

พิษแอลกอฮอล์ร้ายร้ายที่ต้องระวัง!



## พิษ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้ายร้ายที่ต้องระวัง!!!



สถานการณ์เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่องค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกมองครุ่นคิดและให้ความสนใจเป็นอย่างมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เนื่องจากอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เพิ่มขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อ การเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา อาทิ ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย จิตใจ และปัญหาทางด้านพฤติกรรม ทั้งนี้มีข้อมูลรายงานจากองค์การอนามัยโลก พบว่า ในทุกปี ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากพิษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ 3.3 ล้านคน ถือเป็นร้อยละ 5.9 ของ การตายทั้งหมด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมามากกว่า 200 ชนิด ถือเป็น สาเหตุของการบาดเจ็บอื่น ๆ อีกด้วย

### ผลเสียด้านสุขภาพ

ปริมาณในการดื่มแอลกอฮอล์นั้น ส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย เพราะหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ จะซึมเข้าสู่กระแสเลือดโดยทันทีไม่ผ่านกระบวนการย่อย ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย ได้แก่

- **สมองและระบบประสาท** การดื่มแอลกอฮอล์ในระยะยาวจะส่งผลให้สมองเกิดความเปลี่ยนแปลง ทำให้ผู้ดื่มมีอาการความจำเสื่อมความคิดเลอะเลือน สมองหดตัวมีขนาดเล็กลง บางรายมีอาการประสาทหลอนหวาดระแวง
- **ระบบทางเดินอาหาร** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้มีการหลั่งกรดและน้ำย่อยในกระเพาะออกมาในปริมาณมากขึ้น มีโอกาสทำให้เกิดการระคายเคืองและอักเสบของเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กได้
- **ตับ** เป็นอวัยวะที่รับพิษจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด แอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่และคั่งอยู่ในตับ เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่งจะมีการสร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น “โรคตับแข็ง”
- **หัวใจและหลอดเลือด** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น การบีบตัวของหัวใจไม่ปกติ ความดันโลหิตสูงขึ้น และส่งผลให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ขาดเลือด
- **อวัยวะสืบพันธุ์** การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก จะทำให้ความต้องการทางเพศลดลงและอาจส่งผลให้ลูกอันธวะเล็กลงอีกด้วย

#### “CAGE” 4 อาการเสี่ยงเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก ๆ อย่างต่อเนื่องจะส่งผลเสียต่อ ตับ โดยตรงแล้วยังมีผลต่ออวัยวะอื่น ๆ อาทิ ตับอ่อน ไต สมอง สำหรับผู้ที่ดื่มจะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังจนเกิดอาการลงแดงเมื่อหยุดดื่ม การเกิดอาการของโรคจะมีลักษณะค่อย ๆ ดำเนินไปจนกระทั่งมีอาการทางประสาทและทางกายตามมา หากสงสัยว่าตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดเข้าข่ายโรคพิษสุราเรื้อรังหรือไม่ลองตรวจสอบตามรายการด้านล่าง หากพบอาการ 2 ใน 4 ข้อ บ่งชี้ว่ามีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

- **Cut down** คนรอบตัวบ่นหรือตักเตือนให้ดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง
- **Annoy** อาการหงุดหงิดหรือรำคาญจากการดื่มของผู้ป่วย
- **Guilty** ความรู้สึกผิดจากการดื่มในปริมาณมาก
- **Eye – opener** ตื่นเช้าต้องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ เพื่อลดอาการมึนเมา หรือที่เรียกทั่วไปว่า “ถอน”

## ระบบบริการสุขภาพ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย มีการให้บริการที่ตอบสนองความต้องการรับบริการของผู้ป่วยด้านโรคตับ อย่างศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านโรคตับ ที่ดูแลผู้ป่วยเฉพาะด้านโรคตับแบบ องค์กรรวม (one-stop service) ให้การรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง โดยเป้าหมายของศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านโรคตับ คือ “ทำอย่างไรไม่ทำให้ผู้ป่วยต้องมาถึงจุดที่เป็นภาวะสุดท้ายของโรคตับ” ทางศูนย์ จึงมุ่งเน้นสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับประชาชนควบคู่ไปกับการรักษา เพื่อลดความเสี่ยงของการเป็นโรคตับ รวมถึงสามารถตรวจพบและรักษาได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น สำหรับท่านใดที่สนใจเข้ารับการตรวจรักษาจากศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านโรคตับ อาคารวชิรเวช เปิดทำการวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 08.00 – 16.00 น. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โทร 02 256 4691

ที่มา:

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กรมอนามัย

