

ปริมาณแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มที่ผลต่อ



# สมอง

- 30 mg%** สนุกสนานร่าเริงกว่าปกติ การยับยั้งจิตใจลดลง
- 50 mg%** ความสามารถในการควบคุมร่างกายช้าลง
- 100 mg%** แสดงสภาพเมาให้เห็น เดินไม่ตรง
- 200 mg%** สูญเสียความจำบางส่วน เศร้า อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย
- 300 mg%** เชื่องซึม กดประสาทอย่างรุนแรง ควบคุมสติไม่ได้
- 400 mg%** อาจสลบและตายได้เนื่องจากฤทธิ์แอลกอฮอล์กดศูนย์ควบคุมการหายใจ

**ปริมาณการดื่มที่ไม่เกิน 50 mg%**

- ไวน์ครึ่งแก้ว (150 มล.)
- เบียร์ 1 กระป๋อง (330 มล.)
- สุรา 3 ฝา (ฝาละ 10 มล.)

# มารู้จัก สุรา

**สุรา** คือ เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในปริมาณที่กฎหมายกำหนด เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายสู่กระแสเลือดทั้งหมด ทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่ม หลังจากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์และอวัยวะต่างๆ 10-30 นาทีต่อมา ซึ่งมีผลทำให้เกิดพิษต่อสมองและระบบอวัยวะภายในร่างกาย

**1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของโรคทางประสาท**

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมอง ทำให้เซลล์สมองเสื่อมก่อนวัยแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง ทำให้สมองผิดปกติและส่งผลถึงการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ การรับรู้ความเข้าใจบกพร่อง ขาดสติ จิตหลอน ประสาทหลอน โรคซึมเศร้า โรคซึมชก โรควงเวียนเพราะสุรา โรคพิษสุราเรื้อรัง กล้ามเนื้อส่วนปลายแขนขาอ่อนแรง ประสาทพิการ ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดโรคทางจิตด้วย

**2. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง**

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปจะทำให้เส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจตีบส่งผลให้ผู้ที่ขอมสุราเป็นประจำมีอัตราการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่ดื่ม นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความผิดปกติที่กล้ามเนื้อหัวใจหรือเซลล์หัวใจ ทำให้เป็นโรคดังนี้

1. โรคกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม
2. โรคหัวใจเต้นผิดปกติ
3. โรคหัวใจล้มเหลว
4. โรคเส้นสมรรถภาพทางเพศ
5. สมองส่วนนอกอักเสบ

**ผลกระทบ จากการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์**

**3. การดื่มสุราของมารดาในขณะที่ตั้งครรภ์ ส่งผลให้ลูกที่เกิดมามีความผิดปกติ**

- ศีรษะเล็ก
- ซินหัวคิ้วหนา
- ดั้งจมูกแบน
- ตาเล็ก
- ครีบใบหูไม่พัฒนา
- งูบกสั้น
- ไม่มีร่องเหนือริมฝีปาก
- ริมฝีปากบนบาง
- คางเล็ก

**4. โรคเรื้อรังที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**

1. โรคตับแข็งจากสุรา
2. โรคตับอักเสบ
3. โรคตับอ่อนอักเสบแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง
4. โรคกระเพาะอาหารอักเสบ
5. แผลในกระเพาะอาหาร
6. โรคต่อมหมวกไต
7. โรคเกาต์
8. โรคเบาหวาน
9. โรคพิษสุราเรื้อรัง
10. โรคความจำเสื่อม

## กฎหมายใหม่

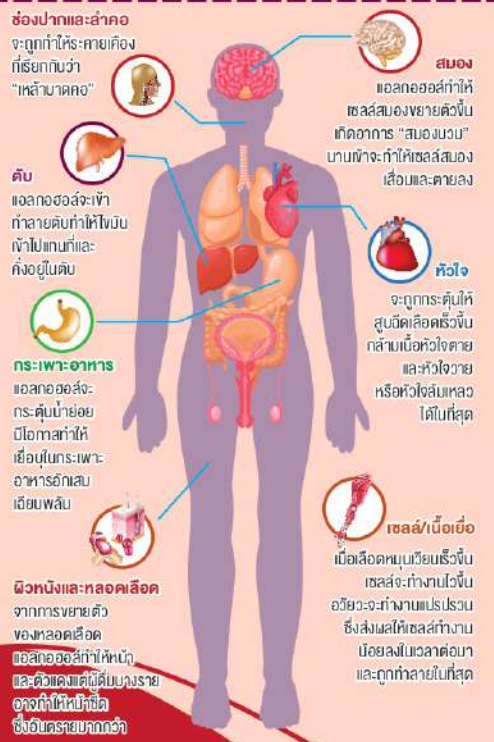


- 1. ผู้ขับขี่ทั่วไปต้องมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดไม่เกิน 50 mg%**
- 2. ผู้ขับขี่ในกรณีดังต่อไปนี้ต้องมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดไม่เกิน 20 mg%**
- มีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์
  - ได้รับใบอนุญาตขับขี่ซึ่งตรวจสอบกฎหมายว่าด้วยรถยนต์
  - มีใบอนุญาตขับขี่ประเภทอื่นที่ใช้แทนกันไม่ได้
  - ไม่มีใบอนุญาตขับขี่หรืออยู่ระหว่างการถูกพักใช้หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่

