



สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

เลิกดื่ม เหล้า กับเดอะนะ

คนไทยดื่มมาก
ติดอันดับ ๕ ของโลก

www.stopdrink.com



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เลือกดื่ม เหล้า กันเถอะนะ



สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

เลิกดื่มเหล้า กันเถอะ

พิมพ์ครั้งที่ ๒	กันยายน ๒๕๔๘
จำนวนพิมพ์	๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
เรียบเรียง	สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า
ปก/รูปเล่ม	ชจรวิทย์ บุญชู
การ์ตูน	'เพย' ตำนานศิลป์
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
พิมพ์ที่	บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๓-๒๖๙๔-๗



สิ่งที่อยากบอก

ถึงแม้ว่าเหล่าหรือน้ำเมา จะมีอยู่คู่สังคมไทยมานานแสนนานแล้วก็ตาม แต่เมื่อก่อนคนไทยก็ยังไม่ดื่มกันไม่มาก วันนี้สิ่งที่น่าเป็นห่วงในสังคมคือ วัยรุ่นหญิงชาย คนหนุ่มสาว หันมานิยมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันมากขึ้น จากผลการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๖ พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า ๑๙ ปี หันมาดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นกว่า ๕๐๐,๐๐๐ คน ด้วยค่านิยมผิดๆ โดยเฉพาะกลุ่มนิสิตนักศึกษาวัยรุ่นส่วนใหญ่ ที่รู้สึกว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติ (ทั้งที่ความจริงเป็นข้อห้ามทางศาสนา) และมองว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นเครื่องดื่มเพื่อความสนุกสนาน เพื่อการเข้าสังคม ดื่มแล้วทำให้ดูเท่โก้ เก๋ โดยไม่ได้ตระหนักถึงโทษภัยอันมากมายของน้ำเมาเลย

ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้สถิติการดื่มของเยาวชนเพิ่มมากขึ้นคือ กลยุทธ์ทางการตลาดของบริษัทที่จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่พยายามสร้างภาพของการดื่มให้เป็นเรื่องของแฟชั่น ขาวราคาถูกลง และทำให้หาซื้อได้ง่าย ดังนั้นปัจจุบันอายุเฉลี่ยของนักดื่มหน้าใหม่จึงน้อยลงเรื่อยๆ อย่างน่าตกใจ

แต่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ใช่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซ้ำร้ายยังก่อผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมกับตัวผู้ดื่มเอง และคนรอบข้างมากมายหลายด้าน จึงอยากให้ทุกคนที่เปลืองใจไปเกี่ยวข้อง หรือยึดเอาเหล่าเป็นเพื่อนคลายเหงา คลายเครียด ค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง หรือหากใจแข็งพอก็เลิกอย่างเด็ดขาดไปเลย

ดื่มเหล้าไม่ใช่อะไร คำตอบอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน

เลิกดื่มได้ตลอดไป

สารบัญ

สุรา (เหล้า) คืออะไร ๕

ดื่มเหล้าไม่ได้อย่างไร ๑๑

คุณเริ่ม ‘ติดเหล้า’ แล้วใช่ไหม ๑๕

ผลกระทบจากการดื่มเหล้า ๑๙

จะเลิกดื่มได้อย่างไร ๓๘

ข้อมูลที่ควรทราบเกี่ยวกับการดื่มเหล้า ๔๓

กฎหมายที่เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ... ๔๖

สถานที่ขอคำปรึกษาเพื่อเลิกดื่ม ๔๘

สุรา (เหล้า) คืออะไร



ประเภทและความแรงของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ชนิดของแอลกอฮอล์	ดีกรี	ชนิดของแอลกอฮอล์	ดีกรี
แม่โขง	๓๕	ไวน์หวาน	๑๕
สุราขาว (เหล้าโรง)	๓๕	ไวน์อย่างแรง	๒๐
สุราจีน (เซี่ยงซุน)	๓๐	แชมเปญ	๑๖
สุราพิเศษ-แสงโสม	๔๐	บรันดี	๔๕
วิสกี้ไทย ธาธา ไก่แดง	๔๐	รัม	๖๐
ไวน์ขาว กวางทอง	๔๐	ยีน	๔๔
วิสกี้ฝรั่ง	๔๒-๕๓	ริเคอร์	๓๕-๖๐
ไวน์ขาว	๘	เบียร์	๔-๖
ไวน์แดง	๖-๑๔	สุราหมักไทย-น้ำขาว	๘-๑๐

๑ ดีกรี = ๐.๘% หรือสุราที่มีแอลกอฮอล์ ๑ ดีกรี
มีปริมาณเทียบเท่าแอลกอฮอล์ ๘ กรัม/๑ ลิตร



ผลของแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย

ในขณะที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีผลต่อระบบประสาทและร่างกาย ดังนี้

- ๓๐ มก.% สนุกสนาน ร่าเริง
- ๕๐ มก.% เสียการควบคุมการเคลื่อนไหว
- ๑๐๐ มก.% แสดงอาการเมา ทรงตัวไม่ได้
- ๒๐๐ มก.% ลึบสน
- ๓๐๐ มก.% เกิดอาการง่วง งง ซึม
- ๔๐๐ มก.% หมดสติ และอาจถึงตายได้

ในระยะสั้น (ส่วนมากจะเป็นวันรุ่งขึ้น) การดื่มมากๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการเมาค้าง ปวดศีรษะ ปวดท้อง (กระเพาะและลำไส้)

ในระยะยาว จะมีอาการทางสมองและระบบประสาท เช่น ความจำเสื่อม ซาปลายมือ ทำให้เป็นโรคตับแข็ง หรือมีอาการติดเหล้าอย่างรุนแรง หรืออาจถึงขั้นเป็นพิษสุราเรื้อรังได้



เหล่านี้เป็นสิ่งเสพติดหรือไม่

องค์การอนามัยโลก จัดแอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง เพราะสุราหรือเหล้าก็มีลักษณะเช่นเดียวกับสารเสพติดชนิดอื่น คือ

- เมื่อดื่มจนติดแล้ว จะต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ
- มีอาการข้างเคียงเมื่อหยุดดื่ม หรือลดปริมาณลงอย่างมากและรวดเร็ว
- ร่างกายและจิตใจ มีความต้องการดื่มเหล้าตลอดเวลา
- ดื่มแล้วสุขภาพทรุดโทรม

การติดเหล้าแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. การดื่มเป็นนิสัย เพราะรู้สึกว่าการดื่มแล้วอารมณ์ดี ใจดี ใจสบาย รับประทานอาหารดี ทำให้เลือดฝาดดี และเจริญอาหาร แต่ผู้ดื่มก็จะจำกัดการดื่มอยู่ที่ ๓๐-๖๐ ซีซี. แล้วก็เลิก แต่ไม่ดื่มไม่ได้ เหมือนขาดอะไรไปสักอย่าง

๒. ต้องพึ่งพาแอลกอฮอล์ ระดับนี้ถ้าไม่ดื่มจะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการแสดงออกทางพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาโต้ตอบ เช่น การพูดบ่น ตำว่า หรืออาจแสดงอาการก้าวร้าว และเกิดอาการทางร่างกาย เช่น คลื่นไส้ มือ-เท้าสั่น ถ้าได้ดื่มจะรู้สึกสบายใจ

