

# மதுபாவனைக்கு அடிமையாவதை தடுப்போம்



மது பற்றினாம் ஏன் அறியவேண்டும்

- மதுவிற்குநாம் அடிமையாவதை தவிர்பதற்கு
- மதுபற்றியதவறானநம்பிக்கைகளை அகற்றுவதற்கு
- மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களுக்கு உதவுவதற்கு
- ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கு

# மதுபற்றியவிஞ்ஞான தகவல்கள்

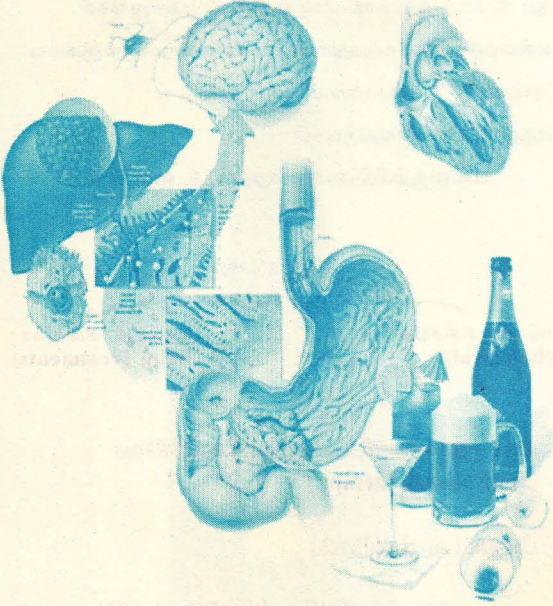
மதுபானங்களில் காணப்படும் பிரதான கூறு  
எதைல் அற்ககோல் ( $C_2H_5OH$ ) ஆகும்.

மதுவகை	செறிவு
கள்	2-4%
பியர்	4-8%
வைன்	8-20%
சாராயம்	32-35%
விஸ்கி	37-40%
ஐன்	37-40%
வோட்கா	37.5%
ரம்	40%
பிராண்டி	40%



- சாதாரண வெல்லத்தை மதுவத்தால்  
நொதிக் வைத்து மது பெறப்படும்.
- சட்டவிரோதமாக உற்பத்தி செய்யப்படும்  
கசிப்பில் மிகவும் நச்சுத் தன்மையான  
மெதைல் அற்ககோல் காணப்படுகிறது.
- இது கண் பார்வையை பாதிப்பதுடன்  
இறப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

# மது உடலில் அடையும் மாற்றங்கள்



- உட்கொள்ளப்படும் மது இரைப்பையில் இலகுவாகவும் வேகமாகவும் அகத்துறிஞ்சப்படும்.
- குருதிச் சுற்றோட்டம் மூலம் உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படும்.
- ஈரல் அனுசேபச் செயன்முறையால் உடலில் இருந்து அகற்றப்படும்.



## குருதியில் மதுவின் செறிவிற்கு ஏற்ப ஏற்படும் விளைவுகள்

20-40mg/100 ml	மனத்தடை, கூச்ச சுபாவம் நீங்குதல், அதிகமாகக் கதைத்தல்.
40-60 mg/100 ml	முடிவெடுக்கும் திறன் பாதிப்படைதல்.
60-100 mg/100 ml	பார்வை மங்குதல், இரட்டைப் பார்வை, ஒழுங்கற்ற சிந்தனை, சத்தமாகக் கதைத்தல்.
100-130mg/100 ml	தெளிவற்ற பேச்சு, நடையில் தள்ளாட்டம்
130-300 mg/100 ml	மயக்க நிலை
300-400 mg/100 ml	கோமா நிலை, கட்டுப்பாடற்ற சிறுநீர்கழிதல்.
400-500 mg/100 ml	மரணம்

## மதுவின் உடனடி விளைவுகள்

- மது அதிகம் பாதிக்கப்படுவதால் மூளையை அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது.
- மூளையின் கட்டுப்பாட்டை நீக்கி அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் குண இயல்புகள் வெளிக்காட்டப்படும்.
- மனோநிலையிலும் நடத்தையிலும் மாற்றம் ஏற்படுகிறது.
- சிக்கலான அறிவியல் தொழிற்பாடுகள் பாதிப்படைகிறது.

## ❖ உடல் நலன் பாதிப்படைதல்

- மூளை பாதிப்பு
- உயர் குருதி அழுக்கம்
- ஈரல் கல இறப்பு
- இரைப்பை புற்றுநோய்
- இரப்பை அழற்சி
- கை கால் நடுக்கம்
- விதைகள் சுருங்குதல்
- ஆண் குறி விறைப்பற்ற நிலை
- சதைஜி அழற்சி

## ❖ சமூக நலன் பாதிப்படைதல்

- குடும்பத்தில் பிளவு
- விபத்துக்கள்
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்
- செலவீனம்
- தற்கொலை
- விபச்சாரம்
- தொழில் பாதிப்படைதல்

## ❖ உளநலம் பாதிப்படைதல்

- மனநிலை மாறுதல் (mood Change)

சந்தேகம்  
பயம், விரக்தி,  
துக்கம்

தற்கொலை

- ஆளுமை மாற்றம் (personality change)
- பிறரால் வெறுக்கப்படல் (~~short term amnesia~~)
- தனிமைப்படுத்தப்படல்
- குறுகியகால மறதி (short term amnesia)
- உடல் நடுக்க பிரமை (delirium tremens)

## மதபாவனையில் இருந்துவிடுபடவிரும்புபவர்கள்?

- 1.பொறமையைகடைப்பிடியுங்கள்
- 2.மத அருந்துதலை தாண்டியகாரணிகளைவிடுவியுங்கள்
- 3.நல்லநண்பர்களுடன் சேருங்கள்
- 4.கூப் போன்றசத்துள்ளஉணவுகளைஉட்கொள்ளுங்கள்.
- 5.மனதைஒருநிலைப்படுத்தும் பயிற்சிகளைமேற்கொள்ளுங்கள்.
- உதாரணம் - யோகாசனம்,தீயானப் பயிற்சி
- 6.மருத்துவஉதவியைநாடுங்கள்

பின்வரும்சிகிச்சைமுறைகள் உள்ளன

### சிகிச்சைமுறை

உளவியல் சிகிச்சை  
(Psychological)

மருந்துச் சிகிச்சை  
(Drug Treatments)

1. மனஉந்துதலைஅதிகப்படுத்துவதற்கானசிகிச்சை  
(Motivational Therapy)
2. பின்னூட்டல் (Feedback)
3. உயர்மனநிலைசிகிச்சை(Cognitive Behavior Therapy)
4. குழு முறைசிகிச்சை (Alcoholic Anonymous)

### வெளியீடு

சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பு அலகு  
சமுதாயம் மருத்துவ துறை மருத்துவபீடம்  
யாழ்.பல்கலைக்கழகம்

ஆலோசனை

Dr.S.குமரன்

சமுதாய மற்றும்

குடும்ப மருத்துவதுறை

மருத்துவபீடம்,

யாழ்.பல்கலைக்கழகம்

தயாரிப்பு:

ஆ.டினேஸ்

4ம் வருட மாணவன்

மருத்துவபீடம்

யாழ்.பல்கலைக்கழகம்