

ທາດຂອງເຫຼົ່າທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ຈາກຈຸດນີ້, ເຫຼົ່າຈຶ່ງກາຍເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນການເຮັດວຽກຢ່າງເປັນປົກກະຕິຂອງຄົນເຮົາ. ຄວາມເປັນທາດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ໄດ້ໃຫ້ລັກສະນະດ້ວຍການປະກົດຕົວຂອງອາການຊັກຫົດຫັນທີ່ ໃນເມື່ອບູກຄົນດັ່ງກ່າວບໍ່ສືບຕໍ່ດື່ມເຫຼົ່າ. ອາການຊັກຫົດປະກອບດ້ວຍການສະດຽງຕົວ, ການຢາກເຫງົາງອນ, ມັກຢາກກິນຫວານ, ກິນຂອງບໍ່ແຊບ, ມີຄວາມເຈັບປວດ ແລະສັ່ນໄປທົ່ວທຸກບ່ອນຂອງຮ່າງກາຍ. ຜູ້ດື່ມເຫຼົ່າອາດມີຄວາມຊໍານິຊໍານານຕໍ່ຄວາມມືນເມົາມາແລ້ວນັ້ນ ແຮງສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນ ໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງເຖິງອາການຊັກຫົດ ທີ່ເປັນຜົນກະທົບຂອງເຊື້ອເຫຼົ່າ ແລະອາດສາມາດສົ່ງຜົນໄປສູ່ຄວາມຕາຍ ກໍອາດເປັນໄປໄດ້.

ໂຮກຊີເຫຼົ່າແມ່ນຫຍັງ?

ໂຮກຊີເຫຼົ່າ ແມ່ນພຍາດຊຸມນິດໜຶ່ງທີ່ໃຫ້ລັກສະນະ ໂດຍຜູ້ດື່ມເຫຼົ່າບໍ່ອາດສາມາດບັນຊາການດື່ມຂອງຕົນເອງໄດ້. ຜົນໄດ້ຮັບຂອງສ່ວນບູກຄົນໃນການດື່ມເຫຼົ່າ ມັກເຄີຣິມີຜົນສະທອນໃຫ້ແກຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະການງານ.

ປະຊາຊົນຊາວອາເມຣິກັນ ປະມານ 10 ລ້ານຄົນ ມີບັນຫາມັກດື່ມ ຫຼືເປັນຄົນດື່ມເຫຼົ່າ. ໃນປະຈຸບັນຍັງສາວມັກກິນຫຼາຍກວ່າໃນອະດີດ. ຕາມການປະເມີນແລ້ວ ເກືອບເຄື່ອງໜຶ່ງຂອງຈໍານວນຄົນ ແມ່ນຜູ້ຍິງເປັນຄົນດື່ມເຫຼົ່າ. ບາງຊົນ

ຊາດ ແລະບາງສະໄໝ ຈຶ່ງເຄີຣິ ແລະອັດຕຣາສ່ວນສ່ວນຫຼວງ ຫຼືເຫຼົ່າໄດ້ກາຍມາເປັນເຈົ້າທາດແລະອາດສົ່ງຜົນອາເມຣິກາໃນປະຈຸບັນ.



ແປຈາກພາສາອັງກິດມາເປັນພາສາລາວ ແລະຮຽບຮຽງ ໂດຍ: **ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ**

ເພື່ອຄວາມຮະອຽດເພີ່ມເຕີມ, ກະຣນາຕິດຕໍ່ແລະພົວພັນກັບ ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ
Lao Advancement Organization of America
 Lao Cultural Center Building, 2648 West Broadway Avenue
 Minneapolis, MN 55411, USA. Tel: 612.302.9048. Fax: 612.522.2431
 E-mail: LaoPTAmn@LaoPTA.org; WWW.LAOPTA.ORG



ຄັດອອກຈາກເອກກະສານເຄົ້າມູນ
 Drugs, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention,
 Minnesota Police and Peace Officers Association.
 Stuart-Bradley Production Inc, 1991 A Nevada Corporation

ຜິມເປັນຄັ້ງທີສອງ, 2003

ຈຸ້ມປ້ອງກັນຕົວຂອງທ່ານເອງ



**ພາສາລາວ
 LAO VERSION**

ຈຸ້ມປ້ອງກັນຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກ

ເຫຼົ່າແມ່ນຫຼັງ?