๓. การติดแอลกอฮอล์ ระดับนี้ผู้เสพจะมีความต้องการอย่างรุนแรง ขนาดที่ต้องพยายามหาดื่มให้ได้ แม้จะมีผู้เก็บซ่อนไว้ก็จะค้นหาทุกวิถีทางและดื่มมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะร่างกายทนทานต่อแอลกอฮอล์มากขึ้น จิตใจและร่างกายต้องการเหล้า ถ้าขาดหรือหยุดดื่มจะมีอาการรุนแรง เช่น เห็นภาพลวงตา ประสาทหลอน หรืออาจถึงขั้นชักได้

คนที่ติดเหล้าจะรู้สึกว่ ‘เหล้าได้กลายเป็นยา’ สำหรับตนเองไปแล้ว และเขาต้องพึ่งยานี้ตลอดไป ชีวิตจะอยู่ไม่ได้ถ้าปราศจากเหล้า



ดื่มเหล้า ไม่ ดี อย่างไร



ดีมีเหล่าแล้วได้อะไร

‘เหล่า’ มีชื่อเรียกกันเล่นๆ อีกชื่อหนึ่งว่า ‘น้ำเปลี่ยนนิสัย’ เพราะเมื่อดื่มเข้าไปแล้ว สามารถเปลี่ยนนิสัยของผู้ดื่มได้ จากที่เคยขี้อายก็กลายเป็นใจกล้า บ้าบิ่น จากคนเงิบๆ เฉยๆ ก็กลายเป็นคนพูดมาก เออะอะโว้ยวายชวนทะเลาะหาเรื่อง จากคนที่เคยดูหน้าเคารพเลื่อมใสกลายเป็นคนหมดสภาพ ไม่มีสง่าราศี เรียกว่าเปลี่ยนไปเป็นคนละคนเลย ซึ่งนอกจากเปลี่ยนนิสัยแล้วเหล่ายังสามารถเปลี่ยนชีวิตคนดื่มให้ต้องกลายเป็นคนพิการทุพพลภาค หรือเสียชีวิต ปีหนึ่งนับเป็นแสนๆ ราย

ตัวอย่างหรือกรณีศึกษามีให้เราเห็นมากแล้ว ไม่อยากให้คุณเป็นคนต่อไปที่ต้องเสียใจ และสูญเสียทุกอย่างเพราะ “ความเมา” ซึ่งเป็นความสนุกสนานเพียงชั่วครูชั่วยาม

ลองตั้งสติ คิดใคร่ครวญดูใหม่ ว่าจะยังดื่มต่อไป หรือค่อยๆ ลด ละ แล้วเลิกเด็ดขาดในที่สุด

ในฐานะที่เป็นคนไทย และนับถือศาสนาพุทธ ทุกคนย่อมรู้ดีว่าการดำเนินชีวิตที่จะไม่ไปสู่ความเสื่อม ความเดือดร้อนใจต่างๆ นั้น ๑ ใน ๕ ข้อที่เป็นกฎพื้นฐานของชีวิตที่ควรปฏิบัติคือ ‘งดเว้น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับน้ำเมาทุกชนิด’ เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้ แทบไม่มีประโยชน์อะไรเลย ซ้ำยังก่อโทษและความเสียหายตามมาอีกมากมาย ตัวอย่างเช่น

ทำให้เกิดความประมาท เมื่อดื่มเหล้าเข้าไป ฤทธิ์ของ แอลกอฮอล์จะทำให้ผู้ดื่มไม่สามารถควบคุมประสาทและสมองให้สั่งการ ได้ทันเวลา ด้วยเหตุนี้เหล้าจึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ได้ง่ายและรุนแรง เช่น อุบัติเหตุในการจราจร ตกจากที่สูง ถูกรถของ มีคม หรืออุบัติเหตุในโรงงานต่างๆ ฯลฯ

ขาดสติยังคิด เมื่อ “ดื่ม” แอลกอฮอล์จะไปกดสมองส่วนที่ ควบคุมความคิด และสมองส่วนที่คอยยับยั้งให้มีความระมัดระวัง ทำให้คนๆ นั้นไม่สามารถควบคุมตนเองได้อีกต่อไป และกล้าทำใน สิ่งที่ไม่เหมาะสมได้ทุกเรื่อง เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท ทำร้าย ร่างกายคนใกล้ชิด (เพื่อนฝูง ภรรยาและลูก) สร้างความแตกร้างใน ครอบครัว บางกรณีถึงขั้นหย่าร้าง หรือครอบครัวล่มสลาย ที่สำคัญและ รุนแรงยิ่งกว่านั้นคือ การไปมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยกับหญิงอื่น แล้ว นำเชื้อเอดส์มาติดภรรยาและลูก

สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น บ้านไหนมีลูกหรือพ่อบ้าน เป็นนักดื่ม ย่อมสร้างความทุกข์ ความเศร้าหมองให้กับผู้เกี่ยวข้อง อย่างแน่นอน ยิ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวก็ยิ่งมีผลกระทบมาก เพราะลูกและ ภรรยาอาจหมดความนับถือ ขาดความมั่นคงทางจิตใจ แล้วหันไปหา ทางออกที่ผิดๆ แบบที่เราเห็นตัวอย่างมากมายในสังคม

มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น น้ำเมาเป็นเครื่องดื่มที่ราคาแพงและ
ค่าใช้จ่ายนี้ก็สูญเปล่าโดยไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ครอบครัวที่ยากจนอยู่แล้ว ก็ยังมีปัญหาเดือดร้อนเรื่องเงินทองมากขึ้นไป
อีกหลายเท่า

บั่นทอนสุขภาพ ปัจจุบันเหล่าได้รับการขนานนามจาก
นักวิชาการว่าเป็น “เครื่องดื่มอายุสั้น” เพราะแอลกอฮอล์ในเหล้า
มีฤทธิ์ทำลายอวัยวะทุกส่วนของร่างกายที่มันไหลผ่าน ตั้งแต่ช่อง
ปากและลำคอ กระเพาะอาหาร ตับ ไต หัวใจ สมอง ระบบสืบพันธุ์
ผิวหนังและหลอดเลือด แม้เพียงครั้งแรกของการดื่ม เพราะฉะนั้น ถ้ายัง
ดื่มจนติดเป็นความเคยชิน สุขภาพก็จะยิ่งทรุดโทรม เป็นโรค
ต่างๆ และทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร



คุณเริ่ม ‘ติดใจแล้ว’ แล้วใช่ไหม



คุณเริ่ม ‘ติดเหล้า’ แล้วใช่ไหม

ถ้าใครตอบคำถามต่อไปนี้ว่า “ใช่” แม้เพียงข้อเดียว แสดงว่า เหล้ากำลังคืบคลานเข้ามาครอบงำชีวิตของคุณเข้าแล้ว ดังนั้นถ้าไม่ ยากตกเป็นทาสของ “น้ำเปลี่ยนนิสัย” หรือ “เครื่องดื่มอายุสั้น” ก็ต้องตัดสินใจด้วยความกล้าหาญ ที่จะลด ละ เลิก ไม่เกี่ยว ข้องกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดตลอดไป

๑. คุณต้องดื่มในเช้าวันรุ่งขึ้น
๒. คุณชอบดื่มคนเดียว
๓. คุณเคยขาดงานเพราะการดื่มเหล้า
๔. คุณจำเป็นต้องดื่มเมื่อถึงเวลานั้นของวัน (เช่น คนติดเหล้ามัก พุดว่า พอถึง ๕ โมง พยาธิมันทวนลำไส้ น้ำลายซักจะเหนียว)
๕. คุณรู้สึกหงุดหงิดหรือเครียด จนกว่าจะได้ดื่ม
๖. การดื่มทำให้บุคลิกของคุณเปลี่ยนไป
๗. ดื่มแล้วทำให้เกิดโรคทางกายต่างๆ
๘. การดื่มเคยทำให้คุณอยู่ไม่สุข กระวนกระวาย หงุด- หงิดใจ ฉุนเฉียว ควบคุมตัวเองได้น้อยลง
๙. การดื่มทำให้คุณนอนหลับได้ยาก
๑๐. การดื่มทำให้ความคิดริเริ่มในการทำงานน้อยลงไป

๑๑. การดื่มทำให้ความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ลดลง
๑๒. คุณดื่มเพื่อความคล่องตัวทางสังคม (เช่น เพื่อให้ความ
ซื่ออายุ ความประหม่าลดลง)
๑๓. คุณดื่มเพื่อขจัดปมด้อย
๑๔. คุณดื่มเพื่อย้อมใจให้กล้า
๑๕. ตั้งแต่เป็นนักดื่ม สมรรถภาพทางเพศของคุณค่อยๆ เสื่อมลง
๑๖. เมื่อดื่มแล้วคุณชอบไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งไม่ดี
๑๗. การดื่มทำให้ครอบครัวมีปัญหา
๑๘. การดื่มทำให้ธุรกิจของคุณเริ่มนำเป็นห่วง
๑๙. การดื่มทำให้เกิดความเสื่อมเสียแก่ชื่อเสียงของคุณ
๒๐. การดื่มทำให้เกิดความกระทบกระทั่งต่อความสัมพันธ์
ของบุคคลรอบข้าง
๒๑. การดื่มทำให้ครอบครัวของคุณเดือดร้อน ไม่ทางใด
ก็ทางหนึ่ง

เหล่าไม่ใช่มิตรแท้

แต่คือปีศาจที่กำลายชีวิตผู้ดื่มได้ทุกรูปแบบ

‘พรีเซนเตอร์’ กับการดื่มของวัยรุ่น

“แอลกอฮอล์และเครื่องดื่มในกลุ่มนี้ มาจากวัฒนธรรมตะวันตก ทำให้เด็กหลงผิด เพราะภาพพจน์ผู้แสดงมักอยู่ในกลุ่มเศรษฐกิจ ฐานะดี ประสบความสำเร็จในชีวิต มีการผ่อนคลาย โรแมนติก สง่างามหรือสวยสด ทันสมัย บ้างก็โฆษณาในภาพ นักกีฬา เท่ๆ หุ่นดี กล้าหาญ บู้ดูเด็ด หรือผจญภัย ฯลฯ

...การศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนเกรด ๕ ถึงเกรด ๑๒ (จำนวน ๕๖%) กล่าวว่า การโฆษณาเร่งเร้าให้เขาอยากดื่ม เด็กๆ จะจำยี่ห้อของเบียร์ชนิดต่างๆ ได้ดี และอยากจะดื่มเหมือนภาพที่เห็นผู้ใหญ่ดื่ม...แล้วฝันว่าวันหนึ่งจะดื่มบ้าง”

ศ.พญ.ชนิกา ตู้จินดา
กุมารแพทย์อาวุโส
มหาวิทยาลัยมหิดล

‘พรีเซนเตอร์’ กับการดื่มของวัยรุ่น

“แอลกอฮอล์และเครื่องดื่มในกลุ่มนี้ มาจากวัฒนธรรมตะวันตก ทำให้เด็กหลงผิด เพราะภาพพจน์ผู้แสดงมักอยู่ในกลุ่มเศรษฐกิจ ฐานะดี ประสบความสำเร็จในชีวิต มีการผ่อนคลาย โรแมนติก สง่างามหรือสวยสด ทันสมัย บ้างก็โฆษณาในภาพ นักกีฬา เท่ๆ หุ่นดี กล้าหาญ บู้ดูเด็ด หรือผจญภัย ฯลฯ

...การศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนเกรด ๕ ถึงเกรด ๑๒ (จำนวน ๕๖%) กล่าวว่า การโฆษณาเร่งเร้าให้เขาอยากดื่ม เด็กๆ จะจำยี่ห้อของเบียร์ชนิดต่างๆ ได้ดี และอยากจะดื่มเหมือนภาพที่เห็นผู้ใหญ่ดื่ม...แล้วฝันว่าวันหนึ่งจะดื่มบ้าง”

ศ.พญ.ชนิกา ตู้จินดา
กุมารแพทย์อาวุโส
มหาวิทยาลัยมหิดล

๑. ด้านสุขภาพ

เหง้า คือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งสารชนิดนี้มีคุณสมบัติที่สามารถละลายในน้ำและไขมันได้ดี เมื่อนำมาผสมกับน้ำหรือโซดาแล้วดื่ม มันจะสามารถดูดซึมได้ทันทีเช่นเดียวกับน้ำ

ดังนั้นเมื่อเหง้าเข้าสู่ปาก แอลกอฮอล์ในเหง้าจะซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็ว โดยแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่จะถูกดูดซึมที่กระเพาะอาหาร (ประมาณ ๒๐-๓๐%) ที่เหลือดูดซึมในลำไส้เข้าสู่ตับ แล้วถูกย่อยเผาผลาญในตับ บางส่วนจะถูกดูดซึมเข้าสู่หัวใจ กระแสเลือด (ในเวลาเพียง ๕ นาที) และอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย (ภายใน ๑๐-๓๐ นาที) แล้วถูกขับออกทางลมหายใจ ปัสสาวะ และเหงื่อ

การตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในร่างกาย สามารถวัดได้หลายทาง ทั้งทางลมหายใจ เลือด และปัสสาวะ ทั้งนี้จะสามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ ภายในเวลา ๕ นาที หลังจากเริ่มดื่ม และเริ่มก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่ออวัยวะทั่วร่างกาย อาทิเช่น

บ่วงปากและลำคอ แอลกอฮอล์จะทำให้เกิดอาการระคายเคือง
อย่างที่นักดื่มเรียกกันว่า “เหล้าบาดคอ”

ผิวแห้งและหลอดเลือด ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะส่งผล
ให้เห็นชัดเจนตั้งแต่ผิวหนังที่เปลี่ยนไป เพราะหลอดเลือดที่ขยาย
ตัวจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ จะทำให้ผู้ดื่มหน้าแดง ตัวแดง ในทางตรง
กันข้าม ผู้ดื่มบางรายอาจมีอาการเส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีด ซึ่ง
เป็นอันตรายต่อชีวิตมากกว่า

สมอง แอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมอง ทำให้เซลล์
สมองขยายตัว เกิดอาการที่เรียกว่า ‘สมองบวม’ นานเข้าจะเกิดการ
สูญเสียของเหลวในเซลล์สมอง ทำให้เซลล์สมองลีบเหี่ยว เลื่อม
และตายลง

หัวใจ การดื่มเหล้าจะทำให้หัวใจถูกกระตุ้นเพื่อสูบฉีดโลหิต
เร็วขึ้น หัวใจจะทำงานหนักขึ้น ในระยะยาว การทำงานของกล้ามเนื้อ
เนื้อจะแปรปรวน เมื่อหัวใจทำงานหนักขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจก็จะเริ่ม
หนาขึ้น เกิดโรคหัวใจโต จนกระทั่งมีอาการหัวใจวายหรือหัวใจ
ล้มเหลวในที่สุด

