شراب نوشی خطرے کے عنصر کے طور

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brescia

کیا شراب کی کوئی ایسی مقدار موجود ہے جو نشہ نہ چڑھائے؟

یہ ناممکن ہے کہ شراب کی مقدار مقرر کی جاسکے۔شراب نوشی کرنے والوں کے لئے نصیحت یا تحفظ انکی صحت کے لئے فراہم نہیں کیا جاسکتا ہے۔الکحل کی مقدار اگر درمیانی اور مناسب بھی کی جائے تو پھر بھی صحت اور بہتری کو خطرے کا سامنا ہوگا۔

لہذا یہ بات کرنا زیادہ مناسب ہوگی کہ ہم اس مقدار کی بات کریں جس میں " کم خطرہ" ہے۔اس بات کو واضح کرتے ہوئے کہ شراب نوشی کتنی بھی مقدار میں کی جائے اس میں خطرہ بدرجہ اتم موجود رہتا ہے۔اگر الکحل کے مشروبات کی مقدار کو بڑھایا جائے تو نقصان بھی بڑھتا جائے گا۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن سمجھتا ہے۔کہ الکحل کی روزمرہ مقدار مردوں کے لئے 24 گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔(2یونٹ الکحل کے)۔اور خواتین کے لئے اور 65 سال سے زیادہ عمر کے مردوں کے لیے۔12 گرام (ایونٹ الکحل کا) اس مقدار میں کم خطرہ ہے۔

18 سال سے کم عمر بچے کو بالکل بھی الکحل کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔براہ کرم یہ نوٹ کریں۔کہ اطالیہ میں 18 سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے الکحل مشروبات کی فروخت اور فراہمی ممنوع ہے۔(8،نومبر 2012،قانونی شق نمبر 189)۔

پی ہوئی (شراب) الکحل کیسے ناپتے ہیں؟

ایک الکحل کا یونٹ ایک گلاس وائن (125ml) کا ہوتا ہے۔ایک ٹن پیک/ایک بڑا گلاس بیئر کا (330ml)،ایک گلاس الکحل Aperativo کا (80ml)،اور ایک گلاس سپر الکحل (40ml)

خون میں الکحل کا لیول ناپا جاتا ہے۔خون میں فی لیٹر میں 1 گرام کا تعین کیا جاتا ہے۔مے نوشی کا ٹیسٹ (Breathalyzer) کے ذریعے کیا جاتا ہے۔یا خون کے ذریعے۔

خواتین کی ڈرائیونگ کے لئے شراب نوشی کی قانونی حد 2یونٹ الکحل (24 گرام) کی مقدار اطمینان بخش ہے۔مردوں کے لیے قانونی حد تقریباً 3 گلاس فتسم (36 گرام الکحل) ہے۔

غور طلب بات:

یہ کہ مندرجہ بالا مقدار اندازاً بتائی گئی ہے۔کیونکہ اور بھی بہت سارے عناصر ہیں جو کہ نشے کو متاثر کرتے ہیں۔

الکحل کا ایک یونٹ لیا ہوا کو ختم کرنے کے لئے عموماً ایک گھنٹہ لگتا ہے۔

کونسی صورتیں ہیں کہ جن میں شراب نوشی کی ممانت ہے؟

کچھ ایسے مواقع ہیں کہ الکحل کا مکمل پرہیز کیا جائے۔

- ☆ اگر 18 سال سے کم عمر ہو۔
- ☆ اگر حمل ٹھہرانے کا منصوبہ ہو۔
- ☆ اگر کوئی حاملہ ہو یا دودھ دے رہی ہو۔
- ☆ اگر کسی کو کوئی شدید یا پرانی بیماری ہو۔
- ☆ اگر کسی کو کوئی نشے سے منسلک بیماری ہو اور وہ زیر علاج ہو۔
- ☆ اگر کوئی کسی اور چیز کا عادی ہے۔
- ☆ اگر کام پر جانا ہے یا کام کے دوران
- ☆ اگر گاڑی چلانی ہے یا کوئی مشین چلانی ہے۔
- ☆ اگر بھوکا ہے یا بہت دیر سے کچھ نہیں کھایا ہے

شراب (الکحل) کیا ہے؟

الکحل ایک ایسا زہریلا مادہ ہے جس پر انحصار کرنے کی صلاحیت زیادہ ہے۔بنسبت مشہور غیر قانونی منشیات کے مقابلے میں۔

شراب (الکحل) بہت سے مشروبات میں شامل ہے۔جس کو بہت سے لوگ عادتاً استعمال کرتے ہیں۔ہم الکحل کے استعمال کی حوصلہ شکنی کر کے اس کے انفرادی اور معاشرتی صحت پر اثرات اور خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

