

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน

สำหรับประชาชน

โทษ พิษ ภัยของสุรา

และผลกระทบต่อสุขภาพทั้งต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด



โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานประกันสังคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับประชาชน

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อทำให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับประชาชน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ คีเอ็ม สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ

โทษ พิษ
ภัยของ **สุรา**
1

ถึงไม่เมา...
เหล้าก็ทำร้าย
คุณได้ 2

ผลกระทบจากการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3



10 วิธี
เลิกสุรา

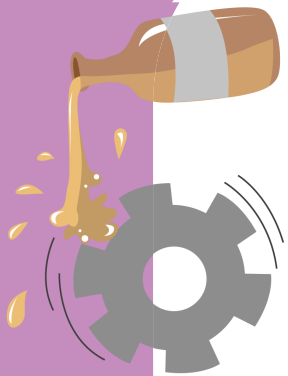
7



โทษ พิษ ภัยของสุรา

และผลกระทบต่อสุขภาพ

ทั้งต่อตนเองผู้ใกล้ชิด และสังคม



สุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง โดยโทษของสุรานั้นอาจมีตั้งแต่ขั้นเบาไปจนถึงขั้นรุนแรง อย่างเช่น เสียการทรงตัว ผิดใจ ไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ ดังนั้นสุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิต จากกฎหมายอย่างเคร่งครัด

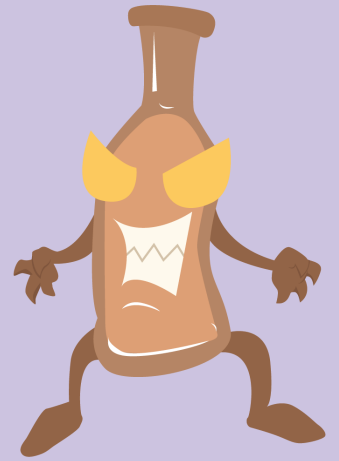
ภาวะเมาสุรา (Alcohol intoxication)

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



ถึงไม่เมา ... แลาก็ทำร้ายคุณได้

เมื่อเหล้าไหลผ่านเข้าปากสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายสู่กระแสเลือดทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่มจากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์และอวัยวะต่างๆ 10-30 นาทีต่อมา



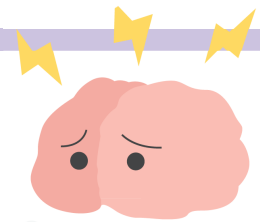
ช่องปากและลำคอ
จะถูกทำให้ระคาย
เคืองอย่างที่เรียก
กันว่า
"เหล้าปากคอ"



ผิวหนังและหลอดเลือด จากการ
ขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์
แอลกอฮอล์ทำให้หน้าและตัวแดง
แต่ผู้ดื่มบางรายอาจทำให้เส้นเลือด
หดตัว ทำให้หน้าซีดซึ่งอันตราย
มากกว่า



ตับ แอลกอฮอล์จะเข้าทำลาย
เซลล์ตับทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่
และค้างอยู่ในตับเมื่อเซลล์ตับ
ตายลงถึงระดับหนึ่งจะมีการ
สร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้
เป็น "โรคตับแข็ง" ในที่สุด



สมอง แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมอง
ขยายตัวขึ้นเกิดอาการ "สมองบวม"
นานเข้าจะสูญเสียของเหลวในสมอง
ทำให้เซลล์สมองเสื่อมและตายลง

เซลล์



เมื่อเลือดหมุนเวียนเร็วขึ้น
เซลล์จะทำงานไวขึ้น อวัยวะ
จะทำงานแปรปรวน ส่งผล
ให้เซลล์ทำงานน้อยลง
และถูกทำลายในที่สุด

หัวใจ



จะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดเลือด
เร็วขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจตาย
และหัวใจวายหรือหัวใจล้ม
เหลวได้ในที่สุด

กระเพาะอาหาร



แอลกอฮอล์จะกระตุ้น
น้ำย่อยมีโอกาทำให้เยื่อ
ในกระเพาะอาหารอักเสบ
เฉียบพลัน

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
- 2 โรคหัวใจเต้นผิดปกติ
- 3 โรคหัวใจล้มเหลว
- 4 โรคความดันโลหิตสูง
- 5 โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- 6 สมองส่วนนอกสับสน

