

IFAHAMU POMBE



- AINA ZA POMBE
- JINSI POMBE INAVYOFANYA KAZI MWILINI
- HANGOVER NA MATIBABU YAKE
- FAIDA NA HASARA ZA POMBE
- UNYWAJI WA POMBE KIASI
- UNYWAJI WA POMBE WA KUPINDUKIA
- JINSI YA KUACHA POMBE
- MUINGILIANO WA POMBE NA DAWA

B. L. Mwakalonge

IFAHAMU POMBE

- **AINA ZA POMBE**
- **JINSI POMBE INAVYOFANYA KAZI MWILINI**
- **HANGOVER NA MATIBABU YAKE**
- **FAIDA NA HASARA ZA POMBE**
- **UNYWAJI WA POMBE KIASI**
- **UNYWAJI WA POMBE WA KUPINDUKIA**
- **JINSI YA KUACHA POMBE**
- **MUINGILIANO WA POMBE NA DAWA**

B. L. Mwakalonge

Kimeandaliwa Na :

Brown Lwitiko Mwakalonge ,

Phone; +255759522257.

E - Mail; brownmwakalonge@yahoo.com

©Brown Lwitiko Mwakalonge2013

ISBN:

Kimesanifiwa Na :

Peter Mponeja

Kimerekebishwa Na:

Frank Wilbert (Proto Co-operation),

E – Mail; protocooperation53@gmail.com

Msambazaji Ni :

Gasper Kisemile,

Phone; +255766772866

+255712635222

E – Mail; gasperkisemile@gmail.com

Haki zote zimehifadhiwa. Hakuna sehemu yoyote ya kitabu hiki inayoweza kunakiliwa, kutolewa kivuli (photocopy), kuhamishwa, kurekodi au kutolewa kwa namna yoyote bila ya taarifa ya awali ya kimaandishi ya mmiliki.

KARLJAMER PRINT

TECHNOLOGY P.O. Box

70538

Dar es Salaam-Tanzania

Call: +255 767 028828,

+255 713 746428

Email: karljamerprint@yahoo.com

DIBAJI

UTANGULIZI	iv
SHUKRANI	v
<u>Sura ya 1: POMBE</u>	1
<u>Sura ya 2: AINA ZA POMBE</u>	2
1. BIA	2
2. DIVAI	5
3. POMBE KALI/GONGO	6
<u>Sura ya 3: POMBE INAFANYAJE KAZI MWILINI</u>	9
<u>Sura ya 4: HANGOVER</u>	13
<u>Sura ya 5: FAIDA ZA POMBE</u>	16
<u>Sura ya 6: MADHARA YA POMBE</u>	19
<u>Sura ya 7: KUNYWA POMBE KWA KIASI</u>	24
<u>Sura ya 8: UNYWAJI KUPITA KIASI / KUTAWALIWA NA POMBE</u>	35
<u>Sura ya 9: MATOKEOT MYWAJI SUGU AKIKOSA POMBE</u>	42
<u>Sura ya 10: JINSI NA DAWA ZA KUSAIDIA KUACHA POMBE</u>	44

UTANGULIZI

Pombe ni kinywaji kinachotumika sana duniani na pia ni kinywaji kilichotumika toka zamani sana. Pia ni kinywaji ambacho kimefanyiwa utafiti sana na habari zake kuandikwa sana. Kwa bahati mbaya ni habari chache sana kuhusu pombe ambazo zimeandikwa kwa lugha ya Kiswahili.

Lengo la kitabu hiki ni kutoa habari kuhusu pombe kwa lugha ya Kiswahili ili ziweze kuwafikia wananchi wengi zaidi. Kitabu hiki kinaelezea habari zilizofanyiwa utafiti na wataalamu mbalimbali duniani. Hivyo habari zilizopo ni za kitaalamu na hazitokani na maoni binafsi ya mwandishi.

SHUKRANI

Kwanza napenda kumshukuru Mwenyezi Mungu kwa kunipa afya njema hadi nikafanikiwa kukamilisha kazi hii. Pia napenda kuishukuru kampuni ya uchapishaji wa vitabu ya Karjamer kwa kuchapisha hiki kitabu.

Mwishoni napenda na ninawajibika kumshukuru msambazaji wa kitabu hiki, bwana Gasper Kisemile. Bila yeye kazi hii ingekuwa sawa na bure.

Sura ya 1:

POMBE

Pombe ni kinywaji ambacho ndani yake kina kemikali iitwayo ethanol. Kemikali hii ndio inasababisha pombe ileweshe. Pombe hupunguza utendaji wa akili tofauti na watu wengi wanavyofikiri kwamba pombe inachangamsha utendaji wa akili. Ni kweli mwanzoni itakuchangamsha kwa kukuondolea uoga na kukupa ujasiri. Lakini kadri unavyozidi kunywa ndio inavyozidi kupunguza utendaji wa akili. Kwa kupunguza utendaji wa akili inasababisha mtu atende mambo polepole na apunguze umakini.

Kuna kemikali zingine pia zinazofanana na ethanol kama vile methanol lakini hazitumiki kama pombe kwa sababu ya madhara yake. Tutaona madhara na matumizi ya pombe hizo huko mbele. Pombe ni kinywaji kilichotumiwa kwa miaka mingi sana na mwanadamu. Inasadikiwa kuwa divai ilianza kutumika zaidi ya miaka 6,000 kabla ya kuzaliwa yesu huko ulaya mashariki na bia zaidi ya miaka 3, 000 kabla ya kuzaliwa yesu huko Misri ya kale na huko iran ya kale. Pombe inatumika na binadamu katika shughuli mbalimbali kama vile katika sherehe, kwenye shughuli za kidini na katika matibabu.

Sura ya 2:

AINA ZA POMBE:

Kuna aina kuu tatu za pombe kulingana hasa na namna zinavyotengenezwa na kiasi cha pombe kilichopo ndani yake. Aina hizo ni.

1. Bia
2. Divai/wine
3. Pombe kali(gongo, brandy,whisky, rum, vodka, tequila, n.k.)

1. BIA

Bia ni pombe inayotokana na nafaka iliyochachushwa na aina fulani ya hamira inayofanana na ile ya kutengenezea mikate. Nafaka inayotumika sana ni shayiri na zingine ni pamoja na ngano, mahindi, mchele, ulezi, mihogo na ndizi. Nafaka huoteshwa kwanza ili kupata ile inayotaka kuanza kuota. Nafaka huoteshwa ili kubadili wanga(unga) kuwa sukari ambayo ndiyo inaweza kubadilishwa kuwa pombe. Huko amerika ya kusini kuna jamii fulani hupika pombe ya mihogo ambayo huitafuna kwanza kisha kuitema na kuitumia kutengeneza pombe. Wakati wa kutafuna mate hubadilisha wanga wa kwenye mihogo kuwa sukari inayoweza kubadilishwa kuwa pombe!. Baada ya kuoteshwa Nafaka hiyo husagwa na unga huchanganywa na maji ya moto na kukorogwa kisha kuchujwa kupata uji wa sukari. Uji huu huwekwa kwenye chombo kingine na kuchemshwa pamoja na maua fulani ili kuipa bia uchungu na ladha.

Maua hayo kwa kiingereza huitwa hops kwasababu hutoka kwenye mmea uitwao hops. Mbali na maua hayo vitu vingine pia vinaweza kutumika ili kutokeza bia zenye uchungu na ladha mbali mbali. Nimewahi sikia kuwa baadhi ya watengenezaji wa bia za kienyeji huweka chloroquine ili kuongeza ukali kwenye pombe zao!. Mara nyingi uji ukichemshwa na hayo maua kwa muda mrefu zaidi ndivyo hutokeza bia chungu zaidi. Baada ya hatua hii uji huu hupoozwa na kuchanganywa na hamira. Uji huu na hamira huuachwa kwa muda wa wiki hadi miezi kadhaa. Katika kipindi hiki pombe hutokezwa na kujichuja na kupata bia isiyo na machicha.

Kiasi cha pombe kwenye bia hakitegemei ukali/uchungu wa bia na sio kweli kwamba bia chungu sana huleweshwa zaidi. Kiasi cha pombe hutegemea muda ambao imechachushwa, kiasi cha sukari kilichokuwepo kwenye uji na pia inaweza kutegeme aina ya hamira iliyotumika. Hamira tofauti hotokeza pombe zenye nguvu tofauti. Mara nyingi kiasi cha pombe kwenye bia nyingi huwa kati ya 4% -6% na mara chache huzidi au kupungua. Kiasi hiki huwa kinaandikwa kwenye chupa za bia. Bia iliyoandikwa 5% maana yake ni kuwa katika kila 100mls za bia 5mls ni pombe na 95mls ni maji. Tanzania bia nyingi huwa katika ujazo wa 500mls (nusu lita) na chache katika 350mls.

Kuna aina mbalimbali za bia kutokana na sababu ya vikolezo tofauti na namna ya utengenezaji. Aina maarufu sana ni stout, ale na lager. Pia tutaangalia malta ambayo inafanana kwa ukaribu na bia lakini haina kilevi.

