

# ใครบ้างที่ “ดื่ม”

## □ 1 ใน 3 ของคนไทยวัยเกิน 15 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ข้อมูลการสำรวจครั้งล่าสุดของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ปี 2544) ระบุว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีจำนวน 15.3 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 32.6 หรือ 1 ใน 3 ของประชากรกลุ่มนี้ ขณะที่จำนวนผู้ไม่ดื่มมีประมาณ 32 ล้านคน หรือคิดเป็น 2 เท่าของผู้ดื่ม

## □ นักดื่มหน้าใหม่เพิ่มปีละหลายแสนคน

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างจำนวนผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากการสำรวจครั้งก่อนหน้าในปี 2539 ที่มีประมาณ 13.7 ล้านคน พบว่าจำนวนผู้ดื่มเพิ่มขึ้นปีละ 260,000 คน หรือคิดเป็น ร้อยละ 2.3 ต่อปี

## □ ผู้ชายดื่มมากกว่าผู้หญิง 5 เท่า

เมื่อแยกเพศผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย มีจำนวนประมาณ 13 ล้านคน (คิดเป็น ร้อยละ 55.9 ของประชากรเพศชาย) ส่วนผู้หญิงที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีประมาณ 2.3 ล้านคน (คิดเป็น ร้อยละ 9.8 ของประชากรเพศหญิง) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ชายมีอายุเฉลี่ยการเริ่มดื่มเร็วกว่าผู้หญิง โดยอายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มของผู้ชายคือ 19.3 ปี ส่วนผู้หญิงเฉลี่ยเริ่มที่วัย 25.1 ปี

## □ วัยเริ่มทำงานดื่มมากที่สุด

สำหรับผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กลุ่มใหญ่ที่สุดคือกลุ่มวัยเริ่มทำงาน อายุ 25-29 ปี (ร้อยละ 39.3) ซึ่งพบว่าแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปจากผลการสำรวจครั้งก่อนหน้าในปี 2539 ที่พบว่า กลุ่มที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 40-49 ปี

## □ เด็กและวัยรุ่นเกินครึ่งดื่มสุรา

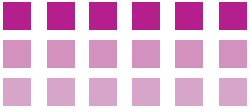
การสำรวจครั้งนี้ยังพบว่า เด็กและวัยรุ่นเพศชายที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีจำนวนถึง 2.3 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 43 หรือเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรในกลุ่มอายุนี้นอกจากนี้ อายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มยังต่ำกว่าวัยบรรลุนิติภาวะ คืออยู่ที่ 20.2 ปี

## □ สาววัยรุ่นหันมาดื่มสุราเพิ่มเกือบเท่าตัว

ในช่วงเวลาเพียง 5 ปี (2539-2544) ผู้หญิงวัย 15-19 ปี ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มจำนวนขึ้นร้อยละ 90 หรือเกือบเท่าตัว คือ จากร้อยละ 1.0 เป็น ร้อยละ 1.9 ทั้งนี้ นพ.วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์ จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ระบุข้อมูลการวิเคราะห์สถานการณ์ในอนาคตจากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกเพศและกลุ่มอายุ และ มีโอกาสที่ผู้หญิงจะดื่มสุรานักมากขึ้น คือ มากกว่า 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

**ข้อมูลจาก** สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ฝ่ายวิชาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





# หญิงไทยวันนี้ กับ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

## □ หญิงไทยหันมาดื่มมากขึ้น

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติครั้งล่าสุด (พ.ศ.2544) พบว่า ในจำนวนคนไทยวัยเกิน 15 ปี ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีจำนวน 15.3 ล้านคน เป็นผู้หญิง 2.3 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 32.6 ของผู้ดื่ม และคิดเป็นร้อยละ 9.8 ของประชากรผู้หญิงวัยเกิน 15 ปีทั้งหมด

