

# אלכוהול & רפואה

מידע רפואי מקיף ומסודר למשתכרים ולמטפלים בהם

מהדורת

תשפ"ד - 2024

## תוכן עניינים:

2.....	חלק א' (החלק המעשי) – המדריך למשתכר
3.....	פרק 1. איך להשתכר נכון:
7.....	פרק 2. אחרי זה:
10.....	חלק ב' – ונשמרתם
10.....	פרק 1. מה הסכנות באלכוהול:
10.....	פרק 2. מתי אלכוהול מסוכן:
11.....	פרק 3. למי אסור לשתות אלכוהול:
11.....	פרק 4. הרעלת אלכוהול:
13.....	פרק 5. אלכוהול ונהיגה:
15.....	פרק 6. אלכוהול ותרופות:
17.....	חלק ג' (החלק העיוני) – האלכוהול והגוף
17.....	פרק 1. מהו אלכוהול:
17.....	פרק 2. כיצד אלכוהול פועל בגוף:
20.....	פרק 3. מה משפיע על ספיגת האלכוהול:
21.....	פרק 4. מה ההשפעה של כמויות שונות של אלכוהול:
23.....	נספח - תרופות:

מידע זה נועד בעיקר להפניית תשומת הלב לפניה ליעוץ רפואי בעת הצורך, ולהעשרת הידע של מטפלים כגון מע"רים / חובשים.

המידע על אלכוהוליזם ונזקי השימוש הממושך באלכוהול וכן המידע על נזקי האלכוהול בהריון הושמטו מפני שאינם מצויים ב"ה בציבור החרדי.

מידע זה נכתב שלא ע"י רופא מוסמך ואינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי בשעת הצורך, כל פעולה / טיפול הנעשה ע"פ הכתוב להלן הינו באחריות המבצע / המטפל בלבד!

כמו כן אין במידע זה כדי להסמיק לטפל בשיכורים / נפגעי הרעלת אלכוהול או באחרים, על המטפל האחריות שלא לחרוג מסמכויותיו המוקנות לו ע"פ חוק!

## חלק א' (החלק המעשי) – המדריך למשתכר

### פרק 1. איך להשתכר נכון:

#### מניעת תופעות לוואי

#### למניעת בחילות והקאות:

##### כללי:

1. חשוב מאוד! לא לערבב, אין לשתות באותו סעודה משקאות חריפים שונים למי שלא מנוסה! לבחור מראש סוג אחד.  
בפרט לא יין עם משקאות חריפים אחרים שמיוצרים ממקורות שונים זה מזה (בשתי יינות מזנים שונים או לבנים עם אדומים זה פחות בעיה).
2. בירה - ערבוב וודקה עם בירה לא כדאי, כמו"כ אין לשתות בירה ואח"כ יין.
3. כחצי שעה / שעה לפני השתייה העיקרית לשתות ככוס יין 13% (או כוסית של 45%) כדי "להתניע" את תהליך פירוק האלכוהול, וכן במהלך השתייה לא לשתות כמות גדולה בבת אחת, אלא במרווחים של זמן ובצורה מאוזנת (עד כמה שזה מתאפשר), כדי לתת לגוף לפרק את האלכוהול וכן כדי להרגיש את התחלת ההשפעה, לדוגמא – להמתין כ-10 דק' בין הכוס הראשונה לשנייה וכ-20 דק' בין שאר הכוסות, ובלגימות קטנות.

##### אוכל:

4. יממה לפני לא לאכול / לשתות דברים מתוקים.
5. לאכול לפני ותוך כדי, לא לשתות על קיבה ריקה,
6. ככלל – משקאות חריפים שותים תמיד אחרי שאוכלים, משקאות חריפים לפני האוכל פוגעים בפעילות מערכת העיכול, למעט כוס אחת של יין שמועיל לעיכול.  
מומלץ מאכלים עם שמן (יש ממליצים להוסיף שמן זית לאוכל), או פחמימות כגון תפוז"א, קמח, אורז וכדו'.  
יש להימנע מלאכול מאכלי חלב רכים כגון חלב, גבינה לבנה, לבן, שמנת, עוגות גבינה וכדו' עם שתיית היין, כיון שזה מפעיל מערכות אנזימטיות שונות והדבר גורם נזק למערכת העיכול, כמו כן החומציות שביין מחמיצה את החלב, (כאשר אוכלים גבינה צהובה או גבינה בולגרית בד"כ זה בסדר),  
בשאר משקאות חריפים אין בעיה, בד"כ.

7. מומלץ לאכול הרבה ירקות עלים כגון פטרוזיליה, שמיר וחסה כאשר שותים אלכוהול, כיון שהם מוציאים טוקסינים (רעלנים) ואז האלכוהול פחות מזיק, וגם יש פחות סחרחורות ובחילות.
8. יש ממליצים על מאכלים שרופים כגון צנימים חרוכים וכדו', (הפחמן שבו מסייע רבות לעיכול).

#### סוג:

- באופן כללי, היין עובד הכי רגוע מכל סוגי המשקאות האלכוהוליים.
9. יין ממותק (בסוכר, כלומר "יין לקידוש") גורם יותר סחרחורות ובחילות מאשר יין יבש.
10. יין לבן עדין יותר לבטן והכי טוב שיהיה חצי יבש (מומלץ יין מזן גוורצטרמינר).
- ככלל, ככל שהמשקה צבוע יותר, הוא משפיע קשה יותר על כל התופעות הנלוות לשתייה (לדוג' יין אדום יותר מלבן, וויסקי וקוניאק יותר מערק וכו').
11. משקאות יוקרתיים בד"כ נקיים יותר מכל מיני תוספים לעומת הזולים. יין זול מכיל יותר חומציות, וכתוצאה מכך מגרה יותר את המעטפת הרירית של מערכת העיכול. כמו"כ, יין זול הוא בד"כ בטעם בוסרי עם טאנינים קשים אשר אינו מתאים לקיבה וגורם לבעיות עיכול, וכן קיימים סוגי וודקה זולים ומסוכנים.
12. באופן כללי לא מומלץ להשתכר מכל סוגי הבירה, ויש סוגים גרועים במיוחד, ובעיקר הבירה החזקה (לאגר) או אלו שכתוב עליהם בירה חזקה, זה עלול לשבש את המערכות למי שלא רגיל בזה.

#### המלצות נוספות:

13. לא מומלץ לשתות משקאות מוגזים (בפרט ממותקים) לפני שתיית היין, אך אחרי שתיית כחצי כוס יין בד"כ לא מפריע (וראה באזהרות לגבי זה).
14. מומלץ מאוד אחרי שתיית משקה כהיל עם אחוז גבוה של כוהל (מ-20% ומעלה) לשתות מים של מלפפון / עגבנייה חמוצים במלח, והטוב ביותר הוא מים של כרוב חמוץ, ורצוי ביותר תוצרת בית (אם משתמשים בתעשייתי – יש לדלל מעט במים רגילים).
15. השותים טקילה בד"כ אוכלים לפני כן קורט מלח ואחרי השתייה פלח לימון.

## למניעת כאבי ראש:

1. יש אומרים שעדיף יין יבש על פני מתוק (בעגה המקצועית יין מתוק נקרא "יין פטישים" ע"ש הפטישים שדופקים בראש אח"כ).
2. יש אנשים שמסיבה לא ברורה יין אדום גורם להם כאבי ראש, ולפעמים החלפה לזן אחר או אפילו אזור גידול אחר מועילה.
3. הכי טוב יין לבן חצי יבש.
4. דו תחמוצת הגופרית (SO2) שמוסיפים לשימור יין עלול לגרום כאבי ראש, ביינות לבנים יש בד"כ יותר מבודומים.
5. לפעמים ההתייבשות שגורם האלכוהול הוא הסיבה לכאבי הראש. מומלץ לשתות לפחות כוס אחת משקה רגיל על כל מנת אלכוהול, כמו"כ מומלץ להימנע ממשקאות המכילים קפאין (קולה, קפה, תה וכדו') שמייבש את הגוף בנוסף לאלכוהול.

## למניעת החמרמורת ביום שאחרי:

1. כשעה לפני השתייה לשתות כוס תה שחור (ממעט את זה במידת מה).
2. כלל חשוב – אחרי כל משקה חריף בעל אחוז אלכוהול של למעלה מ-20% כוהל בנפח יש לשתות מים (עדיף מינרלים), מיץ (עדיף טבעי כי הפרוקטוז עוזר לפירוק האלכוהול) או כל משקה אחר (למעט מוגז), זה מפחית בהרבה את סינדרום החמרמורת.

## טיפול בהקאות ובבחילות

1. יעילותם של כל העצות מוגבלת ולכן מומלץ לעיין טוב ב'מניעת בחילות והקאות'.
2. הכי מומלץ 2-3 כוסות מים ואז או שעובר או שמקיא. כוס מים פושרים עשוי להרגיע מעט את המיצים בגוף.
3. להריח לחם (עדיף מייד אחרי שתיית משקה חריף).
4. שטיפת הפנים במים.
5. צחצוח שיניים (הריח של האלכוהול בפה גורם לבחילות) או מללעוס מסטיקים בטעם מנטה (מאותה סיבה).
6. לצאת לאוויר הפתוח (או לכתחילה לשתות שם).
7. כשמרגישים בחילה - להפסיק לשתות אלכוהול, לשתות מים ולאכול פחמימות, לא לאכול בכלל – זו טעות!