Stout: Stout ni neno la kiingereza linalomaanisha nguvu. Kuakisi jina hilo stout nyingi huwa na kiasi cha pombe kati ya 7%-10% (tumeona kuwa bia nyingi huwa kati ya 4%-6%). Pia stout nyingi huwa nyeusi sana. Hii inatokana na kwamba nafaka ikishaoteshwa hukaangwa na kuwa nyeusi kabla ya kukorogwa kupata uji wa sukari. Lakini sio staut zote ni nyeusi sana. Kuna aina kadhaa za stout kutokana na sababu ndogondogo na sababu za kibiashara. Mfano milk stout huwa zinawekwa sukari iitwayo lactose. Sukari hii hupunguza uchungu kwenye kinywaji (vinginevyo milk stout zingekuwa chungu sana) na pia hukifanya kiwe na lishe zaidi. Pia kuna chocolate stout na coffee stout. Kwa kawaida stout huwa ni chungu sana mfano mmojawapo ni guinness.

Ale: Sifa kubwa ya bia ya aina hii ni kuwa na ladha ya matunda. Huwa na ladha mchanganyiko wa mananasi, apple (tofaa) na zinginezo.

Lager: Lager mara nyingi ni bia ambazo huwa na kiasi cha wastani cha pombe . Nyingi huwa kati ya 5%-6%. Lager huwa na rangi ya dhahabu na sio nyeusi sana kama stout.

Malta: Tumeona kwamba nafaka huoteshwa, husagwa, hukorogwa kupata uji wa sukari na kisha kuchachushwa na hamira ili kupata pombe. Malta huwa hazichachushwi na hamira hivyo zinakuwa hazina pombe. Malta huwa na sukari kwa wingi kwa sababu sukari yake haijageuzwa kuwa pombe lakini huwa na ladha ya pombe kutokana na nafaka zilizooteshwa(kimea). Watengenezaji wengi wa malta huziongeza na vitamini B. Tutaona mbele kwamba unywaji sana wa pombe hupunguza vitamini B kwa hiyo malta huwa zinaweza kusaidia kurudisha vitamini hizo.

2. DIVAI

Divai ni aina ya pombe inayotumika sana baada ya bia. Divai hutengenezwa kutokana na uchachushwaji wa zabibu kwa kutumia aina fulani ya hamira. Mbali na zabibu matunda mengine kama tofaa (apple) hutumika pia katika kutengenezea divai. Mara nyingi kiasi cha pombe kwenye divai huwa kati ya 9%-16%. Divai zinazozidi hapo mara nyingi huwa zimechanganywa na vinywaji vikali (fortified wine). Kiasi cha pombe kinaweza kufika hadi 20%. Tofauti na bia divai mara nyingi hunywewa pamoja na chakula. Divai ni kilevi kinachosadikika kuwa na faida kwa afya (tutaona faida hizo huko mbele). Kuna aina kuu mbili za divai kwa kutegemeana na rangi nazo ni divai nyekundu (red wine) na divai nyeupe (white wine). Pia aina ya divai inaweza kutegemea ladha na hapa kuna divai tamu (sweet wine) na divai isiyo tamu (dry wine).

Kwa kawaida divai ina kiasi kikubwa cha pombe kuliko bia. Tofauti na watu wengi wanavyofikiria. Nimewahi sikia watu wakisema ‘’mi sinywi pombe nakunywa wine’’, bila kujua kwamba hiyo ndiyo ina nguvu zaidi ila tu inakuwa sio chungu . Kuna baadhi ya divai huwa hazina kilevi kabisa. Divai hizi mara nyingi hutumika katika shughuli za kidini.

3. POMBE KALI/GONGO

Pombe kali hutengenezwa kutokana na mvuke wa pombe zilizotengenezwa kwa uchuchushaji (bia na divai). Bia au divai huchemshwa na mvuke wake hukusanywa nakupoozwa. Mvuke huu huwa na kiasi kikubwa sana cha pombe kuliko bia na divai. Mara nyingi kiasi cha pombe huwa kati ya 20%-96%.

Gongo za kienyeji nazo hutengenezwa kwa njia hii tatizo ni kwamba inakuwa kazi kuhakikisha kiwango cha pombe kinabaki vilevile kila itengenezwapo. Viwandani ni rahisi kuhakikisha kiasi cha pombe katika kinywaji hakibadiliki lakini ni vigumu kufanya hivyo kwa teknolojia za kienyeji. Pia viwandani pombe ambazo ni sumu huondolewa kitu ambacho hakifanyiki kwenye gongo ya kienyeji. Mfano baadhi ya gongo za kienyeji hutengenezwa kwa kuchemsha bia au divai iliyochanganywa na magogo mabichi ya miti. Mvuke wa pombe hii huwa na pombe zingine ambazo ni sumu kama vile methanol ambayo husababisha upofu na vifo kama ambavyo tumewahi sikia kwa wanywaji wa chang'aa huko kenya. Methanol pia hupatikana kwenye spirit ya hospitalini hivyo mtu akitumia anaweza pofuka macho na kufa. Pia kuna baadhi watenganezaji wa pombe feki ambao huongeza methanol kutoka viwandani kwa sababu methanol ni bei rahisi kuliko ethanol hivyo kujiongezea faida huku wakihatarisha afya za wanywaji.

Kuna kisa kimoja jamaa walikuwa wanafanya kazi stoo ya madawa na kuna siku kulikuwa na sherehe. Jamaa wakasema waende kwenye sherehe wakiwa wamechangamka basi wakanywa spirit. Walipofika kwenye sherehe na kukaa muda kidogo wakawa hawaoni. Kwa vile walikuwa wamelewa hawakujua kama wamepofuka wakaanza kuulizana “umeme umekatika nini?!”

Ikitokea mtu amekunywa spirit ya hospitali au pombe yoyote yenye methanol basi dawa mojawapo ni kupewa pombe ya kawaida hasa pombe kali za kuanzia 40% kiasi cha 150mls ambayo inakuwa imechanganywa na maji. Kwa nini tunatumia pombe kuondoa sumu itokanayo na pombe? Ni kwamba pombe yenye methanol (kama spirit ya hospitalini au baadhi ya gongo) humeng’enywa kwenye ini na kutoa sumu ambazo hupofusha macho na kusababisha kifo. Pombe hizi humeng’enywa polepole kuliko pombe za kawaida. Sasa mtu anapopewa pombe ya kawaida inaenda kuzuia umeng’enywaji wa pombe yenye methanol(badala yake yenyewe ndio inameng’enywa) hivyo sumu hazitatokezwa. Pombe inatibiwa kwa pombe, yaani dawa ya moto ni moto!

Kuna aina mbalimbali za pombe kali kutokana na jinsi zilivyotengenezwa na mahali zilikotengenezwa.

Brandy: Brandy ni pombe kali zinazotokana na mvuke wa pombe za zabibu (divai).

Vodka: Vodka zinatokana na pombe za viazi au nafaka za kawaida na asili yake ni huko urusi na ulaya mashariki.

Whisky: Whisky zinatokana na nafaka za kawaida na asili yake ni Scotland na Ireland.

Tequila: Tequila zinatokana na mmea unaofanana na mkonge au nanasi uitwao agave ukuao huko mexico.

Sura ya 3:

POMBE INAFANYAJE KAZI MWILINI

Pombe inapofika tumboni hukutana na kimeng'anya ambacho hugeuza pombe kuwa kitu kisicho kuwa na madhara. Kimeng'anya hiki hakina nguvu sana hivyo humeng'anya kiasi kidogo tu cha pombe na kiasi kinachobaki hufyonzwa kwenda kwenye damu na kwenye utumbo mdogo. Ufyonzaji wa pombe tumboni hufanyika kwa kiasi kidogo na kiasi kikubwa hufyonzwa kwenye utumbo mdogo. Hapa tutaona faida ya kula kabla ya kunywa. Kwa kawaida chakula kikiwa tumboni kinafanya pombe ikae tumboni kwa muda mrefu zaidi. Pombe ikikaa muda mrefu inameng'enywa kwa wingi na kimeng'anya cha tumboni hivyo haitaingia kwa wingi kwenye damu. Pia chakula kinazuia pombe isiende kwenye utumbo mdogo ambako hufyonzwa kwa wingi kwenda kwenye damu kuliko ikiwa tumboni. Hizi ndio sababu mtu akinywa na njaa analewa zaidi kuliko akinywa akiwa amekula.

Pia mtu akikaa na njaa kwa muda mrefu mwili huwa unakawaida ya kujitengenezea sukari. Pombe inakawaida ya kuzuia utengenezaji huu wa sukari, kwa hiyo mtu akinywa huku ana njaa ya muda mrefu huishiwa na sukari mwilini na kutokeza tabia za ugomvi na kushindwa kufikiri sawasawa.

Pengine ndio sababu mtu aliekunywa pombe akinywa supu anajisikia ahueni maana supu hufyonzwa haraka na kurudisha nguvu mwilini na kwenye ubongo.

Kutoka tumboni kiasi kidogo cha pombe huingia kwenye damu ambayo inaelekea kwenye ini (Ni kawaida kwa kila kinywaji na chakula kabla hakijaingia sehemu nyingine za mwili lazima kipite kwenye ini ili kama kuna sumu ziweze kuondolewa). kiasi kingi kinachobaki huenda kwenye utumbo mdogo na kisha na chenyewe hufyonzwa kwenda kwenye damu ambayo inaelekea kwenye ini. Kutoka kwenye damu pombe huingia kwenye ini. Kwenye ini pombe hukutana na kimeng'anya kingine kinachofanana na cha tumboni lakini hiki kina nguvu zaidi. Kimeng'anya hiki hubadilisha pombe kuwa kitu kisicho na madhara. Lakini kiasi fulani hufanikiwa kupita na kusambaa sehemu mbalimbali za mwili.

