

 นายพีระ อารีรัตน์ **นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.กล่าวว่า** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าดื่มเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้เกิดโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม
ควบคุมตัวเองไม่ได้ จิตใจผิดปกติ กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ย เป็นตะคริว ปลายมือปลายเท้าชา กระเพาะอาหารอักเสบ เบื่ออาหาร ร่างกายซูบผอม และอาจเกิดโรคตับแข็งถ้าเสพติดมาก และไม่ได้เสพจะมีอาการ
กระวนกระวาย อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เหงื่อออกมาก คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว อารมณ์ฉุนเฉียว
อาจมีอาการชักประสาทหลอน เป็นโรคจิต และถ้าดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับยาที่กดประสาท เช่น
ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท จะเสริมฤทธิ์กันทำให้มีอันตรายมากขึ้นได้

**หมอใหญ่กรุงเก่า : เชิญชวนประชาชนงดเหล้าเข้าพรรษา
“เลิกกลืนเหล้า ก่อนที่เหล้าจะกลืนชีวิตเรา”**

 นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า เนื่องในเทศกาลเข้าพรรษา คณะรัฐมนตรีมีมติ กำหนดให้
วันเข้าพรรษาเป็น**“วันงดดื่มสุราแห่งชาติ”** กระทรวงสาธารณสุข ร่วมมือกับภาคีเครือข่ายองค์กรงดเหล้า
และทุกภาคส่วน จัดกิจกรรมรณรงค์อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ.2546 เป็นต้นมา **การดื่มสุราลดลงจะทำให้สุขภาพดีขึ้น ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ก็ลดลงตาม
หรือโรคที่เป็นอยู่สามารถควบคุมได้ดีขึ้น** อย่างไรก็ตาม พึงระลึกไว้เสมอว่า ไม่มีปริมาณการดื่มใด
ที่ไม่เสี่ยง และผู้ที่อยู่ในขั้นติดสุราแล้วมักจะไม่ประสบความสำเร็จในการลดปริมาณการดื่มลง การหยุด
ดื่มสุราทั้งหมดจะทำให้ประสบความสำเร็จ ในการเลิกระยะยาวมากกว่า **วิธีการลดปริมาณการดื่มให้สำเร็จ** มีแนวทางดังต่อไปนี้ **1.**กำหนด และจำกัดปริมาณที่จะดื่ม แล้วให้ดื่มช้าๆเพื่อจะได้มีสติในการยั้งคิด
**2.**รับประทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหาร ทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง **3.**หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะจะทำให้กระหายน้ำ จนต้องดื่มบ่อยขึ้น **4.**เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้น
ของแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น การดื่มเบียร์แทนสุราหรือไวน์ เป็นต้น **5.**ดื่มแบบผสมให้เจือจาง เพื่อลด
ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ **6.** ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างที่ดื่มสุรา เพื่อทิ้งช่วงในการดื่มให้ห่างขึ้น **7.**วางแผนกิจกรรมที่ให้ความสุขใจอย่างอื่นทดแทน เช่น กิจกรรมดนตรี เล่นกีฬา ทำงานศิลปะ
งานอดิเรกต่างๆ ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เคยดื่มเป็นประจำ **8.**หลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อน
ที่เคยดื่มด้วยกัน พบปะหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนที่ไม่ดื่มแทน **9.**หากถูกชักชวนให้ดื่ม
ปฏิเสธโดยตรงว่า มีปัญหาสุขภาพ หมอสั่งไม่ให้ดื่ม **10.**ไม่ควรขับขี่ยานพาหนะหลังดื่มสุรา
**11.**งดการดื่ม เมื่อมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น และไม่ควรดื่มสุราเมื่อมีการรับประทานยาทุกชนิด
 **สำหรับบุคคลที่สามารถอดทนงดเหล้าช่วงเข้าพรรษาได้สำเร็จ คงรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพดีขึ้นแข็งแรงสดชื่นมากกว่าช่วงที่ดื่มเหล้า และอาจมีเงินเหลือให้เก็บหรือใช้จ่ายเพิ่มขึ้น** เนื่องจากไม่ต้องเสียเงินไปกับการซื้อเหล้าหรือกับแกล้ม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น
เพราะสามารถนำเวลาที่หมดไปกับการดื่มเหล้ามาให้กับครอบครัว จึงทำให้มีเวลาให้แก่กัน
ครอบครัวมีความอบอุ่น ลดปัญหาและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ดังนั้น สำหรับผู้ที่ได้สัมผัส
กับสิ่งดีๆ จากการงดเหล้าในช่วงเข้าพรรษาขอให้รักษาสิ่งดีๆ เหล่านี้ให้คงอยู่ โดยไม่กลับไปดื่มเหล้าอีก เพื่อสุขภาพและสิ่งดีๆในชีวิตของเรา “เลิกกลืนเหล้า ก่อนที่เหล้าจะกลืนชีวิตเรา” หากผู้ดื่ม
ไม่ประสบความสำเร็จในการลดปริมาณการดื่มลง ควรปรึกษาแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน
เพื่อรับความช่วยเหลือต่อไป และหากมีปัญหาหรือข้อสงสัย **โทรสายด่วน 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์**

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**