

# RƯỢU BIA:

## Sức Khỏe Của Bạn Có Đang Gặp Nguy Hiểm Không?

### MỘT LẦN UỐNG RƯỢU BIA được tính như nào?



### Một lần uống rượu bia được tính là:

Một lon bia 12 ounce (355 ml)

Một ly rượu vang 5 ounce (149 ml)

Một ly rượu mạnh (1,5 ounce, tương đương 45 ml)

### Bạn có đang gặp nguy hiểm không?

Nếu bạn sử dụng rượu bia, hãy xem xét cách uống rượu bia của bạn và việc biết về các rủi ro là điều rất quan trọng đối với sức khỏe của bạn, cả ở hiện tại và trong tương lai. Hãy nhận biết sự khác biệt giữa việc uống rượu bia có rủi ro thấp so với uống rượu bia gây nguy hiểm hoặc có hại. Đó là việc bạn cần làm!

### Uống rượu bia có rủi ro thấp là gì?

• Dành cho người lớn khỏe mạnh từ 65 tuổi trở xuống:

GIỚI HẠN UỐNG RƯỢU BIA RỦI RO THẤP		NAM GIỚI	NỮ GIỚI	
Vào bất kỳ NGÀY nào	4	Không quá 4 ly rượu bia một ngày	3	Không quá 3 ly rượu bia một ngày
Mỗi TUẦN	14	Không quá 14 ly rượu bia mỗi tuần	7	Không quá 7 ly rượu bia mỗi tuần

*Để duy trì mức rủi ro thấp, hãy duy trì CA giới hạn cho một ngày VÀ hàng tuần.*

Viện Quốc gia về Lạm dụng Chất có cồn và Chứng nghiện các chất có cồn

- Đối với những người trên 65 tuổi: giới hạn rủi ro thấp là 3 ly một ngày hoặc 7 ly một tuần.
- Phụ nữ có thai hoặc có thể mang thai không nên uống rượu bia.

### Uống rượu bia gây nguy hiểm và gây hại là gì?

- Sử dụng rượu bia gây nguy hiểm là uống nhiều hơn số lượng một ngày hoặc hàng tuần được hiển thị ở trên.
- Sử dụng rượu bia gây hại là uống nhiều hơn số lượng một ngày hoặc hàng tuần ở trên và có tác động tiêu cực từ việc uống rượu bia như tai nạn, không thể ngừng uống rượu hoặc không làm những gì bạn thường làm (công việc, học tập, gia đình) do uống rượu.

Nghiên cứu này được hỗ trợ bởi các khoản tài trợ T1025355, T1026442 và T1024226 từ Cơ quan Quản trị Dịch vụ Tâm thần và Lạm dụng thuốc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ.

### Điều gì có thể xảy ra từ việc sử dụng rượu bia gây nguy hiểm hoặc gây hại?

- Những người sử dụng rượu bia ở mức độ gây nguy hiểm hoặc gây hại có nguy cơ cao hơn đối với các vấn đề sức khỏe như ung thư, béo phì, huyết áp cao, đột quỵ, chấn thương, tiểu đường, tai nạn/tử vong, tự tử và xơ gan.
- Số lượng bạn uống vào bất kỳ ngày nào và tần suất bạn có một ngày uống nhiều rượu đều tạo ra sự khác biệt.
- Bạn càng uống nhiều rượu bia trong một ngày và có nhiều ngày uống say hơn theo thời gian, nguy cơ gặp phải các vấn đề của bạn càng cao.

### Mẹo giảm sử dụng rượu bia

- **Đo Lường và Đếm.** Đo lường rượu bia theo kích cỡ uống rượu bia tiêu chuẩn và đếm số lượng bạn uống trên điện thoại, thẻ trong ví hoặc lịch của bạn.
- **Đặt Mục Tiêu.** Quyết định xem bạn muốn uống bao nhiêu ngày một tuần và bao nhiêu rượu bia trong những ngày đó.
- **Tốc Độ và Không Gian.** Tốc độ với bản thân. Nhâm nhi một cách chậm rãi. Không uống nhiều hơn một ly mỗi giờ. Uống nước xen kẽ trong khi uống rượu bia (nước, soda, hoặc nước trái cây).
- **Uống Cùng Đồ Ăn.** Không uống rượu bia khi đói.
- **Tránh Xa “Các Nhân Tố Tác Động”.** Điều gì tác động bạn uống rượu bia? Tránh xa mọi người, địa điểm và các hoạt động kích thích ham muốn uống rượu bia của bạn.
- **Lên Kế Hoạch Xử Lý Sự Thôi Thúc.** Khi một sự thôi thúc xuất hiện: nhắc nhở bản thân về lý do thay đổi, hãy nói chuyện với ai đó, thực hiện một hoạt động lành mạnh, gây mất tập trung hoặc lướt qua sự thôi thúc (urge surf) và chấp nhận và loại bỏ cảm giác, biết rằng điều đó sẽ trôi qua.
- **Tìm lý do từ chối.** Tìm trước lý do từ chối lịch sự, thuyết phục cho những lúc bạn không muốn uống rượu bia.

