

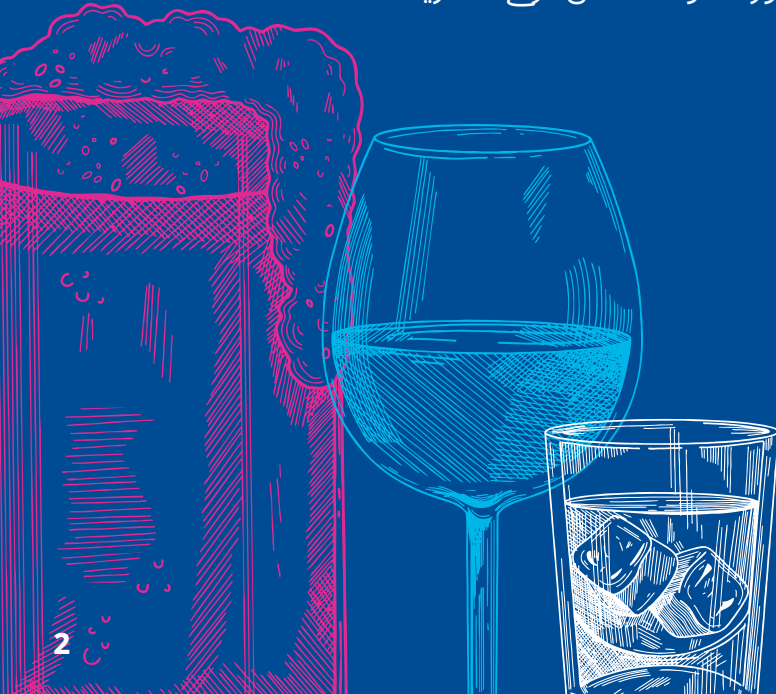
محتاط شراب نوشی:
خود کو الکحل سے نقصان ہونے
کے خطرے میں کمی کا طریقہ



الکحل امریکہ میں سب سے زیادہ دستیاب نشہ آور اشیاء میں سے ایک ہے۔ بہت سے لوگ منفی اثرات کے بغیر الکحل والے مشروبات پی سکتے ہیں۔ تاہم، نیویارک کے الکحل والے مشروبات پینے والے باشندوں میں سے تقریباً نصف نے بسیار نوشی (شراب نوشی کی عادت طویل مدتی ہو جانا) یا بلا نوشی (مختصر وقت میں زیادہ مقدار میں شراب نوشی) کی رپورٹ کی۔ پینے کی یہ دونوں اقسام صحت کے سنگین مسائل، چوٹ کھا بیٹھنے یا حادثات، اور پرتشدد اقدامات کر بیٹھنے یا ان سے دوچار ہو جانے کے خطرے میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

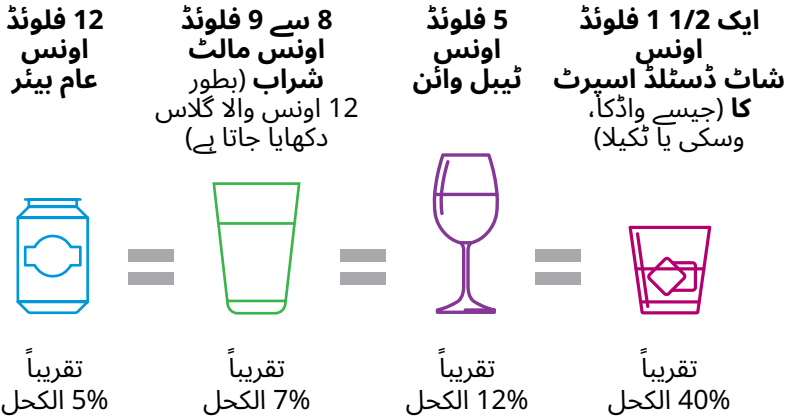
درج ذیل کے متعلق مزید جاننے کے لیے یہ کتابچہ پڑھیں:

- الکحل کے اثرات
- آپ جس مقدار میں شراب نوشی کر رہے ہیں اس کا تجزیہ کرنے کا طریقہ
- محتاط شراب نوشی کر کے خود کو الکحل سے ہونے والے نقصانات کے خطرے میں کمی کرنے کا طریقہ
- علاج اور معاونت تلاش کرنے کا طریقہ