ເຫຼົ່າແມ່ນເຄື່ອງດື່ມຊຸມໃຫຍ່ທີ່ປະກອບດ້ວຍທາດເຫຼົ່າ, ເຫມືອນດັ່ງທາດຫາຍຫວງ ອັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຮະບົບປະສາດລວມອອນເຟຣລົງ. ເຫຼົ່າ ແມ່ນຜົດຜັນຊຶ່ງໄດ້ຮັບຈາກການປຸງແຕ່ງທາງດ້ານວິທະຍາສາດ ຫຼືຈາກທັມມະຊາດ ເຊັ່ນໝາກໄມ້, ພືດຜັກ ແລະເມັດພືດ ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດທາດມິນເຣົາ. ທາດມິນເຣົາຂອງເຫຼົ່າ ສະທ້ອນທາງດ້ານຈິຕສາດນີ້ ມີຢູ່ໃນເຫຼົ່າອະວຸນ (ເຫຼົ່າວາຍ), ເຫຼົ່າເບັຊ ແລະເຫຼົ່າເດັດ. ເຫຼົ່າເກົ້າສິບ ແມ່ນທາດນໍ້າທີ່ບໍ່ມີສີ ແລະເປັນທາດໄວໄຟ. ເນື່ອງຈາກເຫຼົ່າກໍ່ໃຫ້ກາລໍຣີ, ມັນຈຶ່ງສາມາດຈັດເຂົ້າໃນຄອບຄົວຂອງພວກອາຫານໄດ. ເບັຊທີ່ມີນໍ້າໜັກ 12 ອອັນຊ໌ (ເບັຊໜຶ່ງປ່ອງ) ບັນຈຸທາດເຫຼົ່າເທົ່າກັບ ເຫຼົ່າໃນເຫຼົ່າອະວຸນ 5 ອອນຊ໌ ຫຼືເທົ່າກັບເຫຼົ່າທີ່ມີຄວາມແຮງ 86 1.5 ອອນຊ໌.

ຄົນອາເມຣິກາດື່ມເຫຼົ່າມີຈຳນວນຫຼາຍປານໃດ?

ຄົນອາເມຣິກັນຢ່າງໜ້ອຍສອງໃນສາມ ຕື່ມເຫຼົ່າເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຊາວໜຸ່ມ ແລະມີຫຼາຍກວ່າ 90% ມັກດື່ມເຫຼົ່າໃນເວລາທີ່ກໍາລັງຮຽນຢູ່ມັທຍົມຕອນປາຍ. ນັບແຕ່ປີ 1975 ເປັນຕົ້ນມາ, ອັດຕາສ່ວນຂອງຈຳນວນຊາວໜຸ່ມທີ່ດື່ມເຫຼົ່າ ຍັງສເມີເກົ່າຢູ່ ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຈະເພີ່ມຂຶ້ນຊຸມຊົນວັຍອື່ນອັນກໍຕາມ.

ເປັນຫຼັງຄົນຈຶ່ງມັກດື່ມເຫຼົ່າ?

ຄົນເຮົາດື່ມເຫຼົ່າໃນເຫດຜົນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ: ຕື່ມຕາມປະເພນີ, ຕາມການເຊື່ອຖືທາງສາສນາ, ຕື່ມເປັນຢາ, ຕື່ມເພື່ອສັງຄົມ ແລະຕື່ມຍອມເຫດຜົນສ່ວນຕົວ. ມີຫຼາຍຄົນຄິດວ່າຕົນເອງດື່ມເຫຼົ່າເພາະເພື່ອສັງຄົມ. ການດື່ມເຫຼົ່າເພື່ອສັງຄົມໃນຂະເວລາທີ່ມີການຈັດໆນ ຈະຖືວ່າເປັນການຕື່ມຂະໜາດເບົາ ຫາຂະໜາດກາງ. ທັງນີ້ເພື່ອສແດງອອກວ່າຕົນໄດ້ປັບຕົວໃຫ້ແທດເໝາະກັບສັງຄົມ, ເຂົ້າກັບໝູ່ເພື່ອນ. ການດື່ມເຫຼົ່າເພື່ອສັງຄົມນີ້ ຈະມີເຫດຜົນໜ້ອຍຫຼືຫຼາຍກໍຕາມ ແມ່ນຂຶ້ນກັບສະພາບຂອງສັງຄົມນັ້ນໆ. ເຫຼົ່າອະວຸນເວົ້າສະເພາະ ໄດ້ມີປັບວັດມາແຕ່ດົນນານສຳລັບ

ຊົນເຜົ່າຕ່າງໆ. ໃນບາງສາສນາກໍມັກໃຊ້ຕື່ມໃນເວລາທີ່ມີພິທີກຳທາງສາສນາອັນສັກສິດ. ບາງຄົນກໍດື່ມເຫຼົ່າເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ ແລະກໍເຊື່ອວ່າເວລາຕົນເອງໄດ້ດື່ມມັນລົງໄປແລ້ວ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຕື່ມ. ບາງຄົນດື່ມເຫຼົ່າເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຫຼົງລີ້ນກັບສິ່ງທີ່ມີຄວາມກະວົນກະວາຍໃນຈິດໃຈ ຫຼືຫຼີກຫນີຈາກສະພາບຄວາມເປັນຈິງທີ່ຕົນເອງມີຢູ່.

ເຫຼົ່າສົ່ງຜົນກະທົບຫຼັງແດ່ໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ?

ທາດເຫຼົ່າເຊື່ອມຊົມເຂົ້າໄປໃນເສັ້ນເລືອດ ໂດຍຜ່ານທາງກະເພາະ ແລະລຳໄສ້ນອຍ. ໄດ້ມີຫຼາຍປັດຈັຍທີ່ເຮັດຄົນດື່ມເຫຼົ່າສແດງປະຕິກິຣິຍາຂອງຕົນອອກມາຈາກການດື່ມເຫຼົ່າເຊັ່ນ: ບໍ່ຮູ້ມາດຂອງເຫຼົ່າທີ່ສະສົມໄວ້, ໄລຍະການສະສົມ, ອາຫານທີ່ມີຢູ່ໃນກະເພາະ, ນໍ້າໜັກຂອງຜູ້ດື່ມ, ອາຣົມ ແລະການເຄີຊືນຂອງຜູ້ດື່ມ. ເວລາດື່ມຜຽງໜ້ອຍໜຶ່ງ ເຫຼົ່າຈະເຮັດໃຫ້ຄົນມີລັກນະມິດ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ສຳລັບຄົນບາງຄົນອາດຈະຢອກໃຍຜູ້ອື່ນ. ເຫຼົ່າອາດຈະເປັນຢາຮະວັບ ຍ້ອນວ່າມັນເຮັດໃຫ້ບາງພາກສ່ວນຂອງສອງນ້ອຍອອນເຟຣລົງ. ໃນເມື່ອເຊື່ອເຫຼົ່າໄດ້ຖືກເຂົ້າໄປປະປົນກັບເລືອດ ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງມັນສອງກໍໄດ້ຮັບການກະທົບນຳດ້ວຍ. ເມື່ອດື່ມເຫຼົ່າເຂົ້າໄປຫຼາຍຜ່ານຂະໜາດໜຶ່ງແລ້ວ, ຜູ້ດື່ມອາດມີສິຫນ້າແດງ, ມີອາການວິນວຽນ, ຈະຮູ້ສຶກມືນຊາ, ຈະຂາດຄວາມຊຶ່ງຈຳ ແລະການຕັດສິນໃຈກໍບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ເມື່ອດື່ມເຂົ້າໄປຫຼາຍກວ່ານັ້ນແລ້ວ, ຜູ້ດື່ມເຫຼົ່າຈະເຊບໍ່ທຽງ, ເວົ້າສຽງເຄືອ, ເຫັນພາບເປັນມິວໆ, ມີຄວາມຮູ້ສຶກມືນດານ, ປ່ຽນອາຣົມໄວ ແລະບໍ່ມີຄວາມອິດທິນ. ເມື່ອດື່ມເຂົ້າໄປຫຼາຍໃນໄລຍະດັ່ງກ່າວ ເຫຼົ່າຈະເຮັດໃຫ້ບາງພາກສ່ວນຂອງສອງອອນເຟຣລົງ ແລະສົ່ງຜົນສະທ້ອນໄປໃສ່ຮະບົບບັນຊາຈັງຫວະເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ ແລະໃນທີ່ສຸດກໍຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ດື່ມເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ເຫຼົ່າສາມາດທຳລາຍເຮົາໄດ້ ຖ້າດື່ມເຂົ້າໄປຫຼາຍໃນໄລຍະດັ່ງກ່າວ. ມັນສາມາດທຳລາຍຕັບ, ໝາກຫົວໃຈ ແລະນ້ຳມ. ມັນອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ມີອາຍແກັສຢູ່ໃນລຳໄສ້, ຮ່າງກາຍມີຄວາມສາມາດຕາມເຊື່ອໄວ້ໄດ້ໜ້ອຍ, ສອງ ແລະຮະບົບປະສາດຖືກທຳລາຍ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ຜູ້ດື່ມເຫຼົ່າຫຼາຍມັກຈະມີອາຍຸສັ້ນເຂົ້າກ່ວາປົກກະຕິປະມານ 10 ປີ.

ເຫຼົ່າ ສາມາດຕື່ມປະສົມກັບຢາຊຸມໃຫຍ່ອື່ນໄດ້ບໍ່?

ການຕື່ມເຫຼົ່າປະສົມກັບຢາຊຸມໃຫຍ່ອື່ນ ໂດຍສະເພາະຢາຫາຍຫວງ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະຣາຍໄດ້ ເພາະເຫຼົ່າຈະຊຸກດັນ ແລະເພີ່ມປະຕິກິຣິຍາ ແລະປະສິດທິພາບຂອງຢາໄດ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ມີຄວາມໄວ ແລະຄວາມແຮງຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າອັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ ຜູ້ໃຊ້ເກີດມີອາການເປັນໂຣກຖອກຫອງ ແລະໃນທີ່ສຸດກໍເຖິງ ແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້.

ເຫຼົ່າສົ່ງຜົນກະທົບໃສ່ເດັກທີ່ຢູ່ໃນຄັນໄດ້ແນວໃດ?

ໝາກຜົນແຫ່ງການຄົ້ນຄ້ວາ ໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ຜູ້ຍິງດື່ມເຫຼົ່າໃນເວລາທີ່ຍັງຖືພາ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ເກີດມີອາການຂອງໂຣກຕ່າງໆຢ່າງສັງລວມ. ໂຣກສັງລວມດັ່ງກ່າວໄດ້ສແດງປະກົດການອອກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ຄືອັດຕາສ່ວນແຫ່ງການກຳເນີດຂອງເດັກມີຕ່ຳ ແລະເດັກກໍມີຕົວຂະໜາດນ້ອຍ. ໂສມໜ້າຂອງເດັກມີລັກສະນະຜິດປົກກະຕິ, ມີຫົວນ້ອຍ, ສືບຂ້າງເທິງບາງ, ມີຮະບົບສູນກາງບັນຊາຮະບົບປະສາດຄີກ ອັນໄດ້ສົ່ງຜົນສະທ້ອນເຮັດໃຫ້ຄວາມຮັບຮູ້ເຊື່ອມ ແລະການປະພຶດການກະທຳກໍມີຄວາມສັບສົນ. ຜູ້ຍິງທີ່ດື່ມເຫຼົ່າໜັກໃນເວລາທີ່ຖືພາ ຈະມີອັດຕາການຫຼຸດລູກ ຫຼືແຕ້ງລູກສູງ ແລະການຄອດລູກກໍເປັນໄປກ່ອນກຳນົດການເກີດອີກດ້ວຍ.

ຜົນສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ຄວາມອາດສາມາດໃນການຂັບຂີ່ຍົດຍານພາຫະນະໄດ້ແນວໃດ?

ເຫຼົ່າ ກໍແມ່ນປັດຈັຍໜຶ່ງ, ປະມານ 50% ມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ມີການຕາຍຢູ່ຕາມທ້ອງຖນົນ. ປະຣິມານໃດໜຶ່ງຂອງເຫຼົ່າ ອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການຂັບຂີ່ອົດຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນເຊື່ອມເສັຽໄປໄດ້. ມັນກະທົບເຂົ້າໃສ່ສາຍຕາການເບິ່ງ, ໃສ່ການບັນຊາກຳມຊັ້ນ, ໃນການກະທຳ. ການດື່ມເຫຼົ່າເທື່ອໜຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມວອງໄວ ແລະຄວາມທຸ່ນທຽງອັນແນ່ນອນນັ້ນ ຫຼຸດນ້ອຍຖອຍລົງ, ຖ້າຫາກເພີ່ມຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ ຂອງເຫຼົ່າຂຶ້ນຕື່ມ ກໍຍັງເພີ່ມຄວາມຫຼັງຍາກຂຶ້ນຕື່ມ.

ຄົນເຮົາສາມາດກາຍເປັນທາດຂອງເຫຼົ່າໄດ້ແນວໃດ?

ຄວາມຕ້ານເຊື້ອຂອງເຫຼົ່າເພີ່ມຂຶ້ນ ແມ່ນນຳໄປສູ່ຄວາມເປັນ