

## शराब और स्वास्थ्य

### परिचय

शराब (पेय पदार्थों में इथेनॉल) - खमीर की किण्वन प्रक्रिया द्वारा उत्पादित किया जाता है, जिसमें फल, जौ और राई जैसे घटक का उपयोग किया जाता है। शराब एक मनो-सक्रिय पदार्थ है जिसमें नशीला और आदत पैदा करने वाले गुण होते हैं। मादक पेय पदार्थ पीने से आपके स्वास्थ्य पर तत्काल और दीर्घकालिक दोनों तरह के प्रभाव हो सकते हैं।

यहाँ आप शराब के सेवन के संभावित स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में जान सकते हैं और अगर आप शराब पीना चुनते हैं तो शराब से संबंधित नुकसान को कैसे कम करें, साथ ही अगर आपको शराब पीने की समस्या है तो मदद कहाँ से लें।

### शराब के सेवन से स्वास्थ्य जोखिम

#### तत्काल प्रभाव

- शराब पीने के बाद, यह आपके शरीर में जल्दी से अवशोषित हो सकती है। यह तुरंत शांत करने वाला प्रभाव पैदा कर सकता है, जिसके बाद विसंदमन हो सकता है। जब आप अधिक शराब पीते हैं, तो शराब आपके मस्तिष्क के कार्य और आपकी आत्म-नियंत्रण क्षमता को बाधित करती है। शराब का अधिक सेवन मस्तिष्क के कार्य को दबा देता है और कुछ मामलों में घातक हो सकता है।
- कुछ लोगों के लिए, एक बार शराब पीने से भी रक्त में अल्कोहल का स्तर हांग कांग में ड्राइवरो के लिए अनुमत कानूनी सीमा से अधिक हो सकता है। **अगर आपने शराब का सेवन किया है, तो गाड़ी न चलाएं!**
- एक बार में अत्यधिक मात्रा में शराब पीने से आपको तीव्र नशा और आकस्मिक चोट लगने का जोखिम बढ़ सकता है। प्रत्येक अतिरिक्त पेय से खुद को और दूसरों को नुकसान पहुँचाने का जोखिम और बढ़ जाता है।

#### दीर्घकालिक प्रभाव

- शराब एक विषैला पदार्थ है, जो आपके शरीर के कई अंगों को प्रभावित करता है। शराब का विषाक्त प्रभाव कई प्रकार की दीर्घकालिक बीमारियों का कारण बन सकता है। आप जितना अधिक और लंबे समय तक शराब पीएंगे, आपको इन बीमारियों और स्थितियों से ग्रस्त होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।

शारीर का अंग और कार्य प्रणाली	स्वास्थ्य स्थितियों के उदाहरण
हृदय	— उच्च रक्तचाप — हृदय गति रुकना
मस्तिष्क	— मनोभ्रंश — स्ट्रोक — यादाशत हानि
यकृत	— हेपेटाइटिस — सिरोसिस — फैटी लीवर
मुख और आंत	— तीव्र और जीर्ण गैस्ट्रिटिस

	— गैस्ट्रिक अल्सर — अग्न्याशय की तीव्र सूजन
यौन अंग और इनके कार्य	— नपुंसकता — शुक्राणु वृद्धि में कमी — महिलाओं में प्रजनन क्षमता में कमी
पोषण	— कुपोषण, जैसे विटामिन बी की कमी — मोटापा
तंत्रिका	— हाथ और उंगलियाँ काँपना — सुन्न होना — तंत्रिका चोट — गिरने की संभावना
मन	— मनोविकृति — अवसाद — चिंता — अनिद्रा — शराब पर निर्भरता/लत

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, शराब का हानिकारक उपयोग 200 से अधिक बीमारियों, चोटों और अन्य स्वास्थ्य स्थितियों का एक कारण है।
- स्वास्थ्य परिणामों से परे, शराब का हानिकारक उपयोग व्यक्तियों, परिवारों और बड़े पैमाने पर समाज पर महत्वपूर्ण सामाजिक बोझ लाता है।

### शराब और कैंसर

- ध्यान दें, शराब को WHO की कैंसर पर शोध के लिए अंतर्राष्ट्रीय एजेंसी द्वारा **ग्रुप 1 कार्सिनोजेन** (कैंसर पैदा करने वाला एजेंट) के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जो तम्बाकू के धुएँ के समान ही है, क्योंकि मनुष्यों में इस बात के पर्याप्त प्रमाण मिले हैं कि मादक पेय पदार्थों के सेवन से मौखिक गुहा, ग्रसनी, स्वरयंत्र, भोजन नली, यकृत, कोलोरेक्टम और महिला स्तनों के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।
- शराब का कैंसरकारी प्रभाव मादक पेय पदार्थों के प्रकार से स्वतंत्र है। दूसरे शब्दों में, बीयर, वाइन या स्पिरिट के लिए कैंसरकारी प्रभाव समान है।
- जब कैंसर के जोखिम की बात आती है, तो मादक पेय पदार्थों को पीने का कोई सुरक्षित स्तर नहीं है। आप जितनी अधिक शराब पीते हैं, कैंसर का खतरा उतना ही अधिक होता है।

### शराब से संबंधित नुकसान को कैसे कम करें?

- शराब से संबंधित नुकसान को कम करने का सबसे प्रभावी तरीका शराब के सेवन से बचना है। इसलिए यदि आप बिल्कुल भी **शराब नहीं पीते हैं**, तो इसे जारी रखें और **पीना शुरू न करें!**
- यदि आप **शराब पीना चुनते हैं**, तो शराब से संबंधित नुकसान को कम करने के लिए अपने पेय को **सीमित** करें। किसी भी पीने के दिन पुरुषों के लिए 2 अल्कोहल यूनिट और महिलाओं के लिए 1 यूनिट तक सीमित रखें। एक "अल्कोहल यूनिट" में 10 ग्राम शुद्ध अल्कोहल होता है। (नोट: यहाँ दी गई पीने की सीमाएँ ऊपरी सीमाएँ हैं, अनुशंसित मात्राएँ नहीं हैं।)
- स्वास्थ्य के लिए और कैंसर के जोखिम को कम करने के लिए धीरे-धीरे कम करना और अंततः पीना बंद

करना हमेशा अच्छा होता है।

- **अत्यधिक शराब न पिँएँ।** अत्यधिक शराब पीना लगातार 5 या उससे ज़्यादा पेय शराब पीने को कहते हैं।
- वह लोग और परिस्थितियाँ जिनमें शराब पीने से **बचना** चाहिए:



गर्भवती महिलाएँ या गर्भवती होने की योजना बना रही महिलाएँ



बच्चे और किशोर



अस्वस्थ, उदास या थका हुआ महसूस करना



कुछ ऐसा करना जो जोखिम भरा हो या जिसके लिए कौशल की आवश्यकता हो, जैसे कि मशीनरी या वाहन चलाना



शराब या नशीली दवाओं पर निर्भरता का पिछला इतिहास



पिछली या वर्तमान मानसिक बीमारी



व्यायाम से पहले, दौरान या बाद में



पहले से स्वास्थ्य समस्याएँ (जैसे कि वातरक्त, यकृत रोग, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप)



दवाएँ लेना

*नोट: यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं या कोई संदेह है तो अपने डॉक्टर से बात करें।*

### शराब कम करने के व्यावहारिक सुझाव

(1) अपने पेय पदार्थों को जानें और समझदारी से चुनें

- विभिन्न प्रकार के पेय पदार्थों में अल्कोहल की मात्रा को जानें। यदि आप मादक पेय पदार्थ पीना चुनते हैं, तो कम अल्कोहल वाले पेय पदार्थ चुनें।
- "अल्कोहल यूनिट" के माप को समझें ताकि आप अपने द्वारा पी जाने वाली मात्रा की निगरानी और सीमा कर सकें।
- **उपयोगी उपकरण: अल्कोहल यूनिट कैलकुलेटर -**

[https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol\\_aware/alcohol\\_calculator/index.html](https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/alcohol_calculator/index.html) (अंग्रेजी)

