



# TIME TO ASK

Education that transforms  
conversations about alcohol use

## الكحول وصحتك: ما المخاطر؟

الضرر الذي لا يمكنك رؤيته دائمًا

إذا كنت مصابًا بحالة صحية لفترة طويلة، فقد يزيد الكحول حالتك سوءًا. على سبيل المثال، إذا كانت مصابًا بداء السكري أو مرض القلب أو ارتفاع ضغط الدم، فإن تناول أي كمية من الكحول قد يزيد حالتك سوءًا.

أخبر مقدمي الرعاية الصحية حول عادات تناول الكحول التي تتبعها. اعلم أن التزام الصراحة والصدق سيساعدكم على فهمكم كشخص ويقومون بتوصية أفضل خيارات العلاج لك.

### السرطان

- الكحول يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.
- إن تناول كميات كبيرة جدًا من الكحول يزيد من خطر الإصابة بسرطان:
  - الفم
  - الثدي
  - الحلق
  - الكبد
  - القولون

### الدماغ

- تغيرات في الحالة المزاجية والسلوك
- مشكلات في التعلم والذاكرة
- ضعف التوازن ووقت رد الفعل

### القلب والرئتان

- تغيرات في الحالة المزاجية والسلوك
- مشكلات في التعلم والذاكرة
- ضعف التوازن ووقت رد الفعل

### الذراعان والقدمان

- تورم
- ألم وتنميل
- اهتزاز الجسم أو إصابته برعشة

### الصحة الجنسية والإنجابية

- الرجال
  - انخفاض الدافع الجنسي
  - عدم القدرة على الانتصاب
- النساء
  - استمرار الدورة الشهرية فترة أطول من المعتاد
  - عدم نزول الدورة الشهرية على الإطلاق
  - تقليل فرص الزوجين في حدوث حمل
  - سلوكيات جنسية خطيرة، مثل
    - الجنس غير الآمن
    - حالات العدوى المنقولة جنسيًا
    - الحمل غير المخطط له
- شرب الكحول في أثناء الحمل
  - العيوب الخلقية
  - الإجهاض
  - الولادة المبكرة

### الكبد والبنكرياس

- مرض/فشل الكبد
- ضعف الكبد (تليّف الكبد)
- إصابة البنكرياس (التهاب البنكرياس)

### الجهاز الهضمي

- حرقة الفؤاد
- ألم بالبطن
- إسهال
- نزيف من المريء أو المعدة