبح بعض الخلايا مسرطنة. فضلاً عن أن الأثر السمي للكحول يمكن أن يزداد بفعل مركبات ضارة أخرى مثل تلك التي تحتويها السجائر: فالتأثير إذن هو خليط معزز من مواد شديدة السمية. وأخيراً، الاكثار من تناول الكحول، يمكن أن يزيد من إفراز بعض الهرمونات، والتي تؤثر بدورها على خطر الإصابة بالسرطان.



كما أن الإفراط في المشروبات الكحولية يمكنه أن يتسبب في أمراض أخرى مختلفة من بينها:

✓ **تليف الكبد**

✓ **السُّكَّري**

✓ **أمراض عصبية نفسية**

✓ **أمراض أو عية دموية وقلب**

يحتوي الكحول على حوالي سبعة سعرات حرارية لكل جرام، لكنه ليس مغذياً كالبروتين، أو الكربوهيدرات أو الدهون الغذائية على سبيل المثال. إذن فاستهلاكه غير مفيد للجسم.

ومع تساوي المواد التي يتم تناولها، سيكون مستوى الكحول في الدم دائماً أكبر، مصحوباً بآثار ملحوظة أكثر. ولكن هذا ليس كل شيء، إذ تقل الكفاءة الوظيفية للعضوين الأولين المسؤولين عن امتصاص الكحول (الكبد والكليتين) بصورة متزايدة مع التقدم في العمر وزيادة المواد التي يتم تناولها. الإفراط في شرب الكحول مضر للجميع. لكن الشباب (الذين يقل عمرهم عن ستة عشر عاماً)، والنساء والمسنين

هم الأكثر عرضة للخطر مقارنة بالرجل البالغ. ويعود هذا للقدرة المنخفضة لأجسامهم على القيام بعملية التمثيل الغذائي (هضم) هذه المادة.

تناول الكحول خلال فترة الحمل هو الخطر الأشد، فالمخاطر على الجنين تكون مرتفعة للغاية.

# ورم الكبد

## سرطان من كل عشر سببه الكحول.

من بين الأورام المختلفة سرطان الكبد وهو أحد السرطانات الأكثر تأثراً بالإفراط في شرب الخمر. فهذا العضو، الأكبر في جسم الإنسان، يقوم بوظيفة التخلص من المواد الضارة التي تدخل الجسم، والكحول أيضاً إذن.

يبلغ مجموع الحالات الجديدة من سرطان الكبد في العالم تسع ملايين كل عام. إنه مرض مألوف جدا في آسيا وإفريقيا، وأكثر ندرة في البلدان الغربية حيث يبلغ نسبة 3 إلى 5 بالمائة من جميع حالات الأورام. وهي علة منتشرة للغاية بين الرجال أكثر من النساء، لأن عادات سيئة بعينها (التدخين وشرب الكحول) هي بصفة خاصة ذكورية في بعض البلاد.

إن عوامل الخطورة الأخرى هي الإصابة بفيروس الكبد "بي" و"سي" والتليف الكبدي. وفي بعض المناطق الجغرافية في آسيا وإفريقيا ظهرت جليا علاقة بين سرطان الكبد والاستهلاك الغذائي للنترات والأفلاتوكسين، وهي مواد تنتجها فطريات خاصة، اسمها الرشاشيات، تنمو في مخازن القمح.



# ”هل بكأس أخاطر بفقدان رخصة القيادة؟“

الافراط في الكحول يؤدي إلى مجموعة من الآثار الجانبية  
تختلف من شخص إلى آخر، طبقاً لعوامل كوزن الجسم  
والتمثيل الغذائي على سبيل المثال.

لكن توجد تداعيات تنطبق على الجميع! وهذا يعني أن أي فرد، لديه  
مستوى كحول بعينه في الدم، تظهر عليه أعراض محددة للغاية،  
وبصفة خاصة على سعيد الإدراك. وهذا هو السبب الرئيسي الذي  
من أجله من يشرب الكحول لا يجب أن يقود و... من يقود لا يجب  
أن يشرب! وطبقاً للإحصائيات، تكفي، في الواقع، نسبة 0,5 جرام  
من الكحول في لتر الدم لزيادة خطر الحوادث عشرة مرات.

