



সচেতন হয়ে মদ্যপান করা:
আপনার অ্যালকোহল-সংক্রান্ত
ক্ষতির ঝুঁকি কীভাবে কমাবেন

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সবচেয়ে বেশি উপলভ্য মাদকপদার্থগুলির মধ্যে অন্যতম হল অ্যালকোহল। অনেক মানুষই কোন নেতিবাচক প্রভাব ছাড়াই মদ্যপান করতে পারেন। তবে, নিউ ইয়র্কবাসীদের প্রায় অর্ধেক মানুষই অত্যধিক মদ্যপান (দীর্ঘ সময় ধরে মদ্যপান) বা অনিয়ন্ত্রিত মদ্যপান (অল্পসময়ে, উচ্চ মাত্রায় মদ্যপান) করেন বলে জানা গেছে জানা গেছে। এই দুই ধরনের মদ্যপানই গুরুতর স্বাস্থ্যের সমস্যা, চোট-আঘাত বা দুর্ঘটনা, এবং হিংসাত্মক কাজ করার বা ভোগ করার ঝুঁকিগুলিকে বাড়িয়ে তোলে।

নিম্নোক্ত বিষয়গুলির ব্যাপারে আরও জানার জন্য এই পুস্তিকাটি পড়ুন:

- অ্যালকোহলের প্রভাবসমূহ
- কীভাবে পরিমাপ করবেন আপনি কী পরিমাণ মদ্যপান করছেন
- আপনার অ্যালকোহল-সংক্রান্ত ক্ষতির ঝুঁকিগুলিকে কমাতে কীভাবে সচেতন হয়ে মদ্যপান অভ্যেস করবেন
- কীভাবে চিকিৎসা ও সহায়তা পাবেন



আপনার মদ্যপানের পরিমাপ করা

একবার মদ্যপানে কী পরিমাণ অ্যালকোহল থাকে তা স্পষ্ট না-ও হতে পারে। নিচের গ্রাফিকে কিছু সাধারণ মদ্যজাতীয় পানীয়ে কী পরিমাণ অ্যালকোহল থাকে তা দেখানো হয়েছে:

12 ফ্লুইড
আউন্স
সাধারণ
বিয়ার



আনুমানিক
5% অ্যালকোহল

8 থেকে 9 ফ্লুইড
আউন্স মল্ট লিকার
(12-আউন্সের
গেলাসে প্রদর্শিত)



আনুমানিক
7% অ্যালকোহল

5 ফ্লুইড
আউন্স
টেবিল
ওয়াইন



আনুমানিক
12% অ্যালকোহল

একটি 1 1/2 ফ্লুইড
আউন্স ডিস্টিলড
স্পিরিটের শট (যেমন
ভোডকা, হুইস্কি বা
টেকিলা)



আনুমানিক
40% অ্যালকোহল

মদ্যপান ও মদ্যপানাসক্তি বিষয়ক জাতীয় প্রতিষ্ঠান (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) (niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink) থেকে গৃহীত

আপনি কি জানেন আপনি কতগুলি সাধারণ মদ্যজাতীয় পানীয় গ্রহণ করছেন?

- এক বোতল ওয়াইনে পাঁচটি সাধারণ মদ্যজাতীয় পানীয় থাকে।
- এক পাইট বিয়ারে 1 1/3 সাধারণ মদ্যজাতীয় পানীয় থাকে।
- এক “পঞ্চমাংশ” (750 মিলিলিটার) স্পিরিটে 17 টি সাধারণ মদ্যজাতীয় পানীয় থাকে।
- অনেক মিশ্রিত মদ্যজাতীয় পানীয়ে, যেমন মার্চিনিজ বা কসমোপলিট্যান্ড, দুই বা তিনটি সাধারণ মদ্যজাতীয় পানীয় থাকে।

আপনার মদ্যপান আপনাকে কি ঝুঁকিগ্রস্ত করে তুলছে?

