

حتى القليل من الكحول يمكن أن يضر بصحتك توضح الأبحاث الحديثة أن أي كمية من شرب الخمر يمكن أن تكون ضارة. آسف لأنني أتسبب في قتل الضجيج، لكن كأس أو [nytimes.com/2023/01/13/well/mind/alcohol-health-effects.html](https://www.nytimes.com/2023/01/13/well/mind/alcohol-health-effects.html) كأسين من النبيذ ليلاً لا يحسن صحتك. مجرد مزاح، كل شيء سيء، أصبحت الصورة أكثر وضوحاً: حتى الصغيرة كميات الكحول يمكن أن يكون لها عواقب صحية. كشفت الأبحاث المنشورة في نوفمبر أنه بين عامي 2015 و2019، أدى الإفراط في تعاطي الكحول إلى وفاة ما يقرب من 140 ألف شخص سنوياً في الولايات المتحدة. وكان حوالي 40% من تلك الوفيات لأسباب حادة، مثل حوادث السيارات وحالات التسمم وجرائم القتل. لكن غالبيتها كانت ناجمة عن حالات مزمنة تعزى إلى تناول الكحول، مثل أمراض الكبد والسرطان وأمراض القلب. عندما يتحدث الخبراء عن العواقب الصحية الوخيمة المرتبطة بالإفراط في تعاطي الكحول، لكن المخاطر الصحية الناجمة عن الشرب يمكن أن تأتي من الاستهلاك المعتدل أيضاً. وقال الدكتور تيم نيمي، مدير المعهد الكندي لأبحاث استخدام المواد المخدرة بجامعة فيكتوريا: «تبدأ المخاطر في الارتفاع إلى ما دون المستويات التي قد يفكر فيها الناس، أوه، هذا الشخص يعاني من مشكلة الكحول». "الكحول ضار بالصحة بدءاً من مستويات منخفضة جداً. إذا كنت تتساءل عما إذا كان يجب عليك التقليل من شرب الكحول، كيف أعرف إذا كنت أشرب الخمر بكثرة؟" الإفراط في استخدام الكحول "يعني من الناحية الفنية أي شيء يتجاوز الحدود اليومية الموصى بها في إرشادات النظام الغذائي الأمريكية. وهذا يعني أكثر من مشروبين يومياً للرجال وأكثر من مشروب واحد يومياً للنساء. وقالت ماريسا إيسر، إن هناك أيضاً أدلة ناشئة "على وجود مخاطر حتى ضمن هذه المستويات، خاصة بالنسبة لأنواع معينة من السرطان وبعض أشكال أمراض القلب والأوعية الدموية". وليس المقصود من الحدود اليومية الموصى بها أن يتم حساب متوسطها على مدار أسبوع أيضاً. بمعنى آخر، فإن مشروبات نهاية الأسبوع هذه تعتبر استهلاكاً مفرطاً. إن المشروبات المتراكمة مع مرور الوقت وكمية الكحول في نظامك في أي مناسبة يمكن أن تسبب الضرر. لماذا الكحول ضار جداً؟ يعتقد العلماء أن الطريقة الرئيسية التي يسبب بها الكحول مشاكل صحية هي إتلاف الحمض النووي. عندما تشرب الكحول، يقوم جسمك بتحويله إلى الأسيتالديهيد، وهي مادة كيميائية سامة للخلايا. وأوضح الدكتور إيسر أن الأسيتالديهيد "يدمر الحمض النووي الخاص بك ويمنع جسمك من إصلاح الضرر". "بمجرد تلف الحمض النووي الخاص بك، يمكن للخلية أن تنمو خارج نطاق السيطرة وتشكل ورماً سرطانياً. يخلق الكحول أيضاً الإجهاد التأكسدي، يمكن أن يؤدي الإجهاد التأكسدي إلى تصلب الشرايين، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض الشريان التاجي. على مدار العمر، أليس من المفترض أن يكون الكحول مفيداً لقلبك؟ أشارت الأبحاث السابقة إلى أن الكحول يرفع مستوى وأن مادة ريسفيراترول، أحد مضادات الأكسدة الموجودة في العنب (والنبيذ الأحمر)، لها خصائص HDL الكوليسترول الجيد وقائية للقلب. ومع ذلك، قالت ماريان بيانو، من المحتمل أن فكرة أن جرعة منخفضة من الكحول مفيدة لصحة القلب نشأت من حقيقة أن الأشخاص الذين يشربون كميات صغيرة يميلون إلى اتباع عادات صحية أخرى، مثل ممارسة الرياضة وتناول الكثير من الفواكه والخضروات وعدم التدخين. وقال الدكتور بيانو إنه في الدراسات القائمة على الملاحظة، ربما تعزى الفوائد القلبية لهذه السلوكيات بشكل خاطئ إلى الكحول. وجدت أبحاث