

(85)

وازن ما بين منافع الكحول ومخاطره

دعمت آثار تناول الكحول الجانبية على الصحة من قبل عدة دراسات جانبية مهمة. ارتبط تعاطي المشروب بنسب قليلة بتخفيف أمراض القلب. والتعاطي المعتدل للخمر على أساس منظم بتخفيف نسبة الكوليسترول. وفي الحقيقة، إن التعاطي المعتدل للكحول ارتبط بحياة أطول إجمالاً. إلا أن كل دراسة منها تجد أن الآثار الإيجابية للكحول تتحقق فقط على نطاق ضيق من عادات التعاطي. إن التعاطي المبالغ فيه إجمالاً، والمتكرر، والإفراط في جلسة واحدة كلها عادات تبطل أي منفعة للكحول.

•••

يعلم مارك منذ البداية أن الكحول يدمر العلاقات الأسرية. يعمل مارك مديراً في عيادة تابعة، ولكن ابنته توفيت بعد ليلة من الشرب في أجواء المرح الصاخب.

قضى مارك زمناً طويلاً في عمله حاول فيها أن يفهم فوائد ومضار الكحول. مع أنه رأى تقدماً ملحوظاً منذ بداية عمله، لكنه مازال يشعر أن الكحول هو العنصر الضعيف في مجال الرعاية الصحية.

"لا يدرك الأشخاص ولا الحكومات جسامة أثر الكحول على نظام العدالة الجنائية والرعاية الصحية" يقول مارك. "ما زالت وصمة العار موجودة. ومعالجة الكحول ما زالت مقيدة، معظم الناس يحصلون على عروض مفيدة محدودة حتى عندما يسعون للعلاج. يزين الإعلام والدعاية الشرب، وتصرف شركات المواد المسكرة الملايين لتجذب محبين جدد للشرب".

مع أنه كان يعلم أن الفوائد الصحية مرتبطة بالتعاطي المعتدل للكحول، كان يقول مناقشاً: "لو تم اكتشاف الكحول في هذا العصر، لن تحاول أي شركة دوائية بيعه لفوائده الصحية. ولن يصفه أي طبيب. لن يتناوله أي شخص كدواء مع كل الآثار الجانبية الممكنة".

مارك على علم كاف بالإحصائيات. "ربع حالات إدخال قسم الطوارئ، وثلث حالات الانتحار، وأكثر من نصف حالات القتل والعنف المنزلي كلها مرتبطة بتعاطي الكحول. يؤدي الشرب المبالغ فيه إلى المرض في كل أكبر ثلاث مسببات للموت—أمراض القلب، السرطان، والسكتة. وغالباً نصف حوادث السير المميتة لها علاقة بتعاطي الكحول. وأكثر من نصف الأشخاص الذين نالوا حتفهم بالحرائق لديهم نسبة من الكحول في دمهم تشير إلى التمثل".

يضيف مارك قائلاً: "كن ممتناً إذا لم يضرك تعاطي الكحول، ولكنني لا أرى أي شخص يعتمد على الكحول فعلاً في مساعده".



إن الإفراط في الشرب لا يظهر الفوائد الصحية الإيجابية نفسها مثل التعاطي الخفيف أو المعتدل، وفقاً لما نقله الباحثون من جامعة ولاية نيويورك في بافلو.

