

Excessive drinking of alcohol can increase your risk of having a stroke. Moderation is key or in some cases, it is best to avoid entirely if the risk is more than benefits. This fact sheet provides information about consumption of alcohol after stroke and tips that can help you limit your alcohol intake.

Can I drink alcohol after having a stroke?

It is advisable to talk with your doctor whether your condition allows alcohol consumption, as it may pose undesirable or even dangerous risks to your illness and the medications prescribed.



How can drinking alcohol increase the risk of stroke?

Excessive drinking of alcohol increases your risk of having another stroke. It contributes to other medical conditions that are risk factors for stroke such as,

- ▶ High Blood Pressure
- ▶ Diabetes Mellitus
- ▶ Obesity
- ▶ Atrial fibrillation
- ▶ Liver damage



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Published in January 2019
Reviewed in March 2022

An initiative of the Stroke Services Improvement (SSI) team in collaboration with all public hospitals in Singapore.

How can I cut down?

- ▶ Have a drinking diary to keep track on the amount of alcohol you consume daily.



- ▶ Choose other alternatives, such as fruit juices or alcohol free beverages.



- ▶ Set an alcohol limit and aim to keep below limit.



- ▶ Many people like to drink alcohol for relaxation. Find other activities that will help you to relax such as yoga or relaxation therapy class.



- ▶ Avoid drinking with an empty stomach. Drinking with food may slow down the alcohol absorption.



- ▶ Depression is common after stroke and often people turn to drinking alcohol. If you are feeling depressed, talk to your family, friends or join a support group.



Where can I get help?

If you are having difficulty with controlling your alcohol intake, there are some available resources you can refer to.

Alcoholics Anonymous

Alcoholics Anonymous is a fellowship of men and women who share their experience, strength and hope with each other that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.

- @ **Website:** <http://www.singaporeaa.org>
- ☎ **Hotline:** +65 81128089
- ✉ **Email:** help@singaporeaa.org



The Al-Anon Family Groups of Singapore are a fellowship of relatives and friends of alcoholics who share their experience, strength and hope in order to solve their common problems. We believe alcoholism is a family illness and that changed attitudes can aid recovery.

- @ **Website:** <https://www.alanonsingapore.org>
- ☎ **Hotline:** +65 97742539
- ✉ **Email:** info@alanonsingapore.org



The National Addictions Management Service (NAMS) was set up at the Institute of Mental Health (IMH) in 2008 with the support of the Ministry of Health (MOH) to provide treatment for people with addictions.

At NAMS, we provide treatment and support for addictions to drugs, alcohol, gambling, gaming and others.

- @ **Website:** <https://www.nams.sg>
- ☎ **Hotline:** +65 67326837
- 📍 **Address:** Block 9 (Level 1), Buangkok Green Medical Park, 10 Buangkok View, Singapore 539747



WE CARE offers counselling and programmes for all forms of addictions including drug, alcohol, gambling, sex, eating disorder, internet and shop-lifting. It is also a community-based drop-in centre for the recovering individuals. By providing a safe environment, our clients are able to work on their recovery.

- @ **Website:** <http://www.wecare.org.sg>
- ☎ **Hotline:** +65 65475459
- ✉ **Email:** help@wecare.org.sg
- 📍 **Address:** Kembangan-Chai Chee Community Hub, 11 Jalan Ubi, Block 5, #01-41, Singapore 409074

过量饮酒会增加中风的风险。关键是要懂得如何适度饮用。在某些情况下，如果饮酒的风险比益处多，最好的应对方式是戒酒。这份资料提供了有关中风后饮酒的信息以及可帮助您限制饮酒量的提示。

