



# دليل صحي توعية تثقيفية للوقاية من الامراض

## الباب 4

### الكحول، التبغ و المخدرات الأخرى. التعرف على المخاطر لاتخاذ التدبيرات اللازمة.

إن الكحول، التبغ و المخدرات قد تمنح شعور جيد و لكنه شعور غير طبيعي. تسبب أضرار قد تكون خطيرة أيضاً على صحتنا و تدفعنا دائماً إلى البحث عن هذا الشعور حتى نصبح مدمنين على هذه المواد التي تمنحنا إياه. هذا ينطبق أيضاً على لعب القمار الذي يمنح شعور جيد مباشرة و لكنه يجدهك بإمكانية الريح بسهولة و يجعلك تلعب دائماً أكثر و أكثر.

إن الأشخاص الذين يعيشون فترات صعبة هم الأكثر تعرضاً لخطر محاولة إيجاد شعور جيد عن طريق الكحول، التبغ، المخدرات و لعب القمار ليصبحون مدمنين عليها.

#### ما هي المخدرات؟

المخدرات هي المواد التي بالإضافة إلى منحها لمتعاطيها شعور جيد فهي تسبب المظاهر و الأعراض التالية:

- **التحمل:** بحيث يتوجب دائماً تناول كميات أكبر من المواد للحصول على المفعول المرغوب به.
- **الاعتماد النفسي:** الرغبة في استخدام المادة من جديد لأنها تذكر بجزء إيجابية بحيث يراد إعادتها من جديد.
- **الأعراض الإنسحابية:** أعراض اعتلال صحي و نفسي و قد تكون أيضاً خطيرة جداً و قد تظهر بعد فترة قصيرة من توقف الشخص عن تناول أو استهلاك هذه المادة. تختلف مظاهرها حسب نوع المادة المدمن عليها.
- **الاعتماد الجسدي:** لزوم تناول المادة لتجنب ظهور الأعراض الإنسحابية.

#### المواد الرئيسية التي تسبب الإدمان

##### المشروبات الكحولية

هي مشروبات تحتوي على الكحول بمختلف نسب تركيزه. البيرة، النبيذ، الليكور (بالترتيب المتصاعد). إذا تم تناولها بكميات قليلة قد تمنح إحساس بالمرح و لكنها أيضاً تقلل من السيطرة على النفس و تقلل من القدرة على تقييم المخاطر و الدفاع عن النفس. بكميات أعلى تسبب نعس و تقلل من التوتر العصبي و القلق.

#### هل تعرف كم تشرب؟

بعض المعلومات

12 غرام من الكحول = 1 علية من البيرة بسعة 330 مل (بتركيز للكحول 4 درجات) = كأس بسعة 125 مل من النبيذ (بتركيز للكحول 12 درجات) = كأس بسعة 80 مل من فاتح الشهيبة (بتركيز للكحول 18 درجات) = كأس بسعة 40 مل من مشروب كحولي عالي التركيز (بتركيز للكحول 36 درجات) (الشكل 1).

بموجب وزارة الصحة (2005) الكمية التي تمثل "خطورة منخفضة" تساوي:  
20 - 40 للرجال.  
10 - 20 للنساء.

إن مستوى تركيز الكحول في الدم (من الممكن قياس نسبة الكحول في الدم، على سبيل المثال من هواء الزفير و ذلك باستخدام مقياس الكحول في الدم) المسموح به بموجب القانون الإيطالي لقيادة السيارات هو 0,5غم/لتر الكمية تساوي:

- تقريباً بمقدار كأسين 2 بسعة 125 من النبيذ للرجال.
- تقريباً بمقدار كأس أبسعة 125 من النبيذ للنساء.

محيث تم تقديره على شخص وزنه 70 كغم .

بتجاوز هذا الحد و بازدياد نسبة تركيز الكحول في الدم قد تظهر أعراض: عدم التوافق الحركي، تعالثم في الكلام، اختلال في التوازن، تشوش عقلي، هلوسة و حتى الوصول إلى كميات عالية جداً (محيث يصل تركيز الكحول في الدم إلى 4 و 5 غم/لتر) ليسبب الغيبوبة و الموت.