## שליטה על השפעת האלכוהול

### **להגברת השפעת האלכוהול:**

1. לסובב את הראש מס' דקות אח"כ בתנועה סיבובית מהירה (כמו מאוורר).
2. לשכב על הגב בקצה המיטה כשהראש מוטה אחורה חוץ למיטה.
3. שינה קלה מייד לאחר השתייה (אך אינו מומלץ - ראה ב'הפגת שכרות' 2).
4. פעילות גופנית קלה (כגון ריקוד מידי פעם) ממריצה את ספיגת האלכוהול בדם, וגם מומלצת מאוד.
5. ערבוב משקאות חריפים עם משהו מוגז גורם להשתכר מהר יותר, אך גם השפעת האלכוהול פגה יותר מהר (וראה באזהרות לגבי זה).

### **להחלשת השפעת האלכוהול:**

1. לישון מספיק לפני – השפעת האלכוהול מורגשת יותר כשאדם עייף.
  2. לאכול – כדי שלא לשתות על קיבה ריקה, וכשאוכלים משהו שומני עם השתייה או אחרי, הדבר מוריד בהרבה את השפעת האלכוהול המיידית, כיון שמאט את ספיגתו בדם,
- כמו"כ כדאי לאכול ירקות עלים כגון פטרוזיליה, שמיר וחסה, אך יש לשים לב שלא להפריז באכילה באופן כללי כששותים כדי לא להעמיס יותר מידי על הגוף – להתמודד עם האלכוהול וגם עם האוכל.

## כללי

### **עצות למתקשים עם הטעם ולהקל על השתייה:**

1. יין יקר יותר נבלע יותר בקלות.
2. מי שבכל זאת לא מסוגל לטעם של היין היבש, יכול לערבב מעט סוכר וכדו' או מעט יין מתוק / מיץ ענבים (וחולי סוכרת יוסיפו סוכרזית), וכך יהיה מתוק במינימום סוכר.
3. במקרה שהאלכוהול מפריע, ניתן להרתיח קלות את היין והאלכוהול יתאדה.
4. וודקה מומלץ להכניס למקפיא 24 שעות לפני הצריכה כדי להקל על שתייתה, ניתן לנסות הקפאה בשאר משקאות חריפים בעלי אחוז אלכוהול גבוה, לפי טעמו האישי של השותה (אמנם הקוניאק / ברנדי יש ששותים אותו מחומם מעט).

## אזהרות:

1. חשוב: היות ותהליך פירוק האלכוהול בגוף צורך מים ועלול לגרום להתייבשות יש לשתות מים לפני (אפ' מספר ימים קודם) ובמשך צריכת האלכוהול, אל תחכו לתחושת היובש - כי אז כשתשתו אולי גם תקיאו, ברגע שמתחילים להרגיש את הסחרחורת יש להתחיל לשתות (רק מים ולא שתייה מתוקה).
2. ערבוב משקאות חריפים עם CO2 (פחמן דו חמצני) הנמצא במשקאות מוגזים יוצר טוקסין (רעלן) מסוים, ואפילו קפה או תה לא כדאי לשתות באותה סעודה ששותה בה אלכוהול, וכן משקאות "אנרגיה" למיניהם כגון אקסל, בלו וכדו' מזיקים הרבה יותר עם אלכוהול (עקב הקפאין והטאורין ועוד חומרים שיש בהם, וכן עקב הפחמן הדו חמצני כנ"ל).
3. פעילות פיזית מאומצת לאחר שתיית האלכוהול (מעבר לשתי כוסות יין) אינה מומלצת, כיון שאלכוהול מונע הפיכת שומנים לגלוקוז ומעוד סיבות.
4. מעט יין יכול לסייע לשינה, אך בשתייה מופרזת הגוף לא רגוע ויכול לגרום הפרעות בשינה.
5. עצה טובה לבעלי רכבים שידאגו מבעוד מועד לנהג מחליף שלא שותה שיוכל לנהוג ברכב בבטחה.

## פרק 2. אחרי זה:

### הפגת שכרות:

1. במקרים קלים של שכרות די להשכיב את השיכור בחדר מחומם ולאפשר לו לישון במנוחה, ואין שום היגיון רפואי לתת לנפגעים אלו קפה שחור או תרופות כלשהן, ואין צורך לצאת לאוויר הצח או לעשות מקלחת קרה, מאחר שהכוהל שבדם מתפרק מאליו, ופעולות אלו אינן מזרזות תהליך טבעי זה הדורש זמן בלבד. זכרו! שני הדברים הכי טובים הם שינה וזמן! אין לשפוך עליו מים ואין להשכיב על הרצפה.
2. בכל זאת לא כדאי לישון מיד – עלול לגרום להקאה, כמו"כ לפני השינה מומלץ לקחת כדורי פחם פעיל (למרות שפחם לא יעיל לאלכוהול).
3. על אף האמור לעיל, קיימת גישה שמקלחת קרה עשויה לעזור (כעבור שעתיים-שלוש).
4. שפשוף תנוכי האוזן היטב ג"כ מועיל להתפכחות לפעמים.
5. חליטת קינמון (כפית קינמון על כוס מים רותחים).
6. לאכול תפוח גראנד (ירוק) או שקדים מרים, או לשתות מיץ פטל טבעי (מפרי הפטל) או חומץ (מדולל).
7. הליכה.

8. במקרים קשים ניתן לגרום להקאה ע"י שתיית חצי עד 3/4 כוס מיץ לימון טבעי 100% או לימון סחוט, ניתן להשתמש גם בתה חזק או הרבה מים,

אם לא עזר או כשאין מיץ לימון ניתן לעשות זאת ידנית ע"י דחיפת אצבע, אך שיעשה זאת בעצמו ובהשגחה (אחרת יכולה להיות סכנת חנק),

במידה והוא שוכב על גבו ומקיא יש להטותו באופן מידי על צדו, זה גובל בהצלת נפשות ממש.

**הערה:** שיכור שמתנהג באלימות – אין טעם לנסות לרסנו בכוח, וזה עלול להיות מסוכן כיון שמעצוריו משוחררים. הכי מומלץ הוא לדבר אליו באסרטיביות ובטון שאינו משתמע לשתי פנים, ומבלי להפעיל שום כוח פיזי, אם הוא יקלוט בתת מודע שאיך מפחד ממנו הוא יפחד ממך, אפילו שבמצב פיכחון הוא לא היה מפחד (במחילה על ההשוואה, זה כמו אצל כלבים שמפחדים ממי שאינו מפחד מהם וכן להיפך).

### **היום שאחרי:**

אם חשים חולשה ובחילות בלבד – אכילת דבר מתוק עשויה להועיל.

### **חמרמורת:**

כאשר צורכים אלכוהול בכמות רבה או בצורה בלתי מבוקרת, עלול להתפתח למחרת 'סינדרום היום שאחרי' (/היום השני) – ובשמו הספרותי 'חמרמורת', או כמו שמכנים אותו באנגלית 'הנגאובר' (Hangover).

התופעות השכיחות הן – הרגשה כללית רעה, עייפות, חולשה, כאבי ראש, צרבת, בחילות, הזעת יתר, רעד, עצבנות ואגרסיביות (כל אחד מגיב אחרת).

הוא נגרם עקב ריבוי אצטאלדהיד ומתנול בדם (בעקבות שתייה מופרזת יותר ממה שהגוף יכול לפרק), שגורם לסוג של הרעלה.

### **כמה עצות להקלה על התופעות:**

1. ראשית כל – מים!

גם במהלך שתיית האלכוהול, וגם כעת לשתות הרבה מים (האלכוהול צורך מים בתהליך פירוקו).

כדאי להוסיף מלח ומעט סוכר.

רצוי לאכול כמה שפחות וכנגד זה להרבות בשתייה. אפשר תה ירוק או שחור חלש, מומלץ עם דבש ולימון. מומלץ מאוד לשתות מיצים טבעיים 100%, שעוזרים לחילוף החומרים בגוף (הרבה יותר טוב טרי, ולא מעובד שמאבד מערכיו), וכן מומלץ לאכול פירות טריים, (הכי טוב מיץ לימון טרי, שאר ההדרים כגון מיץ תפוזים גם יעשו את העבודה אבל קצת יותר לאט).