أم ارجوليك 70 هنزو غلاب ناسن!  
ربع هيل لصي

مس جل اى لى ع فيل عفل ا راثلآ

مدل ا يف ل و حكل ا

قريب قتلع وا ذيبنل نم ساك	نم رثكأ لى ل ع زيكرتل ا يف قتلع قنم ازلتم قروصب ايش	رتل/مارج 0,2	
ذيبن رتل عبر	ة عرس، يبن اجل ا راصلال ا ل اجم راسن ا ء وضلل لقا قواقم، ءطبا ل عفل ا در قيسن تل ا يف لكاشم، رمل ا انوناق حب حوم مل ا دحل ا	رتل/مارج 0,5	
ي حور بورشم نم باوكأ ءعبرأ (ورام) مضمم يبشع قريبل نم رتل	ل قي، ءفاس مل ا مفل يف رثكأ ءتلع ضموت ا ارجل ا ءاوضال ا، ءابل تل ا تلومسب	رتل/مارج 0,8	
نم قري غص باوكأ ءثالثل الكدوفل ا	، يبن اجل ا راصلال ا ل اجم يف قيض ة عرسو تافاس مل ا ضفخنم ريقت ءايشال ا	رتل/مارج 1	
ءاشعل ا بقع تال يتكوك ءثالثل	، رطاخم ل ريقت لى ل ق لقا قردق ل اءفأ دودر، ءقس تم ريغ تال كرت ءياغلل ءئي طب	رتل/مارج 1,5	
	ءديش ءئي ان ا ج تابلوق		

# النصائح الثماني بشأن الكحول

- 1 من السهل جداً تجاوز الخط الفاصل بين النشوة والسُّكر دون إدراك هذا
- 2 لا تستهن بأجراس إنذار الإدمان
- 3 ومع تساوي الكمية، من الأحسن تفضيل مشروبات منخفضة المحتوى من الكحول (نبيذ أو بيرة) وتجنب المشروبات الكحولية القوية
- 4 لا تشرب الكحوليات ومعدتك خاوية أو بعيداً عن الوجبات
- 5 تجنب الخلط بين أنواع مختلفة من المشروبات الكحولية
- 6 انتبه للتفاعل مع العقاقير
- 7 امتناع نهائي في حالة الإصابة بأحد الأمراض المؤكدة والوزن الزائد
- 8 تذكر أن المشروبات الكحولية تساهم في اكتساب الوزن

## ✓ كلمة السر: الاعتدال



لا يجب أن تتعدى جرعة الكحول اليومية 20 إلى 40 جراماً للرجال و10 إلى 20 جراماً للسيدات. احتسب إذن من شرب الكثير من الخمر خلال عطلة نهاية الاسبوع، فهي شديدة الخطورة على الصحة. إن كأس نبيذ (125 جرام)، أو علبة بيرة (330 مليلتر) أو كوب صغير من مشروب مُسكر قوي (40 مليلتر) تحتوي على نفس الكمية من الكحول، حوالي ٢١ جراماً.

## لكن ليست كل الكؤوس مُضرة...

إن شرب كأس من النبيذ الأحمر، إلى جانب احتوائه على بعض العناصر المغذية القيمة، يمكنه أن يرفع من الكوليسترول "الجيد" (أو HDL) في الدم. كما أن به مواد مضادة للأكسدة قيمة يمكنها أن تبطيء من شيخوخة الخلايا وتحسين الكفاءة الوظيفية للأوعية والشرايين.

لكن يجب الانتباه للكميات الصحيحة. لأنه إذا تم تجاوزها، هناك خطر أن تتحول الفائدة إلى ضرر. لمعرفة الحد الأقصى المسموح به يمكن حساب الوحدة المساوية لكأس من النبيذ أو قذح كبير من البيرة. ولا يجب أن تزيد الكمية المسموحة عن 14 وحدة اسبوعياً للرجل (على سبيل المثال كأسان من النبيذ يومياً) وسبع وحدات للسيدة (كأس يومياً).

# الأربعة أحكام الشائعة عن الكحول التي يجب التخلص منها



## ✓ يساعد على النوم؟ خطأ

بالنسبة للكثيرين، قد يمثل مشروب كحولي أو اثنان مساءً علاجاً فعالاً من أجل الاسترخاء أو النوم بعمق، لكنها فقط تبعة لحظية. النوم أسرع أو النوم بعمق أكثر في بداية الليل يؤديان في الواقع لراحة غير مستقرة، والتي أول كل شيء تؤدي للشعور بمزيد من التعب عند الاستيقاظ. حتى كمية صغيرة من الكحول كافية للتأثير سلباً على النوم. إن مشروب كحولي بعد العشاء، في الواقع، كثيراً ما يسبب الشخير وصعوبات تنفسية أخرى.



## ✓ حليف الرغبة الجنسية؟ خطأ

يعتقد الكثير من الشباب خطأ بأن الكحوليات بمثابة «الوقود» المثالي من أجل ليلة حب. فعلى العكس تم علمياً اثبات كيف تتسبب في العجز وانخفاض الرغبة الجنسية. ثم أنه بالنسبة للنساء، يمكن لحالة السكر أن تزيد من خطر إقامة علاقات بدون حماية، ومخاطر الإصابة بأمراض تنتقل عبر العلاقات الجنسية وحدث حمل غير مرغوب فيه. يدمر أيضاً الإكثار من شرب الكحول القدرة الجنسية للرجل، لأنه يقلل من جودة السائل المنوي.



