

النشرة الطبية لتقليل مخاطر تعاطي الكحول

التاريخ: _____ تاريخ الميلاد: _____
اسم المريض: _____ ذكر/أنثى: _____

ما تتعاطاه حالياً من الكحول

- خطر** – قد يشكل معدل ما تتعاطاه من الكحول خطراً على صحتك وحياتك الهائلة.
يتعين عليك التفكير جدياً في تقليل كمية الكحول التي تتعاطاها.
 شديد الخطورة – إن معدل ما تتعاطاه من الكحول ضاراً بصحتك وحياتك الهائلة. إنني أنصحك بتقليل كمية الكحول التي تتعاطاها.

الوصفة الطبية لمعدلات أكثر سلامة لتعاطي الكحول

- احرص على أن لا يزيد المعدل المعياري لتعاطيك الكحول على _____ في اليوم، على أن لا يزيد الاجمالي المعياري على _____ في الاسبوع
 حاول أن تخصص _____ أيام من الاسبوع خالية من الكحول
 قم بتبوين ما تتعاطاه من الكحول في مفكرتك اليومية لمدة أسبوعين واحضرها معك في موعدك القادم.
 اقرأ كتيب "الكحول وصحتك".

تقليلك لمعدل ما تتعاطاه من الكحول يساعدك على الشعور بصحة أفضل وسيكون مفيداً لك بشكل خاص نسبة لما تعانيه من:

- الإكتئاب/القلق
 مشاكل مرتبطة بالعمل
 مسائل تتعلق بعلاقاتك مع الآخرين
 خطر التعرض للحوادث
 زيادة الوزن
 حرقة في فم المعدة
 ارتفاع في ضغط الدم
 مشاكل في القلب
 أشياء أخرى _____

لمساعدتك على التحكم في تعاطيك للكحول، سأحيلك إلى:

أرجو أن تعود مجدداً لمتابعة الكشف خلال _____ أسابيع.
توقيع الطبيب: _____

ما هو معدل الشرب المعياري؟



ملاحظة

- المقدار المقدم من الخمر (النبيذ) في معظم المطاعم والحانات يساوي **ضعفي** معدل الشرب المعياري تقريباً.
- علبتان (سعة 375 مل) من البيرة القوية = **3** أضعاف المعدل المعياري

طرق تقليل المخاطر على صحتك

- حاول أن تخصص يوم أو يومين من أيام الاسبوع خالية من الكحول
- الرجال: احرص على أن لا يزيد شربك على 4 أضعاف المعدل المعياري في اليوم في المتوسط، بحد أقصاه 6 أضعاف المعدل المعياري في أي يوم.
- النساء: احرص على أن لا يزيد شربك على **ضعفي** المعدل المعياري في اليوم في المتوسط ، بحد أقصاه 4 أضعاف المعدل المعياري في أي يوم.

نصائح لتقليل مخاطر تعاطي الكحول

- إرتشف و لا تشرب بجرعات كبيرة. ضع كأسك بين كل رشفة وأخرى.
- ناوب بين المشروبات الكحولية والخالية من الكحول
- إذا كنت عطشاناً، ابدأ بشرب المياه الغازية أو الماء الطبيعي
- تجنب تناول الوجبات الخفيفة المالحة التي تشعرك بالعطش
- إحرص على توفر الكثير من المشروبات الخالية من الكحول أو قليلة الكحول في لقاءاتك الاجتماعية
- تجنب الشرب ومعدتك خالية - فالطعام يساعد في تقليل معدل امتصاص جسمك للكحول
- تجنب الشرب المتواتر بنظام الجرعة الدوارة أو مجازاة الآخرين. وإذا لزم الأمر، قم بشراء الحصة الأولى ثم تتحى جانباً واشتري مشروبك الخاص من حينها فصاعداً.
- خطط لتقليص فترات شربك - ابدأ متأخراً و عد إلى البيت باكراً.
- ارفض زيادة المشروب على كأسك. فهذا يسهل عليك عملية التحكم في حساب مقادير شربك.
- جهز روداً عندما يضغط عليك الآخرون للشرب أكثر من مما ترغب:

لا ، شكراً - إنني قيد برنامج تدريبي
لا ، شكراً - إنني اتعاطى عقاقيراً علاجية

لا ، شكراً - علي أن أقود سيارتي بنفسى
لا ، شكراً - يجب أن أستيقظ باكراً صباح الغد
لا ، شكراً - لقد شربت ما يكفي