## □ สาววัยรุ่นหันมาดื่มเพิ่มเกือบเท่าตัว

กลุ่มที่น่าจับตามากที่สุด ได้แก่ สาววัยรุ่น อายุ 15-19 ปี โดยจากการสำรวจพบว่า ในช่วงเวลาเพียง 5 ปี (2539-2544) ผู้หญิงวัย 15-19 ปี ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มจำนวนขึ้นร้อยละ 90 หรือเกือบเท่าตัว คือ จากร้อยละ 1.0 เป็น ร้อยละ 1.9

## □ เหล้านอก-แอลกอฮอล์ต่ำคือประตูสู่การดื่ม

ผลวิจัยของสถาบันวิจัยยาเสพติด ร่วมกับ สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระบุว่า วัยรุ่นหญิงนิยมดื่มสุราต่างประเทศ สุราผสมผลไม้ หรือไวน์คูลเลอร์ เพราะเชื่อว่ามีแอลกอฮอล์น้อย ดื่มแล้วไม่เมา

ในต่างประเทศ ได้มีการวิจัยพฤติกรรมการบริโภคสุราผสมผลไม้ หรือ RTD (Ready to Drink) พบข้อสรุปว่า เครื่องดื่มประเภทนี้เป็นประตูบานแรกที่เปิดให้เยาวชนในประเทศเหล่านั้นกลายเป็นผู้ดื่มสุราในที่สุด

## □ ผู้หญิงกับเบียร์ สัมพันธ์ที่มาแรง

นักวิจัยกลุ่มเดียวกัน ตั้งข้อสังเกตว่า ในปัจจุบันผู้หญิงดื่มนิยมเบียร์มากกว่าในยุคที่ผ่านมา สาเหตุน่าจะเนื่องมาจากอิทธิพลการทุ่มโฆษณาและความเชื่อว่าเบียร์มีแอลกอฮอล์น้อยซึ่งทำให้ผู้หญิงซึ่งคำนึงในสังคมเคยเห็นว่า “ไม่ควรดื่ม” ได้รับการยอมรับมากขึ้นระดับหนึ่งว่า ดื่มได้เพราะมีแอลกอฮอล์น้อย จึงไม่เมา

## □ ท้องแต่ยัง “ดื่ม” มีถึง 1 ใน 4

นอกจากนี้ จากการสอบถามผู้หญิงวัยเกิน 15 ปี ที่กำลังตั้งครรภ์ พบว่า ร้อยละ 23.3 หรือประมาณ 1 ใน 4 ยังไม่เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยร้อยละ 7.6 ของผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ระบุว่ายังคงดื่มเป็นประจำ ขณะที่อีก ร้อยละ 10.4 ระบุว่าดื่มนาน ๆ ครั้ง นอกจากนี้ผลการสำรวจยังพบด้วยว่า ผู้หญิงในเมืองมีอัตราการเลิกดื่มสุราขณะตั้งครรภ์น้อยกว่าในเขตชนบท

## □ หนึ่งขนาดตผู้หญิงดื่มหนักขึ้น

นพ.วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์ จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ระบุข้อมูลการวิเคราะห์สถานการณ์ในอนาคต จากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกเพศและกลุ่มอายุ และ มีโอกาสที่ผู้หญิงจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หนักมากขึ้น คือ มากกว่า 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

**ข้อมูลจาก** สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2544, โครงการศึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อหามาตรการทางเลือกป้องกันแก้ไข โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ สถาบันวิจัยสังคม และวิทยาลัยการสาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



## เครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับสุขภาพผู้หญิง

ข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในช่วงเวลาเพียง 5 ปี (2539-2544) ผู้หญิงวัย 15-19 ปี ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มจำนวนขึ้นร้อยละ 90 หรือเกือบเท่าตัว คือ จากร้อยละ 1.0 เป็น ร้อยละ 1.9 และทุกวันนี้ ผู้หญิงไทยวัยเกิน 15 ปี ประมาณ 2.3 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 1.9 และยังมีการคาดการณ์แนวโน้มอนาคตว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยมีจะเพิ่มขึ้นในทุกเพศและกลุ่มอายุ และ มีโอกาสที่ผู้หญิงจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หนักมากขึ้น คือ มากกว่า 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ในขณะที่สุรามีผลกระทบต่อสุขภาพผู้หญิงในหลายด้าน