2. יש ממליצים על ביצים (עדיף מבושלות מאשר מטוגנות), וכן על מאכלים שרופים כגון צנימים חרוכים.
3. כמו כן, מומלץ לשתות משקאות שנעשו על בסיס חלב מוחמץ, על מנת לסדר את פעילות המיקרופלורה במערכת העיכול. מה שמצוי בארץ זה ריוויין ויוגורט (אמנם יש טוענים שזה מגביר את קצב הלב ולכן לא כדאי, ניתן לנסות ולראות תגובה). ניתן גם לקחת תכשיר פרוביוטי.
4. לשתות מים של מלפפון חמוץ במלח, עדיף מתוצרת ביתית, (אם משתמשים בתעשייתי – לדלל מעט במים). כמו"כ ניתן להשתמש במים של עגבניות חמוצות, אף תעשייתיות, המומלץ ביותר הוא כרוב חמוץ, שמנקה ומסדר את החומציות בקיבה.
5. מומלץ לצרוך אשלגן, נמצא בכמות גדולה בבננות, ניתן לאכול 2-3 בננות.
6. לקחת 3-4 כמוסות ויטמין C (סי) 1000 מ"ג במרווח של כשעה בין מנה למנה.
- כמו"כ ניתן ליטול כמוסות של מולטי ויטמינים, וקומפלקס B (בי) שעוזרים להחזיר את התפקוד התקין של מערכת הגוף.
7. רצוי שלא להעמיס על מערכת העיכול. ולאכול דברים קלים, כגון מרקים, מומלץ מרק עם כרוב כבוש (כרוב חתוך הנמכר בחנויות מצוין בשביל זה).
8. מקלחת של כ-20-30 דק' בהחלפת מים קרים-חמים-קרים וכו', לסיים בקרים ולהתנגב היטב במגבת קשה.
9. אמבטיה בטמ' הגוף עם רוזמרין ולבנדר. הדבר מגביר את הפרשת המלחים ע"י הכליות פי 25 (!), וכתוצאה מכן הגוף מתנקה מהר מהרעלים.
10. להכין חליטת תה נענע – להוסיף לליטר מים רותחים כף סוכר, חצי כפית מלח בישול וכף גדושה נענע יבשה (אם היא טרייה – 6-8 גבעולים). לערבב היטב ולתת לה לעמוד רבע שעה,
- אח"כ לשים בקערה מים חמים ולהמיס בה 5 כפות מלח ים (אם אין אפשר מלח רגיל) לליטר מים, להוסיף כשליש כוס תמצית נענע, להטביל את הרגליים בקערה, ולשבת כך תוך כדי לגימת חליטת הנענע שהכנתם, אחרי חצי שעה ההרגשה משתפרת מאוד.
- (לא מומלץ לסובלים ממחלות לב והיפרטוניה).
11. לאפשר לגוף מנוחה ותוספת שינה, ולהימנע מפעילות גופנית מאומצת. אך לאחר המנוחה, וכאשר הגוף מתחיל לחזור לתפקוד תקין, מומלצת פעילות גופנית קלה (הליכה וכדו').

באשר לעצה המפורסמת של שתיית משקה אלכוהולי נוסף על הבוקר - אין לכך הצדקה רפואית! (למעט מי שפיתח תלות אלכוהולית – אלכוהוליזם, או מי שזה פועל אצלו פסיכולוגית וכן אנשים מסוימים שצריכים לרדת מהאלכוהול בהדרגה. אך גם מי שזה גורם לו הקלה, זה רק לזמן קצר, גורם להוצאת נוזלים נוספים מהגוף ועלול לגרום להרעה כעבור זמן. מאותה הסיבה אין לשתות קפה).

## חלק ב' – ונשמרתם

### פרק 1. מה הסכנות באלכוהול:

1. נהיגה היא הסכנה הידועה ביותר בטווח המיידי! (ראה בפרק "אלכוהול ונהיגה").
2. הרעלה (ראה בפרק "הרעלת אלכוהול").
3. היפוגליקמיה – צריכת אלכוהול, בעיקר אצל שתיינים כבדים הנמנעים מאכילה במשך זמן רב (מה שמדלדל את מאגר הפחמימות בכבד). וכן אחרי צום, עלולה לגרום להיפוגליקמיה (נפילת רמת הסוכר בדם) חריפה עד כדי הידרדרות לקהות חושים. קהות חושים כתוצאה מהיפוגליקמיה עלולה להתרחש אפילו אצל אדם שרמת האלכוהול בדמו נמוכה מן הסף החוקי המותר בשעת נהיגה.
4. שתייה מרובה של אלכוהול גורמת להתייבשות (ולכן רצוי להקפיד ולשתות מים).
5. צריכת יתר פוגעת בקרישת הדם.
6. שיטיון – צריכת אלכוהול גורמת לפעמים תסמונת של תגובות נפשיות לא תקינות הקרויה דמנציה אלכוהולית (שיטיון כוהלי).
7. התאבדות – אלכוהול מגביר את הסיכון להתנהגות אובדנית ע"י החמרת תחושות של דיכאון וע"י הפחתה של השליטה העצמית. כמחצית מאלו שניסו להתאבד היו שתויים בעת ניסיון ההתאבדות.
8. סוגים מסוימים של וויסקי (דווקא היקרים) מכילים חומרים מסרטנים.

### פרק 2. מתי אלכוהול מסוכן:

1. בקור – הכוהל מוריד את חום הגוף ובזה עצמו אין כדי לגרום נזק, אך כשהאדם חשוף לכפור עז עלולה ירידה זו לגדול ולגרום מכת כפור. ולכן שתיית אלכוהול בקור כמוה כהתאבדות, וכן אין להשאיר שיכור במקום קר.
2. במקום גבוה – יש לנקוט אמצעי זהירות בשתיית אלכוהול במקום גבוה. השפעתה של מנת משקה אלכוהולי אחת בגובה רב דומה לזו של שני מנות משקה בגובה פני הים. והשפעותיו של אלכוהול רב מידי דומות לצורות מסוימות של מחלת הרים.
3. בפעילות גופנית מאומצת.

### פרק 3. למי אסור לשתות אלכוהול:

1. למי שנטול תרופות מסוימות (ראה פרק "אלכוהול ותרופות").
  2. לחולה בלבב – חולה בפנקראטיטיס כרונית (דלקת ממושכת של הבלב) חייב להימנע משתיית אלכוהול.
  3. אישה בהריון.
  4. למעשן, בשילוב העישון האלכוהול מזיק במיוחד (לאו דווקא אם מעשנים בשעה ששותים).
- אמנם יין בכמות סבירה מנטרל במידת מה את ההשפעה הרעה של העישון, אך בצריכת יתר מגביר את הסכנה פי כמה (פי 87! ובמשקאות חריפים אחרים פי 150!, לפי מחקר אחד).
5. לסוכרתיים ולסובלים מתפקוד לקוי של הערמונית האלכוהול מסוכן.
  6. כל חולה או אדם עם מערכת חיסונית חלשה (פוגע במערכת החיסון).

### פרק 4. הרעלת אלכוהול:

הכוהל הוא רעל ולכן גם שכרות קלה נחשבת להרעלה. ואולם המונח הרעלה כוהלית (אינטוקסיקציה כהלית חריפה) שמור למקרים החמורים ביותר של שכרות, הרעלה כוהלית אף אם היא זמנית, עלולה לגרום לשינויים גופניים קבועים. אם עלה ריכוז הכוהל בדם, חלקים חיוניים של מערכת העצבים המרכזית עלולים ללקות בשיתוק, הנשימה ופעולת הלב עלולים להיפסק - מה שעלול לגרום למוות ר"ל. עם רמות אלכוהול גבוהות בדם עלול האדם להגיע לאיבוד הכרה, לקהיון ולתרדמת, בייחוד כאשר רמות האלכוהול בדם עלולות על 0.2% וקיימת סכנת מוות משאיפת קיא או מדום נשימה.

**« גם צריכה חד פעמית של כמות יתר של האלכוהול מזיקה ועלולה אף להיות קטלנית! »**

(שתיית כמויות אלכוהול לאנשים שאינם רגילים בכך מסוכנת מאד ועלולה לגרום לבעיות רפואיות חמורות, כגון רעידות, פרכוסים, הפרעות מלחים קשות והתייבשות, אשר יצריכו אשפוז בבי"ח ואף יותר מכך).

## סימנים ותלונות:

מאופיין בתמונה קלאסית של שיכור – הפנים אדומות ומזיעות, הנפגע מתלונן על תחושת חום מוגברת, הוא עומד באופן לא יציב ומתנוודד, חש בחילה ומקיא. התנהגותו מאופיינת בדיבור מעוות ובנטייה להומור מוגזם. לעיתים נלווית לשכרות התנהגות אלימה.

בנוסף לכך יופיעו בלבול, נטייה להירדם ולעיתים ערפול עד חוסר הכרה מלא, ו/או נשימה לא תקינה.

## רמזים אבחנתיים:

אישונים מורחבים, תרדמת (אתנול), התכווצויות, עור לח, ריח מהפה, בחילה והקאה, הקאה דמית.

## סכנות:

דיכוי נשימה – נובע מהשפעת האלכוהול המצוי בדם המשפיע על מרכזי הנשימה במוח. חנק – עקב שילוב של נטייה להקיא עם ערפול הכרה המלווה בדיכוי רפלקסי ההגנה – שיעול ובליעה, כתוצאה משילוב זה עלול החולה לשאוף קיא אל תוך קנה הנשימה (אספירציה) ולסבול מדלקות ריאה חוזרות.

