# ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คลายหนาวได้จริงหรือ?

## ไม่ควรดื่ม

**การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอากาศหนาวทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้**

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ผู้ดื่มมีความรู้สึกอบอุ่นขึ้นเพียงชั่วครู่เท่านั้น แต่ยิ่งดื่มความร้อนจะถูกระบายออกจากร่างกายและจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลงกว่าปกติ เกิดภาวะอุณหภูมิกายต่ำ หรือไฮโปเทอร์เมีย (hypothermia) เมื่อหลับและร่างกายสัมผัสอากาศเย็นเป็นเวลานาน จึงอาจทำให้เสียชีวิตได้

## ข้อควรปฏิบัติในภาวะอากาศหนาว

1. ออกกำลังกาย, รับประทานอาหารครบ 5 หมู่, ดื่มเครื่องดื่มที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และทาผลิตภัณฑ์รักษาความชุ่มชื่นของผิวหนัง
2. เตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้พร้อม
3. งดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดในช่วงภาวะอากาศหนาว
4. ระมัดระวังและสังเกตอาการผู้ป่วยที่กินยาบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชัก และอื่นๆ ที่มีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง
5. หมั่นดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และอาศัยอยู่ในที่อบอุ่น

ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค , www.bangkokbiznews.com/news/detail/857893 เผยแพร่ : 14 ธ.ค. 62


กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ (ศอช.)

122 หมู่ 8 ต.จามเทวี ต.ห้างฉัตร อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง

http://hhdc.anamai.moph.go.th 0-5426-9277, 08-1980-0997