中风后可以喝酒吗？

建议与您的医生讨论您是否可以饮酒，因为它可能对您的疾病和处方药物造成不良影响甚至危险。



饮酒如何增加中风的风险？

过量饮酒会增加中风的风险，还能导致其他中风的风险因素，如，

- ▶ 高血压
- ▶ 糖尿病
- ▶ 肥胖
- ▶ 心房颤动
- ▶ 肝脏损伤



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

发布于2019年1月

审查于2022年3月

中风服务改善小组（SSI）与新加坡所有公立医院合作的一项举措

我该如何减少饮酒量？

- ▶ 写饮酒日记来记录您每天的饮酒量。



- ▶ 选择其他饮品，例如果汁或不含酒精的饮料。



- ▶ 设定饮酒限制，并尽可能不超过这个量。



- ▶ 许多人喜欢通过喝酒来放松。您可以尝试其他有助放松的活动，如瑜伽或放松疗法课程。



- ▶ 避免空腹饮酒。饮酒时吃点东西有助于减缓酒精的吸收。



- ▶ 中风后抑郁症是很常见的现象，人们常常通过饮酒来寻求解脱。如果您感到沮丧，请告诉您的家人和朋友或加入互助小组。



我从哪里可以得到帮助？

如果您在控制饮酒方面遇到困难，可以参考以下资源。

Alcoholics Anonymous

Alcoholics Anonymous (戒酒无名会) 是一个让男士与女士共同分享经历的国际性互助戒酒组织。酗酒者可以在此分享各自的经历、力量和希望，以达到戒酒的目的，同时也帮助其他人戒酒。

@ 网址: <http://www.singaporeaa.org>

☎ 热线: +65 81128089

✉ 电邮: help@singaporeaa.org



The Al-Anon Family Groups of Singapore 是一个由酗酒者亲友所倡导的互助戒酒组织。酗酒者可以在此互相分享各自的经历、力量和希望，以解决他们的问题。我们认为酗酒是一种家庭疾病，而态度的改变有助于康复。

@ 网址: <https://www.alanonsingapore.org>

☎ 热线: +65 97742539

✉ 电邮: info@alanonsingapore.org



国立成瘾治疗服务 (NAMS) 于2008年在精神卫生研究所 (IMH) 成立。在卫生部 (MOH) 的支持下，NAMS为成瘾者提供治疗。NAMS提供对于毒品、酒精、赌博、游戏和其他成瘾疾病的治疗和支持。

@ 网址: <https://www.nams.sg>

☎ 热线: +65 67326837

📍 地址: Block 9 (Level 1), Buangkok Green Medical Park, 10 Buangkok View, Singapore 539747



WE CARE 社区服务中心为各种形式的成瘾疾病 (毒品、酒精、赌博、性、饮食障碍、互联网和商店盗窃) 提供咨询和帮助计划。它也是一个以社区为基础的救助中心。通过提供安全的环境，它使我们的客户能够逐步恢复。

@ 网址: <http://www.wecare.org.sg>

☎ 热线: +65 65475459

✉ 电邮: help@wecare.org.sg

📍 地址: Kembangan-Chai Chee Community Hub, 11 Jalan Ubi, Block 5, #01-41, Singapore 409074

Minum alkohol secara berlebihan boleh meningkatkan risiko anda mengalami angin ahmar. Kuncinya adalah kesederhanaan atau dalam sesetengah kes, lebih baik mengelakkan sepenuhnya jika risiko melebihi manfaat. Lembaran fakta ini memberikan maklumat tentang pengambilan alkohol selepas angin ahmar dan panduan yang boleh membantu anda mengehadkan pengambilan alkohol anda.



Bolehkah saya minum alkohol selepas mengalami angin ahmar?

Anda dinasihatkan supaya berbincang dengan doktor anda sama ada anda dibenarkan mengambil alkohol, kerana ini mungkin menimbulkan risiko yang tidak diingini atau yang memudaratkan penyakit anda dan ubat-ubatan preskripsi anda.

Bagaimana pengambilan alkohol boleh meningkatkan risiko angin ahmar?

