

## BİZİMLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ

### Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi



19 Mayıs Mahallesi, Sinan Ercan Caddesi,  
No:29, 34736 Kadıköy/İstanbul



(0216) 302 59 59



[erenkoyruhsinireah.saglik.gov.tr](http://erenkoyruhsinireah.saglik.gov.tr)



T.C. Sağlık Bakanlığı

**ERENKÖY RUH VE  
SİNİR HASTALIKLARI  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA  
HASTANESİ**



**BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
UYGULAMA VE  
ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**



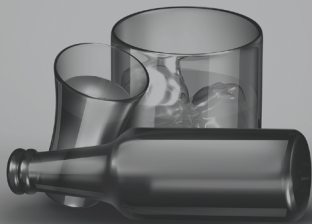
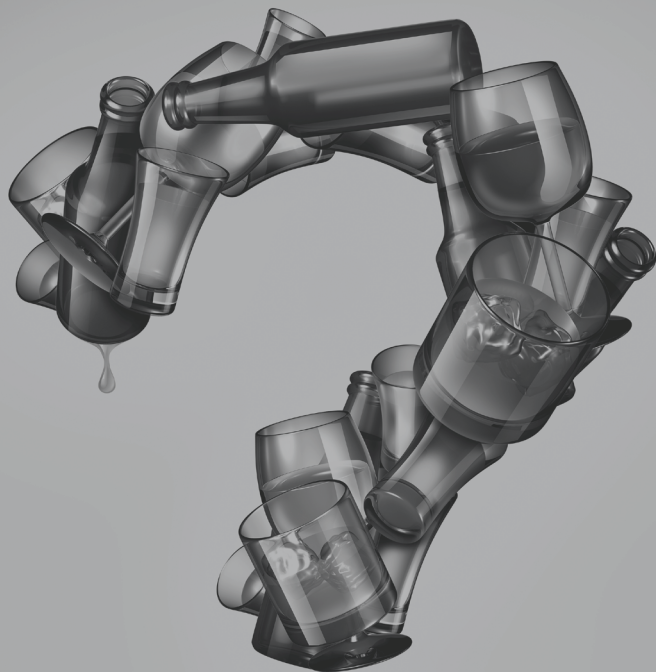
# ALKOL İLE İLİŞKİLİ BOZUKLUKLAR



ERENKÖY RUH VE  
SİNİR HASTALIKLARI  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA  
HASTANESİ



BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
UYGULAMA VE  
ARAŞTIRMA  
MERKEZİ



# Alkol Nedir? Nasıl Bir Maddedir?

İçki yapımında kullanılan etil alkol (etanol) tütünden sonra dünyada en yaygın kötüye kullanılan maddedir.

Ağız yolundan alınan etanol hızlı bir şekilde mide ve ince bağırsaktan emilir ve kana karışır.

Aç karına alındığında alkol hemen bağırsaklara geçtiği için daha kısa sürede etkisi görülür. Alınan alkolün yaklaşık yüzde doksanı karaciğerde kimyasal dönüşüme uğrayarak yok edilir.

Geri kalan kısmı akciğerlerden solunum havasıyla, böbreklerden idrar ile ve ter bezleriyle uzaklaştırılır. Bu özelliği nedeniyle nefesten alkol ölçümü alkolün kandaki düzeyi hakkında bilgi verir.

Bu ölçülebilen hali de “promil” olarak adlandırılır.

# Etkileri Nelerdir?

Etil alkol alındığı miktara ve kandaki düzeyine bağlı olarak ruhsal uyarılma halinden koma ve ölüme kadar değişen etkilere neden olur.

## Kısa Dönem Etkileri

- Alkolün kısa dönemde etkileri arasında uyku hali, konuşmada bozulma, baş ağrısı, mide ve bağırsak şikâyetleri vardır.
- Ayrıca beyin fonksiyonlarındaki yavaşlamaya bağlı olarak dikkat, algılama ve muhakemede bozulmalar görülür.

**Kandaki alkol düzeyine (mg/100ml) bağlı olarak kısa sürede ortaya çıkan etkiler aşağıdaki gibidir:**

50-80 mg/dl	Kişide ruhsal uyarılma hali, zihinsel etkinlikte azalma ve hafif hareket ve koordinasyon bozuklukları
80-100 mg/dl	Beceri isteyen işlerde aksama, gözün istemsiz hareketleri
100-200 mg/dl	İleri derecede hareket ve koordinasyon bozuklukları (örn. yalpalama, riskli davranışlar)
200-300 mg/dl	Bilinç değişiklikleri, konuşmada bozulma
300-400 mg/dl	Koma, solunum depresyonu, bazen ölüm
500 mg/dl	Ölüm







# Uzun Dönem Etkileri

Uzun süreli alkol kullanımı, kişide ciddi fiziksel ve ruhsal hastalıklara yol açabilir.

