

โดยปกติร่างกายของผู้ใหญ่จะเผาผลาญ แอลกอฮอล์บริสุทธิ์ได้ 10 กรัมต่อชั่วโมง หรือ 1 ต่อม มาตรฐานต่อชั่วโมง (เทียบเท่ากับเบียร์ประมาณ 1 กระป๋อง หรือสุรา 40 ดีกรีปริมาณ 25 ซีซี หรือไวน์ ปริมาณ 1 แก้ว ต่อชั่วโมง) แต่ถ้าดื่มแอลกอฮอล์เร็วกว่า อัตราการทำลายแอลกอฮอล์ปกติของร่างกาย ระดับของแอลกอฮอล์ก็จะเพิ่มขึ้น เกิดเป็นอาการเมาสุรา ซึ่งมี ลักษณะอาการแตกต่างกันตามระดับความเข้มข้นของ แอลกอฮอล์ในเลือด ดังต่อไปนี้

ระดับ แอลกอฮอล์ในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ลักษณะของอาการเมา
20-90	เริ่มเสียการทรงตัว อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง
50	มีความผิดทางกฎหมาย โทษผู้ขับซึ่รถ ในขณะที่เมาสุรา หรือเมาแล้วขับ
100-199	มีอาการทางประสาทวิทยา การตอบสนองช้าลง เดินเซ ระบบกล้ามเนื้อทำงานไม่สัมพันธ์กัน มีอาการทางจิตใจและอารมณ์
200-299	มีอาการเมาอย่างเห็นได้ชัดเจน คลื่นไส้ อาเจียน เดินเซอย่างมาก

300-399	อุณหภูมิร่างกายลดลง พูดไม่ชัด ความจำเสื่อม
400-499	การรู้สึกตัวแย่ง อาจถึงขั้นโคมา ระบบหายใจแย่ง อุณหภูมิและความดันเลือดลดลง ปัสสาวะราดหรือไม่สามารถขับถ่ายปัสสาวะได้ อาจทำให้ ลื่นตกอุดตันทางเดินหายใจ หรือ สำลักอาหารจากกระเพาะอาหาร หรือไม่หายใจ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้
500-800	ทำให้เสียชีวิตได้

หากมีปัญหาหรือข้อสงสัย โทรมาคุยกับเราได้ที่ สายด่วน 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์



ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน เทศบาลตำบลโคกสำโรง โครงการครอบครัวศีล 5



คณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน
เทศบาลตำบลโคกสำโรง
27/9 ซอยวิถีสวัสดิ์ ตำบลโคกสำโรง
อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี
โทร.036-441146 ต่อ 312

สุราเป็นสารเสพติดที่ไม่เพียงแต่จะบ่อนทำลายสุขภาพร่างกาย และจิตใจของผู้ดื่มเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อบุคคลซึ่งอยู่รอบข้างอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการทำให้เกิดความเครียดกับบุคคลในครอบครัว การเกิดโรคภัยจากความเครียด อับอาย เสียการเสียงาน เสียเงินทอง ไปกับการชำระหนี้สินที่เกิดจากการดื่มสุรา รวมถึงเรื่องของการกระทำ ความรุนแรง

การดื่มสุรานั้นเป็นสาเหตุหลักที่นำมาสู่การกระทำรุนแรง โดยเฉพาะในเด็กและผู้หญิง จากข้อมูลของคุณ์ฟิงได้ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีเด็กและผู้หญิงถูกกระทำ ความรุนแรงจากสุรา โดยเฉลี่ยวันละ 63 คน หรือชั่วโมงละ 3 คน นอกจากนี้ผลการวิจัยของมูลนิธิเพื่อนหญิงยังพบอีกว่า 70% ของผู้ชายที่ดื่มสุรานั้นมักจะนำความรุนแรงมาสู่ครอบครัว

สาเหตุที่การดื่มสุรานำไปสู่ความรุนแรงเนื่องมาจากสุราจะไปมีผลกับสมองของผู้ดื่ม ที่เกี่ยวข้องคือสมองที่ทำงานเกี่ยวกับการคิดการตัดสินใจ การใช้เหตุผล โดยสุราจะไปมีฤทธิ์กดสมองส่วนนี้ ทำให้ผู้ที่ดื่มขาดการยับยั้งชั่งใจ ใช้เหตุใช้ผลได้ไม่ดัดจริต ไม่รับรู้ว่ามีสิ่งใดผิดหรือถูก บวกกับสุราทำให้เกิดความรู้สึกคึกคะนองและก้าวร้าว ดังนั้นการกระทำ ความรุนแรงจึงเกิดขึ้นกับบุคคลที่อยู่รอบข้างได้ง่าย ทั้งการทำร้ายร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ และทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดหยาบคาย บั่นทอนความรู้สึก