## ✓ يدفئ الجسم؟ خطأ

هناك رأي شائع بأن الكحول يؤدي للشعور بالدفء. هو يعطي فعلاً شعوراً بالحرارة، لكنه احساس مؤقت. الكحول في الواقع من موسعات الأوعية الدموية الطرفية ويزيد كمية الدم الذي يمر تحت الجلد. ونظراً لهذه العملية، يفقد الجسم حرارته الداخلية نحو الخارج. وعندما يقل التأثير، إذا ما تم شرب الكثير من الكحول وكانت درجة الحرارة قاسية، يتم الشعور برفجات برد حادة ومفاجئة.



## ✓ هل تحارب القهوة آثاره؟ خطأ

يتخلص الجسم من الكحول على دفعات صغيرة، في زمن وبكيفية لا يتأثرها بالكافيين. سيساعد فنجان من القهوة على أن يظل شخص تمل منتبهاً أكثر بعض الشيء، لا أن يتخلص من الكحول الذي يسري في جسده! لا يتيح أي من المنبهات التقليل فعلياً من تركيزه في الدم.

# لمكافحة السرطان تلزم أيضاً أشياء أخرى...

تقليل استهلاك الكحول قطعياً، حتى الإقلاع عنه تقريباً، يقلل بصورة ملحوظة من خطر الإصابة بالأورام. لكن هذا لا يمكن أن يكون كافياً. فأسلوب حياة صحي يتضمن أيضاً

## النشاط البدني

يساعد القيام بصورة منتظمة بتدريبات أو رياضة على المحافظة على الوزن والقوام الصحيين ويقلل من إمكانية الإصابة بالأورام، بنسبة 20 إلى 40 بالمائة أيضاً. بعض الأنشطة موصوفة للجميع، كالمهرولة، والسباحة، وركوب الدراجات، والسير بخطوات سريعة. يرتفع الأثر الوقائي بزيادة النشاط. إذن، فكلما زادت ممارسة الرياضة، كلما كان أفضل! كما لا يوجد شك بشأن فوائد النشاط البدني المتوازن على الحالة المزاجية وعلى الجسم، لتحسين التعافي عقب الإصابة بمرض ما.

ينصح بثلاثين دقيقة على الأقل من التدريب يومياً، مثلاً السير بخطى سريعة أو القيام بجولة بالدراجة. وكي يكون فعالاً، يجب أن يكون النشاط مكثفاً بحيث يؤدي إلى التعرق وتسارع ضربات القلب.



# قل لا للتدخين

التبغ هو أحد العناصر الأكثر خطورة على الصحة، فمن يدخن يجازف بالإصابة بما يربو على خمسين مرضاً خطيراً، ومن بينها الأورام.

**المواد المسرطنة التي تحتوي عليها السجائر هي المسؤولة عن تسع من كل عشرة حالات من سرطان الرئة!**

إذا كنت مدخناً فمن المهم الإقلاع عنه في أقرب فرصة ممكنة، فكل أسبوع يمر والسيجارة في فمك يساوي فقدان يوم من الحياة.

لقد تضاعف استهلاك السجائر في العالم منذ الستينيات حتى اليوم، إلا أن عادة التدخين انخفضت بقوة في العقدين الأخيرين في الدول الغربية، في حين أنها تزداد في المناطق النامية بنسبة 3,4٪ سنوياً.

**احترس أيضاً من التدخين السلبي** الذي، مثله مثل التدخين الإيجابي به أكثر من 4000 مادة كيميائية على هيئة جزيئات وغاز. وقد يكون الأشد خطورة، لأن به تركيز مرتفع للغاية من المنتجات السامة. شريك المدخن يتعرض لخطر الإصابة بورم الرئة بنسبة أكبر تتراوح بين 20٪ إلى 30٪.



- تم تصنيف الكحول من بين المخدرات لأن له قوة تأثير نفساني (قادر على إحداث تغيير في وظائف المخ) ويؤدي استهلاكه المستمر لمدة طويلة للإدمان. هو إذن ليس مغذيا خلافا لما هو مُعتقد.
- هو مادة شديدة السمية، وبصفة خاصة مسرطنة للغاية. تشير إليه العديد من الدراسات العلمية كعامل خطورة هام للإصابة بورم الثدي، والقولون المستقيم، والبنكرياس، والكبد، والمبيض، والمريء، والرأس والرقبة، والحنجرة.
- يؤدي ما يزيد بقليل عن ثلاث كؤوس من المشروب الكحولي إلى زيادة ملحوظة في احتمالية الإصابة بالسرطان
- لا يُنصح بتناوله على الإطلاق قبل سن 16 عاماً، لأن الجسم لا يمكنه "هضمه" بطريقة فعالة وتنتج عنه ظواهر تسمم بسرعة أكبر. ينطبق هذا المنع أيضا على السيدات الحوامل
- لكن من الممكن الحصول على فوائد من النبيذ الأحمر، الذي يحتوي على مضادات أكسدة قيمة. عدم المغالاة أمر أساسي، مع الاعتدال على كأس في كل وجبة بحد أقصى

