

โทษและพิษภัยของการดื่มสุรา



แอลกอฮอล์นั้น นักเคมีเรียกว่า Ethyl alcohol หรือ Ethanol ($\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$) แอลกอฮอล์ธรรมชาติเป็นผลิตภัณฑ์ที่

หลงเหลือจากการหมัก มนุษย์เรารู้จักแอลกอฮอล์มานานนับพันปี ในรูปแบบของเหล้าองุ่นและเบียร์ การดื่มแอลกอฮอล์หรือสุรา ในปริมาณมากจะส่งผลเสียต่อทุกระบบในร่างกาย ซึ่งผู้ที่ติดสุรามักจะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก ตับแข็ง และมะเร็งกระเพาะอาหาร ผู้ขับขี่ยวดยานที่ดื่มสุราจะขาดความสามารถในการควบคุมสติสัมปชัญญะ ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต หญิงมีครรภ์ที่ดื่มสุราอาจจะแท้งลูกหรือหากไม่แท้ง ทารกที่คลอดออกมาจะมีร่างกายและสติปัญญาที่บกพร่อง

ภัยอันตรายทั้งหลายเหล่านี้ทำให้สรุปได้ว่า สุราเป็นสาเหตุสำคัญอันดับสองรองจากบุหรี่ที่ทำให้คนเราเสียชีวิตก่อนถึงเวลาอันควร

6 โรคร้ายภัยของนักดื่มสุรา

โรคตับ

สุรามีอิทธิพลต่อเซลล์ของตับ ทำให้เกิดการบวม และทำให้น้ำดีซึมผ่านไปทั่วตับ เป็นสาเหตุทำให้ตัวเหลือง รวมทั้งส่วนของตาและผิวหนังเป็นสีเหลือง ทุกครั้งที่ดื่มสุรา เซลล์ของตับจะถูกทำลาย เป็นผลให้เกิดโรคตับแข็ง นอกจากนี้ยังเกิดโรคตับได้อีกหลายชนิด เช่น ไขมันเกาะที่ตับ โรคตับอักเสบ โดยพบว่า ร้อยละ 10-35 ของผู้ดื่มสุรามากจะเป็นโรคตับอักเสบ ร้อยละ 10-20 จะเป็นโรคตับแข็ง ผู้ที่ดื่มสุราและไม่ค่อยรับประทานอาหารจะมีโอกาสเป็นโรคตับแข็งและมะเร็งตับสูงมาก

การรักษาที่ดีที่สุด คือ การเลิกสุรา ผู้ที่มีไขมันเกาะที่ตับหรือผู้ที่เป็นโรคตับอักเสบจะกลับสู่ภาวะปกติ ส่วนผู้ที่เป็นโรคตับแข็ง

คุณภาพชีวิตจะดีขึ้นหลังจากเลิกสุรา

โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ



ผู้ที่ดื่มสุรามากกว่า 3 หน่วยสุรา* ทุกวัน จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะผู้สูงอายุหากดื่มสุรามากความดันโลหิตก็จะสูง ยิ่งดื่มสุรามากยิ่งสูงมาก เมื่อความดันโลหิตสูงก็เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจ ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไป จะทำให้เส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจตีบ ส่งผลให้ผู้ที่ชอบดื่มสุราเป็นประจำ มีอัตราการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่ดื่มสุรา และยังทำให้เกิดความผิดปกติที่กล้ามเนื้อหัวใจได้ กลายเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม หัวใจเต้นผิดจังหวะ และหัวใจล้มเหลวในที่สุด

❗ ผู้ที่ดื่มสุราครั้งละมากกว่า 8 หน่วยสุราต่อครั้ง จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนปกติ 2 เท่า ผู้ที่ดื่มสุราในปริมาณมากและเรื้อรัง จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจวายซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในที่สุด



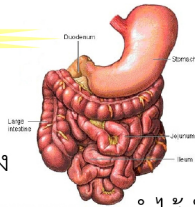
* สุราหนึ่งหน่วย หมายถึง เบียร์ 360 cc หรือ ไวน์ 150 cc หรือบรั่นดี 45 cc หรือวิสกี้ผสม 1 แก้ว

โรคทางระบบประสาทและสมอง



แอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมอง ทำให้เซลล์สมองเสื่อม ในผู้ที่ติดสุราพบว่าการฝ่อลีบของสมองส่วนคอร์เทกซ์ ซึ่งจะมีผลต่อการรับรู้และทำให้เกิดอาการทางจิตจากโรคพิษสุราเรื้อรัง เช่น ขาดความรับผิดชอบ ความจำเสื่อม เมื่อเป็นมากจะมีการซึมเศร้า ประสาทหลอน หนาว หงุดหงิด หวาดระแวง คลุ้มคลั่ง นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังมีฤทธิ์กดประสาท โดยกดศูนย์ควบคุมระบบต่างๆ เช่น กดศูนย์หายใจ และศูนย์ควบคุมการไหลเวียนของโลหิตในสมอง ทำให้ถึงแก่ชีวิตได้หากดื่มสุราในปริมาณที่เกินขนาด

โรคกระเพาะอาหารและลำไส้



แอลกอฮอล์เมื่อผ่านลงสู่กระเพาะอาหาร จะมีผลกับผนังชั้นนอกสุด ที่ทำหน้าที่ปกป้องกระเพาะอาหาร จึงทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก ถ้าอาการเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันรุนแรง จะเกิดอาการอักเสบของเยื่อชั้นในสุดของผนังกระเพาะอาหาร หรืออาจทำให้กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กทะลุได้ ซึ่งเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต นอกจากนั้นสุรายังเป็นอุปสรรคต่อการดูดซึมสารอาหารบางชนิด เช่น วิตามินบี 1 , กรดโฟลิก , ไขมัน , วิตามินบี 6 , วิตามินบี 12 และกรดอะมิโนต่างๆ



โรคทางระบบโลหิต

ร้อยละ 95 ของแอลกอฮอล์ที่เข้าสู่ร่างกาย จะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด โดยผ่านเยื่อในกระเพาะอาหาร และลำไส้ส่วนดูโอดินัมอย่างรวดเร็ว เมื่อถึงกระแสเลือดจะเข้าไปในเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายอย่างรวดเร็ว แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์ของเลือดเกาะกันเป็นก้อนเหนียว การไหลเวียนจึงช้าลง และปริมาณออกซิเจนลดต่ำลงด้วย ทำให้เกิดโลหิตจาง โดยจะไปลดการสร้างเม็ดเลือดแดง ทำให้เม็ดเลือดขาวทำลายแบคทีเรียช้าลง และทำให้การแข็งตัวของเกล็ดเลือดช้าลงด้วย

โรคเบาหวาน



แอลกอฮอล์จะทำให้เซลล์ของตับอ่อน
ระคายเคือง และบวมขึ้น การไหลของ
น้ำย่อยไม่สามารถที่จะเข้าไปในลำไส้เล็ก

ได้ ทำให้น้ำย่อยย่อยตัวตับอ่อนเอง ทำให้เกิดเลือดออกอย่าง
เฉียบพลันร่วมกับการอักเสบของตับอ่อน พบว่า 1 ใน 5 จะ
เสียชีวิตไปในครั้งแรก เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นทำให้ตับอ่อนสร้าง
อินซูลินขาดหายไป ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ เป็นผล
ให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นจนเกิดเป็นโรคเบาหวานในที่สุด



10 วิธีเลิกสุรา

1. **ตั้งใจจริง** การเลิกสุราไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจความสำเร็จ
ย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม
2. **ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร** เพราะเหตุใด เช่น เพื่อลูกและ
ครอบครัวเพราะเหล้า เข้าปากที่ไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที ถ้าเลิก
เหล้าก็คงทะเลาะกันน้อยลง ครอบครัวจะได้มีความสุข เป็นต้น
3. **หยุดทันที!** คนที่มีแนวคิดที่ว่าเพียงแค่อดเพื่อความสนุกสนานหรือ
ต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ
และหยุดดื่มทันที
4. **ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม** ผู้ที่ดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้
ยาก ให้ลองใช้ชีวิตต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าลดลงได้ เช่น ดื่ม
เหล้าพร้อมกับการรับประทานอาหาร หรือหมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไป
ด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็น
แก้วเล็กดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนใน
ระยะแรก

5. **ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม** เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว
ก็อาจจะลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และ
ไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียวในที่สุด

6. **หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ** ความเสี่ยงในที่นี้คือ สถานการณ์หรือ
สถานที่ที่ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่
ช่วงเวลาหลังเลิกงาน วันเงินเดือนออก วาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ
การไปเที่ยวผับหรือร้านอาหาร สถานบันเทิง การชักชวนจากกลุ่ม
เพื่อนที่ดื่มจัด รวมถึงสาเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อาการเหน็ดเหนื่อย
ท้อ หงา เสร้า เครียด ฯลฯ

7. **เมื่อมีเวลาว่าง ให้ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่ม**
สังสรรค์ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย
เล่นกีฬาผ่อนคลายวาระพิเศษต่างๆ ด้วยแนวปฏิบัติแบบใหม่ เช่น
ไปทำบุญแทนการดื่มเมื่อรู้สึกหงา เสร้าหรือเครียด ให้ทำกิจกรรม
สร้างสรรค์และจรรโลงจิตใจทำทานที่ อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง
ชมภาพยนตร์ ตลอดจน เล่นกีฬา ฯลฯ

8. **ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด** เช่น ถ้าเพื่อนคยยันคยขอให้ดื่ม ให้บอก
เค้าไปว่า “หมอห้ามดื่ม” , “ไม่ว่างต้องไปปรับท่าธุระ” ฯลฯ

9. **หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง** เช่น พ่อแม่
คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิท ที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดี
แก่เราได้ และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้
การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของคนที่เคยเลิกเหล้าสำเร็จ ก่อนจะ
พบกับความสวยงามของชีวิตย่อมช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้มา
กอย่างทีเดียว

10. **ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ** หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วย
ตัวเองควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือดังต่อไปนี้ **สายด่วนยาเสพติด**
สถานธัญรักษ์ กรมการแพทย์ โทร: 1165 สายด่วนเลิกเหล้า
ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร: 1413



โทษและพิษภัย ของการดื่มสุรา



ด้วยความปรารถนาดี
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

โทร.0-4459-1126 ต่อ 116