Pengambilan alkohol secara berlebihan meningkatkan risiko anda mengalami angin ahmar. Pengambilan alkohol turut menyumbang kepada keadaan kesihatan lain yang merupakan faktor risiko untuk mendapat angin ahmar seperti,

- ▶ Tekanan Darah Tinggi
- ▶ Penyakit Kencing Manis
- ▶ Kegemukan
- ▶ Fibrilasi atrium
- ▶ Kerosakan hati



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Terbitan pada Januari 2019
Disemak semula pada Mac 2022

Satu inisiatif oleh Pasukan Peningkatan Perkhidmatan bagi Angin Ahmar (SSI) dengan kerjasama semua hospital awam di Singapura.

Bagaimana saya boleh mengurangkan pengambilan?

- ▶ Simpan diari untuk mengawasi jumlah alkohol yang anda minum setiap hari.
- ▶ Pilih alternatif lain. Cuba minum jus buah atau minuman tanpa alkohol.



- ▶ Tetapkan had alkohol dan berusaha untuk kekal di bawah had ini.
- ▶ Ramai orang gemar minum alkohol untuk menenangkan diri. Cuba aktiviti-aktiviti lain yang akan membantu anda menenangkan diri seperti yoga atau kelas terapi relaksasi.



- ▶ Elakkan minum alkohol semasa perut kosong. Meminum semasa anda makan boleh melambatkan penyerapan alkohol.
- ▶ Kemurungan merupakan satu perkara biasa selepas angin ahmar dan sesetengah orang biasanya akan berpaling kepada minuman alkohol. Jika anda berasa tertekan, berbincang dengan keluarga atau rakan anda atau sertai kumpulan sokongan.



Di mana boleh saya dapatkan bantuan?

Jika anda menghadapi kesukaran untuk mengawal pengambilan alkohol anda, terdapat beberapa sumber yang boleh anda rujuk.

Alcoholics Anonymous

Alcoholics Anonymous merupakan sekumpulan lelaki dan wanita yang berkongsi pengalaman, kekuatan dan harapan antara satu sama lain agar mereka dapat menyelesaikan masalah yang sama-sama dialami dan membantu orang lain untuk pulih dari ketagihan alkohol.

- @ **Laman web:** <http://www.singaporeaa.org>
- ☎ **Hotline:** +65 81128089
- ✉ **Emel:** help@singaporeaa.org



Kumpulan Keluarga Al-Anon Singapura merupakan sekumpulan saudara-mara dan rakan-rakan penagih alkohol yang berkongsi pengalaman, kekuatan dan harapan mereka untuk menyelesaikan masalah yang sama-sama mereka alami. Kami percaya bahawa ketagihan alkohol adalah penyakit keluarga dan perubahan sikap boleh membantu dalam pemulihan.

- @ **Laman web:** <https://www.alanonsingapore.org>
- ☎ **Hotline:** +65 97742539
- ✉ **Emel:** info@alanonsingapore.org



Khidmat Pengurusan Penagihan Kebangsaan (NAMS) telah ditubuhkan di Institut Kesihatan Mental (IMH) pada tahun 2008 dengan sokongan Kementerian Kesihatan (MOH) untuk menyediakan rawatan bagi orang-orang yang mengalami ketagihan.

Di NAMS, kami menyediakan rawatan dan sokongan bagi ketagihan dadah, alkohol, perjudian, permainan video dan lain-lain.

- @ **Laman web:** <https://www.nams.sg>
- ☎ **Hotline:** +65 67326837
- 📍 **Alamat:** Block 9 (Level 1), Buangkok Green Medical Park, 10 Buangkok View, Singapore 539747



WE CARE menawarkan kaunseling dan program untuk semua bentuk ketagihan termasuk dadah, alkohol, perjudian, seks, gangguan pemakanan, internet dan mencuri. Ia juga merupakan sebuah pusat berasaskan masyarakat yang boleh dilawati oleh individu yang sedang dalam proses pemulihan. Dengan menyediakan persekitaran yang selamat, pesakit kami dapat menumpukan kepada pemulihan mereka.

