

উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ অ্যালকোহল ব্যবহারের বিষয়ে শেখা

উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ অ্যালকোহল ব্যবহার কী?

অ্যালকোহলের ব্যবহার হালকা, মাঝারি বা তীব্র হতে পারে। অতিরিক্ত মদ্যপান হল¹:

	প্রতিদিন 4 বা তার বেশি ড্রিংক	অথবা	প্রতিসপ্তাহে 8 বা তার বেশি ড্রিংক		প্রতিদিন 5 বা তার বেশি ড্রিংক	অথবা	প্রতিসপ্তাহে 15 বা তার বেশি ড্রিংক

অ্যালকোহল ব্যবহারের প্রভাব এবং ঝুঁকি

অ্যালকোহল আপনাকে খুশি বা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করাতে পারে, তবে এটি আপনাকে অনেক দূরে বা বিচ্ছিন্ন বোধও করাতে পারে।

অতিরিক্ত মদ্যপান শারীরিক, মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামাজিক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে বা আরও খারাপ করতে পারে, যেমন:

- পেট ব্যথা এবং বমি
- বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে পড়া
- গুরুত্বপূর্ণ ইভেন্টগুলি মিস করা
- মদের প্রতি আকুলতা
- আঘাতের ঝুঁকি
- লিভার বা হৃদরোগ এবং ক্যান্সার
- বিরক্ত বা উদ্ভিন্ন বোধ করা

অ্যালকোহল নির্ভরতা এবং প্রত্যাহার বোঝা

মানুষ অ্যালকোহল নির্ভরতা বিকাশ করতে পারে, যার অর্থ হল শরীর প্রতিদিন অ্যালকোহলের প্রত্যাহা এবং প্রয়োজন শুরু করে, অথবা তারা প্রত্যাহারের দিকে চলে যাবে। অ্যালকোহল প্রত্যাহারের প্রভাব²:

- মাথাব্যথা
- বুক ধড়ফড় করা বা উচ্চ রক্তচাপ
- উদ্বেগ, নার্ভাসনেস বা বিরক্তি
- প্রচণ্ড ঘাম অথবা শরীরের উচ্চ তাপমাত্রা
- ঘুমের সমস্যা
- হাত বা শরীরের অন্যান্য অংশের কাঁপুনি (কাঁপুনি)
- পেট খারাপ
- হ্যালুসিনেশন
- খিঁচুনি
- বিভ্রান্তি এবং আপনি কোথায় আছেন তা না জানা

যদি কোনো ব্যক্তি অ্যালকোহলের উপর নির্ভরশীল হন, তাহলে হঠাৎ করে অ্যালকোহল ত্যাগ করা ("কোল্ড টার্কি" হয়ে ওঠা) বিপজ্জনক হতে পারে, যা খিঁচুনি এবং এমনকি মৃত্যুও ঘটাতে পারে। প্রতিদিন একটু কম মদ্যপান করলে, অথবা অ্যালকোহল নির্ভরতার চিকিৎসায় বিশেষজ্ঞ একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করলে অ্যালকোহল প্রত্যাহার এড়ানো যেতে পারে।

অ্যালকোহল প্রত্যাহারের লক্ষণগুলি অনুভব করলে নিকটতম জরুরি কক্ষে যান অথবা 911 নম্বরে কল করুন।

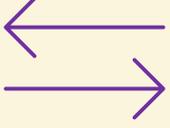
অ্যালকোহল ব্যবহারের জন্য ওষুধ

এমন কিছু ওষুধ আছে যা অ্যালকোহলের ব্যবহার এবং তৃষ্ণা কমাতে সাহায্য করতে পারে। কিছু ওষুধ সেবন করা যেতে পারে, এমনকি যদি আপনি মদ্যপান চালিয়ে যান এবং যা আপনাকে অসুস্থ বোধ করাবে না। আরও জানুন [এখানে](#)।