اا۔ تھائل الکحل (شراب) تقریباً 60 بیماریاں پیدا کرنے کا بڑا سبب ہے، کینسر سمیت۔اس کے علاوہ توجہ کو کم کر دیتا ہے۔خطرناک حد تک عصاب اور نفسیات کو نقصان پہنچانے کا سبب بنتا ہے۔ایتھائل الکحل کے استعمال کی حوصلہ شکنی کرنے کے لئے پابندیاں لگائی گئی ہیں۔جس میں ڈرائیونگ لائسنس اور نکات (پوائنٹ) کی واپسی شامل ہے۔

شراب نوشی خطرے کے عنصر کے طور

الکحل (شراب نوشی) انفرادی اور معاشرتی صحت کے لیے ایک خطرناک عنصر ہے۔انفرادی خطرے کے علاوہ اگر الکحل زیادہ مقدار میں پی لی جائے تو خاندانی مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔(تشدد کا سلسلہ،شراب نوشی کے اثرات سے جرائم بھی ہوتے ہیں۔بیماریاں،ماں سے نوزائیدہ بچے کو بھی سنگین بیماریاں لگ سکتی ہیں) بہت زیادہ سڑک کے حادثات کا باعث بھی شراب نوشی ہے۔

ان لوگوں کے لئے شراب نوشی بہت خطرے کا باعث ہے جو بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ان کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

شراب پر انحصار کرنے والے لوگ اپنے آپ کو روکنے کی کوشش کرتے ہیں۔الکحل کی اہمیت ان کے لئے بڑھتی جاتی ہے۔

شراب، منشیات اور ادویات کے مابین ربط باہمی

شراب ادویات کےمیٹابولزم کے ساتھ مل کر منفی اثرات مرتب کرتا ہے، منشیات اور شراب کا ایک ساتھ استعمال سنگین ضمنی اثرات کا سبب بنتا ہے، علاوہ ازیں یہ ادویات کے مفید اثرات کو بھی روک دیتا ہے۔

دوران علاج شراب پینا غیر موافق ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب آپ مندرجہ ذیل ادویات لے رہے ہوں :

- نفسیاتی امراض کی دوائیاں مثلاً(پریشانی میں تخفیف کیلئے استعمال کی جانے والی دوا، نیند کی گولیاں، سکون آور اورافسردگی دور کرنے والی ادویات)، شراب ان ادویات کی کارکردگی کی عدم تاثیر کو بہت زیادہ کر دیتا ہے؛
- دافع صرع (مرگی) ادویات ، شراب ان کی تاثیر کو کم کرتا اور منفی رد عمل کے خطرات کو بڑھاتا ہے؛
- الرجی کے علاج میں استعما ل ہونے والی ادویات (اینٹی ہسٹامائنیز) شراب کا استعمال ان ادویات کے اثرات کو کم کرتی ہے اور اسباب کے خطرات میں اضافہ کرتی ہے۔

مختلف تاثیر کی حامل ادویات کاایک ساتھ استعمال ، اسی طرح بعض اوقات شراب اور نفسیاتی امراض کے علاج میں ہونے والی ادویات کا ایک ساتھ استعمال انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے، کیونکہ اس سےہر مادہ کے منفی اثرات اورضمنی خطرات غیر متوقع انداز تک بڑھ جاتے ہیں۔

شراب کے استعمال کے ڈرائیونگ کی مہارت پر اثرات

ڈرائیونگ کی مہارت پر شراب کے نقصان دہ اثرات کا انحصار خون میں شراب کی سطح پر ہے۔
خون میں 0.2 گرام / لیٹر کے برابرشراب کی موجودگی بہت زیادہ خطرناک راستے پر چلنے کی ابتدائی صورت ہے، بحالت اضطرار سرانجام دیئے جانے والے افعال تھوڑے سے متاثر ہوتے ہیں لیکن خطرات کو معمولی خیال کرنےکی وجہ سےلا پروائی کے رجحان کو فروغ ملتاہے۔

خون میں 0.4 گرام / لیٹر کے برابرشراب کی موجودگی چستی اور ذہنی کارکردگی کی صلاحیت کو سست کرتی ہے ، قوت ادراک اورحرکت یامداخلت کرنے کی صلاحیت اچانک ختم ہو کرباہمی تعاون کو مشکل کردیتی ہیں۔

خون میں 0.5 گرام / لیٹر کے برابرشراب کی موجودگی دیکھنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہو نے کے سبب بصارت کوبنیادی طورپر متاثر کرتی ہے، اور بیک وقت 30-40 فیصد تک قوت گویائی، بصارت اور سماعت کے رد عمل میں کمی پیدا کرتی ہے۔
جب خون میں الکحل کی مقدار 0.6 گرام / لیٹر تک پہنچ جاتی ہے تو، نقل و حرکت اور رکاوٹیں کافی تاخیر سے سمجھ آتی ہیں اور پس منظر بصری احساس پرسمجھوتا کرنا پڑتا ہے۔
0.7 گرام / لیٹر کی مقدار کی صورت میں کسی قسم کا رد عمل مشکل سے سمجھ آتا ہے؛ ڈرائیونگ کے دوران کی جانے والے معمول کی حرکتیں، مشکل سے سمجھ آتی ہیں جس سے مشکلات اور سنگین نتائج جنم لے سکتے ہیں۔