- @ **Laman web:** <http://www.wecare.org.sg>
- ☎ **Hotline:** +65 65475459
- ✉ **Emel:** help@wecare.org.sg
- 📍 **Alamat:** Kembangan-Chai Chee Community Hub, 11 Jalan Ubi, Block 5, #01-41, Singapore 409074

அதிகளவில் மது அருந்துவது உங்களுக்குப் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம். மிதமான அளவுக்கு அருந்துவது முக்கியம் அல்லது சில நிகழ்வுகளில், நன்மைகளைக் காட்டிலும் அபாயத்தின் அளவு அதிகமாக இருந்தால், மதுவை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது. பக்கவாதம் வந்த பிறகு மது அருந்துவது குறித்த தகவல்களையும், நீங்கள் மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவக்கூடிய உதவிக்குறிப்புகளையும் இத்தகவல் தாள் வழங்குகிறது.

எனக்குப் பக்கவாதம் வந்த பிறகு நான் மது அருந்தலாமா?

நீங்கள் மது அருந்துவதை உங்கள் நோய் நிலைமை அனுமதிக்கிறதா என்பது குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் ஆலோசிக்க வேண்டும். ஏனென்றால், நீங்கள் மது அருந்துவது உங்களுக்கு விரும்பத்தகாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது உங்கள் நோய் நிலைமைக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள மருந்துகளுக்கும் மிகவும் மோசமான விளைவுகளையும் விளைவிக்கலாம்.



மது அருந்துவதால் எப்படி பக்கவாதம் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது?

அதிகளவில் மது அருந்துவது உங்களுக்கு மற்றொரு பக்கவாதம் ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. அது பின்வருபவன போன்ற பக்கவாத அபாயக் காரணிகளான பிற நோய் நிலைமைகளுக்குப் பங்களிக்கிறது:

- ▶ உயர் இரத்த அழுத்தம்
- ▶ சர்க்கரை நோய்
- ▶ உடல் பருமன்
- ▶ சீரற்ற இதயத் துடிப்பு (ஏட்ரியல் ஃபிப்ரிலேஷன் அல்லது AF)
- ▶ கல்லீரல் பாதிப்பு

நான் எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

▶ நீங்கள் தினமும் அருந்தும் மதுவின் அளவைக் கவனித்துப் பின்தொடர்வதற்கு ஒரு மது அருந்தல் நாட்குறிப்பேட்டைப் பேணவும்.



▶ மது அருந்தும் அளவின் வரம்பை அமைத்து, அந்த வரம்புக்குக் கீழ் மது அருந்தும் குறிக்கோள் கொள்ளவும்.



▶ வெறும் வயிற்றில் மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். உணவுடன் மது அருந்துவது மது உடலில் உறிஞ்சப்படும் வேகத்தைக் குறைக்கலாம்.



▶ பிற மாற்றுப் பழக்கங்களைத் தேர்வுசெய்யவும். பழரசம் அல்லது மதுவற்ற பாணங்களை அருந்த முயற்சி செய்யவும்.



▶ மக்கள் பலர் இளைப்பாறுவதற்காகவே மதுவை அருந்துகின்றனர். உங்களின் இளைப்பாற்றிக்கு உதவும் யோகா அல்லது இளைப்பாற்றும் சிகிச்சைமுறை வகுப்பு போன்ற பிற நடவடிக்கைகளைக் கண்டறியுங்கள்.



▶ பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு மனவழுத்தம் ஏற்படுவது பொதுவானதே, இதனால் மக்கள் பலர் மது அருந்தும் பழக்கத்திற்குத் திரும்புகிறார்கள். நீங்கள் மனவழுத்தமாக உணர்ந்தால், உங்கள் குடும்பத்தினருடன் அல்லது நண்பர்களுடன் பேசுங்கள் அல்லது ஒரு ஆதரவு குழுவில் இணையுங்கள்.



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

ஜனவரி 2019 தில் வெளியிடப்பட்டது.

