

What Amount of Alcohol is not Harmful for Human Health?

Seyed AmirMohsen Ziaee¹ , Shahin Shadnia^{2*} 

1- Urology and Nephrology Research Center, Department of Urology, Shahid Labbafinejad Medical Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2- Toxicology Research Center, Excellence Center of Clinical Toxicology, Department of Clinical Toxicology, Loghman Hakim Hospital, School of Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr. Shahin Shadnia; Email: shadniatr@sbmu.ac.ir

Article Info

Received: Oct 6, 2018

Received in revised form:
Oct 10, 2018

Accepted: Dec 22, 2018

Available Online: Mar 21, 2019

Keywords:

Alcohol
Health
Religion

Oh, Prophet! They ask you about wine and gambling. Tell them that they are great sins and also have some benefits for people; and their sins exceed their profit (1).

Over the past centuries, people have discussed the association between health and alcohol drinking. They have talked about the amount of alcohol that is harmless for humans. Although all religions, especially Islam, have forbidden the use of alcohol, global statistics indicate a rise in alcohol consumption, especially among women and young people, in all societies. The global commerce of alcohol has a significant financial turnover; thus, it is tried to justify alcohol consumption even through presenting scientific evidence or intangible encouragement. Even in some academic articles or books, a specific amount of alcohol is recommended for curing some diseases for example, it is recommended that the elderly drink wine to protect their heart. Therefore, many people (even the religious ones) ask physicians whether, for instance, kidney stone can be disposed through drinking alcohol.

The important questions are whether drinking alcohol exacerbate diseases and whether there is a useful dosage for using alcohol.

This questions were thoroughly addressed in a paper which was based on a global experienced and published in one of the most credible academic journals (The Lancet) in the fall (2). This study is significant because it encompasses almost all countries (195 countries). Furthermore, the data were collected for more than a quarter of a century in various environments, followed by conducting scientific and systematic analyses. Additionally, over 10000 scientists and researchers in the area of health were involved in carrying out this project.

The results of data analysis in this paper showed that using alcohol significantly declines the health of consumers and it is one of the major factors causing disease load across the world. Drinking alcohol also increases the likelihood of cancer and mortality, hence a direct association between alcohol use and these problems.

Another important issue that has been almost ignored in previous studies is whether there is a limit for using alcohol. The results of this study clearly demonstrated that there is not legitimate dosage of alcohol, meaning that using even a small amount of alcohol has no impact on improving human health. In another word, the safe amount of alcohol for health, is zero.

Based on the findings of this global study, governments should adopt more effective measures to control the use of alcohol and should revise the existing regulations. This study also illustrated that the protective power of using alcohol in treating ischemic heart diseases and diabetes among women, which have been highlighted in some references (their benefits for people), is neutralized through its harmful impact on causing cancer (And their sins exceed their profit). This research has also recommended that future studies should focus on the amount of using alcohol that is not reported and the consumption pattern among the youth (individuals below the legal age).

In addition to the negative impact of using alcohol on health, its destructive role in family life as well as the spread of crime and social anomalies should receive due attention. Moreover, increasing evidence indicates the negative effect of using alcohol on those people who do not drink alcohol themselves but live with alcohol users. This negative impact deserve a separate examination.

The holy Quran is not a scientific book and is a guide for humanity and the key to understanding the world's truth; nonetheless, its accurate representation of the negative effects of using alcohol is striking. According to the Quran, although drinking alcohol has some benefits for people (the useful aspect of drinking alcohol), its harms outweigh its profits. Above all, using alcohol is a great sin, hence its negative spiritual effects and disobedience of the divine order.

Please cite this article as: Ziaee SAM, Shadnia S. What Amount of Alcohol is not Harmful for Human Health. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2019;5(1):1-6. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i1.24080>

ما هو المقدار المسموح به لإستهلاك الكحول من أجل صحة الإنسان؟

سيد اميرمحسن ضيائي^١، شاهين شادنيا^{٢*} id

١- مركز دراسات المسالك البولية وأمراض الكلى، قسم المسالك البولية، مركز لباني نجاد الطبي، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، ايران.

