



بدانید که چه می‌گذرد نشئگی و خطر در کانون توجه: الکل

• ماده‌ای که در زبان محاوره‌ای به عنوان «الکل» نامیده می‌شود، اتانول است، سایر الکل‌ها مانند متانول یا گلیکول حتی در مقادیر اندک بسیار سمی هستند • اتانول مایع شفافی است که از طریق تخمیر قند از مواد اولیه مختلف به دست می‌آید • اتانول یک سم اعصاب روانگردان و سرطان‌زا است	ماده
• شکل مصرف: اتانول در غلظت‌های مختلف (اعلام شده به صورت درصد حجمی، Vol.-%) در نوشیدنی‌ها وجود دارد • آبجو (4-8 درصد حجمی)، شراب و شراب گازدار (10-13 درصد حجمی)، عرق (30-45 درصد حجمی) • اثر تجربه شده در درجه اول به مقدار نوشیده شده بستگی دارد، اما وضعیت جسمی و روحی و همچنین عادت به مصرف نیز اهمیت دارند. • الکل در مقادیر کم یک اثر ضد بازدارندگی دارد، تمایل به معاشرت اغلب افزایش می‌یابد. • در مقادیر بیشتر الکل به اختلالات شدید ادراکی و توجه منجر می‌شود، توانایی هماهنگی و گفتار به صورت فزاینده دچار اختلال می‌شوند. • در نهایت الکل موجب خستگی و سرگیجه می‌شود که ممکن است در مقادیر بالا به بیهوشی منجر شود.	شکل مصرف و اثر
• اثرات متقابل با داروها • عوارض جانبی شدید ناشی از مصرف ترکیبی با حشیش • الکل نباید همراه با نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف شود، زیرا کافئین اثر خسته‌کنندگی الکل را پنهان می‌کند. • به این ترتیب ممکن است توانایی عملکرد جسمی دست بالا گرفته شود و ریسک پذیری افزایش می‌یابد. • علاوه بر این ممکن است به اختلال بیشتر برخی عملکردهای مغز، مانند قدرت تجسم بصری- فضایی یا مهارت زبانی منجر شود.	مصرف ترکیبی
• تحویل الکل به افراد جوان زیر 16 سال و مصرف در ملاء عام طبق ماده 9 قانون حفاظت از جوانان (Jugendschutzgesetz) ممنوع است. • افراد جوان بالای 14 سال مجاز هستند در حضور یک فرد دارای حق حضانت نوشیدنی‌های الکلی تولید شده را در رستوران‌ها مصرف کنند. • از 16 سال به بالا خریداری مشروبات تولید شده و مصرف آن‌ها در ملاء عام مجاز است (آبجو، نوشیدنی‌های ترکیبی آبجو، شراب گازدار، شراب). • از 18 سال به بالا خریداری مشروبات الکلی قوی یا نوشیدنی‌های ترکیبی که حاوی الکل تقطیر شده است (انواع مختلف عرق، کوکتل‌ها و غیره)، مجاز است. • در عبور و مرور در خیابان با وسایل نقلیه موتوری: برای افراد جوان تا 21 سالگی حداکثر مقدار مجاز الکل در خون 0.0 اعمال می‌شود، در طی دوره آزمایشی نیز این حد اعمال می‌گردد. • در مورد دوچرخه حد عدم توانایی رانندگی مطلق در صورت وجود الکل در خون به میزان 1.6 است، به دلیل آن که دوچرخه وسیله نقلیه موتوری نیست، حداکثر مقدار مجاز الکل در خون 0.0 در این مورد برای افراد جوان اعمال نمی‌شود. • توجه: برای اسکووتر مقررات یکسانی همانند رانندگی با وسایل نقلیه موتوری اعمال می‌شود، زیر 21 سال حداکثر مقدار مجاز الکل در خون 0.0 اعمال می‌شود.	دسته بندی قانونی



این برگه اطلاع رسانی توسط شورای پیشگیری Langenhagen حمایت مالی شده است. Langenhagen

