

ความรอบรู้ ด้านสุขภาพ

ต่อการใช้อัลกอฮอล์

Copyright © by Suanprung Hospital



โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ความรอบรู้

ด้านสุขภาพต่อการใช้แอลกอฮอล์

ที่ปรึกษา

นายแพทย์กิตติ์กวี โพธิ์โน

บรรณาธิการ

จารุณี รัชมีสุวิวัฒน์

กองบรรณาธิการ

ธัญญา ดีกล้า

อรพิมล ตันยศ

อารีรัตน์ บุญรักษา

จัดทำ พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์ โดย

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทรศัพท์ 0 53 90 8500 ต่อ 60340 โทรสาร 0 53 90 8595
www.suanprung.go.th

พิมพ์ครั้งที่ : 1

จำนวนที่พิมพ์ : 100 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท สยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด

108 ซ.พงษ์สุวรรณ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
50200 โทรศัพท์ 081-8836720 www.siampimnana.com

คำนำ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากและดื่มเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เกิดปัญหาการติดแอลกอฮอล์ ซึ่งจะส่งผลเสียต่ออวัยวะต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะ “สมอง” ปัจจุบันพบผู้ติดแอลกอฮอล์ทั้งเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หรืออาศัยอยู่ในชุมชน ผู้ติดแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่จะมีปัญหาด้านการรู้คิด ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน และการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

ความรู้ด้านสุขภาพต่อการใช้แอลกอฮอล์ ฉบับนี้ได้รวบรวมองค์ความรู้ ที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ นำไปสู่ความตระหนักถึงผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการดื่ม และหยุดดื่ม เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ลดโอกาสโรคต่างๆ ต่อไป

โรงพยาบาลสวนปรุง

2567

สถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ ในประเทศไทย

อายุ 15 ปี ขึ้นไป



มีนักดื่มปัจจุบัน

15.96 ล้านคน



ปี 2564



12.77
ล้านคน



3.20
ล้านคน

กลุ่มวัยที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

วัยรุ่น

ร้อยละ 8.93



วัยทำงาน

ร้อยละ 36.53



วัยสูงอายุ

ร้อยละ 15.06



ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2564

ลักษณะการดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแบบหนักเป็นครั้งคราว

หมายถึง การดื่มสุราอย่างหนักภายในช่วงเวลาอันสั้น มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณตั้งแต่ 5 ดื่ม มาตรฐานขึ้นไปในช่วงเวลาของการดื่ม 1 ครั้ง

ร้อยละ 25



พบในผู้ดื่มอายุน้อยกว่า 20 ปี ร้อยละ 76 เมื่อเทียบกับผู้ดื่มอายุ 25 ปีขึ้นไป



การดื่มแบบเสี่ยง

หมายถึง ดื่มแบบเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดผลเสีย ต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สังคม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การดื่มแบบอันตราย

หมายถึง เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ และสังคม ทั้งการทำงาน สัมพันธภาพกับผู้อื่น



การดื่มแบบติด



หมายถึง ดื่มแบบเรื้อรัง ปริมาณมาก จนเข้าเกณฑ์ การวินิจฉัยโรคติดสุรา และเข้ารับการบำบัดรักษา

อาการเมาแอลกอฮอล์ ตามปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ และระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (BAC)

ปริมาณการดื่มสุรา (หน่วยดื่มมาตรฐาน)	BAC มก./100 มล. (กรัม %)	อาการเมาแอลกอฮอล์
เบียร์ 2 ขวดใหญ่ (4 หน่วย)	30 (0.03)	ครึ้มครื้น ขาดความยับยั้งชั่งใจ พูดมากขาดสำระ ขาดสมาธิ การตัดสินใจบกพร่อง
เบียร์ 6 ขวดใหญ่ (2 หน่วย)	50 (0.05)	เพิ่มความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ บาดเจ็บ และพฤติกรรมรุนแรง
เบียร์ 2 กระป๋อง หรือ 1 ขวดใหญ่ (2 หน่วย)	150 (0.15)	พูดไม่ค่อยชัด เดินเซ สับสน ไม่รู้เวลา - สถานที่ - บุคคล เพิ่มความเสี่ยงจะหกล้ม และกระดูกหัก
เหล้าขาว - สี 1 แบน (16 หน่วย)	200 (0.20)	สติสัมปชัญญะเปลี่ยนแปลง สับสน ง่วงซึมแต่สามารถปลุก ให้ตื่นได้ ทำอะไรไปแล้ว จำไม่ได้
เหล้าขาว - สี 1.5 - 2 แบน หรือ 3/4 - 1 ขวด (2 หน่วย)	300 - 500 (0.30 - 0.50)	สลั๊ก อาเจียน หยุดหายใจ หมดสติ ถึงขั้นเสียชีวิตได้

