

راقب هدفك
وأنشطتك

النصائح والدعم للشخص الذي يرغب في تغيير عادات تعاطي الخمر

مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له
vgregion.se

مركز البلدية لاستشارات الخمر أو وحدة الإدمان
اتصل هاتفياً بالمقسم أو حاول الحصول على معلومات التواصل على موقع البلدية على شبكة
الإنترنت

1177
se.1177 أنظر تحت بند الحياة والصحة Liv och hälsa هاتف 1177

المرشد الصحي على خط مباشر
بإمكانك أن تقابل مرشدك الصحي عن طريق الهاتف الجوال.
نزل التطبيق لقاء الرعاية لشخصي واحجز موعدك
vgregion.se/ halsocoach

خط هاتفني عن تعاطي الخمر Alkohollinjen - استشارات مجانية
alkohollinjen.se أو الهاتف 020-84 44 48

Alkohollinjen and
Alkoholhjälpen are
available in several
languages.

مساعدة حول تعاطي الخمر Alkoholhjälpen
vgregion.se/fargoteborg

ملاحظات

This information is available in several languages

التدقيق على الحقائق
فرجديك سيبك، طبيب العيادة المقيم لمشكلات الإدمان، مستشفى ساهلجرينسكا الجامعي
يونيو (حزيران) 2019: شبكة الأنشطة النافعة للصحة للرعاية الصحية والطبية، قطاع فسترا جوتالاند تتوفر هذه
المعلومات بعدد كبير من اللغات

الخمر وصحتك

كيف تتأثر صحتك

يمكن أن يكون من الصعب معرفة كمية الخمر التي يمكن أن تشربها بدون أن يؤثر ذلك على صحتك بصورة سلبية. كلما شربت المزيد كلما ازدادت المخاطر الناجمة عن الإدمان على الخمر أو إصابتك بمرض ولا شك فلا يوجد هناك حد أقل يعتبر آمنا.

هناك العديد من العوارض والأمراض التي يمكن أن يكون سببها الاستهلاك المفرط للخمر، على سبيل المثال ما يلي:

العلامات اللاحقة

خفقان القلب أو عدم انتظام دقات القلب
العقم والعجز الجنسي
سوء الذاكرة، دوخة وسوء التوازن
أمراض الكبد وأمراض السرطان
عسر الهضم وحرقة في المعدة
معاناة في المعدة والأمعاء

العلامات المبكرة

إصابات تنجم مثلا عند السقوط
مشكلات اجتماعية - مثلا في العمل أو
الدراسة أو في العلاقات
ارتفاع ضغط الدم
صعوبة النوم وسوء نوعية النوم
القلق، الإحباط والحصر النفسي

لكي تتمكن من الحصول على معرفة بعاتات الخمر لديك نوصيك أن تلاحظ مقدار الخمر الذي تشربه بصورة اجمالية خلال أسبوع واحد وكمية الخمر التي تشربها في كل مرة. إن الكأس القياسي هو مفهوم يستعمل لكي تتمكن من مقارنة مختلف أنواع المشروبات الروحية. الكأس القياسي يعادل مثلا



إن الاستهلاك الذي يعني مخاطر يحسب كالتالي في السويد في الوقت الحاضر

النساء	أقل من 9 كؤوس قياسية/أسبوع	ما يعادل أو أقل من 4 كؤوس قياسية/كل مرة
الرجال	أقل من 14 من الكؤوس القياسية/أسبوع	ما يعادل أو أقل من 5 كؤوس قياسية/كل مرة

*تم اعتماد مقاييس دليلية جديدة في ستوكهولم عام 2018. حد الاستهلاك المنخفض هو 9 كؤوس قياسية في الأسبوع الواحد و3 كؤوس قياسية في نفس المرة، ويسري على كل من النساء والرجال. كل استهلاك يزيد عن ذلك يعني زيادة المخاطر (الاستهلاك الخطر / الاستهلاك الضار بالصحة / الإدمان)

كيفية تغيير عادات تعاطي الخمر

بإمكان كل ثلاثة من كل أربعة أشخاص من الذين تطور لديهم إدمان خطر على الخمر والذين قرروا تغيير عادات تعاطي أن يغيروا عادات تعاطي الخمر بأنفسهم. بالنسبة للبعض لا يكفي بذل جهد شخصي لشرب كميات أقل من الخمر. في هذه الحالة توجد أساليب فعالة وإمكانيات مختلفة للحصول على الدعم.

نصائح للشخص الذي يريد تخفيف استهلاك الخمر

- فكر مليا حول مزايا وأضرار الاستهلاك الحالي وكيف يمكن يؤثر ذلك على صحتك الآن وفي المستقبل.
- كن منفتحاً حول رغبتك في شرب كميات أقل
- أعتز على الأنشطة التي لا ترتبط بشرب الخمر.
- اختر مشروبات ذات نسبة كحول أقل
- تجنب شرب الخمر قبل وبعد ساعة محددة
- احرص على كون كل ثاني شيء تشربه خال من الكحول، مثلاً ماء.
- تجنب شرب الخمر وحيداً أو لتقليل المعاناة مثل الآلام، الاكتئاب وصعوبة النوم.

ما هو استهلاك الخمر الذي يتضمن المخاطر؟

تختلف درجة الحساسية بين الناس تجاه الخمر. إن الأدوية والمرض هي من الأمور التي يمكن أن تؤثر أيضا على درجة حساسيتك تجاه الخمر. لا توجد أي حدود واضحة يكون خطر تعاطي الخمر فيها منعما تماما. في حالة الحمل يجب عليك أن تمتنع تماما عن شرب الخمر وذلك لتجنب تعريض الجنين لمخاطر لا داع لها. في حالة الخضوع لعملية جراحية نوصي بالتوقف عن شرب الخمر لفترة 4 - 8 أسابيع قبل العملية الجراحية لفترة 4 - 8 أسابيع بعد العملية الجراحية وذلك لتقليل خطر التعرض لمضاعفات. بالنسبة للشخص الذي سيخضع لعملية جراحية خلال الفترة القليلة القادمة فمن المهم التوقف عن تعاطي الخمر خلال الفترة المتبقية قبل العملية الجراحية وبعدها. في حالات المرض والمداواة يستحسن أن تقوم دائما باستشارة طبيبك عما هي المخاطر التي يمكن أن يعينها تعاطي الخمر.

لا تتوانى عن التحدث مع الشخص الذي تتواصل معه فيما يتعلق بالرعاية عن كيف يؤثر الخمر على صحتك