

## شراب اور صحت

### تعارف

شراب (مشروبات میں ایتھنول) - خمیر کے فرمنٹیشن کے عمل کے ذریعہ تیار کیا جاتا ہے، پھل، جو اور رائی جیسے اجزاء کا استعمال کرتے ہوئے۔ شراب ایک فعال نفسی مادہ ہے جس میں نشہ آور اور انحصار پیدا کرنے والی خصوصیات ہیں۔ شراب والے مشروبات پینے سے آپ کی صحت پر فوری اور طویل مدتی دونوں طرح کے اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔

یہاں آپ شراب کے استعمال کے ممکنہ صحت کے خطرات کے بارے میں جان سکتے ہیں اور اگر آپ شراب پینے کا فیصلہ کرتے ہیں تو اس سے متعلق نقصان کو کم کرنے کے طریقے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں، اگر آپ کو شراب نوشی کا مسئلہ ہے تو مدد حاصل کرنے کے مقامات کی معلومات بھی فراہم کی جائے گی۔

### شراب کے استعمال میں صحت کے خطرات

#### فوری اثرات

- شراب پینے کے بعد، یہ آپ کے جسم میں تیزی سے جذب ہوسکتی ہے۔ یہ فوری طور پر سکون بخش اثر پیدا کرسکتی ہے، اس کے بعد عدم انضباط ہوتا ہے۔ جب آپ زیادہ شراب پیتے ہیں تو، شراب آپ کے دماغ کے افعال اور آپ کی خود کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ مزید شراب نوشی دماغی افعال کو دبا دیتی ہے اور کچھ معاملات میں مہلک ثابت ہوسکتی ہے۔
- کچھ لوگوں کے لیے، یہاں تک کہ ایک بار شراب پینا بھی ہانگ کانگ میں ڈرائیوروں کے لیے مقرر کردہ قانونی حد سے زیادہ خون میں الکوحل کی سطح کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ شراب پیتے ہیں، تو گاڑی مت چلائیں!
- ایک ہی موقع پر زیادہ مقدار میں شراب کا استعمال آپ کے شدید نشے اور حادثاتی چوٹ کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ ہر اضافی جام کے ساتھ خود آپ کو اور دوسروں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

#### طویل مدتی اثرات

- شراب ایک زہریلا مادہ ہے، جو آپ کے جسم کے بہت سے حصوں کو متاثر کرتا ہے۔ شراب کا زہریلا اثر طویل مدتی بیماریوں کی ایک وسیع رینج کا سبب بن سکتا ہے۔ جتنا زیادہ اور زیادہ وقت آپ پیتے ہیں، آپ کو ان بیماریوں اور حالات کا سامنا کرنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

صحت کے حالات کی مثالیں	جسم کا حصہ یا فنکشن
— ہائی بلڈ پریشر — دل کا دورہ پڑنا	دل
— ڈیمینشیا — سٹروک — یادداشت کا نقصان	دماغ
— ہیپاٹائٹس — سیروسس — جگر پر چربی	جگر
— شدید اور دائمی گیسٹرائٹس — معدے کے السر — لبلبے کی شدید سوزش	منہ اور معدہ

جنسی اعضاء اور افعال	— مردانہ کمزوری — نطفے کی نشوونما میں کمی — خواتین کی اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت میں کمی
غذائیت	— غذائی قلت، مثال کے طور پر وٹامن بی کی کمی — موٹاپا
عصب	— کانپتے ہوئے ہاتھ اور انگلیاں — بے حسی — اعصابی چوٹ — گرنے کا خطرہ
دماغ	— نفسیاتی عارضہ — ڈپریشن — اضطراب — بے خوابی — شراب پر انحصار / لت

- ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کے مطابق شراب کا نقصان دہ استعمال 200 سے زائد بیماریوں، چوٹوں اور صحت کے دیگر حالات کا سبب ہے۔
- صحت کے نتائج کے علاوہ، شراب کا نقصان دہ استعمال بڑے پیمانے پر افراد، خاندانوں اور معاشرے پر اہم معاشرتی بوجھ لاتا ہے۔