## संस्करण)

- (2) रक्त में एलकोहल के स्तर को तेज़ी से बढ़ने से रोकें
- जल्दी अवशोषण को रोकने के लिए खाली पेट न पिँ।
  - अपने पेय में बर्फ़ या पानी मिलाँ ताकि उसमें अल्कोहल की मात्रा कम हो जाए।
  - एक घूँट में पीने के बजाय घूँट-घूँट करके पिँ।
  - राउंड, टॉप-अप और री-फिल से बचें।
  - अल्कोहल वाले पेय को अल्कोहल रहित पेय से बदलें।
- (3) विशेष अवसरों पर
- कुछ लोगों के लिए शराब पीने को उत्सव और उत्सव के समारोहों से जोड़ना आम बात हो सकती है।
  - अगर आप शराब नहीं पीना चाहते हैं तो विनम्रता से नॉन-अल्कोहलिक पेय के लिए पूछें क्योंकि आप विकल्प के तौर पर नॉन-अल्कोहलिक पेय के साथ भी अच्छा समय बिता सकते हैं।
  - टोस्ट करते समय "बॉटम अप" से बचें।
- (4) अपनी पीने की आदतों का मूल्यांकन करें और उन्हें बदलें
- नियमित रूप से अपने पीने के जोखिम का आकलन करें।
  - हर दिन पी गई शराब की मात्रा दर्ज करने के लिए एक पीने की डायरी रखें।
  - जानें कि कौन सी परिस्थितियाँ आपको सबसे ज़्यादा लुभाती हैं और आप उनसे कैसे बच सकते हैं।
  - **उपयोगी उपकरण: ई-अल्कोहल स्क्रीनिंग और संक्षिप्त हस्तक्षेप उपकरण -**  
[https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol\\_aware/questionnaire/index.html](https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/questionnaire/index.html) (English Version)

**मदद कहाँ से लें?**

अगर आपको लगता है कि आप शराब पीने की लत में हैं या शराब पर ज़्यादा निर्भर हो रहे हैं, तो आपको मदद की ज़रूरत है। आप नीचे दिए गए लिंक से शराब की समस्या वाले लोगों के लिए उपचार कार्यक्रमों और सहायता सेवाओं की जाँच कर सकते हैं।

- **Tuen Mun अल्कोहल समस्या क्लिनिक (TMAPC) -**  
<https://www3.ha.org.hk/cph/en/services/at.asp>  
 इस सेवा में शारीरिक और मानसिक मूल्यांकन, डिटॉक्सिफिकेशन और काउंसलिंग, सह-मौजूदा मनोवैज्ञानिक और मानसिक समस्याओं का उपचार और ज़रूरत पड़ने पर अन्य चिकित्सा विशेषज्ञों के लिए रेफ़रल सेवा शामिल है।
- **Tung Wah Group of Hospitals "सोबर रहें आज़ाद रहें" शराब के दुरुपयोग से रोकथाम और उपचार सेवा -** <http://atp.tungwahcsd.org/>  
 इस सेवा में शराब से संबंधित समस्याओं के लिए व्यापक मूल्यांकन, उपचार और परामर्श, और इन-पेशेंट उपचार के लिए रेफ़रल शामिल है।
- **शराबी बेनाम (AA) -** <https://aa-hk.org>

शराबी बेनाम एक स्वैच्छिक संगठन है जिसमें हांग कांग और दुनिया भर में समूहों के साथ स्वयंसेवक शामिल हैं। यह शराब से मुक्ति पाने के इच्छुक व्यक्तियों को सहायता प्रदान करता है।

- **पायलट शराब समाप्ति परामर्श सेवा - [http://atp.tungwahcsd.org/DH\\_Alcohol/DH\\_Alcohol.pdf](http://atp.tungwahcsd.org/DH_Alcohol/DH_Alcohol.pdf)**

(सर्विस पोस्टर)

तुंग वाह ग्रुप ऑफ़ हॉस्पिटल्स द्वारा संचालित स्वास्थ्य विभाग द्वारा वित्तपोषित पायलट कार्यक्रम का उद्देश्य संभावित शराब निर्भरता वाले लोगों के लिए निःशुल्क परामर्श सेवा प्रदान करना है।

*नोट: सेवाओं की सूची और विवरण बिना किसी पूर्व सूचना के बदली जा सकती है। कृपया नवीनतम सेवा व्यवस्था के लिए सेवा प्रदाताओं से संपर्क करें।*