اپنی شراب نوشی کا تجزیہ

اس حوالے سے ابہام پایا جا سکتا ہے کہ الکحل کی کتنی مقدار کو ایک جام شمار کیا جاتا ہے۔ اس گرافک میں دکھایا گیا ہے کہ کچھ مشروبات کی معیار کے مطابق مقدار میں کتنا الکحل ہوتا ہے:



نیشنل انسٹی ٹیوٹ آن الکحل ایبیزو اینڈ الکحل ازم (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) سے مستعار لیا گیا (niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink)

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ جتنے جام پی رہے ہیں وہ معیار کے مطابق کتنی مقدار بنتے ہیں؟

- شراب کی ایک بوتل میں معیاری مقدار کے پانچ جام ہوتے ہیں۔
- بیئر کے ایک پنٹ میں معیاری مقدار کے 1 1/3 جام ہوتے ہیں۔
- اسپرٹس کے ایک "ففتھ" (750 ملی لیٹر) میں 17 معیاری مقدار کے جام ہوتے ہیں۔
- آپس میں ملا کر بنائے جانے والے بہت سے مشروبات، جیسے مارٹینی یا کاسموپولیٹن، میں معیاری مقدار کے دو یا تین جام ہوتے ہیں۔

کیا آپ کا الکحل کا استعمال آپ کو خطرے کی زد میں لا رہا ہے؟

اپنے الکحل کے استعمال کو سمجھنا، خود کو لاحق منفی نتائج کے خطرات کا تعین کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ نیچے دیے گئے سوالات کے متعلق اپنا اسکور درج کریں اور ان سب کو جمع کر لیں:

اسکور	4	3	2	1	0	گزشتہ سال کے دوران:
	ہفتے میں چار یا زیادہ مرتبہ	ہفتے میں دو سے تین مرتبہ	مہینے میں دو سے چار مرتبہ	مہینے میں ایک مرتبہ یا اس سے کم	کبھی نہیں	آپ نے کتنی کثرت سے الکحل والا کوئی مشروب پیا؟
	10 یا زیادہ	سات سے نو	پانچ یا چھ	تین یا چار	ایک یا دو	جس دن آپ شراب نوشی کرتے ہیں تو عام طور پر ایک دن میں الکحل والے مشروبات کے کتنے جام پیتے ہیں؟
	روزانہ یا تقریباً روزانہ	ہفتے میں ایک مرتبہ	مہینے میں ایک مرتبہ	مہینے میں ایک مرتبہ سے کم	کبھی نہیں	ایسا کتنی مرتبہ ہوا کہ آپ نے ایک موقع پر چھ یا زیادہ الکحل والے مشروب کے جام پیے ہوں؟

کل اسکور:

اگر آپ کا اسکور درج ذیل اعداد میں ہو تو امکان ہے کہ آپ کا الکحل کا استعمال آپ کی صحت کو نقصان پہنچا رہا ہے:

- 4 یا اس سے زائد (مرد حضرات کے لیے)
- 3 یا اس سے زائد (خواتین اور 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے)

از آڈٹ-C، الکحل یوز ڈس آرڈرز آئیڈنٹیفیکیشن ٹیسٹ (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT) کی مختصر شکل

اپنے الکحل سے ہونے والے نقصانات کے خطرے کو کم کرنے کے لیے، شراب نوشی کرتے وقت ان حدود میں رہیں:

مرد حضرات	خواتین
زیادہ سے زیادہ چار جام یومیہ اور زیادہ سے زیادہ 14 جام فی ہفتہ	زیادہ سے زیادہ تین جام یومیہ اور زیادہ سے زیادہ سات جام فی ہفتہ

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف الکحل ایبیزو اینڈ الکحل ازم سے مستعار لیا گیا
(rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)

اس حوالے سے تحقیق محدود ہے کہ ٹرانس جینڈر، کوئی صنف نہ اختیار کرنے والے یا انٹر سیکس لوگوں کے لیے شراب نوشی کی حدود کا تعین کس طرح کیا جانا چاہیے۔ کیونکہ لوگوں کے الکحل کو پچانے کے حوالے سے جنس کی بنیاد پر فرق ہوتا ہے، ان حدود کو پیدائش کے وقت معین کردہ جنس کی بنیاد پر مرتب کیا جاتا ہے۔

