

الفصل التاسع

تدبير الكحولية بالفذاء

يمكن للكحول أن يوصل متعاطيه إلى درجات مختلفة من الإصابة ، وهي :

١- الكحولي : Alcoholic وفيها يصبح المتعاطي مدمناً على الكحول ، فتتعطل جميع حياته الشخصية والاجتماعية . .

٢- اضطرابات شرب الكحول : Drinking Problem وهي أكثر الدرجات مشاهدة بين الكحوليين ، ويلاحظ في هذه المرحلة كثرة الإحباطات الاجتماعية لشارب الكحول .

والحقيقة إن شرب الكحول الزائد ، مؤذ لكل إنسان بدنياً ونفسياً ، ويمكن أن نعرف وصول حالة الشارب إلى درجة « اضطراب شرب الكحول » من خلال اجراء اختبار CAGE ، المتمثل بطرح أربعة أسئلة على شارب الكحول وهي :

١- هل شعرت بحاجة إلى إنقاص أو قطع الكحول ؟

٢- هل تغضب إذا نصحك شخص بأنك قد شربت كثيراً ؟

٣- هل تشعر بالذنب بعد شرب الكحول ؟

٤- هل تحتاج إلى من يساعدك لتبدأ حياتك اليومية ؟

إنّ الإجابة بـ « نعم » على واحد فقط من هذه الأسئلة يعطي درجة حدّية للمسؤول .

وأما الإجابة بنعم على اثنين أو أكثر فإنها تدل على بلوغ درجة « اضطراب شرب الكحول » . وللتأكد يمكن إجراء اختبار

MAST (Michigan Alcoholism Screening Test)

ويكون بطرح عشرة أسئلة ثم جمع العلامات المبيّنة لكل سؤال :

١- هل تشعر بأنك شارب خمر طبيعي؟ نعم = ٠ لا = ٢

٢- هل يعتقد الأقرباء أو الأصدقاء بأنك شارب طبيعي؟ نعم = ٠ لا = ٢

٣- هل حضرت ولو مرة مقابلة في رابطة الكحولي المجهول الاسم AA^(١) .

نعم = ٥ لا = ٠

٤- هل فقدت أي صديق (أو صديقة) بسبب شربك للكحول؟ .

نعم = ٠ لا = ٢

٥- هل سبب لك الشرب متاعب في عملك؟ نعم = ٢ لا = ٠

٦- هل أهملت عملك أو عائلتك أو ارتباطاتك مدة يومين متتاليين بسبب

الشرب؟ نعم = ٢ لا = ٠

٧- هل حدث معك هذيان ارتعاشي ، أو اختلاج شديد ، أو سماع أصوات

أو رؤية أشياء غير موجودة بعد شرب ثقيل؟ نعم = ٢ لا = ٠

٨- هل طلبت مساعدة أحد حول مشكلة شربك للكحول؟ نعم = ٥ لا = ٠

٩- هل دخلت المشفى بسبب الشرب؟ نعم = ٥ لا = ٠

١٠- هل أوقفت بسبب قيادتك السيارة وأنت شارب للخمر أو ثمل؟

نعم = ٢ لا = ٠

إنّ مجموع ٦ علامات فأكثر يدل ٩٥٪ على بلوغ درجة اضطراب شرب

الكحول .

(١) تدعى عند الأمريكيين : Alcoholic Anonymous وعند الإنكليز : Automobile Association .

لقد أصبحت الأضرار والخسائر التي يسببها شرب الكحول الزائد معروفة تماماً :

يعدُّ الكحول هو المسبب لأغلب حوادث السيارات القاتلة ، وتشوهات الأجنة عند الأمهات اللاتي يشربنه (ولو بكميات قليلة) ، وتشمع الكبد (وهو المرض الكبدي القاتل) ، وله علاقة صميمية بأمراض المعدة وسرطاناتها ، ويشكل خطراً كبيراً على مرضى السكري وارتفاع الضغط الشرياني . والواقع أنَّ جميع ما ذكرناه لا يمثل إلا نقطة من بحر من أضراره .

وتختلف الكتب الطبية في المقادير المسموح بها كعادة اجتماعية ، وإنَّ معظمها لا يسمح بتناول أكثر من جرعتين صغيرتين يومياً^(١) ويعتمد تحديد ذلك على بنية الشخص وعمره وجنسه وحالته الغذائية ووجود أمراض في جسمه (كقرحات المعدة وأمراض الكبد وغير ذلك) أو لا . وبنيت الوراثة ، فهناك أشخاص لا يسمح لهم ولو بجرعة صغيرة لأنَّه يسبب لهم الإدمان بسبب هذه الجرعة .