**ليس صحيحاً بأن:**

- الكحول تساعد على عملية الهضم. الكحول تؤخر تفريخ المعدة.
- النبيذ يحسن الدم. إن استهلاك النبيذ قد يسبب فقر دم و زيادة نسبة الدهون في الدم.
- المشروبات الكحولية تزيل العطش. الكحول يسبب تبول أكثر و بالتالي فقدان الماء و زيادة العطش.
- الكحول يمنع دفئ. يدفئ فقط في نفس اللحظة و بشكل سطحي. و لكن الجسم يبرد فيما بعد و و بالتالي تزداد خطورة الإصابة بلسعة الصقيع في الأماكن المفتوحة.

**الأشخاص الذين لا يتوجب عليهم شرب الكحول على الإطلاق**

- الأطفال و الشباب في عمر المراهقة: لأنه في هذا العمر ليس بقدره جسمهم بامتصاصه.
- النساء الحوامل و المرضعات: بشره يمكنهم أن يسببوا أضرار للجنين و تأخر عقلي بسيط.
- الأشخاص المدمنين على الكحول أو الذين يعانون من مشاكل مرتبطة بالكحول: عند الشرب تزداد الرغبة بالشرب من جديد.
- الأشخاص الذي يتوجب عليهم القيادة و الذين يمارسون أعمال تتطلب انتباه.
- كل من يتناول أدوية و بشكل خاص أدوية لأمراض نفسية: الكحول يؤثر على مفعول الأدوية .

**إن الاستهلاك الزائد و طويل الأمد للكحول قد يؤدي إلى:**

- العديد من أمراض الجهاز الهضمي (حتى الأورام الخبيثة "السرطانات")؛
- اعتلال في الذاكرة، الخرف؛
- أوجاع في الأرجل؛
- صعوبات جنسية؛
- قلق، اكتئاب، أفكار انتحارية، نوبات من الغيرة و الهوس و الهلوسة في السمع و الرؤية (أي سماع و رؤية أشياء غير موجودة).

الإدمان على الكحول قد يسبب:

- معاناة للأبناء، انفصال و تشتت كيان العائلة؛
- الانعزال، سرعة الانفعال، أعمال التعدي و العنف حتى على القاصرين في العمر؛
- مشاكل في العمل، الغياب المتكرر عن العمل؛
- ديون، فقر، فقدان المسكن؛
- حوادث في المنزل و في العمل و في الشوارع؛
- تكاليف بسبب العجز؛

## تدخين التبغ

إن تدخين التبغ يساعد على التركيز، التهذئة أو يثير و يهيج، وذلك حسب الظروف و الحاجات. ولكنه يسبب عديد من الأمراض:

- أمراض الجهاز التنفسي: التهاب القصبات المزمن، نفاخ رئوي و أضرار قد تؤدي إلى ضرورة الخضوع إلى العلاج عن طريق التزويد بالأكسجين؛
  - أمراض الجهاز القلبي الوعائي: ارتفاع ضغط الدم، جلطة قلبية، جلطة دماغية (نزيف أو خثار في الدماغ)؛
  - أورام خبيثة "سرطانات" في الرئتين الفم، المريء، المثانة.
- يتوفى كل يوم 250 شخص بسبب الأمراض التي لها صلة بتدخين التبغ أي حوالي 90.000 في السنة.
- تزيد حالات التوفي بسبب التبغ في إيطاليا عن المجموع الكامل لحالات التوفي بسبب المخدرات، الكحول و حوادث السير مجموعة معاً.

## عندما يتم التوقف عن التدخين:

- تصبح عملية التنفس أفضل و يتحسن الإحساس بالروائح و النكهات؛
- بعد عام 1 سوف تنخفض مخاطر أمراض القلب إلى النصف؛
- بعد 5 أعوام سوف تنخفض أيضاً مخاطر التعرض إلى جلطات دماغية أو أورام خبيثة "السرطان"؛
- بعد 15 عام سوف يصبح خطر التعرض لأمراض القلب و الموت بنفس نسبة الخطر الذي قد يتعرض له الشخص غير المدخن؛
- سوف يزداد تقدير الذات، الاحترام الذاتي و مع الشعور بالسعادة لإنجاز عمل إيجابي لصالحنا؛
- سوف يتحسن المظهر الخارجي للجسم.