## טיפול:

הטיפול מיועד למנוע מנפגע בהכרה מלפגוע בעצמו.

אם הנפגע מחוסר הכרה, יש להקפיד על קיום דרכי אוויר פתוחות ונשימה מספקת, יש להשכיבו על הצד באופן שימנע אספירציה ויאפשר את ניקוז הקיא וההפרשות מפיו.

חשוב מאוד לברר את כל תלונות החולה ואת סיפור ההתקף. במידת הצורך יש להיעזר במידע שמקורו בקרובים ועוברי אורח. חשובים לא פחות מדידת הסימנים החיוניים ומעקב אחריהם.

מספר מצבי חירום רפואיים עלולים לגרום לנפגע להיראות כשיכור, בכללם מצבי חירום בחולי סכרת (היפוגליקמיה - סוכר נמוך), אפילפסיה, חום גבוה ופגיעות ראש. יש לזכור ששיכורים רבים עלולים לסבול מפגיעות ראש בעקבות נפילותיהם התכופות, והם סובלים לעיתים מזעזוע מוח ומשטפי דם במוח, סימני הפגיעה בראש עלולים להיות ממוסכים ע"י התמונה הכללית של הרעלת האלכוהול.

דיכוי חמור של הסימנים החיוניים אצל שיכור עלול להצביע על אפשרות שהוא השתמש בתרופות הרגעה או שינה. זהו צירוף קטלני ביותר, משום שלא לכוהול ולתרופות יש אפקט מצטבר של דיכוי מרכז הנשימה במוח ומחזור הדם.

השיכור עלול להקיא דם, הקאת דם מהווה מצב חירום רפואי אצל כל חולה, ובפרט אצל שיכור משום שהיא עלולה לבטא קריעת כלי דם בקיבה או בושט, המביאים בעקבותיהם דימום חמור ביותר שעלול להסתיים במוות.

בבית החולים הטיפול מיועד להביא לידי התפכחות מהירה ללא סבל ולגלות סיבוכים גופניים או נפשיים, משיבים לחולה את הנוזלים והמלחים החסרים בגופו ומשלימים את החסרים התזונתיים, בעיקר ויטמינים C-IB.

## פרק 5. אלכוהול ונהיגה:

שתיית אלכוהול משפיעה בצורה קשה על יכולת השיפוט ועל יכולת התגובה, ולכן אסור באיסור מוחלט לנהוג אח"כ.

החל מכמות של 0.7 גר' אלכוהול לליטר דם הנהיגה יכולה להיות מסוכנת. בכמות של 1.2 גרם לליטר הסכנה גדלה פי 3.5, ובכמות של 2 גרם לליטר פי 180!

החוק מגביל את רמת האלכוהול בדם המותרת לאדם בעת נהיגה, מרבית המדינות בארה"ב העמידו את הגבול לנהיגה על 0.1 (100 מיליגרם של אלכוהול לדציליטר של דם), אך הגבול במדינות אחרות (קליפורניה, לדוגמה) הוא 0.08, אפילו רמת אלכוהול של 0.08 בדם יכולה לפגום ביכולתו של אדם לנהוג במכונית בצורה בטוחה, בישראל נהיגה בשכרות אסורה ממצב שבו ריכוז האלכוהול בדם הוא 0.05%.

**טבלה 1.** רמת ריכוז האלכוהול בדם באחוזים בתלות במשקל גוף ובמספר מנות משקה:

משקל גוף	מספר מנות משקה * בפרק זמן של שעה							
	1	2	3	4	5	6	7	8
45	.038	.075	.113	.150	.188	.225	.263	.300
54	.031	.063	.094	.125	.156	.188	.219	.250
63	.027	.054	.080	.107	.134	.161	.188	.214
72	.032	.047	.070	.094	.117	.141	.164	.183
81	.021	.042	.063	.083	.104	.125	.146	.167
90	.019	.038	.059	.075	.094	.113	.131	.150
100	.017	.034	.051	.068	.085	.102	.119	.136

נהיגה מסוכנת מאוד      נהיגה מסוכנת אסורה ע"פ חוק      מתחת ל-0.5% שהיא הרמה המרבית המותרת בנהיגה ע"פ החוק בישראל

\* מנת משקה היא: פחית בירה (300 מ"ל), או חצי כוס יין (100 מ"ל), או כוסית משקה חריף (30-40 מ"ל וודקה, ויסקי, עראק, ברנדי, ליקר).

יש להוריד 0.1%. לכל 40 דקות שעוברות מזמן השתייה.

## טבלה 2. שיעור הזמן שהאלכוהול נשאר בדם ומהווה סכנה בנהיגה:

המספר שבתוך הטבלה מציין את כמות השעות שצריך לחכות משעת הצריכה של האלכוהול עד הנהיגה.

מספר המנות	1	2	3	4	5
משקל הגוף (ב"ג')	3	6.5	9.5	13	16
	3	5.5	8	10.5	13.5
	2	4.5	7	9	11.5
	2	4	6	8	10
	2	3.5	5.5	7	9
	1.5	3	5	6.5	8
	100	80	70	60	50

בתור מנה נחשב 150 גרם של יין יבש, 100 גרם יין מסוג פורטו, 50 גרם וודקה, 0.5 ליטר בירה.

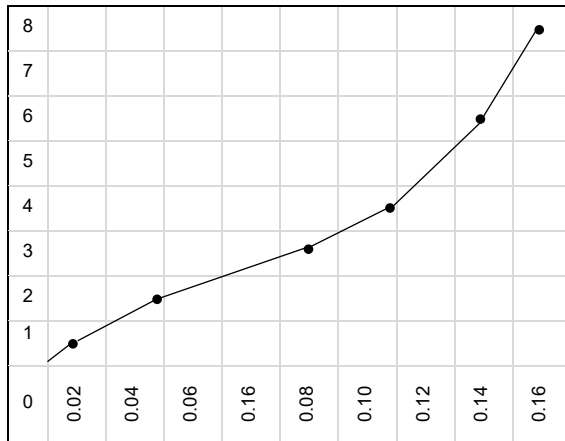
המספרים משוערים ואין לסמוך עליהם בדיוק.

## טבלה 3. משך הזמן בו ניתן לזהות את אדי האלכוהול בנשימה (בינשוף):

זמן (בשעות)	כמות בסמ"ק	סוג המשקה
1-1.5	50	וודקה (40%)
3-3.5	100	
6.5-7	200	
8-9	250	
15-18	500	
3.5-4	100	קוניאק (ברנדי)
1	100	שמפניה (יין מבעבע)
0.5-1	100	יין 11-15%
1.5-2	200	
3-3.5	300	
4.5-5	400	
5-6	500	
לא מזוהה	500	בירה (2.8-3.5%)
20-45 דקות	500	בירה (4.5-7%)

גם כאן המספרים בערך.

**טבלה 4.** ההסתברות היחסית\* שנהג גורם תאונה בהתאם לרמת ריכוז האלכוהול בדם:



\* ביחס להסתברות שנהג עם רמת ריכוז אלכוהול בדם של 0.02% גורם לתאונה קבע את הסיכון היחסי בגרימת תאונה לאחר שתיית כמויות מסוימות של משקאות אלכוהוליים.

**פרק 6. אלכוהול ותרופות:**

אנשים רבים אינם רואים את האלכוהול כתרופה, אבל חומר זה משפיע על תהליכים שונים בגוף ואחראי לעיתים קרובות ליחסי גומלין בין תרופות, ומי שצורך תרופות, צריך לוודא שהתרופה לא תיצור ריאקציה עם האלכוהול, ויש לברר זאת לגבי כל תרופה ותרופה, ולעיין היטב בהוראות המצורפות לתרופה!

(רצוי להתייעץ עם הרופא, לפעמים כשעושים הפרדה של כמה שעות בין נטילת התרופה לשתיית האלכוהול, זה לא מפריע).

**תגובות בין תרופתיות:**

אלכוהול מגיב עם מגוון רחב של תרופות, התגובה האופיינית ביותר היא הגברת הסיכון של דיכוי מערכת העצבים המרכזית כאשר צורכים אלכוהול יחד עם תרופות המשפיעות על מערכת זו. אלה כוללות תרופות נוגדות חרדה, תרופות לשינה, חומרי אלחוש כללי, משככי כאב נארקוטיים, נוגדי פסיכזה, נוגדי דיכאון טריציקליים, אנטי היסטאמינים, תרופות מסוימות להורדת לחץ דם (מטיל דופה וקלונדין) ואינסולין (עלול לגרום לישנוניות יתר).

שתיית אלכוהול יחד עם חומרים מדכאים אחרים שיש בהם סיכון של התמכרות, במיוחד חומרים נארקוטיים, בארביטורים או חומרים נדיפים עלולה לגרום תרדמת וסכנת חיים.

כאשר צורכים אלכוהול יחד עם אספירין ומשככי כאב דומים, גובר הסיכון של דימום בקיבה, במיוחד אצל אנשים שסבלו מכיבים.