ولا شك أنَّ لنوع الخمر أهمية كبيرة ، فبعضها أخف من بعض في التأثير فهناك أشخاص يمكنهم أخذ البيرة Beer ولا يمكنهم أخذ الفودكا Vodka . ويعتقد الكثير من العلماء أنَّ تناول أكثر من ٣-٤ جرعات في اليوم سيؤدي حتماً إلى ظهور أحد الاضطرابات الصحية التي سنذكرها بعد قليل . (ولا يجوز لمن تجاوز سن السبعين أن يتناول أكثر من جرعة واحدة) . كما لا تجوز قيادة أي سيارة بعد تناوله . ويجب على كل شارب أن ينتبه إلى التأثيرات السيئة للكحول على جسمه وعقله فور مباشرته الشرب ليدرك مدى تحمله له .

يخرس الكحول الغشاء البطاني للمعدة وخاصة إذا كانت فارغة ، ولكن

(١) في الشريعة الإسلامية الكحول محرم ، ولا يجوز تعاطيه بأي شكل من الأشكال ولا بأي مقدار من المقادير، لأنَّ قليله يجر إلى كثيره . ولكن قد يمارس الطبيب عمله في مجتمعات لا تحرمه ، فيجب أن يعلم هذه الحقائق المدروسة في تلك البلاد . والبحث مأخوذ عن كتاب : Doctor, What Should I Eat ؟ المذكور كمرجع في نهاية الكتاب .

أذيتَه الكبرى تقع على الكبد ، فإذا علمنا بأنَّ من وظائف هذا العضو اختزان السكر على شكل مادة غليكوجين (التي تنقلب إلى غلوكوز^(١) مرة أخرى في حالات الشدات والاحتياجات المفاجئة) فإنَّ الكحولي (وخاصة ذا التغذية السيئة) لا يمتلك هذه الخاصة ، ولذلك يتعرض لهجمات نقص السكر عند تعرضه لأي حدث يحتاج للطاقة العالية . فيشعر هؤلاء الكحوليون بالتعرق البارد وتغيم الوعي والخفقان عند كل هجمة نقص سكر . وقد تتهدد الحياة بأذية الجملة العصبية^(٢) .

إنَّ الكحوليين المزمنين نحيفون وواهنون عادة ، نتيجة نقص التغذية التي تؤدي إلى عوز الفيتامينات والمعادن الأساسية كالزنك والكالسيوم والمغنيزيوم والسلينيوم والبوتاسيوم .

ولا يخفى أنَّ هذا النقص سيعرض البدن إلى أي مرض من الأمراض المنقصة للمناعة .

ويمكننا القول بأن كل شخص يشرب كثيراً يحتاج إلى الفيتامينات B ب مركب ، C ، و E . ومعادن الكالسيوم والزنك والحديد بمقادير تفوق خمسة إلى عشرة أمثال الاحتياج اليومي منها بحسب الحالة الغذائية للشارب . وإذا لم نجد مظاهر الإصابة الكبدية المزمنة فيجب عليه أن يتناول على الأقل ٧٥ غ من البروتين يومياً (ويصف بعض الأطباء أكثر من ذلك) ثم تكمل الحريرات اللازمة من الفواكه والخضار والسكريات والدهون .

يحتاج الشاربون الخطرون إلى مقادير أكبر من البروتينات لأن نقص تغذيتهم يثبط بناء الأجهزة الحيوية في أجسامهم . وللحصول على البروتينات بمقدار كاف دون إضافة مقادير من الدسم ينصح بالإكثار من الحليب المقشو ، ومقدار ١٠ أونس (٣٠٠ غ) من البروتين الحيواني القليل الدسم كالحوم صدر

(١) الغلوكوز هو سكر العنب ، وهو الشكل الفعال في الاحتراق الذي يستخدمه الجسم للحصول على الطاقة اللازمة له .

(٢) على الرغم من أن الكحول ذا طاقة حرارية عالية، إلا أنه لا يعد غذاء . ويعبر عن حريراته بأنها فارغة لعدم احتوائه على البروتينات أو الفيتامينات أو المعادن .

