

ว่าด้วยการดื่มเหล้า ที่หลายคนเข้าใจผิด

การดื่มเหล้า กลายเป็นสิ่งหนึ่งที่เรารับกันจนเคยชิน และกลมกลืนอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันไปแล้ว โดยนักดื่มแต่ละคนก็มักมีเหตุผลในการดื่มเหล้าแตกต่างกันออกไป เช่น ดื่มเพื่อเข้าสังคม ช่วยเพิ่มความสนุกสนาน ดื่มเพื่อแก้หนาว ดื่มให้เป็นยา ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ฯลฯ นำไปสู่การสร้างความเข้าใจในวงสังสรรค์ว่าการดื่มเหล้ามีข้อดีหรือก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง แล้วเหล้าเหตุผลต่าง ๆ ข้างต้น ถือเป็นข้อดีของการดื่มเหล้าที่หลายคนมักเข้าใจผิดหรือไม่? ในบทความนี้จะมาเฉลยและบอกข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการดื่มเหล้า เพื่อสร้างความตระหนักรู้ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มให้ดีขึ้น

3 เรื่องเกี่ยวกับการดื่มเหล้า ที่มักเข้าใจผิด ความเข้าใจผิด: ดื่มเหล้าเพื่อเข้าสังคม ช่วยให้งานเลี้ยงสนุกขึ้น
ความจริง : ในขณะที่ดื่มเหล้า ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะส่งผลต่อร่างกายและสมองโดยตรง ทำให้ความยับยั้งชั่งใจลดลง มีความกล้ามากขึ้น ดังนั้นนักดื่มหลายคนจึงรู้สึกมีความสุข หรือเกิดอารมณ์ขันมากกว่าปกติ อย่างไรก็ตามถ้าหากดื่มเหล้ามากเกินไป ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้เริ่มขาดสติ เกิดความฉีกกะนอง สร้างความเดือดร้อน จนนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ มักเกิดขึ้นบ่อยครั้งในวงสังสรรค์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ การทะเลาะวิวาทและทำร้ายร่างกาย บ่อยครั้งที่การทะเลาะวิวาทและทำร้ายร่างกาย มักเกิดขึ้นโดยมีการดื่มเหล้าเป็นหนึ่งในปัจจัยหลัก เนื่องจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะส่งผลให้กระบวนการคิด การตัดสินใจ และการควบคุมสติ ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ การล่องละเมิดทางเพศ ปัญหาการล่องละเมิดทางเพศ ไม่เพียงแต่การข่มขืนเท่านั้น ยังรวมถึงการละเมิดสิทธิทางเพศของผู้อื่น ไม่ว่าจะด้วยการถูกเนื้อต้องตัวโดยไม่ยินยอม การพุดจาหยาบคาย ลามก หรือการส่งสายตาลวนลาม ก็ล้วนเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และอาจเกิดเนื่องมาจากการดื่มเหล้ามากเกินไป จนขาดความยับยั้งชั่งใจ การเมาแล้วขับ อุบัติเหตุบนท้องถนนมีสาเหตุหลักมาจากการเมาแล้วขับ เพราะปริมาณของแอลกอฮอล์ในร่างกายตั้งแต่ 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป จะทำให้ร่างกายเสียการควบคุม ความสามารถในการขับขีลลดลง นำไปสู่อุบัติเหตุจนเกิดความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน

ความเข้าใจผิด : ดื่มเหล้าคลายหนาว ช่วยให้งานเลี้ยงอบอุ่น **ความจริง:** การดื่มเหล้าไม่ได้ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย แต่ความรู้สึกอบอุ่นและอาการหน้าแดงระเรื่อหลังดื่มนั้น เป็นกลไกที่หลอดเลือดฝอยในร่างกายกำลังขยายตัว เพื่อระบายความร้อนออกมา ทำให้เกิดความรู้สึกร้อนวูบวาบ หากยิ่งดื่มมากความร้อนในร่างกายก็ถูกระบายออกมากตามไปด้วย ส่งผลให้อุณหภูมิในร่างกายยิ่งต่ำลงกว่าปกติ จนเมื่ออยู่ท่ามกลางอากาศหนาวเป็นเวลานานก็อาจมีโอกาสดูถูกและเสียชีวิตดังปรากฏตามข่าวบ่อยครั้ง **ความเข้าใจผิด :** ดื่มเหล้าเป็นยา ช่วยให้เลือดลมสูบฉีด ร่างกายแข็งแรง **ความจริง :** การดื่มเหล้าไม่ได้ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยนักดื่มหลายคนอาจเข้าใจผิดคิดว่าเมื่อดื่มเหล้าจนมีอาการหน้าแดง ตัวแดง เป็นการสูบฉีดของเลือดลมในร่างกาย ทำให้รู้สึกแข็งแรงขึ้น แต่ความจริงแล้วเป็นอาการที่หลอดเลือดในร่างกายกำลังขยายตัว โดยเฉพาะหากเกิดกับผู้ที่แพ้แอลกอฮอล์ เนื่องจากเอนไซม์ ALDH2 บกพร่อง ซึ่งอาจนำไปสู่อาการคลื่นไส้ หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่ทัน และเพิ่มความเสี่ยงเกิดมะเร็งหลอดอาหารได้ ดังนั้น

