



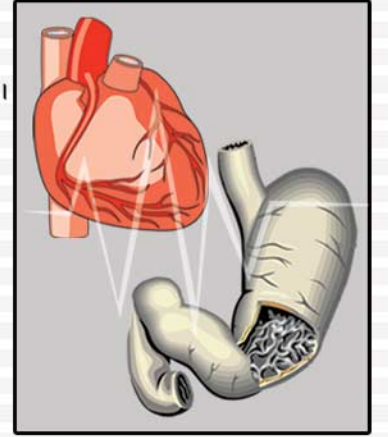
### रक्सीको दुरुपयोग

#### परिचय

धेरै मानिसहरू सामाजिक सामेलमा थोरै रक्सी पिई आनन्द लिने गर्दछन्। यो होसीयारीका साथ पिउन एकदम जरुरी छ। अत्यधिक मात्रामा रक्सी पिउनाले यसमा निर्भर पर्नुका साथै अरु पनि स्वास्थ्य समस्याहरू हुनसक्छ।

#### स्वास्थ्य असर

- रक्सीको दुरुपयोगको कारणले न्यूरोलॉमजिकल (नशा सम्बन्धी), ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल (पेटको आन्द्रा सम्बन्धी), हेपाटीक (कलेजो सम्बन्धी) र मुटु सम्बन्धी रोगहरूको जटीलता हुनसक्छ।
- धेरै रक्सीको नशा लागे हर मानीसलाई आफ्नो व्यवहार सम्हाल्न कठिनाई पर्न सक्छ र दुर्घटना हुने सम्भावना बढ्न सक्छ। नशा सम्बन्धी र श्वास सम्बन्धी डिप्रेसनको जोखिमलाई बढाउछ।
- लामो समय देखी रक्सी पीउदै आएकाहरूमा भिटामिन B1 को कमी हुनसक्छ, र स्नायु तन्त्रलाई नुकसान पुर्याउछ जसको कारणले कम्पन, दौरा पर्नु, काप्ने, स्मरणशक्ति गुमाउने र अलमलिने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छ।
- अत्यधिक मात्रामा रक्सीको सेवन गर्नाले अन्नप्रणाली (oesophatitis), ग्यास्ट्रीक, पेटमा अल्सर (gastric ulcers) र अरु पनि जस्तै मुखको र खानाको नली (oesophageal cancer) को क्यानसरहरू जस्ता जोखिमलाई बढाउछ।
- धेरै पिउनेहरूलाई प्याक्रियटाईटिस (पाचन क्रियाको एक अंग), हेपेटाइटिस, सिरोसिस र मुटुको रोग हुने सम्भवना बढी हुन्छ।
- मोटोपना लामो समय देखी रक्सी सेवन गर्दै आएकाहरूको लागि एउटा परिणाम हुनसक्छ।



#### हङ्कङ्गको स्थिति

व्यवहार जोखिम कारक सर्वेक्षण एप्रिल २००८ को रिपोर्ट अनुसार

- १८ - ६४ वर्षको मानिसहरू बिच १८.१ % मानिसहरूले नियमित रूपमा रक्सी सेवन गरेको पाईन्छ, उनीहरूले एकहप्तामा कम्तीमा पनि एकचोटी रक्सी पिएको जनाउछ।
- पुरुषहरू बिच रक्सी धेरै प्रचलित भएको पाईन्छ, २८.० % पुरुषहरूले एकहप्तामा कम्तीमा पनि एकचोटी रक्सी पिएको पाईन्छ भने महिलाहरूमा ९.६ % ।
- अनुसन्धान अनुसार ९.२ % मानिसहरूले एकदम धेरै (एक पटकमा ५ वा ५ भन्दा धेरै गिलास वा क्यान रक्सी पिउने) पिएको पत्ता लागेको छ। जसमा २५ - ३४ उमेरका मानिसहरू १४.१ % ज्यादा पिउनेमा देखिएको छ।



#### होसीयारीका साथ पिउने

- रक्सी कहिलै पनि नपिउने व्यक्तिले स्वास्थ्यलाई लाभ हुन्छ भनी पिउन शुरु गर्न हुदैन।
- यदि पिउने पछि भने उपयुक्त सीमामा मात्र र होसीयारी पूर्वक पिउने।
- बच्चाहरू र गर्भवती महिलाहरूले कहिले पनि रक्सी पिउनु हुदैन।
- यस बाहेक गाडी चलाउँदा, मेशीनहरू चलाउँदा, जोखिम समानहरू समाल्नु र सशक्त व्यायाम गर्नु अघि रक्सी पीउन हुदैन।

