

**สบยช. เตือนการดื่มสุราส่งผลต่อสมองและอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย พร้อมแนะนำแนวทางการลดและหยุดดื่มสุรา**

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) กรมการแพทย์ เตือนภัยการดื่มสุรา ส่งผลต่อสมองและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายผู้ดื่ม พร้อมแนะนำแนวทางการลดและหยุดดื่มสุรา เพื่อให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

**นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ในปัจจุบันเราจะได้รับทราบข่าวการกระทำความรุนแรงหรืออุบัติเหตุ ที่มีสาเหตุจากการดื่มสุรา อยู่บ่อยครั้ง สุรา คือ เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ มีฤทธิ์  
กดระบบประสาทส่วนกลาง เมื่อสุราเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดพิษต่อสมองและอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ผลต่อสมอง ทำให้สมองเสื่อม ความคิดความจำบกพร่อง ผลต่อตับ ในระยะแรกจะเกิดไขมันสะสมในตับ ต่อมาจะเกิดภาวะตับอักเสบ และภาวะตับแข็งตามมา ผลต่อระบบทางเดินอาหาร เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ผลต่อระบบสืบพันธุ์ ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ โดยพิษแบบเฉียบพลัน ทำให้ขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ อาจเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุหรือทะเลาะวิวาทได้ง่าย หลังการดื่มอย่างหนักเช้าตื่นมาจะเมาค้าง ทำให้อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว และพิษแบบเรื้อรัง จะหมกมุ่นกับการหาสุราดื่มตลอดเวลา ทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขาดความรับผิดชอบ การทำหน้าที่ในชีวิตบกพร่อง การดื่มสุราเป็นระยะเวลานานนอกจากจะส่งผลต่อร่างกายและสุขภาพของผู้ดื่มแล้ว ยังทำให้เสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว รวมถึงเสียการงาน ซึ่งการสูญเสียเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้ดื่มอย่างมาก

**นายแพทย์สรายุทธ์ บุญชัยพานิชวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.)** กล่าวเพิ่มเติมว่า การเลิกดื่มสุราจะทำให้สุขภาพร่างกายของผู้ดื่มดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งมีหลากหลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความต้องการของแต่ละบุคคล ในกรณีที่ต้องการลดปริมาณการดื่มลงมีแนวทางดังนี้ กำหนด  
และจำกัดปริมาณที่จะดื่มในแต่ละครั้ง ทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหาร จะทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง   
เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ เลือกวิธีการดื่มแบบผสมให้เจือจาง หรือดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างที่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน หากถูกชักชวนให้ดื่มควรปฏิเสธโดยตรงว่ามีปัญหาสุขภาพ ไม่ควรดื่มเมื่อมีการทานยาทุกชนิด และต้องไม่ขับขี่ยานพาหนะหลังดื่มสุราเด็ดขาด ในกรณีผู้ที่ดื่มไม่มากสามารถหยุดดื่มได้ทันที ซึ่งวิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ดื่มที่ไม่มีอาการถอนพิษสุราในช่วงเช้าหลังตื่นนอน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก และไม่เคยมีอาการถอนพิษสุรา  
ที่รุนแรงหลังหยุดดื่มสุราในอดีต เช่น อาการชัก กระสับกระส่ายอย่างรุนแรง สมองสับสน หูแว่ว ประสาทหลอน เป็นต้น ผู้ที่เลิกดื่มในช่วงเริ่มต้น ควรปฏิบัติดังนี้ รับประทานอาหารให้เพียงพอ จิบน้ำหวานบ่อย ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เล่นกีฬาเบาๆ หรือทำงานศิลปะ ทั้งนี้ควรติดตามอาการของตนเอง โดยเฉพาะในช่วง 3 วันแรก หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก หงุดหงิด กระสับกระส่ายเพิ่มมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบำบัดในการถอนพิษสุรา โดยสามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนบำบัดยาเสพติด 1165 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.pmnidat.go.th หรือเข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติดได้ที่ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) กรมการแพทย์ จังหวัดปทุมธานี และโรงพยาบาลธัญญารักษ์ในส่วนภูมิภาคทั้ง 6 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์แม่ฮ่องสอน โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น โรงพยาบาลธัญญารักษ์อุดรธานี โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา และโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี หรือโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี #สบยช.

-ขอขอบคุณ- 16 มีนาคม 2566