



Mná

agus
alcól



ask
about
alcohol.ie

Mná agus alcól

Anseo in Éirinn, dea-scéalta is mó a chluinimid faoi alcól - slí le scíth a ligean, le spraoi a bheith againn i measc cairde nó le cineál a dhéanamh orainn féin. Is annamh muid ag caint ar na drochscéalta, ach ní féidir an baol a sheachaint.

Má ólann tú alcól ar bith, tá baol níos mó ann go dtógfaidh tú fadhbanna sláinte amach anseo.

Na fadhbanna sláinte a bhuaileann daoine mar gheall ar alcól a ól, is mó seans go dtiocfaidh siad níos luaithe ar mhná na ar fhir óir tá difear sa tionchar a imríonn alcól ar mhná agus ar fhir, fiú má ólann siad an méid céanna.

Is amhlaidh sin ós fíor na ráitis seo faoi chorp mná:

- tógtar alcól isteach sa chorp ar ráta níos gasta
- bíonn níos lú uisce sa chorp, mar sin ní dhéantar an t-alcól a chaolú an oiread céanna
- bíonn níos mó saille sa chorp a thógann alcól isteach ar ráta níos fadálaí ná matán
- bíonn níos lú einsímí ann atá in ann alcól a bhriseadh síos

Alcól agus sláinte an duine

Alcól agus ailse

Alcól is cúis le 1 chás amháin d'ailse brollaigh as 13 cinn in Éirinn agus cuireann sé leis an mbaol go dtógfar cineálacha eile ailse, ar nós ailse béil, scornaí agus putóige.

Ar aon dul le caitheamh tobac nach mbíonn ina chúis go tobann le hailse scamhóg, ní bhíonn diagnóis láithreach ailse ann mar gheall ar alcól ach cuireann sé leis an mbaol go dtiocfaidh ailse ort 10-20 bliain ina dhiaidh.

Níl aon leibhéal alcóil ann ar leibhéal 'sábháilte' é ó thaobh ailse de ach, dá laghad a ólann tú, is lú baol ann go mbuailfidh ailsí a bhaineann le halcól thú.

Bíonn méadú ar an mbaol go dtiocfaidh ailse ar dhuine mar thoradh ar aon mhéid agus aon chineál alcóil a ól.

Alcól agus galar ae

Má ólann duine níos mó ná mar atá leagtha amach sna treoirínte a mbaineann baol íseal leo, tagann méadú faoi dhó ar an mbaol go mbeidh ciorróis ort (galar ae) agus méadú fosta ar an mbaol go mbeidh ailse ae ort. Beidh carnadh saille dochraí agus athlasadh san ae ag an gcuid is mó díobh siúd atá trom ar an ól.

Alcól agus croí an duine

Má bhíonn tú ag ól go rialta nó ar shlí a mbíonn an-bhaol ag baint leis, féadfar méadú a theacht ar do bhrú fola agus strócanna a bheith ann dá bharr. D'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le galair de mhatán an chroí (cairdimiópaité). **Alcól agus meabhairshláinte**

Is iomaí duine atá den bharúil gur modh atá san alcól scíth agus strus a ligean. Uaireanta, bíonn sé níos deacra plé le cúiseanna struis ó lá go lá mar gheall ar alcól, áfach.

Bíonn an chuma ar chúrsaí ar dtús go dtugann alcól faoiseamh éigin ar chomharthaí sóirt gruaime agus imní, ach rachaidh an mothú in olcas má leanann an duine ar aghaidh ag ól.

Tagann méadú ar acmhainn daoine glacadh le halcól dá mhéad a ólann siad. Mar sin, má ólann tú le bheith ábalta glacadh le cúrsaí an tsaoil, seans go mbeadh ort tuilleadh a ól de réir a chéile chun an faoiseamh sealadach céanna a fháil. Bheadh seans níos mó ann mar sin go n-éireofa spleách ar alcól.

B'fhearr níos lú alcóil a ól ar mhaithe le do ghiúmar agus meabhairshláinte.

Alcól agus méadú meáchain

Ní minic muid ag cuimhneamh ar na calraí atá i ndeochanna meisciúla mar a bhímid i gcás bia, ach in amanna is ionann líon na gcalraí i ngloine fíona nó pionta beorach agus a bheadh i mbarra seacláide. Is minic daoine sa tír ar mhearbhia agus smailceacha mífholláine tar éis dóibh a bheith ag ól agus déanann beagán mórán go gasta.

Alcól agus toircheas

Má ólann tú agus tú ag súil le leanbh, imeoidh alcól ó shruth na fola tríd an bplacaint isteach i sruth fola an linbh, mar a bhféadfadh sé tionchar a imirt ar fhorbairt an linbh. Féadfaidh alcól dochar a dhéanamh d'inchinn agus corp an linbh sa bhroinn agus iad sin ag fás, agus d'fhéadfadh meáchan breithe íseal, míchumas intleachtúil nó míchumas coirp a bheith ann dá thoradh. Féadfaidh sé a bheith ina chúis le fadhbanna mar bhreith anabaí nó réamhaibí, leis.

An rogha is fearr don leanbh ná gan alcól a ól agus tú ag súil le leanbh nó má bhíonn pleananna agat le bheith.

Alcól agus sábháilteacht phearsanta

Ní bhímid chomh cúthail céanna agus muid ag ól alcóil, is mo seans go ndéanfaimid rud go tobann agus b'fhéidir go ndéanfaimis rudaí nach ndéanfaimis agus muid stuama. Tá seans níos mó ann go mbeimid i dtaisme agus muid ólta. Bíonn seans níos mó ann go ndéanfar dúshaothrú orainn má bhímid ar meisce.

