vinetur

संघीय सर्वेक्षण के आंकड़ों के अनुसार, 50 से 64 वर्ष के अमेरिकियों में अत्यधिक शराब सेवन बढ़कर 7.5% हुआ

शोधकर्ताओं के अनुसार, शराब सेवन में बढ़ोतरी से वृद्ध वयस्कों में गिरने, लीवर को नुकसान और दवाओं के साथ हानिकारक प्रतिक्रिया का जोखिम बढ़ सकता है

शनिवार, 7 नवंबर 2026



संघीय सर्वेक्षण के आंकड़ों के एक नए अध्ययन में पाया गया कि महामारी के दौरान व्यापक रूप से बढ़ने के बाद अमेरिका में युवाओं के बीच शराब का सेवन घट रहा है, लेकिन कई वृद्ध अमेरिकियों—खासकर 50 से 64 वर्ष की उम्र के लोगों—में इसका रुझान उलटी दिशा में जा रहा है।

सितंबर के अंत में प्रकाशित इस अध्ययन में रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (CDC) के वार्षिक National Health

Interview Survey के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि 50 से 64 वर्ष के आयु वर्ग में कुल शराब सेवन और अत्यधिक शराब सेवन, दोनों लगातार बढ़े हैं, जबकि अन्य आयु समूहों में सेवन की दरें घटी हैं। चिकित्सा विशेषज्ञों ने कहा कि यह रुझान खास तौर पर चिंता का विषय है, क्योंकि शराब पुरानी बीमारियों का जोखिम बढ़ा सकती है और वृद्ध वयस्कों के लिए तत्काल खतरे पैदा कर सकती है, जिनमें गिरना और दवाओं के साथ हानिकारक प्रतिक्रिया शामिल हैं।

Beth Israel Deaconess Medical Center में मेडिसिन के प्रोफेसर Kenneth Mukamal ने कहा कि वृद्ध वयस्कों में शराब सेवन पर शोध करने के उनके अनुभव के अनुसार, अत्यधिक शराब पीना उम्र बढ़ने के साथ होने वाली कई स्वास्थ्य समस्याओं को और बढ़ा देता है। उन्होंने सिरोसिस, कैंसर और हृदय संबंधी विकारों के बढ़े हुए जोखिम के साथ-साथ ठोकर लगने और गिरने जैसे तात्कालिक खतरों का भी उल्लेख किया।

अध्ययन के अनुसार, 50 से 64 वर्ष के उन वयस्कों का अनुपात, जिन्होंने पिछले वर्ष नियमित रूप से शराब पीने की बात कही, बीते दशक में लगभग 5% बढ़ा। इसी अवधि में अत्यधिक शराब पीने वालों के रूप में वर्गीकृत लोगों का अनुपात 5% से कुछ अधिक से बढ़कर लगभग 7.5% हो गया। सर्वेक्षण में पुरुषों के लिए अत्यधिक शराब सेवन की परिभाषा थी—एक दिन में पांच या इससे अधिक पेय, या सप्ताह में औसतन 15 या इससे अधिक पेय। महिलाओं के लिए इसकी परिभाषा थी—एक दिन में चार या इससे अधिक पेय, या सर्वेक्षण से पहले के 12 महीनों में सप्ताह में औसतन आठ या इससे अधिक पेय।

CDC के आंकड़ों से लंबे समय तक पता चलता रहा कि सेवानिवृत्ति की उम्र के अमेरिकी सबसे कम शराब पीते थे और उनके बाद 50 से 64 वर्ष के वयस्क आते थे। लेकिन करीब 10 साल पहले यह रुझान बदलने लगा, जब Generation X के लोगों ने किशोरों और युवा वयस्कों से अधिक शराब सेवन की सूचना देनी शुरू की। यह अंतर लगातार बढ़ा है। 1965 और 1980 के बीच जन्मे लोग अब काफी हद तक कामकाजी आबादी के अधिक उम्र वाले हिस्से में आते हैं, और आंकड़े बताते हैं कि इस पीढ़ी ने अपेक्षाकृत अधिक शराब सेवन का स्तर आगे की उम्र में भी बनाए रखा है।