אנשים הנוטלים דיסולפיראם – תרופה לגמילה מאלכוהול – ייסבלו מתגובות מאוד לא נעימות אם ישתו אלכוהול, ולו בכמות קטנה. תגובות אלו כוללות הסמקה, כאב ראש מלווה בפעילות חזקות, דפיקות לב, בחילה והקאה.

אלכוהול עשוי לעכב פירוק של תרופות מסוימות לטיפול בסוכרת ושל נוגדי קרישה הנלקחים דרך הפה, וכך להגביר את השפעותיהם.

אלכוהול במיוחד בצורת יין אדום, יחד עם מעכבי מונואמיין אוקסידאז (MAOI) עלול לגרום עליה מסוכנת בלחץ הדם וכן לגרום התקף מיגרנה.

אלכוהול בשילוב עם אנטיביוטיקה עלול לפגוע ביעילות התרופה, ולפעמים יכול לגרום לבחילה וסחרחורת.

**התרופה היחידה לשיכוך כאבים והורדת חום ללא מרשם, שאין בעיה לקחת אותה עם האלכוהול, היא אופטלגין (דיפירון) בלבד!**

**< ראה בנספח רשימת התרופות שיש להם הנחיות מיוחדות לגבי אלכוהול.**



## חלק ג' (החלק העיוני) – האלכוהול והגוף

### פרק 1. מהו אלכוהול:

אלכוהול הוא אחד מקבוצת חומרים אורגניים המכילים קבוצה הידרוקסילית. למעשה, אלכוהול - כוהל הוא שם כללי של סדרת תרכובות אורגניות, בהן: אֶתַנּוֹל (כוהל אֶתִילי,  $C_2H_5OH$ ), מֶתַנּוֹל (כוהל מֶתִילי,  $CH_3OH$ ), כוהל אֶמִילי ועוד. השם הכללי אלכוהול מציין בד"כ את הכוהל האתילי המשמש לשתייה, הוא החומר המשכר במשקאות החריפים. הוא נוזל שקוף, חסר צבע, כמעט חסר טעם ונדיף, המתערבב על נקלה עם מים, עם אֶתֶר ועם פלורופורם, הוא נוצר ע"י התססה של סוכר באמצעות שמרים.

[הכוהל המתילי הוא חומר רעיל ביותר העלול לגרום לעיוורון ואף למוות].

הכוהל האתילי נמצא במשקאות חריפים רבים, בהם: בירה, יין, וודקה, ויסקי, ליקר, קוניאק, ספירט ועוד.

האלכוהול משמש בעיקר לשתייה ופעילותו המרכזית היא דיכוי מערכת העצבים המרכזית.

[שימושים רפואיים של אלכוהול (אתאנול או איזופרופאנול) כוללים: חיטוי לפני הזרקה (מהול במים), הקשיית העור למניעת פצעי לחץ אצל אנשים הרתוקים למיטה, למניעת פצעים בכפות הרגליים אצל אצנים או מטיילים, כממס בתמיסות תרופתיות וכחומר משמר לדגימות אנטומיות וביולוגיות].

### פרק 2. כיצד אלכוהול פועל בגוף:

#### ספיגה:

מקצתו של האלכוהול נספג בדם עוד בהיותו בפה.

כ-20% מהאלכוהול שמגיע לקיבה נספג מיד ובמהירות דרך המעטפת הרירית של הקיבה אל זרם הדם. בדרכו הוא מגרה את הריריות וגורם דלקות ומאיךך זרימת הדם המוגברת מחישה את היספגותו.

שאר האלכוהול מגיע למעי הדק ושם הוא נספג במהירות בזרם הדם.

עם זרם הדם מגיע הכוהל לרקמות, הוא מתפשט במהירות בנוזלי הגוף (המהווים כ-70% ממשקל הגוף) ומגיע לכל הגוף. מכיוון שהאלכוהול נספג במהירות גדולה יותר מקצב חילוף החומרים בגוף ומקצב סילוקו מהגוף, רמות האלכוהול בדם עולות במהירות.

בממוצע האלכוהול מתחיל לתת את אותותיו כ-20 דקות לאחר צריכתו. הכמות המרבית של הכוהל בדם נוצרת בערך כשעה לאחר צריכה חד פעמית, ולאחר כ-12 שעות הכמות חוזרת לנורמה [למעשה בגופו של כל אדם קיים כהל בריכוז של כ-60-50 מ"ג לליטר דם].

האלכוהול מתרכז בעיקר במוח (שצורך יותר דם משאר האיברים) ובכבד (שמפרק אותו).

**פינוי:**

90% מהאלכוהול מועבר לכבד ומתפרק שם בתהליך של חילוף חומרים ואגב כך משתחררות 7 קלוריות לכל מיליליטר של אלכוהול טהור שנצרך. (אנזים ADG מחמיץ את האלכוהול בתהליך אלכוהול דהידרוגנאז, וכתוצאה מכך הוא הופך לרעל בשם אצטאלדהיד, שבהשפעת אנזים AADG הופך לאצטט ש-70% ממנו מתפרקים בצורת חום, והשאר עובר טרנספורמציה לטריגליצרידים כלומר נהפך לשומנים, אצל אישה הקיבה מייצרת הרבה פחות פרמנטים שמפרקים את האלכוהול ולכן זה יותר מסוכן לה, ובקשישים בני 65+ תהליך ההידרוגנזה מועט משמעותית בהשפעת הגיל ותרופות מסוימות, ולכן הם עלולים להיות מושפעים יותר מאלכוהול).

שאר האלכוהול מופרש דרך הכליות (בשתן), העור (בזיעה) ומערכת הנשימה (באוויר שננשף), מבלי שיחול בו שינוי.

הפרשת הכוהל מתחילה מיד עם כניסתו לגוף, ומופרש בקצב קבוע, בלתי תלוי במידת החום או הקור שהאדם שרוי בה או במאמץ הגופני שהוא מבצע. נפח הכוהל שמפריש הגוף שונה מאדם לאדם.

ההפרשה מהירה יותר בשתיית כמות גדולה של כוהל, בייחוד לאחר שתיית בירה. משך הזמן הדרוש לגוף להרחקת הכוהל תלוי בכמות הכוהל ובמשקל גופו של השותה. לאדם השוקל 70 ק"ג דרושות בממוצע 5.5 שעות כדי להרחיק 100 גרם של משקה חריף ו-13 שעות להרחקת 300 גרם.

אפשר למדוד את רמות האלכוהול בדם או לאמוד אותן ע"י מדידת הכמות בדגימת אוויר הנפלט בנשיפה (ינשוף).

(הכמות הממוצעת של אתנול שהגוף מסוגל לאבד הוא 1 גרם [כ-10 CC יין] לכל ק"ג משקל גוף [כלומר – אדם במשקל 75 ק"ג יכול לשתות - בקירוב - 750 CC יין = בקבוק סטנדרטי, ללא נזק], מעבר לכמות זו הגוף לא מסוגל לעבד את האלכוהול והוא הופך לאצטאלדהיד שמתפזר בכל הגוף באמצעות מחזור הדם).

## השפעות:

משנספג, הכוהל מדכא את תפקוד תאי הגוף. במיוחד חמורה השפעתו על המוח (הנוירונים), הרגיש יותר לכוהל משאר האיברים.

כוהל מדכא, מעכב ומצמצם באופן מידי את פעילות המוח. מידת הדיכוי תלויה ברמה שלו בדם – ככל שהרמה גבוהה יותר כך גדול הנזק.

התוצאה היא הפחתה בחרדה ועכבות, תחושת ביטחון, הרפיית מתח והקלה בתקשורת.

ראשונים נפגמים (בהדרגה - עם עליית רמת האלכוהול בדם) - כושר השיפוט וכושר הריכוז והשליטה העצמית, גם התגובות מואטות והקואורדינציה השרירית נפגעת – ההליכה נעשית בלתי יציבה והתנועות מסורבלות.

ככל שעולה רמת האלכוהול בדם גוברים הסיכויים להתנהגות תוקפנית או אלימה, הדיבור נעשה לא ברור, היציבות מתערערת והאדם עלול "לראות כפול", לאבד את שיווי המשקל ולמעוד, בחילה והקאה שכיחות ועלולה להופיע השתנה לא רצונית,

מאידך מצב הרוח והביטחון העצמי עולים והמעצורים הנפשיים משתחררים והאדם מרגיש את עצמו - בד"כ - ערני, עליז וחברותי, אך האדם אינו מודע לליקויים בתפקודי מוחו וגופו.

שכרות עמוקה יותר מובילה לאבדן הכרה מלא.

ההתנהגות שונה כמובן מאדם לאדם ותלויה במידה רבה בגופו ובאופיו.

השפעות נוספות: אלכוהול מרחיב כלי דם קטנים, במיוחד בעור, ומשום כך מוגברת כמות הדם הזורמת בעור ותאי החישה שבו חשים חום מה שגורם הסמקה ותחושת חמימות. אך למעשה מידת החום של הגוף יורדת עקב כך, אע"פ שהעור חם מן הרגיל.

