



የአልኮል መጠጥ ከመጠን በላይ መጠጣት ያለውን አደጋ መገንዘብ

በፓርቲዎች ላይ ማክበር፣ ለሚወዱት የስፖርት ቡድን የሞራል ድጋፍ መስጠት፣ ከስራ በኋላ ሰብሰብ ብሎ መደሰት ለመዝናናት ወይም ከጓደኞቻችን ጋር መሆን የተለመዱ መንገዶች ናቸው። ለአንዳንድ ሰዎች እነዚህ ጊዜያት እጅግን ከመጠን በላይ መጠጣትን ወይም ከፍተኛ ጥንካሬ ያለው መጠጥ መጠጣትን — ሊያካትቱ ይችላሉ። ይህ በሚሆንበት ጊዜ ደግሞ ውጤቱ ገዳይ ሊሆን ይችላል።

ከመጠን በላይ መጠጣትም ሆነ በፍጥነት መጠጣት በሰውነት እንቅስቃሴ ቅንጅታዊ አሰራር፣ ውሳኔ አሰጣጥ፣ የስሜት ግፊት ቁጥጥርና ሌሎች ተግባሮች ላይ ከፍተኛ የሆነ እክል ያስከትላል። ይህም ለጉዳት የመጋለጥ እድልን ይጨምራል። ጉልህ የሚባሉ እክሎች መኖራቸውን የሚጠቁሙ ግልጽ ምልክቶች ቢኖሩም መጠጣትን መቀጠል ከልክ በላይ መጠጣትን ሊያስከትል ይችላል።

የአልኮል መጠጥ ከመጠን በላይ መጠጣት ምንድነው?

አልኮል ከመጠን በላይ የመጠጣት ችግር የሚከሰተው በደም ዝውውር ውስጥ የአልኮል መጠጥ በብዛት ከመኖሩ የተነሳ እንደ መተንፈስ፣ የልብ ምትና የሰውነት ሙቀት መቆጣጠር ያሉ መሠረታዊ የሕይወትን ድጋፍ ተግባራትን የሚቆጣጠሩት የአእምሮችን ክፍሎች ስራቸውን ማቆም በሚጀምሩበት ጊዜ ነው። ከመጠን በላይ የመጠጣት ምልክቶች የአእምሮ ግራ መጋባት፣ የንቃት ህሊና ችግር፣ ማስመለስ፣ ለመተንፈስ መቸገር፣ የልብ ምት ፍጥነት መቀነስ፣ ያለበው ቆዳ፣ ቋቋ አለማለት (መታነቅን የሚከላከል) እና እጅግ ዝቅተኛ የሰውነት ሙቀት የመሳሰሉ የደነዘዙ ምላሾች ናቸው። ከመጠን በላይ አልኮል መጠጣት በአንጎል ላይ ዘላቂ ጉዳት ወይም ሞት ሊያስከትል ይችላል።

የአንድን ሰው ሕይወት አደጋ ላይ የሚጥል መጠጣት እና እክልን የሚያስከትል መጠጣት ሚዛን በግለሰቦች መካከል ይለያያል። ዕድሜ፣ የአልኮል መጠጥ መቋቋም ችሎታ (ቻይነት)፣ ሆስ፣ የሚጠጣበት ፍጥነት፣ እየወሰዱቸው ያሉ መድኃኒቶች እና የበሉት የምግብ መጠን፣ ሁሉም ምክንያቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

መደበኛ መጠጥ ምንድነው?

12 fl oz መደበኛ ቢራ	=	8-9 fl oz of የብቅል መጠጥ (በ 12 oz ብርጭጭ የሚታይ)	=	5 fl oz የገበታ ወይን	=	1.5 fl oz የተጣራ የአልኮል መጠጥ (ጃን፣ ሩም፣ ቴክዌላ፣ ቮድካ፣ ውስኪ፣ ወዘተ..)
5% ያህል የአልኮል ይዘት		7% ያህል የአልኮል ይዘት		12% ያህል የአልኮል ይዘት		40% ያህል የአልኮል ይዘት

