

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ผลของการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสัมพันธ์ของการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

เครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องตีทุกประเภทที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการนำวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมักและเติมยีสต์ลงไปกินน้ำตาลและเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุรา เบียร์ บรั่นดี ไวน์ กระแช่ วิสกี้ น้ำตาลเมา

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่ ๑ ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาทส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ซึ่งจะทำให้มีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล จึงทำให้ผู้ดื่มรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ขจัดความเครียดได้ ซึ่งนับว่าเป็นการคิดที่ผิด เพราะนั่นเป็นผลที่เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดประสาทไว้ชั่วคราว

ระยะที่ ๒ ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการพูด ทำให้ประสาทการรับรู้ช้ากว่าปกติ ทำให้พูดไม่ชัด เคลื่อนไหวได้ไม่ดี ใช้อวัยวะภายนอกทำตามความต้องการได้ช้ากว่าปกติ ในระยะนี้ถือว่าเริ่มเมาแล้ว

ระยะที่ ๓ ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวก เกิดอาการไม่รู้สีกตัวหรือหมดสติ

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการที่ปรากฏ

ปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจะทำให้ผู้ดื่มมีลักษณะอาการเมาแตกต่างกันดังนี้

ตารางแสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ตีเครื่องตีที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์		
ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์ เซนติเมตร (mg/cm ^๓)	ลักษณะอาการ	ผลที่เกิดขึ้นกับผู้ตี
๕๐ - ๑๕๐	เมาน้อย	- ประสิทธิภาพของการมองเห็น และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อต่ำลงเล็กน้อย - การตัดสินใจเริ่มช้าลง
๑๕๐ - ๓๐๐	เมาปานกลาง	- ประสิทธิภาพการมองเห็นต่ำลงมาก ระบบควบคุมการทำงานของระบบประสาทลดลง - การตัดสินใจช้าลง พูดไม่ชัด
๓๐๐ - ๕๐๐	เมามาก	- ตามีอาหารพรางมัว หรือเห็นภาพซ้อน - ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อุนหภูมิในร่างกายต่ำ - แขนและขาเกิดอาการเกร็ง

ตารางแสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์		
ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์ เซนติเมตร (mg/cm ³)	ลักษณะอาการ	ผลที่เกิดขึ้นกับผู้ดื่ม
มากกว่า ๕๐๐	รุนแรง	- ไม่รู้สึกตัว หายใจช้า การตอบสนองลดลง - การควบคุมการทำงานของระบบประสาทเสื่อมลง และอาจเสียชีวิต

การเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มสุรา

สาเหตุของอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก ส่วนใหญ่เกิดจากการที่มีผู้ขับขี่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเมาแล้วขับ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์ ที่มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นมาก โดยประเมินจากสถิติย้อนหลัง ๕ ปี พบว่า ในปี ๒๕๖๐ มีผู้เสียชีวิตจากสาเหตุ "เมาขับ" ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ถึงร้อยละ ๓๒.๗๐, ปี ๒๕๖๑ ร้อยละ ๒๘, ปี ๒๕๖๒ ร้อยละ ๒๕.๒๐, ปี ๒๕๖๓ ร้อยละ ๑๐.๙๐ เนื่องจาก เป็นปีที่รัฐบาลออกมาตรการล็อกดาวน์ ห้ามเดินทางข้ามจังหวัด เคอร์ฟิว และห้ามจำหน่ายสุรา, ปี ๒๕๖๔ ร้อยละ ๒๑.๕๐ (ไทยรัฐ ออนไลน์, ๒๕๖๕)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ ที่นำมาซึ่งการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน หรือบาดเจ็บต่าง ๆ เพราะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉพาะสุรา จะมีผลไปก่อกองการทำงานของระบบประสาท ทำให้ร่างกายทำงานของร่างกายอ่อนสมรรถภาพ การรับรู้เกี่ยวกับภาพ แสง และสีของสัญลักษณ์ต่าง ๆ ซ้ำลง มองเห็นได้ในขอบเขตที่แคบ การคาดคะเนระยะย่นไป จึงทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับการเกิดอุบัติเหตุ

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	สมรรถภาพในการขับขี่	โอกาสเกิดอุบัติเหตุจราจร
๒๐	มีผลเพียงเล็กน้อย	ใกล้เคียงกับคนไม่ดื่มสุรา
๕๐	ความสามารถในการขับขี่ลดลง ๘ เปอร์เซ็นต์	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น ๒ เท่า ของคนที่ไม่ดื่มสุรา
๘๐	ความสามารถในการขับขี่ลดลง ๑๒ เปอร์เซ็นต์	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น ๓ เท่า ของคนที่ไม่ดื่มสุรา
๑๐๐	ความสามารถในการขับขี่ลดลง ๑๕ เปอร์เซ็นต์	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น ๖ เท่า ของคนที่ไม่ดื่มสุรา
๑๕๐	ความสามารถในการขับขี่ลดลง ๓๓ เปอร์เซ็นต์	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น ๔๐ เท่า ของคนที่ไม่ดื่มสุรา

โทษของการเมาแล้วขับ

กรณีที่มีผู้ขับที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน ๕๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ให้ถือว่าเมาสุรา เว้นแต่ผู้ขับที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปีบริบูรณ์ หรือมีใบอนุญาตขับรถชั่วคราว หรือมีใบขับขี่สำหรับรถประเภทอื่น หรือไม่มีใบอนุญาตขับขี่ หรือถูกพักใบอนุญาตขับขี่ ถ้ามีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน ๒๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ให้ถือว่าเมาสุรา

- เมาแล้วขับ หรือ การปฏิเสธเป่า มีโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี ปรับ ๑๐,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท ระบุใบอนุญาตขับรถไม่น้อยกว่า ๖ เดือน และศาลสามารถสั่งพักใบอนุญาตขับรถ หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับรถ และสามารถยึดรถไว้ไม่เกิน ๗ วัน
- ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด ๒๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ สำหรับผู้ขับที่มีอายุน้อยกว่า ๒๐ ปีบริบูรณ์ หรือ ผู้ขับที่มีใบอนุญาตขับรถชั่วคราว (ใบอนุญาตแบบ ๒ ปี) ตามกฎกระทรวงฉบับที่ ๒๑ พ.ศ. ๒๕๕๐ ออกความในพ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ ถือเป็น “ผู้เมาสุรา”
- ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด ๕๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ มีโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี ปรับ ๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และถูกพักใช้ใบอนุญาตขับรถไม่น้อยกว่า ๖ เดือน
- เมาแล้วขับ หากถูกตรวจพบว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์เกินกำหนด ผู้ที่ขับซึ่งต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับตั้งแต่ ๕,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และถูกสั่งพักใช้ใบขับขี่ไม่น้อยกว่า ๖ เดือน หรือยกเลิกใบอนุญาตขับขี่
- เมาแล้วขับ จนทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ ผู้ที่ขับซึ่งต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๑ - ๕ ปี ปรับตั้งแต่ ๒๐,๐๐๐ - ๑๐๐,๐๐๐ บาท และถูกสั่งพักใช้ใบขับขี่ไม่น้อยกว่า ๑ ปี หรือยกเลิกใบอนุญาตขับขี่
- เมาแล้วขับ จนทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายสาหัส ผู้ที่ขับซึ่งต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๒ - ๖ ปี ปรับตั้งแต่ ๔๐,๐๐๐ - ๑๒๐,๐๐๐ บาท และให้ศาลสั่งพักใช้ใบอนุญาตขับขี่ของผู้นั้น มีกำหนดไม่น้อยกว่า ๒ ปี หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่
- เมาแล้วขับ จนทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายถึงแก่ความตาย ผู้ที่ขับซึ่งต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๓ - ๑๐ ปี และปรับตั้งแต่ ๖๐,๐๐๐ - ๒๐๐,๐๐๐ บาท พร้อมถูกเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่ทันที

