

ALAK AT ANG IYONG KALUSUGAN

IMPORMASYON PARA SA MGA NAKATATANDANG NASA
HUSTONG GULANG, PAMILYA,
AT TAGAPAG-ALAGA



BASAHIN ANG PAMPHLET NA ITO PARA MALAMAN:

- Mga Ligtas na Antas ng Pagkonsumo ng Alak.
- Mga Senyales ng Problema sa Pag-inom.
- Mga Diskarte para Mabawasan ang Pag-inom ng Alak.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

Sa Canada, humigit-kumulang 80% ng mga nasa hustong gulang ang umiinom ng alak. Para sa marami, ang “pag-inom” ay bahagi ng pakikisalamuha sa iba. Ang alak ay isa munang stimulant ng utak bago maging depressant, kaya para sa marami, ang pag-inom ng alak o ng isang glass ng wine o cocktail ay mainam isabay habang kumakain o kapag may kasamang ibang tao, na nagpapa-relax at nagpapabuti ng mga ugnayan at emosyon.

Para sa ilan, puwedeng maging addiction ang alak.

Sa malakas na pag-inom ng alak, ang depressant ang umepekto. Ang hindi makontrol na pag-inom ay hindi lang nakakapinsala sa kalusugan; nakakaapekto rin ito sa pribadong buhay, sa pakikipag-ugnayan sa iba, at sa trabaho. Kahit hindi ito maging addiction, puwedeng magresulta ang alak sa pag-inom na nagdudulot ng problema.



Bukod pa rito, para sa mga social drinker at alcoholic, ang pag-inom ng alak ay puwedeng humantong sa iba't ibang sakit kasama ang cancer, sakit sa puso, diabetes, at iba pang pabalik-balik na kundisyon. At nakamamatay ito para sa ilan, na 2% ng mga pagkamatay sa Canada.



ANO ANG MGA PANGANIB SA PAG-INOM NG ALAK?

Ang pagkonsumo ng alak ay nagdudulot ng panganib sa kalusugan at haba ng buhay ng isang tao. Sa Ontario, mahigit 20% ng mga nasa hustong gulang ang may posibilidad na makaranas ng mga pangmatagalang negatibong epekto ng alak.









GAANO KARAMI ANG MARAMI?

Ang ligtas na dami ng alak ay nakadepende sa timbang, laki, at edad ng isang tao at sa kung siya ba ay lalaki o babae. Mas naa-absorb ang alak sa mga babae kaysa sa mga lalaki, kaya mas malaki ang posibilidad na mapinsala ang kanilang atay.



Ang mga nakatatandang babae na may malulusog na atay ay hindi dapat uminom ng mahigit sa isang alak bawat araw (o ng limang drink sa isang linggo). Ang mga nakatatandang lalaki na may malulusog na atay ay hindi dapat uminom ng mahigit sa isa hanggang sa dalawang drink bawat araw (o ng 7 drink sa isang linggo). Posibleng makasama sa iyong atay ang pag-inom ng dalawa hanggang tatlong alak araw-araw at ang binge drinking. Ang binge drinking ay ang pag-inom ng mahigit sa limang drink sa isang upuan lang. Kung mayroon ka nang sakit sa atay, dapat ka nang huminto sa pag-inom ng alak.

Ang inirerekomendang pagkonsumo ng alak sa isang linggo

Mga Uri ng Alak	Babae	Lalaki
BEER 12 onsa (341 ml) ng beer (maliit na lata ng beer)	 5 lata bawat linggo	 7 lata bawat linggo
WINE 5 onsa (142 ml) ng wine	 5 glass bawat linggo	 7 glass bawat linggo
MGA SPIRIT 1½ onsa (43 ml) ng mga spirit o hard liquor (gin, rum, whiskey, iba pa)	  5 shot bawat linggo	  7 shot bawat linggo

ANO ANG MAYROON SA ISANG DRINK?