ከላይ የተመለከተው እያንዳንዱ መጠጥ የሚያመለክተው በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ 0.06 fl oz ወይም 14 ግራም ንጹህ አልኮል የያዘ ማንኛውም መጠጥ የሚገለጽበትን እንደ መደበኛ መጠጥ (ወይም የአንድ አልኮል መጠጥ ተመጣጣኝን) ይወክላል። እዚህ በአልኮል መጠን (አልኮል/መጠን) የተገለጸው የጉጭ ህይወት አልኮል መቆራረጥ በተመሳሳይ እና በልዩ ልዩ የመጠጥ ዓይነቶች መሃል የሚለያይ ነው። መደበኛ የሆነው የመጠጥ መጠን የጤና መመሪያዎችን ለመከተል ጠቃሚ ቢሆንም ልማዳዊ የአጠቃቀም መጠኖችን ላያንጸባርቁ ይችላሉ።

ለአደጋ ተጋላጭ ሊሆን የሚችለው ማን ነው?

ከመጠን በላይ አልኮል በጣም በፍጥነት የሚወስድ ማንኛውም ሰው ከመጠን በላይ የመጠጣት አደጋ ሊያጋጥመው ይችላል። ይህ በተለይም ከመጠን በላይ በመጠጣት ተግባር ወይም ቢንጅ ላይ በሚካፈሉ ግለሰቦች ላይ የሚታይ ነው። የቢንጅ አጠጣጥ የደም አልኮል መጠን (BAC)ን ወደ 0.08 በመቶ ወይም ከዚያ በላይ ከፍተኛ የሚያደርግ አጠጣጥ ነው። * በአብዛኛው አንድ ሴት 4 መጠጦችን በ2 ሰዓት ውስጥ ወይም አንድ ወንድ 5 መጠጦችን በ2 ሰዓት ውስጥ ከወሰዱ በኋላ የሚከሰት ነው።¹ እንዲሁም ከፍተኛ ጉልበት ያለው አጠጣጥ፣ ለሴቶችና ለወንዶች ሁለት ወይም ከዛ በላይ የቢንጅ አጠጣጥን መጠጣት ተብሎ ይተረጎማል።²

በተለይ የሚጠጡ በአስራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ታዳጊዎች እና ወጣቶች ከመጠን በላይ የመጠጣት አደጋ ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ። ጥናቶች እንደሚያሳዩት በአስራዎቹ ዕድሜ የሚገኙና በኮሌጅ ዕድሜ ላይ የሚገኙ ወጣቶች ብዙውን ጊዜ ከልክ በላይ በመጠጣትና በከፍተኛ አጠጣጥ ይጠመዳሉ። እንዲህ ያለውን ከፍተኛ መጠን ያለው አልኮል መጠጣት ሰውነታችንን በደም ውስጥ ያለውን አልኮል ሰብሮ የማጥራት ችሎታው እንዲቆይ ሊያደርግ ይችላል። ይህ ደግሞ የደም አልኮል መጠን (BAC) በፍጥነት እንዲጨምር በማድረግ የአእምሮና የሌሎች የአካል ክፍሎች ተግባራትን በከፍተኛ ደረጃ እንዲዘገ ያደርጋል።

*0.08 በመቶ የሆነ የደም አልኮል መጠን (BAC) ከ 0.08 ግራም በዲሲሊ ወይም ከ 0.08 ግራም በእያንዳንዱ 100 ሚሊ ጋር ተመጣጣኝ ነው።