### ☐ แก่เร็ว เหี่ยว หย่อนยานก่อนวัย

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้วัยระเหี่ย ทั้งโดยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์เองและฤทธิ์ของสารกระตุ้นที่ผู้ผลิตผสม สารกระตุ้นจะทำให้วัยระเหี่ยอย่างหัวใจ ไต สมอ ฯลฯ ทำงานหนักเกินจำเป็น ส่งผลให้อวัยวะเหล่านี้เสื่อมสภาพก่อนเวลาอันควร หรือหยุดทำงานเมื่อขาดการกระตุ้น เมื่อเซลล์ถูกทำลาย อวัยวะเสื่อมโทรม ร่างกายย่อมทรุดโทรมลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มจัด จึงมักดูแก่ก่อนวัย และเมื่ออายุมากขึ้นก็อาจ “หมดสภาพ” ไปได้ง่าย ๆ ซึ่งรวมถึงการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศก่อนวัยอันควร กล่าวคือ ทำให้หยุดการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ ผลที่ปรากฏคือ เต้านมเหี่ยว รังไข่ มดลูกเสื่อมสภาพเร็ว

### ☐ ไอคิวลด

การวิจัยเรื่อง ความเสื่อมของเซาว์ปัญญาในผู้ป่วยจิตเวชสุราที่รับไว้ในฝ่ายจิตเวชทั่วไป ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยา พบว่า กลุ่มผู้เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอายุ 20-29 ปี ซึ่งรวมผู้หญิง และเป็นกลุ่มคนวัยเรียนจนถึงเริ่มต้นทำงาน และเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว เกิดเซาว์ปัญญาเสื่อมมากกว่ากลุ่มที่เริ่มดื่มในกลุ่มอายุอื่น ๆ ทั้งนี้ ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่กำหนดความเสื่อมของสติปัญญาว่าจะมากหรือน้อย เช่น ชนิดของการดื่ม วิธีการดื่ม ชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่ม ตลอดจน การมีพ่อแม่เป็นนักดื่ม และมีอาการผิดปกติทางจิต

### ☐ อันตรายแฝงมาถึงลูก

แอลกอฮอล์สามารถส่งพิษผ่านจากแม่ไปสู่ทารกในครรภ์ได้อย่างง่ายดาย แม้ว่าแม่จะดื่มเพียงเล็กน้อยก็ตาม และสำหรับทารกที่อวัยวะต่าง ๆ ยังไม่เจริญพอที่จะกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย แอลกอฮอล์ก็ยังส่งผลทำลายของมันได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากสาเหตุต่อไปนี้

- แอลกอฮอล์มีผลต่อการสร้างอวัยวะของตัวอ่อนทารก โดยเฉพาะในระยะ 6-8 สัปดาห์ แม่ที่เป็นนักดื่มจึงมีโอกาสสูงที่จะทำให้ทารกที่เกิดมามีความพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กระดูก หัวใจ ไต ฯลฯ มีร่างกายเล็กสับ แคระแกรน ทั้งยังมีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการปัญญาอ่อนแต่กำเนิด เนื่องจากเนื้อเยื่อสมองถูกทำลาย
- พลังงานจากแอลกอฮอล์เป็นพลังงานว่างเปล่า ทำให้ผู้ดื่มรู้สึกอิ่ม ทั้งยังทำให้ลำไส้ดูดซึมสารอาหารได้น้อยลง ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงมักขาดสารอาหาร ทารกที่แม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์จึงมีอัตราการเป็นโรคขาดสารอาหารสูง นอกเหนือไปจากการเป็นโรคติดสุราแต่กำเนิด
- แอลกอฮอล์อาจทำให้เกิดการตกเลือดหรือแท้งได้ จากการศึกษากรณีผู้ป่วยแท้งบุตรพบว่าหลายรายมีประวัติดื่มยาอดเหล้า ซึ่งส่วนใหญ่ใช้แอลกอฮอล์เป็นตัวทำละลาย แม้ว่ายาดังกล่าวจะโฆษณาว่ามีสรรพคุณในการบำรุงครรภ์ก็ตาม