אלכוהול מספק די הרבה קלוריות, אך ללא רכיבי מזון חיוניים, מחבל בתיאבון וגורם לספיגה לקויה של רכיבי מזון, (יש אומרים שמגביר תיאבון, אך כשמתרגלים אליו אין תיאבון בלעדיו). משקאות חריפים עם 20% כהל בנפח ומעלה פוגעים בעיכול, אך יין בכמות סבירה, מועיל.

אלכוהול ממריץ את פעולת הלב, ה"אגודה האמריקנית לחקר מחלות לב" אף טוענת כי שתיית 15-30 מ"ל אלכוהול טהור (100%) מידי יום עשויה למנוע מחלות לב.

כל צריכה מופרזת פוגעת בתפקוד הכבד, כל צריכה מזיקה במשהו למוח (מזערי אך מצטבר).

## סיבולת:

בדומה לסמים רבים אחרים, האלכוהול נוטה להשרות סיבולת, כך שאנשים השותים יותר משתי מנות משקה ליום יכולים להישאר פיכחים גם לאחר ששתו כמות גדולה מזו הגורמת להשתכרות אצל אנשים שאינם נוהגים לשתות. [אלכוהוליסטים יכולים גם לפתח סיבולת לדפרסנטים אחרים, לדוגמא, אלכוהוליסטים המשתמשים בברביטורים או בנזודיאזפינים זקוקים בד"כ למינונים גבוהים יותר כדי להשיג השפעה תרפויטית]. דומה שסיבולת זו אינה משנה את מה שקורה תוך כדי תהליך חילוף החומרים וההפרשה של האלכוהול. לעומת זאת האלכוהול גורם למוח ולרקמות אחרות בגוף להסתגל לנוכחותו. (אך האלגוריתם של מערכת נטרול האלכוהול פועל ברמה גנטית, ולכן הוא עמיד בפני 'אימונים', ולהיפך, הוכח שהמטבוליזם הפרמנטטיבי מואט בצריכה מרובה, מה שגורם שאצטאלדהיד נאגר בכבד ועלול לגרום לשחמת הכבד).

## פרק 3. מה משפיע על ספיגת האלכוהול:

1. כוהל מהול, כגון במשקאות חריפים למחצה (למשל בירה), נספג יותר לאט והשפעתו על רקמות הגוף מזיקה פחות.
2. טמפרטורות גבוהות מאיצות את ספיגת האלכוהול.
3. פחמן דו חמצני (CO2) כגון יינות מבעבעים או מוגזים, או כששותים סודה וכדו' עם המשקאות החריפים או בסמוך אליהם, מגביר את היכולת של הכוהל לחדור דרך המעטפת הרירית ובנוסף גורם להגברת זרימת הדם, מה שגורם לספיגה מהירה יותר של האלכוהול בדם וההשתכרות מהירה יותר, אך גם יציאת האלכוהול מהגוף מהירה יותר. אך זה לא מומלץ באופן תדיר כיוון שצירוף זה יוצר רעלן-טוקסין שגם גורם לחלק מהתופעות הבלתי נעימות בהמשך.

4. מזון המצוי כבר בקיבה מצמצם את קצב היספגות האלכוהול ואת שיעור הגירוי. אם שותים כוהל על קיבה ריקה, תכולת הכוהל בדם מגיעה לשיאה כעבור שעה וההשפעה חזקה יותר. ואילו אם שותים תוך כדי אכילה כשהקיבה מלאה בחלבונים, שומנים ופחמימות, תהליך הספיגה מואט ותכולת האלכוהול בדם מגיעה לשיאה כעבור זמן ממושך יותר.

5. סוג האוכל הנצרך לפני שתיית האלכוהול ג"כ משפיע על הספיגה, לדוגמא – אם אדם אכל תפוז"א, העמילן שבו מצטרף למעטפת הרירית של הקיבה וממעט את ספיגת האלכוהול. וכן פועל אוכל שומני מאוד כמו חמאה, בשר שמן מאוד וכדו'.

#### **פרק 4. מה ההשפעה של כמויות שונות של אלכוהול:**

##### **רמת השכרות עולה עם עליית אחוזי האלכוהול בדם:**

0.1% (ריכוז של אלפית אחת) – מתחילים להופיע שינויים בפעילות המרכזים העליונים שבמוח – מצב הרוח והביטחון העצמי עולים, יכולת הריכוז יורדת, זמן התגובה מתארך ורגישות הרפלקסים נחלשת.

0.2% - המעצורים הנפשיים מתרופפים, מה שגורם שיחה חופשית יותר ולפעמים אף נטייה לאליומות. הקואורדינציה יורדת וייתכן טשטוש ראייה, לעיתים נוצרת הרגשה של כבדות ועייפות.

0.3% - הקואורדינציה ממשיכה לרדת, וקיים קושי ניכר לעמוד או ללכת בצורה יציבה, גם כושר הביטוי נפגע ולעיתים גם חלק מהחושים. השיכור חס סחרחורת, בחילות ולרוב גם הקאות, מעצוריו הנפשיים כבר רופפים לגמרי.

0.4% - השיכור נעשה אפאטי ואינו מגיב לסביבתו, החל משלב זה נמצא האדם במצב של סכנת חיים.

0.5% - המצב מידרדר לרוב לחוסר הכרה, חום הגוף יורד.

0.6% ומעלה – האדם נמצא בסכנת חיים מידית.

כמויות אלה אינן מדויקות, השפעת אלכוהול פחותה בקרב בני אדם שרגילים בצריכת אלכוהול, והם יכולים להגיע למצבים בהם אחוזי האלכוהול בדם גבוהים הרבה יותר.

היות והאלכוהול נמדד בגרמים/מיליגרמים והדם נמדד בליטר/דציליטר קשה לחשב את האחוזים של האלכוהול בדם. לכן נביא את ההשפעות לפי החישוב המקובל של מ"ג/ד"ל שאותו ניתן למדוד במכשיר הינשוף,

### השפעת האלכוהול על לא-אלכוהוליסטים:

0.05 (50 מ"ג/ד"ל\*) – מגיבים בעיקר קליפת המוח, מרכזי הריכוז והשליטה העצמית, והתוצאה היא התרוממות רוח – בנסיבות חברתיות, רוגע.

0.08 (80 מ"ג/ד"ל) – ירידה בקואורדינציה (ירידה ביכולות המנטליות והפיסיות), רפלקסים איטיים.

0.10 (100 מ"ג/ד"ל) – קואורדינציה לקויה בצורה ניכרת – מופיע קושי בשליטה על שרירי הגוף.

0.20 (200 מ"ג/ד"ל) – בלבול, ירידה בזיכרון, חולשה קשה (אי יכולת לעמוד), יש תשוקה בלתי נשלטת לישון.

0.30 (300 מ"ג/ד"ל) – איבוד ההכרה.

0.40 (400 מ"ג/ד"ל) – תרדמת (קומה).

0.50 (500 מ"ג/ד"ל) – משתקת את מרכזי הנשימה וגורמת למוות, ל"ע.

\* כמות האלכוהול במיליגרמים (מ"ג) לדציליטר (ד"ל) של דם. 50 מ"ג/ד"ל הוא 0.5 גרם אלכוהול לליטר דם וכן הלאה.

הגוף שלנו מסוגל לפרק כ-100 מ"ג של אלכוהול לכל קילוגרם של הגוף בשעה (בקירוב), שפירושו כ-7 גרם של אלכוהול למי ששוקל 70 ק"ג וכ-100 גרם בשעה למי ששוקל 90 ק"ג, ולדוגמה מי ששותה כליטר יין יתפכח לגמרי לאחר כ-10 שעות בממוצע.

ואמנם הרופאים ממליצים שלא לעבור על הכמות של 40 גרם אלכוהול ליום (ממוצע), שזה או ליטר בירה או חצי ליטר יין או 0.12 ליטר של וודקה / קוניאק / ערק.

## נספח - תרופות:

רשימת התרופות שיש להם הנחיות מיוחדות לגבי אלכוהול (רשימה לא מלאה):

(מפאת קוצר המקום לא הבאנו את השמות המסחריים וכל אחד יראה בעצמו לבדוק את שם החומר בתרופות שהוא נוטל).