“ดื่มแบบหนักเป็นครั้งคราว” อันตรายถึงตายได้⁹⁹

มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากความ
สามารถในการขับซีลดลงสูงถึง 3.9 - 4.3 เท่า



พิษจากแอลกอฮอล์เฉียบพลันต่อระบบประสาท
เช่น ลึบสน ชักเกร็ง

ความดันโลหิตสูงเกินควบคุม
และผลเสียจากความดันสูงเฉียบพลัน



Copyright© by Suanprung Hospital



ตับอักเสบและตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน

กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง



หัวใจเต้นช้า
ตลอดจนเสียชีวิตได้

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

0% มีจริงไหม?



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright by Suanprung Hospital



“เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 0% ไม่มีจริง”

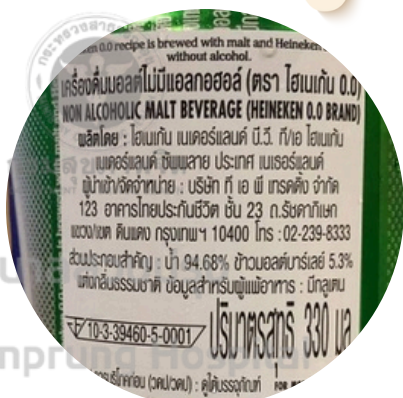
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 0% ที่พบในท้องตลาด
มีปริมาณแอลกอฮอล์ผสมอยู่ต่ำกว่า 0.5 ดีกรี
ทำให้ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย

ปลุกฝั่งประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น
ให้รู้จักเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น
นำไปสู่การดื่มได้ง่าย

“เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างนักดื่มหน้าใหม่”

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 0%

สามารถสังเกตปริมาณแอลกอฮอล์ได้ง่ายๆ
จากฉลากโภชนาการที่ปรากฏอยู่บนผลิตภัณฑ์



ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สุราพึ้นบ้าน คืออะไร?

สุราพึ้นบ้าน เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดหนึ่ง มีกระบวนการผลิตจากการหมัก การกลั่น การบ่ม ซึ่งเป็นสูตรที่คิดค้นขึ้นเอง มีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นตามวัฒนธรรมแต่ละพื้นที่

สุราที่พบในประเทศไทย

- 
- เหล้าขาว
 - เหล้ากลั่น
 - สุราแช่
 - ยาดอง
 - มัดคอด
- เหล้าไห
 - ส้าโท
 - สุราแช่
 - สุรากลั่น
 - ยาดอง
- กะแช่
 - น้ำตาลเมา
 - สุราแช่
 - สุรากลั่น
 - ยาดอง
- สุราแช่
 - สุรากลั่น
 - ยาดอง
 - สุราสูตรสืุ่คุณร้อย



สุราเถื่อน/ยาดอง ไม่ควรมองข้าม

สุราเถื่อน หรือ ยาดอง
หากใช้ส่วนผสมที่ไม่เหมาะสม
อาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ดื่ม



ความเสี่ยงและอันตราย



เมทานอล และสารอันตราย

อาจมีการปนเปื้อนในกระบวนการผลิต พบในสุราปลอม
หากดื่มในปริมาณ 30 - 240 มิลลิลิตร ส่งผลกระทบต่อร่างกาย
จนถึงเสียชีวิต



สัตว์มีพิษ

เช่น แมงป่อง งูเห่า คางคก มีการนำมาใช้เป็นส่วนผสมผลิต



ยาดอง หากไม่นำพิษออกหรือผลิตไม่ได้มาตรฐาน ส่งผลกระทบ
ต่อร่างกาย จนถึงเสียชีวิตได้



พิษจากเมทานอล หรือสุราเถื่อน/ยาดอง



เมทานอล เป็นสารอินทรีย์ชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นของเหลว ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น มีการนำไปใช้ในอุตสาหกรรม ไม่สามารถรับประทานได้

