

โทษ พิษ ภัยของสุรา

และผลกระทบต่อสุขภาพ

ทั้งต่อตนเองผู้ใกล้ชิด และสังคม



สุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง โดยโทษของสุรานั้นอาจมีตั้งแต่ขั้นเบาไปจนถึงขั้นรุนแรง อย่างเช่น เสียการทรงตัว ผูกไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ ดังนั้นสุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิต จากกฎหมายอย่างเคร่งครัด

ภาวะเมาสุรา (Alcohol intoxication)

ภาวะเมาสุราเป็นภาวะที่บุคคลมีอาการไม่สบายจากพิษของแอลกอฮอล์หลังจากดื่มสุราเข้าไป ปริมาณหนึ่ง ทำให้ร่างกายจิตใจและพฤติกรรมผิดปกติ ความสามารถในการทำหน้าที่ต่างๆ บกพร่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการขับขี่ยานพาหนะ ในประเทศไทยได้กำหนดระดับแอลกอฮอล์ ในเลือด (blood alcohol concentration; BAC) สำหรับผู้ขับขี่ไม่ให้เกิน 0.05 กรัมเปอร์เซ็นต์ (หรือ 0.05 กรัมต่อเดซิลิตร) ตามประกาศกฎกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 16/2537 ดังนั้น การมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงเกินระดับนี้อาจเรียกได้ว่า "การเมาสุรา" ตามกฎหมายการ ขับขี่ยานพาหนะในประเทศ



ถึงไม่เมา ... แลาก็ทำร้ายคุณได้

เมื่อเหล้าไหลผ่านเข้าปากสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายสู่กระแสเลือดทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่มจากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์และอวัยวะต่างๆ 10-30 นาทีต่อมา



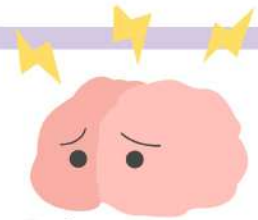
ช่องปากและลำคอ
จะถูกทำให้ระคายเคืองอย่างที่เราเรียกกันว่า
"เหล้าปากคอ"



ผิวหนังและหลอดเลือด จากการขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์แอลกอฮอล์ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางรายอาจทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีดซึ่งอันตรายมากกว่า



ตับ แอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่และคั่งอยู่ในตับเมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่งจะมีการสร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น "โรคตับแข็ง" ในที่สุด



สมอง แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้นเกิดอาการ "สมองบวม" นานเข้าจะสูญเสียของเหลวในสมอง ทำให้เซลล์สมองเสื่อมและตายลง



เซลล์

เมื่อเลือดหมุนเวียนเร็วขึ้น เซลล์จะทำงานไวขึ้น อวัยวะจะทำงานแปรปรวน ส่งผลให้เซลล์ทำงานน้อยลงและถูกทำลายในที่สุด



หัวใจ

จะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจตายและหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด



กระเพาะอาหาร

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อยมีโอกาสมากขึ้นทำให้เยื่อในกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน

ผลกระทบจากการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของโรคประสาท

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมองทำให้เซลล์สมองเสื่อม
ก่อพิษเฉียบพลันและเรื้อรัง ทำให้สมองผิดปกติ และส่งผลถึงการ
ทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ การรับรู้
ความเข้าใจบกพร่อง ขาดสติ จิตหลอน ประสาทหลอน
โรคซึมเศร้า โรคลมชัก โรควิตกกังวลเพราะสุรา โรคพิษสุรา
เรื้อรัง กล้ามเนื้อส่วนปลายแขนขาอ่อนแรง ประสาทพิการ
ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดโรคทางจิตด้วย



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดและหัวใจ

ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปจะทำให้เส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจตีบส่งผลให้
ผู้ที่ชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำมีอัตราการเป็นโรคหัวใจ
มากกว่าคนที่ดื่มน้อยกว่าและยังทำให้เกิดความผิดปกติที่กล้ามเนื้อหัวใจ
หรือเซลล์หัวใจทำให้เป็นโรค ดังนี้

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 โรคกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม | 4 โรคความดันโลหิตสูง |
| 2 โรคหัวใจเต้นผิดปกติ | 5 โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ |
| 3 โรคหัวใจล้มเหลว | 6 สมองส่วนนอกสับสน |

3 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของมารดาในขณะตั้งครรภ์

ส่งผลให้ลูกที่เกิดมามีลักษณะดังนี้

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1 ไม่มีร่องเหนือริมฝีปาก | 5 รับประทานอาหารไม่เท่ากัน |
| 2 คางเล็ก | 6 จมูกสั้น |
| 3 ริมฝีปาก | 7 ศีรษะเล็ก |
| 4 โรคความดันโลหิตสูง | 8 ตาเล็ก |



4 โรคเรื้อรังที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่ม

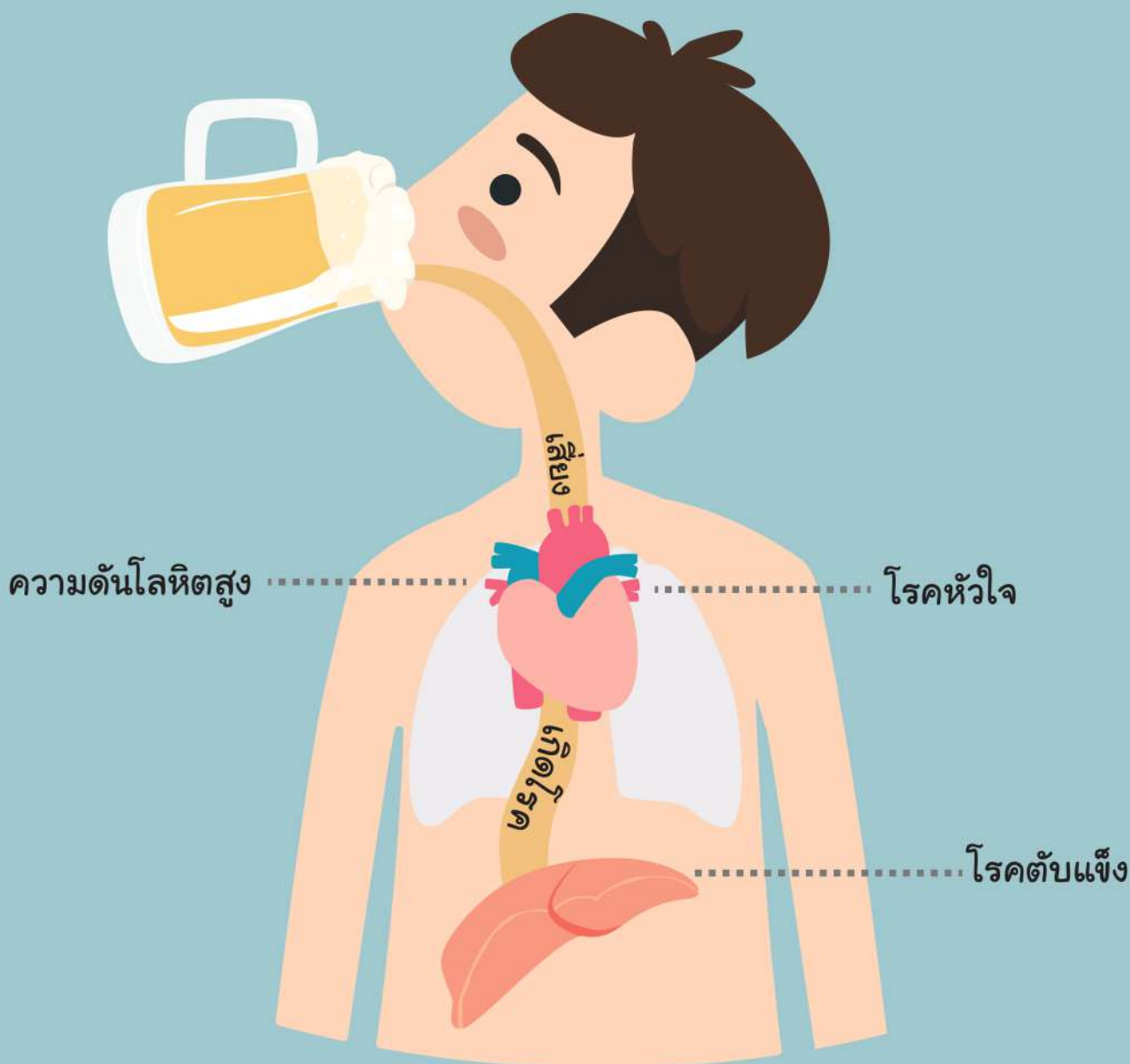


- | | |
|--|-------------------------|
| 1 โรคเบาหวาน | 5 โรคเกาต์ |
| 2 โรคต่อมหมวกไต | 6 โรคตับอักเสบ |
| 3 โรคตับแข็ง | 7 แผลในกระเพาะอาหาร |
| 4 โรคพิษสุราเรื้อรัง | 8 โรคกระเพาะอาหารอักเสบ |
| 9 โรคตับอ่อนอักเสบแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง | |

5 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง



- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1 มะเร็งหลอดอาหาร | 5 มะเร็งเต้านมในผู้หญิง |
| 2 มะเร็งลำไส้ใหญ่ | 6 มะเร็งในกระเพาะอาหาร |
| 3 มะเร็งตับ | 7 มะเร็งในปากและช่องปาก |
| 4 มะเร็งรังไข่ | |



เราไม่ควร ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้าย
เช่น โรคตับแข็ง โรคหัวใจ
ความดันโลหิตสูง