## พิษแอลกอฮอล์ต่อการตั้งครรภ์

### ☐ ผู้หญิงท้องแต่ยัง “ดื่ม” มีถึง 1 ใน 4

ข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติครั้งล่าสุด ระบุว่า จากการสอบถามผู้หญิงวัยเกิน 15 ปี ที่กำลังตั้งครรภ์ พบว่า ร้อยละ 23.3 หรือประมาณ 1 ใน 4 ยังไม่เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยร้อยละ 7.6 ของผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ระบุว่ายังคงดื่มเป็นประจำ ขณะที่อีก ร้อยละ 10.4 ระบุว่าดื่มนาน ๆ ครั้ง นอกจากนี้ผลการสำรวจยังพบด้วยว่า ผู้หญิงในเมืองมีอัตราการเลิกดื่มขณะตั้งครรภ์น้อยกว่าในเขตชนบท

### ☐ 10 ผลพวงจากพิษสุราสู่ลูกน้อย

ในทางการแพทย์พบว่ามารดาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์ก่อให้เกิดความผิดปกติต่อลูกในท้องได้อย่างมาก นับตั้งแต่ก่อนคลอด คือ แท้ง ทารกเสียชีวิตขณะคลอด ไปจนถึงการคลอดออกมาไม่สมบูรณ์ รวมทั้งมีพัฒนาการช้าในช่วงหลังคลอด

พิษจากแอลกอฮอล์สามารถก่อให้เกิดความผิดปกติบางอย่าง หรือครบทั้ง 10 อย่างแก่ทารก ดังนี้

- น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ
- ปากแห้ง เพดานโหว่ ดวงตาและกรามมีขนาดเล็กกว่าปกติ
- สมอเล็กกว่าปกติ
- หัวใจผิดปกติแต่กำเนิด
- แขนขาเจริญเติบโตผิดปกติ
- ความสามารถในการดูน้อยกว่าทารกปกติ
- ร้องกวน โยเย่ง่าย
- รูปร่างแคระแกรน
- นอนหลับยาก
- ระดับสติปัญญา (ไอคิว) ต่ำกว่าปกติ

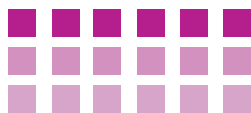
### ☐ Fetal Alcohol Syndrom มรดกจากคุณแม่ที่ดื่ม

Fetal Alcohol Syndrom คืออาการที่เกิดจากพิษเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อตัวอ่อนทารกในครรภ์มารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 3 เดือนแรก อาการที่ปรากฏหลังคลอดก็คือ พิการแต่กำเนิด เติบโตช้า สिरະและสมอเล็ก บริเวณส่วนกลางใบหน้าพัฒนาไม่เต็มที่ ตาแห้ง จมูกเหยิน ปัญญาอ่อน มีความผิดปกติตามข้อต่อ อวัยวะในร่างกายประสานงานบกพร่อง

### ☐ ถ้าแม่ติดเหล้า ลูกก็ติดด้วย

ผลวิจัยในประเทศสวีเดน พบว่า ถ้าแม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำขณะตั้งครรภ์จะส่งผลให้ลูกมีโอกาสติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคตได้มากกว่าเด็กธรรมดาถึง 4 เท่า กล่าวคือ ถ้าแม่ไม่ดื่มโอกาสที่ลูกจะเติบโตเป็นนักดื่มมีเพียง ร้อยละ 2.8 แต่ถ้าแม่ดื่ม ลูกในครรภ์ที่เกิดมาจะติดเหล้าถึง ร้อยละ 10.3