ภาวะอาหาร โรคที่พบได้บ่อยในหมู่นักดื่ม คือ โรค ภาวะ เพราะแอลกอฮอล์แม้ในระดับความเข้มข้นต่ำเพียงร้อยละ ๑๐ ก็ทำให้มีการกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ส่งผลให้เกิดแผลทั้งในกระเพาะและลำไส้ ขณะที่แอลกอฮอล์ความเข้มข้นสูง จะทำให้เกิดอาการเยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลันได้

ดังนั้น หากดื่มเหล้าติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้มีเลือดออกในกระเพาะ อาเจียนเป็นสีดำ อุจจาระดำ และอาการที่น่ากลัวที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้ดื่มบางรายก็คือการฉีกขาดของเยื่อหลอดอาหาร ซึ่งเกิดจากการอาเจียนหรือขย้อนอย่างรุนแรง กรณีเช่นนี้ ผู้ดื่มจะอาเจียนมีเลือดปนออกมาบ่อยๆ ทำให้เสียเลือดมาก และอาจต้องรักษาโดยการผ่าตัด เพื่อยับรอยฉีกขาดของเยื่อบุดังกล่าว

ตับ แอลกอฮอล์เป็นสารพิษที่ร่างกายไม่ต้องการ และจะถูกย่อยโดยตับ เพราะฉะนั้นตับจึงเป็นอวัยวะที่ได้รับผลเสียจากพิษของเหล้ามากที่สุด เซลล์ของตับที่ถูกทำลายจะมีไขมันเข้าไปแทนที่ ซึ่งหากเซลล์ถูกทำลายมากขึ้น จะทำให้เกิดการคั่งของไขมันในตับ ซึ่งเป็นสาเหตุแรกๆ ของอาการตับอักเสบ

เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังผืดขึ้นที่บริเวณนั้นในลักษณะคล้ายแผลเป็น ทำให้เนื้อตับที่เคยอ่อนนุ่มแข็งตัวขึ้น เกิดอาการที่เรียกว่า “ตับแข็ง” การสูญเสียเซลล์ตับทุก

เซลล์เป็นการสูญเสียที่ถาวรและไม่มีการสร้างขึ้นทดแทน เพราะฉะนั้นยิ่งเนื้อตับถูกทำลายมากเท่าไร โอกาสที่ผู้ป่วยจะเสียชีวิตก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

โปรดระลึกไว้เสมอว่า เซลล์ของตับจะถูกทำลายไปพร้อมกับทุกหยดของเหล้าที่ดื่ม และตับต้องทำงานหนักเพื่อขจัดสารพิษแปลกปลอมออกจากร่างกาย เพราะฉะนั้นถ้าไม่ยากให้ตับซึ่งเปรียบเสมือนเป็นกองบัญชาการสูงสุด ต้องสูญเสียกำลังไป ก็ควรจะเลิกดื่มเป็นดีที่สุด

ไอคิวลดเพราะดื่มเหล้า มิงงานวิจัยในประเทศไทยที่ระบุว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุยังน้อย ทำให้ผู้ดื่มมีระดับเชาวน์ปัญญาลดลง

การวิจัยดังกล่าวได้แก่ การวิจัยเรื่อง “ความเสื่อมของเชาวน์ปัญญาในผู้ป่วยจิตเวชสุรา” ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยา

เหล้าทำให้เปิบโรคจิต จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกพบว่า ๑ ใน ๓ ของผู้ป่วยทางจิตในแต่ละประเทศ มีสาเหตุมาจากเหล้า

- สารพิษที่เกิดจากการเผาผลาญแอลกอฮอล์ในร่างกายคือ ‘เตตราไฮโดรไอโซควิโนลีนส์’ ซึ่งสารนี้จะเข้าทำลายสารเคมีใน

สมองที่ช่วยให้คนเรารู้สึกเป็นปกติสุขและสงบ เพราะเหตุนี้คนที่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงมักมีจิตใจและอารมณ์อ่อนไหว มีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ลดน้อยลง ขาดสมาธิ สุดท้ายนำไปสู่บุคลิกภาพที่เสื่อมโทรม

- ผู้ที่ดื่มเรื้อรังจะมีอาการฝ่อลีบของสมองส่วนนอก (cortex) ซึ่งมีผลทำให้เกิดอาการเสื่อมทางจิต

- โรคจิตจากการดื่มแอลกอฮอล์มีหลายอาการ และมักจะรักษาให้หายขาดได้ยาก ได้แก่ โรคประสาทหลอน โรคหวาดระแวง โรคความจำเสื่อม โรคซึมเศร้า โรคหวาดกลัวผิดปกติ ฯลฯ

- อาการทางจิตที่เกิดขึ้นในผู้ดื่มอย่างชัดเจนคือ ภาวะตื่นกลัวที่เรียกว่า 'panic disorder' ซึ่งอาการนี้จะนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา ได้แก่ อาการผิดปกติของหัวใจ ระบบประสาท และระบบกระเพาะอาหาร

- โดยปกติภาวะกลัวเช่นนี้พบในอัตรา ๑-๒ คน จากประชากร ๑๐๐ คน แต่ในกลุ่มผู้ดื่มจนเข้าสู่ภาวะพิษสุราเรื้อรัง อัตราจะเพิ่มเป็น ๑๓-๕๐ คน ต่อ ๑๐๐ คน ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้

เหล่านี้ทำให้แก่เร็ว หย่อนยานก่อนวัย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้วัยวะเสื่อม ทั้งโดยฤทธิ์ของแอล-

กอสอล์เอง และฤทธิ์ของสารกระตุ้นที่ผู้ผลิตผสมลงไป ซึ่งสารเหล่านี้จะกระตุ้นทำให้อวัยวะสำคัญอย่างหัวใจ ไต สมอง ฯลฯ ทำงานหนักเกินกว่าปกติ ทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเสื่อมสภาพก่อนเวลาอันควร หรือหยุดทำงานเมื่อขาดการกระตุ้น ดังนั้นคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มจัด จึงมักดูแก่ก่อนวัย และเมื่ออายุมากขึ้นก็อาจ 'หมดสภาพ' ไปได้ง่ายๆ รวมถึงการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศก่อนวัยอันควร นั่นคือ ร่างกายจะหยุดการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ ผลที่ตามมาคือ เต้านมเหี่ยว รังไข่ หมดลูกเสื่อมสภาพเร็ว

‘แม่ดื่ม’ อันตรายส่งถึงลูกในท้อง พืชของแอลกอฮอล์สามารถส่งผ่านจากแม่ไปสู่ทารกในครรภ์ได้อย่างง่ายดาย แม้จะดื่มเพียงเล็กน้อยก็ตาม และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับทารกที่อวัยวะต่างๆ ยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ พืชของแอลกอฮอล์ก็ยิ่งส่งผลในการทำลายมากขึ้น

- แอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อการสร้างอวัยวะของตัวอ่อนทารก โดยเฉพาะในระยะ ๖-๘ สัปดาห์ เพราะฉะนั้น แม่ที่เป็นนักดื่มจึงมีโอกาสสูงที่จะทำให้ทารกที่เกิดมามีความพิการของอวัยวะต่างๆ เช่น กระจกหู หัวใจ ไต ฯลฯ มีร่างกายเล็กลีบ แคระแกรน และมีความเสี่ยงสูงที่ลูกจะปัญญาอ่อนแต่กำเนิด เนื่องจากเนื้อเยื่อสมองถูกทำลาย