Yapılan araştırmalara göre, uzun süreli ve yoğun alkol kullanımı beynin fonksiyonlarını baskılar. Kişinin kendisini kontrol etme yeteneğini azaltır. Mantıklı düşünme yetisini bozar. Dikkatte, öğrenmede ve hafızada zayıflamaya yol açar. Alkolün doğrudan etkilerine ve yol açtığı vitamin eksikliklerine (B1, B6 vb.) bağlı olarak bunama gelişebilir.

- Alkol denge ve hareket koordinasyonun önemli bir merkezi olan beyincik fonksiyonlarında bozulmalara yol açar.
- Beslenme bozukluklarına bağlı olarak el ve ayaklardaki sinir uçlarında hasar oluşur. Bunun sonucunda güçsüzlük, yanma ve ağrı görülür.
- Alkol kullanıcılarında uyku bozuklukları da sık görülmektedir. Kaygı bozuklukları ve depresif bozukluklar başta olmak üzere çeşitli ruhsal hastalıklara ve intihara sebep olabilir.
- Midede; reflü ve gastrit gibi hastalıklara yol açar. Bunun yanı sıra yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserlerinin en önemli nedenlerindedir.

- Kan yağları ve kolesterolün yükselmesiyle damar yapısını zedeler. Tansiyonda bozulmalara, kalpte ritim bozukluğuna ve kalp yetmezliğine neden olur.
- Karaciğerde yağlanma ile başlayan hasarlar giderek hepatit, geri dönüşü olmayan karaciğer harabiyeti ve siroza kadar ilerler.
- B12 vitamini ve folik asit düzeylerinde azalmaya yol açar. Kansızlığa, beyaz kan hücrelerinde azalmaya ve pıhtılaşma bozukluklarına neden olur.
- Kronik alkol kullanımı bağışıklık sistemini baskılar. Buna bağlı olarak enfeksiyon (tüberküloz, zatürre ve bazı virüs enfeksiyonları) ve kanser riskinin artmasına neden olur.
- Erkeklerde; testosteron düzeyini azaltıp östrojen düzeyini arttırarak cinsel istekte azalma ve ereksiyon bozukluğuna yol açar. Ayrıca göğüslerde kadınavari büyümeye, kıllanmada azalmaya ve sperm sayısında azalmaya neden olur.
- Kadınlarda; cinsel isteği azaltır ve adet bozukluklarına yol açar. Hamile olan anne adaylarının alkol alması bebekte zihinsel ve bedensel gelişim geriliğine yol açar.

# Yoksunluk Belirtileri

Uzun süreli alkol kullanımının bırakılması veya azaltılması sonrasında bazı ruhsal ve fiziksel belirtiler ortaya çıkması durumuna "alkol yoksunluğu" denir. Bu belirtilerin şiddeti ve süresi kullanılan alkol miktarına, süresine ve kişiye göre değişir.

En sık görülen yoksunluk bulguları aşağıdaki gibidir;

- Huzursuzluk
- Kaygı
- Terleme
- Vücut ısısının yükselmesi
- Titreme
- Baş ağrıları
- Mide bulantısı
- Uyku bozuklukları
- Kalp ritminin artması, tansiyon yükselmesi
- Epileptik nöbetler
- İşitsel, görsel veya dokunsal algı bozuklukları
- Deliryum Tremens  
(Yer, zaman ve kişi farkındalığının bozulması, halüsinasyonlar ile birlikte diğer yoksunluk belirtilerinin ağır şiddette görülmesi).

# Zehirlenme Belirtileri

Kişinin aldığı alkol miktarına göre, anormal fiziksel davranışlar, konuşmada bozulmalar, aşırı sarhoşluk hali veya alkol koması olması durumunda alkol zehirlenmesi meydana gelir ve ölümle sonuçlanabilir.



# Nasıl Bırakabilirim?

Tedaviye karar vermiş olmanız alkol kullanımının size, ailenize ve çevrenize verdiği zararları fark etmekte olduğunuzu gösterir. İyileşmenin en önemli adımı tedaviyi istemektir.

Başvuru sonrasında hekiminizle yapacağınız ilk görüşmede,



Bağımlılık şiddetiniz belirlenir.



