

รู้ทันแอลกอฮอล์: เลือกชีวิตที่ดีกว่า

๑. แอลกอฮอล์ทำร้ายเราอย่างไร?

แอลกอฮอล์เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและกระจายไปตามอวัยวะต่างๆ ดังนี้

ตับ: เกิดไขมันพอกตับ ตับอักเสบ และนำไปสู่โรคตับแข็งในที่สุด

สมอง: ทำลายเซลล์สมอง ทำให้ความจำเสื่อม การตัดสินใจช้าลง และควบคุมตัวเองไม่ได้

หัวใจ: ทำให้ใจสั่น ความดันโลหิตสูง และเสี่ยงต่อหัวใจวาย

ระบบทางเดินอาหาร: ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดแผลในกระเพาะและลำไส้

๒. ผลกระทบที่มากกว่าเรื่องสุขภาพ

เสียบุคลิกภาพ: กลืนตัว กลืนปาก และการควบคุมสติสัมปชัญญะที่เสียไป

เสียรายได้: ค่าเครื่องดื่มและค่ารักษาพยาบาลในระยะยาว

เสียความสัมพันธ์: ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและการทะเลาะวิวาท

อันตรายบนท้องถนน: การเมาแล้วขับเป็นสาเหตุอันดับ ๑ ของอุบัติเหตุ

๓. ๓ ขั้นตอนง่ายๆ เพื่อการเลิกเหล้า

ตั้งใจ (Intention): หาแรงจูงใจ เช่น เพื่อลูก เพื่อพ่อแม่ หรือเพื่อสุขภาพของตัวเอง

ตั้งเป้า (Goal): เริ่มจากการลดปริมาณลง หรือกำหนดวันที่จะไม่ดื่มเลยในหนึ่งสัปดาห์

หาที่ปรึกษา (Support): บอกคนรอบข้างให้ช่วยเป็นกำลังใจ หรือโทรสายด่วนเลิกเหล้า ๑๔๑๓

ภัยร้ายจากสุรา... สูทางรอดด้วยพลังชุมชนปลอดเหล้า

ผลกระทบร้ายแรง: เมื่อสุรากลืนชีวิตและสังคม

พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง: จากคำขวัญสู่การปฏิบัติจริง

อันดับ 3 ของเอเชีย และอันดับ 40 ของโลก

9 เท่า คนไทยดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยคนละ 52 ลิตรต่อปี ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกถึง 9 เท่า

สุราคือต้นเหตุความรุนแรงและอุบัติเหตุ

ครอบครัวที่ดื่มสุรามีความรุนแรงสูงกว่าปกติ **4 เท่า**

เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุจราจรถึง **41.71%**

ทำลายสุขภาพและเศรษฐกิจครัวเรือน

ก่อให้เกิดโรคกว่า **60 ชนิด** เช่น ตับแข็ง และเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาหนี้สินในกลุ่มผู้บริจาได้น้อย

“สัญญาประชาคม” กลไกขับเคลื่อนชุมชนต้นแบบ

65.8% ของครัวเรือนทำสำเร็จ

ชุมชนบ้านคำกลางใหม่ใช้กติกาห้ามเหล้าในบางศพ งานบุญ และวันพระ-จนประสบความสำเร็จ

ครัวเรือนในชุมชนต้นแบบสามารถบ่งชี้ถึงคตินิยม “ปลอดเหล้าในวันพระ” ได้อย่างยั่งยืน

แนวทางคำขวัญจังหวัดดื่มสุรา

ปี พ.ศ.	คำขวัญจังหวัดดื่มสุราแห่งชาติ (ตัวอย่าง)
2565	ปลอดเหล้า ปลอดโรค ปลอดภัยห่างไกล โควิด-19
2564	งดเหล้า ห่าง โควิด ชีวิตจะปลอดภัย
2561	ลด ละ เลิกสุรา พารอบครัวเป็นสุข

สนับสนุนโดย: กรมสุขภาพจิต, ศูนย์เรียนรู้เพื่อพัฒนาภาคประชาสังคม, กรมสุขภาพจิต, สสส., NotebookLM

เล่าเรื่องเล่า #ไม่เล่าเยอะ เจ็บคอ



ผลกระทบที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีแอลกอฮอล์ผสมทั้งหลายนั้น นอกจากปัญหาทางด้านร่างกาย ซึ่งก็คือ ส่งผลกระทบต่อ ทำให้เป็นโรคตับแข็ง มะเร็งตับ หรือผลต่อหัวใจ ฯลฯ อันตรายที่หลายคนอาจจะไม่นึกถึงก็คือผลกระทบต่อโรคทางจิตประสาท ซึ่งก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างมากมายมหาศาล

เส้นเลือดในสมองแตก
ความจำเสื่อม



ความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจ



ระบบขับถ่าย
และอวัยวะสืบพันธุ์เสื่อม



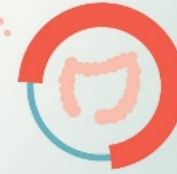
การรับรส
กลิ่น เสียง ลดลง



เยื่อบุกระเพาะอาหาร
ถูกทำลาย



โรคมะเร็งตับ
โรคตับแข็ง



ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

สอวช.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ
วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ

