

الكحول و VIH



الكحول هو المادة ذات التأثير النفساني أكثر استهلاكًا في إسبانيا، و يحتل المرتبة الرابعة من حيث الخطورة التي تؤدي الى فقدان الصحة. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر الكحول المادة الرئيسية التي يسيئون إستهلاكها الأشخاص المصابين بفيروس VIH. يساهم التقليل من إستهلاكه في الحد من إنتقال فيروس VIH، وتعزيز الإلتزام بالعلاج المضاد للفيروسات والوقاية من المضاعفات الصحية.

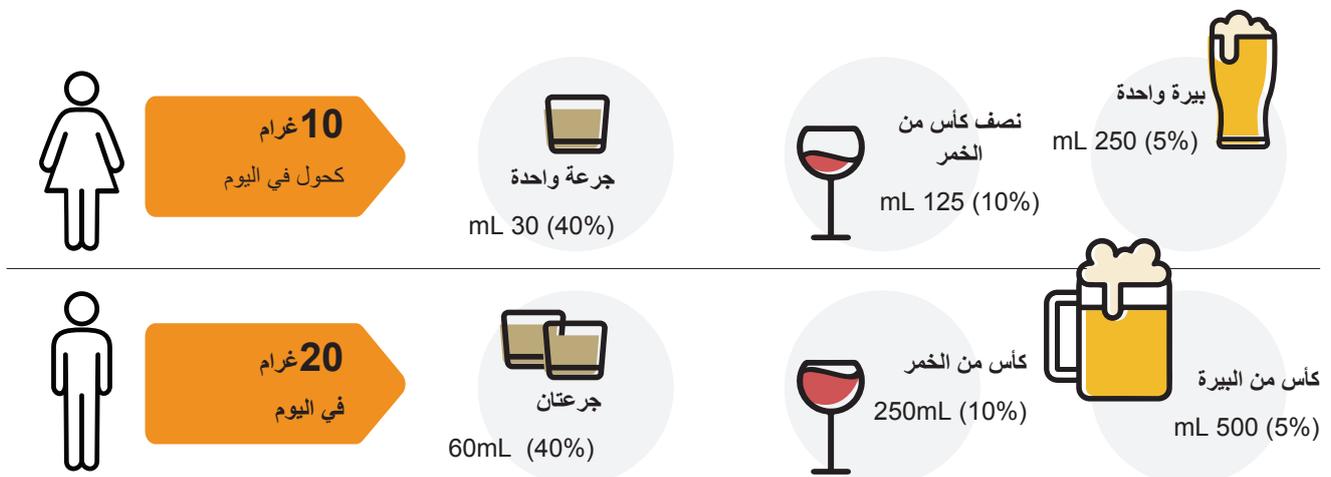
بشكل عام، يجب على الأشخاص المصابين بفيروس VIH التقليل من إستهلاك الكحول إلى ما لا يزيد عن مشروب واحد يوميًا للنساء وإثنين للرجال، وتجنب الإستهلاك اليومي (أقل من 10-20 غرام في اليوم)

الأشخاص المصابين بفيروس VIH، الذين يستهلكون الكحول بشكل معتدل، هم أكثر عرضة للإصابة بأضرار فسيولوجية من الأشخاص الغير المصابين بفيروس VIH، الذين يستهلكون الكحول. لذلك، يجب أن يكون الحد الآمن لإستهلاك الكحول أقل للأشخاص المصابين بفيروس VIH.

تعتمد تأثيرات الكحول على عوامل مختلفة من بينها، الجنس، وزن الجسم، السرعة التي يتم استهلاكه، إذا تم تناوله على معدة فارغة، نوع المشروب أو مدى تحمله. يؤثر الكحول على القدرة على التفكير بوضوح ومن الممكن أن يتخذ الأشخاص قرارات قد تزيد من خطر الإصابة بفيروس VIH أو نقله.

لا يوجد مستوى آمن لإستهلاك الكحول. يتم حاليًا تحديد حدود متوسط لإستهلاك الكحول بخطورة منخفضة بحوالي 20 غرامًا في اليوم عند الرجال و 10 غرام في اليوم عند النساء، بإفتراض أن أي إستهلاك، مهما كان قليلا، فإنه يتضمن مخاطر. يؤدي شرب الكحول فوق هذه الحدود إلى إرتفاع معدل الوفيات مقارنة بعدم شربه، أو استهلاكه بمستوى أقل.

حدود استهلاك الكحول منخفضة المخاطر



كيف يمكن أن يؤثر شرب أو إستهلاك الكحول على الشخص المصاب بفيروس VIH؟

- يرتبط إستهلاك الكحول لدى المصابين بفيروس VIH أيضًا بإنخفاض مستويات البروتين الذي يساهم في تكوين العظام وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام. يعد انخفاض كثافة العظام أمرًا شائعًا بين الأشخاص المصابين بفيروس VIH، حتى بين أولئك الذين لديهم حمولة فيروسية غير قابلة للكشف بفضل العلاج المضاد للفيروسات القهقرية.
- الآثار الناجمة عن الإستهلاك المتكرر أو المفرط للكحول يمكن أن يعيق أو يتداخل مع الالتزام بالعلاج بمضادات الفيروسات القهقرية، لأنه يزيد من احتمالية فقدان أو تخطي جرعة ما. يمكن أن يؤدي ضعف الإلتزام إلى فقدان السيطرة على فيروس VIH.

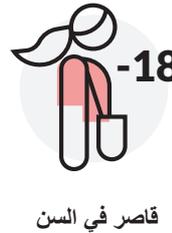
- يساهم الكحول في تطوير أكثر من 200 مشكلة صحية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والكبد والأمراض العصبية والنفسية، وما لا يقل عن سبعة أنواع من السرطان.
- يمكن للكحول أن يزيد الضرر الذي يسببه فيروس VIH على جهاز المناعة، من خلال آليات مختلفة.
- بالإضافة إلى ذلك، فإن إستهلاك الكحول يجعل الكبد يعمل بجديّة أكبر لإزالة السموم من الجسم تراكم السموم قد تضعف الجسم وتؤدي إلى تلف وتضرر الكبد.

نصائح للتقليل من إستهلاك الكحول



تجنب شرب أو إستهلاك الكحول في المواقف التالية

يمكنك تقليل إستهلاكك عن طريق تحديد يومين بدون كحول في الأسبوع



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

تتصل من المسؤولية

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة ليس المقصود بها أن تحل محل تلك التي حصلت عليها من طرف الطبيب. يجب دائمًا إتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة بالتشاور مع المهنيين المتخصصين في ميدان الصحة. يمكن أن تصبح هذه المعلومات الطبية قديمة أو ملغاة أو باطلة بسرعة.

إذا كنت لديك أي أسئلة بعد قراءة هذه الوثيقة، فننصحك بالتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الاتصال بـ 93 458 26 41، al gTt-VIH، لتتحقق مما إذا كانت هناك أي معلومات جديدة ذات صلة بهذا الصدد.

SUBVENCIONA

Generalitat de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

COLABORA



www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.

