

Uống rượu bia quá nhiều hay quá thường xuyên có thể gây hại đáng kể cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

# Nâng Ly? Rượu bia và gia đình quý vị



VIETNAMESE

## Việc uống rượu bia ảnh hưởng đến quý vị như thế nào

Rượu bia làm chậm bớt việc liên lạc giữa não bộ của người uống rượu bia và thân thể của họ: rượu bia là chất làm suy giảm hệ thống thần kinh.

Điều này có nghĩa là nó làm:

- giảm khả năng điều hợp cơ thể của quý vị
- giảm sức tập trung
- giảm khả năng phản ứng của quý vị
- gây cho quý vị tính khí thái quá.

Khi uống một ít rượu bia, quý vị có thể trở nên liều lĩnh hơn.

## Say xỉn

Nếu uống rượu bia quá nhiều, quý vị sẽ:

- trở nên lẫn lộn
- có thể nhìn thấy sự vật mờ hơn
- có thể bị mất thăng bằng.

Nếu tiếp tục uống nữa, quý vị có thể cảm thấy buồn nôn, ói mửa và có thể bị bất tỉnh. Ngoài ra, uống rượu bia cũng có thể làm cho người ta bị hôn mê hay tử vong.

Khi say rượu bia quý vị dễ cảm thấy tự tin hơn và liều lĩnh hơn. Quý vị dễ liều mạng hoặc đặt bản thân hay người khác vào tình huống đầy rủi ro.

## Uống nhiều rượu bia trong một thời gian dài

Nếu uống nhiều rượu bia trong một khoảng thời gian dài, sức khỏe, gia đình và công việc làm của quý vị có thể bị phương hại. Vấn đề này có thể:

- làm cho gan bị hư hại vĩnh viễn
- làm cho não bị hư hại vĩnh viễn
- gây ra bệnh tim

- gây ra ung thư
- gây ra bệnh tiểu đường
- gây ra bệnh tâm thần.
- gây ra chứng sa sút trí tuệ.

Uống nhiều rượu bia có thể khiến cho gia đình bị xáo xáo và cuối cùng tình trạng này khiến cho gia đình hay giềng mối liên hệ bị đổ vỡ.

Quý vị có thể thấy mình không thể chu toàn công việc làm, cần phải nghỉ làm nhiều hơn hoặc là nguyên nhân gây ra tai nạn.

Nếu uống rượu bia thường xuyên, sau một thời gian, quý vị có thể bị ghiền rượu bia. Quý vị có thể thấy:

- quý vị phải uống nhiều hơn mới chịu được qua ngày
- uống rượu bia trở thành chuyện quan trọng hơn các chuyện khác
- khó hạn chế việc uống rượu bia.

## Phụ nữ và rượu bia

Thông thường so với các ông, phụ nữ có tạng người nhỏ hơn, với nhiều mô mỡ hơn và lá gan nhỏ hơn. Điều này có nghĩa là phụ nữ dễ bị tác hại bởi rượu bia hơn.

Quý vị có thể bị say nhanh hơn và nếu là người thường xuyên uống nhiều rượu bia, so với các ông, quý vị có thể bị các vấn đề về sức khỏe sớm hơn. Ngoài ra quý vị cũng dễ bị mắc bệnh ung thư vú và các vấn đề phụ khoa.

## Thai nghén và cho con bú sữa mẹ

Nếu người phụ nữ mang thai uống rượu bia, chất rượu bia sẽ băng qua nhau thai và có thể ảnh hưởng đến em bé. Nếu đang trong thời kỳ cho con bú sữa mẹ, chất rượu bia cũng có thể lọt vào sữa mẹ.

Các chuyên gia Úc khuyên phụ nữ không nên uống rượu bia nếu:

- đang muốn thụ thai
- có thai
- trong thời kỳ cho con bú sữa mẹ

## Rượu bia và thuốc men

Nếu uống rượu bia khi quý vị đang uống một số loại thuốc men nào đó, rượu bia có thể gây ra những ảnh hưởng bất lợi. Quý vị có thể thấy rượu bia ảnh hưởng đến quý vị mạnh hơn và hậu quả có thể khó lường trước, khó chịu và nguy hiểm.

Hãy hỏi bác sĩ về việc uống rượu bia nếu quý vị đang uống thuốc.