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด	โทษ
ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด 20 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ สำหรับผู้ขับที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปีบริบูรณ์ หรือ ผู้ขับที่มีใบอนุญาตขับรถชั่วคราว (ใบอนุญาตแบบ 2 ปี) ถือเป็น "ผู้เมาสุรา"	เมาแล้วขับ หากถูกตรวจพบว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์เกินกำหนด จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับตั้งแต่ 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และถูกสั่งพักใช้ใบขับขี่ไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือยกเลิกใบอนุญาตขับขี่
ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ มีโทษ จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับ 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และถูกสั่งพักใช้ใบอนุญาตขับรถไม่น้อยกว่า 6 เดือน	เมาแล้วขับจนทำให้ผู้อื่น "บาดเจ็บ" จำคุกตั้งแต่ 1-5 ปี ปรับ 20,000-100,000 บาท และถูกสั่งพักใช้ใบอนุญาตขับรถไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับรถ
	เมาแล้วขับจนทำให้ผู้อื่น "บาดเจ็บสาหัส" จำคุก 2-6 ปี ปรับ 40,000-120,000 บาท ระบุใบอนุญาตขับรถไม่น้อยกว่า 2 ปี
	เมาแล้วขับจนทำให้ผู้อื่น "ถึงแก่ความตาย" จำคุก 3-10 ปี ปรับตั้งแต่ 60,000-200,000 บาท และเพิกถอนใบอนุญาตขับรถทันที

ที่มาภาพ : <https://www.mcot.net/view/IDdYul๖Z>

วิธีหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่ให้โทษต่อสุขภาพของตนเอง และมีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น เราจึงควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งปฏิบัติได้ ดังนี้

- ๑.) ศึกษาและตระหนักถึงผลร้ายของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม
- ๒.) นำตัวอย่างของผู้ที่ต้องตาย สูญเสียทรัพย์สิน หมดอนาคต และผลร้ายอื่นๆ ที่เกิดกับผู้นั้นมาเป็นอุทาหรณ์ที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ๓.) ไม่ทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แม้เพียงเล็กน้อยโดยเด็ดขาด
- ๔.) ไม่มีความเชื่อหรือค่านิยมที่ผิด เช่น การดื่มเป็นสิ่งโก้เก๋ การดื่มแสดงถึงความเป็นชาย การดื่มแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่
- ๕.) ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อหนีปัญหาหรือแก้ปัญหามีปัญหาเกิดขึ้นควรเผชิญปัญหา และใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา หรือปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง
- ๖.) ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในงานสังสรรค์ที่มีการดื่ม โดยดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มอื่นที่ไม่มีแอลกอฮอล์แทน
- ๗.) หลีกเลี่ยงการคบกับคนที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ดื่มได้
- ๘.) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานบันเทิงหรือกลุ่มคนที่กำลังมีการดื่มกันอยู่ เพราะอาจถูกชักชวนให้ดื่มได้
- ๙.) ปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางศาสนาอย่างเคร่งครัด

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

ไทยรัฐ ออนไลน์. (๒๕๖๕). สถิติอุบัติเหตุ "สงกรานต์" น่าร่อง ๙ จังหวัด "เมาแล้วขับ ขับชั่งจริง".

<https://www.thairath.co.th/news/local/๒๓๖๔๘๖๒>

DOISAKETWITAYAKOM SCHOOL. (ม.ป.ป). เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ.

<https://sites.google.com/site/doisaketwittayakomsports/wicha-sukhsuksa/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-๙-kheruxng-dum-thi-miexel-kx-hxl-kab-sukh-phaph-elea-kar-keid-xubatihetu/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-๙-kheruxng-dum-thi-miexel-kx-hxl-kab-sukh-phaph-elea-kar-keid-xubatihetu>

MCOT DIGITAL. (๒๕๖๕). โทษ “เมาแล้วขับ” ทั้งปรับและติดคุก.

<https://www.mcot.net/view/IDdYul๖Z>