



شراب کی عادت اور نقصانات

تعارف

کئی لوگ اجتماع میں چند شراب کے گلاس پیتے ہیں۔ ہوشندانہ طریقے سے پینا زیادہ بہتر ہے۔ زیادہ مقدار میں شراب کا پینا اس کا عادی بنا سکتا ہے اور صحت کے دوسرے مسائل بھی پیدا کر سکتا ہے۔

صحت پر اثرات

شراب کی بری عادت دماغ، معدے، آنتوں، جگر، اور دل کی شریانوں میں پیچیدگیاں پیدا کر سکتی ہے۔ ایک وقت میں شراب میں مدہوشی آپ کا خود پر اختیار کم کر کے ایکسیڈنٹ کے خطرات میں اضافہ کر سکتی ہے اور حتیٰ کہ ذہنی اور تنہسی دباؤ پیدا کر سکتی ہے۔ پرانے شراب کے عادی لوگوں میں وٹامن بی 1 (B1) کی کمی ہو جاتی ہے۔ اعصابی نظام کو نقصان کے نتیجے میں رعشہ، دماغ کو جھٹکے لگانا، یادداشت کا کھو دینا اور کنفیوژن (الجھن) پیدا کر سکتی ہے۔ بہت زیادہ شراب پینے سے خوراک کی مانی میں سوزش، معدے کا اسر (زخم) اور کچھ کینسر جیسے منہ اور خوراک کی مانی کا کینسر ہونے کے خطرات کو بڑھا سکتی ہے اس کے ساتھ ساتھ زیادہ شراب پینے والوں کو لبلبے، پھیپھائیں، Cirrhosis (جگر کی بیماری) اور دل کی بیماری لگنے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ پرانے شراب کے عادی لوگوں کو ایک خطرہ مونا پانا بھی ہو سکتا ہے۔

بانگ کا نگ میں صورت حال

اپریل 2008 میں رہن مہن کے خطرے کے واقعات کا سروے (Behavioural Risk Factor Survey) کرنے والوں نے بتایا کہ 18-64 سال کی عمر کے لوگوں میں 18.1 فیصد باقاعدگی سے شراب پینے والے تھے جو نئے میں کم از کم ایک دفعہ شراب پیتے تھے۔ 2.8 فیصد مرد نئے میں ایک دفعہ شراب پیتے ہیں جبکہ عورتوں کی تعداد 9.6 فیصد ہے۔ سروے والوں نے یہ بھی بتایا کہ انٹرویو سے ایک مہینہ پہلے 9.2 فیصد لوگ ایک وقت میں بہت زیادہ شراب پیتے ہیں ان میں سے 25-34 سال کی عمر کے لوگ (14.1%) ایک ہی وقت میں شراب کے 5 گلاس یا کیم پینے والوں (Binge drinking) کی تعداد زیادہ تھی۔

ہوشندانہ طریقے سے شراب پینا

شراب پینے والوں کو صحت کا فائدہ سمجھ کے شراب نہیں پینی چاہیے، بچوں اور حاملہ عورتوں کے لیے بھی شراب بہت نقصان دہ ہے۔ ڈرائیونگ کرنے، مشینوں کو چلانے، خطرات والی چیزوں کو چھونے یا بھاری ورزش کرنے سے پہلے شراب نہیں پینی چاہیے۔

