ALCÓL AGUS TUSA

FAIGH NA FÍRICÍ A THEASTAÍONN UAIT LE BONN EOLAIS A CHUR FAOI NA CINNTÍ A DHÉANFAIDH TÚ MAR GHEALL AR AN ALCÓL

DRINKAWARE

MAIDIR LE DRINKAWARE

Eagraíocht neamhspleách, neamhbhrabúis is ea Drinkaware, a bhfuil sé mar fhís aici go mbeadh Éire mar thír nach mbainfí mí - úsáid as alcól inti. Is é an misean atá againn ná dearcthaí agus iompar a athrú ó bhonn ionas nach nglacfar leo siúd a théann thar fóir leis an ól ná leis an ól faoi aois a thuilleadh. Chun an méid sin a bhaint amach bainfear leas as oideachas atá bunaithe ar fhianaise agus as cumarsáid éifeachtach d'fhonn feasacht a spreagadh, tuiscint a chothú agus tacú le hathrú iompair.

Tá sé mar chuspóir againne athrú iompair a spreagadh tré acmhainní agus uirlísí praiticiúla a chur ar fail le tacaíocht a tabhairt dár gcuid oibre i dtrí phríomh áit:

- Ag dul i ngleic le hól faoi aois
- Mí-úsáid alcól a laghdú
- Tacaíocht a tabhairt d'oideachas faoi alcól

FAIGH NA FÍRICÍ FAOIN ALCÓL

Óltar níos mó alcóil in Éirinn ná mar óltar i roinnt mhaith tíortha eile. De réir na Tuairisce Stádais Domhanda ar Alcól agus Sláinte, arna cur le chéile ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, is é an ráta ragús óil in Éirinn an dara ráta is airde i Réigiún Eorpach na hEagraíochta[1], agus léiríonn taighde Éireannach gur óladh 75% den alcól iomlán a óladh in 2013 mar chuid de sheisiún ragús óil[2]. Nuair a chuirtear san áireamh go mbíonn baint ag thart ar 90 bás sa mhí leis an ól, is ríshoiléir gur iomaí díobháil agus fadhb arb é an t-alcól is cúis leo i sochaí na hÉireann.

Má ólann tú alcól, tá sé thar a bheith tábhachtach go bhfuil na fíricí agat a theastaíonn uait le bonn eolais a chur faoi na roghanna a dhéanfaidh tú ina leith.

LE TUILLEADH FÍRICÍ A FHÁIL FAOIN ALCÓL, TÉIGH GO DRINKAWARE.IE

CÁ MHÉAD A BHÍM AG ÓL?

In Éirinn is ionann deoch caighdeánach agus tomhas alcóil. Tá sé tábhachtach a bheith eolach ar an tomhas caighdeánach dí toisc gur bealach úsáideach é le súil a choinneáil ar an méid a bhíonn tú ag ól aon lá beo.

Bíonn 10 ngram d'fhíor-alcól i ngach deoch caighdeánach[3]. Bíonn líon na ndeochanna caighdeánacha atá i ndeoch bunaithe ar mhéid an dí agus ar neart an alcóil atá ann, rud a bhíonn luaite ar an lipéad mar 'alcól de réir toirte' (ABV) de ghnáth.

SAMPLAÍ COITIANTA D'AON DEOCH CAIGHDEÁNACH AMHÁIN:[4]

Leathphionta lágair, beorach nó leanna dhuibh (284ml)

Gloine bheag fíona (100ml)

Tomhas biotáille i dteach tábhairne (35.5ml)

Chomh maith le bheith eolach ar líon na ndeochanna caighdeánacha a ólann tú, ba chóir duit eolas a chur ar líon na gcalraí a bhíonn i do dheochanna. Bíonn seacht gcalra i ngach aon ghram d'alcól, líon atá beagnach cothrom leis an bhfíorshaill (naoi gcalra). Seo a leanas roinnt samplaí ar chóir duit bheith ar an eolas fúthu:[5]

