

অ্যালকহল - একাট সংক্ষপ্ত বর্ণন

যদি আপনি প্রচুর মদ খান এবং তা কম করা মুশ্কিল হয় তাহলে আপনার ডাক্তার বা প্র্যাকটিস নার্সের সঙ্গে কথা বলুন। অ্যালকহলের বিষয়ে আরো বিস্তারিত বিবরণের লিফলেটও আছে।

কতটুকু মদ খাওয়া নিরাপদ?

- পুরুষ - প্রতি সপ্তাহে ২১ ইউনিটের বেশী নয় (এবং দিনে ৪ ইউনিটের বেশী নয়)
- মহিলা - প্রতি সপ্তাহে ১৪ ইউনিটের বেশী নয় (এবং দিনে ৩ ইউনিটের বেশী নয়)
- অন্তঃসত্ত্বা মহিলা - জানা নেই। তাই বেশ কিছু গর্ভবতী মহিলা মদ খায় না বা সামান্য কিছু গর্ভবতী মহিলা মদ খায়

সাধারণত যত বেশী মদ খাবেন অ্যালকহলের ক্ষতির ঝুঁকি ততই বেড়ে যাবে। তাছাড়া খুব বেশী মদ খেলে (যেমন সপ্তাহে দুবার ১০ ইউনিট করে মদ খেলে) যদিও মোট পরিমাণ হয়তো বেশী হয়না তবে তা ক্ষতি করতে পারে।

এক ইউনিট অ্যালকহলের অর্থঃ

- স্বাভাবিক শক্তিসম্পন্ন বীয়ার, সিডার বা ল্যাগারের অর্ধেক পিন্ট।
- স্পিরিটের (২৫ মিলি) বা শেরির মত ফর্টিফায়েড ওয়াইন (৫০ মিলি) এর পাবের মাত্রা
- ৮ শতাংশ অ্যালকহলের সমপরিমাণ ছোট এক গ্লাস (১২৫ মিলি) ওয়াইন।

নোট করুনঃ মোটামুটি উপরোক্ত 'গাইড' মেনে চললে ড্রিংকে অ্যালকহলের পরিমাণ কত তা আন্দাজ করা যায়। কারণ আজকাল বেশ জোরালো কিছু বীয়ার পাওয়া যায় এবং ওয়াইন প্রায়ই ১৭৫ মিলি গ্লাসে খেতে দেওয়া করা হয়। বেশ কয়েকটি ওয়াইনও সাধারণ মাত্রার চেয়ে বেশী শক্তিশালী (কয়েকটিতে ১২-১৪ শতাংশ পরিমাণ অ্যালকহল থাকে)।

খুব বেশী অ্যালকহল খেলে কি ক্ষতি হতে পারে?

কয়েকটা রোগের আশঙ্কা বেড়ে যায় যেমন হেপাটাইটিস (লিভারে প্রদাহ) সিরোসিস (লিভারে ভয়াবহ ক্ষয়ক্ষতি), পেট ও প্যানক্রিয়াশে (অগ্নাশয়ে) রোগ মন খারাপ হওয়া দুশ্চিন্তা, যৌন সমস্যা, মাংসপেশী ও হৃদয়ের মাংসপেশীতে রোগ, উচ্চ রক্তচাপ, নার্ভের কোষগুলির ক্ষয়ক্ষতি, দুর্ঘটনা - বিশেষত আঙুন ও গাড়ির দুর্ঘটনায় আঘাত এবং মৃত্যু, কয়েক রকমের ক্যান্সার (মুখ, অগ্ননালী, লিভার, মলাশয় ও স্তনে), মোটা হয়ে যাওয়া (অ্যালকহলের প্রচুর পরিমাণ ক্যালরি থাকে)।

আপনি অ্যালকহলে নির্ভরশীল হয়ে যেতে পারেন। অর্থাৎ যদি দু-একদিনের জন্য মদ না খান তাহলে কষ্টকর উইথড্রয়াল সিম্পটম প্রত্যাহারের উপসর্গ দেখা দেবে। যেমনঃ অসুস্থবোধ করা, কাঁপুনি, ঘাম হওয়া, মদ খাওয়ার ইচ্ছা। তাই, এই উপসর্গ থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য আপনি রোজ মদ খেতে শুরু করবেন।

আপনি অন্যদেরও ক্ষতি করতে পারেন। পরিবারের একজন সদস্যের মদ খাওয়ার সমস্যার জন্য পুরো পরিবারের ক্ষতি হয়। প্রায়ই এসব পরিবারে মনে ও অনুভূতিতে, আর্থিক ও মানসিক চাপ বাড়ে। প্রায়ই দেখা যায় যে যার মদ খাওয়ার সমস্যা আছে সে অ্যালকহল বা মদকে সমস্যার মূল কারণ বলে মেনে নিতে রাজি হয় না।

খুব বেশী মদ খাওয়ার সমস্যার সমাধান খোঁজা

অনেকে সহজেই খুব বেশী মদ খাওয়া কম করতে পারেন। কম অ্যালকহলের বীয়ার, কম পরিমাণ খাওয়া বা প্রতি সপ্তাহে আগের চেয়ে কম মদ খাওয়ার চেষ্টা করে দেখুন। তবে অনেকের জন্যই এটা নিয়ন্ত্রণ করা মুশ্কিল। মদ খেলে সমস্যা দেখা দেয় এ কথাটা মেনে নিতে পারা কিন্তু মদ খাওয়া কম করার এক জরুরী স্টেপ (পদক্ষেপ)। প্রায়ই দেখা যায় ডাক্তার নার্স বা কাউন্সিলারের পরামর্শ ও সাহায্য

ভালো ফল পাওয়া যায়। অনেকের জন্য আসক্তি দূর করার চিকিৎসা অর্থাৎ ‘ডিটক্সিফিকেশন’ (বিষক্রিয়া দূরীকরণ)-এর পরামর্শ দেওয়া হয়। কিছু ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞের অর্থাৎ স্পেশালিস্টের কাছে যেতে হয়।

আরো সাহায্যের জন্য ড্রিংকলাইন ন্যাশনাল অ্যালকহল হেল্পলাইন ফোন : ০৮০০ ৯১৭ ৮২৮২

© EMIS and PIP 2003 Updated May 2003