Ang isa sa mga problema sa pagkakalkula sa antas ng iniinom mo ay ang pagsukat. Magkakaiba ang porsyento ng alcohol sa wine, beer, mga spirit, at cider—kapag mas mataas ang porsyento, mas maraming alak. Inaabot nang isang oras ang katawan para maproseso ang 10 ml ng alcohol. Walang makakapagpabilis sa prosesong ito. Ang uri ng alak at ang iyong laki at timbang ay mga salik sa pagtukoy sa mga pang-araw-araw na limitasyon. Sa pangkalahatan, ang isang drink ay:



12 onsa (330 ml)
ng beer
(maliit na lata ng beer)



5 onsa (142 ml) ng
wine



1.5 onsa (43 ml) ng
mga spirit o hard liquor
(gin, rum, whiskey, iba pa)

BEER

Ang karaniwang laki ng lata ng beer sa North America ay 12 ounces (330 ml), at sa Canada, ang nilalamang alcohol ng beer ay 4% hanggang 6%.



WINE

Ang karaniwang serving ng wine sa restaurant ay isang 5 onsang glass (142 ml), at sa Canada, 12% ang average na alcohol sa wine.



MGA SPIRIT

Maraming spirit ang may hanggang 40% alcohol. Ang karaniwang sukat ay 1.5 onsa (43 ml).



PAANO NAKAKAAPEKTO ANG ALAK SA IYONG KALUSUGAN?

Ang labis na pag-inom ng alak ay nauugnay sa maraming pabalik-balik na kundisyon sa kalusugan, lalo na sa cancer. Bagama't maraming kaakibat na panganib sa kalusugan ang alak, wala itong benepisyo sa iyong kalusugan. Salungat ito sa karaniwang paniniwala na nakakatulong, halimbawa, ang red wine sa kalusugan ng puso



Ang dami ng iniinom mong alak ang mahalaga, at hindi ang uri ng iniinom mo. Kasama sa mga partikular na epekto sa kalusugan at panganib ng labis na pag-inom ng alak ang mga sumusunod:



- Mataas na presyon ng dugo, na nagpapalaki sa posibilidad na makaranas ng pagpalya ng puso, pinsala sa bato, pinsala sa utak, at stroke
- Depresyon
- Pinsala sa atay
- Anemia
- Pinsala sa mga nerve
- Wet brain, na isang malalang uri ng pinsala sa utak na nagreresulta sa kawalan ng koordinasyon sa mga kalamnan, malalang problema sa memorya, halusinasyon, at problema sa paningin
- Maraming uri ng cancer



PAANO NAKAKAAPEKTO ANG ALAK SA HABA NG BUHAY NG TAO?

Ang pagkonsumo ng alak, sa pangkalahatan, at ang labis na pag-inom ng alak, sa partikular, ay nagpapaikli ng buhay. Puwedeng mabawasan nang 10-12 taon ang iyong buhay sa labis na pag-inom ng alak.

PAANO NAKAKAAPEKTO ANG PAG-INOM NG ALAK SA MGA GAMOT?

Mapanganib na uminom ng alak kasabay ng mga inirereseta at over-the-counter na gamot, gaya ng:

- Mga antibiotic
- Mga pampalabnaw ng dugo
- Mga antidepressant
- Mga sedative
- Gamot sa pananakit
- Pampa-relax ng kalamnan



ANO ANG ALCOHOLISM?

Ang alcoholism, o Alcohol Use Disorder (AUD) ay ang hindi makontrol na pag-inom ng alak hanggang sa puntong apektado na ang kalusugan at ugnayan sa iba ng isang tao. Madalas nating marinig ang terminong problem drinker; tumutukoy ito sa isang taong hindi addicted sa alak pero posibleng may mga problema sa kalusugan, sa pakikipag-ugnayan sa iba, o sa trabaho dahil sa regular na pag-inom o binge drinking. Hindi madaling matukoy ang pagkakaiba ng problem drinking at Alcohol Use Disorder.

ANO ANG MAYROON SA ALCOHOLISM?

Ang pagtatanong tungkol sa pag-inom mo ng alak ay makakatulong sa iyong pagnilayan ang papel ng alak sa iyong buhay. Itanong sa iyong sarili ang mga sumusunod:

Ang pagtatanong tungkol sa pag-inom mo ng alak ay makakatulong sa iyong pagnilayan ang papel ng alak sa iyong buhay. Itanong sa iyong sarili ang mga sumusunod:

1. Umiinom ka ba nang mag-isa?
2. Nagagawa mo bang huminto sa pag-inom kapag nagsimula ka na?
3. Sa palagay mo ba ay may problema ka sa alak?
4. Umiinom ka ba ng alak para malutas ang iyong mga problema?
5. Mas gusto mo bang nakakasama ang iyong mga kaibigan o katrabaho na umiinom ng alak?
6. May napalampas ka na bang trabaho o social event dahil sa pag-inom?

Kasama sa ilang sintomas ng mas malalang pag-inom ng alak ang:

- Labis na pagpapawis
- Mga mood swing o depresyon
- Pagkawala ng memorya pagkatapos uminom
- Erectile dysfunction
- Insomnia
- Pag-hallucinate



Kung oo ang isasagot mo sa ilan sa mga tanong sa itaas, o kung nararanasan mo ang alinman sa mga nasabing sintomas, mainam na suriin mo ang pag-inom mo ng aalk.

ANO ANG MGA TIP PARA MABAWASAN ANG DAMI NG INIINOM MONG ALAK?

Kung gusto mong bawasan ang pag-inom mo ng alak, gamitin ang ilan sa mga estratehiyang ito:



- Isulat kung ilang drink sa isang linggo ang gusto mong inumin, at bilangin ang mga drink mo sa buong linggo. Ipaalam sa isang kaibigan o kapamilya ang inilista mo.
- Sukatin ang iyong mga drink para matiyak na karaniwan ang dami ng drink mo.
- Uminom ng soft drink, tubig, o iba pang inumin sa pagitan ng mga drink.
- Iwasan ang “mga trigger”—ang mga sitwasyon kung kailan malakas ka uminom. Halimbawa, sa coffee shop makipagkita sa mga kaibigan sa halip na sa isang bar.
- Gumawa ng ibang aktibidad na pampa-relax, maliban sa pag-inom.
- Kumain. Huwag dumepende sa alak para sa iyong calories.
- Magtakda ng mga araw, linggo, buwan, o taon kung kailan hindi ka iinom ng alak.
- Mag-aral ng mga “mocktail” recipe.
- Maghanap ng beer o wine na kaunti lang ang alcohol.



Kasama sa ilang paraan para maipaalam sa iba na nagbabawas ka sa pag-inom ay ang pagsasabing:

1. Ako ang nakatalagang magmaneho
2. Salamat, wala ako sa mood uminom
3. Naabot ko na ang limitasyon ko
4. May trabaho pa ako mamaya
5. Maaga akong gigising bukas



SAAN AKO MAKAKAKITA NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

Nagbibigay ng mga resource at tool para sa paggamit ng substance, addiction, at kalusugan ng pag-iisip.



www.toronto.cmha.ca

CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH

Ang Canadian Mental Health Association ay nagbibigay ng impormasyon at mga serbisyo para sa mga indibidwal na may isyu sa kalusugan ng pag-iisip at makikinabang sa suporta.



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383 ext. 223

CONNEXONTARIO

Ang ConnexOntario ay nagbibigay ng mga libre at kumpidensyal na impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa kalusugan para sa mga taong may problema sa alak at droga, sakit sa pag-iisip, at/o pagsusugal. Makakakuha ng impormasyon at mga serbisyo sa referral nang 24 na oras sa isang araw.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

COMMUNITY OUTREACH PROGRAM IN ADDICTIONS (COPA)

Ang programang COPA ay tumutulong sa mga nakatatandang nasa hustong gulang na nahaharap sa addiction na nakakaapekto sa kanilang pang-araw-araw na pamumuhay. Kasama sa mga serbisyo ang: outreach-based na paggamot, pagtingin sa mga kliyente sa kanilang tahanan, pagbabawas ng pinsala, at higit pa.



