

# الكحول و التهاب الكبد

إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد، فمن الأسلم لصحتك عدم شرب الكحول على الإطلاق.

## نصائح لشرب الكحوليات بمعدل أقل

1. تجنب الكحول. تجنب الاحتفاظ بالكحول في منزلك وحاول الابتعاد عن الأنشطة التي يقدم بها الكحول.
2. استبدل المشروبات الكحولية بالماء أو الماء المزود بثاني أكسيد الكربون.
3. عندما تشعر برغبة ملحة في شرب الكحوليات، تذكر سبب رغبتك في تجنب شربها أو اتصل بأحد أصدقائك للحصول على الدعم.
4. قم بممارسة الأنشطة أو تعلم هواية جديدة لممارستها أثناء الأوقات التي كنت تقوم فيها عادة بشرب الكحوليات.

يمكنك العثور على مزيد من النصائح على  
[RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](http://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov)

# ضع خطة عمل

ما هو الهدف؟

مثال: سأتوقف عن شرب الكحوليات أو سأكتفي بتناولها مرة واحدة في الشهر.

كيف؟

مثال: سأشرب الماء المزود بثاني أكسيد الكربون بدلاً من البيرة في المناسبات الاجتماعية.

متى؟

مثال: سوف أبدأ في المرة القادمة التي سأخرج فيها مع أصدقائي.

للحصول على المساعدة أو لمعرفة خيارات العلاج، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو اتصل على **311**.