****

**สบยช. แนะเทคนิคการเลิกสุราอย่างได้ผล**

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) กรมการแพทย์เผยผู้เข้ารับการบำบัดสุรามากเป็นลำดับที่ 2 รองจากยาบ้า พร้อมแนะเทคนิคการเลิกสุราอย่างได้ผล

**นายแพทย์ภาสกร ชัยวานิชศิริ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า สุรา คือ เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เมื่อสุราเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดพิษต่อสมองและอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ผลต่อสมอง ทำให้สมองเสื่อม ความคิดความจำบกพร่อง ผลต่อตับ ในระยะแรกจะเกิดไขมันสะสมในตับ ต่อมาจะเกิดภาวะตับอักเสบ และภาวะตับแข็งตามมา ผลต่อระบบทางเดินอาหาร เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ผลต่อระบบสืบพันธุ์ ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ โดยพิษแบบเฉียบพลัน ทำให้ขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือทะเลาะวิวาทได้ง่าย หลังการดื่มอย่างหนักเช้าตื่นมาจะเมาค้าง ทำให้อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ปวดศีรษะ   
หัวใจเต้นเร็ว และพิษแบบเรื้อรัง จะหมกมุ่นกับการหาสุราดื่มตลอดเวลา ทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขาดความรับผิดชอบ การทำหน้าที่ในชีวิตบกพร่อง การดื่มสุราเป็นระยะเวลานานส่งผลกระทบต่อผู้ติดสุราทำให้เสียสุขภาพ   
เสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวและเสียการงาน ซึ่งการสูญเสียเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้ติดสุรา จึงควรได้รับการบำบัดรักษาควบคู่กับการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด เพื่อเลิกสุราอย่างได้ผล

**นายแพทย์สรายุทธ์ บุญชัยพานิชวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ  
บรมราชชนนี** กล่าวเพิ่มเติมว่า การบำบัดรักษาสุรามี 2 รูปแบบ คือ การบำบัดรักษาแบบผู้ป่วยนอก เหมาะสำหรับผู้ติด  
แบบไม่รุนแรงมาก สามารถดูแลการรับประทานยาและควบคุมการหยุดดื่มได้ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางกายที่รุนแรง   
และการบำบัดแบบผู้ป่วยใน เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถควบคุมการดื่มได้ โดยแพทย์จะบำบัดรักษาอาการถอนพิษสุราและภาวะแทรกซ้อน จากนั้นจะเข้าสู่กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพ และฟื้นฟูกระบวนการคิดควบคู่กันไป หลังการบำบัดรักษาแล้ว ผู้ป่วยอาจมีปัจจัยมากระตุ้นให้นำไปสู่การดื่มสุราซ้ำอีก จึงควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตและวิธีคิดเพื่อการเลิกสุราอย่างได้ผล โดยหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นจากภายนอก เช่น ร้านค้าที่จำหน่ายสุรา เบียร์ งานเลี้ยงต่างๆ เพื่อนๆที่เคยดื่ม ฯลฯ   
สิ่งกระตุ้นจากภายใน เช่น อารมณ์โกรธ หงุดหงิด เบื่อหน่าย ความอยากดื่มสามารถป้องกันและลดความอยากด้วยการรับประทานอาหารให้อิ่มก่อนการดื่มจะช่วยได้มาก และควรปรับเปลี่ยนความคิดที่นำไปสู่การดื่มสุรา เช่น ขอดื่มครั้งนี้  
เป็นครั้งสุดท้าย แต่ในความจริงแล้วครั้งสุดท้ายได้ผ่านไปแล้วถ้าไม่ดื่มอีก และอย่าดื่มแก้วแรกเพราะมีโอกาสเสี่ยงที่ทำให้ดื่มแบบติดลมอาจทำให้กลับมาติดซ้ำอีกได้ ทั้งนี้ครอบครัวควรช่วยดูแลและให้กำลังใจผู้ป่วยให้หยุดดื่มได้อย่างต่อเนื่อง   
เมื่อผู้ป่วยหยุดดื่มได้ควรแสดงความชื่นชมเพื่อให้ผู้ป่วยเห็นว่าเป็นสิ่งที่เขาสามารถปฏิบัติได้ และเกิดกำลังใจในการเลิกดื่ม หากประสบปัญหาเกี่ยวกับสุรา หรือยาเสพติด สามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่ สายด่วนยาเสพติด 1165 หรือที่สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์ จังหวัดปทุมธานี และโรงพยาบาลธัญญารักษ์ในส่วนภูมิภาคทั้ง 6 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ขอนแก่น อุดรธานี สงขลา และปัตตานี สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.pmindat.go.th

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี #สบยช. #กรมการแพทย์ #เลิกเหล้า

-ขอขอบคุณ- 9 พฤศจิกายน 2561