שם החומר	מטרה / פעילות	אלכוהול
אולאנזאפין	נוגד פסיכזה	מומלץ להגביל את כמויות השתייה
אומפראזול	לטיפול בכיב	מומלץ להימנע, (בעיקרון לא מפריע להשפעת התרופה, אך מגרה הפרשת חומצה)
אוקסאזפאם	נוגד חרדה ותרופת שינה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
אורפנאדרין	מרפה שרירים ונוגד פרקינסון	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
אטנולול	חוסם בטא, לתעוקת חזה, יתר לח"ד והפרעות קצב	רק בשתייה מתונה
אטרטינאט	לטיפול בספחת (פסוריאזיס)	יש להימנע, (צריכה סדירה עלולה להגביר את העלייה ברמות השומנים בדם, ובכך להגביר את הסיכון של מחלת לב וכלי דם)
איבופרופן	נוגד דלקות לא סטרואידי משכך כאבים ומוריד חום	יש להימנע, (עלול להגביר את הסיכון של הפרעות בקיבה)
איזורטינומין	לטיפול בפצעיי בגרות (אקנה)	יש להימנע, (צריכה סדירה עלולה להגביר את העלייה ברמות השומנים בדם, ובכך להגביר את הסיכון של מחלת לב וכלי דם)
איזוניאזיד	נוגד שחפת	יש להימנע
איזוסורביד דיניטראט	מרחיב כלי דם ונוגד תעוקת חזה	יש להימנע, (עלול לגרום לירידה נוספת בלחץ הדם, לדכא את הלב ולגרום סחרחורת ועילפון)
איזיסורביד 5-מונוניטראט	מרחיב כלי דם ונוגד תעוקת חזה	אין לצרוך מנות גדולות (עלול להגביר את ההשפעה מפחיתת לחץ הדם)
אימפראמין	נוגד דיכאון	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
אינדומתאצין	נוגד דלקת לא סטרואידי ותרופה לשיגדון	עלול להגביר את הסיכון של גירוי הקיבה
אינטרפרון	נוגד נגיפים, נוגד סרטן ותרופה לטרשת נפוצה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
אינסולין	לטיפול בסוכרת	יש להימנע, (עלול להפך את איזון הסוכר)
אלופורינול	תרופה לשיגדון	יש להימנע, (מגביר את תופעות הלוואי)
אלפראזולאם	נוגד חרדה	יש להימנע, (עלול להגביר את דיכוי מערכת העצבים)
אמאטנאדין	נגד פרקינסון ונוגד נגיפים	מומלץ להימנע בימים הראשונים לטיפול, לאחר מכן יש להגביל את כמות השתייה
אמיטריפטיילין	נוגד דיכאון	יש להימנע, (עלול להגביר את דיכוי מערכת העצבים)
אמלודיפין	נוגד תעוקת חזה ולטיפול ביתר לח"ד	מומלץ להגביל את כמות השתייה, (אלכוהול עלול להביא לירידה נוספת בלחץ הדם ולגרום לסחרחורת)
אנאלאפריל	מרחיב כלי דם ולטיפול ביתר לחץ דם	יש להימנע, (מגביר את הסיכון לירידה מוגזמת בלחץ הדם)

שם החומר	מטרה / פעילות	אלכוהול
אסטמיזול	אנטיהיסטמין לטיפול באלרגיות וקדחת השחת	מומלץ להימנע
אספירין	משכך כאב מוריד חום ונגד טסיות – קרישי דם	יש להימנע, (מגביר את הסיכון לגירוי בקיבה)
אקארבוס	לטיפול בסוכרת	עלול לשנות את איזון הסכרת, יתכן שיהיה צורך להחליף את הטיפול דרך הפה בטיפול באינסולין
ארוטאמין	תרופה למיגרנה	אין בעיות מיוחדות, אך משקאות מסוימים עלולים לעורר התקפי מיגרנה אצל אנשים מסוימים
באקלופן	להרפיית שרירים בעויתות / התכווצויות וטרשת נפוצה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
בוספירון	נגד חרדה	מומלץ להגביל את כמות השתייה
בטאמתאזון	קורטיקוסטרואיד	יש להימנע (עלול להגביר את הסיכון של כיבים עיכוליים)
ביסמות (סובסאליצילאט, סובציטראט)	נגד שלשול, נוגד חומצה ולכאבי בטן	מומלץ להימנע
בנזהקסול	נגד פרקינסון	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
ברוטיזולאם	תרופה לשינה ונגד חרדה	מומלץ להגביל את כמות השתייה (עלול להגביר את ההשפעה המרדמה)
ברומוקריפטין	תרופה להפרעות בבלוטת יותרת המוח ונגד פרקינסון	יש להימנע (מגביר את הבלבול)
גליבנקלאמיד (גליבוריד)	לטיפול בסוכרת דרך הפה	יש להימנע, (עלול להפר את איזון הסוכר)
גליפיזול	לטיפול בסוכרת דרך הפה	יש להימנע, (עלול להפר את איזון הסוכר)
גליציריל (ניטרוגליצירין)	נגד תעוקת חזה	לעולם אין לשתות כשנוטלים אותו (עלול להגביר את הסחרחורת שנגרמת בגלל הורדת לחץ הדם)
גמפיברזיל	להורדת רמות שומנים	מומלץ להגביל את כמות השתייה (עשוי להביא לעליה ברמת הטריגליצרידים)
גריזופולבין	נגד פטריות	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדמה)
דומפרידון	נגד הקאות	אין בעיות מיוחדות, אך רצוי להימנע במצבים של בחילה והקאה
דופאמין	למחלות כליות ולב	אין שותים בזמן מתן התרופה
דוקספיין	נגד דיכאון	יש להימנע (עלול להגביר את תופעות הלואוי במערכת העצבים המרכזית)
דיאזפאם	נגד חרדה ומרפה שרירים ונגד פרכוסים	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדמה)
דיזופיראמיד	נגד הפרעות קצב	יש להימנע, (מגביר את תופעות הלואוי)
דילטיאזם	נגד תעוקת חזה	יש להימנע (במקרים מסוימים עלול להוריד את לחץ הדם ולגרור סחרחורת)
דימנהידירינטאט	נגד הקאה	יש להימנע (עלול להגביר את תופעות הלואוי במערכת העצבים המרכזית)
דימתיקון	נגד חומצה ולטיפול בהפרעות עיכול	עלול להגביר את אי הנוחות בקיבה
דיפנהידראמין	אנטיהיסטמין ונגד הקאה	יש להימנע, (עלול להגביר את דיכוי מערכת העצבים)
דיפנוקסילאט	נגד שלשול נרקוטי	יש להימנע, (עלול להגביר את דיכוי מערכת העצבים)



שם החומר	מטרה / פעילות	אלכוהול
דיקלופנאק	נוגד דלקת לא-סטרואידי	עלול להגביר את ההשפעה המגרה על מערכת העיכול
דקסאמתאזון	קורטיקוסטרואיד	יש להימנע (עלול להגביר את הסיכון של כיבים עיכוליים)
דקסטרומתורפאן	מדכא שיעול	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
דקסלורפניראמין	אנטיהיסטמין לאלרגיות וצינון	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המדכאת על מערכת העצבים המרכזית)
האלופרידול	נוגד פסיכזה	יש להימנע, (עלול להגביר את דיכוי מערכת העצבים)
הידראלאזין	לטיפול ביתר לחץ דם	יש להימנע (עלול להגביר את תופעות הלוואי)
הידרוכלורותיאזיד	משתן	יש לשמור על צריכה נמוכה (מגביר את הסיכון של התייבשות ותחושת דכדוך)
הידרוקורטיזון	קורטיקוסטרואיד	יש להימנע (בטבליות עלול להגביר את הסיכון להתפתחות כיב עיכולי)
הידרוקסיזין	נוגד חרדה ואנטיהיסטמין	מומלץ להימנע
וארפארין	נוגד קרישה	יש להימנע (עלול להגביר או להפחית את ההשפעות)
וראפאמיל	נוגד תעוקה, נוגד הפרעות קצב ולטיפול ביתר לח"ד	יש להימנע (עלול להביא לירידה נוספת בלח"ד ולגרום סחרחורת או תסמינים אחרים)
חומצה נאלידיקסית	נוגד חיידקים	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
טאקרין	לאלצהיימר	מומלץ להגביל את כמות השתייה
טריאמינולון	קורטיקוסטרואיד	מנות גדולות עלולות להגביר את הסיכון לכיב עיכולי
טריפרולדין	אנטיהיסטמין	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
כולסטיראמין	להורדת רמות שומנים	לא מגיב אתו, אך ייתכן מאוד שלא רצוי בגלל המחלה ממנה אתה סובל
כלוראל הידראט	לשינה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
כלרוקווין	נוגד קדחת הביצות ונוגד שיגרון	יש לשמור על תצורות נמוכה, עלול לגרום בעיות בכבד
כלרותיאזיד	משתן	יש לשמור על צריכה נמוכה (מגביר את הסיכון של התייבשות ותחושת דכדוך)
כלרפניראמין	אנטיהיסטמין	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדמה)
כלרפורמאזין	נוגד פסיכזה ונוגד הקאה	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדמה)
כלרפורפואמיד	לטיפול בסוכרת דרך הפה	עלול לערער את איזון הסוכרת
כלורתאלידון	משתן	יש לשמור על צריכה נמוכה (מגביר את הסיכון של התייבשות ותחושת דכדוך)
לאנזופראזול	לטיפול בכיב	מומלץ להימנע, (בעיקרון לא מפריע להשפעת התרופה, אך מגרה הפרשת חומצה)
לוראזפאם	נוגד חרדה ותרופה לשינה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
ליסוריד	להפרעות בבלוטת יותרת המוח ונגד פרקינסון	מומלץ להגביל את כמות השתייה
ליתיום	נוגד מאניה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)