สุราเถื่อน/ยาดอง ส่วนใหญ่เกิดจากการที่ผู้ผลิตต้มหรือกลั่นเอง โดยไม่มีมาตรฐาน มักพบสารปนเปื้อนที่เรียกว่า “เมทานอล” ในสุราเถื่อน หรือยาดอง หากเข้าสู่ร่างกายส่งผลให้เกิดภาวะเป็นพิษ อันตรายถึงชีวิตได้

อาการแสดง

มากกว่า 20 mg/dl

มีน เวียนศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง

100 mg/dl

ตาพร่ามัว อาจมองไม่เห็น หรือมองเห็นผิดปกติทั้งสองข้าง

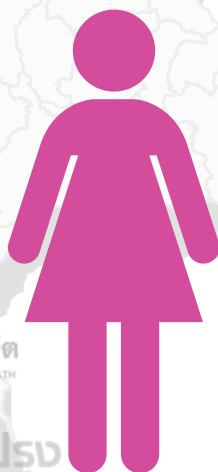
150 - 200 mg/dl

อาการชักเกร็งกระตุกทั้งตัว ชี้น และเสียชีวิต

ในปี 2566 ประชาชนไทย
มีโอกาสเป็นโรคติดสุราสูงถึง **1.3 ล้านคน**



มากกว่า
11 เท่า



ที่มา: กลุ่มระบาดวิทยาสุขภาพจิต สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ปี 2567 ประชาชนไทย
เข้ารับการบำบัดรักษาด้วยโรคติดสุรา
116,976 คน

ที่มา: ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (HDC)

มารู้จักอาการขาดสารกันเถอะ

“อาการขาดสารจะเกิดขึ้นภายใน 24 - 72 ชั่วโมง
ภายหลังทานลดหรือหยุดติ่มสุรา”



อาการแสดงที่พบ...



มือคัน



เหงื่อออกตามฝ่ามือ



กระวนกระวาย



คลื่นไส้



อาเจียน



หงุดหงิด

มีโอกาสดูแลตัวเองได้
หากไม่สามารถจัดการกับตัวกระตุ้นภายในตนเอง และ
ภายนอกได้อย่างถูกต้อง



ผลกระทบด้านร่างกาย



เลือดออกในกระเพาะอาหาร



อ่อนเพลีย



ถ่ายเป็นเลือด



อาเจียนเป็นเลือด



สมองฝ่อ



บกพร่องด้านความคิด ความจำ



ตัวเหลือง ตาเหลือง



ท้องมาน



โรคตับแข็ง



ผลกระทบด้านจิตใจ



เกิดภาวะซึมเศร้าสูงกว่าคนทั่วไปที่ไม่ดื่ม



เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนทั่วไปที่ไม่ดื่ม



มีความยับยั้งชั่งใจน้อยกว่าคนที่ไม่ดื่ม



Copyright© by Suanprung Hospital



วิตกกังวลง่ายกว่าคนทั่วไปที่ไม่ดื่ม

มีหุแว่ว ภาพหลอน หวาดระแวง กลัว นอนไม่หลับ





ผลกระทบต่อครอบครัว และคนใกล้ชิด

- เกิดความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท กับคนใกล้ตัวได้ง่าย
- หงุดหงิดง่าย ฉุนเฉียวง่าย ทำร้ายร่างกาย
- ปัญหาด้านการเงิน...หนี้สิน
- ปัญหาด้านการทำงาน.....ขาดงาน ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ตกงาน ถูกไล่ออกจากงาน
- การล่วงละเมิดทางเพศ
- เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า หวาดกลัว เป็นต้น
- วิตกกังวลสูง เครียด ฆ่าตัวตาย
- เกิดปัญหาสุขภาพกาย ได้แก่ โรคหรืออาการที่เกิดจากความเครียดเรื้อรัง (นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดท้อง)
- มีความรู้สึกอับอายเพื่อนบ้าน คนในชุมชน ที่ทำงาน