PIONTA BEORACH
(4.5%)

2 dheoch chaighdeánacha
162 calra

BUIDÉAL FÍONA
(750ml, 12.5%)

8 ndeoch chaighdeánacha
570 calra

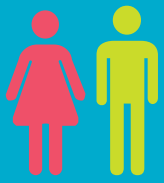
TOMHAS BIOTÁILLE
I dTEACH TÁBHAIRNE
(35.5ml)

1 deoch caighdeánach
amháin 79 calra

CÁ MHÉAD DEOCH IS IONANN AGUS AN IOMARCA?

Cé gur slat tomhais áisiúil é an deoch caighdeánach ar an méid alcóil atá i ngach deoch a ólann tú, tá sé tábhachtach a bheith feasach ar an méid a bhíonn tú ag ól le himeacht aimsire chomh maith. Tá treoirlínte íseal riosca an HSE maidir le húsáid ansin le cuidiú leat sin a dhéanamh.[6]

11 deoch chaighdeánacha in aghaidh na seachtaine i gcás ban



17 ndeoch chaighdeánacha in aghaidh na seachtaine i gcás fear

Ba chóir na deochanna sin a ól in imeacht na seachtaine agus níor chóir iad ar fad a ól in aon iarracht amháin in aon chás. Ba chóir duit gach uile iarracht a dhéanamh dhá lá saor ó alcól ar a laghad a bheith agat gach seachtain. Níl na treoirlínte seo beartaithe ach do dhaoine fásta amháin.

SEO 11 DEOCH CHAIGHDEÁNACHA

(seacht bpionta beorach (4.5%) agus trí thomhas biotáille i dteach tábhairne)

SEO 17 nDEOCH CHAIGHDEÁNACHA

(aon bhuidéal fíona amháin (12.5%) agus trí ghloine bheorach (4.5%)

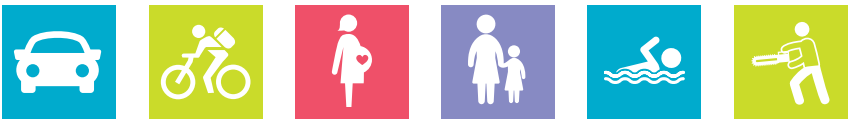
CÉARD IS RAGÚS ÓIL ANN AGUS CÉN FÁTH A BHFUIL SÉ CONTÚIRTEACH?

Is éard atá i gceist le ragús óil ná na huaireanta a ólann tú sé dheoch chaighdeánacha nó níos mó ná sin in aon iarracht amháin (mar shampla, 3 phionta beorach). Is mó an baol go mbuailfear díobhálacha a bhaineann leis an alcól ort má ólann tú an méid sin alcóil go rialta:

- **Timpistí**
- **Foréigean**
- **Cineálacha ailse**
- **Gortuithe**
- **Galar goile**
- **Stróc**

In Éirinn, ólaimid 60%[7] níos mó alcóil ná a cheapaimid, rud a chiallaíonn gur tábhachtach an rud é cuntas a choinneáil ar an méid a bhíonn tú ag ól lena chinntiú nach dtéann tú thar na treoirlínte. Má ólann tú níos mó alcóil ná na treoirlínte go rialta, moltar duit gearradh anuas ar an méid alcóil a ólann tú. **Féach ar ár leideanna le cabhrú leat gearradh anuas ar an méid a ólann tú ar leathanach 9.**

UAIREANTA NÍ CEART DUIT ALCÓL A ÓL AR CHOR AR BITH, MAR SHAMPLA AGUS TÚ:



Ag Tiomáint | Ag Rothaíocht | Ag Iompar Clainne | Ag Tabhairt Aire do Leanaí | Ag Snámh | Ag Oibriú Innealra

Ba chóir do dhaoine a bhfuil riochtaí ainsealacha sláinte orthu, mar shampla diaibéiteas nó titimeas, dul i ndáil chomhairle lena ndochtúir roimh dóibh alcól a ól.

