

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นปัจจัยเร่งวิกฤตอุบัติเหตุบนท้องถนน

❑ “ดื่ม” แล้วขับรถเสี่ยงอุบัติเหตุกว่าปกตินับร้อยเท่า

หน่วยจัดการความรู้เพื่อถนนปลอดภัย คณะแพทยศาสตร์รามาธิบดียืนยันระดับความเสี่ยงจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนขับรถทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุมากกว่าปกติ โดยยังมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเข้มข้นมากเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุสูงขึ้นเท่านั้น

- ระดับแอลกอฮอล์ 20-40 มก.เปอร์เซ็นต์ (ประมาณไม่เกิน 1 ชม หลังการดื่มเบียร์ 1 ขวด) จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุมากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม 3-5 เท่า
- เสี่ยงต่อการเสียชีวิตเพิ่มเป็น 6-17 เท่าที่ระดับ 50-70 มก.เปอร์เซ็นต์
- เสี่ยงต่อการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น เป็น 29-240 เท่าที่ระดับ 100-140 มก.เปอร์เซ็นต์
- และความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเป็นสูงกว่า 300 เท่าที่ระดับเกิน 150 มก.เปอร์เซ็นต์

❑ วัยรุ่นที่เมาแล้วขับบาดเจ็บรุนแรงยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ

ผลวิจัยของ ศูนย์วิจัยเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก ภาคศึกษากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี พบว่า วัยรุ่นที่ได้บาดเจ็บจากการขับขี่ยานพาหนะที่เข้ารับการรักษาในห้องฉุกเฉินอยู่ในภาวะ “เมาแล้วขับ” ร้อยละ 16 และยังพบว่าในบรรดาผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการเมา กลุ่มวัยรุ่นจะบาดเจ็บรุนแรงมากกว่า ทั้งนี้ การวิจัยข้างต้นรวบรวมข้อมูลจากห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลขนาดใหญ่ 4 แห่ง ในกรุงเทพฯ

❑ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายสมรรถภาพการขับรถทุกด้าน

มีผลวิจัยชัดเจนที่ชี้ให้เห็นว่าแอลกอฮอล์ทำลายความสามารถในการขับขี่ยานพาหนะในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ทำให้การมองเห็นแคบลง มัวลง เห็นภาพซ้อน ในสภาพเช่นนี้ ผู้ขับซึ่งรับรู้ต่อความเคลื่อนไหวรอบตัวได้น้อยลง
- ทำให้การสังเกตรองไปข้างหน้าช้าลง เมื่อคับขันจึงอาจแตะเบรกได้ช้ากว่าปกติ และ หักรถหลบหลีกได้ช้ากว่าปกติ
- ทำให้ลำพองใจ ในลักษณะ “เห็นสีบล้อเป็นรถฮีโร่แทน หรือชาแล้ง” ได้

❑ โฆษณาเกี่ยวข้องกับสาร “เมาแล้วขับ”

จากการสอบถามผู้ประสบอุบัติเหตุจราจรที่เข้ารับรักษาตัวในห้องฉุกเฉิน ในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2546 พบว่าชื่อของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มก่อนประสบอุบัติเหตุ ได้แก่ ช้าง (ร้อยละ 56) สิงห์ (ร้อยละ 41) ซึ่งสอดคล้องกับยี่ห้อสินค้าที่ใช้งบประมาณสูงสุดในปี 2543 ซึ่งเบียร์ช้างมียอดงบประมาณที่ใช้ในปีนั้น 318 ล้านบาท สูงเป็นอันดับ 3 จากสินค้าทั้งหมด ส่วนเบียร์สิงห์มียอดงบประมาณ 316 ล้านบาท สูงเป็นอันดับที่ 4 จากสินค้าทั้งหมด

ข้อมูลจาก หน่วยจัดการความรู้เพื่อถนนปลอดภัย และ ศูนย์วิจัยเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เยาวชนกับอิทธิพลโฆษณา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ โฆษณาชักนำให้เด็ก “ดื่ม”

มีผลวิจัยในประเทศไทยหลายชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่า โฆษณา เป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่ชักนำเยาวชนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างเช่น การวิจัยของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2541) พบว่า โฆษณาเป็น 1 ใน 5 ปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนวัย 15-24 ปี ในกรุงเทพฯ นอกเหนือจาก เพื่อนชวน คล้อยตามบรรยากาศในสถานศึกษา ครอบครัวแตกแยก และดื่มตามสมาชิกในครอบครัว และยังมีการวิจัยชิ้นอื่นในปีเดียวกัน ที่ยืนยันผลในลักษณะเดียวกัน (ประสิทธิ์ โพธิอาสน์, 2541) และชี้ว่าสื่อที่มีอิทธิพลอย่างสูงในการสร้างอิทธิพลให้เยาวชนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ โทรทัศน์ และ ภาพยนตร์

☐ เด็กไทยโดนอัดโฆษณาทางจอทีวีเข้ายันค่ำ

ผลการศึกษาของมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค เกี่ยวกับการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทางสื่อมวลชน ที่เผยแพร่ในปี 2544 ระบุว่า โฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำนวนมากถูกแพร่ภาพทางโทรทัศน์ในช่วงรายการที่ผ่านตาเยาวชน นั่นคือ ภาคเช้า (09.01-12.00 น.) และช่วงหัวค่ำ (19.31-21.00 น.) โดยมีความถี่ของการโฆษณาเป็นลำดับที่ 3 และ 4 รองจากช่วงเวลา 22.01-23.00 น. และ 23.01-24.00 น.) นอกจากนี้ งานวิจัยชิ้นเดียวกันยังพบว่า ในบรรดา รายการโทรทัศน์ที่มีการโฆษณาสุรา ปรากฏว่าในรายการที่มีโฆษณาสุราแพร่ภาพที่ดีที่สุดได้รายการข่าวและรายการกีฬา

☐ เด็กเห็นโฆษณาเหล้ามากกว่าผู้ใหญ่

ขณะที่ในประเทศไทยยังไม่มีกรวิจัยถึงกลุ่มผู้ชมโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่แพร่ภาพได้ตลอดทั้งวัน(ยกเว้นสุราที่มีแอลกอฮอล์สูงกว่า 15 ดีกรี) แต่ในสหรัฐอเมริกา มีการตั้ง ศูนย์วิจัยเพื่อศึกษาผลการตลาดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อเยาวชน (Center on Alcohol Marketing and Youth) ขึ้นโดยเฉพาะ

ศูนย์ดังกล่าวได้รายงานข้อค้นพบที่น่าตระหนกกว่า มากกว่า 1 ใน 4 ของโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 208,909 ชิ้น ที่แพร่ภาพทางโทรทัศน์ในสหรัฐฯ ในปี 2544 มีแนวโน้มถูกเห็นโดยเด็กและเยาวชนมากกว่าผู้ใหญ่ และในกรณีของโฆษณาในนิตยสาร พบว่า แม้เด็กไม่ใช้กลุ่มเป้าหมายโดยตรงแต่กลับเห็นโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าผู้ใหญ่ โดยเห็นโฆษณาเบียร์มากกว่าผู้ใหญ่ ร้อยละ 45 และเห็นโฆษณาสุรามากกว่า ร้อยละ 27

ทั้งนี้ นักวิจัยตั้งข้อสังเกตด้วยว่าเยาวชนมีแนวโน้มที่จะเห็นโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่ายกว่าสินค้าทั่วไป เช่น ลูกอม ขนมขบเคี้ยว หมากฝรั่ง รองเท้า หรือกางเกงยีนส์ เสียอีก

“ฟรีเซนต์อร์” กับการดื่มสุราของวัยรุ่น

“แอลกอฮอล์และเครื่องดื่มในกลุ่มนี้มาจากวัฒนธรรมตะวันตก ทำให้เด็กหลงผิด เพราะภาพพจน์ผู้แสดงมักอยู่ในกลุ่มเศรษฐกิจฐานะดี ประสบความสำเร็จในชีวิต มีการผ่อนคลาย โรแมนติก สง่างามหรือสวยสด ทันสมัย บ้างก็โฆษณาในภาพนักกีฬา เทห์ นุ่นดี หรือกล้าหาญ หรือบู๊เดียด หรือผจญภัย ฯลฯ

การศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนเกรด 5 ถึงเกรด 12 ร้อยละ 56 กล่าวว่า การโฆษณาเร่งเร้าให้อยากดื่ม เด็ก ๆ จะจำยี่ห้อของเบียร์ชนิดต่าง ๆ ได้ดี และอยากดื่มเหมือนภาพที่เห็นผู้ใหญ่ดื่มเช่นกัน ... ผันว่าวันหนึ่งจะดื่มบ้าง”

ศ.พญ.ชนิกา ตู้จินดา กุมารแพทย์อาวุโส มหาวิทยาลัยมหิดล

เด็ก-วัยรุ่นกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

❑ เด็กและวัยรุ่นเกือบครึ่งดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากการสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2544 พบว่า เด็กและวัยรุ่นเพศชายที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีจำนวนถึง 2.3 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 43 หรือเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมดในกลุ่มอายุนี้

❑ สาววัยรุ่นหันมาดื่มเพิ่มเกือบเท่าตัว

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

❑ เหล้านอก-แอลกอฮอล์ต่ำคือประตูสู่การดื่ม

ผลวิจัยของสถาบันวิจัยยาเสพติด ร่วมกับ สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระบุว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นนิยมดื่ม ได้แก่ สุราต่างประเทศ สุราผสมผลไม้ หรือไวน์คูลเลอร์ เพราะเชื่อว่ามีแอลกอฮอล์น้อย ดื่มแล้วไม่เมา ทั้งนี้ ในต่างประเทศ ได้มีการวิจัยพฤติกรรมกรรมการบริโภคสุราผสมผลไม้ หรือ RTD (Ready to Drink) พบข้อสรุปว่า เครื่องดื่มประเภทนี้เป็นประตูบานแรกที่เปิดให้เยาวชนกลายเป็นผู้ดื่มสุราในที่สุด

❑ สังคมไทยห่วงเด็กไทยดื่มสุรา

ผลสำรวจของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ เมื่อเดือนมิถุนายน 2546 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 78 เห็นด้วยต่อการรณรงค์ให้เยาวชนลดหรือเลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้ความเห็นต่อแนวทางการรณรงค์ที่สำคัญ 3 อันดับแรกว่า ได้แก่ การชี้แจงโทษที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, การออกกฎหมายควบคุมอย่างจริงจัง และการส่งเสริมกีฬาและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อเยาวชน

❑ ชี้อนาคตน่าห่วง ถ้าเริ่มดื่มก่อนวัย 13

มีข้อมูลระบุว่า เด็กที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนอายุ 13 ปี มีโอกาสติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปจนโต ในทางตรงข้าม หากเริ่มดื่มในวัย 21 ขึ้นไป ความเสี่ยงในการเกิดปัญหาจากการดื่มในลักษณะต่าง ๆ จะลดลงถึงร้อยละ 70 ดังนั้น สถานการณ์ขณะนี้จึงนับว่าน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง เพราะมีกลุ่มเยาวชนอายุต่ำกว่า 10 ปี ประมาณร้อยละ 4.7 ที่เริ่มดื่ม นอกจากนี้ จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติครั้งล่าสุด (2544) ยังพบว่าอายุเฉลี่ยของคนไทยที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ที่ 20.5 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ยังไม่มีวุฒิภาวะพอจะควบคุมผลกระทบจากการดื่มต่อตนเองและคนรอบตัวได้

ข้อมูลจาก สำนักงานสถิติแห่งชาติ, โครงการศึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อหามาตรการทางเลือกป้องกันแก้ไข โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ สถาบันวิจัยสังคม และวิทยาลัยการสาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สำนักวิจัยเอแบคโพลล์, สมาคมป้องกันปัญหาจากสุราแห่งประเทศไทย เครือข่ายพัฒนาวิชาการและข้อมูลสถานเสพยาติ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายครอบครัว

☐ เด็กไทย 1 ใน 4 เคยเผชิญหน้าคนเมาใน “บ้าน”

เด็กไทยประมาณ 1 ใน 4 เคยเห็นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนเมาของสมาชิกในครอบครัว และส่วนใหญ่มีประสบการณ์นี้ก่อนอายุ 18 ปี ซึ่งสภาพเช่นนี้ก่อผลกระทบต่อเด็กในหลายด้าน ทั้งความกระทบกระเทือนทางร่างกายและจิตใจรวมทั้งเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ อันเนื่องมาจากฤทธิ์แอลกอฮอล์รวมทั้งเกิดปัญหาด้านพฤติกรรม เพราะขาดต้นแบบที่ดีในการดำเนินชีวิต และมีแนวโน้มที่จะถูกล่วงโทษร่างกายอย่างรุนแรง โดยเฉพาะเวลาที่พ่อแม่จนขาดสติ

☐ ลูกเสี่ยงโรคซึมเศร้าถ้าพ่อ-แม่ดื่มเหล้า

การเผชิญหน้ากับการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างพ่อแม่จากการมีเมามา ทำให้เด็กเกิดความตึงเครียดด้านอารมณ์ หวาดกลัว ตกใจ โดดเดี่ยว ซึมเศร้า ไม่สบายใจ ขณะเดียวกัน พ่อแม่ที่มีอารมณ์ตึงเครียดก็ไม่สามารถตอบสนองด้านอารมณ์ให้กับเด็กได้ นอกจากนี้ กรณีที่หัวหน้าครอบครัวดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม่ยังมีโอกาสดื่มเพิ่มขึ้น หรือมีความกดดันจากปัญหาชีวิตสมรส จนไม่สามารถทำหน้าที่แม่ได้ดี

จากการรวบรวมข้อมูลพบว่า เด็กในครอบครัวที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีแนวโน้มเกิดโรคซึมเศร้าสูงกว่าในครอบครัวทั่วไป และยังทำให้พัฒนาการเรียนรู้ได้ช้า มีปัญหาการเรียน

☐ เหล้าทำลายอนาคตครอบครัวทุกด้าน

งานวิจัยของมูลนิธิเพื่อนหญิง เรื่อง สุราในฐานะปัจจัยร่วมก่อความรุนแรงในครอบครัว (2545) พบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัว 3 ด้าน คือ ปัญหาสุขภาพ การใช้ความรุนแรง และกระทบต่อเศรษฐกิจ

- ปัญหาสุขภาพ เช่น สมรรถภาพกายและใจลดลง เพราะบาดเจ็บตามร่างกายจากการถูกทุบตี, คิดมาก, อารมณ์เสียง่าย, ซึมเศร้า, ไม่อยากมีชีวิตอยู่ สิทธิภาพการทำงานลดลง และเกิดโรคร้ายต่าง ๆ
- การใช้ความรุนแรง เช่น เกิดการทะเลาะเบาะแว้งต่อกันด้วยถ้อยคำหยาบคายระหว่างคนในครอบครัวเดียวกัน ละเมิดสิทธิทางเพศ และ ทำลายสิ่งของ
- ปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว ตั้งแต่ระดับไม่มีเหลือเหลือเก็บ จนกระทั่งเป็นหนี้

ทางเลขพิษเหล้าด้านแรกคือ “ครอบครัว”

“ครอบครัวไม่เพียงเป็นหน่วยสังคมแรกที่มีอิทธิพลต่อการเป็นคนดื่มหรือไม่ดื่มสุรา แต่ **ครอบครัวยังเป็นหน่วยสังคมที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดจากการดื่มของสมาชิกในครัวเรือน** เช่นกรณีสามีภรรยาทะเลาะวิวาทจนเกิดความบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ สมาชิกในครอบครัวต้องแบกรับไว้ทั้งหมด โดยคนนอกไม่สามารถเข้าไปเกี่ยวข้อง ผู้ที่ต้องรับภาระหนักที่สุดคือ ผู้หญิง รองลงมาคือ เด็ก ซึ่งเมื่อเติบโตไปในวันหน้าจะเกิดความเคยชินกับพฤติกรรมทำนองนี้ และดูดซับความรุนแรงเข้าไปในบุคลิกภาพของตนเอง”

