



Rượu và Sức khỏe

Giới Thiệu

Rượu (etanol trong đồ uống) - được tạo ra trong quá trình lên men của nấm men, sử dụng nguyên liệu như trái cây, lúa mạch và lúa mạch đen. Rượu là một chất kích thích thần kinh có đặc tính gây say và gây nghiện. Sử dụng đồ uống có cồn có thể gây ảnh hưởng ngay lập tức và lâu dài đến sức khỏe của bạn.

Tại đây, bạn có thể tìm hiểu về những nguy cơ tiềm ẩn đối với sức khỏe khi sử dụng rượu và cách giảm thiểu tác hại liên quan đến rượu nếu bạn chọn uống rượu, cũng như nơi để tìm kiếm sự trợ giúp nếu bạn gặp vấn đề về uống rượu.

Những Rủi Ro Về Sức Khỏe Khi Sử Dụng Rượu

Tác Dụng Tức Thời

- Sau khi uống rượu, cơ thể bạn có thể nhanh chóng hấp thụ rượu. Rượu có thể tạo ra tác dụng an thần ngay lập tức, sau đó là giải tỏa ức chế. Khi bạn uống nhiều hơn, rượu sẽ làm suy giảm chức năng não và khả năng tự chủ của bạn. Uống thêm rượu sẽ ức chế chức năng não và có thể gây tử vong trong một số trường hợp.
- Đối với một số người, chỉ một ly rượu cũng có thể dẫn đến nồng độ cồn trong máu vượt quá giới hạn pháp lý cho phép đối với người điều khiển phương tiện ở Hồng Kông. **Không uống rượu bia khi lái xe!**
- Uống quá nhiều rượu trong một lần có thể làm tăng nguy cơ nhiễm độc cấp tính và chấn thương do tai nạn. Mỗi lần uống thêm sẽ làm tăng thêm nguy cơ gây hại cho bản thân và người khác.

Ảnh Hưởng Lâu Dài

- Rượu là một chất độc hại, ảnh hưởng đến nhiều bộ phận trong cơ thể bạn. Tác dụng độc hại của rượu có thể gây ra nhiều bệnh tật lâu dài. Càng uống nhiều và uống trong thời gian càng dài thì nguy cơ mắc các bệnh và tình trạng này càng cao.

Bộ phận cơ thể hoặc Chức năng	Ví dụ về Tình trạng Sức khỏe
Tim	— Huyết áp cao — Suy tim
Não	— Sa sút trí tuệ — Đột quy — Mất trí nhớ
Gan	— Viêm gan — Xơ gan — Gan nhiễm mỡ

Tiêu hóa	— Viêm dạ dày cấp tính và mãn tính — Loét dạ dày — Viêm tuyến tụy cấp tính
Cơ quan sinh dục và chức năng	— Bất lực — Suy giảm sự phát triển của tinh trùng — Giảm khả năng sinh sản ở phụ nữ
Dinh dưỡng	— Suy dinh dưỡng, ví dụ như thiếu vitamin B — Béo phì
Thần kinh	— Run tay — Mê — Chấn thương thần kinh — Dễ bị té ngã
Tâm trí	— Rối loạn tâm thần — Trầm cảm — Lo lắng — Mất ngủ — Phụ thuộc/nghiện rượu

- Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), việc sử dụng rượu có hại là nguyên nhân gây ra hơn 200 loại bệnh tật, thương tích và các tình trạng sức khỏe khác.
- Ngoài những hậu quả về sức khỏe, việc sử dụng rượu có hại còn mang lại gánh nặng xã hội đáng kể cho cá nhân, gia đình và xã hội nói chung.

Rượu Và Ung Thư

- Đáng chú ý, rượu được Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế của WHO phân loại là **chất gây ung thư Nhóm 1 (tác nhân gây ung thư)**, cùng loại với khói thuốc lá, vì đã có đủ bằng chứng ở người cho thấy việc tiêu thụ đồ uống có cồn làm tăng nguy cơ ung thư khoang miệng, hầu họng, thanh quản, thực quản, gan, đại trực tràng và vú ở phụ nữ.
- Tác dụng gây ung thư của rượu không phụ thuộc vào loại đồ uống có cồn. Nói cách khác, tác động gây ung thư là như nhau đối với bia, rượu vang hoặc rượu mạnh.
- Khi nói đến nguy cơ ung thư, không có mức độ an toàn nào đối với việc uống đồ uống có cồn. Càng uống nhiều rượu, nguy cơ mắc ung thư càng cao.

Làm thế nào để Giảm Thiểu Tác Hại Liên Quan Đến Rượu?

- Biện pháp hiệu quả nhất để giảm nguy cơ tác hại liên quan đến rượu là tránh uống rượu. Vì vậy, nếu bạn **không uống rượu** bao giờ, hãy tiếp tục duy trì và **đừng bắt đầu** uống rượu!
- Nếu bạn **chọn uống** đồ uống có cồn, **hãy giới hạn** đồ uống của bạn để giảm thiểu tác hại liên quan đến rượu. Giới hạn 2 đơn vị rượu cho nam và 1 đơn vị cho nữ vào bất kỳ ngày uống rượu nào. Một "đơn vị cồn" (tham khảo bảng) chứa 10g rượu nguyên chất. (*Lưu ý: Giới hạn uống*

rượu được cung cấp ở đây là giới hạn trên, không phải số lượng được khuyến nghị.)

- Việc cắt giảm từng bước và cuối cùng là ngừng uống rượu để đảm bảo sức khỏe và giảm nguy cơ ung thư luôn là điều tốt.
- **Không uống quá chén** bất cứ lúc nào. Uống quá chén là uống liên tiếp từ 5 ly đồ uống có cồn trở lên.
- Đối tượng và hoàn cảnh **cần tránh** uống rượu:



Phụ nữ đang mang thai
hoặc dự định có thai



Trẻ em
và thanh thiếu niên



Cảm thấy không khỏe,
chán nản hoặc mệt mỏi



Sắp làm bất cứ điều gì có
tính rủi ro hoặc đòi hỏi kỹ
năng, chẳng hạn như vận
hành máy móc hoặc
phương tiện



Tiền sử nghiện rượu hoặc
ma túy trước đây



Bệnh tâm thần trước đây
hoặc hiện tại



Trước, trong hoặc sau khi
tập thể dục



Các vấn đề sức khỏe
cùng tồn tại
(chẳng hạn như bệnh gút,
bệnh gan, bệnh tim và
huyết áp cao)



Đang dùng thuốc

Lưu ý: Hãy hỏi bác sĩ nếu bạn không chắc chắn hoặc có bất kỳ nghi ngờ nào.

Lời khuyên thiết thực để cắt giảm rượu

- (1) Biết về đồ uống của bạn và lựa chọn một cách khôn ngoan
 - Biết về nồng độ cồn của các loại đồ uống khác nhau. Nếu bạn chọn uống đồ uống có cồn, hãy chọn đồ uống có nồng độ cồn thấp hơn.
 - Hãy hiểu rõ thước đo của một “đơn vị cồn” để có thể theo dõi và hạn chế lượng rượu mình uống.
 - **Công cụ hữu ích: Máy tính đơn vị cồn -**
https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/alcohol_calculator/index.html (Phiên bản tiếng Anh)

- (2) Ngăn chặn nồng độ cồn trong máu tăng nhanh
 - Không uống khi bụng đói để tránh hấp thu nhanh.
 - Pha đồ uống của bạn với đá hoặc nước để giảm nồng độ cồn.
 - Uống từng ngụm nhỏ thay vì uống ngụm lớn.
 - Tránh uống theo vòng, uống thêm và rót thêm.
 - Thay thế đồ uống có cồn bằng đồ uống không cồn.

- (3) Vào những dịp đặc biệt
 - Một số người có thể thường liên tưởng việc uống đồ uống có cồn với các lễ kỷ niệm và tụ tập lễ hội.
 - Hãy yêu cầu đồ uống không cồn một cách lịch sự nếu bạn chọn KHÔNG uống vì bạn vẫn có thể có khoảng thời gian tuyệt vời với đồ uống không cồn thay thế.
 - Tránh "cạn chén" khi cùng nâng ly.

- (4) Đánh giá và thay đổi thói quen uống rượu của bạn
 - Đánh giá rủi ro uống rượu của bạn thường xuyên.
 - Viết nhật ký uống rượu để ghi lại lượng rượu đã uống mỗi lần.
 - Tìm hiểu những tình huống bạn dễ bị cám dỗ nhất và cách để tránh.
 - **Công Cụ Hữu Ích: Công Cụ Sàng Lọc Rượu Điện Tử Và Can Thiệp Ngăn Gọn -**
https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/questionnaire/index.html (Phiên Bản Tiếng Anh)

Tìm kiếm sự Giúp đỡ ở đâu?

Nếu bạn thấy mình nghiện rượu hoặc trở nên phụ thuộc nhiều hơn vào rượu, bạn cần tìm kiếm sự giúp đỡ. Bạn có thể xem các chương trình điều trị và dịch vụ hỗ trợ dành cho những người gặp vấn đề về rượu từ các liên kết bên dưới.

- **Phòng khám các vấn đề về rượu Tuen Mun (TMAPC) -**
<https://www3.ha.org.hk/cph/en/services/at.asp>
Dịch vụ này bao gồm đánh giá về thể chất và tâm thần, cai nghiện và tư vấn, điều trị các vấn đề

tâm lý và tinh thần tồn tại cùng lúc và dịch vụ giới thiệu đến các chuyên khoa y tế khác nếu cần thiết.

- **Tung Wah Group of Hospitals Dịch Vụ Phòng Ngừa Và Điều Trị Lạm Dụng Rượu “Hãy Tỉnh Táo Và Không Bị Ràng Buộc”** - <http://atp.tungwahcsd.org/>

Dịch vụ này bao gồm đánh giá, điều trị và tư vấn toàn diện về các vấn đề liên quan đến rượu và giới thiệu điều trị nội trú.

- **Người Nghiện Rượu Ẩn Danh (AA)** - <https://aa-hk.org>

Người Nghiện Rượu Ẩn Danh là một tổ chức tình nguyện bao gồm các tình nguyện viên thuộc các nhóm trên khắp Hồng Kông và trên toàn thế giới. Tổ chức này cung cấp hỗ trợ cho những người muốn cai rượu.

- **Thí Điểm Dịch Vụ Tư Vấn Cai Rượu** -

http://atp.tungwahcsd.org/DH_Alcohol/DH_Alcohol.pdf (Áp Phích Dịch Vụ)

Chương Trình Thí Điểm được hỗ trợ bởi Bộ Y Tế Do Tập Đoàn Bệnh Viện Tung Wah điều hành nhằm mục đích cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí cho những người có thể nghiện rượu.

Lưu ý: Danh sách và chi tiết dịch vụ có thể thay đổi mà không cần thông báo trước. Vui lòng kiểm tra với các nhà cung cấp dịch vụ để biết về sắp xếp dịch vụ mới nhất.