ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ

Alcohol Abuse

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਤੇ ਹੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਵੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ "ਸੋਬਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮੇਂ" ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਜੋ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਇੰਨਟਰਵੀਨਸ (ਆਈ ਵੀ) ਰਾਹੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ:

Signs of Alcohol Abuse:

- ਇਕ ਸਮੇਂ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋਣਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਇਕ ਸਮੇਂ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣ
- ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 7 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣ
- ਉਹ ਮਰਦ ਜੋ ਇਕ ਸਮੇਂ 4 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣ
- ਉਹ ਮਰਦ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 14 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣ
- 65 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਸਮੇਂ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣ
- 65 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 7 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣ
- ਵਡੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਜੋ ਇਕ ਸਮੇਂ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣ
- ਵਡੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 7 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣ

"ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ" ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ: ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਉ

Symptoms of “alcohol poisoning”:

Seek medical assistance

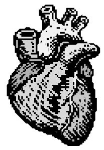
- ਬੌਂਦਲਾ ਜਾਣਾ, ਮਦਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਮਿਰਗੀ ਪੈਣਾ (ਸੀਜ਼ਰਜ਼)
- ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਕ ਸਾਹ ਆਉਣਾ
- ਚਮੜੀ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪੀਲੀ ਦਿਸਣੀ
- ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਣੀ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ

Information is not intended to provide healthcare advice or to be a substitute for consulting with a physician

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ
Alcohol Abuse

ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:
How Alcohol affects your body:

- ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਪੈਨਕਰੀਅਸ), ਜਿਗਰ, ਮੂੰਹ, ਜ਼ੁਬਾਨ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਇਸ ਨਾਲ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਆਉ
Return to Emergency:

- ਕੰਬਦੇ ਹੋਵੋ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ
- ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਹੋਣ (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ)
- ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਰਿੜਦੇ ਹੋਣ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪ੍ਰਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ:
Additional Instructions:

Reference:

RCH/ERH Alcohol abuse: how to recognize problems with drinking

Mayo Clinic, Alcohol poisoning, 2006

American Family Physician, Problem drinking and Alcoholism, 2002