Kwa watu ambao wanakunywa pombe kawaida huwa na kimeng'anya kimoja kwenye ini. Ila Watu ambao ni wanywaji sana ini hutokeza kimeng'anya cha pili. Kwa hiyo mnywaji sana/mzoefu anakuwa na vimeng'anya vitatu! Kimoja tumboni na viwili kwenye ini. Hii ndio sababu mnywaji sana/mzoefu anaweza kunywa bia ambazo akinywa mtu anaajifunza kunywa au mnywaji wa kawaida anakuwa hajitambui (anazima). Na ndiyo sababu mtu akiwa mnywaji sana unakuta anaanza kusema “siku hizi bia hazinikolei kabisa” na kujikuta anaanza vinywaji vikali. Pia kiasi kilekile cha pombe huwaathiri watu kwa kiwango tofauti tofauti.

Mfano Wanawake huathiriwa zaidi na pombe kuliko wanaume sababu wanaume huwa na maji mengi zaidi. Hii ni kwasabu wanaume wana misuli mikubwa ambayo huwa na maji mengi na wanawake huwa na mafuta mengi ambayo yana maji machache. Maji hayo husaidia kupunguza ukali wa pombe.

Watu wenye uzito mdogo huathiriwa zaidi kuliko watu wenye uzito mkubwa. pia kuna wengine wamerithi uwezo wa kustahimili pombe zaidi ya wengine.

Kutoka kwenye ini pombe ambayo haikumeng'enywa huingia kwenye damu na kisha kwenda sehemu zingine za mwili na ubongoni ambako husababisha kulewa. Pombe inaleweshwa kwa kuzuia baadhi ya utendaji wa ubongo. Mfano tabia au mambo ambayo ubongo ungemzuia mtu kuyafanya akiwa mzima unakuta akilewa anayafanya kwa sababu utendaji kazi wa ubongo unakuwa umezuiwa. Uoga huondoka na ujasiri huongezeka. Wataalamu fulani husema kwamba mambo anayofanya mtu akiwa amelewa ni yale anayokuwa anatamani kufanya akiwa mzima ila akili inamzuia. Mfano mtu akilewa na kukutukana basi ujue alikuwa anatamani kufanya hivyo akiwa mzima au wengine hutongoza mpaka wakiwa wamelewa. Lakini jambo hili halina ushahidi wa kutosha.

Kulewa huanza taratibu na tabia ya mtu hubadilika taratibu. Hatua za kulewa kadri mtu anavyozidi kunywa ni kama zifuatazo. 1. Kujisikia utulivu na hali nzuri 2. Kukosa uoga, kupata ujasiri na kuhisi raha 3.

Kuanza kukosa hisia kama kutosikia vizuri na kutoona vizuri, kichefuchefu na usingizi 4. Kubadilika badilika tabia, hasira, huzuni, ukali na kuchanganyikiwa 5. Kutojitambua, kupoteza fahamu (coma) 6. Kifo. Kama unakunywa pombe kali au unakunywa haraka haraka hali hizi zitakupata mapema kuliko mtu anaye kunywa polepole au pombe ambazo si kali. Je pombe hutokaje mwilini? Pombe ina njia nyingi sana za kutoka mwilini lakini njia kuu ni kupitia figo ambazo huigeuza kuwa mkojo. kwanza mwili huiona pombe kuwa ni sumu hivyo huziamuru figo ziiondoe. Pia pombe nayo huchocha figo kutengeneza mkojo kwa wingi na ndio sababu mtu aliyekunywa pombe hukojoa mara kwa mara. Kwa sababu hii watu wenye matatizo ya figo huondoa pombe taratibu hivyo hupata na madhara zaidi kuliko watu wasiokuwa na matatizo ya figo. Tatizo hili huonekana zaidi kwa wazee kwani kadri umri unavyozidi kwenda ndio figo zinavyopungukiwa na uwezo wa kufanya kazi. Kwa hiyo haishauriwi kwa wazee kunywa kupita kiasi. Unajua ni kwa nini mtu aliyekunywa pombe akipumua anakuwa ananuka pombe? Ni kwasababu njia nyingine ya kutolewa kwa pombe mwilini ni kupitia mapafu. Kiasi fulani cha pombe hutoka kwenye damu na kuingia kwenye mapafu na kutoka mtu apumuapo. Askari wa barabarani hutumia huu ujuzi kutambua kiasi cha pombe ambacho madereva huwa wamekunywa. Huwawekea kifaa maalumu mdomoni na kifaa hicho hupima kiasi cha pombe kitokacho kwenye mapafu. Askari huangalia kipimo ili kuona kama dereva kazidisha kiasi cha pombe. Njia nyingine ya utokaji wa pombe ni kupitia jasho la mwili. Hii ndo sababu jasho la mtu aliekunywa pombe huwa linanuka pombe.

Sura ya 4:

HANGOVER

Hangover ni madhara ayapatayo mtu baada ya pombe kuisha kichwani. Mara nyingi hutokea asubuhi baada ya mtu kuamka kama alitumia pombe usiku. Hangover huhusisha maumivu ya kichwa, kichefuchefu, kizunguzungu na kukosa balansi. Kuna mambo kama matano hivi yasababishayo hangover.

1. Upungufu wa maji mwilini. Pombe ikiwa kama kitu kisichohitajika mwilini inabidi kitolewe. Mwili hutumia figo ambazo hutumia maji mengi ili kuondoa pombe mwilini hadi inafika mtu anapungukiwa maji na kuanza kujisikia vibaya. Kwa hiyo dawa moja wapo ya kutiba hangover ni kunywa maji kwa wingi.

2. Kwa watu ambao hunywa pombe kupita kiasi sababu nyingine ni pombe kuisha mwilini. Ni sawasawa na madhara ayapatayo mtumiaji wa madawa ya kulevyu mara dawa iishapo mwilini. Mwili unapoanza kurudi katika hali yake ya kawaida unasababisha mtu kupata hangover. Hii ndio sababu wanywaji sana wa pombe wakiamka asubuhi hunywa tena pombe ili kutibu hangover. Jambo hili halishauriwi kitaalamu kwani linasaidia tu kuahirisha tatizo pia mtu anaweza kuwa katika hatari ya kutawaliwa na pombe.

3. Sababu nyingine ya hangover ni mlundikano wa sumu itokanayo na umeng'enyaji wa pombe. Sumu hii inaitwa acetaldehyde. Sumu hii ndio inachangia kwa kiasi kikubwa madhara ya hangover. Pia kuna Baadhi ya dawa kama vile Metronidazole (fragyl), Chlorpropamide, Tolbutamide na Tolazamide zikitumika na pombe huongeza sana sumu hii na kusababisha madhara yanayoweza hatarisha maisha. Metronidazole hutumika sana kutibu matatizo ya tumbo wakati hizo zingine hutibu kisukari.

4. Kemikali zingine. Mbali na ethanol pombe huwa zinakuwa na kemikali zingine. kemikali hizo nazo zimeonekana kuwa ni kisababishi kimojawapo cha hangover. Kiasi cha kemikali hizo hutofautiana kati ya pombe na pombe na ni sababu mojawapo inafanya pombe zitofautiane katika kusababisha hangover. Uwezo wa pombe kusababisha hangover tukianza na ile isababishayo hangover kidogo hufuata mtiririko ufuatao. Pombe kali iliyochanganywa na juisi ya matunda (coktail); beer; Vodka; divai nyeupe; whisky; divai nyekundu ;brandy. Mtiririko huu unamaanisha kwamba brandy zinasababisha hangover kwa kiasi kikubwa kuliko pombe zingine. Pia unaonyesha kuwa divai nyeupe inasababisha hangover kidogo kuliko divai nyekundu, hii ni kwa sababu divai nyekundu huwa na kemikali nyingi zaidi.

5. Kuishiwa sukari. Tumeona kwamba pombe inazuia utengenezaji wa sukari mwilini. Kuishiwa sukari kunasababisha kuchoka na udhaifu wa mwili, kutokuwa kwenye “mood” nzuri na kushindwa kuwa makini. Kwa hiyo tiba nzuri ni kupata vyakula vitakavyo kurudishia sukari mwilini.

Baada ya kujua hayo, tujiulize ni mbinu gani tutumie kutibu/kupunguza hangover?

1. Njia ya kwanza na muhimu zaidi ni kunywa maji kwa wingi. Maji yanasaidia katika kupunguza makali ya pombe na kusaidia kuiondoa mwilini. Inashauriwa kunywa maji sio tu mara baada ya kupata hangover bali unapokunywa pombe uwe na maji pembeni.

2. Rudisha sukari mwilini. Kunywa supu au chakula kingine kitakachosaidia kuupa ubongo na mwili nguvu. Huko india watu hunywa maji ya madafu kutibu hangover.

3. Vitamin B₆. Vitamini hii inasaidia uondoaji wa pombe mwilini. Inapatikana kwa wingi kwenye vinywaji aina ya malta.

4. Pia bangi nayo inasaidia katika kuondoa hangover. Tiba hii haishauriwi sababu madhara yanaweza kuzidi faida.

Hangover inaweza kuchukua masaa kadhaa hadi siku kadhaa kuisha. Hili linaweza vuruga kazi zako na kuharibu ratiba zako. Hivyo Ni vizuri ukajaribu mbinu mojawapo ya hizo hapo juu au zingine ambazo unaona zinakufaa kuondokana na hangover.

Sura ya 5:

FAIDA ZA POMBE

Sababu kubwa ya watu wengi kutumia pombe ni katika kujifurahisha au kama starehe na hii ndio faida kubwa ya pombe. Pia pombe huwafanya watu wajumuike pamoja kufurahia maisha na kusahau kwa muda kuhusu shida na mahangaiko yao.

Wazee wengi hunywa pombe kama njia ya kujiondolea upweke. Baada ya watoto wao kukua na kuondoka nyumbani, kufiwa na mwenzi wa ndoa au rafiki. Wazee wengi huhisi upweke na hutumia pombe kujiliwaza. Pia watu wengi wenye magonjwa ya kudumu hutumia pombe kama njia ya kujiondolea maumivu

Kiafya, unywaji wa pombe kiasi unasadikiwa kuwa unasaidia kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo. Kumbuka hapa inazungumziwa unywaji kiasi (tutaona huko mbele unywaji kiasi ni unywaji wa namna gani). Unywaji kupita kiasi unaongeza uwezekano wa kupata ugonjwa wa moyo. Ilionekana wafaransa wengi hawana matatizo ya moyo japokuwa vyakula vyao vina mafuta kwa wingi. Inasemekana kwa sababu wanakunywa divai mara nyingi ndio imesababisha wasiwe na magonjwa ya moyo. Pombe hupunguza uwezekano wa kupata matatizo ya moyo namna gani?

Inaonekana kwamba pombe hupunguza kiasi cha mafuta kinachozunguka kwenye damu. Mafuta haya yanaweza kujikusanya kwenye mishipa ya damu na kufanya damu isizunguke vizuri. Damu ikishindwa kuzunguka vizuri mtu anaweza kupata kiharusi (stroke), chembe ya moyo (angina) na magonjwa mengine ya moyo. Kisayansi inasemekana wanywaji pombe kiasi wanahatari ndogo ya kupata magonjwa ya moyo kuliko wasiokunywa. Wanywaji kupita kiasi ndio wako kwenye hatari zaidi ya kupata magonjwa ya moyo. Hapa inabidi mtu kuwa makini sana kwani hata ukinywa kupita kiasi mara moja tu kwa mwezi unakuwa unajihatarisha na magonjwa ya moyo. Hivyo haishauriwi kutumia pombe kwa ajili ya kupunguza uwezekano wa kupata matatizo ya moyo. Pia ikumbukwe kuwa pombe hupunguza mafuta yasiwe mengi kwenye damu ila haipunguzi kiasi cha mafuta mtu alichonacho mwilini. Hivyo usijaribu kutumia pombe ili kupunguza unene badala yake pombe inaongeza unene.

Pia pombe, hasa pombe kali zinasemekana kusaidia matatizo ya tumbo. Inasemekana zinatibu minyoo kama vile pilipili na mafuta ya taa vilivyokuwa vinatumika kwa ajili ya kutibu minyoo huko Vietnam.

Ukiachana na matumizi ya kiafya pombe pia inatumika katika Nyanja zingine. Mfano, pombe inaweza kutumika kama nishati. Huko Brazil pombe itokanayo na miwa inatumia kuendeshea magari na inauzwa kama mafuta mengine yanavyouzwa vituoni. Marekani wao hutumia pombe ya kutoka kwenye mahindi kama nishati.

Pia pombe hutumika katika kuua vimelea wa magonjwa mahospitalini na viwandani(Tumeshaona kwamba spirit ya hospitalini ina pombe ndani yake). Pia pombe inapatikana katika baadhi ya mafuta (lotions), katika dawa za kusukutua na marashi.

Sura ya 6:

MADHARA YA POMBE

Ikitumika vibaya pombe inaweza kuwa na madhara makubwa sana kwa afya ya mtumiaji na kijamii.

Kijamii pombe inasababisha mifarakano, ugomvi, watu kushindwa kuwajibika kwenye familia na kazini na zaidi matatizo ya kiuchumi. Pia pombe inaweza kuhatarisha maisha ya mtumiaji na wengine pale inapomuondolea mtumiaji umakini na uwezo wa kufikiri.

Kwenye familia pombe inaongeza matatizo ya kipesa kutokana na pesa nyingi kutumika kununulia pombe. Pia matumizi mabaya ya pombe yanaongeza hasara kwa serikali pale inapotumia sehemu ya bajeti ya afya kutibu matatizo yatoanayo na pombe.

Pombe pia inachangia sana kwa watu kutokufika kazini, kutoajiriwa na kufukuzwa kazi. Yote hayo yanarudisha nyuma uchumi wa familia na taifa.

Kiafya pombe inamadhara mengi sana. Madhara makubwa na yanayojulikana sana ni kwenye ini. Tumeona kuwa kiasi kikubwa cha pombe humeng'enywa kwenye ini. Kwa wanywaji kupita kiasi sumu zitokanazo na pombe huwa nyingi kwenye ini hivyo kulizidi uwezo na kuanza kuliharibu. Sumu hizi hugeuzwa kuwa mafuta na kusababisha ini kujaa mafuta na kushindwa kufanya kazi zake kama kawaida. Dalili za ugonjwa wa ini ni ngozi hasa mikononi na macho kuwa vya njano na tumbo kujaa maji.

Pia pombe inaweza kusababisha kifo cha papo hapo ikiwa mtu atakunywa kupita kiasi. Kifo hutokea kwa njia zifuatazo, inaweza kusababisha mapafu yashindwe kufanya kazi au moyo ushindwe kufanya kazi. Pia mtu ambaye amekunywa hadi akashindwa kujitambua kuna hatari akajitapikia na matapishi yakaingia katika njia ya hewa na kusababisha kifo .

Kwenye moyo pombe inaongeza uwezekano wa kupatwa na shinikizo kubwa la damu (BP), Mapigo ya moyo kukosa mpangilio (arrhythmias) na moyo kushindwa kufanya kazi (heart failure).

Pia pombe inaongeza uwezekano wa kupata kansa. Katika watu mia wanaokufa kutokana na matatizo ya pombe 20 wanakufa kutokana na kansa na 10 kutokana na matatizo ya moyo. Kansa ambazo husababishwa na pombe ni pamoja na koo, ini, matiti na njia ya haja kubwa.

Pombe pia inapunguza ufyonzaji wa vitamin B₁ ambayo jina lingine huitwa thiamine. Vitamini hii ni muhimu kuhakikisha ubongo unapata nguvu. Vitamini hii hupatikana kwa wingi kwenye nyama, matunda, mboga mboga na karanga. Kwa watu ambao hunywa sana pombe huishiwa vitamini hii kitu ambacho hufanya ubongo usinyae na kusababisha kuchanganyikiwa, kukosa balansi, matatizo ya macho na mwisho kuleta ugonjwa wa kusahausahau.

Pia pombe ni moja ya kisababishi cha ugonjwa wa viungio (vifundo) vya mifupa uitwao gout. Gout huathiri sana vifundo vya vidole hasa vya miguu. Kidole gumba cha mguu huathirika zaidi japokuwa vidole vingine vya miguu na mikono pia huathirika. Viwiko vya mikono (vipepsi) na viungo vingine huathirika mara chache. Ugonjwa huu huambatana na maumivu makali sana na sehemu iliyoathirika kuvimba na kuwa nyekundu. Gout husababishwa hasa na kuongezeka kwa kemikali iitwayo uric acid mwilini ambayo huganda kwenye vifundo. Uric acid hutokana sana na vyakula vyenye protini kwa wingi (isipokuwa maziwa ambayo husaidia kuipunguza mwilini). Kemikali hii inaweza kuongezeka kutokana na kuzalishwa kwa wingi au kutotolewa vya kutosha mwilini. Sababu zinazoweza kuiongeza ni pamoja na pombe hasa bia, nyama hasa nyama nyekundu, mboga kama spinach, karanga na vyakula vya baharini.

Mambo yanayoweza kusababisha isitolewe vya kutosha ni pamoja na magonjwa ya figo. Kati ya watu mia wenye gout kumi kati yao hutokanana na vyakula/pombe na tisini husababishwa na kushindwa kutolewa kwa uric acid kwa kiwango cha kutosha. Usiogope!, kwa mtu anayekunywa pombe au anayekula vyakula vilivyotajwa hapo juu kwa kiasi cha kawaida huwa hana hatari yoyote ya kupata gout.

Tumezungumzia ugonjwa huu na pombe kwa sababu wanywaji wengi sana wa pombe hutumia pia na nyama hasa nyama choma. Kati ya vyakula vitu hivi vinasababisha gout kwa kiwango kikubwa sana. Ukipata maumivu ya gout usikande bali weka bongwe la barafu kupunguza maumivu. Pia kuna dawa za maumivu kama vile indomethacin na piroxicam lakini hatutazungumzia hilo kwa undani.

Pia unywaji wa pombe kwa wanawake wajawazito unasababisha kuzaliwa kwa watoto wenye ulemavu mbalimbali hasa wa akili, kuzaa watoto waliokufa na kuzaa watoto njiti. Ulemavu wa akili usababishwao na pombe kiitaalamu huitwa fetal alcohol syndrome (FAS).

Pia pombe inaongeza uwezekano wa kujiua. Tafiti zinaonyesha kwamba asilimia 50 ya watu ambao hujiua huwa wanakuwa wametumia pombe au dawa za kulevya. Wengi wao huwa wanakuwa wametumia pombe. Huko uingereza utafiti mmoja ulionyesha kwamba kati ya watu miamoja wanaojiua arobaini na moja wanakuwa wametumia pombe. Hili hutokea kwa sababu pombe humuongezea mtu ujasiri na kumpunguzia uwezo wa kufikiri. Inashauriwa kuchukua hatua zinazofaa iwapo kuna mtu ambaye anazungumzia kuhusu kujiua au amewahi jaribu kujiua na anatumia pombe. Hatua mojawapo ni kuweka mbali vitu vya hatari kama visu na bunduki.

Sura ya 7:

KUNYWA POMBE KWA KIASI

Kwanza kabla hatujajua kunywa kiasi na kunywa kupita kiasi ni unywaji gani, tunatakiwa kujua nguvu ya pombe kwenye vinywaji vyenye pombe. Tuliona kwamba nguvu ya pombe kwenye kinywaji huandikwa kwa asilimia. Kwa kawaida kwenye chupa, karatasi au boksi la pombe huwa kunaandikwa kiasi na nguvu ya pombe. Kiasi huandikwa katika mililita au kwa kifupi mls. Nguvu ya pombe huandikwa kwa asilimia au kwa kifupi %. Mfano bia unakuta imeandikwa 5%, 4.5% au 5.5% na ujazo kuandikwa 500mls. Divai unaweza kukuta imeandikwa 12%, 8% au 18% na ujazo kuandikwa 750mls. Maandishi haya yanamaanisha nini? Tuliona kuwa pombe kali zinaanzia asilimia ishirini (20%). Hii inamaanisha kwamba kwa kila millilita miamoja (100mls) za pombe kali basi millilita ishirini (20mls) ni pombe na themanini (80mls) zinazobaki ni maji.

Chukulia mfano bia ambayo imeandikwa 5%. Hii inamaanisha kuwa katika kila millilita miamoja (100mls) za bia hiyo mililita tano (5mls) ni pombe na 95mls ni maji. Lakini tunajua kuwa bia nyingi huwa na mililita miatano (500mls). Kwa hiyo kama kwenye mililita miamoja pombe ni mililita tano basi kwenye mililita miatano pombe itakuwa mara tano zaidi. Hivyo basi kwenye mililita miatano pombe itakuwa 5x5 ambayo itakuwa sawa na mililita ishirini na tano (25ml).

Mtu akinywa bia moja iliyo andikwa 5% na yenye ujazo wa 500mls basi atakuwa amekunywa mililita ishirini na tano za pombe (25ml).

Tuangelie na mfano mwingine ili tuelewe zaidi. Chukulia kinywaji kikali ambacho kina ujazo wa mililita miamoja (100mls) na imeandikwa 35%. Hii inamaanisha kwamba katika kila mililita miamoja (100mls) basi mililita thelathini na tano (35mls) ni pombe na kinachobaki (65mls) ni maji. Kwa vile kinywaji chenyewe kina ujazo wa mililita miamoja (100mls) basi ukinywa utakuwa umekunywa mililita thelathini na tano (35mls) za pombe. Ukinywa vinywaji viwili vya aina hii utakuwa umekunywa mara mbili zaidi yaani 35mlsx2 ambayo itakuwa sawasawa na mililita sabini (70mls) za pombe.

Hebu tuangelie mfano wa mwisho. Chukulia divai imeandikwa 18% na inaujazo wa 750mls. 18% inamaana kwa kila mililita miamoja (100mls) za divai basi mililita 18 ni pombe na zinazobaki ni maji. Ikiwa utakunywa chupa nzima yenye mililita mia saba na hamsini (750mls) utakuwa umekunywa mara saba na nusu ya kiasi cha pombe kinachopatikana kwenye mililita miamoja (100mls) ambacho ni 18mls. Kiasi ambacho utakuwa umekunywa kitakua. 18mlsx7.5 ambacho itakuwa sawa na mililita miamoja na thelasini na tano (135mls) za pombe.

Baada ya kuangalia jinsi kiasi cha pombe kinavyotafutwa katika kinywaji sasa tuangalie kuhusu kunywa kiasi. Nchi nyingi za Afrika hazijaweka kiwango ambacho mtu anatakiwa anywe kwa hiyo tutatumia viwango vya Uingereza. Nchini Uingereza kwa wanume wanashauriwa kutumia kiwango cha mililita thelasini hadi arobaini kwa siku (30mls-40mls). Pia nchini humo mwanaume anashauriwa asizidishe jumla ya mililita mia mbili na kumi na tano (215mls) kwa wiki. Hii inamaanisha nini kwa vinywaji vya kitanzania? Chukulia mfano wa kinywaji kikali hapo juu ambao tumesema kina ujazo wa 100mls. Pia tumesema katika mililita miamoja (100mls) mililita thelasini na tano (35ml) ni pombe. Kwahiyo mtu akinywa kinywaji kama hicho kimoja atakuwa amekunywa 35mls za pombe. Kiasi cha kawaida ni kati ya 30-40mls kwa siku hivyo mtu huyu atatakiwa kunywa kinywaji kimoja tu kwa siku. Hebu tuone akifanya hivyo kwa siku saba (wiki moja). Kiasi atakacho kuwa amekunywa kitakua 7x35ml ambayo ni sawasawa na 245mls kiasi ambacho kimezidi kiasi kinachoshauriwa cha 215mls. Ili kuhakikisha hazidishi pombe mtu huyo anatakiwa asinywe walau kwa siku moja kwa wiki.

Tuchukulie mfano mwingine. Bia ina nguvu ya 5% na ujazo wa 500mls. Kuandika 5% maana yake katika 100mls pombe ni 5mls hivyo kwenye 500mls pombe itakuwa mara tano zaidi. 5x5mls tunapata 25mls. Kwahiyo mtu akinywa bia moja ya aina hii atakuwa amekunywa 25mls za pombe wakati kiasi kinachoshauriwa ni 30-40mls. Akinywa bia moja na nusu atakuwa amekunywa 37.5mls za pombe.

Kwahiyo mtu huyu atatakiwa anywe bia moja na nusu kwa siku. Ila inatakiwa kubakiza siku moja bila kunywa ili kutozidi kiwango kinachoshauriwa kwa wiki. kuna nchi nyingine zinaweka kiwango cha juu kwa siku ambacho mwanaume anaweza kutumia kuwa 50mls na kwa kiwango hicho mtu anaweza kunywa bia mbili kwa siku zenye ujazo wa 500mls na nguvu ya 5%. Kama mahesabu hapo juu yamekuchanganya wala usijali huko mbele kuna jedwali ambalo limerahisisha hesabu hizi.

Nchini uingereza wanawake wanashauriwa kunywa kati ya 20-30mls za pombe kwa siku na wanashauriwa kutozidisha 142mls kwa wiki. kwa hiyo kiwango wanachoshauriwa wanawake ni kidogo kuliko wanaume. Jedwali lifuatalo linaonyesha viwango vya pombe mtu anachoshauriwa kunywa kutoka kwenye vinywaji vyenye nguvu na ujazo mbalimbali. Viwango hivi vinasaidia kumpa picha mnywaji kwamba kunywa kiasi ni kunywa namna gani. Kwa wanaume tumechukulia kiwango cha 40mls za pombe kwa siku na kwa wanawake tumechukulia kiwango cha 30mls kwa siku. Unachotakiwa kufanya ni kuangalia ujazo na nguvu ya kinywaji unachotumia na ulinganishe na kinywaji kinachofanana kwenye jedwali, ukisha linganisha angalia kiasi ambacho unatakiwa unywe. Vinywaji vingi vinavyopatikana Tanzania vipo kwenye hili jedwali. Iwapo hautaona kinywaji ukitafutacho basi angalia kinachofanana nacho kwa ukaribu ili kupata picha ya jinsi unavyopaswa kunywa.

Na .	UJAZO (mililita)	NGUVU (asilimia)	KIASI CHA POMBE (mililita)	WANAWAKE	WANAUME
1.	350mls	4%	14.0mls	Bia mbili kwa siku. Usizidishe bia 10 kwa wiki.	Bia tatu kwa siku Usizidishe bia 15 kwa wiki.
2.	500mls	4.5%	22.5mls	Bia moja na nusu kwa siku. Usizidishe bia 10 kwa wiki.	Bia mbili kwa siku. Usizidishe bia 15 kwa wiki.
3.	500mls	5%	25.0mls	Bia moja na nusu kwa siku. Usizidishe bia 6 kwa wiki.	Bia mbili kwa siku. Usizidishe bia tisa kwa wiki.

4.	500mls	5.5%	27.5mls	Bia moja kwa siku. Usizidishe bia 5 kwa wiki.	Bia moja na nusu kwa siku. Usizidishe bia 8 kwa wiki.
5.	500mls	6%	30.0mls	Bia moja kwa siku. Usizidishe bia 5 kwa wiki.	Bia moja na nusu kwa siku. Usizidishe bia 8 kwa wiki.
6.	500mls	6.5%	32.5mls	Bia moja kwa siku. Usizidishe bia 4 kwa wiki.	Bia moja na nusu kwa siku. Usizidishe bia 7 kwa wiki.
7.	500mls	7%	35.0mls	Bia moja kwa siku. Usizidishe bia 4 kwa wiki.	Bia moja na nusu kwa siku. Usizidishe bia 6 kwa wiki.

8.	500mls	7.5%	37.5mls	Bia moja kwa siku. Usizidishe bia 4 kwa wiki.	Bia moja na nusu kwa siku. Usizidish e bia 6 kwa wiki.
9.	500mls	8%	60.0mls	Nusu chupa kwa siku. Usizidishe bia 2 kwa wiki.	Robo tatu ya chupa kwa siku. Usizidish e bia 5 kwa wiki.
10.	750mls	9%	67.0mls	Nusu chupa kwa siku. Usizidishe bia 2 kwa wiki.	Robo tatu ya chupa kwa siku. Usizidish e bia 3 kwa wiki.
11.	750mls	10%	75.0mls	Nusu chupa kwa siku. Usizidishe bia 2 kwa wiki.	Nusu chupa kwa siku. Usizidish e bia 3 kwa wiki.

12.	750mls	11%	82.5mls	Nusu chupa kwa siku. Usizidish bia 2 kwa wiki.	Nusu chupa kwa siku. Usizidish e bia 3 kwa wiki.
13.	750mls	12%	90.0mls	Bia moja gawa mara tatu na kunywa kimoja kwa siku. Usizidish bia 1 na nusu kwa wiki.	Nusu chupa kwa siku. Usizidish e bia 2 na nusu kwa wiki.
14.	1000mls (1lita)	12%	120mls	Bia moja gawa mara nne na kunywa kimoja kwa siku. Usizidish bia 1 kwa wiki.	Bia moja gawa mara tatu na kunywa kimoja kwa siku. Usizidish e bia 2 kwa wiki.

15.	750mls	18%	135mls	<p>Bia moja gawa mara nne na kunywa kimoja kwa siku.</p> <p>Usizidishe bia 1 kwa wiki.</p>	<p>Bia moja gawa mara tatu na kunywa kimoja kwa siku.</p> <p>Usizidishe bia 1 na nusu kwa wiki.</p>
16.	100mls	35%	35.0mls	<p>Kinywaji kimoja kwa siku.</p> <p>Usizidishe vinywaji vi 4 wiki.</p>	<p>Kinywaji kimoja kwa siku.</p> <p>Usizidishe vinywaji 6 kwa wiki.</p>

17.	200mls	35%	70.0mls	Nusu kinywaji kwa siku. Usizidishe vinywaji viwili kwa wiki.	Nusu kinywaji kwa siku. Usizidishe vinywaji vitatu kwa wiki.
18.	500mls	35%	175mls	Bia moja gawa mara tano na kunywa kimoja kwa siku. Usizidishe kinywaji kimoja kwa wiki.	Bia moja gawa mara tano na kunywa kimoja kwa siku. Usizidishe kinywaji kimoja na nusu kwa wiki.

19.	750mls	40%	300mls	Gawa kwa kumi na kunywa kimoja kwa siku. Usizidishe nusu ya chupa kwa wiki.	Gawa kwa saba na kunywa kimoja kwa siku. Usizidishe robo tatu ya chupa kwa wiki.
-----	--------	-----	--------	--	---

Kwa vinywaji vikali ni vyema ukapata chombo/ glasi ya kupimia kiasi cha pombe.

Sura ya 8:

UNYWAJI WA POMBE KUPITA KIASI NA KUTAWALIWA NA POMBE

Kawaida watu huanza kunywa pombe kwa kiasi kidogo tu. Baada ya muda hujikuta wanaanza kunywa kupita kiasi na mwisho hujikuta wametawaliwa na pombe. Lakini ikumbukwe kuwa si watu wote wanaoanza kunywa pombe watafikia kunywa kupita kiasi au kutawaliwa na pombe. Na pia ikumbukwe kuwa sio watu wote wanaokunywa pombe kupita kiasi wanakuwa wametawaliwa na pombe. Kuna mambo mengi yanachangia watu kunywa kupita kiasi au kutawaliwa na pombe. Utafiti unaonyesha kuwa zaidi ya asilimia 50 ya unywaji kupita kiasi unasababishwa na kurithi na chini ya asilimia 15 inatokana na sababu za kimazingira. Utafiti mmoja ulionyesha kwamba watoto waliozaliwa na wazazi/mzazi walevi wana uwezekano mara mbili zaidi ya kuwa walevi kuliko wale ambao wazazi wao sio walevi. Pia watoto waliozaliwa na wazazi/mzazi walevi walikuwa na uwezekano mkubwa wa kuwa walevi hata kama wamelelewa na walezi wasio walevi. Inasemekana kuna aina mbili za unywaji wa kurithi. Ya kwanza ni ile ambayo haina matatizo sana.

Aina hii hujionyesha zaidi mtu anapokuwa mtu mzima na anaweza asiwe mlevi akilelewa katika mazingira yafaayo. Aina hii hutokea kwa wanawake na wanaume. Aina ya pili ni ile yenye matatizo sana na huanza mapema ujanani. Ni ngumu mazingira kumbadilisha mtu aliyerithi ulevi wa aina hii.

Aina hii hutokea kwa wanaume tu. Pia kuna baadhi ya watu hasa wajamii ya kiasia wamerithi kutopendwa na pombe. Watu kama hawa wakinywa hata pombe kidogo hupata madhara na kukosa raha ambayo watu wengine huipata watumiapo pombe. Madhara hayo hujumuisha kichefuchefu na mapigo ya moyo kwenda mbio. Watu wa namna hii huwa ni vigumu kuwa wanywaji wa kupitiliza kiasi na wengi wao hawanywi kabisa.

Sababu zingine zinazoweza wafanya watu watumie pombe sana ni pamoja na msukumo wa marafiki, matatizo ya kifamilia na kiuchumi. Pia jinsi jamii inavyoichukulia pombe nayo ina changia sana. Mfano hapa Tanzania kuna baadhi ya makabila watu wanaanza kutumia pombe tokea wadogo. Jamii hizi huchukulia unywaji wa pombe kama kitu cha kawaida tu. Watu wa kutoka jamii hizo wana hatari ya kuwa wanywaji wa kupindukia. Sababu za kisaikolojia pia zinahusika. Mfano mtu anaweza kuwa anatomia pombe ili kutoa hasira au huzuni. Mtu huyu hasira ikimuisha au huzuni ikimtoka mara baada ya kutumia pombe kuna uwezekano mkubwa wa kutumia tena pombe hata akipata hasira/huzuni kidogo.

Kitendo hiki kinaweza mfanya awe mlevi wa kupindukia. Sababu nyingine ni magumu ya maisha. Watu waliopitia magumu ya maisha kama vile kukosa kazi, kubakwa, kunyanyaswa utotoni na mambo kama hayo wanauwezekano mkubwa wa kuwa wanywaji kupita kiasi. Magonjwa ya akili nayo yanachangia kwa kiasi kikubwa watu kutumia pombe kupita kiasi. Magonjwa kama sonona (ugonjwa wa huzuni na kuhisi upweke) au kuchanganyikiwa (schizophrenia) yanachangia sana unywaji wa pombe.

wagonjwa hawa mara nyingi hutumia pombe ili kupunguza madhara ya magonjwa yao. Mfano mtu mwenye sonona anaweza akajisikia upweke umemtoka na huzuni imemtoka baada ya kutumia pombe. Kitendo hiki kitamfanya awe anatumia pombe mara kwa mara.

Baada ya kuona vitu vinavyosababisha unywaji wa kupindukia hebu tuone jinsi ya kumtambua mtu mwenye tatizo la unywaji wa pombe. Kama we ni mnywaji wa pombe hebu jaribu kujibu maswali yafuatayo:

1. Je umewahi kufikiria kuacha pombe?
(a). Ndiyo (b). Hapana
2. Je umewahi chukizwa na watu kukusema/kukushutumu kuhusu unywaji wako wa pombe?
(a). Ndiyo (b). Hapana

3. Je umewahi sutwa na dhamira au kujutia unywaji wako wa pombe?

(a). Ndiyo (b). Hapana

4. Je umewahi kunywa pombe asubuhi ili kutoa hangover?

(a). Ndiyo (b). Hapana

Kama umejibu ndiyo kwa maswali mawili au zaidi hapo juu basi ujue unywaji wako wa pombe una matatizo. Ujue unakunywa

kupita kiasi lakini sio lazima uwe umetawaliwa na pombe. Watu wenye unywaji wenye matatizo/unywaji kupita kiasi wanakuwa na dalili zifuatazo.

1. Huendelea kunywa hata kama unywaji wa pombe unasababisha mtu ashindwe kutimiza majukumu yake. Majukumu hayo yanaweza kuwa ya kifamilia, kikazi au kishule/chuo. Mtu anaweza asifike kazini au anachelewa kwa sababu ya unywaji wa pombe.

2. Kuendelea kutumia pombe hata katika mazingira ya hatari. Mfano mtu anaweza kutumia pombe huku akijua anatakiwa kuendesha gari au kufanya kazi inayohitaji umakini mkubwa.

3. Kuendelea kutumia pombe hata kama inamletea matatizo ya kisheria. Mfano mtu anaweza kupelekwa polisi kwa sababu ya ugomvi uliosababishwa na ulevi zaidi ya mara moja lakini asiache au kupunguza kunywa.

4. Kuendelea na unywaji wa pombe hata kama unakuletea matatizo katika familia na jamii kwa ujumla.

Hapa tumeona watu ambao wanakunywa kupita kiasi. Watu wengi wakitoka katika hatua ya kunywa kupita kiasi huingia hatua ya kutawaliwa na pombe (utumwa wa pombe). Watu hawa ni kana kwamba hawawezi kuishi bila pombe. Mtu aliye tawaliwa sana na pombe kwakweli anaweza kufa iwapo akiikosa kwa muda mrefu. Watu hawa huhitaji uangalizi wa karibu wa daktari pindi wanapotaka kuacha pombe. kuna aina kuu nne za kutawaliwa na pombe.

