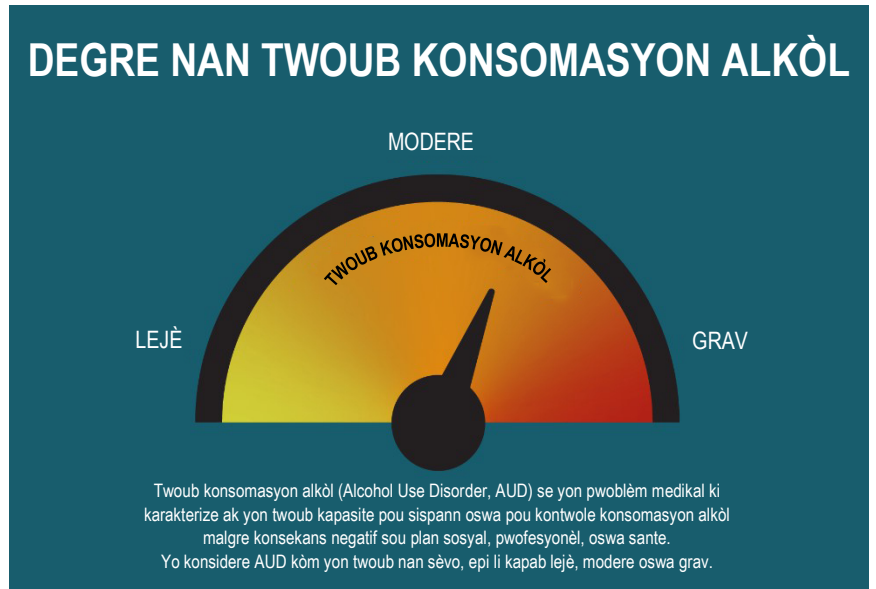




Twoub konsomasyon alkòl (AUD) se yon pwoblèm medikal ki karakterize ak yon twoub kapasite pou sispann oswa pou kontwole konsomasyon alkòl malgre konsekans negatif sou plan sosyal, pwofesyonèl, oswa sante. Li gen ladan pwoblèm kèk moun rele abi alkòl, depandans alkòl, adiksyon nan alkòl, ak tèm kouran, alkolis. Yo konsidere AUD kòm yon twoub nan sèvo, epi li kapab lejè, modere oswa grav. Chanjman ki dire lontan nan sèvo a akòz move konsomasyon alkòl pwolonje AUD epi fè moun lan frajil pou li rechite. Bòn nouvell la sèke kèlkeswa jan pwoblèm lan ka sanble grav, tretman ki baze sou prèv ak terapi konpòtmantal, gwoup sipò respwòk, ak/oswa medikaman ka ede moun ki gen AUD yo reprann yo epi konsève rekiperasyon an. Selon yon sondaj nasyonal, 14.1 milyon granmoun laj 18 lane oswa plis<sup>1</sup> (5.6 pousan nan gwoup laj sa a<sup>2</sup>) te gen AUD an 2019. Pami jèn yo, apeprè 414,000 adolesan ki gen laj 12–17 lane<sup>1</sup> (1.7 pousan nan gwoup laj sa a<sup>2</sup>) te gen AUD pandan peryòd sa a.



## Kisa ki ogmante risk pou AUD?

Risk pou yon moun vin gen AUD depann, an pati, sou ki kantite, chak kilè, epi ak ki vitès moun lan bwè alkòl. Abi alkòl, ki gen ladan **bwè alkòl depase limit\*** ak **gwo konsomasyon alkòl,\*\*** ogmante risk pou AUD ofiramezi tan ap pase. Lòt faktè tou ogmante risk pou AUD, tankou:

