

Tala: 1

Pang-aabuso ng Alak at Pagkalulong sa Alak(includes abstract) Wood D; Carson-DeWitt R; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, March 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052430

Abstract: Ang pang-aabuso ng alak ay labis o problemadong pag-inom ng alak. Maaaring lumala ito sa pagkalulong sa alak. Ang pagkalulong sa alak ay talamak na pang-aabuso ng alak na humahantong sa pisikal na pagkalulong sa alak (mga sintomas ng withdrawal) at kawalan ng kakayahang itigil o limitahan ang pag-inom.

[View English](#)

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Pang-aabuso ng Alak at Pagkalulong sa Alak

(Pagkalulong sa Alak, Karamdaman kaugnay ng Paggamit ng Alak)

ni: Debra Wood, RN

[\[View English Version\]](#)

Kahulugan

Ang pang-aabuso ng alak ay labis o problemadong pag-inom ng alak. Maaaring lumala ito sa pagkalulong sa alak.

Ang pagkalulong sa alak ay talamak na pang-aabuso ng alak na humahantong sa pisikal na pagkalulong sa alak (mga sintomas ng withdrawal) at kawalan ng kakayahang itigil o limitahan ang pag-inom.

Mga Sanhi

Ilang mga dahilan ang nakapagdudulot ng pang-aabuso ng alak at pagkalulong sa alak, kabilang ang:

- Genes
- Mga kemikal sa utak na maaaring iba sa normal
- Panggigipit ng lipunan
- Stress dulot ng matinding damdamin
- Pananakit
- Labis na pagkalungkot at ibang mga problema sa kalusugan ng pag-iisip
- Mga pag-uugaling problema sa pag-inom na natututunan mula sa pamilya at mga kaibigan

Mga Nagbibigay Panganib

Ang nagbibigay panganib ay nagpapataas sa iyong tsansang magkaroon ng sakit o kondisyon.

Kasama sa mga nagbibigay panganib ang:

- Kasarian: lalaki
- Mga miyembro ng pamilya na nang-aabuso ng alak (lalo na ang mga lalaki kung kanino ang mga ama o kapatid na lulong sa alak)
- Pagsisimulang gumamit ng alak sa murang edad (mas bata sa 14)
- Paggamit ng ipinagbabawal na mga gamot o hindi-medikal na paggamit ng nireresetang mga gamot
- Panggigipit ng mga kaibigan
- Madaling pagkuha ng mga inuming alak
- Mga psychiatric disorder, gaya ng labis na pagkalungkot o pagkabalisa
- Paninigarilyo

Sintomas

Karaniwan na itanggi ang problema sa alak. Nangyayari ang pang-aabuso ng alak nang walang pisikal na pagkalulong.

Kabilang sa mga sintomas ng pang-aabuso ng alak ang:

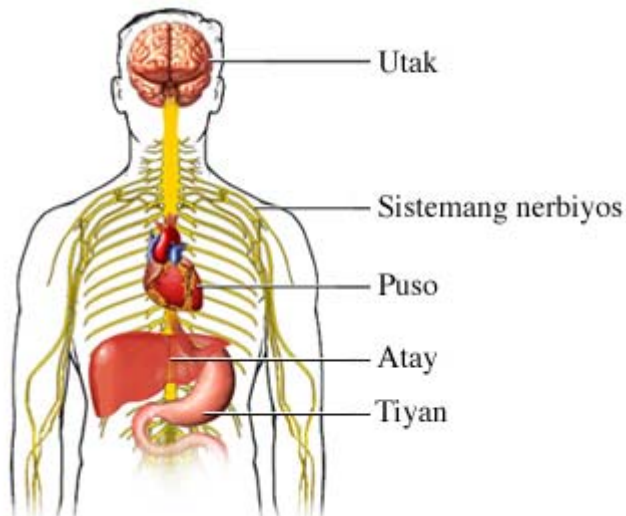
- Paulit-ulit na mga problema sa trabaho, paaralan, o tahanan dahil sa pag-inom
- Paglalagay sa sarili sa panganib
- Pabalik-balik na problema sa batas, madalas kabilang ang pagmamaneho nang nakainom
- Pagpapatuloy sa pag-inom sa kabila ng mga kahirapan kaugnay ng alak

Kasama sa mga sintomas ng pagkalulong sa alak ang:

- Paghahangad ng alak
- Di-kayang itigil o limitahan ang pag-inom
- Pangangailangan ng mas maraming alak upang maramdaman ang parehong epekto
- Pagtigil sa mga gawain upang uminom o makabawi sa alak
- Pag-inom na nagpapatuloy kahit pa nagdudulot ito o pinapalala ang mga problemang pangkalusugan
- Pagnanais na tumigil o bawasan ang pag-inom, ngunit hindi kayang gawin
- Kabilang sa mga sintomas ng withdrawal kung itinigil ang alak ang:
 - Pagduduwal
 - Pagpapawis
 - Panginginig
 - Pagkakabalisa
 - Tumaas na presyon ng dugo
 - Seizures (delirium tremens , “DTs”)

Maaaring sirain ng pagkalulong sa alak ang utak, nervous system, puso, atay, sikmura, gastrointestinal tract, at lapay.