## الكانابينويد

يعود أصله إلى نبات الحشيش (القنب الهندي) بحيث يحتوي كلاهما على نفس المادة الفعالة بنسبة تركيز مختلفة. يتوفر في الماريوجانا التي تظهر على شكل أوراق جافة ("حشيش")، أو كمواد مضغوطة عطرية غامقة اللون (حشيش أو "دخان").

في العادة يتم تدخينهم مع التبغ. المفعول الذي يتم الحصول عليه خلال 15 دقيقة يدوم بضع ساعات.

التأثيرات "الأعراض" الجسدية: زيادة الشهية، احمرار العيون، زيادة دقات القلب و تأثير خفيف مضاد للغثيان و الألم.

التأثيرات "الأعراض" النفسية: الاسترخاء أو الابتهاج، تأخير في سرعة رد الفعل العكسي على المحفزات، قلة الانتباه و التركيز و الذاكرة، احتمالية التعرض لنوبات الهلع، حالات الذهان الحادة. و على أمد طويل يسبب قلة الاكتراث، نقص خطر في الدفاع و الحماس الحيوي و في القدرة على إنجاز و إتمام المشاريع و الأعمال.

## الهيروين

تستخرج من الأفيون، فهي مستخلص من بذور صنف خاص من نبات الحشيش. من الممكن أن يتم تدخينها، شها أو حقنها في الوريد.

تسكن الألم الجسدي و النفسي و تعطي إحساس جيد خلال فترة قصيرة من الزمن و لكنها قد تسبب أعراض خطيرة: مفعول مسكن مع خطر الإصابة بغيبوبة و الموت في حالة تناول جرعة زائدة.

على أمد طويل، قد تظهر أعراض نقص في الشهية، الرغبة الجنسية و عدم الاكتراث. تؤدي إلى الإدمان الجسدي و النفسي بسرعة (خلال أسبوعين). سوف يتركز انتباه الشخص كلياً على ضرورة الحصول على الهيروين و بالنتيجة يؤدي إلى نقص في العلاقات و الاهتمام بالمصالح.

## الكوكايين

مادة مستخرجة من أوراق نبات الكوكا. تتوفر على شكل بودرة يمكن شمهها، تدخينها أو حقنها.  
تمنح لمدة قصيرة من الزمن شعور بالإثارة، شعور بطاقة جسدية و نفسية عالية، عدم القابلية للتعب و قلة الإحساس بالجوع. ولكنها أيضاً تسبب القلق، سرعة الانفعال، أفكار تعسفية و هوس، هلوسة سمعية و بصرية، عنف و عدوانية، تقلبات في المزاج و فقدان السيطرة على النفس.  
على المستوى الجسدي قد تسبب ارتفاع في ضغط الدم الشرياني، نوبات تشنج، اضطرابات في نظم القلب، جلطات قلبية، جلطات دماغية.  
تتشكل عند مستهلكي الكحول و الكوكايين مادة تدعى كوكا إيثيلين بسبب رد الفعل العكسي للكبد. هي مادة سامة جداً.

## لعب القمار

يمثل مرض لعب القمار اعتلال في السلوك يشبه كثير الإدمان على المخدرات.

في الواقع يخاطر اللاعب الأصابة بإدمان متصاعد على لعب القمار بزيادة و تكرارية اللعب، الزمن الذي يقضيه في اللعب، المبلغ المالي المصروف لمحاولة تعويض الخسارة، تكريس كافة إمكانياته الاقتصادية للعب و إهمال التزامات الحياة الاعتيادية.

**ما العمل في حالة وجود مشكلة تتعلق بالإدمان على الكحول أو المخدرات أو على لعب القمار؟**

**الحل الوحيد الفعّال هو التوقف!**

يتوجب المبادرة فوراً على طلب مساعدة من قبل طبيب العائلة أو الخدمات المتخصصة .

الخدمات المتخصصة - قسم الإدمان لدى مؤسسة الصحة المحلية في بافيا  
**: Servizi specialistici - Dipartimento Dipendenze ASL PAVIA (SERD)**

عيادة بافيا Ambulatorio Pavia: الواقعة على العنوان: Piazzale Golgi 3/B - هاتف  
0382/432349

عيادة فيجيفانو Ambulatorio Vigevano: الواقعة على العنوان: Via Trieste 2 - هاتف  
0381/333890

عيادة فوغيرا Ambulatorio Voghera: الواقعة على العنوان: Via Carlo Emanuele 50 - هاتف  
0383/695090

**جمعيات مساعدات اوتو-موتوه : Associazioni di auto-mutuo aiuto**

جمعية ACAT Pavia (Club Alcologici Territoriali) - هاتف 3273824958

الدمني المجهولين بافيا Alcolisti Anonimi Pavia تعقد الاجتماعات أيام الثلاثاء في تمام الساعة 21 و السبت في تمام الساعة 15 في بافيا على العنوان Corso Cairoli 2 .



# **Alcol, tabacco e altre droghe. Conoscere i rischi per decidere i comportamenti**

L'alcol, il tabacco e le droghe procurano una sensazione di piacere che, però, non è naturale. Può provocare danni anche gravi alla nostra salute e ci spinge a cercare sempre lo stesso piacere, così da farci diventare dipendenti da quelle sostanze che lo procurano. Questo vale anche per il gioco d'azzardo, che non dà piacere immediato ma, ci illude di poter vincere facilmente, portandoci a giocare sempre di più. Le persone che vivono momenti difficili sono più esposte al rischio di cercare piacere in alcol, tabacco, droghe e gioco d'azzardo e di diventarne dipendenti.

## **CHE COS'È UNA DROGA?**

Sono *droghe* quelle sostanze che, oltre a dare piacere, producono i seguenti fenomeni:

- **tolleranza:** bisogno di assumere quantità sempre maggiori della sostanza per avere l'effetto desiderato;
- **dipendenza psichica:** desiderio di utilizzare di nuovo la sostanza perchè si ha un ricordo positivo dell'esperienza e si vuole ripeterla;
- **sindrome d'astinenza:** disturbi fisici e psichici anche molto gravi, che si presentano dopo un po' di tempo che la persona non consuma la sostanza. Sono diversi a seconda della sostanza d'abuso;
- **dipendenza fisica:** bisogno di assumere la sostanza per evitare la comparsa dei sintomi della sindrome di astinenza.

## **PRINCIPALI SOSTANZE D'ABUSO**

### **Bevande alcoliche**

Sono le bevande, che contengono alcol in diversa concentrazione: birra, vino, amari, liquori (in ordine crescente). A basse dosi procurano sensazione di allegria ma, anche diminuzione del controllo su se stessi, ridotta capacità di valutare i rischi e di autodifesa. A dosi più elevate compare sonnolenza e diminuiscono tensione nervosa e ansia.

### **SAI QUANTO BEVI?**

Alcune **informazioni**

12 grammi di alcol = 1 lattina di birra da 330 ml (a 4 gradi) = un bicchiere da 125 ml di vino (a 12 gradi) = un bicchiere da 80 ml di aperitivo (a 18 gradi) = un bicchiere da 40 ml di superalcolico (a 36 gradi) (Fig. 1).

Per il Ministero della Salute (2005) la quantità a "basso rischio" corrisponde a:

20 - 40 g per gli uomini

10 - 20 g per le donne.

Il limite di **ALCOLEMIA** (concentrazione di alcol nel sangue, misurabile, per esempio, nell'aria espirata tramite etilometro) consentito dalla legge in Italia per la guida di autoveicoli è 0,5 g/l, quantità che corrisponde a:

- circa **2 bicchieri** da 125 ml di vino per gli uomini
  - circa **1 bicchiere** da 125 ml di vino per le donne
- considerando un soggetto del peso di 70 kg.