- **Bwè nan yon laj bonè.** Yon sondaj nasyonal resan te jwenn ke nan pami moun ki gen laj 26 lane oswa plis, moun ki te kòmanse bwè anvan laj 15 zan te gen plis pase 5 fwa plis chans pou rapòte yo gen AUD nan ane ki sot pase a parapò ak sila yo ki tann jouk laj 21 lane oswa pita pou yo kòmanse bwè. Risk pou fanm nan gwoup sa a piwo pase risk pa gason.
- **Jenetik ak istwa fanmi nan pwoblèm alkòl.** Jenetik jwe yon wòl, avèk eredite kòm etan apeprè 60 pousan; sepandan, tankou pou lòt pwoblèm sante kwonik yo, risk pou AUD enfliyans ak entèraksyon ki genyen ant jèn yon moun ak anviwònman moun lan. Tandans paran yo pou bwè alkòl ka gen enfliyans tou sou chans pou yon timoun yon jou vin gen AUD.
- **Pwoblèm sante mantal ak yon istwa twomatis.** Yon pakèt kalite pwoblèm sikyatrik—ki gen ladan depresyon, twoub estrès apre twomatis, ak twoub ipè-aktivite avèk defisi atansyon—egziste anmenmtan ak AUD epi yo asosye avèk yon ogmantasyon risk pou AUD. Moun ki gen yon istwa **twomatis nan anfans** pi frajil tou pou fè AUD.

\* Enstiti Nasyonal sou Abi Alkòl ak Alkolis (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) defini bwè alkòl depase limit tankou yon chema konsomasyon alkòl ki pote konsantrasyon alkòl nan san an (Blood Alcohol Concentration, BAC) nan 0.08 pousan—oswa 0.08 gram alkòl pa desilit—oswa pi wo. Pou yon granmoun òdinè, chema sa a koresponn ak konsome 5 vè oswa plis (gason), oswa 4 vè oswa plis (fanm), nan apeprè 2 èdtan.

\*\* NIAAA defini gwo konsomasyon alkòl kòm yon konsomasyon plis pase 4 vè nan nenpòt jou pou gason oswa plis pase 3 vè pou fanm yo.

## Kisa sentòm AUD yo ye?

Pwofesyonèl swen sante yo itilize kritè nan *Manyèl Dyagnostik ak Estatistik Twoub Mantal yo*, Senkyèm Edisyon (DSM-5), pou evalye si yon moun gen AUD epi pou detèmine gravite a si maladi a prezan. Gravite a baze sou kantite kritè yon moun satisfè baze sou sentòm li yo—lejè (2–3 kritè), modere (4–5 kritè), oswa grav (6 kritè oswa plis).

Yon founisè swen sante ta ka poze kesyon ki annapre la yo pou evalye sentòm yon moun.

Nan ane ki sot pase a, èske:

- Ou te gen moman kote ou te fini pa bwè plis, oswa pi lontan, pase sa ou te prevwa?
- Plis pase yon fwa ou te vle diminye oswa sispann bwè, oubyen ou te eseye, men ou pa t kapab?
- Ou te pase anpil tan ap bwè? Oswa ou te malad oswa simonte lòt konsekans annapre yo?
- Ou te sitèlman anvi yon bwason ou pa t kapab panse a okenn lòt bagay?
- Ou te dekouvri ke bwè alkòl—oswa lè ou malad akòz ou bwè—te jennen souvan pou ou okipe kay ou oswa fanmi ou? Oswa te lakòz pwoblèm nan travay? Oswa pwoblèm lekòl?
- Ou te kontinye bwè menm si sa te lakòz pwoblèm avèk fanmi ou oswa zanmi ou?
- Ou te abandone oswa diminye sou aktivite ki te enpòtan oswa ki te enterese ou, oswa ki te ba ou plezi, dekwa pou ou bwè?
- Plis pase yon fwa ou te jwenn ou nan sitiyo pandan oswa apre ou fin bwè ki ogmante chans ou pou fè tèt ou mal (tankou kondi, naje, itilize machin, mache nan yon zòn danjere, oswa fè sèks san pwoteksyon)?
- Ou te kontinye bwè menm si li te fè ou santi ou deprime oswa enkyete oswa li te vin ajoute sou yon lòt pwoblèm sante? Oswa apre ou te gen yon pèt memwa?
- Ou te bwè pipilis anpil pase sa ou te konn bwè otrefwa pou ou ka santi efè ou vle a? Oswa ou te jwenn ke kantite bwason abityèl ou te gen mwens efè anpil pase anvan?
- Ou te konstate ke lè efè alkòl la pase, ou te gen sentòm sevraj, tankou pwoblèm somèy, tranbleman, ajitasyon, kèplen, transpirasyon, yon palpitasyon kè, oswa yon kriz? Oswa ou te santi bagay ki pa te la vrèman?

