



สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

เลิกดื่ม เหล้า กันเถอะนะ

คนไทยดื่มมาก
ติดอันดับ ๕ ของโลก

www.stopdrink.com

เลิกดื่ม เหล้า กันเถอะ



สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

เลิกดื่มเหล้า กับเดอะ:

พิมพ์ครั้งที่ ๒	กันยายน ๒๕๔๘
จำนวนพิมพ์	๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
เรียบเรียง	สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า
ปก/รูปเล่ม	ชจรวิทย์ บุญชู
การ์ตูน	'เฟย์' ตำนานศิลป์
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
พิมพ์ที่	บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๓-๒๖๕๔-๗



สิ่งที่อยากบอก

ถึงแม้ว่าเหล้าหรือน้ำเมา จะมีอยู่คู่สังคมไทยมานานแสนนานแล้วก็ตาม แต่เมื่อก่อนคนไทยก็ยังดื่มกันไม่มาก วันนี้สิ่งที่น่าเป็นห่วงในสังคมคือ วัยรุ่นหญิงชาย คนหนุ่มสาว หันมานิยมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันมากขึ้น จากผลการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๖ พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า ๑๙ ปี หันมาดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นกว่า ๕๐๐,๐๐๐ คน ด้วยค่านิยมผิดๆ โดยเฉพาะกลุ่มนิสิตนักศึกษาวัยรุ่นส่วนใหญ่ ที่รู้สึกว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติ (ทั้งที่ความจริงเป็นข้อห้ามทางศาสนา) และมองว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นเครื่องดื่มเพื่อความสนุกสนาน เพื่อการเข้าสังคม ดื่มแล้วทำให้ดูเท่โก้ เก๋ โดยไม่ได้ตระหนักถึงโทษภัยอันมากมายของน้ำเมาเลย

ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้สถิติการดื่มของเยาวชนเพิ่มมากขึ้นคือ กลยุทธ์ทางการตลาดของบริษัทที่จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่พยายามสร้างภาพของการดื่มให้เป็นเรื่องของแฟชั่น ขายราคาถูกลง และทำให้หาซื้อได้ง่าย ดังนั้นปัจจุบันอายุเฉลี่ยของนักดื่มหน้าใหม่จึงน้อยลงเรื่อยๆ อย่างน่าตกใจ

แต่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ใช่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซ้ำร้ายยังก่อผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมกับตัวผู้ดื่มเอง และคนรอบข้างมากมายหลายด้าน จึงอยากให้ทุกคนที่เพลิดเพลินไปเกี่ยวข้อง หรือยึดเอาเหล้าเป็นเพื่อนคลายเหงา คลายเครียด ค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง หรือหากใจแข็งพอก็เลิกอย่างเด็ดขาดไปเลย

ดื่มเหล้าไม่ใช่อะไร คำตอบอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน
เลิกดื่มได้ตลอดไป

สารบัญ

สูตร (เหล้า) คืออะไร ๕

ดื่มเหล้าไม่ได้อย่างไร ๑๑

คุณเริ่ม ‘ติดเหล้า’ แล้วไหม ๑๕

ผลกระทบจากการดื่มเหล้า ๑๙

จะเลิกดื่มได้อย่างไร ๓๘

ข้อมูลที่ควรทราบเกี่ยวกับการดื่มเหล้า ๔๓

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ... ๔๖

สถานที่ขอคำปรึกษาเพื่อเลิกดื่ม ๔๘

สุรา (เหล้า) คืออะไร

สุรา หรือ เหล้า หมายถึงเครื่องดื่มที่มี เอธิลแอลกอฮอล์ (ethylalcohol) ผสมอยู่ในปริมาณไม่เกิน ๖๐% ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่คนเราสามารถใช้ได้ เกณฑ์นี้เป็นข้อกำหนดของสากลทั่วไป แต่สำหรับประเทศไทย ครอบคลุมถึงปริมาณไม่เกิน ๘๐%

เวลาที่เห็นคนดื่มจนเกิดอาการเมา เรามักจะพูดว่าเขา 'เมาเหล้า' มากกว่าพูดว่า 'เมาสุรา' ที่ดูเหมือนว่าจะเป็นภาษาพูดอย่างสุภาพ และไม่ว่านักดื่มทั้งหลายจะมาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดที่เรียกว่า ไวน์ เบียร์ แชมเปญ หรืออะไรก็ตาม เรามักจะพูดเหมารวมด้วยความเคยชินว่า 'เมาเหล้า'

เพราะฉะนั้น สุราหรือเหล้า จึงเป็นคำรวมที่ใช้เรียกแทนเครื่องดื่ม (แอลกอฮอล์ทุกชนิด) ที่ทำให้เมา



ประเภทและความแรงของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ชนิดของแอลกอฮอล์	ดีกรี
แม่โขง	๓๕
สุราขาว (เหล้าโรง)	๓๕
สุราจีน (เซี่ยงซุน)	๓๐
สุราพิเศษ-แสงโสม	๔๐
วิสกี้ไทย ธาธา ไก่แดง	๔๐
ไก่อขาว กวางทอง	๔๐
วิสกี้ฝรั่ง	๔๒-๕๓
ไวน์ขาว	๘
ไวน์แดง	๖-๑๔

ชนิดของแอลกอฮอล์	ดีกรี
ไวน์หวาน	๑๕
ไวน์อย่างแรง	๒๐
แชมเปญ	๑๖
บรั่นดี	๔๕
รัม	๖๐
ยีน	๔๔
ริเคอร์	๓๕-๖๐
เบียร์	๔-๖
สุราหมักไทย-น้ำข้าว	๘-๑๐

๑ ดีกรี = ๐.๘% หรือสุราที่มีแอลกอฮอล์ ๑ ดีกรี

มีปริมาณเทียบเท่าแอลกอฮอล์ ๘ กรัม/๑ ลิตร



ผลของแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย

ในขณะที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ระดับแอลกอฮอล์ มีผลต่อระบบประสาทและร่างกาย ดังนี้

- ๓๐ มก.% สุกสนาน ร่าเริง
- ๕๐ มก.% เสี่ยงการควบคุมการเคลื่อนไหว
- ๑๐๐ มก.% แสดงอาการเมา ทรงตัวไม่ได้
- ๒๐๐ มก.% ลึบสน
- ๓๐๐ มก.% เกิดอาการง่วง งง ซึม
- ๔๐๐ มก.% หมดสติ และอาจถึงตายได้

ในระยะสั้น (ส่วนมากจะเป็นวันรุ่งขึ้น) การดื่มมากๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการเมาค้าง ปวดศีรษะ ปวดท้อง (กระเพาะและลำไส้)

ในระยะยาว จะมีอาการทางสมองและระบบประสาท เช่น ความจำเสื่อม ซาปลายมือ ทำให้เป็นโรคตับแข็ง หรือมีอาการติดเหล้าอย่างรุนแรง หรืออาจถึงขั้นเป็นพิษสุราเรื้อรังได้



เหล่านี้เป็นสิ่งเสพติดหรือไม่

องค์การอนามัยโลก จัดแอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง เพราะสุราหรือเหล้าก็มีลักษณะเช่นเดียวกับสารเสพติดชนิดอื่น คือ

- เมื่อดื่มจนติดแล้ว จะต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ
- มีอาการข้างเคียงเมื่อหยุดดื่ม หรือลดปริมาณลงอย่างมากและรวดเร็ว
- ร่างกายและจิตใจ มีความต้องการดื่มเหล้าตลอดเวลา
- ดื่มแล้วสุขภาพทรุดโทรม