- แอลกอฮอล์อาจทำให้เกิดการตกเลือดหรือแท้งได้ จากการ

ศึกษากรณีผู้ป่วยแท้งบุตรพบว่าหลายรายมีประวัติดื่มยาอดงเหล้า ซึ่งส่วนใหญ่ใช้แอลกอฮอล์เป็นตัวทำละลาย (แม้ว่ายาดังกล่าวจะโฆษณาว่ามีสรรพคุณในการบำรุงครรภ์ก็ตาม)

- ในทางการแพทย์พบว่าแม่ที่ดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์ จะทำให้เกิดความผิดปกติต่อลูกในครรภ์ได้อย่างมาก นับตั้งแต่ก่อนคลอดคือแท้ง ทารกเสียชีวิตขณะคลอด หรือคลอดออกมาแล้วร่างกายไม่สมบูรณ์ รวมถึงมีพัฒนาการช้าในช่วงหลังคลอด

พิษจากแอลกอฮอล์สามารถทำให้เกิดความผิดปกติบางอย่าง หรือครบทั้ง ๑๐ อย่างแก่ทารก คือ

- น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ
- ปากแห้ง เพดานโหว่ ดวงตาและกรามมีขนาดเล็กกว่าปกติ
- สมองเล็กกว่าปกติ
- หัวใจผิดปกติแต่กำเนิด
- แขน-ขา เจริญเติบโตผิดปกติ
- ความสามารถในการดูดน้อยกว่าทารกปกติ
- ร้องกวน โยเยง่าย
- รูปร่างแคระแกรน
- นอนหลับยาก
- ระดับสติปัญญา (ไอคิว) ต่ำกว่าปกติ

- มีผลการวิจัยในประเทศสวีเดน พบว่า ถ้าแม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำขณะตั้งครรภ์ จะส่งผลให้ลูกมีโอกาสติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคตได้มากกว่าเด็กธรรมดาถึง ๔ เท่า กล่าวคือ ถ้าแม่ไม่ดื่มโอกาสที่ลูกจะเติบโตเป็นนักดื่ม มีเพียงร้อยละ ๒.๘ แต่ถ้าแม่ดื่ม ลูกในครรภ์ที่เกิดมาจะติดเหล้าถึงร้อยละ ๑๐.๓



๓. ด้านครอบครัว

ครอบครัวไม่เพียงเป็นหน่วยสังคมแรกที่มีอิทธิพลต่อการทำให้คนดีหรือไม่ดีเป็นหลัก แต่ครอบครัวยังเป็นหน่วยสังคมที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดจากการดีของคนในบ้าน

ดีเป็นหลักเพิ่มค่าใช้จ่ายในบ้าน ในสภาพสังคมปัจจุบันแทบทุกครอบครัวสามีภรรยาต่างก็ต้องช่วยกันทำงานเพื่อเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว และหาเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งก็มีอยู่มากมาย จนต้องทำงานกัน “ตัวเป็นเกลียว” แทบทุกบ้านอยู่แล้ว ยิ่งถ้าหากสมาชิกคนใดคนหนึ่งในบ้านริอ่านเป็นนักดื่ม ก็จะเพิ่มรายจ่ายขึ้นมากับสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น และซ้ำร้ายยังมีโทษอื่นๆ ตามมาอีกเรื่อยเปื่อยพันก้า

เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ทำร้ายร่างกาย ถ้าพ่อหรือแม่ดื่มเหล้า แน่หนอนว่าครอบครัวย่อมหาความสงบได้ยาก เพราะเมื่อเหล้าเข้าปาก สติยังคิดก็ไม่เต็มร้อย ความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ลดลง การทะเลาะวิวาทเกิดขึ้นได้ง่าย เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ มีการทุบตีทำร้ายกันจนบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ และผู้ที่ได้รับผลกระทบอย่างเต็มที่ก็คือลูก ซึ่งเมื่อเติบโตไปในวันข้างหน้า เด็ก

จะเกิดความเคยชินกับพฤติกรรมทำนองนี้ และดูดซับความรุนแรงเอาไว้ในบุคลิกภาพของตนเอง

เหล่าทำลายอนาคตครอบครัวทุกด้าน จากงานวิจัยของมูลนิธิเพื่อนหญิง เรื่อง “ผลกระทบของสุราในฐานะปัจจัยร่วมการเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว” (๒๕๔๕) พบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดปัญหาในครอบครัว ๓ ด้าน คือ

- ปัญหาสุขภาพ เช่น สมรรถภาพของร่างกายและจิตใจลดลง เพราะบาดเจ็บตามร่างกายจากการถูกทุบตี คิดมาก อารมณ์เสื่อง่าย ซึมเศร้า คิดสั้น ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เป็นโรคต่างๆ

- ปัญหาการใช้ความรุนแรง เช่น เกิดการทะเลาะเบาะแว้งต่อกันด้วยถ้อยคำหยาบคายระหว่างคนในครอบครัวเดียวกัน เกิดการละเมิดสิทธิทางเพศ และทำลายสิ่งของ

- ปัญหาทางเศรษฐกิจ ครอบครัวจะเริ่มมีปัญหาเรื่องรายได้ ตั้งแต่ระดับไม่มีเงินเก็บ รายได้ไม่พอใช้จ่าย จนกระทั่งถึงขั้นเป็นหนี้สิน ในที่สุด

ถ้าพ่อแม่ดื่ม ลูกเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า การเผชิญหน้ากับการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างพ่อแม่จากการมีเมมา ทำให้

เด็กเกิดความตึงเครียดด้านอารมณ์ เกิดความรู้สึกหวาดกลัว ตกใจ โดดเดี่ยว ซึมเศร้า ไม่สบายใจ ขณะเดียวกัน พ่อแม่ที่มีความเครียดก็จะไม่สามารถตอบสนองทางด้านอารมณ์ให้กับเด็กได้

จากการรวบรวมข้อมูลพบว่า เด็กในครอบครัวที่พ่อแม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีแนวโน้มจะเกิดโรคซึมเศร้ามากกว่าครอบครัวทั่วไป และเด็กจะมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ช้า มีปัญหาเรื่องการเรียน



๓. ด้านสังคม

หน้าที่สำคัญในการเกิดมาเป็นมนุษย์ก็คือ ช่วยเหลือทำประโยชน์ให้กับชุมชนหรือสังคมของตัวเอง และไม่ทำตัวให้เป็นปัญหา หรือสร้างภาระให้กับสังคม ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม นี่คือน้ำหนักของ 'พลเมืองดี'

แล้วรู้ไหมว่าการดื่มเหล้าที่ใครๆ มักพูดกันว่าเป็นสิทธิส่วนตัวนั้น แต่พอดื่มจนเมา หรือดื่มจนถึงขั้นเป็นโรค ผลกระทบที่เกิดขึ้นสร้างความสูญเสียต่อครอบครัวและสังคมมากมาย อาทิเช่น

