

Alkohol dan Kesehatan

Pendahuluan

Alkohol (etanol dalam minuman) - diproduksi melalui proses fermentasi ragi, dengan menggunakan bahan-bahan seperti buah, jelai, dan gandum hitam. Alkohol adalah zat psikoaktif yang bersifat memabukkan dan menimbulkan ketergantungan. Mengonsumsi minuman beralkohol dapat menimbulkan dampak langsung dan jangka panjang terhadap kesehatan Anda.

Di sini Anda bisa mempelajari potensi risiko kesehatan dari penggunaan alkohol dan cara mengurangi bahaya terkait alkohol jika Anda minum alkohol, serta ke mana mencari bantuan jika Anda memiliki masalah minum.

Risiko Kesehatan Akibat Penggunaan Alkohol

Dampak Langsung

- Setelah diminum, alkohol dapat dengan cepat diserap tubuh. Alkohol dapat menghasilkan efek langsung yang bersifat menenangkan, diikuti dengan disinhibisi. Jika diminum dalam jumlah yang lebih banyak, alkohol dapat merusak fungsi otak dan kemampuan pengendalian diri Anda. Minum alkohol lebih lanjut akan menekan fungsi otak dan dalam beberapa kasus bisa berakibat fatal.
- Bagi sebagian orang, bahkan sekali minum pun dapat menyebabkan kadar alkohol dalam darah melebihi batas legal yang diperbolehkan bagi pengemudi di Hong Kong. **Jika Anda minum alkohol, jangan mengemudi!**
- Mengonsumsi alkohol dalam jumlah berlebihan sekaligus dapat meningkatkan risiko keracunan akut dan cedera yang tidak disengaja. Semakin banyak diminum, alkohol akan semakin meningkatkan risiko yang merugikan bagi diri sendiri dan orang lain.

Dampak Jangka Panjang

- Alkohol adalah zat beracun yang mempengaruhi banyak bagian tubuh Anda. Efek racun alkohol dapat menyebabkan berbagai macam penyakit jangka panjang. Semakin banyak dan lama Anda minum, semakin tinggi kemungkinan Anda terkena penyakit dan kondisi tersebut.

Bagian atau Fungsi Tubuh	Contoh Kondisi Kesehatan
Jantung	— Tekanan darah tinggi — Gagal jantung
Otak	— Demensia — Stroke

	— Hilang ingatan
Hati	— Hepatitis — Sirosis — Hati berlemak
Mulut dan Usus	— Gastritis akut dan kronis — Sakit maag — Peradangan pankreas yang akut
Organ seks dan fungsinya	— Impotensi — Gangguan pertumbuhan sperma — Menurunkan kesuburan wanita
Nutrisi	— Malnutrisi, misalnya kekurangan vitamin B — Obesitas
Saraf	— Tangan dan jari gemetar — Mati rasa — Cedera saraf — Rawan terjatuh
Pikiran	— Psikosis — Depresi — Kecemasan — Insomnia — Ketergantungan/kecanduan alkohol

- Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penggunaan alkohol yang berbahaya merupakan faktor pemicu lebih dari 200 penyakit, cedera, dan kondisi kesehatan lainnya.
- Selain konsekuensi kesehatan, penggunaan alkohol yang berbahaya juga membawa beban sosial yang signifikan bagi individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan.

Alkohol dan Kanker

- Sebagai catatan, alkohol diklasifikasikan sebagai **karsinogen** (agen penyebab kanker) **Grup 1** oleh Badan Internasional Penelitian Kanker WHO, menempati kategori yang sama dengan asap tembakau, karena cukup banyak bukti pada manusia yang menunjukkan bahwa konsumsi minuman beralkohol meningkatkan risiko kanker rongga mulut, faring, laring, esofagus, hati, kolorektum, dan payudara wanita.
- Efek karsinogenik alkohol tidak bergantung pada jenis minuman beralkohol. Dengan kata lain, efek karsinogeniknya sama pada bir, anggur, atau spiritus.
- Terkait risiko kanker, tidak ada tingkat aman untuk mengonsumsi minuman beralkohol. Semakin banyak alkohol yang Anda minum, semakin tinggi risiko Anda terkena kanker.

Bagaimana Mengurangi Bahaya Terkait Alkohol?

- Cara paling efektif untuk mengurangi risiko bahaya terkait alkohol adalah dengan menghindari

konsumsi alkohol. Jadi jika Anda **tidak minum** sama sekali, pertahankan dan **jangan mulai** minum!