Được chuyển thể từ tài liệu của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, NIAAA

#### Liên Kết Hữu Ích:

<http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/>

<http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health>

<http://findtreatment.samhsa.gov>



Mid-America (HHS Region 7)

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

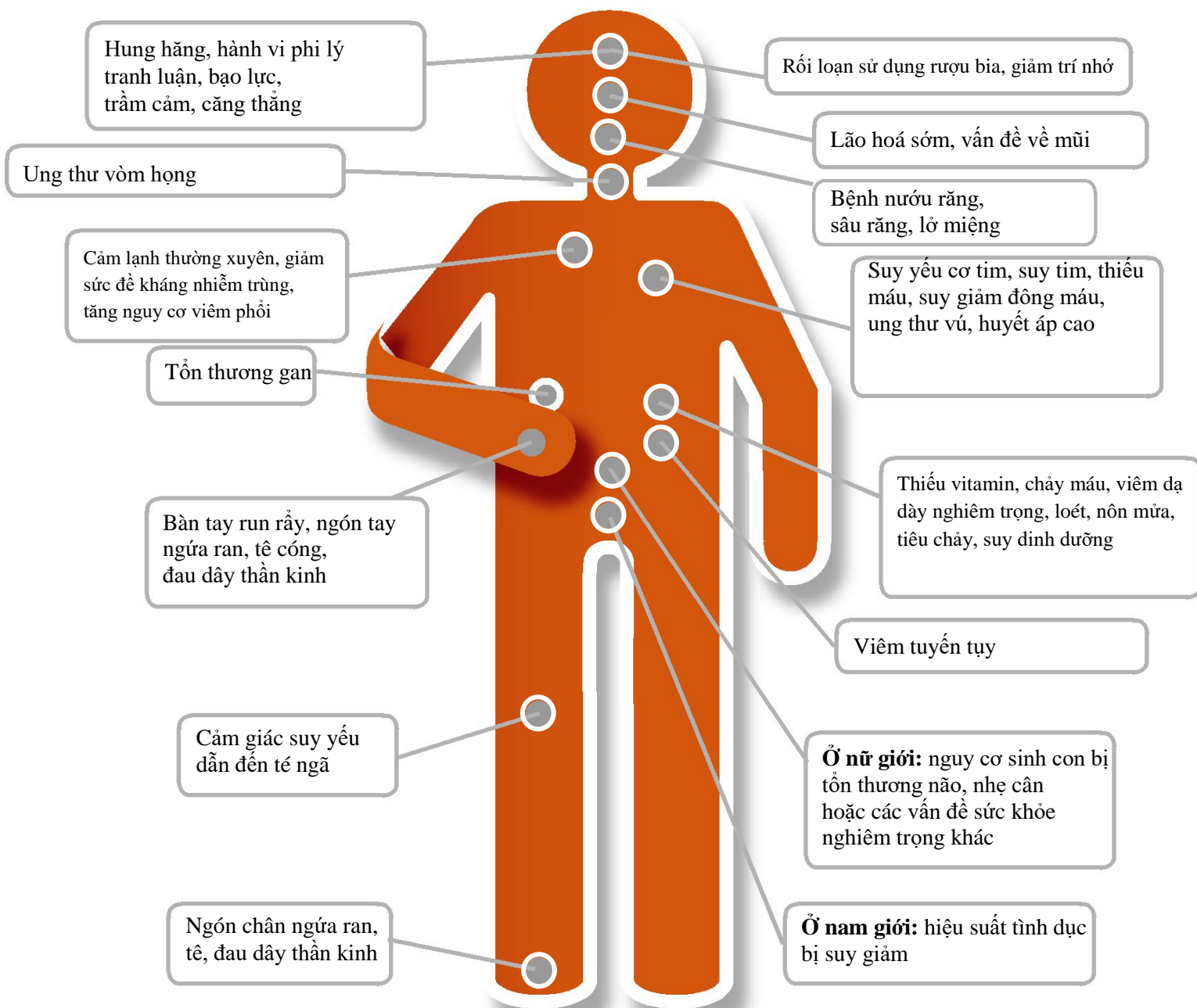


SBIRT  
Screening, Brief Intervention,  
and Referral to Treatment  
for Substance Use

Truy cập [www.sbirt.care](http://www.sbirt.care)  
để biết thêm các tài nguyên!

# SỬ DỤNG RƯỢU BIA GÂY NGUY HIỂM VÀ GÂY HẠI

## Ảnh hưởng đối với cơ thể



### Rượu bia có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe hiện có:

- Bệnh gan
- Bệnh tim và huyết áp cao
- Bệnh tiểu đường
- Loét và các vấn đề về dạ dày
- Trầm cảm và lo âu
- Các vấn đề về giấc ngủ

### Something to think about:

Sử dụng rượu bia gây nguy hiểm và gây hại thường xuyên dẫn đến các vấn đề xã hội, pháp lý, y tế, gia đình, công việc và tài chính. Rượu bia có thể rút ngắn tuổi thọ của bạn và dẫn đến thương tích hoặc tử vong do tai nạn gây ra.

Nguồn: Babor, T.F., Higgins-Biddle, J.C., Saunders, J.B., and Monteiro, M.G. (2001). Bài Kiểm Tra Xác Định Rối Loạn Sử Dụng Rượu Bia: Hướng Dẫn Sử dụng Trong Chăm Sóc Chính (Ấn bản lần 2). Tổ Chức Y Tế Thế Giới; sbirtinaction.org