الدجاج بدون الجلد (وكذلك الديك الرومي) مع السمك أو دونه يومياً .
وبيين الجدول (٤) حمية غذائية تقدم ٧٥ غ من البروتين ضمن ٢٠٠٠ حرّة
يومياً .

يمكن أن يلتهب الكبد بعد سكرة أو سكرتين قويتين ، وتسمى هذه الحالة
« التهاب الكبد الكحولي الحاد » ، ويحدث عند ١٠-٣٥٪ من السكيرين وأهم
أعراضه : الألم والانتباج والمضض^(١) في المراق العلوية اليمنى^(٢) . وتعالج
هذه الحالة بقطع الكحول وإعطاء حمية يومية لا تقل عن ٣٠٠٠-٣٥٠٠ حرّة
يومياً . وذهب بعض العلماء إلى أنّ إعطاء البروتين يجب أن يكون بمقدار ١/٢
غ لكل باوند من وزن الجسم (عند المصابين بالتهاب الكبد الكحولي
الحاد) . ويلاحظ أن بعض المصابين يتحملون حمية الخضار وبروتينات
الحليب أكثر من تحملهم لها من مصدر اللحوم .

وإذا لوحظ حدوث أعراض الاعتلال الدماغى العصبى كالرجفان واختلاط
الذهن والأعياء وجفاف البلعوم . فإن ذلك يدل على أن الكبد لم يعد قادراً على
استقلاب البروتينات التي يتناولها الكحولي . وفي هذه الحالة يجب إنقاص
كمية البروتينات إلى النصف أي بمعدل ١/٢ غ لكل كغ من وزن الجسم .
ويجب أن يكون مصدر البروتينات متوازناً بين البروتينات الحيوانية (العالية
النوعية) ، والمصادر غير الدسمة والخضار . فمثلاً يمكن تناول ٩٠ غراماً من
اللحم الأحمر أو السمك مع كوب أو كويين من الحليب المقشو (غير
الدسم) ، مع وجبتين أو ثلاث وجبات من الخضار في اليوم .

وهنا يأتي قرار الطبيب في بيان الحاجة للبروتينات الخاصة (على شكل
حموض أمينية متشعبة) بمقدار ١٥-٣٠ ملغ . مجهزة تجارياً باسم

. Hepatic-Acid Travasorb Hepatic

(١) المضض هو الألم الذي يحدث أثناء الجس .

(٢) المراق اليمنى هي الجزء العلوي الأيمن من البطن تحت الأضلاع . وهي منطقة
حافة الكبد الأمامية السفلية .

ونظراً إلى نقص الشهية في حالات التهاب الكبد الكحولي يفضل تجزئة الوجبات خلال اليوم على شكل وجبات صغيرة ومتعددة (٥ وجبات مثلاً) مع وجبة صغيرة قبل النوم بساعتين ، وذلك أفضل من تناول ثلاث وجبات كبيرة في اليوم .

يحدث تشحم الكبد^(١) عند الشاربين المزمنين بكثرة ، وفي هذه المرحلة ترتفع مقادير دسم الغليسيريدات الثلاثية في الدم Triglyceride ، وهو عامل مستقل يؤدي إلى تصلب الشرايين . ويعتبر ذلك علامة وسبباً مهماً يوجب الامتناع عن الشرب . وينصح أيضاً بحذف عصير الفواكه والسكريات المركزة من الطعام لأنها ترفع نسبة هذه الدهون في الدم ، ويكتفى فقط بقطعتين من الفاكهة الكاملة الطازجة يومياً .

ومن أهم العناصر الموضوعية (وهي صعبة) في معالجة اضطرابات الشرب هي محاولة ضبط عدد وكمية فترات الشرب . ولم يفهم حتى الآن سبب حاجة الكحولي إلى شرب الكحول مرة أخرى (عضوياً) سوى أن بعضهم يفسرها بضرورة رفع سكر الدم المنخفض عادة عندهم . وقد أصبح معلوماً أن الكحولي ذا الوظائف الكبدية المتخرّبة يتعرض لهجمات من نقص سكر الدم الخطرة^(٢) . وقد تبين على حيوانات المخبر أن الكحول يرفع من سكر الدم عند الكحوليين . كما تبين أن تناول الوجبات التي ترفع سكر الدم تنقّص من دافعهم الملح إلى تناول الكحول .