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ สถาบันวิจัยสังคม และ วิทยาลัยการสาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฤทธิ์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กดไอคิว-ทำลายสมอง

สารเคมีและแอลกอฮอล์ในสุรา ส่งผลให้ผู้ดื่มรู้สึกผ่อนคลาย ครี้มอกครี้มใจ สนุกสนานรื่นเริงได้จริง ทว่าในระยะยาว เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่เพียงบั่นทอนสุขภาพร่างกายให้เสื่อมโทรมลงเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสติปัญญา และสุขภาพจิตของผู้ดื่มและก่อให้เกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพและสังคมในระยะยาวด้วย

□ ไอคิวลดเพราะสุรา

มีงานวิจัยในประเทศไทยที่ระบุว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุน้อย ทำให้ผู้ดื่มมีระดับเชาวน์ปัญญาลดลง

การวิจัยดังกล่าวได้แก่ การวิจัยเรื่อง ความเสื่อมของเชาวน์ปัญญาในผู้ป่วยจิตเวชสุราที่รับไว้ในฝ่ายจิตเวชทั่วไปของโรงพยาบาลสมเด็จพระยา พบว่า กลุ่มผู้เริ่มดื่มในช่วงอายุ 20-29 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มคนวัยเรียนจนถึงเริ่มต้นทำงาน และเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว เกิดเชาวน์ปัญญาเสื่อมมากกว่ากลุ่มที่เริ่มดื่มในกลุ่มอายุอื่น ๆ ทั้งนี้ ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่กำหนดความเสื่อมของสติปัญญาว่าจะมากหรือน้อย เช่น ชนิดของการดื่ม วิธีการดื่ม ชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่ม ตลอดจน การมีพ่อแม่เป็นนักดื่ม และมีอาการผิดปกติทางจิต

□ ก่อให้เกิดโรคจิต

จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกพบว่า 1 ใน 3 ของผู้ป่วยทางจิตในแต่ละประเทศ มีสาเหตุมาจากสุรา สารพิษที่เกิดจากการเผาผลาญแอลกอฮอล์ในร่างกาย คือ เตตราไฮโดรไอโซควิโนลีนส์ (tetrahydroisoquinolines) จะเข้าทำลายสารเคมีในสมองที่ช่วยให้คนเรารู้สึกเป็นปกติสุขและสงบ คนติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงมักมีจิตใจและอารมณ์อ่อนไหว ความอดทนต่อภาวะเครียดหรือกดดันลดน้อยลง ขาดสมาธิ นำไปสู่บุคลิกภาพเสื่อมโทรมในที่สุด

ผู้ดื่มเรื้อรังจะมีการฝ่อลีบของสมองส่วนนอก (Cortex) ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการเสื่อมทางจิต โรคจิตจากการดื่มมีด้วยกันหลายอาการและมักจะรักษาให้หายขาดได้ยาก ได้แก่ โรคประสาทหลอน โรคหวาดระแวง โรคความจำเสื่อม โรคซึมเศร้า โรคหวาดกลัวผิดปกติ ฯลฯ ทั้งนี้โรคจิตจากการดื่มสามารถเกิดขึ้นได้กับนักดื่มทุกคน ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย

อาการทางจิตที่เกิดในผู้ดื่มอย่างชัดเจนคือ ภาวะตื่นกลัวที่เรียกว่า panic disorder อันนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา ได้แก่ อาการผิดปกติของหัวใจ ระบบประสาท และระบบกระเพาะอาหาร โดยปกติภาวะกลัวเช่นนี้พบในอัตรา 1-2 คนจากประชากร 100 คน แต่ในกลุ่มผู้ดื่มจนเข้าสู่ภาวะผู้ป่วยพิษสุราเรื้อรังอัตราจะเพิ่มเป็น 13-50 คนต่อ 100 คน ทำให้กลายเป็นคนที่ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้

