ใบความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกประเภทที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการนำวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมักและเติมยิสต์ลงไปกินน้ำตาลและเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุราเบียร์ บรั่นดี ไวน์ กระแช่ วิสกี้ น้ำตาลเมา

ถึงไม่เมา...เหล้าก็ทำร้ายคุณได้

เมื่อเหล้าไหลผ่านเข้าปากสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายสู่กระแสเลือดทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน ๕ นาทีหลังการดื่มจากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์และอวัยวะต่างๆ ๑๐-๓๐ นาทีต่อมา

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่ ๑ ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาทส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ซึ่งจะทำให้มีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล จึงทำให้ผู้ดื่มรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ขจัดความเครียดได้ ซึ่งนับว่าเป็นการคิดที่ผิดเพราะนั่นเป็นผลที่เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดประสาทไว้ชั่วคราว

ระยะที่ ๒ ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการพูด ทำให้ประสาทการรับรู้ช้ากว่าปกติ ทำให้พูดไม่ชัด เคลื่อนไหวได้ไม่ดี ใช้อวัยวะภายนอกทำตามความต้องการได้ช้ากว่าปกติ ในระยะนี้ถือว่าเริ่มเมาแล้ว

ระยะที่ ๓ ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวกเกิดอาการไม่รู้สึกตัวหรือหมดสติ

ตารางแสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

ปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจะทำให้ผู้ที่ดื่มมีลักษณะอาการเมาแตกต่างกันดังนี้

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะอาการ	ผลกระทบ
๕๐-๑๕๐	เมาน้อย	- ประสิทธิภาพในการมองเห็น และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อต่ำลงเล็กน้อย - การตัดสินใจเริ่มช้าลง
๑๕๐-๓๐๐	เมาปานกลาง	- ประสิทธิภาพในการมองเห็นต่ำลงมาก ระบบควบคุมการทำงานของระบบประสาทลดลง - การตัดสินใจช้าลง พูดไม่ชัด
๓๐๐-๕๐๐	เมามาก	- ตามีอาการพร่ามัว หรือมองไม่เห็น - ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อุณหภูมิในร่างกายต่ำ - แขนและขาเกิดการเกร็ง
มากกว่า ๕๐๐	รุนแรง	- ไม่รู้สึกตัว หายใจช้า การตอบสนองลดลง

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะอาการ	ผลกระทบ
		- การควบคุมการทำงานของระบบประสาทเสื่อมลงและอาจเสียชีวิต

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- สมองแอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้นเกิดอาการ "สมองบวม" นานเข้าจะสูญเสียของเหลวในสมอง ทำให้เซลล์สมองเสื่อมและตายลง

- หัวใจจะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจตายและหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด

- ช่องปากและลำคอจะถูกทำให้ระคายเคืองอย่างที่เรียกกันว่า “เหล้าบาดคอ”

- กระเพาะอาหารแอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อยมีโอกาสทำให้เยื่อบุในกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน

- ตับแอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับ ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่ และคั่งอยู่ในตับเมื่อเซลล์ตับ ตายลงถึงระดับหนึ่งจะมีการ สร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น "โรคตับแข็ง" ในที่สุด

- ผิวหนังและหลอดเลือดจากการขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์แอลกอฮอล์ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางรายอาจทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีดซึ่งอันตรายมากกว่า

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

๑. โรคตับแข็ง
๒. โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ
๓. โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
๔. โรคสมองและประสาท
๕. โรคพิษสุราเรื้องรัง
๖. โรคมะเร็ง

๑๐ วิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๑. ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬาฉลองวาระพิเศษต่างๆ ด้วยแนวปฏิบัติ แบบใหม่ เช่น ไปทำบุญแทนการดื่มเมื่อรู้สึกเหงา เศร้าหรือเครียด ให้หากิจกรรมสร้างสรรค์และจรรโลงจิตใจทำทันที อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ตลอดจนเล่นกีฬา ฯลฯ

๒. ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่มตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม เช่น จากที่เคยดื่มวันละ ๘ แก้ว ก็อาจจะลด ปริมาณการดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ ๑แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียวในที่สุด

๓. ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่มปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าน้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้า พร้อมกับการรับประทานอาหาร หรือหมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็กดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนในระยะแรก

๔. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ความเสี่ยงในที่นี้คือ สถานการณ์หรือสถานที่ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงานวันเงินเดือนออกวาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวผับ หรือร้านอาหาร สถาน-บันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด รวมถึงสาเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อาการเหน็ดเหนื่อย ทดท้อ เหงา เศร้า เครียด ฯลฯ

๕. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาดฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด เช่น ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่ม ให้บอกเค้าไปว่า "หมอห้ามดื่ม ไม่ว่างต้องไปทำธุระ ฯลฯ"

๖. ตั้งใจจริงการเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม

๗. หยุดทันที!คนที่มีแนวคิดว่าเพียงแค่ดื่มเพื่อความสนุกสนานหรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที

๘. ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใครตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร เพราะเหตุใด เช่น เมื่อพ่อแม่...เพราะการดื่มเหล้า ของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจเพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดีแถมมีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว...เพราะเหล้า เข้าปากทีไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที ถ้าเลิกเหล้าก็คงทะเลาะกันน้อยลงครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้นเป็นต้น

๙. หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้างหาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรักลูก หรือเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดีๆ แก่เราได้ และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของคนที่เลิกเหล้าสำเร็จ ก่อนจะพบกับความสวยงามของชีวิตย่อมช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้อย่างมากทีเดียว

๑๐. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเองควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือดังต่อไปนี้

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

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

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