यह बढ़ोतरी केवल 50 और 60 के शुरुआती दशक के लोगों तक सीमित नहीं है। अध्ययन में उद्धृत आंकड़ों के अनुसार, 65 वर्ष से अधिक उम्र के वयस्कों में भी नियमित शराब सेवन लगभग उसी रफ्तार से बढ़ा है जिस रफ्तार से Generation X में, जबकि अत्यधिक शराब सेवन में 1% से कुछ अधिक की बढ़ोतरी हुई है।

Mass General Brigham में Center for Health Technology Assessment के निदेशक Jagpreet Chhatwal ने कहा कि ये आंकड़े आने वाले वर्षों में शराब से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी का संकेत हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि अधिक उम्र के समूहों में अत्यधिक शराब पीने वाले कई लोग नए-नए शराब पीने वाले नहीं हैं, यानी उनके शरीर पर वर्षों या दशकों तक इसका असर पड़ चुका हो सकता है। उनके अनुसार, लंबे समय तक अत्यधिक शराब पीने से लीवर को गंभीर नुकसान हो सकता है, जिसमें सिरोसिस, लीवर कैंसर और अंतिम चरण की लीवर बीमारी शामिल हैं।

Mukamal ने कहा कि शराब से एट्रियल फिब्रिलेशन जैसी हृदय की धड़कन संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं, जो वृद्ध वयस्कों में कहीं अधिक आम हैं। उन्होंने कहा कि केवल एक पेय भी इस जोखिम को तेजी से बढ़ा सकता है। उन्होंने यह भी कहा कि उम्र बढ़ने के साथ शरीर में शराब के प्रसंस्करण का तरीका बदल जाता है। चयापचय धीमा पड़ता है, मांसपेशियों का द्रव्यमान घटता है और शराब को अवशोषित करने वाले ऊतकों में कमी आती है। इसका मतलब है कि शराब की समान मात्रा का असर किसी वृद्ध व्यक्ति पर युवा वयस्क की तुलना में अधिक हो सकता है।

इन बदलावों से संतुलन और निर्णय लेने की क्षमता बिगड़ सकती है, जबकि शरीर पहले ही किसी चूक से उबरने में कम सक्षम होता है। Mukamal ने कहा कि इससे गिरने और कूल्हे की हड्डी टूटने जैसी गंभीर चोटों का जोखिम बढ़ता है। उन्होंने यह भी कहा कि वृद्ध वयस्कों के लिए डॉक्टर की लिखी दवाएं लेना अधिक आम है, जिनके दुष्प्रभाव—जैसे उनींदापन—शराब से और तेज हो सकते हैं।

इन विपरीत रुझानों का असर चिकित्सा क्षेत्र से आगे भी हो सकता है। यदि ये जारी रहते हैं, तो बीयर, वाइन और स्पिरिट बनाने वाली कंपनियों के ग्राहक आधार में बदलाव आ सकता है, क्योंकि युवा वयस्क कम पी रहे हैं और वृद्ध उपभोक्ता बिक्री में बड़ा हिस्सा बन रहे हैं। इस बदलाव से पेय उद्योग, स्वास्थ्य अधिकारियों और खुदरा विक्रेताओं पर जिम्मेदार शराब सेवन के संदेशों और उम्र से जुड़े जोखिमों पर अधिक ध्यान देने का दबाव बढ़ सकता है, खासकर अधेड़ और वृद्ध ग्राहकों के मामले में।

शोधकर्ताओं ने कहा कि यह जानना अभी जल्दबाजी होगी कि युवा पीढ़ियों में शराब सेवन की गिरावट लंबे समय तक बनी रहेगी या यह केवल अल्पकालिक उतार-चढ़ाव साबित होगी। Chhatwal ने कहा कि उन वृद्ध वयस्कों के व्यवहार में बदलाव लाना अधिक कठिन हो सकता है जो दशकों से लगातार शराब पीते आए हैं। हालांकि, उन्होंने यह भी कहा कि यदि नुकसान अंतिम चरण तक पहुंचने से पहले व्यक्ति शराब पीना बंद कर दे, तो लीवर में सुधार शुरू हो सकता है।