بدانید که چه می‌گذرد نشئگی و خطر در کانون توجه: الکل

• <u>خطرات حاد</u> در درجه اول در مقادیر بالاتر نوشیدن ایجاد می‌شوند، از حدود 1 در هزارم مقدار الکل در خون صحبت از مرحله نشئگی به میان می‌آید. • در مرحله نشئگی دید فضایی و جهت‌یابی مختل شده است، همچنین توانایی واکنش به میزان قابل توجهی دچار اختلال می‌شود. از این مرحله احتمال بالاتری برای تصادفات ناشی می‌شود، همچنین رفتار سهل انگارانه همراه با نشئگی در این امر سهیم است. • نوشیدن الکل تا حد نشئگی در ارتباط تنگاتنگ با خشونت قرار دارد. • مصرف در سال‌های جوانی خطر آسیب‌های روانی و اعتیاد را افزایش می‌دهد: هر کس قبل از 15 سالگی شروع به مصرف کند، حدود چهار برابر ریسک معتاد شدن دارد. • آسیب درازمدت مغز در حال رشد (به طور مثال هیپوکامپ) • عوارض درازمدت: به دلیل آن که الکل از طریق رگ‌های خونی در سراسر بدن پخش می‌شود، سوء مصرف مداوم الکل ممکن است تقریباً به همه اندام‌ها آسیب بزند. • سوء مصرف الکل به مدت طولانی‌تر ممکن است عملکردهای تمرکز و حافظه را بدتر کند.	خطرات حاد و عوارض درازمدت
• مقدار بدون ریسک در مصرف الکل وجود ندارد، انجمن ثبت شده تغذیه آلمان (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) توصیه می‌کند که از مصرف الکل صرف نظر کنید. با وجود این هر کس می‌خواهد الکل بنوشد، باید به خصوص از مقادیر بالای الکل و نوشیدن تا حد نشئگی اجتناب کند. • حضور فراگیر الکل در جامعه اغلب منجر به رویکردی غیرانتقادی به این ماده می‌شود، وارد تبادل نظر صریح شدن با افراد جوان و کار کردن به صورت جمعی روی یک موضع انتقادی و مقررات برای مصرف الکل مفید است. • HaLT یک برنامه پیشگیری از مصرف الکل منطقه‌ای است که در بیش از 150 مکان در آلمان اجرا می‌شود.	پیشگیری و توصیه‌ها
• در سال 2023 به میزان 6.9 درصد زنان و 12.4 درصد مردان 12 تا 17 ساله به طور منظم (حداقل یک بار در هفته) الکل می‌نوشیدند. در مقایسه با سال 2004 مقادیر در اینجا بیش از نصف کاهش یافته است.	آمار

منابع

- <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol> (دسترسی: 14.10.2025)
- <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol> (دسترسی: 14.10.2025)
- <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/informationen-fuer-eltern/jugendschutzgesetz-alkohol> (دسترسی: 14.10.2025)
- <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer> (دسترسی: 14.10.2025)
- <https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad> (دسترسی: 14.10.2025)
- <https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/e-kleinstfahrzeuge/e-scooter> (دسترسی: 14.10.2025)
- <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positions-papier-zu-alkohol> (دسترسی: 14.10.2025)
- <https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-> (دسترسی: 14.10.2025)
- <https://www.rauschtrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau> (دسترسی: 14.10.2025)



این برگه اطلاع رسانی توسط شورای پیشگیری Langenhagen حمایت مالی شده است. Langenhagen