หากอยากมีสุขภาพดี การดื่มเหล้าจึงไม่ใช่ทางเลือกที่ถูกต้อง แต่ควรหันไปออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ

หลังจากได้รู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ 3 เรื่องการดื่มเหล้า ที่มักเข้าใจผิด ก็จะทำให้เห็นว่าแท้จริงแล้วการดื่มเหล้าไม่ได้ก่อประโยชน์ให้แก่ร่างกาย แต่กลับเป็นบ่อเกิดของโรคร้าย สร้างความเสี่ยงต่อสุขภาพ ซ้ำยังเป็นต้นเหตุของความประมาท จนอาจนำไปสู่ความเสียหายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การลด ละ เลิกดื่มเหล้า จึงเป็นหนทางช่วยตัดวงจรก่อความเสียหายเหล่านี้ได้ อย่างไรก็ตามก่อนที่จะรู้วิธีเลิกดื่มเหล้าด้วยตนเอง บางคนอาจมีพฤติกรรมดื่มเหล้าเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จึงอยากชวนมาสำรวจเบื้องต้นว่าเข้าข่ายอยู่ในภาวะติดเหล้า หรือเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังหรือไม่ เพื่อให้สามารถเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และรับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง

สำรวจ 5 พฤติกรรม บ่งชี้ภาวะติดเหล้า ต้องดื่มเหล้ามากขึ้น เพื่อให้เมาเท่าเดิม มีความอยากหรือกระหาย การดื่มเหล้ามากกว่าปกติ หมกมุ่นหรือใช้เวลากับการดื่มเหล้ามากเกินไป เมื่อไม่ได้ดื่มเหล้า จะเกิดอาการต่าง ๆ เช่น มือสั่น โวยวาย คลื่นไส้ ฯลฯ ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปหากได้ดื่มเหล้า พยายามลดหรือเลิกดื่มเหล้าบ่อยครั้ง แต่ไม่สำเร็จ หากมีอาการเหล่านี้ ควรรีบพบแพทย์เพื่อนำไปสู่วิธีการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป **เลิกดื่มเหล้าด้วยตัวเอง เราทำได้** สำหรับผู้ต้องการเลิกดื่มเหล้า ขอแค่มีความตั้งใจและแน่วแน่ก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี โดยสามารถนำ 10 วิธีเลิกเหล้าด้วยตนเอง ไปเป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายเลิกเหล้าได้ ตั้งใจ แน่วแน่ ถึงจะยากแต่ก็เลิกได้! ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เลิกเพื่อใคร ไม่ว่าจะตนเอง พ่อแม่ ลูก หรือใครก็ตามที่เรารัก ใจแข็ง หักห้ามใจให้ได้ กำหนดเป้าหมาย ลดปริมาณการดื่มในแต่ละวัน ค่อย ๆ ปรับนิสัยการดื่มเหล้าให้ลดลงทีละน้อย จนเลิกดื่มได้ หลีกเลี่ยงสถานที่เสี่ยงให้ดื่มเหล้า เช่น สถานบันเทิง กลุ่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมอื่นไม่ให้หมกมุ่นกับการดื่มเหล้า เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ปฏิเสธให้เป็นเมื่อถูกชวนดื่มเหล้า ปรึกษาคนรอบข้าง เพื่อสร้างกำลังใจให้แก่นักสู้ ปรึกษาหน่วยงานที่ช่วยเหลือเรื่องการเลิกเหล้า เช่น 1413 สายด่วนเลิกเหล้า หรือสำนักงานสาธารณสุขและโรงพยาบาลทั่วประเทศ หลายคนคงได้รู้จักข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการดื่มเหล้า และมีความตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดกับร่างกายมากขึ้น ทั้งนี้ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่อยากเลิกดื่มเหล้า เพียงมุ่งมั่นและตั้งใจก็เชื่อว่าจะสามารถเลิกเหล้าได้สำเร็จ เพื่อสุขภาพของตนเองและเพื่อคนที่เรารัก

นอกจากนั้น ยังมีเรื่องของโรคพิษสุราเรื้อรัง สายดื่มควรระวังไว้ให้ดี โรคพิษสุราเรื้อรัง หรือ Alcoholism คือ อาการที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก และไม่สามารถควบคุมปริมาณการดื่มในแต่ละวันได้ หากดื่มเป็นระยะเวลาานติดต่อกัน จะทำให้แอลกอฮอล์ในกระแสเลือดเพิ่มความเข้มข้นมากยิ่งขึ้น โรคพิษสุราเรื้อรังเกิดจากสาเหตุใด เครียด มีปัญหาารุมเร้า ทุกวันต้องเผชิญแรงกดดันเป็นประจำ มีสมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเป็นประจำ รู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ อยู่ในสภาพแวดล้อม หรือสังคมที่ส่วนใหญ่จะดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ **โรคพิษสุราเรื้อรัง มีอาการอย่างไร** มีความอยาก หรือกระหายที่จะดื่มสุราตลอดเวลา ไม่สามารถควบคุมปริมาณการดื่มได้ มีพฤติกรรม และอารมณ์ที่แปรปรวน เกิดความรู้สึกผิด หลังจากดื่มสุราในปริมาณมาก ทุกเช้าจะต้องดื่มแอลกอฮอล์เช้า เพื่อลดความมึนเมาลง หรือที่เรียกว่าการถอน **โรคพิษสุราเรื้อรัง**