### شراب اور کینسر

- واضح رہے کہ WHO کے کینسر پر تحقیق کے بین الاقوامی ادارے کی جانب سے الکوحل کو **گروپ 1 کارسینوجن** (کینسر پیدا کرنے والا ایجنٹ) کے طور پر درجہ بند کیا گیا ہے، جو تمباکو کے دھوئیں کے زمرے میں ہے، کیونکہ انسانوں میں اس بات کے کافی شواہد موجود ہیں کہ الکوحل مشروبات کا استعمال منہ کے گودے، پھیپھڑوں، نرخرے، غذائی نالی، جگر، کولوریکٹم (بڑا آنت اور مقعد) اور مادہ چھاتی کے کینسر کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔
- شراب کا کینسر پیدا کرنے والا اثر الکوحل کے مشروبات کی قسم سے آزاد ہے۔ دوسرے لفظوں میں، کارسینوجینک اثر بیئر، شراب یا سپرٹ کے لئے یکساں ہے۔
- جب کینسر کے خطرات کی بات آتی ہے تو، الکوحل مشروبات پینے کے لئے کوئی محفوظ سطح نہیں ہے۔ آپ جتنی زیادہ شراب پیتے ہیں، کینسر کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

### شراب سے متعلق نقصانات کو کیسے کم کریں؟

- شراب سے متعلق نقصانات کے خطرے کو کم کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ شراب نوشی سے پرہیز کرنا ہے۔ لہذا، اگر آپ بالکل بھی شراب نہیں پیتے تو اسی طرح جاری رکھیں اور شراب پینا شروع نہ کریں!
- اگر آپ الکوحل مشروبات پینے کا انتخاب کرتے ہیں، تو شراب کی مقدار کو محدود کریں تاکہ شراب سے متعلق نقصان کم ہو سکے۔ کسی بھی پینے کے دن مردوں کے لیے 2 الکوحل یونٹس اور عورتوں کے لیے 1 یونٹ تک محدود رکھیں۔ ایک "الکوحل یونٹ" میں 10 گرام خالص الکوحل ہوتا ہے۔ (نوٹ: یہاں فراہم کردہ پینے کی حدود اوپری حدیں ہیں، تجویز کردہ مقدار نہیں۔)
- یہ ہمیشہ اچھا ہوتا ہے کہ قدم بہ قدم کمی کی جائے اور بالآخر صحت پر غور کرنے اور کینسر کے خطرے کو کم کرنے کے لئے شراب نوشی بند کر دی جائے۔
- کسی بھی وقت ضرورت سے زیادہ شراب نوشی نہ کریں۔ ضرورت سے زیادہ شراب نوشی کا مطلب ہے 5 یا اس سے

زیادہ الکوحل مشروبات کو ایک ساتھ پینا۔

● شراب نوشی سے اجتناب کرنے والے افراد اور حالات:



وہ خواتین جو حاملہ ہیں یا حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں



بچے اور نوجوان



بیمار، افسردگی یا تھکاوٹ محسوس کرنا



کوئی بھی ایسا کام کرنا جو خطرناک ہو یا مہارت کی ضرورت ہو، جیسے آپریٹنگ مشینری یا گاڑی



شراب یا منشیات پر منحصر رہ چکے ہوں



پچھلی یا موجودہ ذہنی بیماری



ورزش سے پہلے، دوران یا بعد میں



صحت کے مسائل (جیسے گٹھیا، جگر کی بیماری، دل کی بیماری اور ہائی بلڈ پریشر)



دوائیوں کا باقاعدہ استعمال کر رہے ہوں

نوٹ: اگر آپ کو یقین نہیں ہے یا آپ کو کوئی شک ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

**شراب کو کم کرنے کے لئے عملی تجاویز**

(1) اپنے مشروبات کو جانیں اور دانشمندی سے انتخاب کریں

- ◀ مختلف قسم کے مشروبات کے الکحل مواد کو جانیں۔ اگر آپ الکحل والے مشروبات پینے کا انتخاب کرتے ہیں تو، کم الکوحل مواد والے مشروبات کا انتخاب کریں۔
- ◀ "الکوحل یونٹ" کی پیمائش کو سمجھیں تاکہ آپ پینے کی مقدار کی نگرانی اور محدود کر سکیں۔
- ◀ مفید آلہ: الکوحل یونٹ کیلکولیٹر -

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

(ورژن)