Ólachán duine eile a phlé

Má bhíonn duine de do gharghaolta ag ól go trom, seans go mbíonn míshonas, fearg, eagla, mearbhall nó náire ort féin nó ar do leanaí, agus sibh gan a bheith in ann plé le cúrsaí. Is féidir teagmháil a dhéanamh le Líne Chabhrach Alcóil agus Drugaí FSS ar 1800 459 459 le cuidiú agus tacaíocht a fháil duit féin mar bhall teaghlaigh. Má bhíonn an duine foréigneach i do choinne, labhair le duine éigin a bhfuil muinín agat as nó aisti agus déan do chuid sábháilteachta féin agus sábháilteacht do pháistí a mheas i dtólamh.

Tá cuidiú agus tacaíocht ar fáil ach teagmháil a dhéanamh le líne chabhrach 24 uair an chloig

Cúnamh do Mhná ar

1800 341 900.

Treoiríníte ólacháin

Níl aon mhéid alcóil ann atá ‘sábháilte’ ná ‘sláintiúil’ ach is féidir an baol dochair a laghdú má ólann tú de réir treoiríníte a mbaineann baol íseal leo.

I gcás daoine fásta folláine ar aois 18-65, seo iad na treoiríníte a bhfuil baol íseal ag baint leo:

Mná: 11 dheoch chaighdeánacha

(110 gram fíoralcóil) nó níos lú sa tseachtain

Fir: 17 ndeoch chaighdeánacha

(170 gram fíoralcóil) nó níos lú sa tseachtain

Tá 10g fíoralcóil in 1 Deoch Chaighdeánach amháin

1 Deoch Chaighdeánach amháin

=



**Leathphionta
beorach / leann dubh
/ leanna**



**Miosúr singil
biotáille**



**100ml fíon
(láidreacht 12.5%)**

Fág spás idir deochanna

Bíodh dhá lá nó trí lá sa tseachtain saor ó alcóil agat ar a laghad agus déan na deochanna a roinnt thar laethanta éagsúla sa tseachtain.

Má ólann tú níos mó ná sé dheoch chaighdeánacha in aon bhabhta amháin, tiocfaidh méadú suntasach ar an mbaol roimh do shláinte agus folláine.

Má fhágann tú spás idir deochanna agus má ólann tú ar luas ciallmhar, beidh sé sin ina chuidiú agat gan acmhainn i leith alcóil a fhorbairt agus gan nós a chothú dá bharr.

Tá fíon i gceart, nach bhfuil?

Is é bun agus barr an scéil nach bhfuil an corp in ann an difear a aithint idir cineálacha éagsúla alcóil mar fhíon, beoir nó biotáille. An rud is tábhachtaí ná an méid alcóil a ólann tú seachas an cineál dí.

Leideanna le níos lú alcóil a ól

- Déan iarracht cloí leis na teorainneacha seachtainiúla a bhfuil baol íseal ag baint leo.
- Má bhíonn tú ag ól sa bhaile, bain feidhm as miosúr deochanna le go mbeidh a fhios agat cén méid atá tú ag cur isteach sa ghloine.
- Ceannaigh gloiní níos lú don fhíon. Is féidir dhá dheoch chaighdeánacha nó níos mó a chur i ngloine mhór fíona.
- Úsáid dialann deochanna le súil a choinneáil ar a n-ólann tú – breac nóta den mhéid a ólann tú, cá huair agus mar a mhothaíonn tú ina dhiaidh.
- Bain triail as deochanna meisciúla agus neamh-mheisciúla amhail uisce a mhalartú ar a chéile.
- Seachain babhtaí. Fágfaidh sé sin go mbeidh tú in ann a bheith ag ól ar do luas féin agus níos mó cumhachta a bheith agat agus tú amuigh.
- Roghnaigh deoch nach bhfuil chomh láidir céanna, pé acu fíon nó beoir atá i gceist.
- Déan rud éigin eile. Bain triail as gníomhaíocht spráíúil le cairde nach bhfuil bunaithe ar alcól.

Cásanna nach mbíonn sé sábháilte alcól ar bith a ól

- Má tá tú faoi bhun 18 mbliana d'aois.
- Má tá tú ag súil le leanbh nó ag smaoineamh faoi bheith.
- Má chailleann tú smacht ar do chuid ólacháin nó má bhíonn sé doiligh ort stopadh nuair a thosaíonn tú ag ól.
- Má tá fadhbanna sláinte coirp nó meabhairshláinte a bhaineann le halcól ag cur as duit.
- Mura bhfuil tú cinnte go bhfuil sé sábháilte duit alcól a ól, labhair le do dhochtúir nó le gairmí cúraim sláinte.





Féach **askaboutalcohol.ie** leis an méid alcóil a ólann tú a mheas, le leideanna a fháil chun gearradh siar agus le sonraí a fháil maidir le seirbhísí tacaíochta.

Déan teagmháil le Líne Chabhrach Alcóil agus Drugaí FSS ar **1800 459 459** le heolas agus seirbhísí tacaíochta a fháil nó cuir ríomhphost chuig **helpline@hse.ie**

Má tá an méid alcóil a ólann tú ag cur as d'aon ghné de do shaol nó má tá tú buartha faoin méid a ólann tú, labhair le gairmí sláinte ar nós comhairleoir andúile nó le do dhochtúir teaghlaigh.

Féach **drugs.ie** le heolas a fháil ar dhrugaí eile.