ข้อมูลจาก สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2544, คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สมาคมป้องกันปัญหาจากสุราแห่งประเทศไทย เว็บไซต์ [pharm.chula.ac.th](http://pharm.chula.ac.th) และ [Bangkokhealth.com](http://Bangkokhealth.com)



## พิษแอลกอฮอล์ สร้างภาระแก่สังคม

### ❑ เพิ่มภาระแก่โรงพยาบาล

จากการสำรวจในโรงพยาบาลชุมชน พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดการบาดเจ็บที่สร้างภาระแก่ภาคการสาธารณสุขตามมามากมาย เช่น

- ผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรและอุบัติเหตุเพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยมารักษาตัวนอกเวลาปกติ คิดเป็นร้อยละ 90 จากผู้บาดเจ็บที่มารักษาตัวนอกเวลาทำการทั้งหมด
- ผู้บาดเจ็บจากการทะเลาะวิวาทเพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชาย ร้อยละ 25 หญิง ร้อยละ 10 จากผู้บาดเจ็บเพราะการทะเลาะวิวาททั้งหมด

### ❑ ก่อคดีสารพัดรูปแบบ

ในการศึกษาเดียวกันยังพบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ก่อให้เกิดความรุนแรงและอาชญากรรม ประมาณร้อยละ 7 ของคดีอาญาทั้งหมด ในอยู่ในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

- คดีอาญฐานความผิดทำให้เสียทรัพย์จากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 59
- คดีอาญฐานความผิดเกี่ยวกับเพศจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35
- คดีอาญฐานความผิดต่อร่างกายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 20

ทั้งนี้ เชื่อว่ากรณีอาชญากรรมและการก่อความรุนแรงจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังมีสูงกว่านี้อีกมาก เนื่องจากผู้เสียหายไม่กล้าแจ้งความ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีความรุนแรงในครอบครัว และที่น่าสังเกตคือ ในการยกฟ้องคดีอาญา คดียกฟ้องที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีกรยกฟ้องมากกว่าคดีลักษณะอื่นถึง 3 เท่า ทำให้ผลกระทบจากสุราต่อสวัสดิภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยังเป็นสิ่งที่แอบแฝงอยู่อีกมาก

**ข้อมูลจาก** โครงการศึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อหามาตรการทางเลือกป้องกันแก้ไข โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ สถาบันวิจัยสังคม และวิทยาลัยการสาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# “กริบ” วันละนิด พิษติดโรคภัย สรรพคุณที่ยังพิสูจน์ไม่ได้

แม้ว่าทุกฝ่ายจะเห็นพ้องต้องกันว่า การดื่มแอลกอฮอล์มาก ๆ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่สำหรับการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับ “พอประมาณ” ซึ่งโดยทั่วไปอยู่ในราวหนึ่งถึงเจ็ดแก้วต่อสัปดาห์นั้นยังคงเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ว่าจะมีผลกับสุขภาพเพียงใด

ที่ผ่านมา มีรายงานการวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในระดับพอประมาณมีผลดีต่อสุขภาพหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ และทำให้อายุยืนขึ้น บางรายงานถึงกับระบุว่า การ **ไม่ดื่ม** แอลกอฮอล์เสียเลย ไม่เป็นผลดีกับสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม ยังมีนักวิชาการและแพทย์หลายคนตั้งข้อกังขาต่อข้อมูลดังกล่าว โดยชี้ว่า การทำวิจัยอันเป็นที่มาของข้อมูลที่ว่า การดื่มสุราพอประมาณดีต่อสุขภาพ มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกจำนวนมาก ทั้งทางด้านอายุ สภาพร่างกาย ที่อยู่อาศัย สภาพการทำงานและการใช้ชีวิต ลักษณะการดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ จนยากที่จะได้ข้อสรุปที่น่าเชื่อถือว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับน้อยหรือ “พอประมาณ” จะมีผลดีต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