አልኮል መጠጣት እና እንደ ኦፕዮድስ ወይም ሴዳቲቭ-ሂፕኖቲክስ የመሳሰሉ የጭንቀት እና እንቅልፍ መድሃኒቶችን መውሰድ ከመጠን በላይ የመጠጣት አደጋን ከፍ ሊያደርግ ይችላል። ከእነዚህ መድሃኒቶች መካከል እንደ ዘልፒደምና ኤስዞፒክሎን የመሳሰሉ እና እንደ ዳያሜግም እና አልፕራዞልም ያሉ ቤንዛዳያዜፒኖች የእንቅልፍ መድሃኒቶች ይገኙበታል። ያለ ሃኪም ትእዛዝ የሚወሰዱትን አንቲሂስታሚኒኖች በሚወዱበት ጊዜ አልኮል መጠጣትም እንኳ አደገኛ ሊሆን ይችላል። የአልኮል መጠጥን እንደ አክሲኮዶን እና ሞርፋይን ካሉ ህመም ማስታገሻዎች ወይም እንደ ሄሮይን ካሉ ህገወጥ ኦፕዮድስ ጋር መጠቀምም በጣም አደገኛ ጥምረት ነው። እንደ አልኮል መጠጥ ሁሉ እነዚህ መድሃኒቶችም እንደ መተንፈስ ያሉ አስፈላጊ ተግባራትን የሚቆጣጠሩ የአንጎላችን ክፍሎች ላይ ጫና ያሳድራሉ። አልኮል እና ሌሎች መድሃኒቶችን አንድ ላይ ወደ ሰውነት ማስገባት የተናጠል ውጤታቸው እንዲጨምር የሚያደርግ ከመሆኑም በላይ በመጠነኛ የአልኮል መጠንም ቢሆን ከመጠን ማለፍን ሊያስከትል ይችላል።

BAC እየጨመረ በሄደ መጠን—የሚያስከትለው ጉዳትም የዚያኑ ያህል ይጨምራል

የደም አልኮል መጠን (BAC) እየጨመረ በሄደ መጠን የአልኮል መጠጥ የሚያስከትለው ውጤትም ሆነ የጉዳት ተጋላጭነትም እንዲሁ ይጨምራል። በ BAC መጠን ላይ የሚኖር ዝቅተኛ ጭማሪ እንኳ የእንቅስቃሴ ቅንጅትን ይቀንሳል። አንድ ሰው የህመም ስሜት እንዲሰማው እንዲሁም የማመዘዝን አቅሙን እንዲጋረድ ያደርጋል። ይህም የአንድን ግለሰብ ከመውደቅ ወይም የመኪና ግጭት፣ የሁከት ድርጊቶች ተሞክሮ፣ እና ያልተጠበቀ ወይም ያልታሰበ የፆታ ግንኙነት በመፈጸም ለጉዳት የመጋለጥ እድልን ከፍ ሊያደርግ ይችላል። የደም አልኮል መጠን (BAC) ከፍተኛ መጠን ሲሆን፣ ጊዜያዊ ራስን መሳት (የትውስታ መቆራረጥ)፣ ንቃተ ህሊናን ማጣት (እራስን መሳት) እንዲሁም ሞት ሊከሰት ይችላል።

አንድ ሰው መጠጣቱን በሚያቆምበት ወይም ራሱን በሳተበት ጊዜም እንኳ ከፍ ማለቱን ሊቀጥል ይችላል። በሆድና በአንጅት ውስጥ ያለው አልኮል ወደ ደም ስር መግባት እና በሰውነት ውስጥ መዘዋወሩን ይቀጥላል።

ራሱን ስቶ ያለ ሰው በመተኛት ደህና ይሆናል ብሎ ማሰብ አደገኛ ነው። የአልኮል መጠጥ ከመጠን በላይ በመጠጣት ሊያጋጥም ከሚችለው አደጋ አንዱ በራስ ትውከት መታፈን ነው። በጣም ከፍተኛ የሆነ የአልኮል መጠጥ፣ በአንጎል ውስጥ የሚታዩትን እንደ ትንታ ያሉ ራስ ስር ምላሾችን የሚቆጣጠሩ መልእክቶችን ሊያደናቅፍ ይችላል። ምንም ቋቅ ማለት በማይኖርበት ሁኔታ እራሱን እስከሚስት ድረስ የሚጠጣ ሰው በራሱ/በራሷ ትውከት በመታፈን አክሲድን አጥቶ ሊሞት ይችላል። (ማለትም፣ የትንፋሽ እጥረት)። ግለሰቡ በሕይወት ቢተርፍም እንኳ እንዲህ ያለው ከልክ በላይ መጠጣት በአንጎል ላይ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።

