



Rượu (ví dụ: bia, rượu vang, rượu mạnh) là một loại ma túy gây êm dịu có nghĩa là nó làm chậm hoạt động của não bộ và cơ thể.

Những tác động ngắn hạn

- Chóng mặt và buồn ngủ
- Phản ứng chậm hơn
- Khả năng cân bằng và phối hợp kém
- Nói líu nhíu (không rõ ràng)
- Khả năng phán đoán không sáng suốt

Nếu một người uống một lượng lớn rượu trong một thời gian ngắn, họ có thể:

- Nhức đầu
- Buồn nôn và ói mửa
- Kích động (bối rối, xúc động)
- Mất ý thức
- Khó thở có thể dẫn đến tử vong

Rượu ảnh hưởng đến mọi người theo cách khác nhau và nó có thể phụ thuộc vào quý vị uống gì và uống bao nhiêu, uống nhanh như thế nào, kích thước và cân nặng của quý vị, và quý vị là nam hay nữ. Uống rượu với các loại ma túy hoặc thuốc khác có thể làm tăng nguy cơ quá liều.

Những tác động lâu dài

- Mất trí nhớ
- Lẫn lộn
- Thiếu ngủ (mất ngủ)
- Ung thư
- Bệnh tim và gan
- Các vấn đề về khả năng sinh sản
- Bệnh tiểu đường
- Chứng mất trí

Một số ảnh hưởng về sức khỏe tâm thần lâu dài có liên quan đến việc dùng rượu bao gồm thiếu động cơ thúc đẩy, tâm trạng thay đổi thất thường, trầm cảm và lo lắng, tất cả đều làm tăng nguy cơ tự làm hại và tự tử.

Làm giảm những tác hại liên quan đến rượu

Việc uống rượu không bao giờ là an toàn.

- Hãy uống không quá **10 đồ uống tiêu chuẩn** trong một tuần, và không quá **4 đồ uống tiêu chuẩn** trong một ngày.
- **Những người dưới 18 tuổi và phụ nữ đang mang thai, có kế hoạch mang thai hoặc đang cho con bú** không nên uống bất kỳ loại rượu nào.

Đếm số lượng đồ uống tiêu chuẩn là cách dễ nhất để quý vị biết mình đang uống bao nhiêu rượu. Nhìn trên chai hoặc bao bì cho biết số lượng đồ uống tiêu chuẩn mà chai hoặc bao bì đó có chứa.

Bia			Rượu vang		Rượu mạnh		Nước ép táo lên men	
Nồng độ thấp	Nồng độ nhẹ	Nồng độ nặng	Đỏ/ Trắng	Vang nở	Ngum	Lon pha sẵn	Bình	Chai
2.7% cồn/thể tích	3.5% cồn/thể tích	4.5% cồn/thể tích	12% cồn/thể tích	12% cồn/thể tích	40% cồn/thể tích	5% cồn/thể tích	5% cồn/thể tích	5% cồn/thể tích
285ml (bình)	375ml (lon)	285ml (bình)	100ml	100ml	30ml	375ml	285ml (bình)	375ml (chai)
0.6	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.1	1.5

Những dấu hiệu khi có vấn đề với rượu

- Dành nhiều thời gian để uống rượu
- Uống với số lượng lớn
- Cần uống nhiều hơn để đạt được hiệu quả tương tự
- Gặp khó khăn khi dừng hoặc giảm dùng
- Gặp phải các triệu chứng khó chịu do thiếu rượu
- Gây ra các vấn đề gia đình, các vấn đề tài chính, hoặc các vấn đề với Cảnh Sát.

Dừng hoặc giảm dùng rượu

Một số người uống rượu có thể khó dừng lại. Việc dừng lại đột ngột có thể nguy hiểm đến tính mạng và những người uống rượu thường xuyên nên đi khám sức khỏe trước khi dừng lại. Khi một người nào đó trở nên phụ thuộc vào rượu, việc dừng lại có thể dẫn đến các triệu chứng khó chịu do thiếu rượu. Các triệu chứng khó chịu bao gồm buồn nôn, run rẩy, co giật, đổ mồ hôi, thiếu ngủ (mất ngủ), kích động (bối rối, xúc động), lo lắng, ảo giác và thèm rượu. Nếu quý vị đang gặp phải bất kỳ điều nào trong số này, hãy đến gặp bác sĩ ngay lập tức.

Dùng rượu và việc mang thai

Uống rượu trong khi mang thai làm tăng nguy cơ sảy thai, thai chết lưu và tử vong. Những người có sự quan tâm về việc dùng rượu trong khi mang thai nên nói chuyện với bác sĩ của mình.

Có thể sẽ mất một vài lần để giảm hoặc dừng uống rượu

- Tập trung vào những lý do khiến quý vị dừng hoặc giảm dùng
- Đặt giới hạn về lượng rượu quý vị uống
- Tránh những thứ liên quan đến việc uống rượu như địa điểm, con người và các tình huống căng thẳng
- Nhờ bạn bè, người thân trong gia đình hoặc bác sĩ giúp đỡ.

Sự trợ giúp có sẵn

Adis 24/7 Alcohol and Drug Support (Hỗ Trợ Adis 24/7 Về Rượu và Ma Túy) là dịch vụ hỗ trợ bảo mật 24 giờ, 7 ngày một tuần dành cho những người ở Queensland có sự quan tâm về rượu và ma túy, dành cho những người thân yêu của họ và các chuyên gia y tế. Adis có thể sắp xếp một thông dịch viên nếu quý vị muốn nói chuyện với một nhà tâm vấn về bất kỳ mối lo lắng nào về rượu hoặc ma túy khác.

Hãy nói chuyện với chúng tôi. Vào bất cứ lúc nào, từ bất cứ nơi đâu. Điện thoại: 1800 177 833

Cần phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp

Những dấu hiệu của việc uống quá nhiều rượu có thể bao gồm:

- Da lạnh, đổ mồ hôi và nhợt nhạt
- Nôn mửa
- Thở chậm
- Mất ý thức

Nếu người đó ngã gục hoặc bất tỉnh, hãy gọi **ba số không (000)** và xin xe cấp cứu. Nếu họ ngừng thở, hãy bắt đầu hô hấp nhân tạo. Nếu họ thở bình thường, hãy đặt họ ở tư thế phục hồi và tiếp tục theo dõi họ.