มีอาการหลังหยุดดื่มอย่างไร อาการลงแดง อาการนี้จะเกิดขึ้นกับผู้ที่หยุดดื่มสุราแบบทันที โดยจะเกิดอาการลงแดง ทุก 12-72 ชั่วโมง ซึ่งจะมีอาการดังนี้ อารมณ์แปรปรวน ใจสั่น และเต้นเร็ว ปวดศีรษะ มือสั่น เหงื่อออกหน้า และมีอนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย และวิตกกังวล อาการเพ้อคลั่งจากสุรา อาการนี้จะเกิดขึ้นกับผู้ดื่ม หรือไม่ได้ดื่มสุรา อาการจะเกิดขึ้น 2-3 ชั่วโมงหลังจากขาดสุรา และจะหนักมากขึ้นหลังจากขาดสุราเป็นระยะเวลา 48-72 ชั่วโมง อาการนี้อาจจะส่งผลให้เสียชีวิตได้ ถ้าไม่ได้เข้ารับการรักษา

การวินิจฉัยโรคพิษสุราเรื้อรัง ถ้าหากพบว่ามีบุคคลใกล้ชิด หรือตนเอง เข้าข่ายอาการโรคพิษสุราเรื้อรัง ควรเข้าพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย โดยแพทย์จะมีวิธีวินิจฉัย ดังนี้ แพทย์จะสอบถามพฤติกรรมของผู้ป่วย หรือบุคคลใกล้ชิด รวมถึงอาจจะสอบถามข้อมูลประวัติทางการแพทย์ และตรวจร่างกายของผู้ป่วยเบื้องต้น ตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาความผิดปกติในร่างกายของผู้ป่วยโดยใช้การตรวจทางรังสีวิทยา ทดสอบจิตวิทยา โดยใช้แบบทดสอบ อย่างเช่น สอบถามความคิด พฤติกรรม อาการ และความรู้สึกลึกลับ เพื่อประเมินสุขภาพจิตของผู้ป่วย **ภาวะแทรกซ้อนของโรคพิษสุราเรื้อรัง** โรคตับ เช่น ตับแข็ง ตับอักเสบ และไขมันพอกตับ โรคหัวใจ และหลอดเลือด เช่น เสียงหัวใจ ล้มเหลว ความดันโลหิตสูง หรือโรคหลอดเลือดสมอง ระบบประสาทผิดปกติ เช่น โรคสมองเสื่อม มือ และเท้าชา ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยโรคนี้อาจมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ง่ายมากกว่าผู้อื่น ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ เช่น เกิดแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ **การรักษาโรคพิษสุราเรื้อรัง** แพทย์จะแนะนำผู้ป่วยให้ลด หรือหยุดการดื่มแอลกอฮอล์ ควบคู่กับการให้ยาบรรเทาอาการขาดสุรา ถ้าในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง แพทย์จะเฝ้าดูอาการอย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมง และจะให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลควบคู่ไปด้วย เมื่ออาการดีขึ้นแพทย์จะอนุญาตให้กลับบ้านได้ แต่ผู้ป่วยควรต้องเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง จนกว่าอาการจะดีขึ้น

การป้องกันโรคพิษสุราเรื้อรัง จำกัดปริมาณการดื่มของตนเอง ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้ว่า ในแต่ละวันผู้ชายควรดื่มไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐาน และผู้หญิงไม่ควรเกิน 2 ดื่มมาตรฐาน 1 ดื่มมาตรฐานของแอลกอฮอล์ จะเท่ากับ เบียร์ 360 มิลลิลิตร สุรา 45 มิลลิลิตร ไวน์ 150 มิลลิลิตร โรคพิษสุราเรื้อรัง เป็นอีกหนึ่งโรคที่สายดื่มควรระวังไว้เป็นอย่างยิ่ง เพราะโรคนี้อาจมีภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ท่านใดที่เข้าข่ายว่าตนเอง หรือคนใกล้ชิด จะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ควรเข้าพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการ รับคำแนะนำการรักษา และการป้องกันตัวเอง

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฏฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) <https://shorturl.asia/plybQ>

ข่าวจริงประเทศไทย <https://shorturl.asia/Bzqu5/>

โรงพยาบาลเพชรเวช <https://shorturl.asia/jBDuT>