โทษของการดื่มสุราต่อสังคม

โทษของสุราต่อสังคมที่เป็นปัญหาในทุกวันนี้คงหนีไม่พ้น การเมาแล้วขับ ที่เรามักพบเจอบ่อยๆ ในช่วงเทศกาลหยุดยาว ซึ่งสาเหตุการเสียชีวิตจากการเมาแล้วขับ ทั้งตัวเราและคนรอบข้างนั้น ถือครองอันดับ 1 ในการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนมายาวนานเป็นเวลาหลายปี

อุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ

เนื่องจากผู้ที่ดื่มสุราหรือเหล้า มักมีความมั่นใจว่าไม่เมา มั่นใจว่ามีสติขับรถได้จริงๆ แต่ในความเป็นจริงนั้น โทษของสุราที่ดื่มเข้าไปจะไปกดประสาทส่วนกลาง ทำให้การรับรู้เรื่องราวต่างๆ ช้าลง และส่งกระทบผลต่อระบบการตัดสินใจ จึงยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้เต็มที่ ร้อย จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการขับขีได้สูงมาก

การทะเลาะวิวาท

สุรามีผลกระทบต่อสมองส่วนหน้า เป็นส่วนควบคุมสติ และการตัดสินใจ ดังนั้นคนที่เมาสุรา จึงมักจะหาเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นเป็นประจำ ส่งผลให้เกิดความสูญเสียต่อคนรอบข้าง ด้วยเช่นกัน

ขาดกสรม

มีผลการศึกษาคดีฆาตรกรรมจากการฆ่าพิสูจน์ศพ โดยพบว่ามากกว่า 60% ของผู้ที่เสียชีวิต ก่อนเหตุจากคดีฆาตรกรรม ตรวจพบว่าในร่างกายมีแอลกอฮอล์อยู่เสมอ เพราะการดื่มเหล้า จะช่วยให้ศูนย์ควบคุมจิตใจทำงานได้แยลง ส่งผลให้ทำในสิ่งที่กล้าได้มากขึ้น

ฆ่าตัวตาย

ผลการวิจัยพบว่าในจำนวนคนกว่า 50% ของผู้ที่เคยฆ่าตัวตายนั้น จะต้องดื่มสุราเพื่อเรียกความกล้าก่อนเสมอ เนื่องจากเมื่อสุราออกฤทธิ์ไปยังสมองส่วนกลางแล้ว จะทำให้ผู้ดื่มรู้สึก คลายทุกข และมี ความกล้าเพิ่มขึ้น



10 วิธีเลิกสุรา



1 ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬาตลอดวาระพิเศษต่างๆ ด้วยแนวปฏิบัติแบบใหม่ เช่น ไปทำบุญแทนการดื่มเมื่อรู้สึกเหงา เศร้าหรือเครียด ให้หากิจกรรมสร้างสรรค์และจรรโลงจิตใจทำทันที อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ตลอดจนเล่นกีฬา ฯลฯ

2 ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียวในที่สุด

3 ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าได้น้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้าพร้อมกับการรับประทานอาหาร หรือ หมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็กดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนในระยะแรก

4 หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ความเสี่ยงในที่นี้คือ สถานการณ์หรือสถานที่ ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงานวันเงินเดือนออกวาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวพบหรือร้านอาหาร สถาน-บันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด รวมถึงสาเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อาการหนักหน่วง ทดท้อ เหงา เศร้า เครียด ฯลฯ

5 ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด เช่น ถ้าเพื่อนจะยืมจะขอให้ดื่ม ให้บอกเค้าไปว่า "หมอห้ามดื่ม, ไม่ว่างต้องไปทำธุระ ฯลฯ"

6

ตั้งใจจริง การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจ
ความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม



7

หยุดทันที! คนที่มีแนวคิดที่ว่าเพียงแค่อุ้มเพื่อความสนุกสนานหรือต้องการ
เข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที

8

ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร เพราะเหตุใด เช่น เพื่อพ่อแม่...เพราะการดื่มเหล้า
ของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจเพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดีแถมมีเงินเก็บมาก
ขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว...เพราะเหล้า เข้าปากทีไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที
ถ้าเลิกเหล้าก็คงทะเลาะกันน้อยลงครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกัน
มากขึ้น...เป็นต้น

9

หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูก หรือ
เพื่อนสนิท ที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดีๆ แก่เราได้ และพร้อมให้
ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของ
คนที่เลิกเหล้าสำเร็จ ก่อนจะพบกับความสวยงามของชีวิตย่อมช่วยสร้างกำลังใจ
ให้กับเราได้อย่างมากทีเดียว

10

ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเองควรปรึกษา
หน่วยงานช่วยเหลือดังต่อไปนี้

สายด่วนยาเสพติด สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพ
ผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์

โทร: 1165

สายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

โทร: 1413

สายด่วนกรมสุขภาพจิต

โทร: 1323

โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

[https://goo.
gl/URV9zm](https://goo.gl/URV9zm)