Ilang mga Organ na Sinira ng Pang-aabuso ng Alak



© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Pagsuri

Nagtatanong ang mga doktor ng ilang mga katanungan upang alamin ang posibleng mga problemang kaugnay ng alak, kabilang ang:

- Sinubok mo na bang bawasan ang iyong pag-inom?
- Sumama ba ang pakiramdaman mo tungkol sa pag-inom?
- Nagalit ka na ba dahil sa pagpuna ng isang tao sa iyong pag-inom?
- Umiinom ka ba sa umaga upang pakalmahin ang iyong nerves o pagalingin ang hangover?
- May problema ka ba sa iyong trabaho, pamilya, o sa batas?
- Nagmamaneho ka ba kapag lasing?

Maaaring gawin ang mga pagsusuri sa dugo upang:

- Makita ang sukat ng iyong mga pulang selula ng dugo at upang suriin para sa isang sustansiyang tinatawag na carbohydrate-deficient transferrin
- Suriin para sa sakit sa atay na kaugnay-ng-alak at ibang mga problemang pangkalusugan

Paggamot

Layunin ng paggamot sa pang-aabuso ng alak o pagkalulong ang pagtuturo sa mga pasyente kung paano pangasiwaan ang karamdaman. Naniniwala ang karamihan ng mga propesyonal na nangangahulugan ito ng lubos at permanenteng pagtigil sa pag-inom.

Ang una at pinakamahalagang hakbang ay ang amining may problema. Depende ang tagumpay ng paggamot sa iyong pagnanais ng pagbabago. Makakatulong ang iyong doktor upang ligtas mong maitigil ang pag-inom. Maaaring mangailangan ito ng pagkaka-ospital sa isang detoxification center. Maingat ka nilang susubaybayan para sa mga masasamang epekto. Maaaring kailanganin mo ng gamot habang sumasailalim sa detoxification.

Kasama sa mga paggamot ang:

Mga gamot

Makakatulong ang mga gamot upang maibsan ang ilang mga sintomas ng withdrawal at tumulong na iwasan ang pagbalik sa pag-inom. Maaaring magreseta ang doktor ng gamot upang bawasan ang iyong mga paghahangad ng alak.

Kabilang sa mga gamot na ginagamit upang gamutin ang pagkalulong sa alak at subuking pigilan ang pag-inom ang:

- Naltrexone (ReVia)—pinipigilan ang high na nagiging sanhi ng iyong paghahangad ng alak
- Disulfiram (Antabuse)—magdudulot sa iyo ng sakit kung iinom ka ng alak
- Acamprosate (Campral)—babawasan ang iyong paghahangad ng alak

Ipinakita ng isang pag-aaral na maaaring bawasan ng anticonvulsant na gamot, topiramate (Topamax), ang pagkalulong sa alak. *

Edukasyon at Pagpapayo

Nakakatulong ang therapy upang makilala mo ang mga panganib ng alak. Ipinapabatid nito ang mga mas malalim na problema at mga uri ng pamumuhay na nagiging sanhi ng pag-inom. Sa therapy, pagsisikapan mong pahusayin ang mga kasanayang makaya at matutunan ang ibang mga paraang pagharap sa stress o sakit.

Pagtuturo at Tulong ng Komunidad

Nakakatulong ang Alcoholics Anonymous (AA) sa maraming taong itigil ang pag-inom at manatiling hindi lasing. Nagtitipon palagi ang mga miyembro at sinusupportahan ang isa't isa. Maaari ding makinabang ang mga miyembro ng iyong pamilya sa pagdalo sa mga pagtitipon ng AA-Anon. Ang pamumuhay kasama ang isang lulong sa alak ay isang napakasakit, nakakapagod na sitwasyon.

Narito ang ilang pangkalahatang istatistika sa mga kinalabasan ng paggamot ng mga tao isang taon pagkatapos nilang subuking tigilan ang pag-inom:

- 1/3 nanatiling nakakaiwas sa pag-inom
- 1/3 bumalik sa pag-inom ngunit mas kaunti
- 1/3 lubusang bumalik sa pag-inom

Pag-iwas

Ang pagtanggap na nagdudulot ang alak ng mga problema ay nakakatulong sa ilang taong iwasan ito. Kabilang sa mga mungkahi upang bawasan ang panganib sa pang-aabuso ng alak ang:

- Makihalubilo nang walang alak.
- Iwasan ang pagpunta sa mga bar.
- Huwag magtago ng alak sa iyong tahanan.
- Iwasan ang mga sitwasyon at mga tao na kumukunsinti sa pag-inom.
- Magkaroon ng mga bagong kaibigang hindi umiinom.
- Gawin ang mga nakalulugod na bagay na hindi sangkot ang alak.
- Iwasan ang pag-inom kapag pagod o mainit ang ulo.
- Limitahan ang iyong iniinom na alak sa katamtaman.
 - Ang katamtaman ay dalawa o mas kaunting pag-inom kada araw para sa mga lalaki at isa o mas kaunting pag-inom para sa mga babae at may-edad
 - Ang isang 12-onsang bote ng serbesa, isang limang-onsang baso ng wine, o 1.5 onsa ng liquor ay itinuturing na isang pag-inom.

Naniniwala ang karamihan ng mga propesyonal na gumagamot sa pang-aabuso ng alak at pagkalulong na ang lubusang pagtigil ang tanging mabisang "pag-iwas."

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. March 2008
Numero ng Item: 2010052430