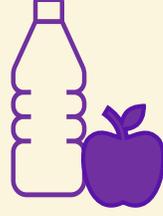
- এইগুলি সম্পর্কে একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলুন:
- নালট্রেক্সোন ট্যাবলেট/ইনজেকশন (ভিভিট্রোল)
 - ডিসালফিরাম (Antabuse)
 - অ্যাকাম্প্রাসেট (Campral)
 - গ্যাবাপেন্টিন (Neurontin)
 - টোপিরামেট (Topamax)

1: পানীয়ের মাত্রা এবং ধরণ বর্ণিত হয়েছে- NIH 2: অ্যালকোহল প্রত্যাহার- Cleveland Clinic

অ্যালকোহল ব্যবহারের জন্য ক্ষতি কমানোর টিপস



শক্তিশালী পানীয় থেকে দুর্বল পানীয়ে সুইচ করুন, যেমন কড়া অ্যালকোহল থেকে বিয়ারে।



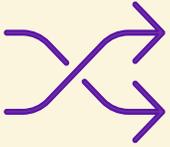
পান করার আগে পেট ভরে খাবার খান এবং প্রতিটি ড্রিংকের মাঝখানে জল পান করুন।



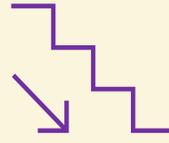
অল্প করে, ধীরে শুরু করুন। আপনার ড্রিংকগুলির মধ্যে সময় বজায় রাখুন, কাপে ড্রিংক ঢেলে দিন অথবা ঘন্টায় একটি করে ড্রিংক পান করুন।



অ্যালকোহলের ব্যবহার কমাতে নালট্রেক্সোন (ভিভিট্রোল) এর মতো ওষুধ সম্পর্কে একজন চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।



ওপিওয়েড, বেনজোস বা অন্যান্য ওষুধের সাথে অ্যালকোহল মেশানো এড়িয়ে চলুন। প্রয়োজনীয় ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যান এবং নিরাপদে মেশানোর বিষয়ে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



"কোল্ড টার্কি" না হয়ে ধীরে ধীরে কমিয়ে দিন। প্রত্যাহারের লক্ষণগুলি প্রতিরোধ করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে পান করুন এবং প্রতিদিন কিছুটা কম পান করুন।



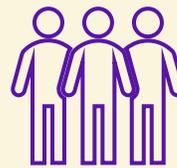
লক্ষ্য নির্ধারণ করুন এবং ট্র্যাক রাখুন। আপনি কতগুলি ড্রিংক পান করবেন তা আগে থেকেই ঠিক করুন অথবা আপনার ড্রিংকের হিসাব রাখুন।



নেশাগ্রস্ত অবস্থায়, বিপজ্জনক মানুষ এবং সিঁড়ি, রাস্তা এবং পাতাল রেল প্ল্যাটফর্মের মতো স্থানগুলি এড়িয়ে চলুন।



নিজের জন্য সীমা নির্ধারণ করুন। যার সাথে অতিরিক্ত মদ্যপান করেন তার সাথে মদ্যপান করা এড়িয়ে চলুন। মদ্যপান শুরু করার জন্য যতটা সম্ভব দেরি পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।



SMART Recovery-এর মতো সহায়ক প্রোগ্রামগুলি বিবেচনা করুন।

পরিচর্যা নিন

- **H+H এক্সপ্রেসকেয়ার:** অ্যালকোহল ব্যবহারের চিকিৎসা এবং ওষুধ সহ চিকিৎসা সংক্রান্ত সমস্যাগুলির জন্য ভার্চুয়াল জরুরি পরিচর্যা। 200টিরও বেশি ভাষায় 24/7 উপলব্ধ। (845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988:** কল করুন, টেক্সট করুন অথবা [অনলাইনে দেখুন](#)। পরামর্শ এবং পরিচর্যার সাথে সংযোগের জন্য 24/7।