

रक्सी र स्वास्थ्य

परिचय

रक्सी (पेय पदार्थमा इथानोल) - फल, जौ र राय जस्ता अवयवहरू प्रयोग गरेर खमीरको किण्वन प्रक्रियाद्वारा उत्पादन गरिन्छ। रक्सी मादक र निर्भरता-उत्पादन गुणहरू भएको एक मस्तिष्क कार्यमा परिवर्तन ल्याउन सक्ने पदार्थ हो। रक्सि भएका पेय पदार्थ पिउनाले तपाईंको स्वास्थ्यमा तत्काल र दीर्घकालीन दुवै प्रभाव पार्न सक्छ।

यहाँ तपाईं रक्सी प्रयोगको सम्भावित स्वास्थ्य जोखिम बारे र यदि तपाईं रक्सी पिउन रोज्नु हुन्छ भने रक्सी सम्बन्धी हानि कसरी कम गर्ने, अनि यदि तपाईंलाई पिउने समस्या छ भने कहाँ मद्दत खोज्ने भनेर जान्न सक्नुहुन्छ।

रक्सीको प्रयोगमा स्वास्थ्य जोखिम

तत्काल प्रभावहरू

- रक्सी पिएपछि, यो तपाईंको शरीरमा छिट्टै अवशोषित हुन सक्छ। यसले तुरुन्तै शान्तिपूर्ण प्रभाव उत्पन्न गर्न सक्छ, त्यसपछि डिस्त्रिबिशन। जब तपाईं धेरै पिउनुहुन्छ, रक्सीले तपाईंको मस्तिष्कको कार्य र तपाईंको आत्म-नियन्त्रण क्षमतालाई बिगार्छ। रक्सीको थप पिउनाले मस्तिष्कको कार्यलाई दबाउँछ र केहि अवस्थामा घातक हुन सक्छ।
- केही मानिसहरूका लागि, एउटै पेयले पनि रगतमा अल्कोहलको स्तर हडकडका चालकहरूलाई अनुमति दिइएको कानुनी सीमाभन्दा बढी हुन सक्छ। **यदि तपाईं पिउनुहुन्छ भने, ड्राइभ नगर्नुहोस्!**
- एकै अवसरमा अत्यधिक मात्रामा मदिरा सेवनले तीव्र नशा र आकस्मिक चोटपटकको जोखिम बढाउन सक्छ। प्रत्येक अतिरिक्त पेयले आफैलाई र अरूलाई हानि गर्ने जोखिममा थप वृद्धि गर्छ।

दीर्घकालीन प्रभावहरू

- रक्सी एक विषाक्त पदार्थ हो, जसले तपाईंको शरीरका धेरै भागहरूलाई असर गर्छ। रक्सीको विषाक्त प्रभावले दीर्घकालीन रोगहरूको विस्तृत श्रृंखला निम्त्याउन सक्छ। जति धेरै र लामो समय तपाईंले पिउनुहुन्छ, तपाईंले यी रोगहरू र अवस्थाहरू प्राप्त गर्ने उच्च सम्भावना हुन्छ।

शरीरको अंग वा कार्य	स्वास्थ्य अवस्थाका उदाहरणहरू
मुटु	— उच्च रक्तचाप — मुटु विफलता
मस्तिष्क	— डिमेन्सिया — स्ट्रोक — स्मरणशक्ति हानि
कलेजो	— हेपाटाइटिस — सिरोसिस — फ्याटी कलेजो

मुख र पेट	— तीव्र र पुरानो ग्यास्ट्राइटिस — ग्यास्ट्रिक अल्सर — प्यान्क्रियाजको तीव्र सूजन
यौन अंग र कार्य	— नपुंसकता — शुक्रकीटको वृद्धिमा बाधा पुग्छ — महिलाहरूमा प्रजनन क्षमता कम हुन्छ
पोषण	— कुपोषण, जस्तै भिटामिन बी को कमी — मोटोपना
स्नायु	— हात र औंलाहरू काप्ने — सुन्न हुनु — स्नायु चोट — लड्ने सम्भावना
बुद्धि	— मनोविकृति — डिप्रेसन — चिन्ता — अनिद्रा — रक्सी निर्भरता / लत

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार मदिराको हानिकारक प्रयोग 200 भन्दा बढी रोग, चोटपटक र अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरूको कारक कारक हो।
- स्वास्थ्य नतिजाहरू भन्दा बाहिर, रक्सीको हानिकारक प्रयोगले व्यक्ति, परिवार र समाजमा ठूलो सामाजिक बोझ ल्याउँछ।

रक्सी र क्यान्सर

- ध्यान दिनुहोस्, रक्सीलाई WHO को क्यान्सर सम्बन्धी अनुसन्धानको लागि अन्तर्राष्ट्रिय एजेन्सीले **समूह 1 कार्सिनोजेन** (क्यान्सर पैदा गर्ने एजेन्ट) को रूपमा वर्गीकृत गरेको छ, सुर्तीको धुवाँ जस्तै श्रेणीमा, किनभने मादक पेय पदार्थको सेवनले मौखिक गुहा, ग्रसनी, गला, अन्नली, कलेजो, कोलोरेक्टम र महिला स्तनको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ भन्ने पर्याप्त प्रमाणहरू छन्।
- रक्सीको कार्सिनोजेनिक प्रभाव अल्कोहल पेय पदार्थको प्रकारबाट फरक पर्दैन। अर्को शब्दमा, कार्सिनोजेनिक प्रभाव बियर, वाइन वा स्पिरिटको लागि समान छ।
- जब क्यान्सर जोखिमको कुरा आउँछ, त्यहाँ रक्सि पेय पदार्थ पिउनको लागि कुनै सुरक्षित स्तर छैन। जति धेरै मदिरा पिउनुहुन्छ, क्यान्सरको जोखिम त्यति नै बढी हुन्छ।

रक्सी सम्बन्धी हानि कसरी कम गर्ने?

- रक्सी-सम्बन्धित हानिको जोखिम कम गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी माध्यम रक्सीको सेवनबाट बच्नु हो। त्यसैले यदि तपाईं पटकै पिउनुहुन्न भने, यसलाई जारी राख्नुहोस् र पिउन सुरु नगर्नुहोस्!
- यदि तपाईं रक्सि पेय **पिउन रोञ्जु हुन्छ** भने, रक्सी सम्बन्धी हानि कम गर्न आफ्नो पेय **सीमित** गर्नुहोस्।

कुनै पनि पिउने दिनमा अल्कोहल एकाइहरू पुरुषहरूको लागि 2 र महिलाहरूको लागि 1 मा सीमित गर्नुहोस्। एउटा "अल्कोहल एकाइ" (तालिकामा हेर्नुहोस्) मा 10 ग्राम शुद्ध अल्कोहल हुन्छ। नोट: यहाँ प्रदान गरिएको पिउने सीमाहरू माथिल्लो सीमा हुन्, सिफारिस गरिएको मात्रा होइनन्।)

- स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखेर र क्यान्सरको जोखिम कम गर्नको लागि बिस्तारि कटौती गर्दै जानु र अन्ततः मदिरा सेवन गर्ने छोड्नु सधैं राम्रो हुन्छ।
- कुनै पनि समय **धेरै रक्सी पिउनु हुँदैन**। धेरै रक्सि पिउनु भनेको लगातार 5 वा सोभन्दा बढी रक्सियुक्त पेय पदार्थको पिउनु हो।
- रक्सी पिउनबाट टाढा रहने व्यक्ति र परिस्थितिहरू:



गर्भवती वा गर्भवती हुने योजनामा रहेका महिलाहरू



बालबालिका र किशोरकिशोरीहरू



अस्वस्थ, निराश वा थकान महसुस



कुनै पनि जोखिमपूर्ण काम वा सीप चाहिने काम गर्ने बेला, जस्तै मेसिनरी वा सवारी चलाउने बेला



रक्सी वा लागु पदार्थ निर्भरताको इतिहास भए



अघिल्लो वा वर्तमान मानसिक रोग



व्यायाम अघि, व्यायामको समयमा वा व्यायाम पछि



सहअस्तित्व स्वास्थ्य समस्याहरू (जस्तै गाउट, कलेजो रोग, मुटुको रोग र उच्च रक्तचाप)



औषधिमा

नोट: यदि तपाईं निश्चित हुनुहुन्न वा कुनै शंका छ भने तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

रक्सी कम गर्न व्यावहारिक सुझावहरू

(1) आफ्नो पेय जान्नुहोस् र बुद्धिमानी संग छान्नुहोस्:

- विभिन्न प्रकारका पेय पदार्थहरूमा रक्सि सामग्री जान्नुहोस्। यदि तपाईं रक्सि पेय पदार्थहरू पिउन रोञ्जुहुन्छ भने, कम अल्कोहल सामग्री भएका पेयहरू छान्नुहोस्।
- "रक्सी एकाइ" को मापन बुझ्नुहोस् ताकि तपाईंले पिउने मात्रालाई निगरानी र सीमित गर्न सक्नुहुन्छ।
- **उपयोगी उपकरण: रक्सि एकाइ क्याल्कुलेटर -**

https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/alcohol_calculator/index.html (अंग्रेजी संस्करण)