ขณะเดียวกัน ยังมีผลการวิจัยอีกหลายชิ้น ทั้งในยุโรปและสหรัฐอเมริกาที่ระบุว่า **การดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย** กับการไม่ดื่มเลย **ไม่มีผลแตกต่างทางด้านสุขภาพที่เด่นชัด** และมีผลการวิจัยของสหรัฐอเมริกาอันหนึ่งก็สรุปว่า จากการศึกษาที่มีการควบคุมปัจจัยภายนอกไว้ด้วยนั้น ไม่ปรากฏว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับ “พอประมาณ” จะมีผลดีต่อสุขภาพและอายุขัยใด ๆ ชัดเจน รวมทั้ง **ไม่มีหลักฐานว่า การไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลย จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ใด ๆ ทั้งสิ้น**

ตัวอย่างที่น่าสนใจหนึ่ง คือ ผลการวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาในปี 1997 ที่ใช้เวลาศึกษาเป็นเวลานาน 15 ปี ได้ข้อสรุปว่า ผู้ชายที่ดื่มแอลกอฮอล์มีอัตราการเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจน้อยกว่าผู้ชายที่ไม่ดื่ม แต่การวิจัยดังกล่าวยังระบุว่า แอลกอฮอล์ อาจไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้อัตราการเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจน้อยลง เพราะมีปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ อีกมากที่มีผลต่อการเกิดโรคดังกล่าว และแม้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ลดอัตราการเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจลงได้จริง แต่ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายแรงอื่น ๆ เช่น โรคตับ มะเร็ง และโรคหัวใจอื่น ๆ ขึ้นด้วย

นอกจากนี้ ผลการวิจัยของกระทรวงสาธารณสุขของรัฐบาลวชิราวุฒินั้น ระบุว่า แม้การดื่มแอลกอฮอล์วันละหนึ่งถึงสองแก้วจะช่วยบำรุงสมองของผู้สูงอายุ แต่ผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตด้วยว่า ผลดีที่ได้ อาจไม่คุ้มกับผลเสียด้านอื่น ๆ ที่ตามมา เมื่อเทียบกับผู้สูงอายุที่ไม่ดื่ม อีกทั้งสภาพร่างกายที่แตกต่างกันไปก็ทำให้ตัดสินได้ยากกว่า ปริมาณแอลกอฮอล์เท่าใดจึงจะไม่มากเกินไป เนื่องจากความพอดีของคนหนึ่ง อาจมากไปสำหรับอีกคนหนึ่ง

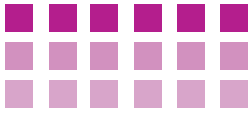
ในตอนนี้อย่างไรก็ตาม หลักฐานจากการวิจัยเรื่องผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ ที่พอจะสรุปได้แน่นอนก็คือ การดื่มแอลกอฮอล์ **อาจจะ** ไม่เป็นผลดีต่อหัวใจ และ ผู้สูงอายุ ผู้มีอาการเจ็บป่วย หรือมีพยาธิสภาพ ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่มให้น้อยที่สุด ไม่ว่าจะในกรณีใด ๆ

**ข้อมูลจาก** วารสาร *Addiction* volume 95 (2) ,2000 วารสาร *Lancet* ฉบับ 8 January, 2000 / 12 May, 2001  
วารสาร *Insight on the News* ฉบับ September, 2000 วารสาร *Alcohol Research and Health*, 2000 วารสาร *JAMA* 18 April, 2001



จัดทำโดย สมาคมป้องกันปัญหาจากสุรา(สปส.)





