

ਸ਼ਰਾਬ (ਅਲਕੋਹਲ) – ਇਕ ਨਿਚੋੜ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨੌਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੱਸ਼ਾ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਪੱਰਚਾ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਖ਼ਤਰਨਾਖ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ?

- ਮਰਦ – ਹੱਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 21 ਯੂਨੀਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ (ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਯੂਨੀਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ).
- ਜਨਾਨੀ – ਹੱਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 14 ਯੂਨੀਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ (ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਯੂਨੀਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ).
- ਗਰਭਿਤੀ ਜਨਾਨੀ – ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਤਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਗਰਭਿਤੀ ਜਨਾਨੀਆਂ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀਆਂ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਤਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਉਤਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪੀਣੀ (ਜਿਵੇਂ 10 ਯੂਨੀਟ ਦੇ ਵਾਰੀ ਹੱਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ) ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਹੱਫ਼ਤੇ ਦਾ ਕੁਲ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਇਕ ਯੂਨੀਟ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

- ਅੱਧਾ ਪਾਇੰਟ ਆਮ ਸ਼ੱਕਤੀ ਦੀ ਬੀਰ, ਸਾਇਡਰ ਜਾਂ ਲਾਗਰ ਦੇ।
- ਪੱਥ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ (25ml) ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਵਾਇਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੈਰੀ (50ml).
- ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ ਵਾਇਨ ਦਾ (125ml) ਜਿਸ ਵਿੱਚ 8% ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਮੋਟੀ ਸੂਚਨਾ ਵੱਰਤਣ ਨਾਲ ਗੱਲਤ ਅਣਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ ਇਕ ਡਰੀਕ ਵਿੱਚ ਕਿਤਨਾ ਨੱਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਬੀਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਾਇਨ ਕਈ ਵਾਰ 175ml ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਇਨਾਂ ਆਮ ਵਾਇਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ 12–14% ਨੱਸ਼ਾ ਹੈ)।

ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕੱਲਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਵਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਵੇਂ: ਹੇਪਟਾਇਟੀਸ (ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਸੋਜ); ਸੁਰਾਇਸੀਸ (ਗੰਭੀਰ ਪਿੱਤੇ ਤੇ ਚੁਟਾਕ); ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਰੋਗ; ਉਦਾਸੀ; ਬੇਚੈਨੀ; ਲਿੰਗੀ ਮੁਸ਼ਕੱਲ; ਪੱਠਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਰੋਗ; ਉਚਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ; ਨਾੜਿਆ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ; ਹਾਦਸੇ—ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਚੋਟ ਅਤੇ ਮੋਤ ਅੱਗ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਦੇ ਟੱਕਰ ਤੋਂ; ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ (ਮੂੰਹ, ਸੰਘ, ਪਿੱਤਾ, ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਤੀ); ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ (ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਲੋਰੀ ਹਨ).

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਆਸ਼੍ਰਿਤ ਹੋ ਸੱਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮੱਤਲੱਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਆਪ ਦਿਹਾੜੀ ਖੰਡ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਤੇ ਆਪ ਦੀ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇਗਾ, ਕਾਂਮਬਾ, ਪ੍ਰਸੀਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਲਈ ਤੱਰਸਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹਾਲਤ ਟਾਲਣ ਵਾਸਤੇ।

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸੱਕਦੇ ਹਨ। ਕਈਆ ਪਰਵਾਰਾਂ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਜੱਦੋ ਕੋਈ ਇਕ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਉਲਝਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੁਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਮੰਨਸਿਕ ਪ੍ਰਿਸ਼ਾਨੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੰਨਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੱੜ੍ਹ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ।

ਜਿਆਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕੱਲ ਦਾ ਸਾਧਨ

ਕਾਫੀ ਲੋਕ ਸੁਖਿਆਈ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟਾ ਸੱਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਘੱਟ ਨੱਸੇ ਵਾਲੀਆ ਬੀਰਾਂ ਪੀਣ ਦੀ, ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਪੀਣੀ, ਜਾਂ ਹੱਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣੀ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਆਪ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪ ਨੂੰ ਉਲਝਣ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੱਦਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪ ਸਚੇਤਨ ਪੀਣੀ ਛੁੜ ਕਰੋਗੇ। ਆਪ ਦੀ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਹਾਰਾ ਡਾਕਟਰ, ਨੱਰਸ ਜਾਂ ਸਲਾਹਗੀਰੀ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇਦਾਰ ਹੋ ਸੱਕਦਾ ਹੈ। 'ਡੀਟੋਕਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ' ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਈ ਵਿਆਕਤੀਆ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸੱਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸੱਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਮੱਦਦ: ਡਰੀਨਕਲਾਇਨ – ਨੈਸ਼ਨੱਲ ਐਲਕੋਹੋਲ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਟੇਲੀਫ਼ੂਨ ਨੰਬਰ: 0800 917 8282