



ข่าวประชาสัมพันธ์



งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0 5390 8500 ต่อ 60123,60238 , www.suanprung.go.th

นานาปัญหาจากสุราเป็นเหตุ มาเลิกเหล้าช่วงเข้าพรรษากันเถอะ !

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรไทย

ความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรไทยอยู่ในระดับต่ำ แต่ดื่มในปริมาณมาก จากการรายงานขององค์การอนามัยโลกในปี ค.ศ. 2013 คนไทยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ย 7.08 ลิตรต่อหัวประชากร ทำให้ถูกจัดเป็นประเทศที่ดื่มระดับเสี่ยงปานกลาง การศึกษาในประเทศไทยโดยการสำรวจระดับชาติในกลุ่มประชาชนทั่วไป อายุ 15-59 ปี (พ.ศ. 2551) พบความชุกของการมีความผิดปกติพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Use Disorders) ร้อยละ 10.9 ในจำนวนนี้จัดเป็น alcohol dependence ร้อยละ 6.6 และ alcohol abuse ร้อยละ 4.2 ผู้ที่มีความผิดปกติพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์พบมีโรคร่วมทางจิตเวชร้อยละ 7.1 (ร้อยละ 4.6 เป็น Bipolar disorders (โรคอารมณ์แปรปรวน), ร้อยละ 2.8 เป็น Anxiety disorders (โรควิตกกังวล) และยังมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และการใช้สารเสพติดชนิดเมทแอมเฟตามีน (ยาบ้า, ยาไอซ์)

การรายงานของสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (International Health Policy Program [IHPP]) ปี พ.ศ. 2552 พบว่า การดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเกิดภาวะโรคในชายไทย นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาพบว่าผู้หญิงไทยและกลุ่มวัยรุ่นมีความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น

ผลกระทบของเครื่องดื่มสุรา

สุรามีผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายเกือบทุกระบบ เป็นสาเหตุของโรคกว่า ๖๐ โรค เช่น มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ใหญ่ เบาหวาน โรคเกาต์ กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม ความดันโลหิตสูง ภาวะเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ภูมิคุ้มกันลดลง ฯลฯ

ที่เห็นผลกระทบชัดเจน คือ กลุ่มโรคทางระบบประสาทส่วนกลางและสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม โรควิกลจริด โรคลมชัก นอนไม่หลับ หูแว่ว ประสาทหลอน โรคซึมเศร้า กลัว หวาดระแวง ฯลฯ

นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปกิจ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลสวนปรุง กล่าวว่า การดื่มสุรามีความสัมพันธ์ต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตแทบทุกรูปแบบ และปัญหาเหล่านี้ก็ดูเหมือนเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งน่าจะเกิดจากการหาซื้อสุราได้ง่าย เพราะสุราเป็นสารเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย

จากสถิติผู้ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลสวนปรุง ในปี 2553-2556 พบว่ามีปริมาณสูง (ปี 2553=5,006 ราย / ปี 2554=5,217 ราย / ปี 2555=5,028 ราย และ ปี 2556=4,784 ราย) และพบว่าผู้ที่มีแนวโน้มจะติดสุรา ที่คาดว่าในที่สุดจะต้องส่งมารักษานั้น ยังมีอยู่มาก

ดังนั้นจึงขอฝากให้ประชาชนร่วมกันตั้งข้อสังเกตดูว่าผู้ที่ติ่มสุราที่อยู่ใกล้ชิดท่าน เริ่มติ่มสุราหรือยัง โดยดูว่ามีอาการ 3 ใน 7 อย่างดังต่อไปนี้หรือไม่

1. ต้องเพิ่มปริมาณการติ่มมากขึ้นจึงจะได้ฤทธิ์เท่าเดิม
2. มีอาการทางร่างกายเมื่อไม่ได้ติ่ม
3. ควบคุมการติ่มไม่ได้
4. มีความต้องการอยู่เสมอที่จะเลิกติ่มหรือพยายามหลายครั้งแล้วแต่ไม่สำเร็จ
5. หมกมุ่นกับการติ่มหรือการหาสุรา
6. มีความบกพร่องในหน้าที่การงานหรือการพักผ่อนหย่อนใจ
7. ยังคงติ่มอยู่ทั้งๆ ที่มีผลเสียเกิดขึ้นแล้ว

นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปกิจ กล่าวอีกว่า และที่เป็นห่วงเพราะมีความเสี่ยงอย่างมาก สำหรับผู้ที่ติ่มสุราที่ต้องการหยุดหรือลดปริมาณการติ่มลง

การหยุดหรือลดปริมาณการติ่มลงเป็นสิ่งที่ดีและน่าชื่นชม เพราะอย่างไรก็ตามก็ควรที่จะต้องเลิกติ่ม แต่ต้องมีการจัดการที่ถูกต้อง เนื่องจากสุราเป็นตัวไปก่อกำหนดการทำงานของสมองส่วนที่ควบคุมการทำงานของร่างกายและสติสัมปชัญญะ ร่างกายที่เคยได้รับสุรามานานเมื่อมีการหยุดหรือลดปริมาณการติ่มลงอย่างกะทันหัน สมองที่เคยถูกก่อกำหนดการทำงานจะปรับไม่ทัน หรือเกิดอาการตีกลับ ซึ่งจะมีอาการแสดงที่รุนแรงขึ้น เป็นระยะๆ คือ

>>> 6-12 ชั่วโมงแรก หลังหยุดติ่ม มีอาการมือสั่น ตัวสั่น หงุดหงิด อาเจียน ปวดศีรษะ ซึมลง

>>> หลัง 24 ชั่วโมงหรือ 1 วัน เริ่มสั่นมากขึ้น กระสับกระส่าย หัวใจเต้นแรง เหงื่อออกมาก

ความดันสูง หูแว่ว ประสาทหลอน กลัว ระแวง

>>> หลัง 48-72 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน อาจเกิดอาการชักแบบล้มบ้าหมู อาเจียน ท้องเสีย มีไข้สูง หูแว่วหรือเห็นภาพหลอนมากขึ้น มึนงง สับสน บางรายที่มีอาการรุนแรงและมาโรงพยาบาลไม่ทันอาจเสียชีวิตได้

ดังนั้นการจะหยุดหรือลดปริมาณการติ่มสุรานั้น ผู้ที่ติ่มสุรานั้นแม้ว่าสามารถทำได้เอง หรือบางทีญาติอาจคิดว่าเลิกเองก็ได้อยู่ที่ใจ แต่สำหรับเรื่องสุราแล้วทำไม่ได้ เพราะอาจเกิดอันตรายถึงชีวิต ต้องมารับการรักษาอย่างถูกวิธีจึงจะสามารถเลิกได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ การสังเกตพบโดยเร็วว่าเริ่มติ่มสุรา จะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยนำผู้ติ่มสุราเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาได้เร็วขึ้น อย่างไรก็ตามหากสามารถหลีกเลี่ยงการไม่ติ่มสุราได้ จะเป็นการป้องกันกลุ่มโรคทางร่างกาย ทางระบบประสาทและสมองได้เป็นอย่างดี และหากพบว่าติ่มสุราหรือมีปัญหาสุขภาพจิตจากการติ่มสุราหรือเสพติดเครื่องติ่มแอลกอฮอล์ก็สามารถมาบำบัดรักษาได้ที่ โรงพยาบาลสวนปรุง หรือ โทรศัพท์ปรึกษาเบื้องต้นได้ที่ สายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

สำหรับในเครือข่ายบริการสุขภาพที่ 1 และ 2 (ได้แก่ 13 จังหวัดภาคเหนือ) โรงพยาบาลสวนปรุงเป็นหน่วยงานหนึ่งที่ทำให้การบำบัดรักษาเฉพาะทางด้าน การบำบัดรักษาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจากแอลกอฮอล์ ควบคู่ไปกับศูนย์ความเป็นเลิศด้านการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจากแอลกอฮอล์ โรงพยาบาลสวนปรุง* ซึ่งทำการวิจัย พัฒนา และเป็นศูนย์ฝึกอบรมเฉพาะทางสำหรับหน่วยงานที่ต้องการศึกษาด้านการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจากแอลกอฮอล์ด้วย

*ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจากแอลกอฮอล์ โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข / http://www.suanprung.go.th/ex_center/ โทร. 0 5390 8500 ต่อ 60560, 60512