การติดเหล้าแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. การดื่มเป็นนิสัย เพราะรู้สึกว่าการดื่มแล้วอารมณ์ครึกครื้น กระปรี้กระเปร่า ทำให้เลือดฝาดดี และเจริญอาหาร แต่ผู้ดื่มก็จะจำกัดการดื่มอยู่ที่ ๓๐-๖๐ ซีซี. แล้วก็เลิก แต่ไม่ดื่มไม่ได้ เหมือนขาดอะไรไปสักอย่าง

๒. ต้องพึ่งพาแอลกอฮอล์ ระดับนี้ถ้าไม่ดื่มจะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการแสดงออกทางพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาได้ตอบ เช่น การพูดบ่น ตำรา หรืออาจแสดงอาการก้าวร้าว และเกิดอาการทางร่างกาย เช่น คลื่นไส้ มือ-เท้าสั่น ถ้าได้ดื่มจะรู้สึกสบายใจ

2009 (11/11) 12/11

สุรา (เหล้า) คืออะไร

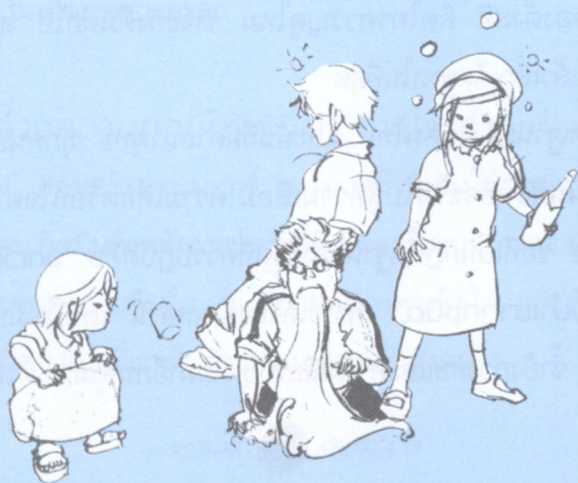


๓. การติดแอลกอฮอล์ ระดับนี้ผู้เสพจะมีความต้องการอย่างรุนแรง ขนาดที่ต้องพยายามหาดื่มให้ได้ แม้จะมีผู้เก็บซ่อนไว้ก็จะค้นหาทุกวิถีทางและดื่มมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะร่างกายทนทานต่อแอลกอฮอล์มากขึ้น จิตใจและร่างกายต้องการเหล้า ถ้าขาดหรือหยุดดื่มจะมีอาการรุนแรง เช่น เห็นภาพลวงตา ประสาทหลอน หรืออาจถึงขั้นชักได้

คนที่ติดเหล้าจะรู้สึกว่ ‘เหล้าได้กลายเป็นยา’ สำหรับตนเองไปแล้ว และเขาต้องพึ่งยานี้ตลอดไป ชีวิตจะอยู่ไม่ได้ถ้าปราศจากเหล้า



ดื่มเหล้า ไม่ต อย่างไร



ดื่มเหล้าแล้วได้อะไร

‘เหล้า’ มีชื่อเรียกกันเล่นๆ อีกชื่อหนึ่งว่า ‘น้ำเปลี่ยนนิสัย’ เพราะเมื่อดื่มเข้าไปแล้ว สามารถเปลี่ยนนิสัยของผู้ดื่มได้ จากที่เคยขี้อายก็กลายเป็นใจกล้า บ้าปิ่น จากคนเงียบๆ เงยๆ ก็กลายเป็นคนพูดมาก เออะอะโววายวายนวนะเลาะหาเรื่อง จากคนที่เคยดูน่าเคารพเลื่อมใสกลายเป็นคนหมดสภาพ ไม่มีสง่าราศี เรียกว่าเปลี่ยนไปเป็นคนละคนเลย ซึ่งนอกจากเปลี่ยนนิสัยแล้วเหล้ายังสามารถเปลี่ยนชีวิตคนดื่มให้ต้องกลายเป็นคนพิการทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต ปีหนึ่งนับเป็นแสนๆ ราย

ตัวอย่างหรือกรณีศึกษามีให้เราเห็นมากแล้ว ไม่อยากให้คุณเป็นคนต่อไปที่ต้องเสียใจ และสูญเสียทุกอย่างเพราะ “ความเมา” ซึ่งเป็นความสนุกสนานเพียงชั่วครู่ชั่วยาม

ลองตั้งสติ คิดใคร่ครวญดูใหม่ว่าจะยังดื่มต่อไป หรือค่อยๆ ลด ละ แล้วเลิกเด็ดขาดในที่สุด

ในฐานะที่เป็นคนไทย และนับถือศาสนาพุทธ ทุกคนย่อมรู้ดีว่าการดำเนินชีวิตที่จะไม่ไปสู่ความเสื่อม ความเดือดร้อนใจต่างๆ นั้น ๑ ใน ๕ ข้อที่เป็นกฎพื้นฐานของชีวิตที่ควรปฏิบัติคือ ‘งดเว้น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับน้ำเมาทุกชนิด’ เพราะเครื่องดื่มเหล้านี้ แทบไม่มีประโยชน์อะไรเลย ซ้ำยังก่อโทษและความเสียหายตามมาอีกมากมาย ตัวอย่างเช่น

ทำให้เกิดความประบาท เมื่อติ่มเหล้าเข้าไป ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ผู้ติ่มไม่สามารถควบคุมประสาทและสมองให้สั่งการได้ทันเวลา ด้วยเหตุนี้เหล้าจึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายและรุนแรง เช่น อุบัติเหตุในการจราจร ตกจากที่สูง ถูกข่มขืน หรืออุบัติเหตุในโรงงานต่างๆ ฯลฯ

ขาดสติยั้งคิด เมื่อ “ติ่ม” แอลกอฮอล์จะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมความคิด และสมองส่วนที่คอยยับยั้งให้มีความระมัดระวัง ทำให้คนๆ นั้นไม่สามารถควบคุมตนเองได้อีกต่อไป และกล้าทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมได้ทุกอย่าง เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายคนใกล้ชิด (เพื่อนฝูง ภรรยาและลูก) สร้างความแตกร้างในครอบครัว บางกรณีถึงขั้นหย่าร้าง หรือครอบครัวล่มสลาย ที่สำคัญและรุนแรงยิ่งกว่านั้นคือ การไปมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยกับหญิงอื่น แล้วนำเชื้อเอดส์มาติดภรรยาและลูก

สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น บ้านไหนมีลูกหรือพ่อบ้านเป็นนักติ่ม ย่อมสร้างความทุกข์ ความเศร้าหมองให้กับผู้เกี่ยวข้องอย่างแน่นอน ยิ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวก็ยิ่งมีผลกระทบมาก เพราะลูกและภรรยาอาจหมดความนับถือ ขาดความมั่นคงทางจิตใจ แล้วหันไปหาทางออกที่ผิดๆ แบบที่เราเห็นตัวอย่างมากมายในสังคม

มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น น้ำมันเป็นเครื่องดีมีที่ราคาแพงและ
ค่าใช้จ่ายนี้ก็สูญเปล่าโดยไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ครอบครัวที่ยากจนอยู่แล้ว ก็ยังมีปัญหาเดือดร้อนเรื่องเงินทองมากขึ้นไป
อีกหลายเท่า

บันทึกสุขภาพ ปัจจุบันเหล่าได้รับการขนานนามจาก
นักวิชาการว่าเป็น “**เครื่องดีอายุสั้น**” เพราะแอลกอฮอล์ในเหล้า
มีฤทธิ์ทำลายอวัยวะทุกส่วนของร่างกายที่มันไหลผ่าน ตั้งแต่ช่อง
ปากและลำคอ กระเพาะอาหาร ตับ ไต หัวใจ สมอง ระบบสืบพันธุ์
ผิวหนังและหลอดเลือด แม้เพียงครั้งแรกของการดื่ม เพราะฉะนั้น ถ้ายัง
ดื่มจนติดเป็นความเคยชิน สุขภาพก็จะยิ่งทรุดโทรม เป็นโรค
ต่างๆ และทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร



ภาษาพูด ภาษาเขียน บอกลูก

คุณเริ่ม

‘ติดใจเล่า’

แล้วใช้ไหม



คุณเริ่ม ‘ติดเหล้า’ แล้วใช่ไหม

ถ้าใครตอบคำถามต่อไปนี้ว่า “ใช่” แม้เพียงข้อเดียว แสดงว่า เหล้ากำลังคืบคลานเข้ามาครอบงำชีวิตของคุณเข้าแล้ว ดังนั้นถ้าไม่ ยากตกเป็นทาสของ “น้ำเปลี่ยนนิสัย” หรือ “เครื่องดื่มอายุสั้น” ก็ต้องตัดสินใจด้วยความกล้าหาญ ที่จะลด ละ เลิก ไม่เกี่ยว ข้องกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดตลอดไป

๑. คุณต้องดื่มในเช้าวันรุ่งขึ้น
๒. คุณชอบดื่มคนเดียว
๓. คุณเคยขาดงานเพราะการดื่มเหล้า
๔. คุณจำเป็นต้องดื่มเมื่อถึงเวลานั้นของวัน (เช่น คนติดเหล้ามัก พุดว่า พอถึง ๕ โมง พยาธิมันทวนลำไส้ น้ำลายชักจะเหนียว)
๕. คุณรู้สึกหงุดหงิดหรือเครียด จนกว่าจะได้ดื่ม
๖. การดื่มทำให้บุคลิกของคุณเปลี่ยนไป
๗. ดื่มแล้วทำให้เกิดโรคทางกายต่างๆ
๘. การดื่มเคยทำให้คุณอยู่ไม่สุข กระวนกระวาย หงุด- หงิดใจ ฉุนเฉียว ควบคุมตัวเองได้น้อยลง
๙. การดื่มทำให้คุณนอนหลับได้ยาก
๑๐. การดื่มทำให้ความคิดริเริ่มในการทำงานน้อยลงไป

๑๑. การดื่มทำให้ความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ลดลง
๑๒. คุณดื่มเพื่อความคล่องตัวทางสังคม (เช่น เพื่อให้ความ
ซื่อสัตย์ ความประหม่าลดลง)
๑๓. คุณดื่มเพื่อขจัดปมด้อย
๑๔. คุณดื่มเพื่อย้อมใจให้กล้า
๑๕. ตั้งแต่เป็นนักดื่ม สมรรถภาพทางเพศของคุณค่อยๆ เสื่อมลง
๑๖. เมื่อดื่มแล้วคุณชอบไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งไม่ดี
๑๗. การดื่มทำให้ครอบครัวมีปัญหา
๑๘. การดื่มทำให้ธุรกิจของคุณเริ่มน่าเป็นห่วง
๑๙. การดื่มทำให้เกิดความเสื่อมเสียแก่ชื่อเสียงของคุณ
๒๐. การดื่มทำให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อความสัมพันธ์
ของบุคคลรอบข้าง
๒๑. การดื่มทำให้ครอบครัวของคุณเดือดร้อน ไม่ทางใด
ก็ทางหนึ่ง

เหล้าไม่ใช่มิตรแท้

แต่คือปีศาจที่กำลังลายชีวิตผู้ดื่มได้ทุกรูปแบบ

‘พรีเซนเตอร์’ กับการตีบของวัยรุ่น

“แอลกอฮอล์และเครื่องดื่มในกลุ่มนี้ มาจากวัฒนธรรม ตะวันตก ทำให้เด็กหลงผิด เพราะภาพพจน์ผู้แสดงมักอยู่ใน กลุ่มเศรษฐกิจ ฐานะดี ประสบความสำเร็จในชีวิต มีการฟ้อนคลาย โรแมนติก สง่างามหรือสวยสด ทันสมัย บ้างก็โฆษณาในภาพ นักกีฬา เท่ๆ หุ่นดี กล้าหาญ บู๊ตึเด็ด หรือผจญภัย ฯลฯ”

...การศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนเกรด ๕ ถึง เกรด ๑๒ (จำนวน ๕๖%) กล่าวว่า การโฆษณาเร่งเร้าให้เขาอยาก ดื่ม เด็กๆ จะจำยี่ห้อของเบียร์ชนิดต่างๆ ได้ดี และอยากจะดื่ม เหมือนภาพที่เห็นผู้ใหญ่ดื่ม...แล้วฝันว่าวันหนึ่งจะดื่มบ้าง”

ศ.พญ.ชนิกา ตู้จินดา
กุมารแพทย์อาวุโส
มหาวิทยาลัยมหิดล

พลกระบวน จากการดื่ม เหล้า

๑. ด้านสุขภาพ

๒. ด้านครอบครัว

๓. ด้านสังคม

๔. ด้านเศรษฐกิจ

๑. ด้านสุขภาพ

เหล้า คือ เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งสารชนิดนี้มีคุณสมบัติที่สามารถละลายในน้ำและไขมันได้ดี เมื่อนำมาผสมกับน้ำหรือโซดาแล้วดื่ม มันจะสามารถดูดซึมได้ทันทีเช่นเดียวกับน้ำ

ดังนั้นเมื่อเหล้าเข้าสู่ปาก แอลกอฮอล์ในเหล้าจะซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็ว โดยแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่จะถูกดูดซึมที่กระเพาะอาหาร (ประมาณ ๒๐-๓๐%) ที่เหลือดูดซึมในลำไส้เข้าสู่ตับ แล้วถูกย่อยเผาผลาญในตับ บางส่วนจะถูกดูดซึมเข้าสู่หัวใจ กระแสเลือด (ในเวลาเพียง ๕ นาที) และอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย (ภายใน ๑๐-๓๐ นาที) แล้วถูกขับออกทางลมหายใจ ปัสสาวะ และเหงื่อ

การตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในร่างกาย สามารถวัดได้หลายทาง ทั้งทางลมหายใจ เลือด และปัสสาวะ ทั้งนี้จะสามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ ภายในเวลา ๕ นาที หลังจากเริ่มดื่ม และเริ่มก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่ออวัยวะทั่วร่างกาย อาทิเช่น

ช่องปากและลำคอ แอลกอฮอล์จะทำให้เกิดอาการระคายเคือง
อย่างที่คุณดื่มเรียกกันว่า “เหล้าบาดคอ”

ผิวหนังและหลอดเลือด ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะส่งผล
ให้เห็นชัดเจนตั้งแต่ผิวหนังที่เปลี่ยนไป เพราะหลอดเลือดที่ขยาย
ตัวจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ จะทำให้ผู้ดื่มหน้าแดง ตัวแดง ในทางตรง
กันข้าม ผู้ดื่มบางรายอาจมีอาการเส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีด ซึ่ง
เป็นอันตรายต่อชีวิตมากกว่า

สมอง แอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมอง ทำให้เซลล์
สมองขยายตัว เกิดอาการที่เรียกว่า ‘สมองบวม’ นานเข้าจะเกิดการ
สูญเสียของเหลวในเซลล์สมอง ทำให้เซลล์สมองลีบเหี่ยว เลื่อม
และตายลง