የአልኮል መጠጥ ከመጠን በላይ የመጠጣት ወሳኝ ምልክቶች ስሜቶች

- » የአእምሮ ግራ መጋባት፣ መደንዘዝ
- » ነቅቶ ለመቆየት መቸገር ወይም መንቃት አለመቻል
- » ማስታወክ
- » የሚጥል በሽታ
- » ዘገምተኛ መተንፈስ (በደቂቃ ከ 8 ትንፋሾች የሚያንሱ)
- » ያልተስተካከለ አተነፋፈስ (በትንፋሽ መካከል 10 ሰከንዶች ወይም ከዚያ በላይ)
- » ዘገምተኛ የልብ ምት
- » ያለበው ቆዳ
- » ቋቅ ማለት አለመኖር (መታነቅን የሚከላከል) አይነት የደንዘዘ ምላሽ
- » እጅግ ዝቅተኛ የሰውነት መቀት፣ ሰማያዊ የቆዳ ቀለም ወይም ፈዛዛነት

የአደጋ ምልክቶችን ማወቅ እና በፍጥነት እርምጃ መውሰድ

የአደጋውን ምልክቶች ይወቁ፣ እናም አንድ ሰው ከመጠን በላይ አልኮል እንደጠጣ ከተጠራጠሩ ወዲያውኑ እርዳታ ለማግኘት ወደ 911 ይደውሉ። ግለሰቡ ሁሉንም ዓይነት የህመም ምልክቶች እስኪያሳይ ድረስ አይጠብቁ፣ እንዲሁም እራሱን የሳተ ሰው ሊሞት እንደሚችል ያስታውሱ። እራስዎን ዶክተር አያድርጉ - ቀዝቃዛ ሻወር፣ ትኩስ ቡናና የእግር ጉዞ ማድረግ የአልኮል መጠጥ ከመጠን በላይ መጠጣቱ ያስከትለውን ጉዳት አይቀለብሱም፣ ይልቁንስ ሊያባብሱት ይችላሉ።

የህክምና እርዳታ እስኪደርስ በመጠባበቅ ላይ እያሉ፡-

- » ግለሰቡ የሚጠጣውን የአልኮል መጠጥና መጠን፣ ከታወቀ የወሰዳቸውን ሌሎች መድኃኒቶች፣ ስለ ግለሰቡ የምታውቃቸውን ሌሎች የጤና መረጃዎች፣ በአሁኑ ጊዜ ስለሚወሰዱ መድኃኒቶች፣ ለመድኃኒት ስላሉ አለርጂዎችን ለምሳሌ ሰጪዎች መረጃ ለመስጠት መዘጋጀት ይኖርብዎታል።
- » አንድ የሰከረ ሰው ከመውደቅ ወይም ከመታፈን ጉዳት ሊደርስበት ስለሚችል ብቻውን አይተውት። መሬት ላይ ያለውን ሰው በተቀመጠበት ወይም በከፊል ቀና ባለበት ቦታ ላይ ያስቀምጡት።
- » በማስታወክ ላይ ያለን ሰው መርዳት። መታፈንን ለመከላከል ወደ ፊት ጎንበስ እንዲል ያድርጉ። አንድ ሰው ራሱን ስቶ ወይም ተኝቶ ከሆነ ጆሮውን ወደ መሬት አዙረው በአንድ ጎን ያዙሩት።

ጓደኞችህንና ቤተሰቦችህን ከአደጋ ለመጠበቅ ምንጊዜም ንቁ ሆነው ይቆዩ። እናም ያስታውሱ—አልኮልን ከመጠን በላይ የመጠጣት አደጋን መጠጣት የሚመርጡ ከሆነ የአሜሪካኖች 2021-2025ን የአመጋገብ መመሪያን ([2021-2025 Dietary Guidelines for Americans](#)) በመከተል ከሆነ ወይም ከነጭራሹ ባለመጠጣት ማስቀረት ይችላሉ።

የደም የአልኮል መጠን እየጨመረ ሲሄድ መታወክም የዚያኑ ያህል ይጨምራል

ለሕይወት አስጊ

- ንቃተ ህሊናን ማጣት
- ለሕይወት አስጊ የሆነ የአልኮል መጠጥ ከመጠን በላይ የመጠጣት አደጋ
- በጣም ወሳኝ የሆኑ የሕይወት ተግባራትን በማፈን ምክንያት በአብዛኞቹ መጠጥ ጠጪዎች ላይ ከፍተኛ የሞት እድል

ከፍ ያለ እድል

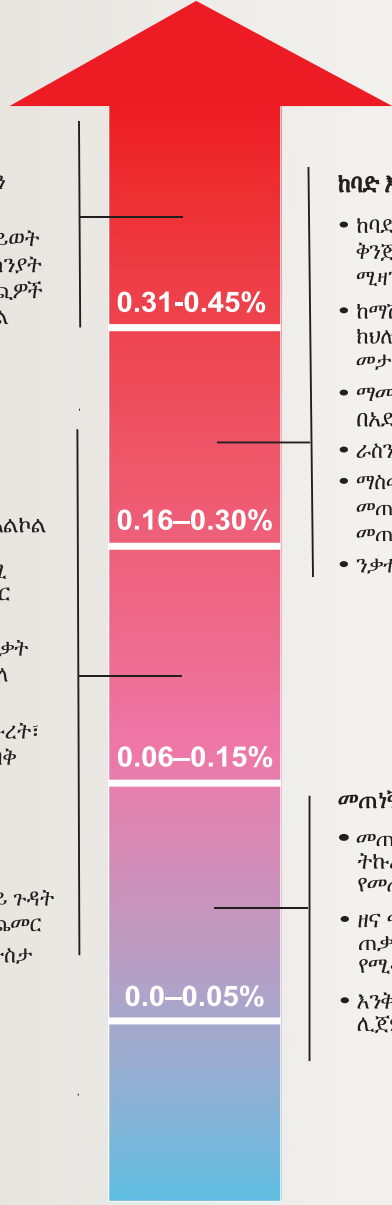
- እንደ መዝናኛት ያሉ የአልኮል መጠጣትን መጠጣት የሚያስከትለው ጠቃሚ ውጤት ከፍ ወዳል ስከር ሊመራ ይችላል
- በአንዳንድ ሰዎች ላይ ጥቃት የመሰንዘር እድል ከፍ ያለ ነው
- የንግግር፣ ትውስታ፣ ትኩረት፣ ቅንጅት፣ ሚዛንን መጠበቅ ይበልጥ ይታወካሉ
- በማሽከርከር ክህሎቶች ላይ የሚታዩ ጉልህ መታወኮች
- በራስም ሆነ በሌሎች ላይ ጉዳት የማድረስ አጋጣሚ መጨመር
- መካከለኛ የማህደረ ትውስታ እክሎች

ከባድ እድል

- ከባድ የንግግር፣ ትውስታ፣ ቅንጅት፣ ትኩረት፣ የምላሽ ጊዜ፣ ሚዛንን የመጠበቅ እድል
- ከማሽከርከር ጋር የተያያዙ ክህሎቶች በሙሉ በአደገኛ ሁኔታ መታወክ
- ማመዘዝን እና ውሳኔ ማሳለፍ በአደገኛ ሁኔታ መታወክ
- ራስን ለጊዜው መሳት (አምኔሽን)
- ማስመለስ እና የአልኮል መጠጥ ከመጠን በላይ መጠጣት የተለመደ ነው
- ንቃተ ህሊናን ማጣት

መጠነኛ እድል

- መጠነኛ የንግግር፣ ትውስታ፣ ትኩረት፣ ቅንጅት፣ ሚዛንን የመጠበቅ እክሎች
- ዘና ማለትን የመሳሰሉ ጠቃሚ እንደሆኑ የሚቆጠሩ ውጤቶች
- እንቅልፍ እንቅልፍ ማለት ሊጀምር ይችላል



እባክዎ በዚህ ግራፍ ውስጥ የቀረቡት የ BAC መጠኖች ፍፁም እንዳልሆኑ እና በግለሰቦች እንደሚለያዩ ያስታውሱ።

ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎ የሚከተለውን ድህረ ገጽ ይጎብኙ፡- <https://www.niaaa.nih.gov>

1. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed June 14, 2021.

2. Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717-727, 2017. PMID: 28526355