BAIN ÚSÁID AS AN RIANAIRE AR LEATHANACH 10 LENA FHÁIL AMACH CÁ MHÉAD A ÓLANN TÚ SA tSEACHTAIN

CÉN TIONCHAR A D'FHÉADFADH A BHEITH AG ALCÓL ORM?

AILSE

Is eol go mbíonn alcól ina shiocair le seacht gcineál ailse - ailse an bhéil, na larainge, na scornaí, an éasafagais (an píobán bia), na cíche, an ae agus na putóige.[9] In Éirinn, bíonn an t-alcól ina chúis le breis is 900 cás ailse nua, agus 500 bás, gach uile bhliain.[10]

MEABHAIR SHLÁINTE

D'fhéadfadh sé go ndéanfadh an t-alcól dochar tromchúiseach do do mheabhairshláinte, agus d'fhéadfadh sé cur isteach ar do chumas le déileáil le brú laethúil an tsaoil chomh maith. Tá baint shoiléir idir mí-úsáid alcóil agus réimse fadhbanna meabhairshláinte, lena n-áirítear an dúlagar, an imní agus féinmharú.[8]

FADHBANNA TEAGHLAIGH

Léiríodh i dtuairisc a cuireadh i dtoll a chéile sa bhliain 2014 gur thuairiscigh duine as gach deichniúr tuismitheoirí/caomhnóirí Éireannacha gur fhulaing leanaí dochar amháin ar a laghad le himeacht na 12 mhí roimhe sin mar thoradh ar dhuine eile a bheith ar an ól, lena n-áirítear íde béil, a bheith fágtha i gcúinsí baolacha, foréigean tromchúiseach a fheiceáil sa bhaile nó mí-úsáid chorpartha.[11]

MÉADÚ MEÁCHAIN

Is iomaí 'calra beagmhaitheasa' a bhíonn san alcól, rud a chiallaíonn nach bhfuil aon luach cothaitheach ag baint leo. Ná déan dearmad líon na gcalraí atá i do ghloine a chur san áireamh an chéad uair eile a ólfaidh tú alcól.

NEAMHOIRD GHOILE

aíonn alcól ar do chóras díleáite, a thugann ar do ghoile níos mó d a dhéanamh ná mar is gnách a d'fhéadfadh a bheith ina chúis ngaistríteas (athlasadh ar líneáil oile). Spreagann sé sin urlacan, inneach agus, i gcás daoine a ólann cuid mhaith, fuiliú fiú amháin.

DROCH-CHODLADH

Is é fírinne an scéil go bhféadfadh deoch nó dhó cur isteach ar do ghnáthphróiseas codlata agus teacht salach ar cháilíocht do chuid codlata. Más rialta a ólann tú alcól, d'fhéadfadh sé go gcuirfí isteach ar phatrúin do chuid codlata agus go mbeadh níos lú fuinnimh agat ná mar is gnáth.

BRÚ FOLA ARD

Mar a ólann tú, tagann ardú ar do bhrú fola agus méadaíonn do chroíráta. Dá mhinice a ólann tú níos mó ná na treoirlínte ísealriosca is ea is mó an baol go mbuailfidh ardbhrú fola, galar croí nó stróc thú.[12]

NA BUNTÁISTÍ A BHAINEANN LE GEARRADH ANUAS AR AN ÓL

Is iomaí buntáiste a bhaineann le gearradh anuas ar an alcól agus ní fada go dtabharfaidh tú torthaí dearfacha do chuid oibre faoi deara. Seo a leanas roinnt de na buntáistí a bhaineann le gearradh anuas ar an méid alcóil a ólann tú:

MEABHAIRSHLÁINTE FHEABHSAITHE

D'fhéadfadh sé go mbeadh alcól, i measc fachtóirí eile, ina chúis le fadhbanna meabhairshláinte, chomh maith le fadhbanna atá ann cheana féin a dhéanamh níos measa. Más rialta a bhíonn tú in ísle brí tar éis duit alcól a ól, gearr anuas ar an méid a ólann tú agus coinnigh dialann le súil a choinneáil ar an gcaoi a mothaíonn tú.