٢- مركز أبحاث علم السموم، وحدة علم السموم السريري، قسم التسمم وعلم السموم السريري، مستشفى لقمان الحكيم، كلية الطب، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، ايران.
المراسلات الموجهة إلى السيد شاهين شادنيا* البريد الإلكتروني: shadniatr@sbmu.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٢٦ محرم ١٤٤٠

وصول النص النهائي: ٢ ربيع الثاني ١٤٤٠

القبول: ١٤ ربيع الثاني ١٤٤٠

النشر الإلكتروني: ١٤ رجب ١٤٤٠

الكلمات الرئيسية:

الدين

الصحة

الكحول

«يَسْئَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَ مَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَ إِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِّنْ نَّفْعِهِمَا» (١).

لقد جرت نقاشات عديدة خلال القرون المتمادية حول العلاقة بين الصحة واستهلاك الكحول والمقدار الذي يخلو من الضرر الصحي. على الرغم من أن جميع الأديان السماوية، وخاصة دين الإسلام، قد منع ذلك، إلا أن الإحصاءات العالمية تشير الى ارتفاع مستوى استهلاك الكحول في جميع المجتمعات، خاصة بين النساء والشباب. كما أن التجارة العالمية في الكحوليات لها دوران مالي مرتفع للغاية، حيث تقوم بتشجيع استهلاك الكحول مبينة أسباباً علمية لها وبصورة غير ملموسة. كما أن في بعض المقالات والكتب العلمية، يرون أن استهلاك كمية معينة من الكحول، مفيدة لبعض الأمراض؛ على سبيل المثال، يوصى في هذه الكتب والمقالات لرجل عجوز استهلاك الخمر لصحة قلبه.

إن هذه المسألة موضع سؤال لدى الكثير من الناس (حتى المتدينين والمترجمين بالشرع) من الأطباء أنه هل يمكن لهم استخدام الكحول لإزالة حصى المسالك البولية مثلاً أو لا يمكن؟ والسؤال المهم للغاية والذي يُطرح دائماً أنه هل تعاطي الكحول يزيد من عبء المرض؟ وهل هناك مقدار آمن أو جرعة مسموحة بما لاستهلاك الكحول؟

لقد تمت الاجابة الدقيقة على هذه الأسئلة في بحث نُشر هذا الخريف في واحدة من أكثر المجلات العلمية المرموقة في العالم والتي تنجحت عن خبرة علمية واسعة (٢). إن أهمية هذه الدراسة هي أنها من جانب تشمل تقريبا جميع دول العالم (١٩٥ دولة) ومن جانب آخر انه تمت دراسة البيانات التي تم جمعها منذ أكثر من ربع قرن وفي بيئات مختلفة ومنوعة ومن ثم تم تحليلها علميا ومنهجياً. بالإضافة إلى ذلك، لقد شارك في ذلك، أكثر من ١٠,٠٠٠ عالم وباحث في مجال العلوم الصحية.

إن ما يترتب على تحليل نتائج هذه المقالة هو أن تعاطي الكحول له أثر واضح على صحة مستهلكيه وهو أحد الأسباب الرئيسية لعبء المرض في المستوى العالمي. كما أن له تأثيراً كبيراً على ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام ومعدل الوفيات في المجتمعات، فالمسألة المهمة هي أنه يزداد هذا الخطر بزيادة استهلاك الكحول.

هناك نقطة أخرى مهمة جدالم تتم الاشارة اليها حتى الآن في أي دراسة أخرى هي أن الإجابة الواضحة على هذا السؤال انه هل هناك مقدار محدد من الكحول مفيد للصحة أم لا؟ تشير نتائج هذه الدراسة الى أنه ليست هناك اي جرعة مسموحة بما لاستهلاك الكحول أو بعبارة اخرى فإن المقدار الآمن لاستهلاك الكحول من أجل الصحة هو صفر.

على الأسرة، وارتفاع نسبة انتشار الجريمة والشذوذ الاجتماعي هو أيضا مهم جدا. كما أن الأدلة على التأثير السلبي للكحول في الأشخاص الذين لا يستهلكون الكحول ولكنهم يعيشون بجانب المستهلكين في تزايد، الأمر الذي يتطلب دراسات منفصلة.