الکحل سے متعلقہ نقصانات

الکحل سے ہونے والے نقصانات کے خطرے کا دارومدار اس بات پر ہے کہ آپ کتنی مقدار میں اور کتنی کثرت سے شراب نوشی کرتے ہیں۔ طویل مدتی شراب نوشی اور بَلا نوشی دونوں ہی آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

طویل مدتی شراب نوشی کی تعریف یوں کی گئی ہے کہ، اوسطاً 30 دن کے دورانیہ میں اتنی شراب نوشی کرنا:

- روزانہ الکحل والے مشروب کے دو جام (مرد حضرات کے لیے)
- روزانہ الکحل والے مشروب کا ایک جام (خواتین کے لیے)

بَلا نوشی اس وقت کہلاتی ہے جب آپ کے جسم میں بلڈ الکحل کی مقدار (blood alcohol concentration, BAC) کی سطح 0.08% یا اس سے زیادہ ہو جائے، جو کہ عموماً تب ہوتا ہے جب:

- دو گھنٹوں میں پانچ یا زیادہ الکحل والے مشروبات کے جام پیے جائیں (مرد حضرات کے لیے)
- دو گھنٹوں میں چار یا زیادہ الکحل والے مشروبات کے جام پیے جائیں (خواتین کے لیے)

آپ کے BAC پر دیگر عوامل بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں، جیسے آپ کی عمر، قد، وزن یا آپ نے اس دن کوئی اور منشیات استعمال کی ہوں۔

طویل مدتی شراب نوشی اور بلا نوشی کے کیا نقصانات ہیں؟

قلیل مدتی نقصانات میں شامل ہیں:

- حادثات یا چوٹ کھا بیٹھنا
- پر تشدد اقدامات کر بیٹھنا یا ان سے دوچار ہونا، جیسے قتل، خودکشی، قریبی ساتھی کے ساتھ پرتشدد رویہ یا جنسی حملہ
- غیر محفوظ جنسی فعل، جس کا نتیجہ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز یا بلاارادہ حمل کی شکل میں نکل سکتا ہے

طویل مدتی نقصانات میں شامل ہیں:

- منہ، حلق، خوراک کی نالی، چھاتی یا بڑی آنت کا کینسر
- صحت کے دائمی مسائل، جیسے ہائپرٹینشن، جگر کا مرض یا دل کا مرض
- ذہنی صحت کے امراض جیسے ڈپریشن یا ڈیمینشیا
- شراب کی لت (alcohol use disorder, AUD)

دوسری منشیات کے استعمال کے ساتھ شراب نوشی آپ کے چوٹ کھا بیٹھنے یا زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کے خطرے میں اضافہ کر سکتی ہے۔

طویل مدتی شراب نوشی یا بلا نوشی کرنے والے لوگوں کو اچانک شراب نوشی چھوڑنے پر الکحل ترک کرنے کے اثرات کا خطرہ ہوتا ہے۔ الکحل ترک کرنے کے اثرات سے جان کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اور ان کے لیے طبی نگہداشت اور نگرانی درکار ہوتی ہے۔ علامات میں لرزہ طاری ہونا، نیض کی رفتار بڑھ جانا اور بلڈ پریشر، نیند نہ آنا، اضطرابی کیفیت، پسینے آنا، چکر یا قے آنا، یا کسی قسم کے دورے پڑنا شامل ہیں۔

AUD کیا ہے؟

AUD صحت کی ایک طویل مدتی کیفیت ہے جس میں ایک فرد اپنے الکحل کے استعمال کو ختم یا اس پر قابو نہیں کر سکتے۔ AUD کی نشانیوں میں شامل ہیں:

- شراب نوشی کی شدید اور ضبط نہ ہونے والی طلب
- شراب نوشی شروع کر لینے پر رک نہ پانا
- غشی کے دورے
- الکحل کے اثرات محسوس کرنے کے لیے اس کی زیادہ مقدار پینے کی ضرورت پڑنا
- الکحل ترک کرنے کی علامات
- AUD کا علاج ادویات، صلاح کاری یا باہمی معاونت کے گروپس کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔

الکحل والے مشروبات پینے سے کس کو گریز کرنا چاہیے؟

21 سال سے کم عمر افراد جو شراب نوشی کرتے ہوں ان کو AUD (خاص طور پر اگر وہ 15 سال کی عمر سے پہلے شروع کر دیں) غیر محفوظ جنسی سرگرمی، شراب پی کر گاڑی چلانے اور پرتشدد اقدامات کا سامنا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ نیز امریکہ میں 21 سال سے کم عمر افراد کا شراب پینا غیر قانونی بھی ہے۔

جو افراد حمل سے ہیں انہیں الکحل والے مشروبات سے پرہیز کرنا چاہیے تاکہ فیٹل الکحل اسپیکٹرم ڈس آرڈرز (fetal alcohol spectrum disorders, FASD) سے بچ سکیں جن سے بچپن میں سکیھنے، رویے اور نشوونما سے متعلق شدید مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ الکحل کی زد میں آنے والے ہر حمل میں FASD کا سامنا نہیں ہوتا، تاہم محفوظ ترین طریقہ یہی ہے کہ حمل کے دوران الکحل والے مشروبات سے پرہیز کیا جائے۔

جگر کے مرض میں مبتلا افراد جیسے ہیپاٹائٹس، جو الکحل والے مشروبات استعمال کرتے ہیں، ان کو اپنے جگر کو مزید نقصان پہنچانے یا جگر کی دیگر بیماریوں جیسے فیبروسس اور سرطان کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ جگر کے مرض میں مبتلا افراد کے لیے محفوظ ترین یہ ہے کہ اپنے جگر کی حفاظت کے لیے شراب نوشی سے پرہیز کریں یا کم کر دیں۔

اپنے خطرے کو کم کرنا

الکحل کے استعمال میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں کرنا بھی آپ کے الکحل سے ہونے والے نقصان کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ مختلف لوگوں کے لیے مختلف حکمت عملیاں کارگر رہتی ہیں۔ یہ محتاط شراب نوشی کی چند تدابیر ہیں جنہیں آپ کو ازمانا چاہیے:

- صفحہ 4 پر دی گئی پینے کی حدود کے اندر رہیں۔
- نظر رکھیں کہ آپ کتنا پیتے ہیں اور کون سے مقامات اور مواقع پر آپ زیادہ پیتے ہیں۔
- شراب نوشی شروع کرنے سے پہلے لکھ کر رکھ لیں کہ ایک موقعہ پر آپ زیادہ سے زیادہ کتنے جام پینا چاہتے ہیں۔
- وقت گزرنے کے ساتھ اپنے الکحل والے مشروبات کے استعمال کے درمیان وقفہ بڑھاتے جائیں۔ الکحل والے مشروبات کے درمیان الکحل سے پاک مشروبات، جیسے سیلٹرز یا پانی، استعمال کریں۔
- شراب پیتے وقت کھانا کھائیں۔
- ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جو شراب پینے پر مرکوز نہ ہوں۔
- ایسے افراد اور جگہوں سے گریز کریں جن سے آپ کو شراب نوشی کی ترغیب ملتی ہو۔
- اپنے اہداف مقرر کرنے اور ان کو حاصل کرنے کے لیے اپنے دوستوں یا پیشہ ور ماہرین سے مدد لیں۔
- اگر آپ ذہنی دباؤ یا ذہنی صحت کے مسائل سے نمٹنے کے لیے الکحل استعمال کر رہے ہیں، اپنی شراب نوشی کے حوالے سے تشویش کا شکار ہیں یا AUD، بشمول اس کے علاج، کے متعلق مزید جاننا چاہتے ہیں تو نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کے لیے **311** یا 844-692-4692 پر کال کریں۔

وسائل

الکحل کے متعلق مزید جاننے اور خدمات تلاش کرنے کے لیے ملاحظہ کریں:

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

بحران سے متعلق مفت، رازدارانہ مشاورت، دماغی صحت اور نشے کے استعمال کے حوالے سے معاونت، اور نگہداشت صحت کے حوالہ جات کے لیے 988 سے رابطہ کریں۔ 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا nyc.gov/988 پر چیٹ کریں۔ ٹیکسٹ اور چیٹ کی خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہیں اور 200 سے زائد زبانوں میں صلاح کار بذریعہ فون 24/7 دستیاب ہیں۔