## มาตรการคุมโฆษณาและการขาย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในต่างประเทศ

รายงานการวิจัยของ สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ได้วิเคราะห์เปรียบเทียบกฎหมายควบคุมการโฆษณาและการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศต่าง ๆ ไว้เพื่อเป็นแนวทางที่ประเทศไทยจะได้มีกฎหมายที่ดี สามารถลดความสูญเสียทางสังคมได้

### ❑ การห้ามโฆษณาและส่งเสริมการขาย

กฎหมายการห้ามโฆษณาในต่างประเทศนั้นแบ่งได้หลายรูปแบบ เช่น

- **ในสื่อมวลชน** ในประเทศฝรั่งเศสและสวิตเซอร์แลนด์ ห้ามโฆษณาบางช่วงเวลาในวิทยุ ในโทรทัศน์ประเทศฝรั่งเศสห้ามโฆษณาตลอดเวลา
- **ตามสถานที่ต่าง ๆ** ในประเทศฝรั่งเศส ห้ามโฆษณาในสถานการศึกษาและสถานที่ซึ่งจัดกิจกรรมสำหรับเด็กหรือเยาวชนเข้าไปเป็นจำนวนมาก และการห้ามเป็นผู้อุปถัมภ์กีฬา ในสวิตเซอร์แลนด์ ห้ามโฆษณาในยานพาหนะขนส่งสาธารณะ
- **ต้องห้ามโฆษณา** ห้ามโฆษณาเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เกินร้อยละ 22 ในประเทศฟินแลนด์

### ❑ การจำกัดการเข้าถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การลดการเข้าถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นมาตรการสำคัญในการควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์ของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชน ในประเทศต่าง ๆ มีมาตรการหลากหลายดังนี้

- **กฎระเบียบเกี่ยวกับใบอนุญาตให้จำหน่าย** ในอังกฤษ ไอร์แลนด์ และสวิตเซอร์แลนด์ กับประเทศอื่นเป็นส่วนใหญ่ มีกฎระเบียบว่าผู้จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต้องขอและได้รับอนุมัติรัฐ
- **การจำกัดเครื่องดื่มจำหน่ายและสถานที่จำหน่าย** ฝรั่งเศสห้ามจำหน่ายในสถานที่ออกกำลังกายและแข่งกีฬา สวิตเซอร์แลนด์ห้ามขายตรง แจกฟรี และให้เป็นของขวัญ
- **การจำกัดเวลาของการจำหน่าย** ฝรั่งเศสห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่สถานีบริการน้ำมันระหว่าง 4 ทุ่มถึง 6 โมงเช้า ในแคนาดาแบ่งสถานที่จำหน่ายออกเป็น 4 ประเภทโดยมีกำหนดให้จำหน่ายได้คือ 10.00-02.00 น., 2 ชั่วโมงก่อนการแสดงหรือการแข่งขันต่าง ๆ
- **การจำกัดอายุของผู้ดื่ม** ส่วนใหญ่ห้ามผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปีดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บางประเทศเช่นเยอรมนี และออสเตรีย ห้ามผู้มีอายุต่ำกว่า 16 ปีดื่มเบียร์และไวน์ ส่วนการดื่มสุรานั้น เยอรมนีห้ามผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปีและออสเตรีย ห้ามผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปีดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในที่สาธารณะ
- **การจำกัดอายุผู้ซื้อ** ฝรั่งเศส สเปน ห้ามผู้มีอายุต่ำกว่า 16 ปีซื้อเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในไอร์แลนด์ห้ามที่อายุ 18 สวีเดนห้ามผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปีซื้อเบียร์และอายุต่ำกว่า 20 ปีซื้อเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประเภทอื่น ๆ
- **การจำกัดอายุผู้เข้ารับบริการ** ไอร์แลนด์ห้ามผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปีเข้ารับบริการในสถานที่จำหน่ายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ออสเตรียห้ามการบริการจำหน่ายให้แก่ผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

**ข้อมูลจาก** รายงานการวิจัย เรื่อง ระเบียบและกฎหมายที่ประเทศไทยควรมีเพื่อควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์ จัดทำโดยสถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย โดยการสนับสนุนจาก มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