على الرغم من أن القرآن الكريم ليس كتاباً علمياً بحتاً، بل هو الدليل على الأنسنة ومفتاح لفهم حقائق الكون، بيد أن يتبين لنا بصورة جيدة، الكلمات الدقيقة حول استهلاك الكحول. ينبغي الإشارة الى أنه على الرغم من وجود منافع في الكحول للناس (في إشارة إلى استخدامات أخرى للكحول)، فإن في استهلاكه اضراراً أكثر من منفعه، والأهم من ذلك، الاثم العظيم الذي يعكس آثاره المعنوية السلبية وعصيان الأمر الإلهي.

ونظراً لنتائج هذه الدراسة العالمية، ينبغي على الحكومات استخدام المزيد من الأنشطة الفعالة من أجل مراقبة استهلاك الكحول ومراجعة قوانينها في هذا المجال. كما اظهرت هذه الدراسة أيضا أن الآثار المحتملة للكحول باعتبارها تحمي من امراض كمرض نقص تروية القلب ومرض السكري في النساء، والتي تمت الاشارة اليها في بعض المصادر العلمية (مَنَافِعُ لِلنَّاسِ) قد تفقد اثرها بسبب الآثار القطعية والحتمية لاستهلاك الكحول في زيادة خطر الانتلاء بالسرطان (وَأَيُّهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا). أوصت الدراسة أيضا أنه يجب إجراء دراسات أخرى لتقييم أثر استهلاك الكحول الذي لم يتم الإبلاغ عنه وكذلك بيان أهمية نمط الاستهلاك، خاصة في الشباب (القاصرين). وبغض النظر عن تأثير تعاطي الكحول على الصحة، فإن تأثيره المدمر

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Ziaee SAM, Shadnia S. What Amount of Alcohol is not Harmful for Human Health. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2019;5(1):1-6. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i1.24080>

حد مجاز مصرف الکل برای سلامت انسان چقدر است؟

سید امیر محسن ضیایی^۱، شاهین شادنیانیا^{۲*}

۱- مرکز تحقیقات ارولوژی و نفرولوژی، گروه ارولوژی، مرکز پزشکی لبافی‌نژاد، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
 ۲- مرکز تحقیقات سم‌شناسی، قطب سم‌شناسی بالینی، گروه سم‌شناسی بالینی و مسمومیت‌ها، بیمارستان لقمان حکیم، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
 *مکاتبات خطاب به آقای شاهین شادنیانیا؛ رایانامه: shadniatr@sbmu.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۴ مهر ۱۳۹۷
 دریافت متن نهایی: ۱۹ آذر ۱۳۹۷
 پذیرش: ۱ دی ۱۳۹۷
 نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۳۹۸

واژگان کلیدی:

الکل
 دین
 سلامتی

«يَسْتَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَ مَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا لَأَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا»؛ ای پیغمبر درباره‌ی شراب و قمار از تو می‌پرسند، بگو در آنها گناهی بزرگ و سودهایی برای مردم است و گناهانش از سودشان فراتر است (۱).

قرن‌ها است که درباره‌ی رابطه‌ی سلامت و مصرف الکل و میزان بی‌ضرر آن برای سلامت بحث شده است. اگرچه تمام ادیان آسمانی به‌ویژه دین مبین اسلام مصرف آن را نهی کرده‌اند، آمار جهانی از افزایش مصرف الکل در تمام جوامع به‌ویژه در بین زنان و جوانان حکایت دارد. تجارت جهانی الکل نیز گردش مالی بسیار بالایی دارد و عملاً مصرف الکل را حتی با بیان دلایل علمی و به‌طور نامحسوس تشویق می‌کند. حتی در بعضی از مقالات و کتب علمی، میزان مشخصی از الکل برای بعضی از بیماری‌ها مفید دانسته شده است؛ مثلاً پیر مردی را برای سلامت قلب خود به مصرف شراب توصیه می‌کنند. این موضوع در سؤال‌های روزمره‌ی بسیاری از مردم (حتی متدینان و معتقدان) از پزشکان مطرح است که آیا مثلاً برای دفع سنگ ادراری می‌توانند از الکل استفاده کنند یا نه.

سؤال بسیار مهم همیشه این بوده که آیا مصرف الکل بار بیماری‌ها را افزایش می‌دهد؟ و اینکه آیا واقعاً مقدار بی‌خطر و یا دوز مجازی برای مصرف الکل وجود دارد؟ در مقاله‌ی بی که در پاییز امسال در یکی از معتبرترین مجله‌های علمی دنیا منتشر شده است و حاصل یک تجربه‌ی وسیع جهانی است، به این سؤال‌ها پاسخ دقیقی داده شده است (۲). اهمیت این مطالعه از یک سو این است که گستره‌ی آن تقریباً همه‌ی کشورهای دنیا (۱۹۵ کشور) را شامل شده است. از سوی دیگر، داده‌های بیش از یک ربع قرن را در محیط‌های بسیار متنوعی بررسی کرده؛ و تحلیل علمی و نظام‌مندی را ارائه کرده است. علاوه‌براین، بیش از ۱۰۰۰۰ دانشمند و محقق حوزه‌ی علوم سلامت در انجام آن مشارکت داشته‌اند.

آنچه از تحلیل نتایج این مقاله بر می‌آید این است که مصرف الکل تأثیری واضح در کاهش سلامتی مصرف‌کنندگان آن دارد و یکی از عوامل اصلی ایجاد بار بیماری در سطح جهان است و تأثیر چشمگیری در افزایش خطر سرطان به‌طور اعم و میزان مرگ و میر جوامع دارد و مهم این‌که این خطر با افزایش مصرف الکل افزایش می‌یابد.

که گزارش نمی‌شود و اهمیت الگوی مصرف به‌ویژه در جوانان (زیر سن قانونی) لازم است.

جدای از تأثیر مصرف الکل بر روی سلامتی، تأثیر مخرب آن در خانواده، افزایش شیوع جرم و ناهنجاری‌های اجتماعی نیز بسیار مهم است. در ضمن شواهد تأثیر منفی مصرف الکل در افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند ولی در جوار مصرف‌کنندگان آن زندگی می‌کنند در حال افزایش است که نیاز به بررسی‌های جداگانه دارد.

هرچند قرآن کریم کتابی علمی نیست و راهنمای انسان‌سازی و کلید درک حقایق هستی است، به خوبی کلام دقیق آن درباره‌ی مصرف الکل بر ما آشکار می‌شود؛ با این توضیح که اگرچه منافعی برای مردم دارد (اشاره به کاربردهای دیگر الکل)، مصرف آن ضرر بیشتری دارد و از همه مهم‌تر گناه کبیره‌ی است که از آثار منفی معنوی آن و سرپیچی از فرمان الهی حکایت دارد.

نکته‌ی بسیار مهم دیگری که تا به حال در هیچ مطالعه‌ی دیگری به این قوت به آن اشاره نشده است، پاسخ واضح به این سؤال است که آیا میزانی از الکل برای سلامتی مفید است یا نه؟ نتایج این مطالعه گویای این است که هیچ دوز مجازی برای مصرف الکل وجود ندارد و به عبارتی دیگر، میزان مصرف ایمن الکل برای سلامتی صفر است. نکته‌ی دیگر اینکه با توجه به نتایج حاصل از این مطالعه‌ی جهانی، دولت‌ها باید فعالیت‌های کنترل مصرف مؤثرتری را به کار گیرند و مقررات خود را در این زمینه بازنگری کنند. همچنین این مطالعه نشان می‌دهد که آثار احتمالی محافظتی الکل برای بیماری‌های ایسکمیک قلبی و دیابت در خانم‌ها که در بعضی از مراجع علمی به آنها اشاره شده (مَنَافِعُ لِلنَّاسِ)، با تأثیر قطعی و حتمی مصرف الکل در افزایش خطر سرطان خنثی می‌شود (وَأُمَّهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا). این تحقیق همچنین توصیه کرده که انجام مطالعات دیگری برای بررسی میزان تأثیر مصرف الکل

استناد مقاله به این صورت است:

Ziaee SAM, Shadnia S. What Amount of Alcohol is not Harmful for Human Health. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2019;5(1):1-6. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i1.24080>

References

1. The holy Quran. Al-Baghareh. verse 219. Translated by: Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a); 2010.

2. Griswold MG, Fullman N, Hawley C, Arian N, Zimsen SR, Tymeson HD, et al. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet. 2018;392(10152):1015-35.