**อาการขาดสุรา หรือ "อาการลงแดง"**

ในรายที่ติดสุราหรือดื่มติดต่อกันมานาน จนไม่สามารถหยุดได้ เมื่อหยุดดื่มจะมีอาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ คลื่นคลื่น ชักเกร็ง กระตุก หัวใจเต้นผิดปกติอาจตายได้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยในการดูแล

# โทษของสุรา ต่อร่างกาย ดื่ม...แล้วได้อะไร ?



# 10 วิธี เลิกเหล้า ได้ตั้งใจ

1. ตั้งใจจริง ความสำเร็จ ย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม
2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้า เพื่อใคร เพราะเหตุใด
3. ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที
4. เปลี่ยนนิสัยการดื่ม ให้ลดลงเรื่อยๆ
5. ตั้งเป้าลดปริมาณการดื่มลงเรื่อยๆ จนไม่ดื่มเลย
6. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ สิ่งแวดล้อมที่ชักจูงให้ดื่มเหล้า
7. เมื่อมือสวางให้ทำกิจกรรมอื่นแทนการดื่มเหล้า
8. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด เช่น หมอมห้ามดื่ม
9. หากที่พึ่งทางใจ หากกำลังใจ จากคนรอบข้าง
10. ปรีกษาหน่วยงาน ช่วยเหลือหากไม่สามารถ เลิกเหล้าด้วยตนเอง โทร 1665

## มารับบริการกับเราที่นี่

**โรงพยาบาลรัฐญารักษ์จตุรธานี**  
271 น.1 ค.หนองไผ่ อ.เมือง จ.จตุรธานี 41330 ห่างจากตัวเมืองจตุรธานี 17 กม.

ไปจตุรธานี  
ไปหนองไผ่  
ไปหนองบัว  
ไปหนองบัว

สายด่วนยาเสพติด 1165

**เลิกเหล้า... คุณทำได้**  
เพียงตั้งใจ มีเป้าหมาย  
ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว  
ไม่ยอมแพ้

เอกสารเผยแพร่ ชุด ยาเสพติดอันตราย

เรียนรู้ไปด้วยกัน

# พิษภัย...สุรา

**โรงพยาบาลรัฐญารักษ์จตุรธานี**  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

0-4229-5760  
0-4229-5755  
www.tyrod.go.th

# “ถึงไม่เมา...เหล้าก็ทำร้ายคุณได้”

**• ช่องปากและลำคอ**  
จะถูกทำให้ระคายเคือง  
อย่างที่เรียกว่า “ขี้ลำคอตลอด”

**• สมอง**  
แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น  
เกิดอาการ “มึนงงมึนเมา” แทนที่จะ  
สูญเสียของเหลวในสมอง ทำให้  
เซลล์สมองเหี่ยว และตายลง

**• ตับ**  
แอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับ  
ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่และจับอยู่ในตับ  
เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่ง  
จะมีการสร้างพังศดทับบริเวณนั้น ทำให้เป็น  
“โรคตับแข็ง” ในที่สุด

**• หัวใจ**  
จากฤทธิ์กดให้หลอดเลือดแข็งขึ้น  
คล้ายเมื่อหัวใจขาดและ  
หัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด

**• ผิวหนังและหลอดเลือด**  
จากการขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์แอลกอฮอล์  
ทำให้หน้าและมือแดง แต่ผิวชั้นบางราย  
อาจทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้แห้งผก  
ซึ่งอันตรายมากกว่า

**• เซลล์**  
เมื่อเซลล์ถูกย้อมสีด้วย  
เซลล์สีที่ขุ่นขี้มัวขึ้น  
องคกรจะทำงานแปรปรวน  
ซึ่งส่งผลให้เซลล์ทำงานน้อยลง  
ในอวัยวะนั้น และถูกทำลายในที่สุด

**• กระเพาะอาหาร**  
แอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้เยื่อ  
มีองคกรทำให้เยื่อในกระเพาะอาหาร  
อักเสบเฉียบพลัน

## เมื่อเหล้าไหลผ่านปากเข้าสู่ร่างกาย

แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหาร  
และกระจายสู่กระแสเลือด

ทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์  
ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่ม  
จากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์  
และอวัยวะต่างๆ 10-30 นาทีต่อมา



## ผลกระทบจาก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### 1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุ ของโรคทางประสาท

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมองทำให้เซลล์  
สมองเสื่อม ก่อพิษแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง ทำให้สมองคิด  
ปกติและส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย  
ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ การรับรู้ความเข้าใจบกพร่อง  
ขาดสติ จิตหลอน ประสาทหลอน โรคซึมเศร้า โรคลมชัก  
โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล  
โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล  
ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดโรคทางจิตด้วย



### 2. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุ ของโรคหลอดเลือดและหัวใจ

ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปจะทำให้เส้นเลือดตีแคบ  
หัวใจตีบส่งผลให้ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำมีอาการเป็น  
โรคหัวใจมากกว่าคนที่ดื่มน้อยกว่าและยังทำให้เกิดความผิดปกติ  
ที่กล้ามเนื้อหัวใจหรือเซลล์หัวใจ ทำให้เป็นโรค ดังนี้

1. โรคกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม
2. โรคหัวใจเต้นผิดปกติ
3. โรคหัวใจล้มเหลว
4. โรคความดันโลหิตสูง
5. โรคเส้นเลือดสมองตีบตัน
6. สมองส่วนนอกลีบฝ่อ



**3. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ของมารดาในขณะที่ตั้งครรภ์  
ส่งผลให้ลูกที่เกิดมามีลักษณะ ดังนี้**



**4. โรคเรื้อรังที่เกิดจาก  
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาทิ**

1. โรคตับแข็งจากสุรา
2. โรคตับอักเสบ
3. โรคตับอ่อนอักเสบแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง
4. โรคกระเพาะอาหารอักเสบ
5. แผลในกระเพาะอาหาร
6. โรคคอหอยพอกไต
7. โรคเกาต์
8. โรคเบาหวาน
9. โรคพิษสุราเรื้อรัง

**เครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์**



**โทษ และ พิษภัยต่อสุขภาพ**



**5. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
เป็นสาเหตุของโรคเมะเร็ง**

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหนึ่งของ  
โรคเมะเร็งต่ออวัยวะต่างๆ อาทิ

1. มะเร็งในปากและช่องปาก
2. มะเร็งหลอดอาหาร
3. มะเร็งในกระเพาะอาหาร
4. มะเร็งลำไส้ใหญ่
5. มะเร็งตับ
6. มะเร็งเต้านมในผู้หญิง
7. มะเร็งรังไข่



โทรศัพท์ 0-2591-9313-5, 0-2590-3342

โทรสาร 0-2591-1493

[ddc.moph.go.th](http://ddc.moph.go.th)



สำนักงานคณะกรรมการ  
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
กรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิจัยป้องกันและ  
เฝ้าระวังโรค โทร 0-2590-3342



# คนในครอบครัว

**ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลต่อ** การดื่มของเมาอีกในบ้าน



## ผลกระทบต่อความเสี่ยง ในการเกิดอุบัติเหตุ จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สำหรับกลุ่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด คือ วันทำงาน อายุประมาณ 25-34 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ส่วนสถานการณ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มเยาวชนอายุ 15-19 ปี ร้อยละ 46.9 เริ่มทดลองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเยาวชนไทยในปัจจุบัน ดื่มเป็นอันดับ 2 รองจากวัยทำงาน

สาเหตุที่วัยรุ่นสองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น เกิดจากพฤติกรรมเลียนแบบคนในครอบครัว ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว พ่อแม่ หรือคนในครอบครัว ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีร้อยละ 47.1 การโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ ที่นำเสนอภาพออกมอย่างสวยงามชักจูง ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนและผู้ที่ไม่ถึงวัยเริ่มดื่มมาทดลองดื่ม

ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว มากกว่า 1 ใน 3 เป็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีทั้งกรณีที่ถูกทำร้ายขู่ข่ม มีหญิงอื่นเข้ามาในครอบครัว และการฆ่ากัน

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อ ความรุนแรงในครอบครัว ประมาณร้อยละ 70-80 นอกจากนี้ จะมีความรุนแรงทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นทางข่มขืน การทำแท้ง การฉ้อโกง มาจากการดื่มแอลกอฮอล์

ครอบครัวที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กระตุ้นให้เกิดการทำร้ายและแยกทางกันมากขึ้นถึง 3-4 เท่า ของคู่สามีภรรยาปกติ



## การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สร้างปัญหาทางสุขภาพจิต

### ให้ครอบครัว

คนไทย 5 ล้านคน มีปัญหาสุขภาพจิต จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า และทำร้ายตนเอง

ปัญหา คือ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แล้วไม่รู้ว่าจะมีปัญหากับใคร

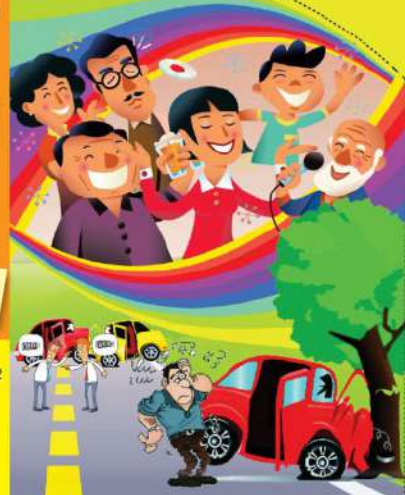
สุขภาพจิตของลูก

ความรุนแรงในครอบครัว



โทรศัพท์ 0-2591-9313-5, 0-2590-3342  
โทรสาร 0-2591-1493  
[www.thaiantialcohol.com](http://www.thaiantialcohol.com)

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กระทรวงสุรา  
ศูนย์ช่วยเหลือผู้ดื่ม โทร 0-2590-3342  
[www.thaiantialcohol.com](http://www.thaiantialcohol.com)



สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
[www.thaiantialcohol.com](http://www.thaiantialcohol.com)