(2) خون میں الکحل کی سطح کو تیزی سے بڑھنے سے روکیں

- ◀ فوری جاذبیت کو روکنے کے لئے خالی پیٹ نہ پئیں۔
- ◀ اپنے مشروب کو برف یا پانی کے ساتھ مکس کریں تاکہ اس میں الکحل کی مقدار کو کم کیا جاسکے۔
- ◀ بڑا گھونٹ بھرنے کی بجائے چھوٹے چھوٹے گھونٹ لیں۔
- ◀ گروپ میں شراب پینے، لبریز کرنے اور ریفل سے پرہیز کریں۔
- ◀ شراب کے مشروبات کے ساتھ غیر الکوحل مشروبات کا استعمال کریں۔

(3) خاص مواقع پر

- ◀ کچھ لوگوں کے لئے شراب نوشی کو تقریبات اور تہواروں کے اجتماعات کے ساتھ جوڑنا عام ہوسکتا ہے۔
- ◀ اگر آپ شراب نہیں پینا چاہتے تو غیر الکوحل مشروبات کے لیے شائستگی سے درخواست کریں، کیونکہ آپ غیر الکوحل مشروبات کے ساتھ بھی اچھا وقت گزار سکتے ہیں۔
- ◀ ٹوسٹ کرتے وقت "ہائمز اپ (پوری پی لو)" سے پرہیز کریں۔

(4) اپنی پینے کی عادات کا جائزہ لیں اور تبدیل کریں

- ◀ باقاعدگی سے اپنے پینے کے خطرے کا جائزہ کریں۔
- ◀ ہر روز شراب پینے کی مقدار کو دستاویزی شکل دینے کے لئے پینے کی ڈائری رکھیں۔
- ◀ جانیں کہ کون سے حالات آپ کو سب سے زیادہ متاثر کرتے ہیں اور آپ ان سے کیسے بچ سکتے ہیں۔
- ◀ مفید ٹولز: ای الکوحل اسکریمنگ اور مختصر مداخلت کا آلہ -

(انگریزی) [https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol\\_aware/questionnaire/index.html](https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/questionnaire/index.html)

(ورژن)

مدد کہاں حاصل کریں؟

اگر آپ خود کو مجبوراً شراب پیتے ہوئے یا الکوحل پر زیادہ انحصار کرتے ہوئے پائیں تو آپ کو مدد حاصل کرنی چاہیے۔ آپ نیچے دیئے گئے لنکس سے پینے کے مسائل والے لوگوں کے لئے علاج کے پروگراموں اور معاون خدمات کی جانچ کرسکتے ہیں۔

● Tuen Mun الکوحل مسائل کلینک (TMAPC) -

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

اس سروس میں جسمانی اور نفسیاتی تشخیص، ڈیٹاکسفیکیشن اور کونسلنگ، پہلے سے موجود نفسیاتی اور دماغی امراض مسائل کا علاج، اور اگر ضروری ہو تو دیگر طبی خصوصیات کے لئے ریفرل سروس شامل ہے۔

● Tung Wah Group of Hospitals "بوشیار رہو، آزاد رہو" شراب نوشی کی روک تھام اور علاج کی خدمات -

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

اس سروس میں شراب سے متعلق مسائل کے لئے جامع تشخیص، علاج اور مشاورت، اور مریض کے علاج کے لئے ریفرل شامل ہے۔

● الکوبولکس اینونیمس (AA) - <https://aa-hk.org>

الکوبولکس اینونیمس ایک رضاکارانہ تنظیم ہے جو رضاکاروں پر مشتمل ہے جس کے گروپ ہانگ کانگ اور دنیا بھر میں ہیں۔ یہ ہوش مندی حاصل کرنے کے خواہشمند افراد کو مدد فراہم کرتا ہے

● پائلٹ الکحل کے خاتمے کی مشاورتی سروس -

(سروس پوسٹر) [http://atp.tungwahcsd.org/DH\\_Alcohol/DH\\_Alcohol.pdf](http://atp.tungwahcsd.org/DH_Alcohol/DH_Alcohol.pdf)

Tung Wah Group of Hospitals کے زیر انتظام محکمہ صحت کے زیر انتظام پائلٹ پروگرام کا مقصد ممکنہ طور پر شراب پر انحصار کرنے والے لوگوں کے لئے مفت مشاورتی خدمات فراہم کرنا ہے۔

نوٹ: خدمات کی فہرست اور تفصیلات پیشگی اطلاع کے بغیر تبدیل ہوسکتی ہیں۔ براہ کرم تازہ ترین سروس انتظامات کے لئے سروس فراہم کنندگان سے رابطہ کریں۔