

Rượu bia

Khái niệm chung

Rượu bia là chất gây nghiện hợp pháp ở Úc đối với những người trên 18 tuổi. Tuy nhiên, việc sử dụng rượu bia có thể gây ra các vấn đề. Tai nạn, thương tích, bệnh gan, bệnh tim và ung thư chỉ là một số trong những nguy cơ liên quan đến việc sử dụng rượu bia quá nhiều. Quý vị không nên uống nhiều hơn hai ly tiêu chuẩn mỗi ngày để giảm nguy cơ suốt đời trong việc mắc các bệnh hoặc chấn thương liên quan đến rượu bia.

Uống rượu bia quá mức có thể gây ra các chấn thương nghiêm trọng liên quan đến rượu bia. Uống rượu bia quá mức là tiêu thụ nhiều hơn bốn ly tiêu chuẩn mỗi ngày. Hầu hết những người có vấn đề với việc uống rượu bia đều có thể ngừng hoặc cắt giảm và cải thiện sức khỏe của họ trong quá trình này.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ sẽ nói chuyện với quý vị về tần suất quý vị uống, uống bao nhiêu và bất kỳ triệu chứng nào quý vị có thể có. Họ sẽ giúp quý vị lập kế hoạch cắt giảm hoặc cai rượu, tùy thuộc vào mục tiêu của quý vị. Bác sĩ cũng sẽ:

- Kiểm tra sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị
- Kiểm tra mọi vấn đề sức khỏe liên quan đến rượu bia, bao gồm sức khỏe thể chất và tinh thần

Bác sĩ cũng có thể giới thiệu quý vị đến một dịch vụ về ma túy và rượu bia để được hỗ trợ hoặc điều trị.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ sẽ gặp quý vị thường xuyên để kiểm tra tiến triển trong kế hoạch điều trị. Nếu quý vị thấy khó để cắt giảm hoặc ngừng uống, bác sĩ sẽ sửa đổi kế hoạch của quý vị.

Bác sĩ có thể:

- Trao đổi với quý vị về các loại thuốc giúp cai rượu bia
- Giới thiệu quý vị đến một dịch vụ chuyên khoa, bao gồm cả cai nghiện nội trú nếu cần
- Kiểm tra bất kỳ vấn đề sức khỏe tiềm ẩn nào, chẳng hạn như trầm cảm hoặc lo lắng, khiến quý vị khó bỏ rượu bia

Tôi nên làm gì?

Nếu quý vị cảm thấy rằng việc uống rượu bia của quý vị là một vấn đề, bước đầu tiên là nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị. Họ sẽ làm việc với quý vị để lập kế hoạch và cung cấp cho quý vị các công cụ và nguồn lực để giúp quý vị tìm hiểu thêm về rượu bia và sức khỏe của mình.

Nếu quý vị tái nghiện, hãy nhớ rằng điều này xảy ra với nhiều người. Đừng cảm thấy tội lỗi hoặc thất bại nếu quý vị đã cố gắng cai rượu bia nhưng không được. Hãy tiếp tục cố gắng - ngày mai là một ngày mới.

Ly Tiêu Chuẩn

Một ly tiêu chuẩn
chứa 10g cồn

Có một ly tiêu chuẩn
trong:



Chai 375ml bia có
nồng độ trung bình



100ml rượu vang đỏ
hoặc trắng



30ml rượu mạnh

Khi nào tôi nên gọi cấp cứu?



Việc bỏ rượu bia có thể nguy hiểm đối với những người bị lệ thuộc nhiều. Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị biết đang cai rượu bia mà cảm thấy run rẩy, kích động tột độ hoặc có biểu hiện mê sảng, hãy gọi ngay đến Ba Số 0 (000).

Rượu bia

Một số cách thức có thể giúp quý vị cắt giảm hoặc dừng uống là:

- **Tránh áp lực xã hội** - hạn chế gặp gỡ với những người bạn hay nhậu nhẹt. Dành thời gian với những người bạn không nhậu nhẹt
- **Thay đổi cách uống của quý vị** - bắt đầu với đồ uống không cồn và xen kẽ với đồ uống có cồn. Thử đồ uống có nồng độ cồn thấp hơn. Chuyển từ cốc vại sang cốc nhỏ
- **Hãy nghĩ về những lợi ích của việc không uống rượu bia** - như là cải thiện giấc ngủ, tâm trạng, trí nhớ, hoạt động tình dục cũng như công việc và cuộc sống gia đình. Ngoài ra còn có những lợi ích đối với sức khỏe, tài chính và mức năng lượng của quý vị
- **Bắt đầu những kiểu hành vi mới** - tìm các hoạt động mới để thay thế thời gian uống rượu bia



Tôi nên hỏi bác sĩ điều gì?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rủi ro khi sử dụng rượu trong thời gian dài là gì? | <input type="checkbox"/> Nếu tôi không thể dừng lại thì sao? |
| <input type="checkbox"/> Tôi có thể nhận trợ giúp ở đâu để cai rượu bia? | <input type="checkbox"/> Tôi nên cắt giảm hay dừng lại hoàn toàn? |
| <input type="checkbox"/> Tôi có cần dùng thuốc không? | <input type="checkbox"/> Có những hỗ trợ nào? |



Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Drug Health Services Tây Nam Sydney

Drug Health Services cung cấp một loạt các dịch vụ cho những người nghiện ma túy và rượu bia. Ở đây có các dịch vụ như cai nghiện nội trú, tư vấn, cố vấn và giới thiệu đến các chương trình điều trị khác. Bác sĩ gia đình của quý vị có thể giới thiệu quý vị hoặc quý vị có thể liên lạc với đường dây tiếp nhận trung tâm qua số **9616 8586**.

Các dịch vụ hỗ trợ khác

Có nhiều hình thức hỗ trợ khác dành cho những người gặp vấn đề về ma túy và rượu bia. Đó là:

- Các chương trình cá nhân và nhóm
- Các nhóm hỗ trợ
- Các chương trình phục hồi chức năng tại nhà
- Các đơn vị cai nghiện
- Hỗ trợ qua điện thoại

Để tìm hiểu thêm về những dịch vụ hiện có, hãy truy cập trang mạng của Dịch Vụ Thông Tin về Rượu Bia và Ma Túy (Alcohol and Drug Information Service, ADIS) tại yourroom.health.gov.au hoặc gọi **1800 250 015**.

Ngoài ra còn có một số [nguồn lực chăm sóc sức khỏe điện tử](#).

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Sở Y Tế** - rượu bia: health.gov.au
- **The Right Mix** - thông tin về ảnh hưởng của rượu bia: therightmix.gov.au
- **Your Room** - alcohol: yourroom.health.gov.au
- **Khu Vực Y Tế Địa Phương Tây Nam Sydney: swslhd.nsw.gov.au**
 - **Drug Health Services**
 - **Dịch vụ về ma túy và rượu bia ở tây nam Sydney**

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative