



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

الاعتدال في شرب الكحول

تصل نسبة الكحولية إلى أقصاها بين أول 30 و 90 دقيقة بعد الشرب. ولا توجد تدابير تسرع في خفضها.

من هو الشراب المفرط؟

- (1) كل الرجال الذين يستهلكون بانتظام أكثر من 4 وحدات يوميا وأكثر من وحدتين يوميا عند النساء.
- (2) من يستهلك من الرجال 6 وحدات أو من النساء 5 وحدات في يوم واحد مرة واحدة على الأقل في خلال الشهر الماضي.
- (3) أي استهلاك للكحول عند الأطفال والمراهقين والنساء الحوامل.
- (4) من يتناول الأدوية التي تتفاعل مع الكحول كمضادات الاكتئاب ومزيلات القلق ومضادات الهيستامين.
- (5) من يستهلك الكحول أثناء القيادة وتشغيل الآلات أو المواد الخطرة وفي وظائف معينة وعند ممارسة الرياضة.

إذا كنت تقود فلا
تشرب



لا يمكن شرب الكحول أن يكون أمنا لهذا يركز على شربه بشكل معتدل إن الحدود المعقولة في للأشخاص السليمة هي:

- أقل من 4 وحدات يوميا للرجال
- أقل من وحدتين يوميا للنساء

إن الوحدات التعادل: كأسا من البيرة، الخمر أو النبيذ الفوار في حين أن كل كأس من المشروبات الروحية مثل ويسكي وبراندي والجن والخب، تحتوي على وحدتين.



شرب الخمر والجمعة أو الشمبانيا يعادل وحدة في معيار (UBE) في حين أن استهلاك المشروبات الروحية المقطرة (ويسكي وبراندي والجن) يحتوي على وحدتين UBE. يجب أن تضع حدا معقولا لشرب الكحول يوما وهو 4 UBE لدى الرجال وحدتين لدى النساء.

- ### متى تصبح معاورة الكحول مشكلة؟
- (1) إذا كنت تشرب الكحول بانتظام للاسترخاء ولتجنب الحزن والقلق...
 - (2) عندما لا تستطيع التوقف عن الشرب.
 - (3) إذا حاولت أن تشرب أقل من المعتاد ولكن فشلت في ذلك.
 - (4) إذا انخفضت نسبة الاهتمام وتراجع أراؤك في المدرسة أو في العمل.
 - (5) عندما لا تفصح بشكل صريح عن كمية الكحول التي تستهلكها أمام الأصدقاء والعائلة أو الطبيب.
- ### أين يمكنك الحصول على المساعدة؟
- يجب مناقشة هذه المشكلة مع العائلة أو الأصدقاء. واطلب المساعدة من الطبيب أو الممرضة.
- تستطيع أن تقول «لا»

وترتبط الكثير من الأمراض بمعاورة الكحول المفرطة كما تزيد من نسبة حوادث الطريق والعمل والعنف الفظي أو الجسدي بين الزوجين وإساءة معاملة الأطفال، والانعزال ومشاكل مع الأسرة وفيالمدرسة والعمل. بالإضافة إلى أن الكحول سُم يسبب الإدمان.

لم تعد معاورة الكحول تقتصر على الكبار بل إنها ظاهرة متزايدة لدى الشباب وخصوصا خلال عطلة نهاية الأسبوع.

ما هو الإدمان على كحولي؟

تدخل الكحول الدم بعد الشربها. أما الكحولية فهي نسبة الكحول في كل لتر من الدم.

يحدد القانون الإسباني حد الكحولية الأقصى للسائقين غير المحترفين عند 0.25 ملغم/لتر في الهواء عبر جهاز الزفير أي ما يعادل 0.5 غرام/لتر في الدم.