<https://bit.ly/3QJbm9P>



416 248 2050

CENTRE FOR ADDICTIONS AND MENTAL HEALTH

Nag-aalok ng mga serbisyo sa pagpapayo para sa mga indibidwal na may problema sa pag-inom at alcoholism, at mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa mga addiction, mga diskarte sa pangangasiwa nito, at iba pang resource.



www.camh.ca



1-800-463-2338

MGA NAUUGNAY NA RESOURCE SA AMING SERYE:

- Mas Mahabang Buhay, Mas Kumportableng Pamumuhay – Ang Iyong Gabay sa Malusog na Pagtanda

MGA KARAGDAGANG RESOURCE NG KALUSUGAN SA AMING SERYE:

- Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga: Paano Simulan ang Pag-uusap
- Calcium, Vitamin D, at Kalusugan ng Boto
- Mga Pangkalahatang Tip sa Pangangasiwa ng Mga Problema sa Memorya
- Pagpapahusay ng Nutrisyon habang Tumatanda Ka
- Pangangasiwa sa Kawalan ng Kakayahang Magpigil ng Ihi
- Pagkontrol sa Stress ng Tagapag-alaga
- Pagkontrol sa Pabalik-balik na Pananakit
- Pangangasiwa ng Mga Karaniwang Kundisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pagkontrol sa Pagtitibi
- Pagkontrol ng Mild Cognitive Impairment, Alzheimer’s Disease, at Iba Pang Dementia
- Pangangasiwa ng Maraming Pabalik-balik na Kundisyon sa Kalusugan
- Pangangasiwa ng Paggamit ng Sedative-Hypnotic na Gamot sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Pagtulog sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Mga Disorder sa Paggamit ng Substance at Addictive Disorder Habang Tumatanda
- Pag-iwas sa Mga Pagkatumba sa Bahay
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Pagkabalisa
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Pagdedeliryo
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Depresyon
- Pagtukoy at Pangangasiwa ng Pagkawala ng Pandinig
- Ligtas na Paggamit ng Gamot para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Mga Substitute na Tagapagpasya at Power of Attorney
- Pag-unawa sa Iyong Mga Opsyon sa Palliative na Pangangalaga

MGA KARAGDAGANG RESOURCE SA KOMUNIDAD SA AMING SERYE:

- Mga Opsyon sa Transportasyon sa Komunidad
- Mga Serbisyo sa Pagtatasa ng Pagmamaneho
- Pang-aabuso sa Nakatatanda
- Pagpopondo ng Mga Pantulong sa Mobility para sa Programa sa Mga Pantulong na Device
- Mga Opsyon sa Pabahay para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Paano Magparehistro para sa Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Bumisita sa www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para sa mga karagdagang resource para sa mga nakatatandang nasa gustong gulang, pamilya, at tagapag-alaga.

Ang impormasyong ito ay gagamitin lang para magbigay ng impormasyon, at hindi naglalayong maging pamalit sa propesyonal na medikal na payo, diagnosis, o paggamot. Kumonsulta sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo tungkol sa isang partikular na medikal na kundisyon. Puwede lang mag-print ulit ng isang kopya ng mga materyales na ito para sa hindi komersyal na personal na paggamit.

Gusto naming magpasalamat sa mga sumusunod para sa kanilang suporta sa aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda:



**Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Nagbigay ng pondo ang Mon Sheong Foundation at ang Ben and Hilda Katz Foundation para suportahan ang pag-print at pagsasalin ng aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda.

Sinuportahan ng Ministry for Seniors and Accessibility ang inisyatibang ito gamit ang pondo sa pamamagitan ng Programa nito ng Grant sa Komunidad para sa Mga Nakatatanda.