لهذا ، إذا كنت ترغب في النجاة فعليك بتناول وجبات صغيرة متعددة غنية بالبروتينات والسكريات المركبة لترفع سكر الدم .

وحيث أنّ انخفاض سكر الدم يترافق مع نقص مستوى السيروتونين في الدماغ فإنّ ذلك يؤدي إلى الاكتئاب ، وهذا سبب آخر يوجب التأكيد على

(١) اندخال الدهن بين خلايا الكبد وضمونها كمرحلة أولى للتشمع الكبدي .
(٢) نتيجة عدم قدرة الكبد على تخزين السكر بشكل غليكوجين يعيده من جديد إلى سكر عند الحاجة إليه .

مراقبة الوجبات ويجب إنقاص مقدار القهوة الحاوية على الكافئين بحيث لا يتجاوز فنجانين يومياً ، وذلك لأن الكافئين يزيد من الحاجة للكحول وهو أيضاً مخرش معدي يتعاقد مع التخريش الكحولي في إيذاء الغشاء المعدي البطني .

إن تكرار تناول الكحول وعدم الاكتراث بالنصائح المقدمة تؤدي للمصير المحتوم وهو تشمع الكبد^(١) في ٨ - ٢٠٪ من الحالات . وفي هذه الحالة نجد الودمات الانطباعية في الساقين وامتلاء البطن بالسائل الذي يدعى « الحَبَن » ، وتعد هذه الحالة متأخرة جداً . وتتطلب إنقاص السوائل وكمية الملح بحيث لا يتجاوز مقدار ١ غ في اليوم ، وإعطاء المدرات .

وستكون هذه الحمية صارمة ، وغير سارة للمريض ، وليست سهلة التطبيق . فيجب حذف جميع الأشربة والأطعمة الغنية بالأملاح كالمخللات العادية ومخلل اللهانة (الملفوف) وعصير البندورة وعصير ٧٨ وسلصات الصويا المملحة والشوربات المملحة ، واللحوم المملحة المدخنة ، والنقانق المملحة بأنواعها المختلفة^(٢) . وعلينا أن نعلم بأنّ التعليب والتجفيف يرفع من عيار الصوديوم فيها ، فمثلاً لا يحتوي كوب من الذرة الصفراء إلا على كمية قليلة من الملح وهو طازج لكنه يحتوي على ٤٩٦ ملغ من شاردة الصوديوم عما يكون معلباً .

وكذلك فإنّ كوباً من الملفوف (اللهانة) الطازج يحتوي على ١٤ ملغ من الصوديوم ، بينما يصبح محتوياً على ١٦٠٠ ملغ من الصوديوم عندما يخلل . فطريقة إعداد الطعام وحفظه تؤثر كثيراً على مستوى كمية الملح فيه . وفي مثل هذه الحميات الناقصة الملح توجب علينا أن نعتد رئيسياً على الفواكه والخضار الطازجة . ويبين الجدول ٦٥ الأشربة والأطعمة الغنية بشاردة الصوديوم والتي يجب تجنبها .

(١) Cirrhosis مرحلة تخرّب الخلايا الكبدية وتحول النسيج الكبدي إلى نسيج ليفي

لا يقوم بأي وظيفة كبدية .

(٢) مثل Frankfurter .

ومن اختلاطات التشمع حدوث دوالي المريء ، وهي توسعات وريدية تبرز في الجدار الباطن للمريء ، مما يعرض المصاب للتزف الهضمي العلوي . ولذلك يجب أن تكون الأطعمة في هذه الحالة لينة يغلب عليها طابع القوام السائل (مثل الكاسترد ، ومهروس الخضار ، والسوائل) لكي لا تتمزق جدر الأوردة عند تناول الأغذية القاسية . ولتجنب التلوث الجرثومي يجب عدم حفظ الأطعمة المهروسة أكثر من ٢٤ ساعة في البراد . ويجب التأكيد على هؤلاء المصابين بالألأ يتناولوا السوائل الحامضة كمرق البندورة وعصير الحمضيات ، والسوائل الحاوية على الكافئين، وعليهم بتناول السوائل الخاصة المحضرة لهم مثل Ensurs Sustacal ، بين الوجبات .

ولما كان هرمون الاستروجين^(١) يستقلب في الكبد فإنه يتراكم عند المصابين بتشمع الكبد دون استقلاب فيسبب لهم ضخامة الأثداء ، بما يشبه منظر الأنثى على عكس ما كانوا يتفاخرون به من مقولة شاربي الخمر « الرجولة في الاستمرار على الشرب » .