Superato questo limite, con l'aumentare dell'alcolemia, possono comparire:

**INCOORDINAZIONE MOTORIA**, parola impacciata, andatura instabile, **CONFUSIONE MENTALE**, **ALLUCINAZIONI** fino ad arrivare, alle dosi più elevate (con alcolemia tra i 4 e i 5 gr/l) a **COMA** e **MORTE**.

### **NON È VERO che:**

- *L'alcol aiuta la digestione.* L'alcol rallenta lo svuotamento dello stomaco.
- *Il vino fa buon sangue.* Il consumo di alcol può portare ad anemia e all'aumento dei grassi nel sangue.
- *Le bevande alcoliche sono dissetanti.* L'alcol fa urinare di più, si perde acqua e aumenta la sete.
- *L'alcol dà calore.* Riscalda solo al momento e in superficie. Poi, il corpo si raffredda e aumenta il rischio di assideramento all'aperto.

### **NON DEVONO MAI BERE ALCOL:**

- *Bambini e adolescenti:* il loro corpo non riesce ancora a metabolizzarlo.
- *Donne in gravidanza e allattamento:* possono derivare **danni al feto** come ritardo mentale lieve.
- *Persone dipendenti dall'alcol o con problemi legati all'alcol:* bevendo ritorna la voglia di bere.
- *Chi guida* e chi deve impegnarsi in attività che richiedono attenzione.
- *Chi prende farmaci, specialmente psicofarmaci:* l'alcol altera l'effetto dei farmaci.

Un **consumo eccessivo e prolungato di alcol** può provocare:

- molte malattie all'apparato gastrointestinale (anche tumori);
- disturbi della memoria, demenza;
- dolori alle gambe;
- difficoltà sessuali;
- ansia, depressione, idee di suicidio, deliri di gelosia e di persecuzione con allucinazioni uditive e visive (si sentono e vedono cose che non ci sono).

L'**alcolismo** può portare a:

- sofferenza dei figli, separazione dei nuclei familiari;
- chiusura in se stessi, irritabilità, violenza, anche su minori;
- problemi di lavoro, assenteismo;
- debiti, povertà, perdita dell'alloggio;
- incidenti domestici, sul lavoro e stradali;
- costi per invalidità.

## **Il fumo di tabacco**

Il fumo di tabacco facilita la concentrazione, tranquillizza o eccita secondo le circostanze e i bisogni. Ma, procura molte malattie:

- **malattie respiratorie:** bronchite cronica, enfisema polmonare e danni, che possono portare alla necessità di utilizzare ossigeno-terapia;
- **malattie cardiovascolari:** ipertensione arteriosa, infarto, ictus cerebrale (emorragia o trombosi nel cervello);
- **tumori** a polmone, bocca, esofago, vescica.

Ogni giorno muoiono per patologie correlate al tabacco 250 persone, cioè 90.000 all'anno.

Il tabacco uccide in Italia più della droga, dell'alcool e degli incidenti stradali messi insieme.

Quando si smette di fumare:

- si respira meglio, si sentono meglio i profumi e i sapori;
- dopo 1 anno il rischio di malattie cardiache si dimezza;
- dopo 5 anni si dimezza anche il rischio di ictus e di tumori;
- dopo 15 anni il rischio di malattie cardiache e di morte si equivale a quello dei non fumatori;
- aumenta l'autostima, il rispetto di sé e si è contenti di aver fatto qualcosa di positivo per se stessi;
- migliora l'aspetto fisico.

## Cannabinoidi

Sono i derivati dalla pianta della *canapa indiana*, che hanno in comune lo stesso principio attivo in diverse concentrazioni. Si trovano nella marijuana, che si presenta in foglie secche ("erba"), o come materiale scuro, compatto, aromatico (hashish o "fumo"). Normalmente, vengono fumati insieme al tabacco. L'effetto si ha in 15 minuti circa e la durata è di qualche ora.

**Effetti fisici:** aumenta l'appetito, si arrossano gli occhi, aumenta la frequenza cardiaca, si produce un blando effetto antinausea e antidolorifico.