حديثة أنه حتى المستويات المنخفضة من شرب الكحول تزيد بشكل طفيف من خطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وترتفع المخاطر بشكل كبير للأشخاص الذين يشربون بشكل مفرط. والخبر ضغط الدم لديهم. ويرتبط الكحول أيضاً بإيقاع غير طبيعي السار هو أنه عندما يتوقف الناس عن الشرب أو يتوقفون عنه، ينخفض للقلب، يُعرف بالرجفان الأذيني، وفقاً لبحث أجرته جمعية السرطان الأمريكية، يساهم الكحول في أكثر من 75000 حالة إصابة بالسرطان سنوياً وما يقرب من 19000 حالة وفاة بسبب السرطان. من المعروف أن الكحول سبب مباشر لسبعة أنواع مختلفة من السرطان: سرطان الرأس والرقبة (تجويف الفم والبلعوم والحنجرة)، وسرطان المريء، وسرطان الكبد، وسرطان الثدي، وسرطان القولون والمستقيم. بالنسبة لبعض أنواع السرطان، مثل الكبد وسرطان القولون والمستقيم، يبدأ الخطر فقط عندما يشرب الناس بشكل مفرط. لكن بالنسبة لسرطان الثدي والمريء، مع أي استهلاك للكحول. وترتفع المخاطر كلما زاد شرب الشخص. وقال الدكتور فراهاد إسلامي، المدير العلمي الأول في جمعية السرطان الأمريكية: "إذا كان شخص ما يشرب كميات أقل، فهو أقل عرضة للخطر مقارنة بالشخص الذي يشرب الخمر بكثرة". "حتى مشروبين في اليوم، مشروب واحد في اليوم، ما هي الحالة التي تشكل الخطر الأكبر؟ وفي حين أن الخطر يرتفع مع تقدم العمر وتراكم التعرض للكحول، يمر مرض الكبد الكحولي بثلاث مراحل: الكبد الدهني الكحولي، التهاب الكبد الكحولي، عندما يبدأ الالتهاب بالحدوث. والتليف الكبدي الكحولي، أو تندب الأنسجة. يمكن عكس المرحلتين الأوليين إذا توقفت عن الشرب تماماً؛ المرحلة الثالثة ليست كذلك. يكون خطر الإصابة بمرض الكبد الكحولي

أكبر لدى الأشخاص الذين يشربون الكحول بكثرة، ولكن ذكر أحد التقارير أن تناول مشروبين كحوليين فقط يومياً لمدة خمس سنوات يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد. تسعون بالمائة من الأشخاص الذين يتناولون أربع مشروبات يومياً تظهر عليهم علامات الكبد الدهني الكحولي. كيف يمكنني قياس المخاطر الشخصية التي أواجهها فيما يتعلق بالقضايا الصحية المتعلقة بالكحول؟ تتضافر عوامل نمط الحياة مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة والتدخين لزيادة أو تقليل المخاطر. كما أن بعض هذه الحالات، مثل سرطان المريء، قال الدكتور إيسر: "كل عامل خطر مهم". "نحن نعلم في مجال الصحة العامة أن عدد عوامل الخطر التي يواجهها الشخص قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بحالة ما. يمكن أيضاً أن تتفاعل الحالة الموجودة مسبقاً مع الكحول لتؤثر على صحتك. على سبيل المثال، "ربما لا ينبغي للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أن يشربوا أو يشربوا بالتأكيد بمستويات منخفضة جداً"، كما قال الدكتور بيانو. على سبيل المثال، هناك متغيران جينيان، وكلاهما أكثر شيوعاً لدى الأشخاص المنحدرين من أصل آسيوي، يؤثران على كيفية استقلاب الكحول والأسيتالديهيد. يتسبب أحد الجينات في تحلل الكحول إلى الأسيتالديهيد بشكل أسرع، مما يؤدي إلى إغراق الجسم بالسموم. مما يعني أن المادة الكيميائية تبقى في الجسم لفترة أطول، مما يطيل الضرر. فهل يجب أن أقلل - أو أتوقف عن الشرب تماماً؟ لا تحتاج إلى الذهاب إلى تركيا الباردة لمساعدة صحتك. حتى التقليل قليلاً يمكن أن يكون مفيداً، خاصة إذا كنت تشرب حالياً أكثر من الحدود الموصى بها. وقال الدكتور النعيمي إن الخطر يتسارع بالفعل بمجرد تناول مشروبين في اليوم". من المحتمل أن يستفيد من يشربون الخمر يومياً بشكل خفيف من خلال تقليص الكمية قليلاً أيضاً.