

Alak at Kalusugan

Panimula

Ang alak (ethanol sa mga inumin) ay gawa sa proseso ng pagbuburo ng lebadura gamit ang mga sangkap tulad ng prutas, barley, at rye. Ang alak ay isang psychoactive na substansya na may mga katangiang nakakalasing at nakakaadik. Ang pag-inom ng mga inuming may alkohol ay maaaring magdulot ng parehong agarang at pangmatagalang epekto sa iyong kalusugan.

Dito, maaari mong matutunan ang mga potensyal na panganib sa kalusugan ng pag-inom ng alak at kung paano mabawasan ang pinsalang dulot ng alak kung pipiliin mong uminom, pati na rin kung saan hihingi ng tulong kung may problema ka sa pag-inom.

Mga Panganib sa Kalusugan ng Pag-inom ng Alak

Agarang Epekto

- Matapos uminom ng alak, maaari itong mabilis na masipsip sa iyong katawan. Maaari itong magdulot ng agarang epekto ng pagpapakalma kasunod ng pagkawala ng inhibisyon. Kapag uminom ka pa ng alak, maaapektuhan nito ang paggana ng iyong utak at kakayahang kontrolin ang sarili. Ang patuloy na pag-inom ng alak ay nagbabawas sa paggana ng utak at maaaring maging nakamamatay sa ilang pagkakataon.
- Para sa ilang tao, kahit isang baso lamang ng inumin ay maaaring magresulta sa antas ng alkohol sa dugo na lumalagpas sa legal na limitasyon para sa mga nagmamaneho sa Hong Kong. **Kung ikaw ay iinom, huwag magmaneho!**
- Ang sobrang pag-inom ng alak sa isang pagkakataon ay maaaring magpataas ng panganib ng agarang pagkalasing at aksidenteng pinsala. Bawat karagdagang baso ay nagdaragdag ng panganib na mapinsala mo ang iyong sarili at ang iba.

Pangmatagalang Epekto

- Ang alak ay isang nakakalason na substansya na nakakaapekto sa maraming bahagi ng iyong katawan. Ang nakakalason na epekto ng alak ay maaaring magdulot ng malawak na hanay ng pangmatagalang sakit. Habang mas maraming alak ang iniinom at mas matagal kang umiinom, mas mataas ang tsansa mong magkaroon ng mga sakit at kondisyon na ito.

Bahagi o Pagganap ng Katawan	Mga Halimbawa ng Kundisyon sa Kalusugan
Puso	— Mataas na presyon ng dugo — Pagpalya ng puso
Utak	— Demensya

	<ul style="list-style-type: none"> — Stroke — Pagkawala ng alaala
Atay	<ul style="list-style-type: none"> — Hepatitis — Cirrhosis — Matabang atay
Bibig at Tiyan	<ul style="list-style-type: none"> — Akyut at malalang gastritis — Mga ulser sa tiyan — Akyut na pamamaga ng pancreas
Kasarian at Pagganap	<ul style="list-style-type: none"> — Pagkabaog — Suliranin sa paglaki ng sperm — Pinababang fertility sa kababaihan
Nutrisyon	<ul style="list-style-type: none"> — Malnutrisyon, tulad ng kakulangan sa bitamina B — Labis na katabaan
Nerbyos	<ul style="list-style-type: none"> — Panginginig ng mga kamay at daliri — Pamamanhid — Pinsala sa nerbyos — Madaling mahulog
Isipan	<ul style="list-style-type: none"> — Psychosis — Depresyon — Pagkabalisa — Insomnia — Pagkalulong/adiksiyon sa alak

- Ayon sa Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan (WHO), ang mapanganib na paggamit ng alak ay sanhi ng higit sa 200 sakit, pinsala, at iba pang kondisyon sa kalusugan.
- Bukod sa mga kahihinatnan sa kalusugan, ang mapanganib na paggamit ng alak ay nagdudulot ng malaking pasaning panlipunan sa mga indibidwal, pamilya, at lipunan sa kabuuan.

Alak at Kanser

- Mahahalagang malaman na ang alak ay kinikilala bilang isang **Group 1 carcinogen** (sanhi ng kanser) ng International Agency for Research on Cancer ng WHO, kapareho ng kategorya ng usok ng tabako dahil may sapat na ebidensya sa mga tao na ang pag-inom ng mga inuming may alkohol ay nagpapataas ng panganib ng kanser sa bibig, lalamunan, larynx, esophagus, atay, colon, at dibdib ng kababaihan.
- Ang epekto ng alak sa kanser ay hindi nakadepende sa uri ng inuming may alkohol. Sa madaling salita, pareho ang epekto ng kanser ng beer, alak, o spirits.
- Pagdating sa panganib ng kanser, walang ligtas na antas ng pag-inom ng mga inuming may alkohol. Ang mas maraming alak na iniinom, mas mataas ang panganib ng kanser.

Paano Bawasan ang Pinsalang Dulot ng Alak?

