

الکحل - ایک خلاصہ

اگر آپ کثرت سے شراب پیتے ہیں اور اس میں کمی کرنے میں آپ کو دشواری محسوس ہوتی ہو تو اپنے ڈاکٹریا پریکٹس نرس سے ملیں۔ الکحل سے متعلق ایک زیادہ تفصیلی پرچہ بھی دستیاب ہے۔

شراب نوشی کی محفوظ حدود کیا ہیں؟

- مرد - ایک ہفتے میں 21 یونٹ سے زیادہ نہیں (اور کسی ایک دن میں 4 یونٹ سے زیادہ نہیں)۔
- خواتین -- ایک ہفتے میں 14 یونٹ سے زیادہ نہیں (اور کسی ایک دن میں 3 یونٹ سے زیادہ نہیں)۔
- حاملہ خواتین - معلوم نہیں ہے۔ بہت سی حاملہ خواتین بہت کم شراب پیتی ہیں یا بالکل نہیں پیتیں۔

عام طور پر آپ ان حدود سے جتنا زیادہ پئیں گے شراب سے اتنا ہی زیادہ نقصان ہونے کا امکان رہے گا۔ اس کے علاوہ بہت زیادہ شراب نوشی (مثلاً ہفتے میں دوبار 10 یونٹ) ہفتہ وار کل مقدار بہت زیادہ نہ لگنے کے باوجود نقصان دہ ہوسکتی ہے۔

ایک یونٹ شراب تقریباً برابر ہے:

- عام تیزی والی بیر، سائڈر یا لاگر کے آدھے پنتے کے۔
- پب میں استعمال ہونے والے اسپرٹ کے پیمانے (25ml) یا شیری جیسی تیز کی گئی انگور کی شراب (50ml) کے۔
- حجم میں 8% الکحل والی انگور کی شراب کا چھوٹا گلاس (125ml)۔

نوٹ: مندرجہ بالا "ابتدائی رہنما خطوط" کو کام میں لاتے ہوئے اس کا ناقص اندازہ کرنا آسان ہے کہ کسی شراب میں الکحل کی مقدار کتنی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اب بیر کی بہت سی اقسام تیز ہوتی ہیں اور انگور کی شراب اکثر 175ml کے گلاسوں میں پیش کی جاتی ہے۔ انگور کی "شراب" کی بھی کئی اقسام معیار سے زیادہ تیز ہوتی ہیں (بعض میں باعتبار حجم 12-14% الکحل ہوتی ہے)۔

اگر میں بہت زیادہ شراب پیتا ہوں تو کس طرح کے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں؟

آپ میں بیماریاں پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے مثلاً: ہیپاٹائٹس (جگر میں سوزش)؛ Cirrhosis (جگر پر شدید خراش)؛ معدہ اور لبلبہ کے فعل کی خرابیاں؛ مایوسی؛ بے چینی؛ جنسی مشکلات؛ عضلاتی اور قلبی عضلاتی بیماریاں؛ ہائی بلڈپریشر؛ اعصابی نسیجوں کو ضرر پہنچنا؛ حادثات - خصوصاً آگ اور کار کے تصادم سے چوٹ لگنا اور موت واقع ہونا؛ بعض اقسام کے سرطان (منہ، حلقوم، جگر، آنت اور چھاتی؛ موٹاپا) الکحل میں کیلوری کی تعداد بہت زیادہ ہوتی ہے)۔

آپ الکحل کے محتاج بن سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ ایک آدھ روز کے لیے شراب نوشی

ترک کر دیتے ہیں تو آپ ناگوار کیفیات میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ مثلاً بیمار محسوس کرنا، کپکپانا، پسینہ آنا، الکحل کے لیے ترسنا، اس لیے آپ ان کیفیات سے بچنے کے لیے روزانہ شراب پی کر ہی رہتے ہیں۔

آپ دوسروں کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ بہت سے خاندان گھر کے ایک فرد کے شراب نوشی کے عادی ہونے سے متاثر ہوتے ہیں۔ ایسے خاندانوں میں جذباتی، مالی اور نفسیاتی تناؤ اکثر پیدا ہوتے ہیں۔ اکثر مسئلہ بننے والا شراب نوش یہ ماننے سے انکار کرتا ہے کہ اس کا اصل سبب شراب ہے۔

بلا نوشی کے مسئلے کا حل

بہت سے افراد شراب نوشی کی کثرت میں آسانی سے کمی لاسکتے ہیں۔ کم الکحل والی بیر کی اقسام پینے کی کوشش کریں اور پینے کی رفتار کی حد مقرر کریں یا ہفتے میں چند روز ہی پیئیں۔ بعض لوگوں کے لیے یہ کام زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ یہ قبول کرنا کہ آپ کو کوئی مسئلہ لاحق ہوسکتا ہے با ہوش شراب نوشی کی طرف سب سے بڑا قدم ہوسکتا ہے۔ کسی ڈاکٹر، نرس یا صلاح کار سے مشورہ اکثر مدد گار ہوتا ہے۔ بعض افراد کے لیے سمیت شکن علاج تجویز کیا جاسکتا ہے۔ بعض معاملات میں اختصاص کار سے مراجعہ کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔

مزید مدد: ڈرنک لائن - نیشنل الکحل ہیلپ لائن ٹیلی فون: 0800 917 8282