3 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของมารดาในขณะตั้งครรภ์

ส่งผลให้ลูกที่เกิดมามีลักษณะดังนี้

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

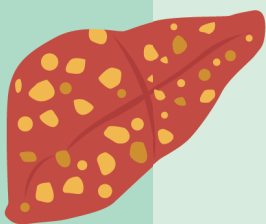


4 โรคเรื้อรังที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่ม

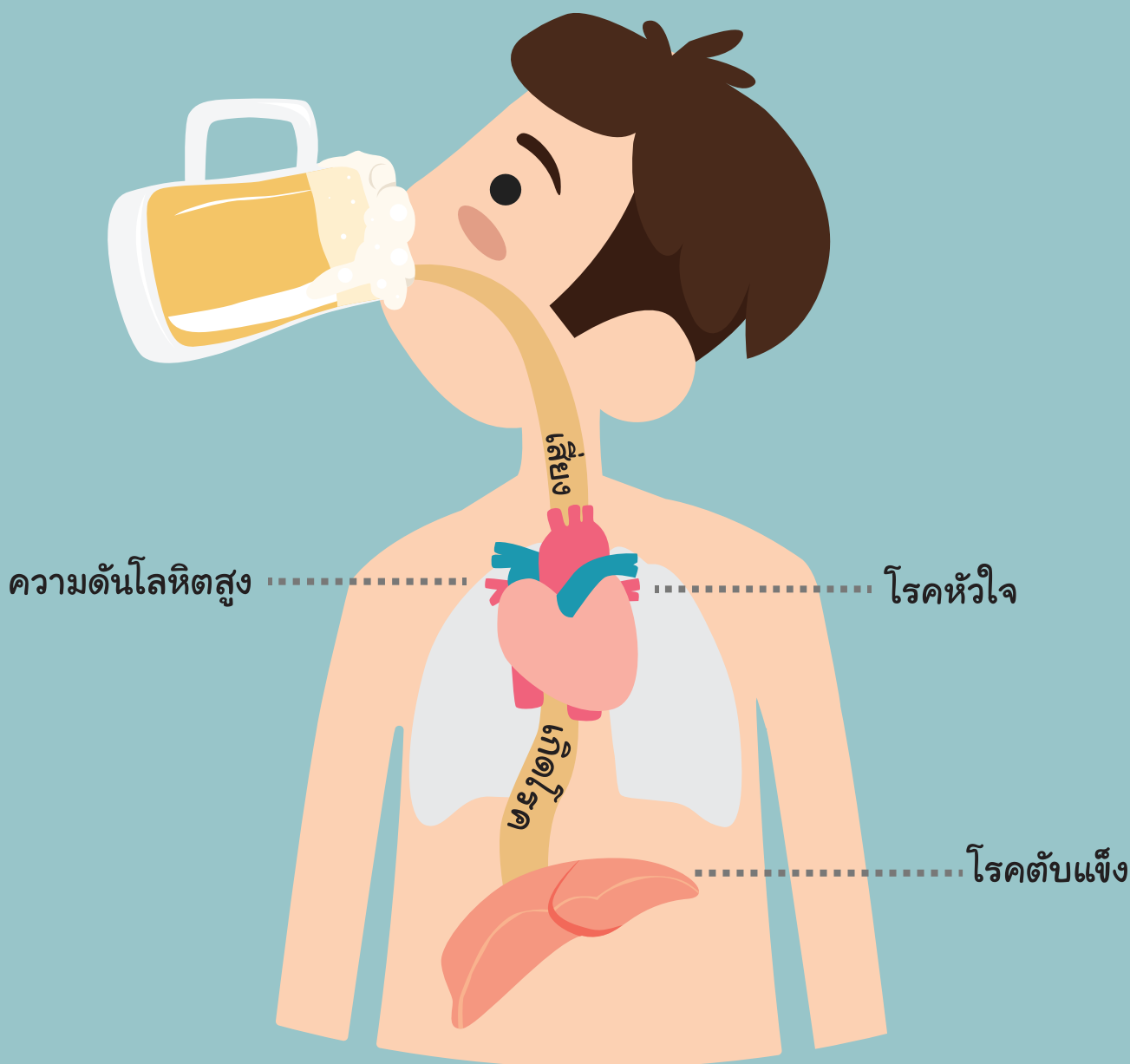


- | | |
|--|-------------------------|
| 1 โรคเบาหวาน | 5 โรคเกาต์ |
| 2 โรคต่อมหมวกไต | 6 โรคตับอักเสบ |
| 3 โรคตับแข็ง | 7 แผลในกระเพาะอาหาร |
| 4 โรคพิษสุราเรื้อรัง | 8 โรคกระเพาะอาหารอักเสบ |
| 9 โรคตับอ่อนอักเสบแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง | |

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

ขาดการรับผิดชอบ

มีผลการศึกษาคดีฆาตรกรรมจากการฆ่าพิสูจน์ศพ โดยพบว่ามากกว่า 60% ของผู้ที่เสียชีวิต ก่อนเหตุจากคดีฆาตรกรรม ตรวจพบว่าในร่างกายมีเหล้าผสมด้วยอยู่เสมอ เพราะการดื่มเหล้า จะช่วยให้ศูนย์ควบคุมจิตใจทำงานได้แย่ลง ส่งผลให้ทำในสิ่งที่กล้าได้มากขึ้น

ฆ่าตัวตาย

ผลการวิจัยพบว่าในจำนวนคนกว่า 50% ของผู้ที่เคยฆ่าตัวตายนั้น จะต้องดื่มสุราเพื่อเรียกความกล้าก่อนเสมอ เนื่องจากเมื่อสุราออกฤทธิ์ไปยังสมองส่วนกลางแล้ว จะทำให้ผู้ดื่มรู้สึก คลายทุกข และมี ความกล้าเพิ่มขึ้น

10 วิธีเลิกสุรา



1 ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬาฉลองวาระพิเศษต่างๆ 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 ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าน้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้าพร้อมกับการรับประทานอาหาร หรือ หมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็กดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนในระยะแรก

4 หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ความเสี่ยงในที่นี้คือ สถานการณ์หรือสถานที่ ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงาน วันเงินเดือนออก วาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวผับหรือร้านอาหาร 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)



กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยินดีมอบข้อมูลเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้ชุดนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มั่นเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