שם החומר	מטרה / פעילות	אלכוהול
מאגנזיום הידרוקסיד	נוגד חומצה ומשלשל	יש להימנע משתייה מופרזת (מגרה את הקיבה ועלול להפחית את התועלת)
מאפרוטילין	נוגד דיכאון	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המדכאת על מערכת העצבים המרכזית)
מבהידרולין	אנטיהיסטמין	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
מורפין	משכך כאב	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
מטוקלופראמיד	מווסת תנועתיות במערכת העיכול ונגד הקאה	יש להימנע (עלול להתנגד להשפעה החיובית ולהגביר את ההשפעה על מערכת העצבים המרכזית)
מטפורמין	לטיפול בסוכרת	יש להימנע (מגביר את הסיכון של סוכר נמוך מידי ועלול לגרום לאיבוד הכרה ע"י העלאת חומציות הדם)
מטרונידאזול	נוגד חיידקים ונוגד חד-תאיים	יש להימנע (עלול לגרום סומק, בחילה, הקאה, כאב בטן וכאב ראש)
מינוקסידיל	לטיפול ביתר לחץ דם	יש להימנע (עלול לגרום לירידה נוספת בלח"ד)
מיסופרוסטול	נוגד כיב	לא צפויות בעיות מיוחדות, בכמות גדולה עלול לגרום לגירוי הקיבה
מתילדופה	לטיפול ביתר לחץ דם	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
מתילפנידאט	לטיפול בקשב וריכוז ובנארולפסיה	יש להימנע מבירה, יין אדום, יין מסוג קיאנטי, ורמוט
מתילפרידניזולון	קורטיקוסטרואיד	בטבוליות עלול להגביר את הסיכון לכיב עיכולי, בצורות אחרות אין בעיות מיוחדות
ניטראזפאם	משרה שינה	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדימה)
נימודיפין	מרחיב כלי דם	אין לצרוך אלכוהול בזמן הטיפול (לחץ הדם עלול לרדת באופן מוגזם)
ניפדיפין	נוגד תעוקת חזה ולטיפול ביתר לח"ד	יש להימנע (עלול להביא לירידה נוספת בלח"ד ולגרום סחרחורת או תסמינים אחרים)
סאקווינאביר	נוגד נגיפים לטיפול באיידס	מומלץ להגביל את כמות השתייה
סודיום ואלפרואט	נוגד פרכוסים	יש להימנע (עלול להפחית את ההשפעה וכן לדכא את מערכת העצבים המרכזית)
סוכרלפאט	לריפוי כיב	יש להימנע (עלול להתנגד להשפעה החיובית)
סולפיריד	נוגד פסיוזה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
סומאטרפטאן	למיגרנה	מומלץ להגביל את כמות השתייה
סטרפטוקינאז	ממיס קרישי דם	לא שותים בזמן הטיפול
ס'מבאסטאטין	להורדת רמות שומנים	כיוון שעלול לתרום לעלייה בשומני הדם מומלץ להימנע
ס'מטידין	נוגד כיב	יש להימנע (עלול להחמיר את המחלה ולסתור את ההשפעות החיוביות)
ס'מיתיקון	נוגד חומצה ולטיפול בהפרעות עיכול	עלול להגביר את אי הנוחות בקיבה
ס'נארזין	אנטיהיסטמין ונוגד הקאה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
סקופולאמין	נוגד הקאה ומרחיב אישון	יש להימנע כליל (עלול להגביר את ההשפעות המדכאות על מערכת העצבים המרכזית)
פאמוטידין	נוגד כיב	מומלץ להימנע (עלול להגביר הפרשת חומצה ולהפחית את יעילות הטיפול)

שם החומר	מטרה / פעילות	אלכוהול
פאפאברין	מרפה שריר חלק	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
פאראצטאמול	משכך כאב ומוריד חום	צריכה ממושכת בכמות רצינית עלולה להגביר במידה רצינית את הסיכון לנזק בכבד
פארוקסטין	נוגד דיכאון ונוגד חרדה	יש להימנע (עלול להגביר את תופעות הלוואי במערכת העצבים המרכזית)
פורוסמיד	משתן לולאה ולטיפול ביתר לח"ד	יש לשמור על צריכה נמוכה (מגביר את הסיכון של התייבשות ותחושת דכדוך)
פינדולול	חוסם בטא ליתר לח"ד ותעוקת חזה	עלול לגרום לירידה נוספת בלח"ד ולכן כדאי לצרוך רק בכמויות מתונות
פירוקסיקאם	נוגד דלקת לא סטרואידי	מומלץ להגביל (עלול להגביר את הסיכון לגירוי בקיבה)
פלאווקסטין	נוגד דיכאון	יש להימנע (עלול להגביר את תופעות הלוואי במערכת העצבים המרכזית)
פלובוקסאמין	נוגד דיכאון ונוגד חרדה	יש להימנע (עלול להגביר את תופעות הלוואי במערכת העצבים המרכזית)
פלופנאזין	נוגד פסיכזה ונוגד הקאה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
פנובארביטאל	נוגד פרכוסים	לעולם אין לשתות אלכוהול עם תרופה זו (עלול להגיב בצורה מסוכנת)
פנוקסיבנזאמין	להפרעות במערכת השתן ולטיפול ביתר לח"ד	יש להימנע (עלול להוריד את הלח"ד בצורה מסוכנת)
פנטוקסיפילין	משפר זרימת דם	מומלץ להגביל את כמות השתייה
פניטואין	נוגד פרכוסים	יש להימנע (עלול לשנות את ההשפעות)
פניצילין	אנטיביוטיקה	עלול להפחית את השפעת פניצילין G
פנפלווראמין	מדכא תיאבון	יש להימנע, (עלול להגביר את דיכוי מערכת העצבים)
פראבאסטאטין	להורדת רמות שומנים	כמות רבה עלולה לגרום לעליה ברמת הכולסטרול, מומלץ להגביל את הכמות
פראזוסין	לטיפול ביתר לחץ דם	יש להימנע (עלול להגביר את תופעות הלוואי)
פראזיקואנטל	נוגד תולעים	עלול להגביר את ההשפעה המרדדמה
פרדניזולון	קורטיקוסטרואיד	עלול להגביר את הסיכון לכיב עיכולי בנטילה דרך הפה או בהזרקה, אין בעיה בצורות האחרות
פרדניזון	קורטיקוסטרואיד	יש להימנע (עלול להגביר את הסיכון של כיבים עיכוליים)
פרובנציד	לשיגדון	יש להימנע (עלול להפחית את ההשפעות החיוביות)
פרומתאזין	אנטיהיסטמין ונוגד הקאה	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדדמה)
פרופאפנון	לטיפול בהפרעות קצב	יש להימנע מצריכה מוגזמת
פרופוקסיפן	משכך כאב	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
פרפנאזין	נוגד פסיכזה ונוגד הקאה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)
פתידין	משכך כאב	יש להימנע, (עלול להגביר את דיכוי מערכת העצבים)
צטיריזין	אנטיהיסטמין	עלול להגביר את ההשפעה המדכאת על מערכת העצבים המרכזית

שם החומר	מטרה / פעילות	אלכוהול
ציסאפריד	לגירוי תנועתיות המעיים	אין בעיות מיוחדות, לחולים במחלות מעי ובעיקר החזר קיבה-ושט מומלץ להגביר את הכמות
קאפטופריל	מעכבי ACE	יש להימנע (עלול להגביר את תופעות הלוואי)
קארבדילול	חוסם בטא לטיפול ביתר לח"ד	מומלץ להגביל את כמות השתייה
קארבאמאזפין	נוגד פרוכסים	יש להימנע, (עלול להגביר את דיכוי מערכת העצבים)
קארבידופה	נגד פרקינסון	מומלץ להגביל את כמות השתייה
קודאין	משכך כאב ומדכא שיעול	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדמה)
קולכיצין	לשיגדון	יש להימנע (עלול להגביר את גירוי הקיבה)
קולסטיפול	להורדת רמות שומנים	כמות רבה עלולה לגרום לעליה ברמת הכולסטרול, מומלץ להגביל את הכמות
קלזאפין	נוגד פסיכזה	יש להימנע (מגביר את ההשפעה על מערכת העצבים המרכזית ומגביר סיכון להרעלת אלכוהול)
קלוטיאפין	נוגד פסיכזה	מומלץ להימנע
קלומיפראמין	נוגד דיכאון	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדמה)
קלונאזאם	נוגד פרוכסים, נגד חרדה ולשינה	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדמה)
קלונידין	להורדת לח"ד ולמיגרנה	יש להימנע (עלול להגביר את ההשפעה המרדמה)
ראניטידין	נוגד כיב	יש להימנע (עלול להחמיר את המחלה ולהפחית את ההשפעה החיובית)
ריספרידון	נוגד פסיכזה	יש להימנע, (עלול להגביר את דיכוי מערכת העצבים)
ריפאמפיצין	נוגד שחפת	בכמויות גדולות עלול להגביר את ההשפעות השליליות בכבד
תורידאזין	נוגד פסיכזה	יש להימנע, (עלול להגביר את ההשפעות על מערכת העצבים המרכזית)