Ruhsal durumunuz değerlendirilir.



Aile ve sosyal ilişkileriniz değerlendirilir.



İhtiyaç duyulan kan ve diğer tetkikleriniz yapılır.

Sizin için en uygun tedavi ve takip planı oluşturulur. Gerekli görülmesi halinde ilaç desteği sağlanır. Bununla birlikte ihtiyaç halinde bireysel ve/veya grup terapileri planlanır. Bu sürece ailenizin de dahil edilmesi tedavinin başarısı açısından çok önemlidir.



# Bırakırsam Ne Kazanırım?

Alacağınız destekle birlikte alkolün vücudunuza verdiği zararlardan arınmaya başlarsınız. Alkol kullanımını bıraktığınızda alkol kullanımına bağlı bedensel ve ruhsal yakınmalarınızın giderek düzelmeye başladığını göreceksiniz. Kendinizi daha iyi hissedecek ve daha enerjik olacaksınız. Uykunuz düzene girmeye başlayacak. Ailenizle sorunlarınız ve maddi kayıplarınız azalacak. Tedavinizi sürdürdükçe ve iyilik haliniz devam ettikçe hafızanız, dikkatiniz ve öğrenme becerilerinizdeki güçlenmeyi fark edeceksiniz. Zamanla bedensel ve ruhsal olarak daha iyi hissedeceksiniz.

**Sabırlı olup kendinizi desteklerseniz, iyileşebilirsiniz.**

**BİZİMLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ**

Uzun süreli ve yoğun alkol kullanımınız mevcutsa kendi başınıza bırakma girişiminiz RİSKLİ olabilir. Mutlaka bir hekim desteği alınız.



Size en yakın  
**Alkol ve Madde  
Bağımlılığı  
Tedavi  
Merkezlerine**  
başvurabilirsiniz.



Sağlık Bakanlığı  
**ALO 191**  
**Uyuşturucu ile  
Mücadele  
Danışma ve  
Destek Hattı'nı**  
arayarak  
bilgi alabilirsiniz.



**baumer@sbu.edu.tr**  
mail adresinden  
ulaşabilirsiniz.



# Alkol Kullanımıyla İlgili YANLIŞLAR / DOĞRULAR

⊗ Alkol daha rahat uyumamı sağlar.

Alkol uyku kalitesini bozar.



⊗ Alkol kullandığımda gerginliğim azalır, cesaretim ortaya çıkar.

Kaygı bozuklukları alkol alımını artırır. Alkol kullanımı da zamanla kaygı bozukluklarını tetikler. Kişi zamanla içinden çıkamadığı kısır döngüye girer.



⊗ Alkol kullandığımda sosyalleşirim ve ortama daha rahat uyum sağlarım.

Alkol kullanımına bağlı sosyal problemler nedeniyle zamanla kişi içine kapanır ve yalnızlaşır.



⊗ Alkol kullanmak cinsel gücü arttırır.

Alkolün cinsel yaşam üzerine belirgin olumsuz etkileri vardır. Erkeklerde; testosteron düzeyini azaltıp östrojen düzeyini arttırarak cinsel istekte azalma ve ereksiyon bozukluğuna yol açar. Kadınlarda; cinsel isteği azaltır ve adet bozukluklarına yol açar.



⊗ Alkol kalbe iyi gelir.

Tansiyon düzensizlikleri, ritim bozuklukları ve kalp yetmezliği gibi çeşitli kalp ve damar hastalıklarına yol açar.



# Hazırlayanlar

1. Doç. Dr. Rabia BİLİCİ
2. Uzm. Dr. Başak ÜNÜBOL
3. Psikolog Elif ÇİNKA
4. Psikolog Gizem AKÜLKER
5. Dr. Fatma KANTAŞ YILMAZ
6. Hemşire Mustafa YILMAZ

# Kaynaklar

1. Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012.
2. Lowinson and Ruiz's Substance Abuse: A Comprehensive Textbook Fifth Edition by Dr. Pedro Ruiz MD (Editor), Eric Strain MD (Editor)
3. Prof. Dr. İ. Tayfun UZBAY, Madde Bağımlılığı, İstanbul Tıp Kitabevi, 2015, 1.Baskı
4. Prof. Dr. Kültegin ÖGEL, Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. Yeniden Yayınları. İstanbul, 2010.
5. Care of Drug Users in General Practice, A Harm Reduction Approach, Second Edition, Edited by Berry Beaumont, Foreword by David Haslam.