1. Aina ya kwanza ni ile mtu kuwa na hamu kubwa sana ya pombe. Mtu anakuwa anatamani pombe kiasi kwamba anakuwa anashindwa kufanya majukumu mengine bila kuipata. Mtu wa aina hii atafanya juu chini kuhakikisha anapata pombe.

2. Aina ya pili ya kutawaliwa na pombe ni kushindwa kujizuia. Watu wa aina hii wakishaanza kunywa ni vigumu kuacha mpaka wawe wamezima au wameishiwa hela. Hii inaweza pelekea kusababisha kifo. Sababu kadri unavyokunywa sana ndio unajisahau kwamba unapitiliza kipimo. Watu wengi wa aina hii hufa kutokana na moyo kushindwa kufanya kazi na kushindwa kupumua.

3. Aina ya tatu ni ile hali ya pombe kutawala mwili. Hapa ni kwamba mwili wa mtu hauwezi kufanya kazi kama kawaida bila pombe. Mtu akikosa pombe anakuwa kama anaumwa. Dalili ambazo humtokea mtu wa aina hii akikosa pombe ni pamoja na: kichefuchefu, kutoka jasho kwa wingi, kutetemeka na kutototulia (kuwa na mawenge). Watu wa aina hii ndio huhitaji uangalizi wa karibu zaidi wa daktari pindi wanapotaka kuacha pombe.

4. Aina ya nne ni ile hali ambayo mtu anakua sugu wa pombe. Mtu wa aina hii huwa anahitaji kiasi kikubwa zaidi cha pombe ili kulewa kadri siku zinavyoenda.

Baada ya kuona aina zakutawaliwa na pombe hebu sasa tuone sifa/dalili anazoonyesha mtu aliyetawaliwa na pombe.

Mtu kuwa sugu wa pombe. Kadri siku zinavyokwenda huhutaji kiasi kikubwa zaidi cha pombe ili kulewa.

1. Kupata madhara mara aachapo pombe. Mtu wa aina hii akikaa muda mrefu bila kunywa hupata madhara hali ambayo humfanya anywe tena. Tutaona madhara hayo huko mbele tutakapokuwa tunazungumzia jinsi ya kuacha kunywa pombe.

2. Kuendelea kunywa pombe hata kama unajua inakuletea madhara. Mfano mtu anaweza kuwa na vidonda vya tumbo na anajua akinywa pombe hali inakuwa mbaya. Mtu huyu akiendelea kunywa licha ya matatizo ayapatayo basi tunasema mtu huyu ametawaliwa na pombe.

3. Kujaribu kuacha na kushindwa. Nimewahi ona watu wengi sana wakisema “kuanzia leo mimi pombe tena basi”. Utashangaa mtu huyu baada ya miezi kadhaa karudia tena pombe.

4. Kuacha kufanya shughuli za msingi za kikazi, kijamii au kutimiza majukumu katika familia. Pombe ikiingilia au kuharibu utaratibu wa maisha ya mtu na bado aendelee kunywa basi mtu huyo anakuwa ametawaliwa na pombe.

5. Kunywa pombe nyingi kuliko alivyodhamiria. Unaweza kuta mtu amepanga atumie Tsh 10,000 kwa ajili ya pombe lakini akishaimaliza anaanza kuhangaika ATM na M-pesa kutafuta pesa ili aendelee kunywa.

Sura ya 9:

NINI KINAWEZA KUTOKEA MYWAJI SUGU AKIKOSA POMBE

kwa wanywaji wa kawaida huwa sio tatizo, tatizo linakuja kwa wanywaji waliotawaliwa na pombe. Watu hawa huwa wanapata madhara mara waposapo pombe. Madhara kwa kawaida huanza kuonekana siku ya nne baada ya kukosa pombe lakini inaweza kuwa chini ya hapo. Hali hii inaweza kumpata mtu akijaribu kuacha pombe lakini mara nyingi hali hii huwapata wanywaji hawa walazwapo hospitalini ambako hawawezi kupata pombe. Hivyo inashauriwa kama wewe ni mywaji sugu au ndugu yako ni mywaji sugu ni vizuri ukawataarifu wataalamu wa afya iwapo itahitajika ulazwe au alazwe. Utafiti unaonesha kwamba kati ya watu 100 ambao hupata na madhara ya kukosa pombe watu watano hufariki. Mara nyingi wanaofariki ni wale ambao madhara yanakuwa makubwa kiasi cha kupata degedege. Kwa kawaida Madhara ya kuacha pombe huwa na dalili zifuatazo. Kutetemeka hasa mikono, kukosa usingizi, kichefuchefu na kutapika. Dalili hatari zaidi ni degedege ambapo mtu huchanganyikiwa, huona maluweluwe na kuongea vitu visivyoeleweka. Ni kitu gani husababisha hali hii?

Tumeona kuwa pombe inazuia ufanyaji kazi wa ubongo, ili ubongo uweze kuondokana na tatizo hilo na uendelee na kazi kama kawaida unaamua kutengeneza vichocheo kwa wingi kuliko kawaida. Vichocheo hivi husaidia ubongo ufanye kazi yake katika hali ya kawaida. Sasa mtu huyu akikosa pombe hujikuta vichocheo kwenye ubongo ni vingi sana na havina mpinzani (pombe). Kitu hiki husababisha ubongo ufanye kazi kwa kasi sana na hivyo kuleta dalili kama za mtu aliyechanganyikiwa na hata kifo.

Kuna dawa nyingi ambazo hutumika kutibu madhara yatokanayo na kukosa pombe. Moja ya dawa hizo ni diazepam (valium) ambayo inafanya kazi kama mbadala wa pombe. Dawa hii pia husaidia kumtuliza mgonjwa. Dawa zingine zinazofanana na valium na hutumika kutibu madhara yatokanayo na kukosa pombe ni pamoja na lorazepam, oxazepam na chlordiazepoxide.

Dawa zingine zitumikazo ni pamoja na Carbamezapine na Gabapentin ambazo kwa kawaida hutumika kutibu kifafa. Atenelol na Clonidine ambazo kwa kawaida hutumika kutibu shinikizo kubwa la damu (BP). Pia dawa iitwayo haloperidol nayo hutumika ambayo kwa kawaida hutumika kutibu magonjwa ya akili (kuchanganyikiwa/kichaa).

Sura ya 10:

JINSI NA DAWA ZA KUSAIDIA KUACHA POMBE

Watu wengi wamefanikiwa kuacha pombe kwa juhudi zao wenyewe na wengine kupitia msaada wa wataalamu mbalimbali. Kuna watu wanaojiunga ili kusaaidiana katika kuacha pombe. Moja ya kikundi maarufu ambacho kimeenea duniani kinaitwa alcoholics anonymous (AA). Katika kikundi hiki watu wanaotaka kuacha pombe hukutana na kubadilishana uzoefu na mbinu za kuacha pombe. Kuacha pombe linaweza kuwa jambo gumu hivyo inashauriwa kulifanya taratibu. Unanza kwa kupunguza kiasi unachokunywa taratibu mpaka unafikia kuacha kabisa. Usikatishwe tamaa ukiona unarudi nyuma mara kwa mara kwani ni jambo la kawaida katika kuacha tabia au zoea lolote lile. Ukishindwa kuacha basi unaweza kupunguza kwani unywaji kiasi huwa hauna madhara isipokuwa ukiwa mjamzito au ukishauriwa na mtalaamu wa afya.

Zifuatazo ni mbinu mbalimbali ambazo zinatumiwa kupunguza au kuacha kabisa unywaji wa pombe.

1. Tafuta kinywaji mbadala wa pombe kama vile chai au kahawa.

2. Tafuta vitu mbadala vya kufanya kwa wakati ambao unakuwa unakunywa pombe kama vile kusoma vitabu, kuangalia filamu, kushiriki katika michezo au mazoezi.
3. Tumia pesa ambazo unaziokoa kutoka kwenye pombe kwa kujiburudisha kama vile kula vizuri au kununua vifaa vya nyumbani. Hii itakusaidia sana katika kuona umuhimu wa kuacha pombe.
4. Jiwekee mkakati kabla ya kwenda kunywa kuhusu kiasi utakachoenda kunywa na pesa utakayotumia. Usibebe pesa zaidi ya uliyopanga kutumia.
5. Tumia glasi ndogo wakati wa kunywa na tumia vinywaji vyenye nguvu ndogo. Utafiti unaonyesha watu hunywa zaidi wakitumia glasi kubwa kuliko wakitumia glasi ndogo.
6. Kunywa maji kabla hujaanza kunywa pombe. Pia unavyokuwa unakunywa pombe hakikisha unakuwa na maji ya kunywa karibu na uyatumie mara kwa mara.
7. Jaribu kuepuka vishawishi vya kunywa. Watu wengi huwa tunashawishika kunywa kwenye mazingira fulani au tukiwa na watu fulani. Unachotakiwa ni kugundua ni vishawishi vipi hukufanya unywe na uanze kuviepuka.
8. Kuwa na msimamo. Watu wengi ambao hujaribu kuacha pombe hukutana na wakati mgumu wanapopata ofa toka kwa marafiki. Njia sahihi ni kukataa bila kusitasita. Kusitasita kunaweza kukufanya uteteleke katika msimamo wako.