تقریبا 0.9 گرام / لیٹر کی موجودگی سے آنکھوں میں اندھیرا، فاصلے کا اندازہ لگانے کی صلاحیت ، کسی چیز کی لمبائی چوڑائی کا اندازہ کرنے کی ختم ، اور دو گاڑیوں کو ایک سمجھ لیا جاتا ہے۔

جب الکحل کی مقدار 1 گرام / لیٹر تک پہنچ جاتی ہے، تو نشہ ظاہر ہونے لگتا ہے ، جذباتی پناورخرابی آجاتی ہے جس سےتوازن برقرار نہیں رکھا جا سکتا، توجہ تبدیل،کم سےکم بصری صلاحیت اوررد‌عمل جاننے کی صلاحیت ناپید ہوجاتی ہے اور تشویش کا رجحان عروج پر پہنچ جاتا ہے۔ گاڑی یا موٹر سائیکل کو جان بوجھ کر روکنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے، گاڑی سڑک کے وسط میں یا مخالف سمت میں چلانے کی حیثیت کا تعین کرنے میں ناکامی ہوتی ہے۔

ہائی بیم لائٹس، تیز روشنی آنکھوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہوسکتی ہے ، جس سے نظر کی بہت سست بحالی اور عارضی اندھیرا چھا سکتا ہے۔

خون میں 1 گرام / لیٹر سے زائد مقدار کے پائے جانے سے احساس راحت وبشاشت کے بدلے ذہنی الجھن اور شدید غصے کے نتیجے میں لچک کا فقدان اور شدیدغفلت حاوی ہوجاتی ہے۔

ہائی وے کا ضابطہ : محفوظ ڈرائیونگ

ہائی وے کا یہ کوڈ ان لوگوں کے لئے ہے جو پینے کے بعد گاڑی چلاتے ہیں، آرٹیکل 186 کے تحت خون میں الکحل کی مقدار 0.5 گرام / لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے ،(نئے ڈرائیوروں اور پیشہ ورانہ لائسنس کے لئے یہ مقدار 0.0 گرام / لیٹر)ہے۔ خون میں موجود الکحل کی مقدار کے مطابق جرمانے اور سزائیں عائد کی جاتی ہیں، خلاف ورزی پر پوائنٹس کی کٹوتی بھی ہوتی ہے۔

اگر میرے خون میں 0.5 گرام / لیٹر یا اس سے زیادہ کی مقدار پائی جائے تو کیا ہوتا ہے؟

قانون کے مطابق شراب نوشی کرنے والے ڈرائیوروں پر پولیس ہاتھ ڈال سکتی ہے، خون میں شراب کا تعین کرنے کے لئے 5 منٹ کے فاصلے پر سانس کے دو ٹسٹ کئے جاتے ہیں ، اورخون میں شراب کی مقدار 0.5 سے زیادہ ہو تو ڈرائیور کو مجرم سمجھا جائے گا اور اس کا لائسنس واپس لے لیا جائے گا۔

"مدہوشی کی حالت میں گاڑی چلانے" کی سزا کاٹنے کے بعد ڈرائیور اپنا ڈرائیونگ لائسنس حاصل کر سکتا ہے ، جس کے لئے امیدوار کو میڈیکل کمیشن کے سامنے طبی معائنہ کے لئے پیش ہونا ہوگا، جسے اے ٹی ایس کے علاقائی کمیشن کے طور پر جانا جاتا ہے۔

علاج کے لئے کہاں رابطہ کریں اور سرٹیفکیٹ کہاں سے حاصل کیا جائے۔

BRESCIA برسیا کے حفظان صحت اور کثیر المقاصد متکامل خدمات کے ادارے کے ہاں شراب کے متعلق کسی بھی تشخیص انجام دینے اور ڈرائیونگ کےموضوع پرمعلومات اورشعورکی مہم چلانےکےلئےمختص ہیں جو کہ مختلف کورسوں کے نظام الاوقات اور تفاصیل فراہم کرتے ہیں۔

ان خدمات تک رسائی حاصل کرنےسےکمیشن آف لائسنس کومطلوب تصدیق کا حصول ممکن ہوتا ہے جس کے ذریعے کمیشن کے بنائے ہوئے اصولوں کے تحت گاڑی چلانے کی صلاحیت کے تصدیقی سرٹیفکیٹ حاصل کیاجاتا ہے۔