**แบบฟอร์มการตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (RRHL)**

**ข้อสรุป :** ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คลายหนาวได้จริงหรือ? (ข้อควรระวัง)

**ข้อเท็จจริง :** การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอากาศหนาวเย็น ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

**ผลกระทบ :** ในฤดูหนาวปีที่ผ่านมาพบรายงานมีผู้เสียชีวิตจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก ประชาชนบางส่วนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้ร่างกายอบอุ่น คลายหนาวได้ และช่วยลดความปวดเมื่อย แต่แท้จริงแล้วเป็นความเชื่อและความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เพราะฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ผู้ดื่มมีความรู้สึกอบอุ่นขึ้นเพียงชั่วครู่ นั่นเป็นผลมาจากการที่หลอดเลือดฝอยขยายตัว และเป็นช่องทางระบายความร้อนออกจากร่างกาย ยิ่งดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้นเท่าไหร่ความร้อนก็จะถูกระบายออกจากร่างกายมากขึ้น และจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลงกว่าปกติ เกิดภาวะอุณหภูมิกายต่ำ หรือไฮโปเทอร์เมีย (hypothermia) เมื่อเราหลับและร่างกายสัมผัสอากาศเย็นเป็นเวลานานจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้

**ข้อแนะนำ** : แนะนำ 5 วิธีปฏิบัติตนในภาวะอากาศหนาว ได้แก่

1. ออกกำลังกาย รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มเครื่องดื่มที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และทาผลิตภัณฑ์รักษาความชุ่มชื่นของผิวหนัง
2. เตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้พร้อม สำหรับเสื้อมือสองให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือต้ม เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง
3. งดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดในช่วงภาวะอากาศหนาว
4. ระมัดระวังและสังเกตอาการผู้ป่วยที่กินยาบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชัก และอื่นๆ ที่มีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง
5. หมั่นดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และอาศัยอยู่ในที่อบอุ่นสามารถป้องกันลมหนาวอย่างเหมาะสม

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ :** ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

**วันที่พบข่าว/เหตุการณ์ :** 13 ธันวาคม 2562

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง :** กรมควบคุมโรค สายด่วน 1422

https://www.komchadluek.net/news/local/404339

https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/857893

https://news.thaipbs.or.th/content/286919

**ผู้จัดทำ :** นางสาวกฤษณา ช่วยไทย นักวิชาการเผยแพร่