# દારૂ - એક સારાંશ

તમે વધુ પડતો દારૂ પીતા હો અને ઓછો કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા પ્રેક્ટીસ નર્સને મળો. દારૂના વિષયમાં એક વધુ વીગતવાર પત્રિકા પણ મળી શકે છે.

## દારૂ પીવાની સલામત હદો કઇ છે ?

- **પુરુષો** - અઠવાડિયાના ૨૧ ભાગ (યુનીટ)થી વધુ નહીં (અને કોઇ એક દિવસમાં ૪ યુનીટથી વધુ નહીં).
- **સ્ત્રીઓ** - અઠવાડિયાના ૧૪ યુનીટથી વધુ નહીં (અને કોઇ એક દિવસમાં ૩ યુનીટથી વધુ નહીં).
- **ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ** - આ બાબત માહીતી નથી. એટલે, ઘણી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ બહુ જ થોડો પીએ છે અથવા બીલકુલ પીતી નથી.

સામાન્ય રીતે, આ હદોથી જેમ તમે વધુ પીઓ, તેમ તમને દારૂ વધુ હાનીકારક નીવડી શકે છે. ઉપરાંત, પીવાના અતિરેકથી (દા.ત. ૧૦ યુનીટ અઠવાડિયામાં બે વાર) હાની પહોંચી શકે છે, પછી ભલે અઠવાડિયાના કુલ બહુ વધુ ન જણાય.

**દારૂનો એક યુનીટ આની બરાબર છે:**

- સામાન્ય જોરવાળા બીઅર, સાઇડર અથવા લાગરનો એક અડધો પાઇન્ટ
- એક પબના માપના સ્પીરીટ (૨૫ મીલીલીટર -ટુંકમાં મીલ), અથવા વધુ જોરદાર બનાવેલા વાઇન, દા.ત. શેરી (૫૦ મીલ)
- ૮% કદથી માપેલ દારૂવાળા વાઇનનો એક નાનો ગ્લાસ

નોંધ: ઉપરની 'આશરાની માર્ગદર્શિકા' વાપરીને પીણામાં કેટલો દારૂ છે તેનો અંદાજ વધુ પડતો નીચો બાંધવો એ સરળ છે. આનું કારણ એ છે કે હવે ઘણા બીઅરો જોરદાર છે, અને વાઇનોને ઘણી વાર ૧૭૫ મીલના ગ્લાસોમાં પીરસવામાં આવે છે. ઘણા વાઇન પણ સામાન્ય ધોરણ કરતાં વધુ જોરદાર છે (ઘણામાં કદથી ૧૨-૧૪% દારૂ હોય છે).

## હું જો વધુ પડતો દારૂ પીઉં તો કઇ મુશ્કેલીઓ ઉભી થઇ શકે છે ?

**તમારા માટે બીમાર થવાનું જોખમ વધી જાય છે** દા.ત. : હીપેટાઇટીસ (લીવરનો દાહ); સીર્હોસીસ (લીવરમાં ગંભીર જખમ); જઠર અને પેન્ક્રિયાસના રોગ; ઉદાસીનતા; માનસિક અશાંતિ; જાતીય તકલીફો; સ્નાયુ અને હ્રુદયના સ્નાયુનાં રોગ; ઊંચું લોહીનું દબાણ; જ્ઞાનતંતુને હાની; અકસ્માતો- ખાસ કરીને આગ અને કારના અકસ્માતોથી ઈજા અને મોત; અમુક જાતના કેન્સર (મોઢું, ગળું, લીવર, મોટા આંતરડાનો નીચલો છેડો અને સ્તન); સ્થૂળતા (દારૂમાં ઘણી કેલોરી હોય છે).
**તમે દારૂ ઉપર પરાધીન બની શકો છો.** આનો અર્થ એ કે તમે એકાદ દિવસ દારૂ છોડી દો તો પાછા ખેંચવાનાં નાપસંદ ચિહ્નો અનુભવશો. દા.ત. : માંદા લાગવું, ધ્રુજવું, પસીનો ઉતરવો, દારૂની ઝંખના થવી. એટલે, એનું પરિણામ એ આવે કે આ ચિહ્નો ટાળવા માટે તમે દરરોજ દારૂ પીતાં થઇ જશો.

**તમે બીજાંને હાની પહોંચાડી શકો છો.** ઘરના એક સભ્યને દારૂની લત લાગવાથી ઘણાં કુટુંબોને અવળી અસર થઈ છે. આવાં કુટુંબોમાં ઘણી વાર ભાવના-સંબંધી, આર્થિક અને માનસિક દુ:ખ પેદા થાય છે. ઘણી વાર જેને દારૂની લત હોય તે વ્યક્તિ નથી માનતી અથવા અસ્વિકાર કરે છે કે આ બધાંનું મૂળ કારણ દારૂ છે.

## વધુ પડતા દારૂ પીવાના મુશ્કેલ સવાલનો અંત આણવા કેમ મથવું

ઘણા લોકો વધુ પડતા દારૂના વપરાશને ઘણી સરળતાથી ઘટાડી શકે છે. ઓછા દારૂવાળા બીઅર પીવાનો , દારૂ પીવાની ઝડપને કાબુમાં લાવવાનો અથવા અઠવાડિયામાં ઓછા દિવસે દારૂ પીવાનો પ્રયત્ન કરો. અમુક લોકો માટે આ અઘરું છે. તમને પોતાને એક મુશ્કેલી છે એ વાતને સ્વીકારવી તે એક મોટામાં મોટું પગલું બની શકે છે કે જેના કારણે તમે સમજાુપણાથી પીવાની આદત તરફ પાછા વળી શકો છો. કોઇ ડોક્ટર, નર્સ અથવા સલાહકારની સાથે સલાહમસલત અને એમનો ટેકો ઘણી વાર મદદરૂપ બની શકે છે. અમુક લોકો માટે 'ઝેર ઉતારવાની' સારવાર લેવી એ સલાહ ભર્યું બનશે. અમુક કીસ્સામાં નિષ્ણાતની મદદની ભલામણની જરૂર પડે છે.

**વધુ મદદ માટે:** *ડ્રીંકલાઇન-નેશનલ આલ્કોહોલ હેલ્પલાઇન (Drinkline - National Alcohol Helpline)*

ટેલીફોન: 0800 917 8282

© EMIS and PIP 2003 Updated May 2003