بدانید که چه می‌گذرد نشئگی و خطر

در کانون توجه: نوشیدنی‌های انرژی‌زا

• نوشیدنی‌های انرژی‌زا لیمنادهای حاوی کافئین هستند • آن‌ها حاوی کافئین فراوان (حدود 80 میلی‌گرم در قوطی 250 میلی‌لیتری)، شکر، تاورین، گلوکورونولاکتون و اینوزیتول هستند • برای کودکان و نوجوانان حداکثر مقدار مجاز در حدود 3 میلی‌گرم در روز به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. البته نتایج مطالعات اخیر توصیه می‌کنند که این حد باید نقادانه مورد کنکاش قرار گیرد. • در مورد بزرگسالان سالم حد مقدار مصرف مجاز روزانه در حدود 400 میلی‌گرم است. • نوشیدنی‌های انرژی‌زا دارای مقدار حداکثری 32 میلی‌گرم در 100 میلی‌لیتر هستند.	ماده
• اثر: اثری که به صورت محرک و نشاط آور حس می‌شود، به خصوص ناشی از مقادیر بالای کافئین و شکر و همچنین افزودنی‌های دیگر است. • عوارض جانبی نامطلوب کافئین ممکن است شامل موارد زیر باشد: تپش قلب، آریتمی قلبی (اختلالات ضربان قلب)، عصبی شدن، بی‌خوابی، سردرد، حالت تهوع، موارد تعریق شدید و ناگهانی، اختلالات ادراکی. • یک قوطی با گنجایش 250 میلی‌لیتر حاوی حدود 80 میلی‌گرم کافئین است، این معادل تقریباً یک فنجان قهوه است. البته اغلب چند قوطی در یک فاصله زمانی کوتاه نوشیده می‌شود که ریسک عوارض جانبی را افزایش می‌دهد.	شکل مصرف و اثر
• نوشیدنی‌های انرژی‌زا نباید همراه با الکل مصرف شوند، زیرا کافئین اثر خسته کنندگی الکل را پنهان می‌کند. به این ترتیب ممکن است توانایی عملکرد جسمی دست بالا گرفته شود و ریسک پذیری افزایش می‌یابد. علاوه بر این ممکن است به اختلال بیشتر برخی عملکردهای مغز، مانند قدرت تجسم بصری- فضایی یا مهارت زبانی منجر شود. • در برهمکنش با سایر مواد مخدر مورد مصرف پارتی‌ها ممکن است به آریتمی‌های قلبی درجه بالا منجر شود.	مصرف ترکیبی
• نوشیدنی باید از میزان کافئین بیش از 150 میلی‌گرم در لیتر به بالا دارای توصیه «میزان کافئین افزایش یافته برای کودکان و زنان باردار یا شیرده توصیه نمی‌شود»، باشد. • تا کنون ممنوعیت فروش به افراد زیر سن قانونی در آلمان وجود ندارد، در سایر کشورها محدودیت‌های سنی برای فروش به افراد بین 15 تا 18 سال وجود دارد. • بسیاری از مراکز تحویل از طریق حق مالکیت خود یک محدودیت سنی برای نوشیدنی‌های انرژی‌زا اعلام کرده‌اند.	دسته بندی قانونی



این برگه اطلاع رسانی توسط شورای پیشگیری Langenhagen حمایت مالی شده است. Langenhagen

بدانید که چه می‌گذرد نشئگی و خطر

در کانون توجه: نوشیدنی‌های انرژی‌زا

• در صورت مصرف بیش از حد ممکن است سیستم گردش خون به صورت نامطلوب تحت تاثیر قرار گیرد: ناهنجاری‌های ضربان قلب، موارد افزایش فشار خون، آریتمی‌های قلبی، نارسایی کلیه. • افراد مستعد بیماری‌های قلبی خاص ممکن است با حساسیت بیشتری به مصرف کافئین واکنش نشان دهند.	خطرات حاد و عوارض درازمدت
• سازمان بهداشت جهانی (WHO)، موسسه فدرال ارزیابی ریسک (BfR) و مراکز مشاوره مصرف کنندگان خواهان محدودیت‌های سنی و برچسب‌گذاری بهتر هستند. • افراد زیر سن قانونی دارای آریتمی‌های قلبی شناخته شده باید به طور کامل از مصرف آن‌ها صرف نظر کنند.	پیشگیری و توصیه‌ها
• حدود دو سوم همه نوجوانان قبلاً نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف کرده‌اند.	آمار

منابع

<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/kinder-energy-drinks> (دسترسی: 14.10.2025)
<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-e/energydrinks> (دسترسی: 14.10.2025)
<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getranke/energydrinks-120384.html> (دسترسی: 28.10.2025)
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212> (دسترسی: 28.10.2025)
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinderkardiologie-und-toxikologie-energydrinks-loesen-kardiale-symptomatik-aus-15ae947b-f141-44d7-b605-cacb7be9c41b> (دسترسی: 07.11.2025)



این برگه اطلاع رسانی توسط شورای پیشگیری Langenhagen حمایت مالی شده است. Langenhagen