ตัวกระตุ้นที่นำไปสู่การกลับไปดื่มสุราซ้ำ



อาการอยากดื่มสุราตลอดเวลา



อาการนอนไม่หลับ



ท้อแท้



สิ้นหวัง



เสียใจ



เศร้า



เบื่อ



โกรธ



โดดเดี่ยว



เหนื่อย



ดีใจ



สนุกสนาน



รำเริง

ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากสุรา

- เพื่อน
- ร้านเหล้า
- เทศกาลรื่นเริง งานศพ
- บรรยากาศวงเหล้า
- สถานการณ์ความขัดแย้งในครอบครัว/ที่ทำงาน



การดูแลสุขภาพเพื่อไม่ให้ติดสุราซ้ำ

วิธีลดอาการอยากสุรา

ปรับเปลี่ยน กิจกรรมประจำวันเพื่อหลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่มักติดสุรา เช่น เลื่อนเวลามื้ออาหารเย็นให้เร็วขึ้น หากิจกรรมทำร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อนโดยไม่ติดสุรา



หลีกเลี่ยง สถานที่ สิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากติดสุรา



สร้างอารมณ์บวก

เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมโดยไม่เกี่ยวข้องกับสุรา



ฝึกทักษะการปฏิเสธ

เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้ดื่มสุรา

เช่น เพื่อนหรือคนใกล้ชิดชวนดื่ม การปฏิเสธทำงานๆ โดย...

- กล่าวขอบคุณ เช่น “ขอบคุณมากนะคะ/ครับที่ชวนดื่ม”
- กล่าวปฏิเสธอย่างนุ่มนวล เช่น
“หมอบอกว่าผลตรวจตับไม่ค่อยจะดี ให้ผม/ฉัน งดดื่ม ค่ะ/ครับ”
“ช่วงนี้ต้องงดดื่มค่ะ/ครับ งานยุ่งมากเลย”
“ช่วงนี้กำลังอยู่ในช่วงของการรักษา”

ค้นหาเป้าหมายในชีวิต

- ค้นหาสิ่งที่มีค่าในชีวิต เช่น คนหรือสิ่งของที่รักหรือเป็นห่วง เพื่อเพิ่มกำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่



รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ และมาตรวจตามนัดอย่างต่อเนื่อง



แสวงหาความช่วยเหลือเพื่อเลิกสูบบุหรี่ในชุมชน

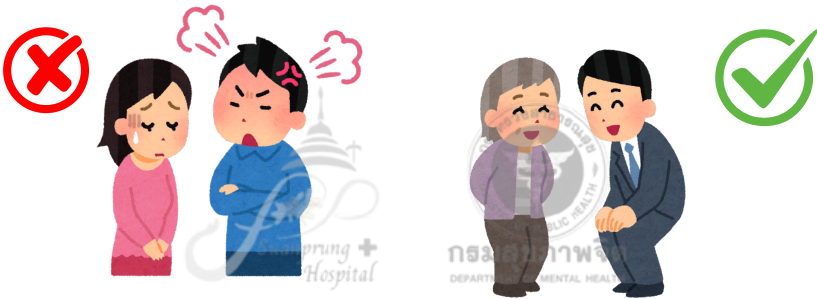
- ขอคำปรึกษาจากบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้าน
- ขอคำปรึกษาจากสายด่วนสุขภาพจิต เบอร์ 1323
- ตรวจสุขภาพใจด้วยตนเอง



สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้พูดกับผู้ฟัง

- พูดบอกความต้องการ ความรู้สึก ความคิดที่ไม่สบายใจ
- ลดการใช้อารมณ์
- ไม่พูดล้อเลียน ประชดประชัน



การผ่อนคลายความเครียด

Copyright© by Suanprung Hospital



- ออกกำลังกาย



- นั่งสมาธิ



- ปลูกต้นไม้

รายชื่อคณะทำงาน

คู่มือ ความรอบรู้เรื่องการดื่มแอลกอฮอล์

นายแพทย์กิตต์กวี โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง
นางจารุณี รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
นางสาวธัญญา ดีกล้า	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวอารีรัตน์ บุญรักษา	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวอรพิมล ตันยศ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนงาน
นางสาวธัญยชนก มะโนกิจ	นักจัดการงานทั่วไป

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital

โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ : 0-53-90-8500 ต่อ 60340 โทรสาร : 0-53-90-8595

suanprung@suanprung.go.th



กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนปรุง



เว็บไซต์โรงพยาบาลสวนปรุง



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital