หมอใหญ่กรุงเก่า : เชิญชวนประชาชนงดเหล้าเข้าพรรษา

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าดื่มเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้เกิดโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม ควบคุมตัวเองไม่ได้ จิตใจผิดปกติ กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ย เป็นตะคริว ปลายมือปลายเท้าชา กระเพาะอาหารอักเสบ เบื่ออาหาร ร่างกายซูบผอม และอาจเกิดโรคตับแข็งถ้าเสพติดมาก และไม่ได้เสพจะมีอาการกระวนกระวาย อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เหงื่อออกมาก คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว อารมณ์ฉุนเฉียว อาจมีอาการชักประสาทหลอน เป็นโรคจิต และถ้าดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับยาที่กดประสาท เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท จะเสริมฤทธิ์กันทำให้มีอันตรายมากขึ้นได้

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า เนื่องในเทศกาลเข้าพรรษา คณะรัฐมนตรีมีมติ กำหนดให้วันเข้าพรรษาเป็น**“วันงดดื่มสุราแห่งชาติ”** กระทรวงสาธารณสุข ร่วมมือกับภาคีเครือข่ายองค์กรงดเหล้าและทุกภาคส่วน จัดกิจกรรมรณรงค์อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๖ เป็นต้นมา

การดื่มสุราลดลงจะทำให้สุขภาพดีขึ้น ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ก็ลดลงตาม หรือโรคที่เป็นอยู่สามารถควบคุมได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม พึงระลึกไว้เสมอว่า ไม่มีปริมาณการดื่มใดที่ไม่เสี่ยง และผู้ที่อยู่ในขั้นติดสุราแล้วมักจะไม่ประสบความสำเร็จในการลดปริมาณการดื่มลง การหยุดดื่มสุราทั้งหมดจะทำให้ประสบความสำเร็จในการเลิกระยะยาวมากกว่า **วิธีการลดปริมาณการดื่มให้สำเร็จ** มีแนวทางดังต่อไปนี้ **๑.**กำหนด และจำกัดปริมาณที่จะดื่ม แล้วให้ดื่มช้าๆเพื่อจะได้มีสติในการยั้งคิด **๒.**รับประทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหาร ทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง **๓.**หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะจะทำให้กระหายน้ำ จนต้องดื่มบ่อยขึ้น **๔.**เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น การดื่มเบียร์แทนสุราหรือไวน์ เป็นต้น **๕.**ดื่มแบบผสมให้เจือจาง เพื่อลดความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ **๖.** ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างที่ดื่มสุรา เพื่อทิ้งช่วงในการดื่มให้ห่างขึ้น **๗.**วางแผนกิจกรรมที่ให้ความสุขใจอย่างอื่นทดแทน เช่น กิจกรรมดนตรี เล่นกีฬา ทำงานศิลปะงานอดิเรกต่างๆ ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เคยดื่มเป็นประจำ **๘.**หลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน พบปะหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนที่ไม่ดื่มแทน **๙.**หากถูกชักชวนให้ดื่มปฏิเสธโดยตรงว่า มีปัญหาสุขภาพ หมอสั่งไม่ให้ดื่ม **๑๐.**ไม่ควรขับขี่ยานพาหนะหลังดื่มสุรา **๑๑.**งดการดื่ม เมื่อมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น และไม่ควรดื่มสุราเมื่อมีการรับประทานยาทุกชนิด

สำหรับบุคคลที่สามารถอดทนงดเหล้าช่วงเข้าพรรษาได้สำเร็จ คงรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพดีขึ้น แข็งแรงสดชื่นมากกว่าช่วงที่ดื่มเหล้า และอาจมีเงินเหลือให้เก็บหรือใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เนื่องจากไม่ต้องเสียเงินไปกับการซื้อเหล้าหรือกับแกล้ม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เพราะสามารถนำเวลาที่หมดไปกับการดื่มเหล้ามาให้กับครอบครัว จึงทำให้มีเวลาให้แก่กัน ครอบครัวมีความอบอุ่น ลดปัญหาและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ดังนั้น สำหรับผู้ที่ได้สัมผัสกับสิ่งดีๆ จากการงดเหล้าในช่วงเข้าพรรษาขอให้รักษาสิ่งดีๆ เหล่านี้ให้คงอยู่ โดยไม่กลับไปดื่มเหล้าอีก เพื่อสุขภาพและสิ่งดีๆในชีวิตของเรา “เลิกกลืนเหล้า ก่อนที่เหล้าจะกลืนชีวิตเรา” หากผู้ดื่มไม่ประสบความสำเร็จในการลดปริมาณการดื่มลง ควรปรึกษาแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้านเพื่อรับความช่วยเหลือต่อไป และหากมีปัญหาหรือข้อสงสัย **โทรสายด่วน ๑๔๑๓ ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์**