

परिचय

मदिराको हानिकारक सेवन भन्नाले रक्सी, वियर, वाइन, जाँडको हानिकारक सेवनलाई जनाउँछ, जसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई नराम्रो असर पुऱ्याउँछ। यसको हानिकारक सेवनले मुटु सम्बन्धी रोग, कलेजो सम्बन्धी रोग, क्यान्सर आदि गराउन सक्दछ।

मानिसहरूले विभिन्न किसिमका मादक पदार्थहरू व्यापक रूपमा सेवन गर्दछन्। मदिराको हानिकारक सेवन विश्वकै एउटा प्रमुख समस्याको रूपमा रहेको छ। यसको सेवनका कारण हरेक वर्ष लाखौं मानिसहरूले अकालमै ज्यान गुमाइरहेका छन्। विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्यांक अनुसार मदिरा सेवन ६० किसिमका विभिन्न रोगहरू र चोटपटकको कारक तत्व हो भने यसको कारणबाट विश्वमा हरेक वर्ष २५ लाख मानिसहरूको मृत्यु हुने गर्दछ। विश्वका मानिसहरूमा रोग निम्त्याउने प्रमुख कारक तत्वहरूमध्ये मदिराको प्रयोग तेस्रो स्थानमा पर्दछ। मदिराको प्रयोगले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई हानि त गर्छ नै साथै यसले विभिन्न किसिमका सामाजिक र आर्थिक समस्या निम्त्याउँछ र विकासका कार्यहरूमा पनि बाधा पुऱ्याउँछ। यसले हिंसा, बाल दुर्व्यवहार, कामप्रति अरुचि बढ्ने जस्ता गम्भीर समस्याहरू पनि निम्त्याउँछ। त्यसैले यसको असर, सेवन गर्ने व्यक्तिलाई मात्र नपरी पूरै समाजलाई नै पर्दछ।

आंशिक रूपमा गरिएका विभिन्न अनुसन्धान अनुसार मदिराको सीमित मात्रामा सेवन गर्नाले केही हदसम्म फाइदा हुने दर्शाएको छ। तर त्यो अपूर्ण हो। यसको सेवन गर्नाले शरीरमा triglycerides को मात्रा र रक्तचाप बढ्नुका साथै मोटोपना हुने र कलेजो पनि खराब हुने हुन्छ। जसका कारण विभिन्न स्वास्थ्य समस्या र रोग लाग्ने गर्दछ।

मदिराको हानिकारक सेवनबाट हुने असरहरू के के हुन् ?

मदिराको हानिकारक सेवनबाट विभिन्न किसिमका असरहरू पर्दछन्। यसले व्यक्तिमा विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउनुका साथै विभिन्न किसिमका दुर्घटनाका कारण चोटपटक लाग्ने र अशक्त हुने सम्भावना पनि बढाउँछ। यसले निम्त्याउने समस्याहरूका कारण सामाजिक सुरक्षा, पारिवारिक वातावरण, आर्थिक विकास र व्यक्तिगत जीवन नै बिग्रिरहेको हुन्छ। मदिराको हानिकारक सेवनका कारण हुने केही प्रमुख रोग र स्वास्थ्य समस्याहरू यस प्रकारका छन् :

स्वास्थ्य समस्या

- स्नायु तथा मनोरोग, छारे रोग तथा बौद्धिक हास हुने
- मुटु सम्बन्धी रोग, कलेजो सम्बन्धी रोग र विभिन्न अंगहरूको क्यान्सर हुनसक्ने

- एच.आई.भी र एड्स, क्षयरोग (टि.बी.) र यौन रोग आदिको संक्रमण हुन सक्छ किनभने मदिराको प्रयोगले मानिसको रोगसँग लड्ने क्षमतामा पनि हास पुऱ्याउँछ र स्वस्थ व्यवहारबाट विचलन आउन सक्छ
- विभिन्न किसिमका दुर्घटनाका कारण चोटपटक लाग्ने र अशक्त हुने
- अमलपित्त (gastritis) हुने, पेट तथा आन्द्रामा घाऊ (ulcer) हुने
- गर्भवती महिलाले यसको सेवन गरेमा गर्भको बच्चा जन्माउँदा जटिलता आउने, जन्मेको बच्चा शारीरिक र मानसिक रूपमा शुस्तका साथै रोगी हुने तथा गर्भपतनसम्म हुनसक्ने

सामाजिक असुरक्षा

समाजमा हुने भैँ-भगडाको मुख्य कारण मदिरा सेवन रहेको कुरा हामीले जानेकै हो र विभिन्न तथ्यहरूले पनि प्रस्तुत गरेकै हो। मदिरा सेवन गरेको अवस्थामा मानिस पूरै होशहवाशमा नहुने र सही र गलत छुट्याउन सक्ने अवस्था नहुने हुँदा घर र समाजमा हिंसाको वातावरण पनि सिर्जना हुने गर्दछ।

आर्थिक समस्या

मदिराको हानिकारक सेवनले एकातिर स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पुऱ्याउँछ भने अर्कोतिर यसले आर्थिक समस्या पनि निम्त्याउँछ। मदिराको लतमा परेका

मानिसहरूले अनावश्यक दैनिक रूपमा मदिरामा खर्च गर्ने गर्छन् र विस्तारै यसले आर्थिक समस्या निम्त्याउँछ। साथै यसको हानिकारक सेवनबाट मुटु सम्बन्धी रोग, कलेजो सम्बन्धी रोग लाग्छ। जसको उपचार महँगो हुन्छ र ज्यानै समेत जान सक्छ।

मदिराको हानिकारक सेवनको कुलतबाट कसरी उम्किने ?

मदिराको हानिकारक सेवनका कारण थुप्रै मानिसहरू अकालमै मृत्युको मुखमा परेका छन्। त्यसैले यसको हानिकारक सेवन नगर्नु नै स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ। मदिराको हानिकारक सेवन गर्नबाट उम्किने केही उपायहरू :

- साथीभाइको दबाबमा नपर्ने
- मदिरापान शुरु गर्दै नगर्ने र नचाख्ने
- मदिराको हानिकारक सेवनको दीर्घकालीन असरहरूको मनन गर्ने
- कसैको लहलहैमा नलाग्ने
- डाक्टरको सल्लाह लिने वा यसलाई त्याग्न व्यक्ति आफैले दृढ संकल्प/अठोट लिने

सल्लाहको लागि कहाँ जाने ?

धेरै मात्रामा मदिरा सेवन गर्ने व्यक्तिहरूमा यसको लत बसिसकेको हुन्छ। त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मदिरा सेवन छोड्न सजिलो हुन सक्छ। त्यसकारण आफूलाई पायक पर्ने नजिकको

स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखी स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने र यसको लतबाट मुक्ती पाउनेतर्फ लाग्नुपर्छ। यसको लतबाट छुटकारा पाउन मदिरा त्याग्ने मनमा अठोट लिनुपर्छ।

पिउनु भन्दा अघि सोच्नुहोस्। मदिराको सेवनले गम्भीर असर गर्छ। यसबाट टाढै बसौं।



रक्सी, वियर, वाइन, जाँड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन नगरौं।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

फोन : ०१-४२५४२७१ फ्याक्स नं. : ०१-४२६१३८७

Website : www.nheicc.gov.np

२०६९/०७०

मदिराको हानिकारक सेवन र यसको असरबारे जानकारी



मदिराको हानिकारक सेवन नगर्नुहोस्।
स्वस्थ रही आयु बढाउनुहोस्।