- Jika Anda **memilih untuk mengonsumsi** minuman beralkohol, **batasi** minuman Anda untuk meminimalkan bahaya terkait alkohol. Batasi hingga 2 unit alkohol untuk pria dan 1 unit untuk wanita dalam setiap hari minum. Satu "unit alkohol" (lihat tabel) mengandung 10g alkohol murni. *(Catatan: Batas minum yang dicantumkan di sini adalah batas atas, bukan jumlah yang disarankan.)*
- Sebaiknya kurangi sedikit demi sedikit sampai akhirnya berhenti minum demi alasan kesehatan dan penurunan risiko kanker.
- Kapan pun, **jangan pesta minuman keras**. Pesta minuman keras adalah konsumsi 5 minuman beralkohol atau lebih secara berturut-turut.
- Orang dan situasi yang harus **menghindari** minuman beralkohol:



Wanita yang sedang hamil atau merencanakan kehamilan



Anak-anak dan remaja



Merasa tidak enak badan, depresi atau lelah



Akan melakukan hal yang berisiko atau memerlukan keterampilan, misalnya menjalankan mesin atau kendaraan



Pernah mengalami ketergantungan alkohol atau obat-obatan sebelumnya



Pernah mengalami penyakit mental sebelumnya atau saat ini



Sebelum, selama, atau setelah berolahraga



Komplikasi penyakit (seperti asam urat, penyakit liver, penyakit jantung dan hipertensi)



Sedang menjalani pengobatan

Catatan: Konsultasikan dengan dokter Anda jika Anda tidak yakin atau ragu.

Kiat praktis untuk mengurangi alkohol

- (1) Ketahui minuman yang Anda konsumsi dan pilihlah dengan bijak
 - Ketahui kandungan alkohol pada berbagai jenis minuman. Jika Anda memilih untuk mengonsumsi minuman beralkohol, pilihlah minuman yang kandungan alkoholnya lebih rendah.
 - Pahami takaran “unit alkohol” agar Anda dapat memantau dan membatasi jumlah yang Anda minum.
 - ***Alat Berguna: Kalkulator Unit Alkohol -***
https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/alcohol_calculator/index.html (*Versi Bahasa Inggris*)

- (2) Cegah peningkatan kadar alkohol dalam darah dengan cepat
 - Jangan minum saat perut kosong untuk mencegah penyerapan alkohol secara cepat.
 - Campur minuman Anda dengan es atau air untuk menurunkan kandungan alkoholnya.
 - Minum sedikit-sedikit, jangan diteguk.
 - Hindari memborong dan mengisi ulang.
 - Ganti minuman beralkohol dengan minuman non-alkohol.

- (3) Pada Acara Khusus
 - Mungkin umum bagi sebagian orang untuk mengasosiasikan konsumsi minuman beralkohol dengan perayaan dan pertemuan meriah.
 - Mintalah minuman non-alkohol dengan baik-baik jika Anda memilih untuk TIDAK meminumnya karena Anda tetap bisa menikmati minuman non-alkohol sebagai alternatif.
 - Hindari "membujuk minum" saat bersulang.

- (4) Evaluasi dan ubah kebiasaan minum Anda
 - Kaji risiko kebiasaan minum Anda sendiri secara teratur.
 - Buat catatan harian minum untuk mendokumentasikan jumlah alkohol yang diminum setiap hari.
 - Kenali situasi apa yang paling menggoda Anda dan bagaimana Anda mampu menghindarinya.
 - ***Alat Berguna: Pemeriksaan e-Alkohol dan Alat Intervensi Singkat -***
https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/questionnaire/index.html (*Versi Bahasa Inggris*)

Dimana Mencari Bantuan?

Jika Anda minum secara kompulsif atau semakin bergantung pada alkohol, Anda perlu mencari bantuan. Anda bisa memeriksa program pengobatan dan layanan dukungan untuk orang-orang dengan masalah terkait minuman beralkohol dari tautan di bawah.

- **Klinik Masalah Terkait Alkohol Tuen Mun (TMAPC) -**
<https://www3.ha.org.hk/cph/en/services/at.asp>

Layanan ini mencakup penilaian fisik dan psikiatris, detoksifikasi dan konseling, pengobatan masalah psikologis dan psikiatris yang ada, serta layanan rujukan ke spesialisasi medis lainnya jika diperlukan.

- **Tung Wah Group of Hospitals “Tetap Sadar, Tetap Bebas” Pencegahan Penyalahgunaan Alkohol dan Layanan Perawatan** - <http://atp.tungwahcsd.org/>
Layanan ini mencakup penilaian komprehensif, pengobatan dan konseling untuk masalah terkait alkohol, dan rujukan ke perawatan rawat inap.
- **Alcoholics Anonymous (AA)** - <https://aa-hk.org>
Alcoholics Anonymous adalah organisasi sukarela yang terdiri dari para sukarelawan dengan kelompok-kelompok di seluruh Hong Kong dan seluruh dunia. Organisasi ini memberikan dukungan kepada orang-orang yang ingin mencapai ketenangan
- **Layanan Konseling Penghentian Alkohol Percontohan** - http://atp.tungwahcsd.org/DH_Alcohol/DH_Alcohol.pdf (*Poster Layanan*)
Program Percontohan yang dibiayai oleh Departemen Kesehatan yang dijalankan oleh Rumah Sakit Tung Wah Group bertujuan untuk memberikan layanan konseling gratis bagi orang-orang yang mungkin mengalami ketergantungan alkohol.

Catatan: Daftar dan rincian layanan bisa berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya. Silakan tanyakan kepada penyedia layanan untuk pengaturan layanan terbaru.