อาการติดสุรา

เมื่อดื่มสุราติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้คุณมีอาการของคนติดสุรา โดยคุณสามารถสังเกตอาการ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับคุณได้ด้วยตนเองว่าคุณเป็นคนที่มีอาการของคนติดสุราหรือไม่ โดยถ้าคุณมีอาการ และพฤติกรรมอย่างน้อย 3 ข้อจาก 7 ข้อที่กล่าวมา จะสรุปได้ว่าคุณมี **อาการของคนติดสุรา**

1. ต้องการดื่มสุราเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดฤทธิ์เมาเท่าเดิม
 2. มีอาการถอน เมื่อต้องลดหรือหยุดดื่ม
 3. ดื่มสุรานานกว่าที่ตั้งใจไว้
 4. ไม่สามารถหยุดดื่มหรือควบคุมการดื่มได้
 5. ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการหาสุรามาดื่ม หรือเพื่อการสร้างเมา
 6. ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดื่มสุราทำให้มีคความบกพร่องในหน้าที่ทางสังคม อาชีพการงานหรือการพักผ่อนหย่อนใจ
 7. ยังคงดื่มอยู่ทั้งๆที่มีผลเสียเกิดขึ้นแล้ว
- ถ้าผลสรุปออกมาว่าคุณเป็นคนที่มีอาการของคนติดสุราคุณต้องปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้นเพื่อตัวเอง และคนที่คุณรัก โดยคุณต้องวางแผนการ ลด-ละ-เลิก หรือรีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญอย่างเร่งด่วน

การเลิกสุรา

การหยุดดื่มสุราโดยทันทีที่เหมาะสมสำหรับผู้ดื่มที่ไม่มีอาการถอนพิษสุราในช่วงเช้าหลังตื่นนอน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก เป็นต้น และไม่เคยมีอาการถอนพิษสุราที่รุนแรงหลังหยุดดื่มสุราในอดีต เช่น อาการชัก กระสับกระส่ายอย่างรุนแรง สมองลับสน หูแว่ว ประสาทหลอน เป็นต้น เนื่องจากความเสี่ยงต่อการถอนสุรารุนแรงมีไม่มาก

ผู้ดื่มที่หยุดดื่มโดยทันที ควรติดตามอาการของตนเอง โดยเฉพาะในช่วง 3 วันแรก หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก หงุดหงิด กระสับกระส่ายเพิ่มมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบำบัดในการถอนพิษสุรา



การเลิกเหล้าด้วยตัวเอง

วิธีหักดิบ

ผู้ที่เลิกดื่มในช่วงเริ่มต้น ควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้เพียงพอ
2. จิบน้ำหวานบ่อยๆ เพื่อเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
3. หลีกเลี่ยงอาหารมัน เนื่องจากตับอาจจะยังทำงานได้ไม่ดี
4. รับประทานวิตามิน B1-6-12 ชดเชยครึ่งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
6. พยายามกระทำกิจกรรมที่ให้ความสุขใจ ไม่ปล่อยให้ตนเองว่าง ผ่อนคลายความเครียดด้วยดนตรี เล่นกีฬาเบาๆ ทำงานศิลปะ เป็นต้น
7. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือตัวกระตุ้นเร้าให้

อยากดื่ม เช่น ร้านขายสุรา เพื่อนที่ดื่ม เป็นต้น

8. บอกกับบุคคลในครอบครัวและคนใกล้ชิดว่าตนเองกำลังเลิกสุรา ช่วยเป็นกำลังใจให้ด้วย
9. ปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนดื่มว่า ตนเองกำลังมีปัญหาโรคตับ หมอสั่งให้งดการดื่ม
10. หากผู้ดื่มเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ด้วย ควรควบคุมปริมาณบุหรี่ที่สูบไม่ให้เพิ่มมากขึ้น หรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เป็นทางออก



การฟื้นฟูสมรรถภาพ

การบำบัดในขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นการบำบัดในช่วงหลังจากการถอนพิษสุรา ผู้ป่วยสามารถหยุดสุราเบื้องต้นได้แล้ว และในตอนนี้จะไม่มีอาการถอนสุรา สุขภาพร่างกายและจิตใจจะค่อยๆ ดีขึ้นพอที่จะทำกิจกรรมอย่างอื่นได้



ขั้นตอนการบำบัดรักษา

การบำบัดรักษาทางการแพทย์เพื่อเลิกสุราเป็นวิธีการที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยประสบความสำเร็จมากขึ้น โดยขั้นตอนการบำบัดรักษามีทั้งหมด 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการบำบัด** ในขั้นนี้ แพทย์จะทำการตรวจประเมินสุขภาพ ให้ความรู้ จูงใจผู้ป่วยให้เลิกสุรา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการบำบัด

2. **ขั้นถอนพิษสุรา** ในขั้นนี้เป็นการช่วยผู้ป่วยหยุดสุราเบื้องต้น ช่วยบรรเทาอาการถอนโดยให้ยาชดเชย และป้องกันอาการถอนรุนแรง ใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ ในบางรายแพทย์อาจจำเป็นต้องรับผู้ป่วยเข้าถอนพิษในโรงพยาบาล เพื่อติดตามอาการใกล้ชิด และให้ความช่วยเหลืออย่างทันที่
3. **ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ** ในขั้นนี้เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยหยุดสุราต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้ป่วยทนต่ออาการอยากสุราได้ ดำรงชีวิตโดยไม่กลับไปดื่มสุรา ปรับตัวกับครอบครัวและสิ่งแวดล้อมได้ อาจบำบัดเป็นแบบผู้ป่วยนอกหรือผู้ป่วยใน ระยะเวลาประมาณ 4-6 เดือน
4. **ขั้นติดตามผล** ในขั้นนี้เป็นการติดตามผลการบำบัดรักษาฟื้นฟู และช่วยเหลือให้ผู้ป่วยมีวิถีชีวิตปกติและหยุดสุราได้อย่างต่อเนื่อง ระยะเวลาประมาณ 1-2 ปี

การบำบัดรักษาที่ได้ผลดีขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ ผู้ป่วยมีแรงจูงใจในการเลิกสุราโดยเด็ดขาด ผู้ป่วยมารับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง ครอบครัวให้การสนับสนุนและร่วมมือกับแพทย์ ไม่มีจิตเวชรุนแรงแทรกซ้อน เป็นต้น



สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับการพบแพทย์

การหยุดดื่มโดยการพบแพทย์ เหมาะสำหรับผู้ดื่มที่มีประวัติอาการถอนพิษสุราที่รุนแรงหลังหยุดดื่มสุรา หรือหยุดดื่มแล้วมีอาการถอนพิษสุรารุนแรง เช่น อาการชัก กระสับกระส่ายอย่างรุนแรง สมองสับสนหูแว่ว ประสาทหลอน รวมถึงผู้ที่เคยเลิกสุรามามากแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จ และผู้ที่ต้องการหยุดดื่มแต่ไม่ต้องการทรมาณจากการหยุดดื่ม

โดยผู้ติดสุราที่ต้องการเข้ารับบริการสุขภาพหรือพบแพทย์ ควรศึกษาทำความเข้าใจในเรื่องดังต่อไปนี้

1. **แผนกที่ช่วยเหลือเรื่องการบำบัดผู้ติดสุรา** แผนกดังกล่าวก็คือแผนกจิตเวช หรือแผนกอื่นๆที่รับบำบัดรักษา เช่น เวชศาสตร์ครอบครัว คลินิกยาเสพติด หรือศูนย์ชับน้ำตา เป็นต้น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ที่สามารถช่วยเหลือเกี่ยวกับการเลิกสุราได้โดยตรง คือ จิตแพทย์

2. **สถานบำบัดที่ทำการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา** ผู้ติดสุราสามารถเข้ารับบริการได้ตามศูนย์บำบัดสุราและสารเสพติด ตามภูมิภาคต่างๆ สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลของรัฐที่มีแผนกจิตเวช หรือแผนกยาเสพติด ซึ่งโดยทั่วไปโรงพยาบาลประจำจังหวัดโดยส่วนใหญ่จะมีจิตแพทย์คอยให้ความช่วยเหลืออยู่
3. **เอกสารที่ต้องเตรียมไป** ได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน บัตรประจำตัวผู้ป่วย บัตรแสดงสิทธิการรักษา (เช่น บัตรทอง บัตรประกันสังคม เป็นต้น)
4. **สิทธิการรักษา** ผู้ติดสุราสามารถขอใช้สิทธิการรักษาเพื่อขอเบิกจ่าย หรือลดหย่อนค่ารักษาพยาบาล ตามสิทธิการรักษาที่ตนมีได้ เช่น สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม สวัสดิการข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ เป็นต้น ซึ่งสามารถตรวจสอบการใช้สิทธิได้โดยสอบถามจากทางโรงพยาบาลที่ต้องการเข้าบำบัดรักษา



ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน เทศบาลตำบลโคกสำโรง โครงการครอบครัวศีล 5



คณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน
เทศบาลตำบลโคกสำโรง
27/9 ซอยวิถีสวัสดิ์ ตำบลโคกสำโรง
อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี
โทร.036-441146 ต่อ 312