FOLLÁINE CHOIRP NÍOS FEARR SAN FHADTÉARMA

Tagann roinnt mhaith rioscaí sláinte a bhaineann leis an alcól chun solais amach sa saol. Má ghearrann tú anuas ar an méid alcóil a ólann tú faoi láthair, laghdófar an baol go mbeidh tú buailte ag fadhbanna tromchúiseacha sláinte amach anseo, amhail an ailse, an galar ae nó an galar croí.

AIRGEAD A SHÁBHÁIL

Ní minic a dhéanann daoine machnamh ar an méid airgid a bhíonn siad a chaitheamh ar alcól. Oibrigh amach cá mhéad a chaitheann tú ar alcól sa tseachtain agus iolraigh an freagra faoi 52 lena fháil amach cá mhéad a chaitheann tú sa bhliain. Dá gcuirfeá an méid sin i leataobh gach seachtain, samhlaigh cá mhéad a bheifeá in ann a choigilt le himeacht ama.

AN CHUMA ATÁ ORT

Bíonn roinnt mhaith calraí in alcól, rud a fhágann go méadaítear d'iontógáil calraí má ólann tú go rialta. Déanann alcól an corp a dhíhiodráitiú, rud a d'fhéadfadh cur isteach ar an gcuma a bhíonn ar do chraiceann. Má ghearrann tú anuas ar an méid a ólann tú agus má ólann tú roghanna eile ar bheagán calraí, is mó an deis go mbeidh tú in ann meáchan agus cuma shláintiúil a choinneáil.

FUINNEAMH MÉADAITHE

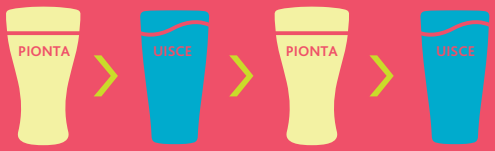
Is féidir leis an alcól cur isteach ar do chuid codlata, rud a fhágann gur iondúil go mbíonn níos lú fuinnimh agat ná mar is gnáth an lá dar gcionn. Laghdaigh an méid a ólann tú agus tabharfaidh tú faoi deara go bhfuil níos mó fuinnimh agat.

AN ÓLANN TÚ PIONTAÍ DE GHNÁTH?

ROGHNAIGH LEATHPHIONTAÍ NÓ

LAGHAIDH NEART DO DHÍ. BAIN TRIAIL AS BEOIR NÍOS LAIGE NÓ AS FÍON A BHFUIL NÍOS LÚ ALCÓIL ANN.

NÁ DÉAN DEARMAD AR AN UISCE! BÍODH GLOINE UISCE AGAT I NDIAIDH GACH DEOCH MEISCIÚIL.



NÁ LÍON SUAS DO GHLOINE. CRÍOCHNAIGH GLOINE FÍONA AMHÁIN ROIMH DUIT CEANN EILE A CHUR AMACH DUIT FÉIN.

CAD FAOI SHEANDAÍ NÓ SPRITZER A BHEITH AGAT? IS AR ÉIGEAN A THABHARFAIDH TÚ AN DIFRÍOCHT FAOI DEARA.

NÁ CUIR AMACH BIOTÁILLÍ GAN MIOSÚR A ÚSÁID IN AON CHÁS.

= DEOCH CAIGHDEÁNACH AMHÁIN

DO RIANAIRE SEACHTAINIÚIL DEOCHANNA

11 deoch chaighdeánacha (110g alcól) i gcás ban

17 ndeoch chaighdeánacha (170g alcól) i gcás fear

Íoslódáil rianaire míosúil deochanna ónár láithreán gréasáin: **drinkaware.ie**

	Deochanna Ólta	Deochanna Caighdeánacha	€ Caite	Tuairimí
Dé Luain				
Dé Máirt				
Dé Céadaoin				
Déardaoin				
Dé hAoine				
Dé Sathairn				
Dé Domhnaigh				
IOMLÁN	Iomlán na ndeochanna a óladh:	Iomlán na ndeochanna caighdeánacha:	Iomlán a caitheadh:	Tráchtanna:

CÁ hÁIT AR FÉIDIR LIOM TACAÍOCHT A FHÁIL?

Más rud é go bhfuil imní ort fútsa féin nó faoi dhuine muinteartha ó thaobh an óil de agus má tá tacaíocht ag teastáil uait, is iomaí seirbhís atá ar fáil ó cheann ceann na tíre.

Seirbhís tacaíochta fóin agus r-phoist is ea Líne Chabhrach HSE um Dhrugaí agus Alcól, atá rúnda, gníomhach agus saor in aisce, agus a chuireann tacaíocht, eolas, treoir agus atreorú neamhdhíreach ar fáil d'aon duine a bhfuil ceist nó ábhar imní aige nó aici a bhaineann le mí-úsáid substaintí.

BREATHNAIGH AR ÁR LÁITHREÁN GRÉASÁIN LE TEACHT AR EOLAIRE DE NA SEIRBHÍSÍ TACAÍOCHTA ATÁ AR FÁIL AR FUD NA TÍRE: **DRINKAWARE.IE**

SAORGHLAO **1800 459 459**
R-PHOST **HELPLINE@HSE.IE**

TAGAIRTÍ

[1] An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte *Global Status Report on Alcohol and Health*. Le fáil ag: http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/

[2] Long J agus Mongan D (2013) *Alcohol consumption in Ireland 2013: analysis of a national alcohol diary survey.* An Bord Taighde Sláinte.

[3, 4, 5] http://www.drugs.ie/alcohol_info/tips_tools/how_much_am_i_drinking2/ [Arna rochtain ar an 8 Feabhra 2016]

[6] http://www.hse.ie/eng/health/hl/change/Alcohol/ [Arna rochtain ar an 5 Meán Fómhair 2016]

[7] Long J agus Mongan D (2013) *Alcohol consumption in Ireland 2013: analysis of a national alcohol diary survey.* An Bord Taighde Sláinte.

[8] http://www.yourmentalhealth.ie/About-Mental-Health/Common-problems/Things-that-impact-our-mental-health/Alcohol-drug-problems/ [Arna rochtain ar an 1 Feabhra 2016]

[9] http://www.cancer.ie/reduce-your-risk/healthy-lifestyle/alcohol-and-cancer [Arna rochtain ar an 1 Feabhra 2016]

[10] Laffoy M, McCarthy T, Mullen L, Byrne D, Martin J (2013) *Cancer incidence and mortality due to alcohol: an analysis of 10-year data.* Iris Leighis na hÉireann.

[11] A. Hope (2014) *Alcohol's harm to others in Ireland*. Baile Átha Cliath: Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte.

[12] Iris Fhoras Croí na hÉireann *'Say when sooner'* . Le fáil ag: www.irishheart.ie

TÉIGH ISTEACH I DRINKAWARE.IE LE TRIAIL A BHAINT AS ÁR N-ÁIREAMHÁN DEOCHANNA

DRINKAWARE

Gréasán: www.drinkaware.ie R-phost: info@drinkaware.ie

© Drinkaware 2017

Níor chóir an t-eolas atá sa leabhrán seo a chur san áireamh mar chomhairle leighis. Ná lorg comhairle ghairmiúil leighis ach amháin ó dhochtúir nó ó altra cláraithe.