يسبب الكحول أيضاً التهاب البنكرياس الكحولي ، وتترافق الهجمات بالحمى والألم الشديد في أعلى البطن (الشرسوف) ، ويتكرر الهجمات تتخرب المعثكلة وتصاب بالالتهاب المزمن ، فتفقد قدرتها على صنع الخمائر الهاضمة، مما يسبب سوء الامتصاص نتيجة عدم القدرة على هضم الدسم وباقي الطعام ، ولذلك يحتاج المصاب إلى أخذ الخمائر المعثكلية من مصدر خارجي (مضغوطة أو مضغوظتان عقب كل وجبة) .

إن ١٠٪ من حالات سوء الامتصاص نجدها عند الكحوليين . والسبب هو إما التأثير السمي المباشر للكحول على الزغابات المعوية، أو نتيجة تخرب المعثكلة وعدم تمكنها من إفراز الخمائر الهاضمة، أو تخرب الكبد .

فإذا ثبت سوء الامتصاص بسبب الكحول، يجب اتباع الخطوات التالية :

١- إعاضة الخمائر المعثكلية عقب كل طعام (يقدر الطبيب الكمية اللازمة

(١) الهرمون الأنثوي

بحسب شدة تخرب هذه الغدة) ، وقد يحتاج المصاب إلى ثلاث حبات عقب كل طعام .

٢- إغاضة الفيتامينات خصوصاً الفيتامين A (بمقدار RE ١٠٠٠)^(١) والفيتامين D (بمقدار IU ٤٠٠) والفيتامين E (بمقدار IU ٤٠٠) وهي الفيتامينات المنحلة في الدسم حيث تنطرح مع الإسهال الدسم . كما ينصح بإعطاء ١٠٠٠ ميكروغرام من الفيتامين B12 .

يتلف الكحول أيضاً الجملة العصبية ، وخصوصاً طرق الاتصال بين الخلايا العصبية ، وهذا ما يؤدي إلى تبدلات في الشخصية ونقص الذاكرة . فإذا ظهرت هذه البوادر من الأعراض يجب وقف شرب الكحول فوراً (لأنَّ هذه الإصابة قابلة للتراجع إذا أوقف الشرب باكراً) .

إن معظم الخمارات والمطاعم تضع لافتات تنصح الحوامل بعدم شرب الكحول . والسبب أنَّ الكحول يسبب (بحسب الكمية) إما نقص وزن الجنين (الخداج) ، أو الإجهاض أو التشوه فتناول ١ أونس يومياً يؤدي إلى نقص وزن الجنين ، وتؤدي الكميات الأكبر إلى الإجهاض ، وتختلف المقادير المشوهة بحسب البنية الوراثية للأم والجنين فقد تؤدي المقادير الصغيرة إلى التشوه عند بعض الأجنة وقد لا يحدث التشوه إلا بالمقادير الكبيرة . .

ولكن جرعة ٥ أونس يومياً مشوهة للجنين يقيناً ، وبنسبة الـ ١/٣ يصاب الجنين بما يعرف بـ « متلازمة الجنين الكحولي » (FAS= Fetal Alcohol Syndrome) ، وتتناول التشوهات الوجه والرأس والجهاز العصبي والقلبي ، مع التراجع العقلي ، ولذلك يجب على كل امرأة تخطط للحمل أن توقف شرب الكحول مسبقاً قبل حدوثه .

هل هناك من شيء يمكن أن نعالج به من بلغوا درجة « اضطرابات الكحول » ؟

هناك نبتة تدعى عند الصينيين واليابانيين كودزو Kudzu ويدعوها الأمريكيون

(١) RE = etinole Equivalent أي معادل الريتينول = ١ mic.g ريتينول = mic.g

٦ بيتاكاروتين .

نوزانس Nuisance وهي نبتة متطفلة استعملت كطعام للحيوانات ، ولكن الصينيين واليابانيين استعملوها في معالجة الكحوليين حيث تساعدهم في الحفاظ على شهية جيدة ، وهي قيد الدرس في مدراس الطب في هارفارد . وفي آسيا يمكن شراء خلاصة هذه النباتات على شكل مضغوطات ، أو على شكل ورق يصنع كالشاي .

* * *