Ni vizuri ukatafuta sababu ya kukataa ofa mapema kabla hata ya kukutana na ofa. Mfano, unaweza ukasema sinywi au siongezi pombe nyingine kwa sababu nataka kupunguza uzito au sababu nyingine ambayo utakuwa umeitengeneza kama ulinzi wako.

9. Epuka kunywa pombe ukiwa na kiu au njaa. Hii inapunguza kiasi cha pombe ambacho kitaingia kwenye damu hivyo utapunguza madhara yake. Pia inasaidia kupunguza kasi ya mtu kuwa mraibu/teja wa pombe.

10. Hakikisha ndugu na marafiki wanajua kwamba umedhamiria kuacha pombe. Hii itasaidia kupata msaada kutoka kwao pia hawatakuwa wanakushawishi sana unywe. Pia hili linaweza kukusaidia kupata marafiki wapya kwani changamoto mojawapo ya kuacha pombe ni kupoteza marafiki.

11. Kama unakunywa kwa kutumia glasi hakikisha kinywaji kimeisha kabisa ndo uongeze tena. Hii itakusaidia kujua ni kiasi gani cha pombe ulichotumia.

Kuna watu ambao mbinu hizo hapo juu zimeshindwa kabisa kuwasaidia kuacha pombe. Msaada pekee ambao hubaki kwa watu hao ni kutumia dawa. Mara nyingi watu hawa ni wale ambao wanakuwa wametawaliwa sana na pombe na hupata madhara mara waachapo. Matibabu ya watu hawa hufuata hatua tatu muhimu.

1. Hatua ya kwanza ni kutibu madhara yatokanayo na kuacha pombe. Tumeshona baadhi ya dawa zitumikazo kutibu madhara yatokanayo na kuacha pombe huko juu.

2. Hatua ya pili ni kumsaidia mtu huyu kutotumia pombe. Hatua hii ndio mara nyingi hutumia dawa. Tutaona dawa hizo hivi punde. Kumbuka kwamba dawa za kumsaidia mtu kutotumia pombe ni tofauti na zile za kutibu madhara yatokanayo na kuacha pombe.

3. Hatua ya tatu ni kumsaidia mtu huyu asirudie tena kunywa pombe.

Kuna dawa nyingi ambazo hutumika kusaidia watu kuacha pombe. Baadhi ya dawa hizo ni kama disulfiram, fluoxetine ambayo kwa kawaida ni dawa ya sonona(depression). Dawa zingine ni pamoja na ondasetron, acamprosate, setraline na topiramate. Katika dawa zote disulfiram ndio imetokea kuwa maarufu sana na ndio tutakayo izungumzia sana katika kitabu hiki. Disulfiram ni dawa ambayo mtu akiitumia halafu akatumia pombe hupata madhara ambayo yatamfanya asitumie/asitamani pombe. Ni kama vile kula yamini. Mtu anayetumia dawa hii huelezwa kwa undani madhara yatakayo mpata akitumia pombe. Kwa kuogopa madhara mtu huyu hawezi kutumia pombe. Toka mtu atumie dawa hii hatakiwi kutumia pombe hata kidogo ndani ya siku kumi na nne (wiki mbili) vinginevyo atapata madhara. Pombe hata inayopatikana kwenye vipodozi vya kupaka na mouth washes (dawa za maji za kusafisha kinywa) inaweza kusababisha madhara makubwa. Uzuri ni kwamba madhara haya hayaui na huisha yenyewe japokuwa mtu anaweza hitaji uangalizi wa mtaalamu wa afya kumpunguzia madhara ayapatayo.

Madhara yanayoweza mpata mtu akitumia pombe na disulfiram ni kama yafuatayo. Kuvimba uso, maumivu makali ya kichwa, kupata tabu kupumua, kichefuchefu, kutapika sana, kutoka jasho kwa wingi, kiu kali, maumivu ya kifua, moyo kwenda mbio, kushindwa kuona vizuri na kuchanganyikiwa. Watu wenye magonjwa ya moyo na magonjwa ya akili hawapaswi kutumia disulfiram kwa sababu inaweza sababisha madhara yanayoweza kuhatarisha maisha yao.

Pia tuliona mwanzoni kuwa watu waliotawaliwa sana na pombe wakiacha ghafla wanaweza pata madhara yanayoweza kuhatarisha maisha yao. Watu hawa wanapaswa kutumia dawa hii kwa uangalifu wa karibu sana wa wataalamu wa afya. Pamoja na madhara ambayo mtu anaweza kuyapata atumiapo disulfiram na pombe pia disulfiram peke yake kama dawa ina madhara yake. Disulfiram inaweza kusababisha hali ya kuchoka na kujisikia kulala lala, kizunguzungu, matatizo ya tumbo, kuhisi ladha kama ya chuma mdomoni, harufu ya mwili na pumzi. Pia dawa hii ilionyesha kwamba inaweza punguza uwezo wa kufanya tendo la ndoa. Lakini pia utafiti ulionesha kwamba utumiaji wa pombe kupita kiasi unamadhara zaidi ya disulfiram katika kupunguza uwezo wa kufanya tendo la ndoa.

Pia madhara kama yatokanayo na kutumia disulfiram na pombe mtu anaweza akayapata akitumia dawa nyinginezo na pombe. Dawa hizo ni kama metronidazole ambayo Tanzania hujulikana zaidi kwa jina la fragyl na dawa za kisukari kama chlopropamide, tolbutamide na tolazamide.

Jedwali lifuatalo linaonyesha baadhi ya dawa ambazo zinaweza kuleta madhara zitumiawapo pamoja na pombe.

Na.	JINA / KUNDI LA DAWA	MATUMIZI	MADHARA IKITUMIKA NA POMBE
1.	Isoniazid	Dawa hii hutumika katika kutibu kifua kikuu. Mara nyingi hupatikana kwanye mchanganyiko wa dawa nne uitwao RHZE.	Dawa hii inaongeza uwezekano wa kupata matatizo ya ini. Pia ikitumika na divai kuna uwezekano wa kupanda kwa shinikizo la damu (BP).
2.	Metronidazole / Fragyl	Dawa hii mara nyingi hutumika kutibu matatizo ya tumbo.	Kuharisha, kichefuchefu, kutapika, maumivu makali ya kichwa, kizunguzungu.
3.	Asprin	Dawa ya maumivu na kushusha homa.	Inaongeza uwezekano wa kupata vidonda vya tumbo.
4.	Chlorpropamide Tolbutamide Tolazamide	Dawa za sukari.	Kuharisha, kichefuchefu, kutapika, maumivu makali ya kichwa, kizunguzungu.
5.	Metoclopramide	Dawa ya kichaa na kuzuia kutapika.	Inakusababisha kulewa zaidi.

6.	Ketaconazole	Dawa ya kutibu fangasi.	Kubabuka ngozi, kutapika na kizunguzungu.
7.	Cimetidine Ranitidine Nizatidine	Dawa ya vidonda vya tumbo.	Ranitidine na Nizatidine zinaongeza kiasi cha pombe kwenye damu wakati madhara ya cimetidine kwenye ubongo huongezeka iwapo itatumika na pombe.
8.	Doxycycline	Dawa ya kutibu maambukizi ya bacteria.	Unywaji wa pombe kupita kiasi hupunguza nguvu ya dawa hii. Sio lazima unywaji huu ufanyike ndani ya siku moja.
9.	Verapamil	Dawa ya kutibu shinikizo kubwa la damu (BP) na maumivu ya moyo.	Dawa hii huongeza kiasi cha pombe kwenye damu na kuzidisha madhara yake. Pia kuna hatari ya madhara kwenye moyo.
10.	Valium (Diazepam)	Dawa ya usingizi na kutuliza mwili.	Dawa hii inaongeza madhara yasababishwayo na pombe.

11.	Bromocriptine	Dawa ya Parkinsonism.	Pombe inaongeza matatizo ya tumbo yasababishwayo na dawa hii.
12.	Ascorbic acid (Vitamin C)	Dawa ya kuongeza Vitamin C mwilini.	Inaongeza utokaji wa pombe mwilini kusaidia kuona na kuongeza balansi baada ya kutumia pombe.

Hizo ni baadhi ya dawa tu lakini haishauriwi kwa mtu anayetumia dawa yeyote kutumia pombe. Hata kama hautapata madhara lakini pombe inaweza kusababisha dawa itoke haraka mwilini na hivyo isiue wadudu au kufanya kazi yake ipasavyo. Pia kwa kuandika baadhi ya madhara yanaweza kuonekana ni ya kawaida lakini yanaweza kuwa hatari na kuhatarisha uhai wa mtu. Je ni muda gani mtu aliyetumia dawa anatakiwa asubiri kabla ya kunywa pombe? Tafiti nyingi zinashauri kusubiri saa 24 hadi 72 yaani siku moja hadi tatu toka kumaliza dawa hadi kunywa pombe. Ukichukulia mfano dawa ya metronidazole (fragyl), tafiti nyingi zinashauri kusubiri saa 24 (siku moja) au zaidi na wengine wanashauri kutumia pombe baada ya saa 72 yaani siku tatu baada ya kutumia dawa hii. Kwa mtu mwenye afya ya kawaida saa 24 zingatoshwa kabisa lakini kwa wazee au watu wenye magonjwa mengineyo inashauriwa kusubiri zaidi ya saa 24. Ni vizuri pia ukawasiliana na mtaalamu wa dawa kabla haujatumia pombe iwapo utakuwa umetumia dawa. Yeye anaweza kukupangia muda mzuri wa kusubiri kulingana na hali yako.