



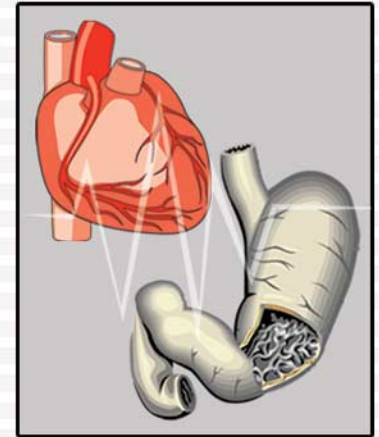
शराब के दुरुपयोग और इसके परिणम

परिचय

कई लोगों के सामाजिक समारोहों के दौरान पेय का आनंद लेते हैं। यह समझदारी से पीना जरूरी है। अत्यधिक शराब की खपत शराब निर्भरता और कुछ अन्य स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं।

स्वास्थ्य में असर

- शराब दुरुपयोग से, न्यूरोलोजिकल (नस सम्बन्धी), जिगरका और हृदय रोग की जटिलताओं बढ़ा सकते हैं।
- तब्र शराब के नशे से किसी का व्यवहार पर नियंत्रण कर के नुकसान और दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ा सकते हैं और न्यूरोलॉजिकल -(मानसिक) वा सांस का तनाव भी बढ़ा सकते हैं।
- ज्यादा लम्बी समय तक शराब पीने से विटामिन B1 का कमी, नसों का कमजोरी हो कर कंपन, याददाश खोना और अस्तव्यस्तता हो सकता है।
- अत्यधिक शराब पीने से गैस्ट्रिक, गैस्ट्रिक अल्सर, इसोफेगाइटिस (अन्नप्रणाली में समस्याएँ) और कुछ तरह के कैंसर जैसे मुखक और का अन्न प्रणालीका कैंसर का जोखिम बढ़ जाता है।
- इसके अलावा ज्यादा पीने से प्याक्यूटाईटिस, हैपेटाइटिस, सिरोसिस और हृदय रोग का खतरा अधिक हो सकता है।
- मोटापा भी ज्यादा लम्बी समय तक शराब की खपत का परिणाम हो सकता है।



हांगकांग में स्थिति

व्यवहार जोखिम फैक्टर सर्वेक्षण अप्रैल 2008 की रिपोर्ट से ए पता लगा है कि

- 18-64 वर्ष के लोगों में 18.1% लगातार पीते हैं।
- आदमी लोग ज्यादा पीते हैं 28% जबकि महिलाओं केवल 9.6%।
- सर्वेक्षण से यह भी पता चला कि इन लोगों में 9.2% ज्यादा पीते हैं (विन्जे ड्रिंकिंग) (एक पंक्ति में पांच या अधिक गिलाश या क्यन पिना) 25-34 (14.1%) आयु वर्ग के लोगो में ज्यादा पीने का आदत देखा गए हैं।

समझदारी से पिया

- शराब न पीने लोगो को स्वास्थ्य लाभ समझकर पीना शुरू नहीं करना चाहिए।
- जो लोग पीते है, यह समझदारी से किया जाना चाहिए और उपयुक्त सीमाओं में पीन चाहिए।
- बच्चों और गर्भवती महिलाओं पीना नहीं चाहिए।
- इसके अलावा ओपेरेटिंग मशीन खतरनाक माल या जोरदार व्यायाम से निपटने और ड्राइविंग से पहले शराब से बचें।