□ ผลักดันให้ก่อความรุนแรง

เนื่องจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถละลายในไขมันได้ดี จึงสามารถผ่านทำงานที่กั้นระหว่างกระแสโลหิตกับเซลล์สมอง (blood-brain-barrier) ได้เป็นอย่างดี ผลที่เกิดขึ้นในทันทีก็คือ กดการทำงานของสมอง โดยเฉพาะสมองส่วนที่ผ่านการพัฒนามามาก นั่นคือ สมองส่วนที่ควบคุมความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ทำให้สมองส่วนอื่น ๆ เพิ่มอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม ส่งผลให้ผู้ดื่มขาดความยับยั้งชั่งใจดังที่มีในภาวะปกติ จนทำให้สามารถก่อความรุนแรงและพฤติกรรมที่ก่อความเดือดร้อนและอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้โดยง่าย

เครื่องตีมแอลกอฮอล์ ทำลายทุกอวัยวะที่ไหลผ่าน

เมื่อไหลผ่านจากปาก แอลกอฮอล์ในเหล้าจะซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็ว โดยแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายเข้าสู่กระแสเลือดภายในเวลาเพียง 5 นาที ก่อนจะส่งต่อไปยังเซลล์ เนื้อเยื่อของเหลวทุกแห่งในร่างกาย และอวัยวะต่าง ๆ ภายในเวลา 10-30 นาที ทั้งนี้จะสามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายในเวลา 5 นาทีหลังจากเริ่มดื่ม และเริ่มก่อให้เกิดผลต่ออวัยวะทั่วร่างกาย กล่าวคือ

☐ ช่องปากและลำคอ

เกิดอาการระคายเคืองในช่องปากและลำคอ อย่างที่นักดื่มเรียกกันว่า “เหล้าบาดคอ”

☐ ผิวหนังและหลอดเลือด

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ที่ส่งผลให้เห็นชัดเจนเริ่มได้ตั้งแต่ผิวหนัง หลอดเลือดที่ขยายตัวจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ส่งผลให้หน้าแดง ตัวแดง ในทางตรงข้าม ผู้ดื่มบางรายอาจมีอาการเส้นโลหิตหดตัว ทำให้หน้าซีด ซึ่งจัดเป็นอันตรายต่อชีวิตมากกว่า

☐ เซลล์

เมื่อการหมุนเวียนของเลือดเร็วขึ้นไปยังเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เซลล์ทุกเซลล์จะทำงานไวขึ้นกว่าปกติจนเกินความจำเป็นในช่วงระยะสั้น ๆ ทำให้การทำงานของอวัยวะแปรปรวนไปจากปกติในเวลาต่อมา และก่อกำเนิดการทำงานของเซลล์ให้ทำงานน้อยลง และทำลายเซลล์ไปในที่สุด

☐ สมอง

แอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมอง ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น เกิดอาการที่เรียกว่า “สมองบวม” นานเข้าจะเกิดการสูญเสียของเหลวในเซลล์สมอง เซลล์สมองลิบเหี่ยว เสื่อม และตายลง จากการชันสูตรศพผู้เสียชีวิตจากสุราจะพบภาวะเนื้อสมองลิบเหี่ยว มีสีซีดจาง จากการถูกทำลายโดยแอลกอฮอล์ได้อย่างชัดเจน

☐ หัวใจ

หัวใจจะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดโลหิตเร็วขึ้น ทำงานหนักขึ้น ในระยะยาวจะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจแปรปรวน สารที่มีหน้าที่สำคัญในการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดต่ำลง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดโลหิต เมื่อหัวใจทำงานหนักขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจจะเริ่มหนาขึ้น เกิดโรคหัวใจโต มีอาการหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวตามมาในที่สุด