- Ang pinakaepektibong paraan upang mabawasan ang panganib ng pinsalang dulot ng alak ay ang umiwas sa pag-inom ng alak. Kung **hindi ka umiinom ng alak**, ipagpatuloy ito at **huwag mag-umpisang** uminom!
- Kung **pipiliin mong uminom** ng mga inuming may alkohol, **limitahan** ang iyong pag-inom upang mabawasan ang pinsalang dulot ng alak. Limitahan sa 2 yunit ng alkohol para sa mga lalaki at 1 yunit para sa mga babae sa anumang araw ng pag-inom. Ang isang "yunit ng alkohol" (tingnan ang talahanayan) ay naglalaman ng 10g ng purong alkohol. *(Tandaan: Ang mga limitasyon sa pag-inom na ibinigay dito ay mga pinakamataas na limitasyon, hindi inirerekomandang dami.)*
- Magandang hakbang na unti-unting bawasan ang pag-inom at sa huli ay itigil ito para sa konsiderasyon ng kalusugan at mabawasan ang panganib ng kanser.
- **Huwag mag-binge drinking** kailanman. Ang binge drinking ay ang pag-inom ng 5 o higit pang inuming may alkohol nang sunud-sunod.
- Mga taong at sitwasyong **dapat** umiwas sa pag-inom:



Mga babaeng buntis o nagpaplanong magbuntis



Mga bata at kabataan



Hindi maganda ang pakiramdam, depressed, o pagod



Papasok sa anumang mapanganib o nangangailangan ng kasanayan tulad ng pagmamaneho ng makina o sasakyan



May kasaysayan ng pagkaadik sa alak o droga



May kasalukuyang o dating sakit sa pag-iisip



Bago, habang, o
pagkatapos mag-ehersisyo



May mga kasabay na
problema sa kalusugan
(tulad ng gout, sakit sa
atay, sakit sa puso, at
hypertension)



Umiinom ng gamot

Tandaan: Kumonsulta sa iyong doktor kung hindi ka sigurado o may alinlangan.

Mga Praktikal na Tip sa Pagbawas ng Pag-inom ng Alak

(1) Alamin ang iyong mga inumin at pumili ng wasto

- Alamin ang alkohol na nilalaman ng iba't ibang uri ng inumin. Kung pipiliin mong uminom ng mga inuming may alkohol, pumili ng mga inumin na may mababang alkohol na nilalaman.
- Unawain ang sukat ng isang "yunit ng alkohol" upang masubaybayan at limitahan ang dami ng iniinom.
- ***Kapaki-pakinabang na Tool: Alcohol Unit Calculator - https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/alcohol_calculator/index.html (Bersyon sa Ingles)***

(2) Pigilan ang mabilis na pagtaas ng antas ng alkohol sa dugo

- Huwag uminom nang walang laman ang tiyan upang maiwasan ang mabilis na pagsipsip.
- Haluin ang iyong inumin ng yelo o tubig upang mapababa ang alkohol na nilalaman.
- Uminom ng mga sipsip, hindi mga lagok.
- Iwasan ang mga rounds, top-ups, at re-fills.
- Magpalit-palit ng mga inuming may alkohol at mga hindi may alkohol.

(3) Sa mga Espesyal na Okasyon

- Maaaring karaniwan para sa ilang tao na iugnay ang pag-inom ng mga inuming may alkohol sa mga pagdiriwang at masayang pagtitipon.
- Magalang na humiling ng mga hindi may alkohol na inumin kung pipiliin mong HINDI uminom dahil maaari ka pa ring magkaroon ng kasiyahan sa mga alternatibong hindi may alkohol na inumin.
- Iwasan ang "tagayan" kapag nag-iinuman.

(4) Suriin at baguhin ang iyong mga gawi sa pag-inom

- Tayahin ang iyong sariling panganib sa pag-inom nang regular.
- Panatilihin ang isang diary ng pag-inom upang maitala ang dami ng alak na iniinom bawat araw.
- Alamin ang mga sitwasyon na pinakanakatutukso para sa iyo at kung paano mo maiwasan ang mga ito.
- **Kapaki-pakinabang na Tools: e-Alcohol Screening at Brief Intervention Tool - https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/questionnaire/index.html** (Bersyon sa Ingles)

Saan Hihingi ng Tulong?

Kung napapansin mong umiinom ka ng sapilitan o nagiging mas dependent sa alak, kailangan mong humingi ng tulong. Maaari mong tingnan ang mga programa ng paggamot at suporta para sa mga taong may problema sa pag-inom mula sa mga link sa ibaba.

- **Tuen Mun Alcohol Problems Clinic (TMAPC) -**

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

Ang serbisyo ay kinabibilangan ng pisikal at sikyatriko na pagtatasa, detoxification at counseling, paggamot sa mga kasabay na problema sa pag-iisip at sikyatriko, at serbisyo ng referral sa iba pang mga espesyalista sa medikal kung kinakailangan.

- **Tung Wah Group of Hospitals “Maging Sober Maging Malaya” Alcohol Abuse Prevention and Treatment Service - <http://atp.tungwahcsd.org/>**

Kasama sa serbisyong ito ang komprehensibong pagtatasa, paggamot, at counseling para sa mga problema sa alak at referral sa in-patient treatment.

- **Alcoholics Anonymous (AA) - <https://aa-hk.org>**

Ang Alcoholics Anonymous ay isang boluntaryong organisasyon na binubuo ng mga boluntaryo na may mga grupo sa buong Hong Kong at sa buong mundo. Ito ay nagbibigay ng suporta sa mga taong nagnanais na maging matino.

- **Pilot Alcohol Cessation Counselling Service -**

http://atp.tungwahcsd.org/DH_Alcohol/DH_Alcohol.pdf (Service Poster)

Bukod sa mga kahihinatnan sa kalusugan, ang mapanganib na paggamit ng alak ay nagdudulot ng malaking pasaning panlipunan sa mga indibidwal, pamilya, at lipunan sa kabuuan.

Tandaan: Ang listahan at mga detalye ng serbisyo ay maaaring magbago nang walang paunang abiso.

Mangyaring suriin sa mga nagbibigay ng serbisyo para sa pinakabagong ayos ng serbisyo.