

# ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಒಂದು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ



ನವಜೀವನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ  
ಡಾ. ಎ.ವಿ.ಬಾಳಿಗಾ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ  
ದೊಡ್ಡಣಗುಡ್ಡೆ, ಉಡುಪಿ

## ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ :

- ಮದ್ಯ ಪೇಯಗಳೆಲ್ಲವೂ (ವಿಸ್ಕಿ, ಬ್ರಾಂಡಿ, ಶರಾಬು, ಜಿನ್, ಬೀರ್, ಕಳಿ, ಮುಂತಾದವು) ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಈಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಮದ್ಯವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಬ್ಬರ ಶರೀರ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯವು ಮಿದುಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಅದು ಕೇವಲ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಾದ ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆ ಹತಾಶ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮದ್ಯಪಾನವು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಬರುವ ನಿದ್ರೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಳ ನಿದ್ರೆಯ ಸವಿ ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮದ್ಯಪಾನವು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಅದರಿಂದ ಕೇವಲ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಅಥವಾ ಕುಡುಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.

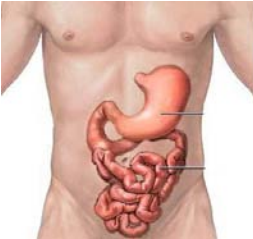


## ಮೆದುಳು :



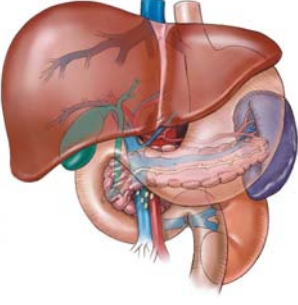
- ಮದ್ಯಪಾನವು ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ನಿಮ್ಮ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಜಠರ :



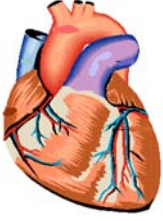
- ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಪದರದ ಕೊರೆತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅಲ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ

### ಲಿವರ್ (ಯಕೃತ್ತು) :



- 60 ಮಿ.ಲೀ ಮದ್ಯವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಲಿವರ್‌ನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಧಿಕ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಅದರ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ (ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್)
- ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೋಶಗಳ ಊತ (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್)
- ಲಿವರ್ ಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿ (ಸಿರೋಸಿಸ್)
- ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡೀಸ್)

### ಹೃದಯ :



- ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಲಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
- ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಶರೀರದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

### ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

**ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್ :** ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಕಂಪನ, ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಕ್ಯೆಟಿಸ್ :** ಮೆದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತ, ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವುದು.

ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅಸಮರ್ಪಕ ಪೋಷಣೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಶಿಸುವಿಕೆ, ಮರೆಗುಳಿತನ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

- ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವರಲ್ಲಿ ಶೇ.20 ರಷ್ಟು ಜನರು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ
- ಯಾರು ಕೂಡ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯಾಗಬಹುದು ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಯಾವುದೂ ಹೊರತಲ್ಲ.
- ಜೀವನದ ಹಲವು ಮಜಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಿರಂತರ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವನು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಮದ್ಯವ್ಯಸನ, ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

- ಒಮ್ಮೆ ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ಅವನು ತನ್ನ ಕುಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬುದ್ಧಿವಾದ, ಹೆದರಿಸುವಿಕೆ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಮನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಸಾಲಗಳನ್ನು ತೀರಿಸುವುದು, ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ತೊಟ್ಟು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.
- ಮದ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಿ, ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮದ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿತವನ್ನಾರಂಭಿಸಿದರೂ ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಅತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇರುವ ಒಂದೇ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು.
- **ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಇತರರ ಹಾಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.**

ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಿಸುವಂತೆ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನವೂ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.

#### ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ :

- ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಸಿಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಶರೀರವು ಇನ್ನೂ ಬಯಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಕುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುವುದು
- ಅತೀ ಮದ್ಯಪಾನದ ನಂತರ ಮೊದಲು ನಡೆದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲನಾಗುವುದು.
- ಸದಾ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಹೇಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸುವುದು.



#### ಮಧ್ಯದ ಹಂತ :

- ಮದ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಫಲನಾಗುವುದು.
- ತನ್ನ ಮದ್ಯವ್ಯಸನವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಾರಣ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು.
- ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಕೋಪದ ವರ್ತನೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು.



### ಕೊನೆಯ ಹಂತ :

- ಕೆಲದಿನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಕುಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತೆ ನಂತರ ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಈ ಚಕ್ರದ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು.
- ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ
- ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ನಡುಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅನಿಶ್ಚಿತ ಭಯ, ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಸಂಶಯ, ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಾಂತಿ



### ಮದ್ಯವ್ಯಸನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

- ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದಾದ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ. (3-7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ)
- ರೋಗಿಗೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಜನೆಯ ನಂತರದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 3 ವಾರಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವ ಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.
- ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಸಿಗುವಂತಾಗಲು, ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬೇಕಾದ ಅವರ ಸಹಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನವು ಒಂದು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ **ಡಾ. ಎ.ವಿ.ಬಾಳಿಗಾ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ**ಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವರ್ಜನೆಗಾಗಿಯೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ **ನವಜೀವನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ**ವು ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಅದರ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ನವಜೀವನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರವು 30 ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ನುರಿತ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಲಭ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