

## โทษและพิษภัยสุราต่อสุขภาพ

สุรา (อังกฤษ: liquor หรือ spirit) หมายถึง น้ำเมาที่ได้จากการกลั่นสารบางประเภท อาทิ เอทิลแอลกอฮอล์ และเมรัย คือ น้ำเมาที่เกิดจากการหมักหรือแช่ให้เกิดสารบางประเภท เมื่อดื่มแล้วสารนั้นจะออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง หากดื่มไม่มากอาจรู้สึกผ่อนคลายเนื่องจากสารกดจิตได้สำนึกที่ค่อยควบคุมตนเองทำให้กล้าแสดงออกมากขึ้น แต่เมื่อดื่มมากขึ้นก็จะกดสมองบริเวณอื่น ๆ ทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด จนแม้กระทั่งหมดสติในที่สุด ทั้งสุราและเมรัยเรียกโดยภาษาปากว่า “เหล้า, เบียร์”

ประเทศต่าง ๆ ได้วางกฎเกณฑ์สำหรับการผลิต การขาย และการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตัวอย่างเช่น กฎหมายที่กำหนดอายุขั้นต่ำสำหรับผู้ที่สามารถบริโภคได้อย่างถูกกฎหมาย ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละประเทศ เช่น อายุไม่ต่ำกว่า 16 ปีสำหรับประเทศเยอรมนี ฝรั่งเศส ออสเตรียและสวิตเซอร์แลนด์, ไม่ต่ำกว่า 20 ปีในประเทศไทย หรือไม่ต่ำกว่า 21 ปีในสหรัฐอเมริกา<sup>2</sup>

สุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลางโดยโทษของสุรานั้นอาจมีตั้งแต่ขั้นเบา ไปจนถึงขั้นรุนแรงอย่างเช่น เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ ดังนั้นสุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิต จากกฎหมายอย่างเคร่งครัด

ภาวะเมาสุรา เป็นภาวะที่บุคคลมีอาการไม่สบายจากพิษของแอลกอฮอล์ หลังจากดื่มสุราเข้าไปปริมาณหนึ่ง ทำให้ร่างกายจิตใจและพฤติกรรมผิดปกติ ความสามารถในการทำหน้าที่ต่างๆบกพร่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการขับชี่ยานพาหนะ ในประเทศไทยได้กำหนดระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (blood alcohol concentration; BAC) สำหรับผู้ขับชี่ไม่ให้เป็น 0.05 กรัมเปอร์เซ็นต์ (หรือ 0.05 กรัมต่อเดซิลิตร) ตามประกาศกฎกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 16/2537 ดังนั้นการมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงเกินระดับนี้อาจเรียกได้ว่า “การเมาสุรา” ตามกฎหมายการขับชี่ยานพาหนะในประเทศ

โทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะภายในของร่างกาย ด้านสุขภาพ เป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิต ทั้งผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะสะสม หากดื่มสุราติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน (ติดเหล้า) จะส่งผลอย่างแน่นอนกับระบบความจำ ระบบประสาท ระบบเลือด ความดัน และที่ส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะในร่างกายคือ “ตับ” พิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังส่งผลกระทบต่อสมองที่รุนแรงขึ้นหากดื่มตั้งแต่อายุน้อย<sup>3</sup>

### ผลเสียของโรคพิษสุราเรื้อรัง<sup>1</sup>

- ได้รับแอลกอฮอล์เกินขนาดซึ่งอาจจะทำให้เสียชีวิต มักเกิดในวัยรุ่นที่ต้องการแสดงว่าตัวเองคองแข็ง
- อุบัติเหตุ การดื่มเพียง 1 ดริงค์ (13.7 กรัม) ก็ทำให้ความสามารถในการขับชี่ลดลง การที่ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขับชี่ยานพาหนะ เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจราจรมากกว่าร้อยละ 50 ของที่เกิดทั้งหมด
- ความรุนแรงในครอบครัว ผู้หญิงและเด็กที่มีพ่อบ้านชี่เมาแล้วจะได้รับความรุนแรงบ่อย เด็กมักจะเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และมีความมั่นใจในตัวเองต่ำ
- ผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ผู้ที่ดื่มสุราจะมีความดันโลหิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาติดสุราจะมีโอกาส เกิดโรคหัวใจได้มากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม 2-3 เท่า
- มะเร็ง ตัวแอลกอฮอล์ไม่ได้เป็นสารก่อมะเร็งแต่จะส่งเสริมให้เกิดมะเร็งจากสารอื่นได้ง่าย เช่น บุหรี่ หากใช้ร่วมกันจะเกิดโรคมะเร็งในปาก กล่องเสียงและหลอดอาหารได้มาก

