



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยที่สูง กรมอนามัย

คุณเมาหรือไม?

จากคดีสะเทือนขวัญที่มีนักศึกษาเมาแล้วขับ พุ่งชนนักปั่นจักรยานตาย 3 ศพ ที่ จ.เชียงใหม่ เมื่อต้นเดือน พฤษภาคมที่ผ่านมา จนกระทั่งเกิดกระแสวิพากษ์วิจารณ์ในสังคมอย่างกว้างขวาง ซึ่งในแต่ละปีประเทศไทยมี ผู้เสียชีวิตจากการดื่มเป็นจำนวนมาก นอกจากผลพวงของอุบัติเหตุที่ร้ายแรงแล้ว การดื่มแอลกอฮอล์เกินกว่าวัน ละ 5 แก้ว ยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆมากมาย ที่ทำให้เกิดความสูญเสียต่อสุขภาพ เวลา เงินทอง เศรษฐกิจ สังคม และทุกอย่างอย่าง รวมไปถึงการสูญเสียชีวิตที่ไม่อาจประเมินค่าได้

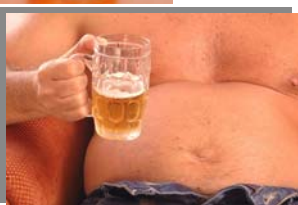
การดื่มเหล้า เบียร์ หรือไวน์ เพื่อการสังสรรค์ เพื่อสนุกสนานรื่นเริง หรือเฉลิมฉลองในทุกโอกาส ล้วนมาจากวัฒนธรรมการใช้ชีวิตที่มนุษย์สร้างขึ้นเอง คนที่ดื่มเหล้าเรื้อรังจะมีอายุเฉลี่ยสั้นลง 10-14 ปี แม้จะมีกรณีศึกษาว่าการดื่มสุรขนาดพอเหมาะ จะช่วยป้องกันหลอดเลือด แข็งและป้องกันการแข็งตัวของเลือด ลดความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน แต่การดื่มสุราจะได้ประโยชน์ ก็ต่อเมื่อเราเริ่มเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดตีบ ซึ่งผู้ชายจะ เริ่มเสี่ยงเมื่ออายุ 40 ปี ส่วนผู้หญิงจะเสี่ยงเมื่ออย่างเข้าสู่วัยทอง และชนิดของสุราเป็น จำพวกไวน์ ทั้งนี้ตัวของผู้ที่ดื่มเองก็ต้องได้รับสารอาหารครบถ้วน ไม่สูบบุหรี่ มีร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งต้องชั่งน้ำหนักให้ดีว่าประโยชน์และโทษอันไหนมากกว่ากัน



เหล้าหรือสุรานั้นเป็นสารเสพติดที่ทำลายสมองและร่างกายของผู้ดื่มทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว ทำให้ เกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย ทั้งโรคตับอักเสบ ตับแข็ง ความดันโลหิตสูง โรคจิต โรคเพ้อคลั่ง นอกจากโรคเหล่านี้ แล้ว ยังมีอาการแทรกซ้อนต่างๆ ทั้งสมองเสื่อม ความจำ ความคิด และการตัดสินใจช้ากว่าปกติ ผู้หญิงเมาเหล้า



นอกจากลดคุณค่าของตัวเองลงไปแล้ว ยังเสี่ยงเป็นโรคแทรกซ้อน มากกว่าผู้ชายเมื่อดื่มสุราปริมาณเท่ากัน โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์ จะทำให้เด็กเกิดมาน้ำหนักน้อย และมีปัญหาต่อสุขภาพของเด็ก อย่างแน่นอน รวมถึงมักจะเป็นเหยื่อของความรุนแรง เช่น ถูกทำร้ายร่างกาย ข่มขืน



การหยุดดื่มสุราโดยทันทีอาจจะเป็นไปได้ยาก ศูนย์พัฒนาอนามัยที่สูง กรมอนามัย จึงอยากแนะนำ ว่าควรเริ่มจากความมุ่งมั่นในการลดสุราอย่างจริงจัง หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น ไม่ไปในสถานที่จำหน่าย สุรา ไม่เก็บสุราไว้ในบ้าน รู้จักที่จะปฏิเสธคนที่มาชวนดื่ม

สุรา หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรดื่มให้น้อยลง จิบอย่างช้าๆ หรือสลับเปลี่ยนด้วยเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น น้ำเปล่า และ ควรรับประทานอาหารร่วมด้วยขณะดื่ม เพื่อช่วยให้แอลกอฮอล์ถูกดูดซึมได้ช้าลง หากติดสุราเรื้อรังไปแล้วก็ควร ปรึกษาแพทย์เพื่อรับยาช่วยในการเลิกการดื่ม พร้อมกับทำพฤติกรรมบำบัดหรือจิตบำบัดร่วมด้วย ทั้งนี้การได้ กำลังใจจากครอบครัว ทั้งครอบครัว เพื่อน และได้รับการสนับสนุนจากองค์กร ย่อมเป็นสิ่งสำคัญในการผลักดัน ให้สามารถลดการติดสุราลงได้อย่างแน่นอน ☺