আপনার মদ্যপান সম্পর্কে বুঝলে তা আপনাকে নেতিবাচক প্রভাবগুলির ঝুঁকি নির্ধারণে সাহায্য করতে পারে। নিচের প্রতিটি প্রশ্নের জন্য আপনার প্রদত্ত নম্বরটি লিখুন এবং তার যোগফল বের করুন:

গত বছরে:	0	1	2	3	4	প্রদত্ত নম্বর
আপনি কত ঘন-ঘন একটি মদ্যজাতীয় পানীয় নিয়েছেন?	কখনও না	মাসে একবার বা তার কম	মাসে দুই বা চার বার	সপ্তাহে দুই বা তিন বার	সপ্তাহে চার বা তার বেশি বার	
আপনি যে দিনগুলিতে মদ্যপান করেন তখন আপনি সাধারণত কতগুলি মদ্যজাতীয় ড্রিংক নেন?	একটি বা দুটি	তিনটি বা চারটি	পাঁচটি বা ছয়টি	সাত থেকে নয়টি	10টি বা তার বেশি	
আপনি কত ঘন-ঘন একবারে ছয়টি বা তার বেশি সংখ্যক মদ্যজাতীয় ড্রিংক নিয়েছেন?	কখনও না	মাসে একবারেরও কম	মাসে একবার	সপ্তাহে একবার	রোজ বা প্রায় রোজ	

মোট প্রদত্ত নম্বর:

আপনার মদ্যপান আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে যদি আপনার প্রদত্ত নম্বর হয়:

- 4 বা তার বেশি (পুরুষদের জন্য)
- 3 বা তার বেশি (মহিলা ও 65 বছর বয়সী ব্যক্তিদের জন্য)

AUDIT-C থেকে, মদ্যপানজনিত অসুস্থতা শনাক্তকরণ পরীক্ষা (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)-এর একটি সংক্ষিপ্ত সংস্করণ

আপনার অ্যালকোহল-সংক্রান্ত ক্ষতির ঝুঁকি কমাতে, মদ্যপানের এই সীমাগুলির মধ্যে থাকুন:

পুরুষ	মহিলা
দিনে চারটির বেশি ড্রিংক নয় এবং সপ্তাহে 14 টি বেশি ড্রিংক নয়	দিনে তিনটির বেশি ড্রিংক নয় এবং সপ্তাহে সাতটির বেশি ড্রিংক নয়

মদ্যপান ও মদ্যপানাসক্তি বিষয়ক জাতীয় প্রতিষ্ঠান (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) (rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov) থেকে গৃহীত

ট্রান্সজেন্ডার, অনিশ্চিত-লিঙ্গবিশিষ্ট বা আন্তঃলিঙ্গ ব্যক্তিবর্গের ক্ষেত্রে মদ্যপানের সীমা কীভাবে নির্দিষ্ট করা হবে সে ব্যাপারে সীমিত গবেষণা হয়েছে। লোকেরা অ্যালকোহল কীভাবে অ্যালকোহল প্রক্রিয়াকরণ করেন তার লিঙ্গ-ভিত্তিক প্রভেদ থাকার কারণে এই সীমাগুলিকে জন্মের সময় আরোপিত লিঙ্গের ভিত্তিতেই সংগঠিত করা হয়।

অ্যালকোহল-সংক্রান্ত ক্ষতি

অ্যালকোহল-সংক্রান্ত ক্ষতি নির্ভর করে আপনি কী পরিমাণ এবং কত ঘন-ঘন মদ্যপান করেন তার উপর। অত্যধিক এবং অনিয়ন্ত্রিত দুই ধরনের মদ্যপানই আপনার শরীরের ক্ষতিসাধন করতে পারে।

অত্যধিক মদ্যপান বলতে, 30 দিন সময়কালের মধ্যে গড়ে নিম্নরূপ মদ্যপানকে বোঝায়:

- রোজ দুটি অ্যালকোহল সম্বলিত পানীয় পান করা (পুরুষদের ক্ষেত্রে)
- রোজ একটি অ্যালকোহল সম্বলিত পানীয় পান করা (মহিলাদের ক্ষেত্রে)

অনিয়ন্ত্রিত মদ্যপান তখন করা হয় যখন আপনার শরীরের রক্তে অ্যালকোহল সমাবেশ (blood alcohol concentration, BAC) মাত্রা 0.08% বা তার বেশি হয়ে যায়, যা সাধারণত নিম্নোক্তের পর হয়:

- দুই ঘণ্টার মধ্যে পাঁচটি বা তার বেশি অ্যালকোহল সম্বলিত পানীয় পান করা (পুরুষদের ক্ষেত্রে)
- দুই ঘণ্টার মধ্যে চারটি বা তার বেশি অ্যালকোহল সম্বলিত পানীয় পান করা (মহিলাদের ক্ষেত্রে)

আপনার BAC-র মাত্রা অন্যান্য কিছু কারণেও প্রভাবিত হতে পারে, যেমন আপনার বয়স, উচ্চতা, ওজন বা ওই দিন আপনার নেওয়া অন্যান্য ওষুধপত্র।

অত্যধিক ও অনিয়ন্ত্রিত মদ্যপানের ক্ষতিগুলি কী কী?