## Rượu bia và bạo động

Rượu bia là một nguyên nhân chính gây ra vấn đề bạo động trong cộng đồng, nơi công cộng và trong gia đình.

Khi người ta uống rượu bia vào, họ có thể trở nên hung hăng và bạo động.

Ở Úc, rượu bia góp phần đưa đến khoảng phân nửa các vụ bạo động về thể xác và tình dục trong nhà.

## Thanh thiếu niên và rượu bia

Não của thanh thiếu niên tiếp tục phát triển cho đến khoảng 25 tuổi. Uống rượu bia trong thời kỳ niên thiếu có thể cản trở đà phát triển lành mạnh của não, đặc biệt là lãnh vực học hành và trí nhớ.

Thanh thiếu niên bắt đầu uống rượu bia càng sớm, càng dễ bị các vấn đề liên quan tới rượu bia khi lớn lên.

## Uống rượu bia rồi lái xe

Uống rượu bia rồi lái xe góp phần gây ra đến 30 phần trăm cái chết của người lái xe và người đi xe gắn máy trên đường lộ tiểu bang Victoria mỗi năm.

Tại Victoria, nếu lái xe quý vị không được vượt quá mức độ tiêu thụ rượu bia pháp định. Mất bằng lái xe vì tội uống rượu bia rồi lái xe có thể ảnh hưởng đến việc làm, gia đình, tài chánh và gây ra các tình huống khó khăn khác.

*"Thoạt đầu thì bị mất bằng lái xe, rồi mất việc làm vì không có bằng lái xe hoặc phải ra hầu tòa hay xảy ra xung đột trong gia đình."*

## Các gợi ý để uống rượu bia an toàn hơn

- Ăn trước khi uống rượu bia hay trong lúc đang uống rượu bia nhưng tránh ăn các món ăn vặt mặn vì chúng sẽ làm cho quý vị khát nước.
- Uống chậm rãi.
- Uống thay đổi thức uống có rượu và thức uống không có rượu.
- Thay vì uống thức uống có nồng độ cồn tối đa, hãy uống loại ít cồn hơn.
- Đừng để bị ép uống nhiều hơn ý muốn hay dự tính.
- Nên đứng lên, ngồi xuống, đi tới, đi lui, đừng chỉ ngồi ở một chỗ uống rượu bia.
- Dành ra ít nhất hai ngày trong tuần mà quý vị không uống một tí rượu bia nào hết.

*"Từ chối uống rượu bia là chuyện bình thường. Nếu không muốn uống rượu bia - đừng uống"*

## Nơi để nhờ giúp đỡ

Hiện nay quý vị có thể tiếp xúc với một số nơi khác nhau để nhờ giúp đỡ:

- Bác sĩ gia đình
- Trợ giúp qua điện thoại: Đường Dây Trực Tiếp (DirectLine) đt **1800 888 236** (giới thiệu và hướng dẫn)
- Trung tâm y tế cộng đồng địa phương
- Hội Người Nghiện Rượu bia Ẩn Danh (Alcoholics Anonymous) đt **(03) 9429 1833**
- Dịch Vụ Thông Dịch qua Điện Thoại: **131 450**

## Muốn biết thêm thông tin

Quý vị có thể tìm thêm thông tin tại những nơi sau đây:

- Hiệp Hội Dược Phẩm/Ma Túy Úc (Australian Drug Foundation), đt **1300 858 584** hay trang mạng **[www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)**
- Trang Mạng Tin Tức về Cải Thiện Sức Khỏe (Better Health Channel): **[www.betterhealth.vic.gov.au/alcohol](http://www.betterhealth.vic.gov.au/alcohol)**
- Tài liệu hướng dẫn giảm hại sức khỏe vì uống rượu bia (Australian Guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol) **[www.nhmrc.gov.au/your\\_health/healthy/alcohol/index.htm](http://www.nhmrc.gov.au/your_health/healthy/alcohol/index.htm)**

Thông tin và trợ giúp khác (do cơ quan/tổ chức phổ biến thông tin hay nơi khác ghi vào).

Tài liệu này là một phần trong dự án "Thông Tin về Rượu bia dành cho các Nhóm Ngôn Ngữ và Văn Hóa Đa Dạng" được tài trợ bởi Bộ Y Tế, Victoria, 2010-2011.