เพิ่มภาระแก่โรงพยาบาล ในความเป็นจริงโรงพยาบาลทุกแห่งของรัฐต่างทำงานกันหนักอยู่แล้ว เพื่อรักษาผู้ป่วยเจ็บที่มีจำนวนมากในแต่ละวัน แล้วปรากฏว่าทุกวันนี้ เหล้าเพิ่มจำนวนผู้มารับการรักษาในโรงพยาบาลมากขึ้น เพราะดื่มแล้วเกิดอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บจากการทะเลาะวิวาท

จากการสำรวจในโรงพยาบาลชุมชน พบว่า ผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร และอุบัติเหตุเพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มารักษาตัวนอกเวลาปกติ คิดเป็นร้อยละ ๕๐ จากผู้บาดเจ็บที่มารักษาตัวนอกเวลาทำการทั้งหมด

เหล้าเป็นสาเหตุให้เกิดคดีสารพัดรูปแบบ มีการศึกษา

พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้ก่อให้เกิดความรุนแรงและ
อาชญากรรม ประมาณร้อยละ ๗ ของคดีอาญาทั้งหมด ซึ่งอยู่ในรูป
ต่างๆ คือ ทำให้เสียชีวิต (๕๙%) ความผิดเกี่ยวกับเพศ (๓๕%) ความ
ผิดต่อร่างกาย (๒๐%)

‘ดื่มแล้วขับ’ เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุกว่าปกตินับร้อยเท่า

หน่วยจัดการความรู้เพื่อถนนปลอดภัย คณะแพทยศาสตร์ รามา-
ธิบดี (จรป.) ยืนยันระดับความเสี่ยงจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ก่อนการขับรถว่า ทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุมากกว่าปกติ ยิ่งถ้ามี
ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเข้มข้นมากเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มโอกาสเกิด
อุบัติเหตุสูงขึ้นมากเท่านั้น

- ระดับแอลกอฮอล์ ๒๐-๔๐ มก.% (ประมาณไม่เกิน ๑
ชั่วโมง หลังการดื่มเบียร์ ๑ ขวด) จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ
มากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม ๓-๕ เท่า

- ระดับแอลกอฮอล์ ๕๐-๗๐ มก.% เสี่ยงต่อการเสียชีวิต
เพิ่มเป็น ๖-๑๗ เท่า

- ระดับแอลกอฮอล์ ๑๐๐-๑๔๐ มก.% เสี่ยงต่อการเสียชีวิตเพิ่มเป็น ๒๙-๒๔๐ เท่า

- ระดับแอลกอฮอล์เกิน ๑๕๐ มก.% ความเสี่ยงต่อการ
เสียชีวิตเพิ่มสูงเป็น ๓๐๐ เท่า

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายสมรรถภาพการ

ขับรถทุกด้าน มีผลวิจัยชัดเจนชี้ให้เห็นว่าแอลกอฮอล์ทำลายความสามารถในการขับซึ่พาหนะในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ทำให้การมองเห็นแคบลง มัวลง เห็นภาพซ้อน ในสภาพเช่นนี้ ผู้ขับซึ่จะรับรู้ต่อความเคลื่อนไหวรอบตัวได้น้อยลง
- ทำให้การสั่งการของสมองไปยังกล้ามเนื้อช้าลง เมื่อเกิดภาวะคับขันจึงอาจตะเบรกได้ซึ่กว่าปกติ และหักรถหลบหลีกได้ซึ่กว่าปกติ
- ทำให้ล้าพองใจ ในลักษณะ “เห็นลึบลือ่เป็นรถอีแต่น หรือ ซาเล้ง” ได้

ความสูญเสียจากการ ‘เมาแล้วขับ’ ตามปกติอุบัติเหตุทางถนน หรืออุบัติเหตุในส่วนอื่น ๆ เกิดซึ่ขึ้นมาหลายเป็นประจำวันอยู่แล้ว ยิ่งถ้ามีการดื่มแล้วไปขับรถ ความสูญเสียก็จะยิ่งเพิ่มซึ่ในหลายๆ ส่วน เช่น

- มีผู้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิต เป็นจำนวนมากขึ้นจากอุบัติเหตุรถชนกันบนถนน
- จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาแห่งประเทศไทย ระบุว่า คนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเฉลี่ยถึง ๒ คนต่อชั่วโมง

- จากรายงานผลการศึกษาทางการแพทย์ทำให้คาดคะเนได้ว่า บ้านเรามีจำนวนคนพิการเพิ่มขึ้นปีละกว่า ๔ พันคน เนื่องจากอุบัติเหตุจากรถ โดยที่บางคนอาจจะยังพอทำงานช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง และอีกบางส่วนพิการมากจนสูญเสียทั้งอาชีพและรายได้ทั้งหมด ถ้าใครเจอแบบนี้ชีวิตก็เหมือนตกนรกทั้งเป็นที่เดียว

ความรุนแรงของปัญหาจากการดื่มเหล้า เหตุผลของการดื่มของคนส่วนใหญ่อาจต้องการเพียงแค่คลายเครียด และความสนุกสนานในกลุ่มเพื่อนฝูงชั่วครั้งชั่วคราว แต่ผลพวงหลังการดื่มอาจจะให้บทเรียนที่เจ็บปวดตลอดชีวิต

- เหล้าเป็นสาเหตุการตายอันดับ ๑ ของอุบัติเหตุจากรถ (ร้อยละ ๕๐ เกิดจากคนเมาขับรถ)

- เหล้าเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยอันดับ ๓ ของคนไทย รองจากเพศสัมพันธ์ และบุหรี่ (การศึกษาของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข)

- เหล้าเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

- เหล้าเป็นสะพานเชื่อมไปสู่ยาเสพติดชนิดอื่น ๆ เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และอาชญากรรม

๕. ด้านเศรษฐกิจ

สังคมก็เหมือนครอบครัวใหญ่ หากสมาชิกในบ้านสร้างปัญหาขึ้น ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัวหรือสังคมโดยตรงเช่นกัน การดื่มเหล้าไม่เพียงแต่สูญเสียเงินส่วนตัวของผู้ดื่มเท่านั้น หากแต่ยังส่งผลกระทบต่อเงินส่วนกลางของชาติด้วย หากคุณดื่มแล้วขับจนเกิดอุบัติเหตุ

ดื่มแล้วเจ็บ-ตาย สร้างภาระหนักต่อระบบบริการสุขภาพ จากการรวบรวมสถิติผู้ประสบอุบัติเหตุทางถนนพบว่า ในภาวะปกติ ร้อยละ ๒๖ เกี่ยวข้องกับการ “เมาแล้วขับ” และเพิ่มเป็นร้อยละ ๖๐-๖๕ ในช่วงเทศกาล เมื่อคำนวณเฉพาะค่าวัสดุสำหรับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยหนักกลุ่มนี้ พบว่าต้องเสียค่าใช้จ่ายประมาณ ๓,๐๐๐-๑๐,๐๐๐ บาทต่อราย และค่าใช้จ่ายจะเพิ่มเป็น ๓ เท่าสำหรับการรักษาในโรงพยาบาลเอกชน

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ได้วิเคราะห์ไว้ว่า หากสามารถลดอุบัติเหตุจากราคาคนเมาได้ร้อยละ ๕๐ จะลดจำนวนผู้เสียชีวิตได้ปีละ ๒,๙๐๐ ราย และลดการบาดเจ็บได้ปีละ ๒๙,๖๒๕ ราย จากตัวเลขดังกล่าว บอกให้เราทราบว่า ถ้าเราไม่