Nenpòt nan sentòm sa yo ka lakòz enkyetid. Plis gen sentòm, nesosite pou chanjman an pi ijan.

## Ki Kalite Tretman ki gen pou AUD?

Gen plizyè metòd tretman ki baze sou prèv ki disponib pou AUD. Yon sèl kalite pa adapte pou tout epi yon metòd tretman ki gendwa mache pou yon moun gendwa pa mache pou yon lòt. Tretman an kapab sou baz pasyan ekstèn ak/oswa pasyan entèn epi pwogram espesyalite, terapris, ak doktè kapab bay li.

### Medikaman yo

Ajans Etazini pou Kontwòl Manje ak Medikaman (U.S. Food and Drug Administration) apwouve twa medikaman aktyèlman pou ede moun sispann oswa diminye bwè ak pou anpeche rechit: naltrexone (oral ak enjektab aksyon pwolonje), acamprosate, ak disulfiram. Tout medikaman sa yo pa kreye depandans, epi yo ka itilize yo pou kont yo oswa asosye avèk tretman konpòtmantal oswa gwoup sipò respwòk.

## Tretman Konpòtmantal

Terapis otorize yo ofri tretman konpòtmantal, ke yo rele tou konsèy pou alkòl oswa “terapi ak lapawòl”, ki vize chanjman konpòtmantal bwè alkòl. Egzanp sou tretman konpòtmantal yo se entèvansyon kout ak apwòch ranfòsman, tretman ki ranfòse motivasyon ak anseye konpetans pou adaptasyon ak pou anpeche rechit, ak terapi ki baze sou prete atansyon.

## Gwoup Sipò Resipwòk yo

Gwoup sipò resipwòk yo founi sipò kamarad pou sispann oswa pou diminye bwè alkòl. Reyinyon gwoup yo disponib nan pifò kominote yo, nan pri ki ba oswa gratis, nan moman ak kote ki pratik—sa gen ladan yon ogmantasyon prezans sou entènèt. Sa vle di yo ka itil sitou pou moun ki gen risk pou yo rechite nan bwè alkòl. Asosye avèk medikaman ak tretman konpòtmantal ke pwofesyonèl lasante yo ofri, gwoup sipò resipwòk ka ofri yon kouch sipò anplis ki gen anpil valè.

Tanpri konnen: Moun ki gen AUD grav ka bezwen swen medikal pou evite sevraj alkòl si yo deside sispann bwè. Sevraj alkòl se yon pwosesis ki ka mete lavi ou an danje ki ka rive lè yon moun ki te bwè anpil pandan yon peryòd tan pwolonje sispann bwè toudenkou. Doktè yo ka preskri medikaman pou trete sentòm sa yo epi fè pwosesis la gen plis sekirite ak mwens penib.

## Èske moun ki gen AUD Refè?

Anpil moun ki gen AUD refè, men kontraryete yo kouran nan pami moun ki nan tretman. Si ou chèche èd pwofesyonèl bonè, sa kapab anpeche ou rechite nan bwè alkòl. Terapi konpòtmantal yo ka ede moun vin gen konpetans pou evite ak pou simonte deklanchè, tankou estrès, ki ta ka lakòz yo bwè. Medikaman ka ede anpeche bwè tou pandan moman lè moun ka gen plis risk pou yo rechite (pa egzanp, divòs, lanmò yon manm fanmi).

## Ou Bezwen Èd?

Si ou gen enkyetid pou konsomasyon alkòl ou epi ou vle eksplòre si ou ka petèt gen AUD, tanpri ale sou [sit entènèt Rethinking Drinking \(reflechi ankò sou bwè tafya\)](#).

Pou aprann plis sou opsyon tretman ki gen pou alkòl ak pou chèche bon jan kalite swen toupre ou, tanpri ale nan [NIAAA Alcohol Treatment Navigator \(Navigatè Tretman Alkòl NIAAA\)](#).

## Pou jwenn plis enfòmasyon sou alkòl ak sante ou, tanpri ale nan: <https://niaaa.nih.gov>

1 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4A—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Numbers in Thousands, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4a>. Accessed November 6, 2020.

2 SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4B—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4b>. Accessed November 6, 2020.



National Institute  
on Alcohol Abuse  
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860