**Effetti psichici:** rilassamento o euforia; allungamento del tempo di reazione agli stimoli; diminuzione di attenzione, concentrazione e memoria; possibili attacchi di panico; episodi di psicosi acuta. A lungo provoca apatia, grave diminuzione dello slancio vitale e della capacità di fare e portare a termine i progetti.

## Eroina

Derivato dell'*oppio*, estratto dai semi di un tipo particolare di papavero. Può essere fumata, sniffata o iniettata in vena.

A breve termine può eliminare il dolore fisico e mentale e dare una intensa sensazione di piacere ma, può avere anche effetti gravi: sedazione e rischio di coma o morte in caso di overdose.

A lungo termine si manifestano diminuzione dell'appetito, del desiderio sessuale e grave apatia.

Dà velocemente dipendenza fisica e psichica (due settimane). L'attenzione della persona è completamente rivolta alla necessità di procurarsi eroina con conseguente impoverimento delle relazioni e degli interessi.

## Cocaina

Sostanza che si estrae dalle foglie di coca. Si presenta come polvere, che può essere sniffata, fumata o iniettata.

A breve termine dà eccitazione, sensazione di grande energia fisica e psichica, instancabilità e diminuzione della fame. Ma, dà anche ansia, irritabilità, idee di persecuzione, allucinazioni uditive e visive, aggressività e violenza, sbalzi del tono dell'umore con perdita dell'autocontrollo.

A livello fisico può dare aumento della pressione arteriosa, crisi convulsive, disturbi del ritmo cardiaco, infarto, ictus cerebrale.

Nei **consumatori di alcol e cocaina** si forma, per azione del fegato, una sostanza che prende il nome di *cocaetilene*: è una sostanza *fortemente tossica*.

## Il gioco d'azzardo

Il gioco d'azzardo patologico è un **disturbo del comportamento** molto simile alla **tossicodipendenza**.

Il giocatore, infatti, rischia una crescente dipendenza nei confronti del gioco d'azzardo aumentando la frequenza delle giocate, il tempo passato a giocare, la somma di denaro spesa nel tentativo di recuperare le perdite, investendo più delle proprie possibilità economiche e trascurando i normali impegni della vita.

## COSA FARE SE UN PROBLEMA CON SOSTANZE D'ABUSO O CON IL GIOCO D'AZZARDO C'È GIÀ?

**L'unica risposta efficace è smettere!**

Bisogna **chiedere aiuto** immediatamente al medico di fiducia o ai servizi specializzati.

Servizi specialistici - Dipartimento Dipendenze ASL PAVIA (SERD):

Ambulatorio Pavia: Piazzale Golgi 3/B - tel. 0382/432349

Ambulatorio Vigevano: Via Trieste 23 - tel. 0381/333890

Ambulatorio Voghera: Via Carlo Emanuele - tel. 0383/695090

Associazioni di auto-mutuo aiuto:

ACAT Pavia (Associazione dei Club Alcolologici Territoriali) - tel. 3273824958

Alcolisti Anonimi Pavia. Riunioni martedì ore 21, sabato ore 15 in Corso Cairoli 2



**Fig. 1** - Alcol e sicurezza.

1. lattina di birra da 330 ml (= 12 g di alcol)
2. bicchiere di vino da 125 ml (= 12 g di alcol)
3. bicchiere di aperitivo da 80 ml (= 12 g di alcol)
4. bicchiere di cocktail alcolico da 40 ml (= 12 g di alcol)

الشكل 1 - الكحول و السلامة .

1. علبة من البيرة 330 مل (= 12 من الكحول) .
2. كأس من النبيذ 125 مل (= 12 من الكحول) .
3. كأس من فاتح الشهية 80 مل (= 12 من الكحول) .
4. كأس من الكوكتيل الكحولي 40 مل (= 12 من الكحول) .



COMUNE DI PAVIA  
ASSESSORATO ALLA CULTURA,  
TURISMO, PROMOZIONE DELLA CITTÀ,  
MARKETING TERRITORIALE  
E RAPPORTI CON L'UNIVERSITÀ



Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri  
della Provincia di Pavia