স্বল্পকালীন ক্ষতিগুলির মধ্যে রয়েছে:

- দুর্ঘটনা বা চোট-আঘাত
- হিংসাত্মক কাজ করা বা ভোগ করা, যেমন হত্যা, আত্মহত্যা, ঘনিষ্ঠ সঙ্গী দ্বারা হওয়া হিংসা বা যৌন নির্যাতন
- অনিরাপদ যৌন ক্রিয়াকলাপ, যা যৌনবাহিত সংক্রমণ বা অপরিকল্পিতভাবে গর্ভবতী হয়ে পড়ার কারণ হতে পারে

দীর্ঘকালীন ক্ষতিগুলির মধ্যে রয়েছে:

- মুখের, গলার, খাদ্যানালীর, স্তন বা মলাশয়ের ক্যানসার
- দুরারোগ্য স্বাস্থ্যের সমস্যা, যেমন উচ্চ রক্তচাপ, যকৃতের রোগ বা হৃদরোগ
- মানসিক স্বাস্থ্য ব্যাধি, যেমন মানসিক অবসাদ বা ডিমনেশিয়া
- মদ্যপানজনিত ব্যাধি (alcohol use disorder, AUD)

অন্যান্য ওষুধ সেবনের সাথে-সাথে মদ্যপান করা হলে তা আপনার চোঁট-আঘাতের বা মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে।

যে সব লোকেরা অত্যধিক বা অনিয়ন্ত্রিত মদ্যপানে লিপ্ত হন, তারা হঠাৎ করে মদ্যপান করা ছেড়ে দিলে তাদের মধ্যে অ্যালকোহল প্রত্যাহারজনিত ঝুঁকি থাকে। অ্যালকোহল প্রত্যাহার প্রাণসংশয়কারী হতে পারে এবং তার জন্য চিকিৎসা পরিচর্যা ও নজরদারির প্রয়োজন হয়। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে শিহরণ, বর্ধিত নাড়িস্পন্দন এবং উচ্চ রক্তচাপ, অনিদ্রা, উদ্বেগ, ঘাম হওয়া, বমি ভাব এবং বমি করা, বা খিঁচুনি।

AUD কী?

AUD হল একটি দুরারোগ্য স্বাস্থ্যের সমস্যা যেখানে একজন ব্যক্তি তার মদ্যপান বন্ধ বা নিয়ন্ত্রিত করতে অক্ষম হয়ে পড়েন। AUD -র লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- মদ্যপানের তীব্র ও অপ্রতিরোধ্য তাগিদ
- একবার শুরু করলে মদ্যপান থামাতে না পারা
- ব্ল্যাকআউট (চোখে অন্ধকার দেখা)
- অ্যালকোহলের প্রভাব অনুভব করার জন্য বেশি পরিমাণে মদ্যপান করার প্রয়োজনীয়তা
- অ্যালকোহল প্রত্যাহারজনিত লক্ষণসমূহ

AUD চিকিৎসা ওষুধ দিয়ে, কাউন্সেলিং করে বা পারস্পরিক সহায়তা গোষ্ঠীর মাধ্যমে হতে পারে।

কাদের মদ্যপান এড়িয়ে চলা উচিৎ?

21 বছরের কম বয়সী ব্যক্তিবর্গ যারা মদ্যপান করেন তারা উচ্চ মাত্রায় AUD -র (বিশেষকরে, তারা যদি 15 বছরের আগেই মদ্যপান শুরু করে থাকেন), অনিরাপদ যৌন ক্রিয়াকলাপের, মদ্যপান করে গাড়ি চালানোর, এবং হিংসাত্মক কাজ করা বা ভোগ করার বর্ধিত ঝুঁকি রয়েছে। এছাড়াও মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে 21 বছরের কম বয়সীদের মদ্যপান করাটা আইনবিরুদ্ধ কাজ।

গর্ভবতী মহিলাদের মদ্যপান এড়িয়ে চলা উচিত যাতে গর্ভস্থ শিশুর অ্যালকোহলজনিত ব্যাধিসমূহ (fetal alcohol spectrum disorders, FASDs) প্রতিরোধ করা যায়, যা শৈশবে শিক্ষণগত, আচরণগত এবং বিকাশগত সমস্যার কারণ হতে পারে। অ্যালকোহলের প্রভাবাধীন সমস্ত গর্ভাবস্থাই FASD-এর কারণ না হলেও, গর্ভবতী থাকাকালীন মদ্যপান এড়িয়ে চলাই সবচেয়ে নিরাপদ।

যে সব মানুষ যকৃতের রোগে আক্রান্ত, যেমন হেপাটাইটিস, এবং মদ্যপান করেন, তাদের যকৃত আরও ক্ষতিগ্রস্ত হবার বা যকৃতের রোগের অবনিত হবার বেশি ঝুঁকি থাকে, ফাইব্রোসিস ও ক্যানসারের ঝুঁকি সমেত। যকৃতের রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ হল মদ্যপান এড়িয়ে চলা বা তার মাত্রা কমিয়ে দেওয়া যাতে তাদের যকৃত সুরক্ষিত থাকে।

আপনার ঝুঁকি কমানো

এমনকি মদ্যপানে সামান্য পরিবর্তন আনলেও তা আপনার অ্যালকোহল-সংক্রান্ত ক্ষতির ঝুঁকি কমাতে পারে। ভিন্ন-ভিন্ন ব্যক্তির জন্য ভিন্ন-ভিন্ন কৌশল কাজে আসে। নিচে সচেতন হয়ে মদ্যপান করার কিছু পরামর্শ দেওয়া হল যেগুলিকে আপনি পরখ করে দেখতে পারেন:

- 4 নং পৃষ্ঠায় উল্লেখিত মদ্যপানের সীমার মধ্যে থাকুন।
- আপনি কী পরিমাণ মদ্যপান করেন এবং কোন স্থানে ও পরিস্থিতিতে আপনি বেশি পরিমাণে মদ্যপান করেন তা খেয়াল করুন।
- একটি অনুষ্ঠান চলাকালীন মদ্যপান শুরু করার আগে আপনি সর্বাধিক কতগুলি ড্রিংক নিতে চেয়েছেন তা লিপিবদ্ধ করুন।
- আরও বেশি সময় নিয়ে মদ্যজাতীয় পানীয়গুলি পান করুন। অ্যালকোহল সম্বলিত পানীয় পান করার মধ্যে-মধ্যে অ্যালকোহলবিহীন পানীয় পান করুন, যেমন সেলটজার বা জল।
- মদ্যপানের সাথে-সাথে খাবার খান।
- এমন সব কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করুন যেগুলি মদ্যপানকেন্দ্রিক নয়।
- এমন সব স্থান ও ব্যক্তির সানিধ্য এড়িয়ে চলুন যা আপনার মধ্যে মদ্যপানের তাড়না তৈরি করে।
- আপনার লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য আপনার বন্ধুবান্ধব বা পেশাদার ব্যক্তিদের সহায়তা নিন।
- আপনি যদি মানসিক চাপ বা মানসিক স্বাস্থ্যের পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে যান, আপনার মদ্যপান নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকে, বা AUD সম্পর্কে আরও জানতে চান, এর চিকিৎসা-সহ, তাহলে একজন স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। একজন পরিষেবা প্রদানকারীকে খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য **311** অথবা 844-692-4692 নম্বরে কল করুন।

সংস্থানসমূহ

মদ্যপান সম্পর্কে ও এ সংক্রান্ত পরিষেবাগুলির ব্যাপারে আরও জানতে, দেখুন:

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

বিনামূল্যে, গোপনে সংকটকালীন কাউন্সেলিং, মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকদ্রব্য সেবনজনিত সহায়তা, এবং পরিচর্যা সুপারিশ পেতে 988 নম্বরে যোগাযোগ করুন। 988 নম্বরে কল বা টেক্সট করুন অথবা nyc.gov/988-এ চ্যাট করুন। টেক্সট ও চ্যাট পরিষেবাগুলি ইংরেজি ও স্পেনীয় ভাষায় উপলভ্য রয়েছে, এবং কাউন্সেলরগণ ফোনে 200 টিরও বেশি ভাষায় 24/7 উপলভ্য রয়েছেন।