ประมาณจนบาดเจ็บหรือตาย ทุกคนจะช่วยประหยัดเงินของรัฐได้ประมาณ ๑๓,๙๗๕ ล้านบาท

ครอบครัวสูญรายได้ลงขวดเหล้านับหมื่นล้านต่อปี

ผลวิจัยภาคสนามของมูลนิธิเพื่อนหญิง เมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๖ พบว่า ค่าใช้จ่ายในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในครอบครัวที่มีผู้ดื่มสุราสูงเฉลี่ยประมาณวันละ ๑๐๐-๓๐๐ บาท ซึ่งเมื่อกำหนดจากจำนวนผู้ดื่มขั้นต่ำประมาณ ๑๓ ล้านคน ในอัตราความถี่ของการดื่มประมาณสัปดาห์ละครั้ง คิดเป็นเงินค่าใช้จ่ายในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถึง ๔.๖๘ หมื่นล้านบาท ในแต่ละปี ซึ่งเงินจำนวนนี้สามารถนำไปสร้างโรงเรียนได้ประมาณ ๗,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ โรงเรียน

เศรษฐกิจประเทศทรุดลง แต่คนดื่มเหล้ากลับเพิ่มจำนวน

ขั้ว ข้อมูลนี้เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก เมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๙ ซึ่งเป็นช่วงวิกฤติเศรษฐกิจ คนไทยดื่มเหล้าเฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ ๑๑๐.๖ ลิตรต่อคน ปี พ.ศ.๒๕๔๔ เพิ่มเป็น ๑๒๕.๙ ลิตรต่อคน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบระหว่างปี พ.ศ.๒๕๓๙-๒๕๔๔ ผลลัพธ์ออกมาว่าคนไทยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นปีละ ๑๕ ลิตร ในเวลา ๕ ปี

จนถึงวันนี้จำนวนคนที่ริเริ่มทดลองดื่มก็ยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนับเป็นปัญหาใหญ่เรื่องหนึ่งของประเทศชาติ ที่ต้องมาตามแก้

ปัญหาผลพวงจากคนดื่มเหล้า

ดังนั้น ถ้าทุกคนรักประเทศชาติ รักสังคม รักครอบครัว และรักตัวเอง ก็ไม่ควรไปเกี่ยวข้องกับหรือตกเป็นทาสของเครื่องดื่ม ที่ได้รับการขนานนามว่า “น้ำเปลี่ยนนิสัย” หรือ “เครื่องดื่มอายุสั้น” กันเลย

โปรดระลึกไว้เสมอว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งหลาย อาจให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน เพียงชั่วคราว แต่ชีวิตอาจพบกับความหดหู่ ทุกข์ทรมาน ตราบสิ้นลมหายใจ



ทุกคนเลิกได้ ถ้าอยากเลิก

- ขอเพียงมีความตั้งใจแน่วแน่ (คือทางสู่ความสำเร็จ)
- มีเป้าหมายชัดเจน (ทำเพื่อใคร เพราะอะไร)

จากนั้น...

- ทบทวนเหตุผลต่าง ๆ ก่อนลด ละ เลิกดื่ม (ตลอดไป)
- ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของเหล้า
- เปรียบเทียบชีวิต ระหว่างที่ดื่มและไม่ดื่มเหล้า
- นึกถึงความปรารถนาดีของคนรอบข้าง
- นึกถึงภารกิจและอนาคตของตนเอง
- นึกถึงความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- แล้วสัญญากับตัวเอง สัญญากับคนที่รักว่าจะเลิกดื่ม



คุณจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง

ถ้าดื่มน้อยลง หรือเลิกดื่ม

- มีเวลามากขึ้นเพื่อทำกิจกรรมอื่น ๆ
- มีเงินเก็บมากขึ้น หรือนำไปซื้อของใช้ที่จำเป็น
- แข็งแรงขึ้นกว่าเดิม
- นอนหลับดีขึ้น
- ไม่มีอาการเมาค้าง
- น้ำหนักลดลง
- รูปร่างดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- ปัญหาในครอบครัวลดลง
- เป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น
- ลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้าย เช่น ตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ความจำเสื่อม เป็นต้น
- ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ (ของตัวเองและผู้อื่น) จากการขับรถ

ฯลฯ

เมื่อคิดจะเลิกดื่ม!

สำหรับผู้ที่ยังดื่มเพื่อความสนุกสนาน หรือเพื่อเข้าสังคมนั้น เมื่อตระหนักรู้ถึงโทษภัยอันมากมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ท่านสามารถเลิกได้ทันที ที่ใจคิดจะเลิก

ส่วนผู้ที่ดื่มจนติดเป็นนิสัย ถ้าไม่ดื่มจะมีอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจต่างๆ นานา หากคิดจะเลิกดื่มต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้ไม่มีอันตรายจากผลข้างเคียงที่ดื่มเหล้ามานาน หรือค่อยๆ ลดการดื่มให้น้อยลง โดยวิธีการต่อไปนี้ คือ

- ดื่มพร้อมอาหารเท่านั้น
- ดื่มน้ำเปล่าดับกระหาย และดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์
- เปลี่ยนแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็ก
- เปลี่ยนไปดื่มเบียร์ชนิดที่มีแอลกอฮอล์ต่ำ
- หลีกเลี้ยงไม่ไปพบหลังเลิกงาน
- หลีกเลี้ยงหรือจำกัดเวลาที่จะพบปะกับเพื่อนที่ดื่มจัด
- ถ้าถูกกดดันให้ดื่ม ให้ปฏิเสธว่า “หมอลังให้ดื่มน้อยลง”

วิธีอื่น ๆ

- วางแผนทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน ในช่วงเวลาที่เคยตี๋ม
- เมื่อเครียด ให้ไปเดินเล่น หรือออกกำลังกาย
- มองหาและทำสิ่งที่น่าสนใจใหม่ๆ

บทกวนเหตุผล ก่อนงดตี๋ม (ตลอดชีวิต)

- ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของเหล้า
- เที่ยบเคียงชีวิต ระหว่างไม่ตี๋มและตี๋มสุรา
- นึกถึงความปรารถนาดีของคนรอบข้าง
- นึกถึงภารกิจและอนาคตของตนเอง
- นึกถึงความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- สัญญากับตัวเอง สัญญากับคนที่รักว่าจะเลิกตี๋ม
(ตลอดไป)



วิธีรักษาผู้ติดสุรา

๑. ใช้พฤติกรรมกลุ่ม สถานที่รักษาได้แก่ โรงพยาบาลในเครือของกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ หรือที่กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา โทร. ๐-๒๔๓๗-๐๒๐๐ ต่อ ๔๓๐๕, ๔๓๐๖

๒. ใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า ซึ่งสามารถรักษาผู้ป่วยที่ติดสุราและแก้ปัญหาการถอนพิษสุราได้เป็นอย่างดี สถานที่รักษาได้แก่ ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลเลิดสิน โทร. ๐-๒๓๕๓-๙๗๙๙ ต่อ ๖๗๐๒