☐ กระเพาะอาหาร

โรคที่พบได้บ่อยในหมู่นักดื่ม คือ โรคกระเพาะ แอลกอฮอล์ในระดับความเข้มข้นต่ำเพียงร้อยละ 10 จะทำให้มีการกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ส่งผลให้เกิดแผลทั้งในกระเพาะและลำไส้ ขณะที่แอลกอฮอล์ในความเข้มข้นสูง จะทำให้เกิดอาการเยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน เมื่อดื่มจัดติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้มีเลือดออกในกระเพาะ อาเจียนเป็นสีดำ อุจจาระดำ อาการน่ากลัวที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้ดื่มบางรายก็คือ การฉีกขาดของเยื่อหลอดอาหาร อันเกิดจากการอาเจียนหรือขย้อนอย่างรุนแรง ผู้ป่วยจะอาเจียนมีเลือดปนออกมาบ่อย ๆ อาจเสียชีวิตมาก ต้องทำการรักษาโดยผ่าตัดเย็บรอยฉีกขาดของเยื่อบูดังกล่าว

□ ตับ

เนื่องจากตับเป็นแหล่งสันดาปที่สำคัญของแอลกอฮอล์ ตับจึงเป็นอวัยวะที่ได้รับพิษจากเหล้ามากที่สุด เซลล์ตับที่ถูกทำลายจะมีไขมันเข้าไปแทนที่ ทำให้เกิดการคั่งของไขมันในตับซึ่งเป็นสาเหตุแรก ๆ ของอาการตับอักเสบ ส่งผลให้เซลล์ตับถูกทำลายเพิ่มมากขึ้น เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังผืดขึ้นที่บริเวณนั้นในลักษณะคล้ายแผลเป็น ทำให้เนื้อตับที่เคยอ่อนนุ่ม แข็งตัวขึ้น เกิดอาการที่เรียกว่า “ตับแข็ง” ในที่สุด

ตับเป็นเสมือนโรงงานสร้างพลังงานให้แก่ร่างกาย สร้างสารเคมีที่จำเป็น เช่น น้ำดี วิตามิน สารที่ทำให้เลือดแข็งตัว ทั้งยังช่วยจัดสรรพิษในร่างกาย การสูญเสียเซลล์ตับทุกเซลล์เป็นการสูญเสียที่ถาวรและไม่มีการสร้างขึ้นทดแทน ความรุนแรงของโรคตับแข็งจึงขึ้นอยู่กับปริมาณของเนื้อตับที่สูญเสียไป ยิ่งเนื้อตับถูกทำลายมากเท่าไร โอกาสที่ผู้ป่วยจะเสียชีวิตก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

□ ระบบอวัยวะ

แอลกอฮอล์ในเหล้ามีผลทำให้เกิดพิษต่อระบบสำคัญต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ระบบทางเดินอาหาร ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท ระบบการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายแปรปรวน ระบบประสาทต่าง ๆ ขาดการควบคุม ดังนี้

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (หน่วย : มก.% - มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ผลต่อร่างกาย
30 มก. %	รู้สึกสนุกสนานรื่นเริง
50-150 มก. %	เดินไม่ตรงทาง ไชเซ เนื่องจากเสียการควบคุมระบบกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การตัดสินใจช้าลง สมรรถภาพในการมองเห็นลดลง
150-300 มก. %	สับสน ง่วงงม ซึม ไม่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ พูดไม่ชัด การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายไม่ประสานกัน
300-500 มก. %	เสียการควบคุมกล้ามเนื้อ การมองเห็นเลือนลาง ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ระบบหายใจถูกกด บางรายอาจหายใจไม่ออกและเสียชีวิต
500 มก. % ขึ้นไป	สภาพร่างกายวิกฤต สูญเสียประสาทสัมผัสต่าง ๆ ไม่รู้สึกตัว หายใจช้าลง และอาจถึงแก่ชีวิตได้หากแก้ไขไม่ทัน