(2) रगतमा रक्सिको स्तर छिट्टै बढ्नबाट रोक्नुहोस्

- चाँडो अवशोषण रोक्न खाली पेटमा पिउनु हुँदैन।
- आफ्नो पेय पदार्थमा रक्सिको मात्रा कम गर्न बरफ वा पानीसँग मिलाउनुहोस्।
- घुट्कोको सट्टा चुस्की लिनुहोस्।
- राउन्ड, टप-अप र रि-फिलहरू नगर्नुहोस्।
- रक्सि भएका पेयहरू संग रक्सि नभएका पेयहरू लाई पनि पालो दिनुहोस्।

(3) विशेष अवसरहरूमा

- कोही-कोही मानिसहरूलाई उत्सव र चाडपर्वहरूलाई मादक पेय पदार्थहरू संग जोड्नु सामान्य हुन सक्छ।
- यदि तपाईं नपिउन रोञ्जुहुन्छ भने राम्रोसँग रक्सि नभएको पेय पदार्थहरू माग्नुहोस् किनभने तपाईंले विकल्पको रूपमा रक्सि नभएको पेय पदार्थहरूसँग पनि राम्रो समय बिताउन सक्नुहुन्छ।
- टोस्टिड गर्दा "बटम्स अप" नगर्नुहोस्।

(4) आफ्नो पिउने बानी मूल्याङ्कन र परिवर्तन गर्नुहोस्

- आफ्नो पिउने जोखिम नियमित रूपमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।
- प्रत्येक दिन पिएको रक्सिको मात्रा कागजात गर्न पेय डायरी राख्नुहोस्।
- कुन परिस्थितिहरूले तपाईंलाई सबैभन्दा बढी प्रलोभनमा पार्छ र तपाईं कसरी तिनीहरूबाट बच्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे जान्नुहोस्।
- **उपयोगी उपकरणहरू: ई-रक्सि स्क्रिनिङ र संक्षिप्त हस्तक्षेप उपकरण -**

https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/questionnaire/index.html (अंग्रेजी संस्करण)

मद्दत कहाँ खोज्ने?

यदि तपाईंले आफूलाई बाध्यताले पिउनुभएको वा रक्सिमा बढी निर्भर भएको पाउनुभयो भने, तपाईंले मद्दत खोज्नुपर्छ। तपाईंले तलका लिङ्कहरूबाट पिउने समस्या भएका मानिसहरूका लागि उपचार कार्यक्रमहरू र समर्थन सेवाहरू हेर्न सक्नुहुन्छ।

- Tuen Mun अल्कोहल समस्या क्लिनिक (TMAPC) -

<https://www3.ha.org.hk/cph/en/services/at.asp>

सेवामा शारीरिक र मनोचिकित्सक मूल्याङ्कन, डिटोक्सिफिकेशन र परामर्श, सह-अवस्थित मनोवैज्ञानिक र मनोचिकित्सक समस्याहरूको उपचार, र आवश्यक भएमा अन्य चिकित्सा विशेषताहरूमा रेफरल सेवा समावेश छ।

- **Tung Wah Group of Hospitals "स्टे सोबर स्टे फ्री" रक्सी दुरुपयोग रोकथाम र उपचार सेवा -**

<http://atp.tungwahcsd.org/>

यस सेवामा रक्सी सम्बन्धी समस्याहरूको लागि व्यापक मूल्याङ्कन, उपचार र परामर्श, र बिरामी उपचारको लागि रेफरल समावेश छ।

- **अल्कोहलिकस एनोनिमस (AA) - <https://aa-hk.org>**

अल्कोहलिकस एनोनिमस एक स्वैच्छिक संस्था हो जसमा हडकड र विश्वभरका समूहहरू भएका स्वयंसेवकहरू छन्। यसले संयमता प्राप्त गर्न चाहने व्यक्तिहरूलाई सहायता प्रदान गर्दछ।

- **पायलट रक्सि सेसेसन काउन्सिलिङ सेवा -**

http://atp.tungwahcsd.org/DH_Alcohol/DH_Alcohol.pdf (सेवा पोस्टर)

स्वास्थ्य विभाग द्वारा आयोजित तंग वाह ग्रुप अफ हस्पिटल्स द्वारा सञ्चालित पायलट कार्यक्रमले सम्भावित मदिरा निर्भरता भएका व्यक्तिहरूलाई निःशुल्क परामर्श सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्य राखेको छ।

नोट: सेवाहरूको सूची र विवरणहरू पूर्व सूचना बिना परिवर्तन हुन सक्छ। नवीनतम सेवा व्यवस्थाको लागि कृपया सेवा प्रदायकहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।