๓. การโยธา



ข้อมูลที่ควรทราบ เกี่ยวกับการดื่ม สุรา



ใครบ้างที่เป็นนักดื่ม

- จากสถิติพบว่า ผู้ชาย “ดื่ม” มากกว่าผู้หญิง ๕ เท่า
- วัยเริ่มทำงาน (อายุ ๒๕-๒๙ ปี) ดื่มมากที่สุด
- เด็ก และวัยรุ่นเดี๋ยวนี้ เกือบครึ่งดื่มสุรา
- ๑ ใน ๓ ของเด็กไทยวัยเกิน ๑๕ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ผู้หญิงไทยวัยนี้ หันมาดื่มน้ำเมากันมากขึ้น
- สาววัยรุ่น ดื่มสุราเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว
- ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ แต่ยัง “ดื่ม” มีถึง ๑ ใน ๔

คนไทยวันนี้ “ดื่ม” หนักขนาดไหน

- นักดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้น ปีละ ๒.๖ แสนคน
- ปัจจุบันหญิงไทยนิยมดื่มเบียร์มากกว่าแต่ก่อน
- เครื่องดื่มที่วัยรุ่นหญิงนิยมดื่ม คือสุราต่างประเทศ หรือ สุราผสมผลไม้ (เพราะเชื่อว่าดื่มแล้วไม่เมา)
- คนไทยดื่มน้ำเมามาก ติดอันดับ ๑ ใน ๕ ของโลก

“กรีน” วันละนิด พิสูจน์โรคร้าย

สรรพคุณที่ยังพิสูจน์ไม่ได้

มีการวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในระดับพอประมาณมีผลดีต่อสุขภาพหลายประการ เช่น ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ และทำให้อายุยืนขึ้น บางรายงานระบุว่า การไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลยกลับเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

นักวิชาการและแพทย์หลายคนตั้งข้อกังขาต่อข้อมูลดังกล่าวว่า งานวิจัยนี้มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกจำนวนมาก จนยากที่จะได้ข้อสรุปที่น่าเชื่อถือว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับน้อย หรือ “พอประมาณ” จะมีผลดีต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

และผลการวิจัยอีกหลายชิ้น ทั้งในยุโรปและสหรัฐอเมริกา ระบุว่า การดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย กับการไม่ดื่มเลย ไม่มีผลแตกต่างทางด้านสุขภาพที่เด่นชัด และไม่มีหลักฐานว่าการไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลย จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพแต่อย่างใด

แต่ที่พอจะสรุปได้แน่นอนก็คือการดื่มแอลกอฮอล์อาจจะไม่เป็นผลดีต่อหัวใจ และผู้สูงอายุ ผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย หรือมีสุขภาพไม่แข็งแรง ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่มให้น้อยที่สุด ไม่ว่าจะกรณีใดๆ

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ในประเทศไทย

๑. การควบคุมฉลาก

- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๕๐ กำหนดให้สุรา เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก โดยต้องแสดงข้อความ “คำเตือน : การดื่มสุราก็ทำให้ความสามารถในการขับขี่ยานพาหนะลดลง”

๒. จำกัดกลุ่มผู้บริโภค

- ประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ ๒๙๔ ระบุว่า “ห้ามมิให้ผู้ใดขาย หรือให้สุราหรือบุหรี่ยี่ห้อ หรือสิ่งเสพติดให้โทษอื่นใดแก่เด็ก หรือชักจูงให้เด็กดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ หรือสิ่งเสพติดให้โทษอื่นใด เว้นแต่การปฏิบัติทางการแพทย์”
- “เด็ก” หมายถึง ผู้ซึ่งอายุไม่ครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์

๓. จำกัดการโฆษณาทางสื่อวิทยุและโทรทัศน์

- ใน ประกาศกรมประชาสัมพันธ์ ได้กำหนดไว้ว่า “ห้ามทำการโฆษณาสุราประเภทสุรากลั่น ซึ่งมีแอลกอฮอล์สูงกว่า ๑๕

ดีกรีขึ้นไป ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ระหว่างเวลา ๐๕.๐๐-
๒๓.๐๐ น.”

๔. ห้ามคนเมาขับรถ

- พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรา ๔๓ กำหนดไว้ว่า “ห้ามมิให้ผู้ใดขับรถขณะเมาสุรา หรือของเมาอย่างอื่น”
- กระทรวงมหาดไทย ได้พิจารณาออกกฎกระทรวง “โดยกำหนดให้มีการตรวจวัดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดของผู้ขับขี่ ต้องไม่เกิน ๕๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์”
- ปริมาณการดื่มที่มีความผิด ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๓ เดือน หรือปรับตั้งแต่ ๒,๐๐๐-๑๐,๐๐๐ บาท คือเหล้าผสม โชดา ๒ แก้ว หรือเบียร์ ๓ แก้ว

๕. การจำกัดเวลาจำหน่ายสุรา

- กฎกระทรวงการคลังฉบับที่ ๓๕ (พ.ศ.๒๕๐๔) กำหนดเวลาการจำหน่ายสุราไว้ ๒ ระยะในช่วงหนึ่งวัน ช่วงแรกตั้งแต่ ๑๑.๐๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. และช่วงที่สอง ตั้งแต่ ๑๗.๐๐ น. ถึง ๐๒.๐๐ น. ของวันใหม่

สถานที่ขอคำปรึกษาเพื่อเลือกตั้ง

๑. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ๐-๒๔๓๗-๐๒๐๐-๘
ต่อ ๔๓๐๕, ๔๓๐๖
๒. โรงพยาบาลศรีธัญญา ๐-๒๕๒๕๕-๒๓๓๓-๕
๓. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ๐-๒๒๔๖-๑๑๕๕
๔. โรงพยาบาลเลิดสิน ๐-๒๓๕๓-๕๗๕๔
ต่อ ๖๗๐๒
๕. สายด่วน กรมการแพทย์ ๑๑๖๕
๖. ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานครทุกแห่ง ๐-๒๒๒๑-๒๑๔๑-๓
๗. ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้พิการ
อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ๐-๓๕๗๒-๑๐๓๑
๘. โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่ ๐-๕๓๒๗-๖๑๖๓
๙. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี ๐-๕๕๓๔-๒๕๕๐-๔
๑๐. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ๐-๕๕๓๔-๒๖๖๖
๑๑. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ๐-๕๓๒๒-๗๔๒๒
๑๒. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ ๐-๕๖๒๖-๗๒๘๑-๘
๑๓. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ๐-๗๕๓๑-๓๘๒๔
๑๔. โรงพยาบาลและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

กระทรวงกลาโหม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

สำนักนายกรัฐมนตรี

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กองบัญชาการทหารสูงสุด กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ

กรมประชาสัมพันธ์ กรมการศาสนา สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สำนักพุทธมณฑล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)

สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

สมาคมป้องกันปัญหาจากสุราแห่งประเทศไทย สมาคมหมออนามัย

มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค มูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อน มูลนิธิเมาไม่ขับ

มูลนิธิวัดสวนแก้ว มูลนิธิธรรมกาย

มูลนิธิเพื่อนหญิง ชมรมพุทธศาสตร์สากล สมาคมผู้ดูแลเว็บไทย

ยุวพุทธิกสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์ เสถียรธรรมสถาน สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา

ศูนย์พัฒนาคุณธรรมมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

เครือข่ายกสิกรรมไร้สารพิษแห่งประเทศไทย

เครือข่ายพระนักพัฒนา เครือข่ายชุมชนสันติอโศก

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์

ฯลฯ

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

๗๐/๒๔๔ หมู่ที่ ๕ ซอยนวมินทร์ ๗๔ ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๓-๖๐๐๘-๙ โทรสาร ๐-๒๗๓๔-๖๑๑๓

Website : www.stopdrink.com