

Aprann sou itilizasyon alkòl ki gen gwoRisk

Ki sa ki Itilizasyon Alkòl ki Gen GwoRisk?

Itilizasyon alkòl ka lejè, mwayen oswa grav. Bwason lou se¹:


4 oswa plis bwason pa jou oswa **8** oswa plis bwason pa semèn


5 oswa plis bwason pa jou oswa **15** oswa plis bwason pa semèn

Efè ak Risk Itilizasyon Alkòl

Alkòl ka fè ou santi w kontan oswa rilaks, men li ka fè ou santi w dekonekte tou.

Bwason lou ka lakòz oswa agrave pwoblèm fizik, mantal ak sosyal tankou:

- doulè lestomak ak vomisman
- swaf pou bwè alkòl
- santi w iritab oswa enkyè
- mete tèt ou nan sitiyasyon danjere
- risk blesi
- rate evènman enpòtan
- maladi fwa oswa kè ak kansè

Konprann Depandans sou Alkòl ak Sentesman

Moun ka devlope depandans sou alkòl, sa vle di kò a kòmanse atann ak bezwen alkòl chak jou, otreman yo antre nan sentesman. Efè sentesman alkòl yo²:

- maltèt
- anksyete, estrès oswa iritabilite
- difikilte pou dòmi
- lestomak deregle
- batman kè rapid oswa tansyon wo
- transpirasyon anpil oswa tanperati kò wo
- tranbleman (souke) nan men oswa lòt pati kò
- alisinasyon
- kriz
- konfizyon ak pa konnen ki kote ou ye

Si yon moun depann sou alkòl, sispann toudenkou (“sispann bwè net”) ka danjere, ka lakòz kriz epi menm lanmò. Sentesman alkòl ka evite lè ou bwè yon ti kras mwens chak jou, oswa lè ou wè yon founisè medikal ki espesyalize nan tretman depandans sou alkòl.

Ale nan ijans ki pi pre a oswa rele 911 si w ap fè sentòm grav sentesman alkòl.

Medikaman pou Itilizasyon Alkòl

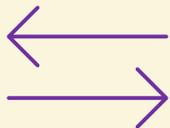
Gen medikaman ki ka ede diminye itilizasyon alkòl ak swaf. Gen kèk medikaman ou ka pran menm si ou kontinye bwè, epi yo pap fè ou santi w malad. Aprann plis [isit la](#).

Pale ak yon doktè sou:

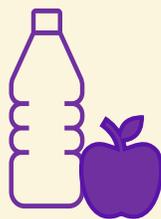
- Naltrexone grenn/piki (Vivitrol)
- Acamprosate (Campral)
- Disulfiram (Antabuse)
- Gabapentin (Neurontin)
- Topiramate (Topamax)

1: [Drinking Levels and Patterns Defined \(Nivo ak Modèl Bwè\) - NIH](#) 2: [Alcohol Withdrawal \(Sentesman Alkòl\) - Cleveland Clinic](#)

Konsèy pou Redui Risk ak Itilizasyon Alkòl



Chanje soti nan yon bwason fò pou yon bwason pi fèb, tankou sòti nan likè pou ale nan byè.



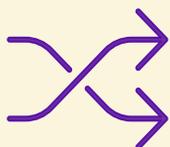
Manje yon repa konplè anvan ou bwè epi bwè dlo ant chak bwason.



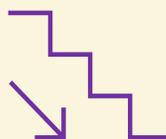
Kòmanse piti, ale dousman. Separe bwason ou yo; vide bwason nan gode oswa pran youn pa èdtan.



Pale ak yon founisè medikal sou medikaman pou diminye itilizasyon alkòl, tankou naltrexone (Vivitrol).



Evite melanje alkòl ak opioids, benzos oswa lòt dwòg. Kontinye pran medikaman ou bezwen yo epi pale ak yon doktè sou kijan pou melanje yo san danje.



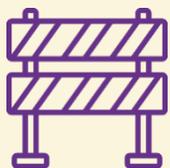
Diminye ti kras pa ti kras, olye pou "sispann bwè net". Bwè jis ase pou anpeche sentòm sentesman yo epi bwè yon ti kras mwens chak jou.



Fikse objektif ak swiv pwogrè ou. Deside konbyen bwason ou pral bwè davans oswa swiv kantite ou deja pran.



Lè ou sou enfliyans, evite moun ak kote ki danjere tankou eskalye, lari ak platfòm métro.



Fikse limit pou tèt ou. Evite bwè ak yon moun ou toujou depase limit avè l. Tann pi ta nan jounen an ke posib pou kòmanse bwè.



Konsidere pwogram sipò tankou SMART Recovery.

Get Into Care

- **H+H ExpressCare:** Swen ijans vityèl pou pwoblèm medikal ki gen ladan tretman ak medikaman pou itilizasyon alkòl. Disponib 24/7 nan plis pase 200 lang. (845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988:** Rele, voye tèks oswa [al sou entènèt](#). 24/7 pou konsèy ak koneksyon ak swen.