சமீபத்திய மதிப்பாய்வு மார்ச் 2022 யில் செய்யப்பட்டது

சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து பொது மருத்துவமனைகளின் உடனுழைப்புடன் பக்கவாத சேவைகளை மேம்படுத்தும் (SSI) அணியின் ஒரு முன்முனைவு .

நான் எங்கு உதவி பெறுவது?

மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்தால், உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சில வளஆதாரங்கள் உள்ளன.

Alcoholics Anonymous

ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ் (Alcoholics Anonymous) ஓர் ஆதரவுத் திட்டமாகும். ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள், தங்கள் அனுபவத்தை, பலத்தை மற்றும் நம்பிக்கையைத் தங்களுக்குள் பகிர்ந்து கொள்ளும் திட்டம். தங்களின் பொதுவான பிரச்சினைகளை தீர்த்து வைக்கக்கூடிய மற்றும் மதுப் பழக்கத்தில் இருந்து மீளுவதற்கு மற்றவர்களுக்கு உதவக்கூடிய திட்டம்.

- @ வலைத்தளம் : <http://www.singaporeaa.org>
- ☎ தொடர்பு எண் : +65 81128089
- ✉ மின்னஞ்சல் : help@singaporeaa.org



சிங்கப்பூர் அல்-அனான் குடும்பக் குழுக்கள் (Al-Anon Family Groups of Singapore) என்பவை, மதுவுக்கு அடிமையானவர்களின் உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களின் ஓர் ஆதரவுத் திட்டமாகும். தங்களின் பொதுவான பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதன் பொருட்டு தங்கள் அனுபவத்தை, பலத்தை மற்றும் நம்பிக்கையைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் ஓர் திட்டம். மதுப்பழக்கம் என்பது ஒரு குடும்ப நோய், அதனால் மனப்போக்குமாற்றம் உங்களுக்கு உதவ முடியும் என்றும் நாங்கள் நம்புகிறோம்.

- @ வலைத்தளம் : <https://www.alanonsingapore.org>
- ☎ தொடர்பு எண் : +65 97742539
- ✉ மின்னஞ்சல் : info@alanonsingapore.org



2008 இல் சுகாதார அமைச்சகம் (MOH) ஆதரவுடன், மனநல மருத்துவ நிலையத்தில் (IMH) நேஷனல் அடிக்டன்ஸ் மேனேஜ்மென்ட் சர்வீஸ் (The National Addictions Management Service, NAMS) தீயப் பழக்கங்களுக்கு அடிமையான மக்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்காக நிறுவப்பட்டது. NAMS-இல், போதைப் பொருட்கள், மது, சூதாட்டம், பந்தயம் மற்றும் பிறவற்றுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு நாங்கள் சிகிச்சையையும் ஆதரவையும் வழங்குகிறோம்.

- @ வலைத்தளம் : <https://www.nams.sg>
- ☎ தொடர்பு எண் : +65 67326837
- 📍 முகவரி : Block 9 (Level 1), Buangkok Green Medical Park, 10 Buangkok View, Singapore 539747



போதைப் பொருள், மது, சூதாட்டம், உடலுறவு, உண்ணல் சீர்க்கேடு (eating disorder), இணை யதளம் மற்றும் கடையில் திருடுதல் உள்ளிட்ட எல்லா வகையான தீயப் பழக்கங்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கும் வீ கேர் (WE CARE) ஆலோசனையையும் திட்டங்களையும் வழங்குகிறது. இது குணமடைந்து வரும் தனிநபர்களுக்கான, சமூகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு ஆலோசனை அழைப்பு நிலையமாகும். ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை வழங்குவதன் மூலம், எமது வாடிக்கையாளர்களால் சுயமாக மீளுவதற்கு இயலுகிறது.

- @ வலைத்தளம் : <http://www.wecare.org.sg>
- ☎ தொடர்பு எண் : +65 65475459
- ✉ மின்னஞ்சல் : help@wecare.org.sg
- 📍 முகவரி : Kembangan-Chai Chee Community Hub, 11 Jalan Ubi, Block 5, #01-41, Singapore 409074