

التحلي بالمسؤولية عند الشرب:
كيفية تقليل مخاطر الأضرار
المرتبطة بالكحول



الكحول من أكثر المواد المتوفرة في الولايات المتحدة. ويمكن للكثير من الأشخاص شرب الكحول دون حدوث أي نتائج سلبية. ومع ذلك، فإن ما يقرب من نصف سكان نيويورك الذين يشربون الكحول يفيدون بإفراطهم في الشرب (الشرب على المدى الطويل) أو الشرب بشراهة (الشرب على المدى القصير بكميات كبيرة). وقد يؤدي هذان النوعان من شرب الكحول إلى زيادة خطر حدوث مشكلات صحية خطيرة أو إصابات أو حوادث وارتكاب أعمال عنف أو التعرض لها.

اقرأ هذا الكتيب لمعرفة المزيد من المعلومات عن الأمور التالية:

- تأثيرات الكحول
- كيفية تقييم كمية الكحول التي تشربها
- كيفية التحلي بالمسؤولية عند الشرب لتقليل خطر التعرض للأضرار المرتبطة بالكحول
- كيفية العثور على العلاج والدعم



تقييم كمية الكحول التي تشربها

قد لا يتضح مقدار الكحول الذي يتم احتسابه في مشروب واحد. ويوضح الشكل التالي كمية الكحول الموجودة في بعض المشروبات القياسية:

12 أونصة سائلة من البيرة العادية	8 إلى 9 أونصات سائلة من شراب الشعير (كما هو موضح في كوب سعته 12 أونصة)	5 أونصات سائلة من نبيذ المائدة	جرعة واحدة مقدارها 1 1/2 أونصة سائلة من المشروبات الروحية المقطرة (مثل الفودكا أو الويسكي أو التكيلا)
---	---	---	--



حوالي
5% كحول

حوالي
7% كحول

حوالي
12% كحول

حوالي
40% كحول

مقتبس من المعهد الوطني لتعاطي الكحول وإدمانه (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) (niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-
(alcohol-consumption/what-standard-drink)

هل تعرف كم عدد المشروبات القياسية التي تستهلكها؟

- تحتوي زجاجة واحدة من النبيذ على خمسة مشروبات قياسية.
- يحتوي نصف لتر من البيرة على 1 1/3 من المشروبات القياسية.
- يحتوي "خمس" (750 مليلترًا) من المشروبات الروحية على 17 مشروبًا قياسيًا.
- تحتوي العديد من المشروبات المختلطة، مثل المارتيني أو الكوزموبوليتان، على اثنين أو ثلاثة مشروبات قياسية.

هل تناولك للكحول يعرضك للخطر؟

قد يساعدك فهم تناولك للكحول في تحديد خطر حدوث نتائج سلبية. اكتب درجتك عند كل سؤال أدناه ثم احسب مجموع الدرجات:

الدرجة	4	3	2	1	0	في العام الماضي:
	أربع مرات أو أكثر في الأسبوع	مرتان إلى ثلاث مرات في الأسبوع	مرتان إلى أربع مرات في الشهر	مرة واحدة في الشهر أو أقل	مطلقاً	كم مرة تناولت مشروباً كحولياً؟
	10 أو أكثر	سبعة مشروبات أو تسعة	خمسة مشروبات أو ستة	ثلاثة مشروبات أو أربعة	مشروب واحد أو اثنان	ما هو عدد المشروبات الكحولية التي تتناولها عادةً في الأيام التي تشرب فيها الكحول؟
	يوميًا أو تقريبًا يوميًا	مرة واحدة في الأسبوع	مرة واحدة في الشهر	أقل من مرة واحدة في الشهر	مطلقاً	كم مرة تناولت ستة مشروبات كحولية أو أكثر في مناسبة واحدة؟

إجمالي الدرجات:

قد يؤدي تناولك للكحول إلى الإضرار بصحتك إذا كانت درجتك:

- 4 أو أعلى (بالنسبة للرجال)
- 3 أو أعلى (بالنسبة للنساء والأشخاص بعمر 65 عامًا أو أكبر)

من AUDIT-C، نسخة مختصرة من اختبار تحديد الاضطرابات الناجمة عن تناول الكحول (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)

لتقليل مخاطر الأضرار المرتبطة بالكحول، حافظ على تناول الكحول ضمن حدود الشرب التالية:

النساء	الرجال
ما لا يزيد عن ثلاثة مشروبات في اليوم ولا يزيد عن سبعة مشروبات في الأسبوع	ما لا يزيد عن أربعة مشروبات في اليوم ولا يزيد عن 14 مشروباً في الأسبوع

مقتبس من المعهد الوطني لتعاطي الكحول وإدمانه
(rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)

تقتصر الأبحاث على كيفية وضع حدود الشرب للأشخاص المتحولين جنسيًا، أو غير المتوافقين مع الهوية الجنسية، أو غير المنتمين للثنائية الجنسية. ونظرًا للاختلافات القائمة على النوع في كيفية تعامل الأشخاص مع الكحول، يتم تنظيم هذه الحدود حسب النوع المحدد عند الولادة.

الأضرار المرتبطة بالكحول

يعتمد خطر الأضرار المرتبطة بالكحول على الكمية التي تتناولها وعدد مرات تناولها. وقد يؤدي الإفراط في الشرب أو الشرب بشراهة إلى الإضرار بصحتك.

يتم تعريف الإفراط في الشرب على أنه، في المتوسط على مدى فترة 30 يومًا، يتم تناول الكميات التالية:

- مشروبان كحوليان يوميًا (بالنسبة للرجال)
- مشروب كحولي واحد يوميًا (بالنسبة للنساء)

يحدث الشرب بشراهة عندما يصل مستوى تركيز الكحول في الدم (blood alcohol concentration, BAC) في جسمك إلى 0.08% أو أعلى، والذي يحدث عادةً بعد تناول:

- خمسة مشروبات كحولية أو أكثر خلال ساعتين (بالنسبة للرجال)
- أربعة مشروبات كحولية أو أكثر خلال ساعتين (بالنسبة للنساء)

قد يتأثر مستوى BAC لديك بعوامل أخرى، منها عمرك أو طولك أو وزنك أو الأدوية الأخرى التي تناولتها في ذلك اليوم.

ما هي أضرار الإفراط في الشرب أو الشرب بشراهة؟

تشمل الأضرار قصيرة المدى ما يلي:

- الحوادث أو الإصابات
- ارتكاب أعمال عنف أو التعرض لها، مثل القتل أو الانتحار أو عنف الشريك الحميم أو الاعتداء الجنسي
- النشاط الجنسي غير الآمن، والذي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا أو الحمل غير المخطط له

تشمل الأضرار طويلة المدى ما يلي:

- سرطان الفم أو الحلق أو المريء أو الثدي أو القولون
- المشكلات الصحية المزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الكبد أو أمراض القلب
- اضطرابات الصحة النفسية، مثل الاكتئاب أو الخرف
- الاضطراب الناجم عن تناول الكحول (alcohol use disorder, AUD)

قد يؤدي شرب الكحول أثناء تناول أدوية أخرى إلى زيادة خطر الإصابة أو تناول جرعة زائدة.

الأشخاص الذين يفرطون في شرب الكحول أو يشربونه بشراهة معرضون لخطر انسحاب الكحول إذا توقفوا عن الشرب فجأة. وقد يكون انسحاب الكحول مهددًا للحياة ويتطلب رعاية طبية ومراقبة. وتشمل أعراضه الارتعاش أو زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم أو الأرق أو القلق أو التعرق أو الغثيان والقيء أو النوبات.

ما هو AUD؟

اضطراب AUD هو مشكلة صحية مزمنة لا يستطيع فيها الشخص التوقف عن تناول الكحول أو السيطرة عليه. وتشمل علامات اضطراب AUD ما يلي:

- رغبة قوية لا تُقاوم لشرب الكحول
- عدم القدرة على التوقف عن الشرب بمجرد البدء
- فقدان الوعي
- الحاجة إلى شرب كميات أكبر من الكحول للشعور بتأثيراته
- أعراض انسحاب الكحول

يمكن علاج اضطراب AUD بالأدوية أو الاستشارات أو مجموعات الدعم المتبادل.

من يجب عليه تجنب شرب الكحول؟

الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 21 عامًا ويشربون الكحول هم أكثر عرضة لخطر الإصابة باضطراب AUD (خاصةً إذا بدأوا في شرب الكحول قبل سن 15 عامًا)، والنشاط الجنسي غير الآمن، والشرب أثناء القيادة، وارتكاب أعمال عنف أو التعرض لها. وكذلك يحظر القانون على الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 21 عامًا شرب الكحول في الولايات المتحدة.

يجب على الحوامل تجنب شرب الكحول لمنع حدوث اضطرابات طيف الكحول الجنينية (fetal alcohol spectrum disorders, FASDs)، والتي قد تؤدي إلى مشكلات تعليمية وسلوكية وتنموية حادة أثناء مرحلة الطفولة. وعلى الرغم من أنه ليس كل حمل يتعرض للكحول يؤدي إلى اضطرابات FASD، فإنه من الأسلم تجنب شرب الكحول أثناء فترة الحمل.

الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد، مثل التهاب الكبد، ويشربون الكحول هم أكثر عرضة لمزيد من الإضرار بالكبد أو الإصابة بأمراض الكبد الأخرى، بما يشمل التليف والسرطان. ومن الأسلم للأشخاص المصابين بأمراض الكبد تجنب شرب الكحول أو التقليل منه لحماية الكبد.

تقليل تعرضك للمخاطر

حتى التغييرات الصغيرة في تناولك للكحول قد تقلل من خطر الأضرار المرتبطة بالكحول. وهناك إستراتيجيات مختلفة يستفيد منها أشخاص مختلفين. وفيما يلي بعض النصائح التي تساعدك في التحلي بالمسؤولية عند الشرب، والتي يمكنك تجربتها:

- التزم بحدود الشرب المذكورة في الصفحة 4.
- لاحظ مقدار ما تشربه والأماكن والمواقف التي تشرب فيها كميات أكبر.
- قم بتدوين الحد الأقصى لعدد المشروبات التي ترغب في تناولها خلال المناسبة الواحدة قبل البدء بالشرب.
- باعد بين مشروباتك الكحولية مع مرور الوقت. تناول مشروبًا غير كحولي، مثل المياه الغازية أو المياه العادية، بين كل مشروب كحولي.
- تناول الطعام أثناء الشرب.
- شارك في الأنشطة التي لا تتمحور حول الشرب.
- تجنب الأشخاص والأماكن التي تحثك على الشرب.
- احصل على الدعم من الأصدقاء أو المتخصصين بشأن تحديد أهدافك وتحقيقها.
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية إذا كنت تتناول الكحول استجابة للتوتر أو مشكلات الصحة النفسية، أو إذا كنت تشعر بالقلق بشأن تناولك للكحول، أو إذا كنت ترغب في معرفة المزيد من المعلومات عن اضطراب AUD، بما يشمل العلاج. للمساعدة في الحصول على مقدم رعاية، اتصل بالرقم 311 أو 844-692-4692.

الموارد

لمعرفة المزيد من المعلومات عن الخدمات المتعلقة بتناول الكحول والاستفادة منها، تفضّل زيارة:

- nyc.gov/alcoholanddrugs
- oasas.ny.gov/recovery-starts-here
- rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- cdc.gov/alcohol

اتصل بالرقم 988 للحصول على استشارات مجانية وسرية في أوقات الأزمات ودعم الصحة النفسية والدعم الخاص بتعاطي مواد الإدمان والإحالات إلى الرعاية. اتّصل بالرقم 988 أو أرسل رسالة نصية إليه أو قم بالردّشة عبر هذا الرابط nyc.gov/988. تتوفر خدمات الرسائل النصية والردّشة باللغتين الإنجليزية والإسبانية، ويتوفر المستشارون عبر الهاتف على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بأكثر من 200 لغة.