คาถาอดเหล้า 3 บท

โดย นพ.บุญเลิศ จุลเกียรติ

กรรมการสมาคมป้องกันปัญหาจากสุราแห่งประเทศไทย

และ อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลภูมิพล

คงเป็นไปได้ที่จะรณรงค์ให้ทุก ๆ คนเลิกดื่มสุรา เพราะคนส่วนหนึ่งยังสามารถควบคุมการดื่มให้อยู่ในระดับที่ยังไม่เกิดโทษให้เห็นได้อย่างชัดเจน และยังโชคดีที่ยังไม่ได้รับผลกระทบขั้นรุนแรงโดยตรงจากการดื่มสุรา อย่างไรก็ตาม ยังมีบุคคลอีก 3 กลุ่ม ที่จำเป็นต้องงดเหล้าโดยเด็ดขาด ได้แก่

1. ผู้ที่เคยบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยเพราะเหล้ามาแล้ว
2. ผู้ที่มีพฤติกรรมในการกินเหล้าที่ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน
3. ผู้ที่ยังมีหนี้สินอยู่

ผู้ใดก็ตามที่เข้าข่ายข้อใดข้อหนึ่งในสามข้อนี้ หรือบางคนว่าไปแล้วอาจเข้าข่ายครบทั้งสามข้อก็ได้ จะต้องถูกคิดและพยายามอดเหล้าให้ได้เด็ดขาด

ผู้ที่ติดเหล้าอยู่ เมื่ออดเหล้าจะต้องเผชิญกับมารอย่างน้อย 2 ตัว

มารตัวแรก ก็คือ มารภายใน คือความรู้สึกอยากสุราที่เกิดจากสภาพที่เคยติดอยู่

มารตัวที่สอง คือ มารภายนอก อันได้แก่เสียงชักชวนจากเพื่อนฝูงที่เคยดื่มด้วยกันมา

การต่อสู้กับมารตัวแรก ให้ใช้สติเป็นอาวุธ การเรียกสติ ให้ใช้คาถาเตือนตนเองว่า “**เหล้าคือยาพิษ**” โดยให้ท่องทุกครั้งที่เห็นเหล้า ไม่ว่าจะป็นในแก้ว ในขวด ในไห ในตู้ หรือในร้านขายเหล้า

การต่อสู้กับมารตัวที่สอง ให้ใช้ปัญญาเป็นอาวุธ โดยพิจารณาหลักความจริงที่ว่า ทุกคนรู้ว่าการดื่มเหล้าเป็นสิ่งไม่ดี และโดยธรรมชาติของคนนั้นไม่อยากจะเห็นคนอื่นดีกว่าตัวเรา เมื่อเราถูกชวนให้ดื่มเหล้าแล้วเราปฏิเสธ ผู้ชวนมักตัดพ้อ หว่านล้อม ชักชวนให้เรากินให้ได้ โดยเฉพาะเพื่อนที่เคยร่วมวงกินกันเป็นประจำ ทั้งนี้เพราะผู้ชวนมักจะทนไม่ได้ที่จะถูกปฏิเสธ เนื่องจากจิตใต้สำนึกจะรู้สึกว่า ผู้ที่ปฏิเสธไม่ดื่มเหล้ากับตนนั้นเป็นคนดีกว่าตน หากเราปฏิเสธเมื่อถูกชวน แต่กลับถูกตัดพ้อ หว่านล้อม ชักชวนอย่างไม่ลดละแล้ว ให้ท่องคาถาที่สองว่า “**เพื่อนคนไหนชวนกินเหล้าไม่ใช่เพื่อนแท้**” โดยท่องในใจ อย่าให้ผู้ชวนได้ยินเป็นอันขาด

คาถาที่สาม เป็นคาถาเพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ โดยให้ท่องทุกเช้าและก่อนนอนว่า “**เราจะแก้แบบลายคราม ไม่ใช่แก้แบบไอ้แก่ชีเม่า**” คนเรานั้นต้องแก้ลงทุกวัน แก้อย่างลายครามคือ ยิ่งแก้ยิ่งมีค่า เป็นที่เคารพนับถือ แต่หากยังกินเหล้าต่อไป ก็คงจะไม่พ้นความเป็นไอ้แก่ชีเม่า ที่อาจจบชีวิตอยู่ข้างถนนก็ได้