



รู้เท่าทันอันตราย จากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เหล้าจะทำให้อารมณ์ดี รู้สึกสนุกแค่ช่วงแรก
แต่หลังจากนั้นการตัดสินใจจะแย่ลง



• เด็กและเยาวชน
ในสถานพินิจ **40.8%**
ยอมรับก่อคดีในช่วง
5 ชั่วโมง
หลังดื่มแอลกอฮอล์!!!

• ผลสำรวจพฤติกรรม
เสี่ยงต่อสุขภาพ
พ.ศ. 2563-2564
วัยมัธยม **11%** เคยดื่มแล้วขับ
เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ
ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา



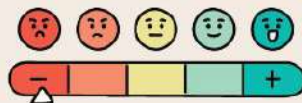
ผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรม

หากดื่มต่อเนื่องระยะเวลานาน



ความจำไม่ดี

แอลกอฮอล์มีฤทธิ์
กดการทำงานของสมอง
ทำให้ความจำเสื่อม
การตัดสินใจไม่ดี เสี่ยงอุบัติเหตุได้ง่าย



พฤติกรรมก้าวร้าว

หงุดหงิดง่าย ทะเลาะวิวาท
ใช้ความรุนแรง ซึมเศร้า วิตกกังวล

เพิ่มความเสี่ยงของโรคเมเริง

เช่น เมเริงตับ เมเริงช่องปากและลำคอ
เมเริงหลอดอาหาร
เมเริงลำไส้ และเมเริงเต้านม

ภูมิต้านทานต่ำ

เป็นหวัดบ่อย
ติดเชื้อง่าย
เสี่ยงต่อปอดบวม



หัวใจแย่ลง

กล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติ
ไม่แข็งแรง
เกิดหัวใจวายได้ง่าย



ผิวเสียแก่ก่อนวัย

ทำร้ายเซลล์ผิว
ทำให้สูญเสียคอลลาเจน
ผิวขาดความยืดหยุ่น



ตับถูกทำลาย

ทำหน้าที่ได้ไม่ดี
อาจมีอาการตัวเหลือง
ตาเหลือง
หรืออาเจียนเป็นเลือด
เกิดโรคตับแข็ง



ส่งผลต่อระบบสืบพันธุ์

- เพศชายเกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- หญิงตั้งครรภ์จะมีผลต่อการก่อกำเนิดทารกทั้งทางร่างกายและจิตใจ



กระเพาะอาหารอักเสบจับพลิ้น

ทำให้เกิดเลือดออกในกระเพาะอาหาร
อาเจียน ท้องเสีย
และขาดสารอาหารได้



ที่มา :

- เปิดระดับแอลกอฮอล์ในเลือด ดื่มเท่าไร? ส่งผลต่อร่างกายอย่างไร www.hfocus.org
- จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อเหล้าเข้าปาก <https://cas.or.th>
- “อินฟลูเอนเซอร์เหล้า”: เทรนด์บุคคลธรรมดา และ nano influencer ที่อาจชักนำการดื่ม <https://cas.or.th>
- สถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย พ.ศ. 2567 <https://cas.or.th>
- การดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนไทยอาจเพิ่มขึ้น? <https://cas.or.th>
- การดื่มสุรา ใช้สารเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย พ.ศ. 2563-2564 <https://cas.or.th>
- ผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลข่าวสาร สร้างแรงจูงใจ และพัฒนาทักษะเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นหญิง <https://cas.or.th>
- “ภาคิงดเหล้า” ห่วง นักดื่มเยาวชน เสี่ยงเกิดโรค NCDs www.matichon.co.th



ดื่มเหล้าคลายหนาว อันตรายถึงตาย



อุณหภูมิร่างกาย
ลดต่ำกว่าปกติ



เลือดหนืด
การไหลเวียนไม่ปกติ



กดประสาทส่วนกลาง
ทำให้ช่วงซึม



หัวใจทำงานหนัก
อาจทำให้ช็อกและเสียชีวิต



ความสามารถการขับยานพาหนะลดลง
เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



หยุดความเชื่อผิดๆ ที่คิดว่าการดื่มสุราช่วยสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย
เพราะความจริงแล้วอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายทำให้เสียชีวิตได้

โทษ และ พิษภัย

ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย



- แอลกอฮอล์ประมาณร้อยละ 10 – 20 จะถูกดูดซึมจากกระเพาะอาหาร



- แอลกอฮอล์ที่เหลือร้อยละ 80 – 90 ถูกดูดซึมผ่านลำไส้เล็กและเข้าสู่กระแสเลือด



- ซึ่งจะสามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายในเวลาเพียง 5 นาทีหลังจากเริ่มดื่ม

- ก่อนจะส่งต่อไปยังเซลล์ เนื้อเยื่อ ของเหลว ทุกแห่งในร่างกาย และอวัยวะต่างๆ และส่งผลต่ออวัยวะต่างๆ ที่ร่างกาย

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด



จะขึ้นกับอัตราการดูดซึมและปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไป โดยทั่วไประดับแอลกอฮอล์ในเลือดจะขึ้นสู่ระดับสูงสุดในเวลา 30 – 90 นาที ขึ้นกับอายุ เพศ และลักษณะทางพันธุกรรมของผู้ดื่ม

เมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเท่ากัน พบว่า



คนอ้วนเตี้ยจะมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่าคนผอมสูง

เนื่องจากคนอ้วน มีไขมันมากกว่า คนผอม แอลกอฮอล์จึงคงอยู่ในเนื้อเยื่อไขมันมากกว่า



ผู้หญิงเมาเร็วกว่าผู้ชาย

เนื่องจากผู้หญิง มีปริมาณไขมันมากกว่า แต่มีพื้นที่น้ำ น้อยกว่าผู้ชาย

การดื่มแอลกอฮอล์ในขณะท้องว่าง ทำให้เมาเร็ว



สมองและระบบประสาท

- ลดการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง
- หากดื่มยาวนาน จะทำให้เซลล์สมองทยอยตาย เกิดอาการที่เรียกว่า สมองบวม

ผิวหนังและหลอดเลือด

- หลอดเลือดจะขยายตัว ทำให้หน้าแดง ตัวแดง
- บางคนอาจมีอาการเส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีด ซึ่งมีอันตรายต่อชีวิตมากกว่า

ตับ

- ตับเป็นอวัยวะที่ได้รับพิษจากแอลกอฮอล์มากที่สุด
- เซลล์ตับที่ถูกทำลายจะมีไขมันเข้าไปแทนที่นำไปสู่อาการตับอักเสบ และนำไปสู่ "ตับแข็ง"

ระบบอื่น ๆ ของร่างกาย

เพิ่มความเสี่ยง ต่อการเกิด

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายหรือเส้นเลือดในสมองอุดตัน
- เกล็ดเลือดต่ำ เม็ดเลือดขาวต่ำ เม็ดเลือดแดงต่ำ และโรคโลหิตจาง
- เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเนื้องอก
- อวัยวะต่างๆ เมาเร็วขึ้น จึงแก่เร็ว

ช่องปากและลำคอ

- เกิดอาการระคายเคืองในช่องปากและลำคอ อย่างที่เรียกกันว่า "เหล้าบาดคอ"

หัวใจ

- หัวใจจะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดโลหิตเร็วขึ้น ทำงานหนักขึ้น เกิดโรคหัวใจโต มีอาการหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวตามมาในที่สุด

กระเพาะอาหาร

- โรคที่พบบ่อยในคนดื่ม คือ กระเพาะอักเสบเรื้อรัง เมื่อดื่มจัดติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้มีเลือดออกในกระเพาะอาหาร อาจเจ็บเป็นสีดำ อุจจาระดำ



เซลล์

- เซลล์ทุกเซลล์จะทำงานไว้นิ่งกว่าปกติจนเกิดความจำป็น ทำให้การทำงานของอวัยวะแปรปรวน ทุกสิ่งของแอลกอฮอล์จะลดการทำงานของเซลล์ และทำลายเซลล์ไปในที่สุด



สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน โทร 0-2590-3342

DDC 1422

สสส