

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกประเภทที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการนำวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมักและเติมยีสต์ลงไปกินน้ำตาลและเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุรา เบียร์ บรั่นดี ไวน์ กระแช่ วิสกี้ น้ำตาลเมา

ถึงไม่เมา...เหล้าก็ทำร้ายคุณได้

เมื่อเหล้าไหลผ่านเข้าปากสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายสู่กระแสเลือดทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน ๕ นาทีหลังการดื่มจากนั้นจะเริ่มส่งผลกระทบต่อเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ๑๐-๓๐ นาทีต่อมา

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่ ๑ ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาทส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ซึ่งจะทำให้มีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล จึงทำให้ผู้ดื่มรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ขจัดความเครียดได้ ซึ่งนับว่าเป็นการคิดที่ผิด เพราะนั่นเป็นผลที่เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดประสาทไว้ชั่วคราว

ระยะที่ ๒ ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการพูด ทำให้ประสาทการรับรู้ช้ากว่าปกติ ทำให้พูดไม่ชัด เคลื่อนไหวได้ไม่ดี ใช้อวัยวะภายนอกทำตามความต้องการได้ช้ากว่าปกติ ในระยะนี้ถือว่าเริ่มเมาแล้ว

ระยะที่ ๓ ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวก เกิดอาการไม่รู้สึกตัวหรือหมดสติ

ตารางแสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจะทำให้ผู้ที่ดื่มมีลักษณะอาการเมาแตกต่างกัน ดังนี้

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะ อาการ	ผลกระทบ
๕๐-๑๕๐	เมาน้อย	- ประสิทธิภาพในการมองเห็น และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อต่ำลงเล็กน้อย - การตัดสินใจเริ่มช้าลง
๑๕๐-๓๐๐	เมาปานกลาง	- ประสิทธิภาพในการมองเห็นต่ำลงมาก ระบบควบคุมการทำงานของระบบประสาทลดลง - การตัดสินใจช้าลง พูดไม่ชัด
๓๐๐-๕๐๐	เมามาก	- ตามีอาการพร่ามัว หรือมองไม่เห็น - ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อุณหภูมิในร่างกายต่ำ - แขนและขาเกิดการเกร็ง

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะ อาการ	ผลกระทบ
มากกว่า ๕๐๐	รุนแรง	- ไม่รู้สึกตัว หายใจช้า การตอบสนองลดลง - การควบคุมการทำงานของระบบประสาทเสื่อมลงและอาจเสียชีวิต

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- **สมอง** แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้นเกิดอาการ "สมองบวม" นานเข้าจะสูญเสียของเหลวในสมอง ทำให้เซลล์สมองเสื่อมและตายลง
- **หัวใจ** จะถูกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจตายและหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด
- **ช่องปากและลำคอ** จะถูกทำให้ระคายเคืองอย่างที่เรียกกันว่า “เหล้าบาดคอ”
- **กระเพาะอาหาร** แอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อยมีโอกาสทำให้เยื่อในกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน
- **ตับ** แอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับ ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่ และคั่งอยู่ในตับเมื่อเซลล์ตับ ตายลงถึงระดับหนึ่งจะมีการ สร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น "โรคตับแข็ง" ในที่สุด
- **ผิวหนังและหลอดเลือด** จากการขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์แอลกอฮอล์ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางรายอาจทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีดซึ่งอันตรายมากกว่า

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| ๑. โรคตับแข็ง | ๔. โรคสมองและประสาท |
| ๒. โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ | ๕. โรคพิษสุราเรื้อรัง |
| ๓. โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง | ๖. โรคมะเร็ง |

๑๐ วิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๑. **ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์** ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬาฉลองวาระพิเศษต่าง ๆ ด้วยแนวปฏิบัติ แบบใหม่ เช่น ไปทำบุญแทนการดื่มเมื่อรู้สึกเหงา เศร้าหรือเครียด ให้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์และจรรโลงจิตใจทำทานที่ อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ตลอดจนเล่นกีฬา ฯลฯ

๒. **ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม** ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม เช่น จากที่เคยดื่มวันละ ๘ แก้ว ก็อาจจะลด ปริมาณการดื่มลงไปเรื่อย ๆ จนเหลือวันละ ๑ แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียวในที่สุด

๓. **ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม** ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าได้น้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้า พร้อมกับการรับประทานอาหาร หรือหมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็กดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนในระยะแรก

๔. **หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่าง ๆ** หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่าง ๆ ความเสี่ยงในที่นี้ คือ สถานการณ์หรือสถานที่ ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงานวันเงินเดือนออก วาระหรือโอกาสพิเศษต่าง ๆ การไปเที่ยวผับ หรือร้านอาหาร สถาน-บันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด รวมถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่นำไปสู่อาการเหน็ดเหนื่อย ทดท้อ เหงา เศร้า เครียด ฯลฯ

๕. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด เช่น ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่ม ให้บอกเค้าไปว่า "หมอห้ามดื่ม ไม่ว่างต้องไปทำธุระ ฯลฯ"

๖. ตั้งใจจริง การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม

๗. หยุดทันที! คนที่มีแนวคิดที่ว่าเพียงแค่อดดื่มเพื่อความสนุกสนานหรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที

๘. ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใคร ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร เพราะเหตุใด เช่น เมื่อพ่อแม่...เพราะการดื่มเหล้า ของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจเพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดีและมีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว...เพราะเหล้า เข้าปากทีไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที ถ้าเลิกเหล้าก็คงทะเลาะกันน้อยลงครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น เป็นต้น

๙. หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรักลูก หรือเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดี ๆ แก่เราได้ และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของคนที่เลิกเหล้าสำเร็จ ก่อนจะพบกับความสวยงามของชีวิตย่อมช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้อย่างมากทีเดียว

๑๐. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเองควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือดังต่อไปนี้

สายด่วนยาเสพติด สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์	โทร : ๑๑๖๕
สายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา	โทร : ๑๔๑๓
สายด่วนกรมสุขภาพจิต	โทร : ๑๓๒๓
โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ	https://goo.gl/URVEZM

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม. (ม.ป.ป.). หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ. <https://sites.google.com/site/doesaketwittayakomsports/>

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). โทษ พิษ ภัยของสุรา และผลกระทบต่อสุขภาพทั้งต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค. <http://www.thatoomhsp.com/> pdf