- ดับอักเสบ และดับแข็ง
  - การดื่มสุรามีทำให้เกิดท้องร่วงและริดสีดวงทวารและแผลในกระเพาะอาหาร
  - ในกรณีที่เป็นผู้หญิง การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อความผิดปกติของทารกในครรภ์ เพราะแอลกอฮอล์สามารถผ่าน จากรกไปสู่เด็กในครรภ์ได้ง่าย ซึ่งอาจส่งผลทำให้ทารกเสียชีวิต เกิดการแท้ง นอกจากนี้ทารกที่คลอดออกมาจะพบความผิดปกติมากมาย เช่น ปัญญาอ่อน กะโหลกศีรษะเล็ก ร่างกายเล็ก มีความผิดปกติ และเมื่อโตขึ้นมักมีปัญหาทางพฤติกรรม เช่น สมาธิสั้น มีความบกพร่องทางสติปัญญา เป็นต้น
- แนวทางในการเลิกดื่มสุรา<sup>1</sup>**
- ทบทวนตัวเองทุกวันถึงส่วนดีและส่วนเสียของเหล้า
  - ระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต เทียบเคียงกับชีวิตที่ดื่มเหล้าและไม่ดื่มเหล้า
  - หันมองหน้าลูกเมีย หรือผู้ที่ท่านรัก เคารพและคำนึงถึงคำแนะนำของบุคคลเหล่านั้น
  - นึกถึงภารกิจที่ท่านมีต่อครอบครัวและอนาคตของท่านเอง
  - ตัดสินใจเสียวันนี้ว่าจะดื่มต่อไปหรือจะหยุด
  - ถ้าจะดื่มต่อไป คิดว่าจะลด ละ เลิกเมื่อใด หรือจะตายไปกับเหล้า
  - ถ้าจะหยุด คิดว่าจะทำอย่างไรดี ทำใจเข้มแข็ง สัญญากับผู้ที่ท่านรักว่าจะเลิกดื่ม
  - การเลิกเหล้ามีหลายวิธี เช่น การใช้การบำบัดทางจิตสังคม ได้แก่ จิตบำบัดรายบุคคล จิตบำบัดแบบกลุ่ม และการใช้ยา มีสถานบริการทั่วไป ทุกโรงพยาบาลของรัฐ นอกจากนี้ ยังมีศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด ซึ่งเป็นสถานบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะในการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาจาก การใช้สุรา
  - ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล ซึ่งเป็นที่ปรึกษาด้านอดเหล้าอย่างเคร่งครัด
  - วางตัวให้ห่างจากขวดเหล้า และห่างจากเพื่อนกินเหล้า หันมาคบกับเพื่อนกลุ่มที่สนใจกับกิจกรรมอื่นๆ เช่น กีฬา ดนตรี สิ่งดีๆ ที่ท่านชอบ สิ่งที่ทำให้ท่านหลุดพ้นจากอิทธิพลของเหล้า

## แหล่งข้อมูล

1. โรงพยาบาลมหารมย์.สุรา ผลเสีย และวิธีการเลิกดื่ม.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2564] จาก : <https://www.manarom.com/blog/alcohol.html>
2. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี.สุรา.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2564] จาก : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%A3%E0%B8%B2>
3. สื่อมัลติมีเดีย กรมอนามัย.โทษ พิษ ภัยของสุรา และผลกระทบต่อสุขภาพทั้งต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2564] จาก : [https://multimedia.anamai.moph.go.th/ebooks/hp-ebook\\_13\\_mini-2/](https://multimedia.anamai.moph.go.th/ebooks/hp-ebook_13_mini-2/)

