



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ จพ.ห้าตุ้ม

ลดเสี่ยง เลี่ยงแอลกอฮอล์



กลายเป็นที่จับตามองและอยู่ในกระแสสังคมมาเป็นระยะหนึ่งแล้ว สำหรับข่าวสารเรื่องของการดื่มแอลกอฮอล์ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจนนำไปสู่การสูญเสียชีวิต

ต้องยอมรับว่า ผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล ขยายไปยังวงกว้าง เพราะแอลกอฮอล์ นับว่าส่งผลกระทบในทุกมิติจริงๆ ทั้งสุขภาพ ตลอดจนปัญหาสังคม ดังที่เป็นข่าวอยู่ทุกวันนี้ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ไม่รับรองว่าการดื่มแอลกอฮอล์ระดับใดที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) ราชวิทยาลัยแพทย์สาขาต่างๆ สมาคมองค์การวิชาชีพ และแพทยสมาคม จัดทำคำแนะนำเพื่อเตือนกลุ่มคนที่ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์เด็ดขาด ได้แก่

1. เด็กและเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 20 ปี

2. หญิงตั้งครรภ์ทุกระยะและหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. ผู้มีอาชีพขับขี้นพาหนะทุกประเภท และผู้มีอาชีพทำงานกับเครื่องจักรกลหรือเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บ พิการ และ การเสียชีวิตของตนเองและผู้อื่น โดยผู้ที่ขับขี้นพาหนะในกิจวัตรส่วนตัว ควรดื่ม แอลกอฮอล์ก่อน 6 ชั่วโมง และขณะขับขี้น

4. ผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคจากการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้มีโรคประจำตัว หรือกำลังใช้ยารักษาโรค

5. ประชาชนทุกเพศทุกวัย การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย เป็นแนวปฏิบัติที่ปลอดภัยที่สุดต่อสุขภาพ ครอบครั้ว และสังคม

อันตรายจากการดื่มน้ำดื่มเร็ว

นายแพทย์ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายว่า อันตรายจากการดื่มน้ำดื่มเร็ว คือ

1. ทำให้เสียการทรงตัว การเคลื่อนไหว อาจเกิดอุบัติเหตุได้ ไม่จำเป็นต้องขับรถก็เกิดอุบัติเหตุได้ เช่น เดิน ชน ล้ม เป็นต้น

2. มีปัญหาเรื่องสุขภาพตามมา เช่น อาเจียน เยอะ และหากดื่มน้ำในปริมาณมาก จะทำให้การรู้สึกตัวลดลง ซึมหลับ และสลัก การดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากทำให้ปฏิกิริยาที่ป้องกันการสลักหายไป ทำให้ของที่สำคัญ ออกมาไปอุดในหลอดลมได้ และหากดื่มน้ำหนักกว่านั้นอีกจะทำให้เกิดการหายใจ ทำให้หยุดหายใจและเสียชีวิตได้

ด้านการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ นายแพทย์ธีรยุทธ อธิบายต่อว่า หากยังรู้สึกตัว และ พูดคุยรู้เรื่อง ต้องบอกให้เขาหยุดดื่มน้ำทันที ให้พัก อาจจะให้ดื่มน้ำเพื่อให้ปัสสาวะบ่อยๆ และรอสร้าง แต่ถ้าในกรณี ที่ซึมหลับแล้ว ปลุกยังไม่ตื่นนั้น เรียกรถพยาบาล หรือสายด่วน 1669 และจัดท่านอนตะแคงเพื่อป้องกันการ สลักเอาไว้ว

นายแพทย์ธีรยุทธ ยังย้ำอีกว่า **ไม่มีขนาดของแอลกอฮอล์ที่ปลอดภัย เพราะแอลกอฮอล์เมื่อเข้าไปเพียง หยดเดียว ก็มีความเสี่ยงเกิดขึ้นแล้ว ถ้าจะปลอดภัยจริงๆ คือ ต้องไม่ดื่ม** แต่พูดความเสี่ยงในระดับได้ คือ ความ เสี่ยงน้อย ความเสี่ยงปานกลาง และความเสี่ยงสูง โดยบอกว่า ความเสี่ยงน้อย คือ การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณ ประมาณ 2 มาตรฐาน ทั้งผู้ชายและผู้หญิงเท่าๆ กัน แต่ผู้ชายอาจจะมากกว่านิดหน่อย เปียร์ไม่เกิน 2 กระป๋อง เหล้าไม่เกิน 2 เป๊ก ไวน์ไม่เกิน 2 แก้ว นั่นเอง



ถ้าไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลยดีที่สุด แต่ถ้าจำเป็นต้องดื่ม ต้องดูแลตัวเองและรู้ลิมิตตัวเอง อาจจะตั้งใจไว้วก่อน เลย์ว่าวันนี้จะดื่มน้ำไม่เกินเท่าไร และถ้ามีอาการจะต้องหยุดดื่ม เช่น เริ่มมึน เดินเซ รวมถึงมีทักษะในการปฏิเสธคน