หัวใจ การดื่มเหล้าจะทำให้หัวใจถูกกระตุ้นเพื่อสูบฉีดโลหิต
เร็วขึ้น หัวใจจะทำงานหนักขึ้น ในระยะยาว การทำงานของกล้ามเนื้อ
จะแปรปรวน เมื่อหัวใจทำงานหนักขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจก็จะเริ่ม
หนาขึ้น เกิดโรคหัวใจโต จนกระทั่งมีอาการหัวใจวายหรือหัวใจ
ล้มเหลวในที่สุด

กระเพาะอาหาร โรคที่พบได้บ่อยในหมูนักดื่ม คือ โรคกระเพาะ เพราะแอลกอฮอล์แม้ในระดับความเข้มข้นต่ำเพียงร้อยละ ๑๐ ก็ทำให้มีการกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ส่งผลให้เกิดแผลทั้งในกระเพาะและลำไส้ ขณะที่แอลกอฮอล์ความเข้มข้นสูง จะทำให้เกิดอาการเยื่อกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลันได้

ดังนั้น หากดื่มเหล้าติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้มีเลือดออกในกระเพาะ อาเจียนเป็นสีดำ อุจจาระดำ และอาการที่น่ากลัวที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้ดื่มบางรายก็คือการฉีกขาดของเยื่อหลอดอาหาร ซึ่งเกิดจากการอาเจียนหรือขย้อนอย่างรุนแรง กรณีเช่นนี้ผู้ดื่มจะอาเจียนมีเลือดปนออกมาบ่อยๆ ทำให้เสียเลือดมาก และอาจต้องรักษาโดยการผ่าตัด เพื่อยับรอยฉีกขาดของเยื่อบุดังกล่าว

ตับ แอลกอฮอล์เป็นสารพิษที่ร่างกายไม่ต้องการ และจะถูกย่อยโดยตับ เพราะฉะนั้นตับจึงเป็นอวัยวะที่ได้รับผลเสียจากพิษของเหล้ามากที่สุด เซลล์ของตับที่ถูกทำลายจะมีไขมันเข้าไปแทนที่ ซึ่งหากเซลล์ถูกทำลายมากขึ้น จะทำให้เกิดการคั่งของไขมันในตับ ซึ่งเป็นสาเหตุแรกๆ ของอาการตับอักเสบ

เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังผืดขึ้นที่บริเวณนั้นในลักษณะคล้ายแผลเป็น ทำให้เนื้อตับที่เคยอ่อนนุ่มแข็งตัวขึ้น เกิดอาการที่เรียกว่า “ตับแข็ง” การสูญเสียเซลล์ตับทุก

เซลล์เป็นการสูญเสียที่ถาวรและไม่มีการสร้างขึ้นทดแทน เพราะฉะนั้นยิ่งเนื้อตับถูกทำลายมากเท่าไร โอกาสที่ผู้ป่วยจะเสียชีวิตก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

โปรดระลึกไว้เสมอว่า เซลล์ของตับจะถูกทำลายไปพร้อมกับทุกหยดของเหล้าที่ดื่ม และตับต้องทำงานหนักเพื่อขจัดสารพิษแปลกปลอมออกจากร่างกาย เพราะฉะนั้นถ้าไม่อย่าทำให้ตับซึ่งเปรียบเสมือนเป็นกองบัญชาการสูงสุด ต้องสูญเสียกำลังไป ก็ควรจะเลิกดื่มเป็นดีที่สุด

ไอคิวลดเพราะดื่มเหล้า มิงานวิจัยในประเทศไทยที่ระบุว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุน้อย ทำให้ผู้ดื่มมีระดับเชาวน์ปัญญาลดลง

การวิจัยดังกล่าวได้แก่ การวิจัยเรื่อง “ความเสื่อมของเชาวน์ปัญญาในผู้ป่วยจิตเวชสุรา” ของโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา

เหล้าทำให้เป็นโรคจิต จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกพบว่า ๑ ใน ๓ ของผู้ป่วยทางจิตในแต่ละประเทศ มีสาเหตุมาจากเหล้า

● สารพิษที่เกิดจากการเผาผลาญแอลกอฮอล์ในร่างกายคือ ‘เตตราไฮโดรไอโซควิโนลีนส์’ ซึ่งสารนี้จะเข้าทำลายสารเคมีใน

สมองที่ช่วยให้คนเรารู้สึกเป็นปกติสุขและสงบ เพราะเหตุนี้คนที่ติดเครื่องตี้มแอลกอฮอล์จึงมักมีจิตใจและอารมณ์อ่อนไหว มีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ลดน้อยลง ขาดสมาธิ สุดท้ายนำไปสู่บุคลิกภาพที่เสื่อมโทรม

- ผู้ที่ตี้มเรื้อรังจะมีการฟลอลิบของสมองส่วนนอก (cortex) ซึ่งมีผลทำให้เกิดอาการเสื่อมทางจิต

- โรคจิตจากการตี้มแอลกอฮอล์มีหลายอาการ และมักจะรักษาให้หายขาดได้ยาก ได้แก่ โรคประสาทหลอน โรคหวาดระแวง โรคความจำเสื่อม โรคซึมเศร้า โรคหวาดกลัวผิดปกติ ฯลฯ

- อาการทางจิตที่เกิดขึ้นในผู้ตี้มอย่างชัดเจนคือ ภาวะตื่นกลัวที่เรียกว่า 'panic disorder' ซึ่งอาการนี้จะนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา ได้แก่ อาการผิดปกติของหัวใจ ระบบประสาท และระบบกระเพาะอาหาร

- โดยปกติภาวะกลัวเช่นนี้พบในอัตรา ๑-๒ คน จากประชากร ๑๐๐ คน แต่ในกลุ่มผู้ตี้มจนเข้าสู่ภาวะพิษสุราเรื้อรัง อัตราจะเพิ่มเป็น ๑๓-๕๐ คน ต่อ ๑๐๐ คน ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้

เหล้าทำให้แก่เร็ว หย่อนยานก่อนวัย เครื่องตี้มแอลกอฮอล์เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้วัยวุฒิเสื่อม ทั้งโดยฤทธิ์ของแอล-

กอลเอง และฤทธิ์ของสารกระตุ้นที่ผู้ผลิตผสมลงไป ซึ่งสารเหล่านี้จะกระตุ้นทำให้อวัยวะสำคัญอย่างหัวใจ ไต สมอง ฯลฯ ทำงานหนักเกินกว่าปกติ ทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเสื่อมสภาพก่อนเวลาอันควร หรือหยุดทำงานเมื่อขาดการกระตุ้น ดังนั้นคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มจัด จึงมักดูแก่ก่อนวัย และเมื่ออายุมากขึ้นก็อาจ ‘หมดสภาพ’ ไปได้ง่ายๆ รวมถึงการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศก่อนวัยอันควร นั่นคือ ร่างกายจะหยุดการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ ผลที่ตามมาคือ เต้านมเหี่ยว รังไข่ มดลูกเสื่อมสภาพเร็ว

‘แม่ดื่ม’ อันตรายส่งถึงลูกในท้อง พิษของแอลกอฮอล์สามารถส่งผ่านจากแม่ไปสู่ทารกในครรภ์ได้อย่างง่ายดาย แม้จะดื่มเพียงเล็กน้อยก็ตาม และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับทารกที่อวัยวะต่างๆ ยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ พิษของแอลกอฮอล์ก็ยิ่งส่งผลในการทำลายมากขึ้น

- แอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อการสร้างอวัยวะของตัวอ่อนทารก โดยเฉพาะในระยะ ๖-๘ สัปดาห์ เพราะฉะนั้น แม่ที่เป็นนักดื่มจึงมีโอกาสูงที่จะทำให้ทารกที่เกิดมามีความพิการของอวัยวะต่างๆ เช่น กระดูก หัวใจ ไต ฯลฯ มีร่างกายเล็กลีบ แคระแกรน และมีความเสี่ยงสูงที่ลูกจะปัญญาอ่อนแต่กำเนิด เนื่องจากเนื้อเยื่อสมองถูกทำลาย

- แอลกอฮอล์อาจทำให้เกิดการตกเลือดหรือแท้งได้ จากการ

ศึกษากรณีผู้ป่วยแท้งบุตรพบว่าหลายรายมีประวัติดื่มยาต้องเหล้า ซึ่งส่วนใหญ่ใช้แอลกอฮอล์เป็นตัวทำลาย (แม้ว่ายาดังกล่าวจะโฆษณาว่ามีสรรพคุณในการบำรุงครรภ์ก็ตาม)

● ในทางการแพทย์พบว่าแม่ที่ดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์ จะทำให้เกิดความผิดปกติต่อลูกในครรภ์ได้อย่างมาก นับตั้งแต่ก่อนคลอดคือแท้ง ทารกเสียชีวิตขณะคลอด หรือคลอดออกมา แล้วร่างกายไม่สมบูรณ์ รวมถึงมีพัฒนาการช้าในช่วงหลังคลอด

พิษจากแอลกอฮอล์สามารถทำให้เกิดความผิดปกติบางอย่าง หรือครบทั้ง ๑๐ อย่างแก่ทารก คือ

- น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ
- ปากแหว่ง เพดานโหว่ ดวงตาและกรามมีขนาดเล็กกว่าปกติ
- สมองเล็กกว่าปกติ
- หัวใจผิดปกติแต่กำเนิด
- แขน-ขา เจริญเติบโตผิดปกติ
- ความสามารถในการดูดน้อยกว่าทารกปกติ
- ร้องกวน โยเยง่าย
- รูปร่างแคระแกรน
- นอนหลับยาก
- ระดับสติปัญญา (ไอคิว) ต่ำกว่าปกติ

● มีผลการวิจัยในประเทศสวีเดน พบว่า ถ้าแม่ติ่มเครื่องติ่มแอลกอฮอล์เป็นประจำขณะตั้งครรภ์ จะส่งผลให้ลูกมีโอกาสติดเครื่องติ่มแอลกอฮอล์ในอนาคตได้มากกว่าเด็กธรรมดาถึง ๔ เท่า กล่าวคือ ถ้าแม่ไม่ติ่มโอกาสที่ลูกจะเติบโตเป็นนักติ่ม มีเพียงร้อยละ ๒.๘ แต่ถ้าแม่ติ่ม ลูกในครรภ์ที่เกิดมาจะติดเหล้าถึงร้อยละ ๑๐.๓



๒. ด้านครอบครัว

ครอบครัวไม่เพียงเป็นหน่วยสังคมแรกที่มีอิทธิพลต่อการทำให้คนดื่มหรือไม่ดื่มเหล้า แต่ครอบครัวยังเป็นหน่วยสังคมที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดจากการดื่มของคนในบ้าน

ดื่มเหล้าเพิ่มค่าใช้จ่ายในบ้าน ในสภาพสังคมปัจจุบันแทบทุกครอบครัวสามีภรรยาต่างก็ต้องช่วยกันทำงานเพื่อเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว และหาเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งก็มีอยู่มากมาย จนต้องทำงานกัน “ตัวเป็นเกลียว” แทบทุกบ้านอยู่แล้ว ยิ่งถ้าหากสมาชิกคนใดคนหนึ่งในบ้านริอ่านเป็นนักดื่ม ก็จะเพิ่มรายจ่ายขึ้นมากับสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น และซ้ำร้ายยังมีโทษอื่นๆ ตามมาอีกร้อยแปดพันเก้า

เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ทำร้ายร่างกาย ถ้าพ่อหรือแม่ดื่มเหล้า แน่แน่นอนว่าครอบครัวย่อมหาความสงบได้ยาก เพราะเมื่อเหล้าเข้าปาก สติยังคิดก็ไม่เต็มร้อย ความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ลดลง การทะเลาะวิวาทเกิดขึ้นได้ง่าย เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ มีการทุบตีทำร้ายกันจนบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ และผู้ที่ได้รับผลกระทบอย่างเต็มที่ก็คือลูก ซึ่งเมื่อเติบโตไปในวันข้างหน้า เด็ก

จะเกิดความเคยชินกับพฤติกรรมทำนองนี้ และดูดซับความรุนแรงเอาไว้ในบุคลิกภาพของตนเอง

เหล้าทำลายอนาคตครอบครัวทุกด้าน จากงานวิจัยของมูลนิธิเพื่อนหญิง เรื่อง “ผลกระทบของสุราในฐานะปัจจัยร่วมการเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว” (๒๕๔๕) พบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดปัญหาในครอบครัว ๓ ด้าน คือ

- ปัญหาสุขภาพ เช่น สมรรถภาพของร่างกายและจิตใจลดลง เพราะบาดเจ็บตามร่างกายจากการถูกทุบตี คิดมาก อารมณ์เสื่อง่าย ซึมเศร้า คิดสั้น ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เป็นโรคต่างๆ

- ปัญหาการใช้ความรุนแรง เช่น เกิดการทะเลาะเบาะแว้งต่อกันด้วยถ้อยคำหยาบคายระหว่างคนในครอบครัวเดียวกัน เกิดการละเมิดสิทธิทางเพศ และทำลายสิ่งของ

- ปัญหาทางเศรษฐกิจ ครอบครัวจะเริ่มมีปัญหาเรื่องรายได้ ตั้งแต่ระดับไม่มีเงินเก็บ รายได้ไม่พอใช้จ่าย จนกระทั่งถึงขั้นเป็นหนี้สิน ในที่สุด

ถ้าพ่อแม่ดื่ม ลูกเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า การเผชิญหน้ากับการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างพ่อแม่จากการมีเมามา ทำให้

เด็กเกิดความตึงเครียดด้านอารมณ์ เกิดความรู้สึกหวาดกลัว ตกใจ โดดเดี่ยว ซึมเศร้า ไม่สบายใจ ขณะเดียวกัน พ่อแม่ที่มีความเครียดก็จะไม่สามารถตอบสนองทางด้านอารมณ์ให้กับเด็กได้

จากการรวบรวมข้อมูลพบว่า เด็กในครอบครัวที่พ่อแม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีแนวโน้มจะเกิดโรคซึมเศร้ามากกว่าครอบครัวทั่วไป และเด็กจะมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ช้า มีปัญหาเรื่องการเรียน



๓. ด้านสังคม

หน้าที่สำคัญในการเกิดมาเป็นมนุษย์ก็คือ ช่วยเหลือทำประโยชน์ให้กับชุมชนหรือสังคมของตัวเอง และไม่ทำตัวให้เป็นปัญหา หรือสร้างภาระให้กับสังคม ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม นี่คือน้ำหนักของ ‘พลเมืองดี’

แล้วรู้ไหมว่าการดื่มเหล้าที่ใครๆ มักพูดกันว่าเป็นสิทธิส่วนตัวนั้น แต่พอดื่มจนเมา หรือดื่มจนถึงขั้นเป็นโรค ผลกระทบที่เกิดขึ้นสร้างความสูญเสียต่อครอบครัวและสังคมมากมาย อาทิเช่น

เพิ่มภาระแก่โรงพยาบาล ในความเป็นจริงโรงพยาบาลทุกแห่งของรัฐต่างทำงานกันหนักอยู่แล้ว เพื่อรักษาผู้ป่วยเจ็บที่มีจำนวนมากในแต่ละวัน แล้วปรากฏว่าทุกวันนี้ เหล้าเพิ่มจำนวนผู้มารับการรักษาในโรงพยาบาลมากขึ้น เพราะดื่มแล้วเกิดอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บจากการทะเลาะวิวาท

จากการสำรวจในโรงพยาบาลชุมชน พบว่า ผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร และอุบัติเหตุเพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มารักษาตัวนอกเวลาปกติ คิดเป็นร้อยละ ๕๐ จากผู้บาดเจ็บที่มารักษาด่วนนอกเวลาทำการทั้งหมด

เหล้าเป็นสาเหตุให้เกิดคดีสารพัดรูปแบบ มีการศึกษา

พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้ก่อให้เกิดความรุนแรงและ
อาชญากรรม ประมาณร้อยละ ๗ ของคดีอาญาทั้งหมด ซึ่งอยู่ในรูป
ต่างๆ คือ ทำให้เสียทรัพย์ (๕๙%) ความผิดเกี่ยวกับเพศ (๓๕%) ความ
ผิดต่อร่างกาย (๒๐%)

‘ดื่มแล้วขับ’ เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุกว่าปกตินับร้อยเท่า

หน่วยจัดการความรู้เพื่อถนนปลอดภัย คณะแพทยศาสตร์ รามา-
ธิบดี (จรป.) ยืนยันระดับความเสี่ยงจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ก่อนการขับรถว่า ทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุมากกว่าปกติ ยิ่งถ้ามี
ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเข้มข้นมากเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มโอกาสเกิด
อุบัติเหตุสูงขึ้นมากเท่านั้น

- ระดับแอลกอฮอล์ ๒๐-๔๐ มก.% (ประมาณไม่เกิน ๑
ชั่วโมง หลังการดื่มเบียร์ ๑ ขวด) จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ
มากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม ๓-๕ เท่า

- ระดับแอลกอฮอล์ ๕๐-๗๐ มก.% เสี่ยงต่อการเสียชีวิต
เพิ่มเป็น ๖-๑๗ เท่า

- ระดับแอลกอฮอล์ ๑๐๐-๑๔๐ มก.% เสี่ยงต่อการเสียชีวิต
เพิ่มเป็น ๒๙-๒๔๐ เท่า

- ระดับแอลกอฮอล์เกิน ๑๕๐ มก.% ความเสี่ยงต่อการ
เสียชีวิตเพิ่มสูงเป็น ๓๐๐ เท่า

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายสมรรถภาพการ

ับรทุกด้าน มีผลวิจัยชัดเจนชี้ให้เห็นว่าแอลกอฮอล์ทำลายความสามารถในการขับพิษพาหะในด้านต่างๆ ดังนี้

- ทำให้การมองเห็นแคบลง มัวลง เห็นภาพซ้อน ในสภาพเช่นนี้ ผู้ขับที่จจะรับรู้ต่อความเคลื่อนไหวรอบตัวได้น้อยลง

- ทำให้การสั่งการของสมองไปยังกล้ามเนื้อช้าลง เมื่อเกิดภาวะคับขันจึงอาจตะแบกได้ช้ากว่าปกติ และหักรถหลบหลีกได้ช้ากว่าปกติ

- ทำให้ลำพองใจ ในลักษณะ “เห็นليبล้อเป็นรถอีแต่น หรือชาเล้ง” ได้

ความสูญเสียจากการ ‘เมาแล้วขับ’ ตามปกติอุบัติเหตุ

ทางถนน หรืออุบัติเหตุในส่วนอื่นๆ เกิดขึ้นมากมายเป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว ยิ่งถ้ามีการดื่มแล้วไปขับรถ ความสูญเสียก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นในหลายๆ ส่วน เช่น

- มีผู้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิต เป็นจำนวนมากขึ้นจากอุบัติเหตุรถชนกันบนถนน

- จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาแห่งประเทศไทย ระบุว่า คนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเฉลี่ยถึง ๒ คนต่อชั่วโมง

● จากรายงานผลการศึกษาทางการแพทย์ทำให้คาดคะเนได้ว่า บ้านเรามีจำนวนคนพิการเพิ่มขึ้นปีละกว่า ๔ พันคน เนื่องจากอุบัติเหตุจราจร โดยที่บางคนอาจจะยังพอทำงานช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง และอีกบางส่วนพิการมากจนสูญเสียทั้งอาชีพและรายได้ทั้งหมด ถ้าใครเจอแบบนี้ชีวิตก็เหมือนตกนรกทั้งเป็นที่เดียว

ความรุนแรงของปัญหาจากการดื่มเหล้า เหตุผลของการดื่มของคนส่วนใหญ่อาจต้องการเพียงแค่คลายเครียด และความสุขสนุกสนานในกลุ่มเพื่อนฝูงชั่วคราวชั่วคราว แต่ผลพวงหลังการดื่มอาจจะให้บทเรียนที่เจ็บปวดตลอดชีวิต

● เหล้าเป็นสาเหตุการตายอันดับ ๑ ของอุบัติเหตุจราจร (ร้อยละ ๕๐ เกิดจากคนเมาขับรถ)

● เหล้าเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยอันดับ ๓ ของคนไทย รองจากเพศสัมพันธ์ และบุหรี่ (การศึกษาของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข)

● เหล้าเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

● เหล้าเป็นสะพานเชื่อมไปสู่ยาเสพติดชนิดอื่นๆ เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และอาชญากรรม

๔. ด้านเศรษฐกิจ

สังคมก็เหมือนครอบครัวใหญ่ หากสมาชิกในบ้านสร้างปัญหาขึ้น ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัวหรือสังคมโดยตรงเช่นกัน การดื่มเหล้าไม่เพียงแค่สูญเสียเงินส่วนตัวของผู้ดื่มเท่านั้น หากแต่ยังส่งผลกระทบไปถึงเงินส่วนกลางของชาติด้วย หากคุณดื่มแล้วขับจนเกิดอุบัติเหตุ

ดื่มแล้วเจ็บ-ตาย สร้างภาระหนักต่อระบบบริการสุขภาพ จากการรวบรวมสถิติผู้ประสบอุบัติเหตุทางถนนพบว่า ในภาวะปกติ ร้อยละ ๒๖ เกี่ยวข้องกับการ “เมาแล้วขับ” และเพิ่มเป็นร้อยละ ๖๐-๖๕ ในช่วงเทศกาล เมื่อคำนวณเฉพาะค่าวัสดุสำหรับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยหนักกลุ่มนี้ พบว่าต้องเสียค่าใช้จ่ายประมาณ ๓,๐๐๐-๑๐,๐๐๐ บาทต่อราย และค่าใช้จ่ายจะเพิ่มเป็น ๓ เท่าสำหรับการรักษาในโรงพยาบาลเอกชน

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ได้วิเคราะห์ไว้ว่า หากสามารถลดอุบัติเหตุจากราคาคนเมาได้ร้อยละ ๕๐ จะลดจำนวนผู้เสียชีวิตได้ปีละ ๒,๔๐๐ ราย และลดการบาดเจ็บได้ปีละ ๒๔,๖๒๕ ราย จากตัวเลขดังกล่าว บอกให้เราทราบว่า ถ้าเราไม่

ประมาณจนบาดเจ็บหรือตาย ทุกคนจะช่วยประหยัดเงินของรัฐได้ประมาณ ๑๓,๙๗๕ ล้านบาท

ครอบครัวสุณรายได้ลงขวดเหล้านับหมื่นล้านต่อปี

ผลวิจัยภาคสนามของมูลนิธิเพื่อนหญิง เมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๖ พบว่า ค่าใช้จ่ายในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในครอบครัวที่มีผู้ดื่มสุราสูงเฉลี่ยประมาณวันละ ๑๐๐-๓๐๐ บาท ซึ่งเมื่อกำหนดจากจำนวนผู้ดื่มขั้นต่ำประมาณ ๑๓ ล้านคน ในอัตราความถี่ของการดื่มประมาณสัปดาห์ละครั้ง คิดเป็นเงินค่าใช้จ่ายในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถึง ๔.๖๘ หมื่นล้านบาท ในแต่ละปี ซึ่งเงินจำนวนนี้สามารถนำไปสร้างโรงเรียนได้ประมาณ ๗,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ โรงเรียน

เศรษฐกิจประเทศทรุดลง แต่คนดื่มเหล้ากลับเพิ่มจำนวน

ขั้ว ข้อมูลนี้เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก เมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๙ ซึ่งเป็นช่วงวิกฤติเศรษฐกิจ คนไทยดื่มเหล้าเฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ ๑๑๐.๖ ลิตรต่อคน ปี พ.ศ.๒๕๔๔ เพิ่มขึ้นเป็น ๑๒๕.๙ ลิตรต่อคน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบระหว่างปี พ.ศ.๒๕๓๙-๒๕๔๔ ผลลัพธ์ออกมาว่าคนไทยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นปีละ ๑๕ ลิตร ในเวลา ๕ ปี

จนถึงวันนี้จำนวนคนที่เริ่มทดลองดื่มก็ยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนับเป็นปัญหาใหญ่เรื่องหนึ่งของประเทศชาติ ที่ต้องมาตามแก้

ปัญหาผลพวงจากคนดื่มเหล้า

ดังนั้น ถ้าทุกคนรักประเทศชาติ รักสังคม รักครอบครัว และรักตัวเอง ก็ไม่ควรไปเกี่ยวข้องกับหรือตกเป็นทาสของเครื่องดื่ม ที่ได้รับการขนานนามว่า “น้ำเปลี่ยนนิสัย” หรือ “เครื่องดื่มอายุสั้น” กันเลย

โปรดระลึกไว้เสมอว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งหลาย อาจให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน เพียงชั่วคราว แต่ชีวิตอาจพบกับความหดหู่ ทุกข์ทรมาน ตราบสิ้นลมหายใจ

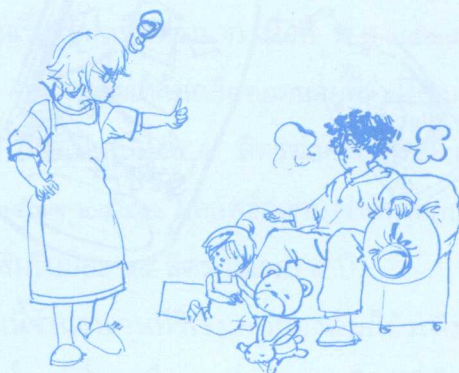


ทุกคนเลิกลืมได้ ถ้าอยากเลิก

- ขอเพียงมีความตั้งใจแน่วแน่ (คือทางสู่ความสำเร็จ)
- มีเป้าหมายชัดเจน (ทำเพื่อใคร เพราะอะไร)

จากนั้น...

- ทบทวนเหตุผลต่าง ๆ ก่อนลด ละ เลิกดื่ม (ตลอดไป)
- ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของเหล้า
- เปรียบเทียบชีวิต ระหว่างที่ดื่มและไม่ดื่มเหล้า
- นึกถึงความปรารถนาดีของคนรอบข้าง
- นึกถึงภารกิจและอนาคตของตนเอง
- นึกถึงความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- แล้วสัญญากับตัวเอง สัญญาับคนที่รักว่าจะเลิกดื่ม



คุณจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง

ถ้าดื่มน้อยลง หรือเลิกดื่ม

- มีเวลามากขึ้นเพื่อทำกิจกรรมอื่นๆ
- มีเงินเก็บมากขึ้น หรือนำไปซื้อของใช้ที่จำเป็น
- แข็งแรงขึ้นกว่าเดิม
- นอนหลับดีขึ้น
- ไม่มีอาการเมาค้าง
- น้ำหนักลดลง
- รูปร่างดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- ปัญหาในครอบครัวลดลง
- เป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น
- ลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้าย เช่น ตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ความจำเสื่อม เป็นต้น
- ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ (ของตัวเองและผู้อื่น) จากการขับรถ

ฯลฯ

เมื่อคิดจะเลิกดื่ม!

สำหรับผู้ที่มีดื่มเพื่อความสนุกสนาน หรือเพื่อเข้าสังคมนั้น เมื่อตระหนักถึงโทษภัยอันมากมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ท่านสามารถเลิกได้ทันที ที่ใจคิดจะเลิก

ส่วนผู้ที่ดื่มจนติดเป็นนิสัย ถ้าไม่ดื่มจะมีอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจต่างๆ นานา หากคิดจะเลิกดื่มต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้ไม่มีอันตรายจากผลข้างเคียงที่ดื่มเหล้ามานาน หรือค่อยๆ ลดการดื่มให้น้อยลง โดยวิธีการต่อไปนี้ คือ

- ดื่มพร้อมอาหารเท่านั้น
- ดื่มน้ำเปล่าดับกระหายและดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์
- เปลี่ยนแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็ก
- เปลี่ยนไปดื่มเบียร์ชนิดที่มีแอลกอฮอล์ต่ำ
- หลีกเลี่ยงไม่ไปผับหลังเลิกงาน
- หลีกเลี่ยงหรือจำกัดเวลาที่จะพบปะกับเพื่อนที่ดื่มจัด
- ถ้าถูกกดดันให้ดื่ม ให้ปฏิเสธว่า “หมอสั่งให้ดื่มน้อยลง”

วิธีอื่น ๆ

- วางแผนทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน ในช่วงเวลาที่เคยตีมัน
- เมื่อเครียด ให้ไปเดินเล่น หรือออกกำลังกาย
- มองหาและทำสิ่งที่น่าสนใจใหม่ๆ

บทกวีเหตุผล ก่อนงดตีมัน (ตลอดชีวิต)

- ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของเหล้า
- เทียบเคียงชีวิต ระหว่างไม่ตีมันและตีมันสุรา
- นึกถึงความปรารถนาดีของคนรอบข้าง
- นึกถึงภารกิจและอนาคตของตนเอง
- นึกถึงความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- สัญญากับตัวเอง สัญญากับคนที่รักว่าจะเลิกตีมัน

(ตลอดไป)



วิธีรักษาผู้ติดสุรา

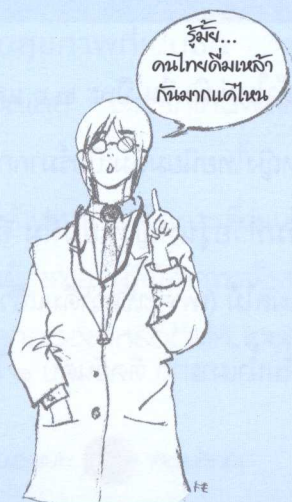
๑. ใช้พฤติกรรมกลุ่ม สถานที่รักษาได้แก่ โรงพยาบาลในเครือของกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ หรือที่กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา โทร. ๐-๒๔๓๗-๐๒๐๐ ต่อ ๔๓๐๕, ๔๓๐๖

๒. ใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า ซึ่งสามารถรักษาผู้ป่วยที่ติดสุราและแก้ปัญหการถอนพิษสุราได้เป็นอย่างดี สถานที่รักษาได้แก่ ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลเลิดสิน โทร. ๐-๒๓๕๓-๔๗๔๔ ต่อ ๖๗๐๒

๓. การใช้ยา



ข้อมูลที่ควรทราบ เกี่ยวกับการดื่ม สุรา



ใครบ้างที่เป็นนักดื่ม

- จากสถิติพบว่า ผู้ชาย “ดื่ม” มากกว่าผู้หญิง ๕ เท่า
- วัยเริ่มทำงาน (อายุ ๒๕-๒๙ ปี) ดื่มมากที่สุด
- เด็ก และวัยรุ่นเดี๋ยวนี้ เกือบครึ่งดื่มสุรา
- ๑ ใน ๓ ของเด็กไทยวัยเกิน ๑๕ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ผู้หญิงไทยวัยนี้ หันมาดื่มน้ำเมากันมากขึ้น
- สาววัยรุ่น ดื่มสุราเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว
- ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ แต่ยัง “ดื่ม” มีถึง ๑ ใน ๔

คนไทยวันนี้ “ดื่ม” หนักขนาดไหน

- นักดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้น ปีละ ๒.๖ แสนคน
- ปัจจุบันหญิงไทยนิยมดื่มเบียร์มากกว่าแต่ก่อน
- เครื่องดื่มที่วัยรุ่นหญิงนิยมดื่ม คือสุราต่างประเทศ หรือ สุราผสมผลไม้ (เพราะเชื่อว่าดื่มแล้วไม่เมา)
- คนไทยดื่มน้ำเมามาก ติดอันดับ ๑ ใน ๕ ของโลก

“กรีบ” วันละนิด พิษโรคร้าย

สรรพคุณที่ยังพิสูจน์ไม่ได้

มีการวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในระดับพอประมาณมีผลดีต่อสุขภาพหลายประการ เช่น ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ และทำให้อายุยืนขึ้น บางรายงานระบุว่า การไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลยกลับเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

นักวิชาการและแพทย์หลายคนตั้งข้อกังขาต่อข้อมูลดังกล่าวว่า งานวิจัยนี้มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกจำนวนมาก จนยากที่จะได้ข้อสรุปที่น่าเชื่อถือว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับน้อย หรือ “พอประมาณ” จะมีผลดีต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

และผลการวิจัยอีกหลายชิ้น ทั้งในยุโรปและสหรัฐอเมริกา ระบุว่า การดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย กับการไม่ดื่มเลย ไม่มียผลแตกต่างทางด้านสุขภาพที่เด่นชัด และไม่มีหลักฐานว่าการไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลย จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพแต่อย่างใด

แต่ที่พอจะสรุปได้แน่นอนก็คือการดื่มแอลกอฮอล์อาจจะไม่เป็นผลดีต่อหัวใจ และผู้สูงอายุ ผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย หรือมีสุขภาพไม่แข็งแรง ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่มให้น้อยที่สุด ไม่ว่ากรณีใดๆ

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ในประเทศไทย

๑. การควบคุมฉลาก

- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๐ กำหนดให้สุราเป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก โดยต้องแสดงข้อความ “คำเตือน : การดื่มสุราก็ความสามารถในการยับยั้งยานพาหนะลดลง”

๒. จำกัดกลุ่มผู้บริโภค

- ประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ ๒๙๔ ระบุว่า “ห้ามมิให้พวไดยบาย หรือให้สุราหรือบุหรื หรือสิ่งเสพติดให้โทษอื่นใดแก่เด็ก หรือชักจูงให้เด็กดื่มสุรา หรือสูบบุหรื หรือสิ่งเสพติดให้โทษอื่นใด เว้นแต่การปฏิบัติทางการแพทย์”
- “เด็ก” หมายถึง ผู้ซึ่งอายุไม่ครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์

๓. จำกัดการโฆษณาทางสื่อวิทยุและโทรทัศน์

- ใน ประกาศกรมประชาสัมพันธ์ ได้กำหนดไว้ว่า “ห้ามทำการโฆษณาสุราประเภทสุรากลั่น ซึ่งมีแอลกอฮอล์สูงกว่า ๑๕

ดีขึ้นขึ้นไป ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ระหว่างเวลา ๐๕.๐๐-
๒๓.๐๐ น.”

๔. ห้ามคนเมาขับรถ

- พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ.๒๕๒๒ มาตรา ๔๓ กำหนดไว้ว่า “ห้ามมิให้ผู้ใดขับขีรถขณะเมาสุรา หรือของเมาอย่างอื่น”
- กระทรวงมหาดไทย ได้พิจารณาออกกฎกระทรวง “โดยกำหนดให้มีการตรวจวัดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดของผู้ขับขี ต้องไม่เกิน ๕๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์”
- ปริมาณการดื่มที่มีความผิด ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๓ เดือน หรือปรับตั้งแต่ ๒,๐๐๐-๑๐,๐๐๐ บาท คือเหล้าผสมโซดา ๒ ๓ แก้ว หรือเบียร์ ๓ ๓ แก้ว

๕. การจำกัดเวลาจำหน่ายสุรา

- กฎกระทรวงการคลังฉบับที่ ๓๕ (พ.ศ.๒๕๐๔) กำหนดเวลาการจำหน่ายสุราไว้ ๒ ระยะในช่วงหนึ่งวัน ช่วงแรกตั้งแต่ ๑๑.๐๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. และช่วงที่สอง ตั้งแต่ ๑๗.๐๐ น. ถึง ๐๒.๐๐ น. ของวันใหม่

สถานที่ย่อยคำปรึกษาเพื่อเลิกดื่ม

๑. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ๐-๒๔๓๗-๐๒๐๐-๘
 ๓๐๐๕, ๔๓๐๖
๒. โรงพยาบาลศรีธัญญา ๐-๒๕๒๕-๒๓๓๓-๕
๓. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ๐-๒๒๔๖-๑๑๕๕
๔. โรงพยาบาลเลิดสิน ๐-๒๓๕๓-๙๗๙๙
 ๓๐๐๒
๕. สายด่วน กรมการแพทย์ ๑๑๖๕
๖. ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานครทุกแห่ง ๐-๒๒๒๑-๒๑๔๑-๓
๗. ศูนย์พัฒนาคุณธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย
 อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ๐-๓๕๗๒-๑๐๓๑
๘. โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่ ๐-๕๓๒๗-๖๑๖๓
๙. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี ๐-๔๕๓๔-๒๕๕๐-๔
๑๐. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ๐-๔๔๓๔-๒๖๖๖
๑๑. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ๐-๔๓๒๒-๗๔๒๒
๑๒. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ ๐-๕๖๒๖-๗๒๘๑-๘
๑๓. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ๐-๗๔๓๑-๓๘๒๔
๑๔. โรงพยาบาลและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

กระทรวงกลาโหม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

สำนักงานกฤษฎีกา

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กองบัญชาการทหารสูงสุด กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ

กรมประชาสัมพันธ์ กรมการศาสนา สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สำนักพุทธมณฑล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)

สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

สมาคมป้องกันปัญหาจากสุราแห่งประเทศไทย สมาคมหมออนามัย

มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค มูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อน มูลนิธิเมาไม่ขับ

มูลนิธิวัดสวนแก้ว มูลนิธิธรรมกาย

มูลนิธิเพื่อนหญิง ชมรมพุทธศาสตร์สากล สมาคมผู้ดูแลเว็บไทย

ยุวพุทธิกสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์ เสถียรธรรมสถาน สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา

ศูนย์พัฒนาคุณธรรมมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

เครือข่ายกสิกรรมไร้สารพิษแห่งประเทศไทย

เครือข่ายพระนักพัฒนา เครือข่ายชุมชนสันติอโศก

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์

ฯลฯ

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

๗๐/๒๕๔ หมู่ที่ ๕ ซอยนวมินทร์ ๗๔ ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๓-๖๐๐๘-๕ โทรสาร ๐-๒๗๓๔-๖๑๑๓

Website : www.stopdrink.com