



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

งดเหล้าเข้าพรรษา ได้อะไร

“งดเหล้า เข้าพรรษา” ประโยคเด็ดที่หลายคนคุ้นหูมาหลายปี ที่จริงหากตั้งใจเลิกเหล้าก็ไม่จำเป็นต้องรอให้ถึงช่วงเข้าพรรษา แต่วันเข้าพรรษาก็คือเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการตั้งใจทำความดี ลด ละ เลิกอบายมุข อย่างเหล้าหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเริ่มจากลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง งดดื่มตลอดช่วงเข้าพรรษา 3 เดือนในทุกปี หรืองดต่อไปตลอดชีวิต

งดเหล้า พักตับ เข้าพรรษา

ในปีี้ สสส.ร่วมกับเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) จัดกิจกรรม **วิ่งพักตับ 90 k. 90 days ตับจะกลับมาดี** เริ่มวันนี้งดเหล้า โดย นายธีระ วัชรปราณี ผู้จัดการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) เล่าว่า เข้าพรรษาเป็นช่วงที่หลายคนใช้เป็นโอกาสในการดูแลตัวเอง ดูแลครอบครัว ดูแลกระเป๋าเงิน เพราะที่ผ่านมามีค่าใช้จ่ายกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปเป็นจำนวนมาก **ถ้าเราใช้โอกาสนี้ในการดูแลร่างกายตัวเอง ดูแลครอบครัว ดูแลกระเป๋าเงินแล้วได้พักตับด้วยก็จะเป็นช่วงที่ดี และถ้าเกิดมันดีก็อยากขอเชิญชวนให้ทำต่อไป ไม่ใช่เฉพาะช่วงเข้าพรรษา 3 เดือน แต่งดเหล้าตลอดชีวิต** กิจกรรมวิ่งพักตับเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ให้คุณที่อยากดูแลสุขภาพได้เข้าร่วม ซึ่งนอกจากชีวิตจะดีขึ้นแล้ว สังคมก็จะดีขึ้นด้วย

ตับเป็นอวัยวะสำคัญที่มีหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกาย แต่เซลล์ตับจะถูกทำลายเมื่อดื่มเหล้า นพ.นรงค์ดี สุวจิตตานนท์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญศูนย์อายุรกรรม สถาบันหัวใจและหลอดเลือด โรงพยาบาลพระรามเก้า ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพตับ ว่า เมื่อดื่มเหล้า เซลล์ตับจะกำจัดสารพิษจากแอลกอฮอล์ทำให้ตับสูญเสียการทำงานเกิดไขมันสะสมในตับ เมื่อได้ออกกำลังกาย จะดึงไขมันสะสมไปใช้ทำให้ตับทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังดื่มมาก เซลล์ตับยังทำงานหนักและถูกทำลายมากขึ้น สารพิษถูกกำจัดได้น้อยลง เอนไซม์สูงขึ้น กลายเป็นตับอักเสบและไขมันแทรกตับ ทุกครั้งที่ดื่มเหล้ายังทำงานหนัก จนเกิดภาวะพังผืดและเป็นแผลในเนื้อเยื่อตับ และเป็นตับแข็งและมะเร็งตับในที่สุด

“การวิ่งไม่ได้ช่วยเรื่องตับอย่างเดียว แต่ยังช่วยทุกอวัยวะ เช่น หัวใจ ลดน้ำหนัก ความดัน จึงแนะนำให้ตรวจสุขภาพเป็นประจำ เพราะโรคตับจะไม่แสดงอาการจนกว่าจะเป็นมาก ดังนั้น**การงดเหล้า และการออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยในการฟื้นฟูตับ**” นพ.นรงค์ดี อธิบาย

งดเหล้าเข้าพรรษา ได้อะไร?

ช่วงเข้าพรรษาสามเดือนนี้ ถือเป็นโอกาสสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง แน่แน่นอนว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้น ย่อมส่งผลดีที่จากตอนแรกแต่ตั้งใจงดเหล้าสามเดือน คุณอาจตัดสินใจงดเหล้าตลอดชีวิตเลยก็ได้

1. **ได้รักษาสุขภาพ** – เข้าพรรษาก็คือช่วงพักดื่ม พักดับ เพื่อให้ร่างกายได้พักฟื้น และให้ตับฟื้นฟูซ่อมสร้างตัวเอง สร้างเซลล์ใหม่และกำจัดสารพิษจากร่างกาย

2. **ได้ความรักจากคนรอบข้าง** – คนรอบข้างมักห่วงใยสุขภาพของผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การงดดื่มเป็นการแสดงออกความรู้สึกที่มีต่อคนรอบข้าง เชื่อมความสัมพันธ์และให้เวลากับครอบครัวมากขึ้น

3. **ได้เงินเก็บ** – การดื่มคนเดียวหรือหลายคน ก็มีค่าใช้จ่ายสูงในแต่ละเดือน การงดดื่มช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น และเป็นการเก็บรักษาให้มีเงินเหลือออมมากขึ้น

4. **ได้ความปลอดภัย** – อุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มแล้วขับส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การงดดื่มช่วยลดโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุและการทะเลาะวิวาทกับคนรอบข้าง

ดาวโหลดรูปภาพได้ที่ งดเหล้าเข้าพรรษาได้อะไร? <http://lln.me/N90GceN>

เช่นเดียวกับ ภก.สงกรานต์ ภาคโชคดี ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) กล่าวว่า การงดเหล้า เข้าพรรษา ได้ประโยชน์อย่างน้อยสามส่วน คือ

1. **คนที่ลด ละ เลิกตัวเอง** จะทำให้สุขภาพดีขึ้น ดับได้พักผ่อน แต่ความจริงแล้วดับเป็นเพียงตัวแทนอวัยวะของร่างกาย เพราะแอลกอฮอล์ทำลายทุกอวัยวะ ซึ่งแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุกว่า 200 โรค เข้าพรรษานั้นนอกจากพักดื่มแล้ว ยังพักทุกอวัยวะทำให้สุขภาพดีขึ้น

2. **ครอบครัว** เงินจากการซื้อเหล้าก็เปลี่ยนไปเป็นอาหารที่รับประทานได้ทั้งครอบครัว และซื้อของจำเป็นอื่น ๆ นอกจากนี้ก็ยังมีเวลาเหลือ เพราะเวลาที่อยู่ในวงเหล้าเปลี่ยนมาให้ครอบครัว ซึ่งหลายครอบครัวบอกว่าช่วงสามเดือนแห่งการเข้าพรรษาก็คือเป็นเวลาที่มีความสุขที่สุด

3. **สังคม** พบว่าสถิติทางอุบัติเหตุและอาชญากรรมลดลงชัดเจน

อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาพระยะยาวไม่ใช่แค่การออกกำลังกายเพียงเท่านั้น ยังมีปัจจัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ทั้งการรับประทานอาหาร การงดเหล้า การไม่สูบบุหรี่ การพักผ่อน สสส.อยากให้ทุกคนใช้โอกาสในวันเข้าพรรษา เป็นก้าวแรกของการดูแลสุขภาพ มางดเหล้า เข้าพรรษา เปลี่ยนเวลาเสี่ยงมาเป็นเวลาสร้างเสริมสุขภาพที่ดี หากใครไม่รู้จะเริ่มอย่างไร ทางทีมเว็บไซต์ขอเชิญชวนทุกท่านมาเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์ งดเหล้า เข้าพรรษา **โดยร่วมลงชื่องดเหล้าครบพรรษาได้ที่**

www.stopdrink.com/sign/ และร่วมกิจกรรมผ่านโครงการ วิ่งพักดับ 90 k. 90 days ดับ จะกลับมาดี เริ่มวันนี้งดเหล้า

สำหรับผู้สนใจร่วมวิ่งพักดับ เปิดรับสมัครแล้วที่ <https://www.facebook.com/thaidotrunk> เริ่มออกวิ่งสะสมระยะ ตั้งแต่วันที่ 17 กรกฎาคม – 13 ตุลาคม 2562 (ช่วงกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา 90 วัน) จัดส่งเสื้อฟรี ให้ได้ใส่วิ่งเก็บระยะและจัดส่งเหรียญฟรีสำหรับนักวิ่งที่วิ่งครบระยะ 90K. หลังจากเสร็จสิ้นระยะเวลา ทั้งส่งผลวิ่งที่ <https://run.thai.run/wing-phak-tap> มีรางวัลพิเศษ เสื้อผู้พิชิต สำหรับผู้ที่สะสมระยะทางสูงสุดตามเวลาโครงการลำดับที่ 1-90 พิเศษสุดๆ สามารถสมัครวิ่งพักดับ 9 ภาค 10 พื้นที่ ในราคา 99 บาท ต่อ สนาม

งดเหล้า เข้าพรรษา ได้อะไร?



เข้าพรรษา เป็นโอกาสที่จะทำความดี

เพื่อเป็นสิริมงคลกับชีวิต และแสดงถึงการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี โดยเริ่มจากงดดื่มเหล้าตลอดช่วงเข้าพรรษา 3 เดือนในทุกปี หรืองดตลอดชีวิต

กรม.มันดีเกินขอบกำหนดให้

"วันเข้าพรรษา" เป็น "วันงดดื่มสุราแห่งชาติ"
เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนงดดื่มเหล้าในช่วงเข้าพรรษา

ได้เงินเก็บ



ช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

เป็นการเก็บรักษาให้มีเงินออมเพิ่มขึ้น

ได้รักษาสุขภาพ



เข้าพรรษาก็คือเป็นช่วงพักดื่ม

เพื่อให้ตับและร่างกายได้ฟื้นฟู สร้างเซลล์ใหม่
กำจัดสารพิษในร่างกาย

ได้ความปลอดภัย



ลดโอกาสในการทะเลาะวิวาท

และอุบัติเหตุจากการดื่มแล้วขับ
ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง

ได้แสดงความรักกับคนรอบข้าง



การงดดื่มแสดงถึงความรู้สึก

ที่ช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ครอบครัว
เพราะคนรอบข้างห่วงใยสุขภาพผู้ที่ดื่มเหล้า



ผลสำรวจโดยเครือข่ายเยาวชนป้องกันนักดื่มหน้าใหม่ พบว่า คนไทยนิยมดื่มเหล้าในงานบุญ งานประเพณี มากกว่า 40% สสส. ร่วมกับ สคส. สนับสนุนให้เกิดพื้นที่ปลอดการดื่มเหล้าในงานบุญ งานประเพณี เพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่สังคมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน

ที่มา : คู่มือรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา โดย สำนักงานเครือข่ายอภัยพิบัติ

สสส.
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"

รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นั่งอ่าน...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116