

## โทษของสุรา การดื่มเหล้า ส่งผลต่ออวัยวะในร่างกาย และกระทบต่อสังคม



สุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง โดยโทษของสุรานั้นอาจมีตั้งแต่ขั้นเบา ไปจนถึงขั้นรุนแรงอย่างเช่น เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ ดังนั้นสุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิตจากกฎหมายอย่างเคร่งครัด

ประเภทของแอลกอฮอล์มีสองชนิด

1. Ethyl alcohol ซึ่งใช้สำหรับเป็นเครื่องดื่ม เช่น วิสกี้, บรั่นดี, เบียร์ เหล้าองุ่น, แชมเปญ .
2. Methyl alcohol ซึ่งใช้จุดไฟหรือผสมสี ซึ่งแอลกอฮอล์ประเภทนี้ใช้ดื่มไม่ได้เพราะมีอันตรายกับร่างกายโดยเฉพาะทำให้ตาบอดได้

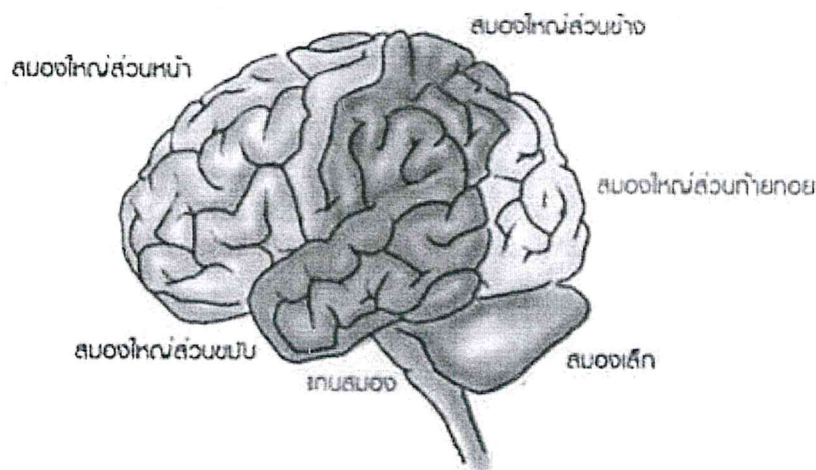
## ปริมาณของแอลกอฮอล์ใช้ในเครื่องดื่มทั่วไป

1. เบียร์ มีปริมาณแอลกอฮอล์ 4-8 ดีกรี
2. ไวน์ มีปริมาณแอลกอฮอล์ 8-15 ดีกรี
3. วิสกี้ (สุรา) มีปริมาณแอลกอฮอล์ 28-95 ดีกรี

## โทษของการดื่มสุราต่ออวัยวะต่างๆ

โทษของการดื่มสุรา ต่ออวัยวะภายในของร่างกาย ด้านสุขภาพ เป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิต ทั้งผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะสะสม หากดื่มสุราติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน (ติดเหล้า) จะส่งผลอย่างแน่นอนกับระบบความจำ ระบบประสาท ระบบเลือด ความดัน และที่ส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะในร่างกายคือ "ตับ" พิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังส่งผลกระทบต่อสมองที่รุนแรงขึ้นหากดื่มตั้งแต่อายุยังน้อย

### 1. โทษต่อสมองและระบบประสาท



- ระบบประสาทส่วนปลาย : จะทำให้เกิดมีหลายประสาทอักเสบ มีอาการชาตามปลายมือ, ปลายเท้า เป็นอาการของเหน็บชา, อาการทรงตัวเสียไป
- สมอง : เมื่อเริ่มดื่มสุราใหม่ ๆ จะทำให้ระบบควบคุมการทำงาน จะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า, สดชื่น มีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิก เมื่อดื่มสุรามากขึ้นจะเกิดอาการมึนเมา่วงงนอนหลับ หมดสติ

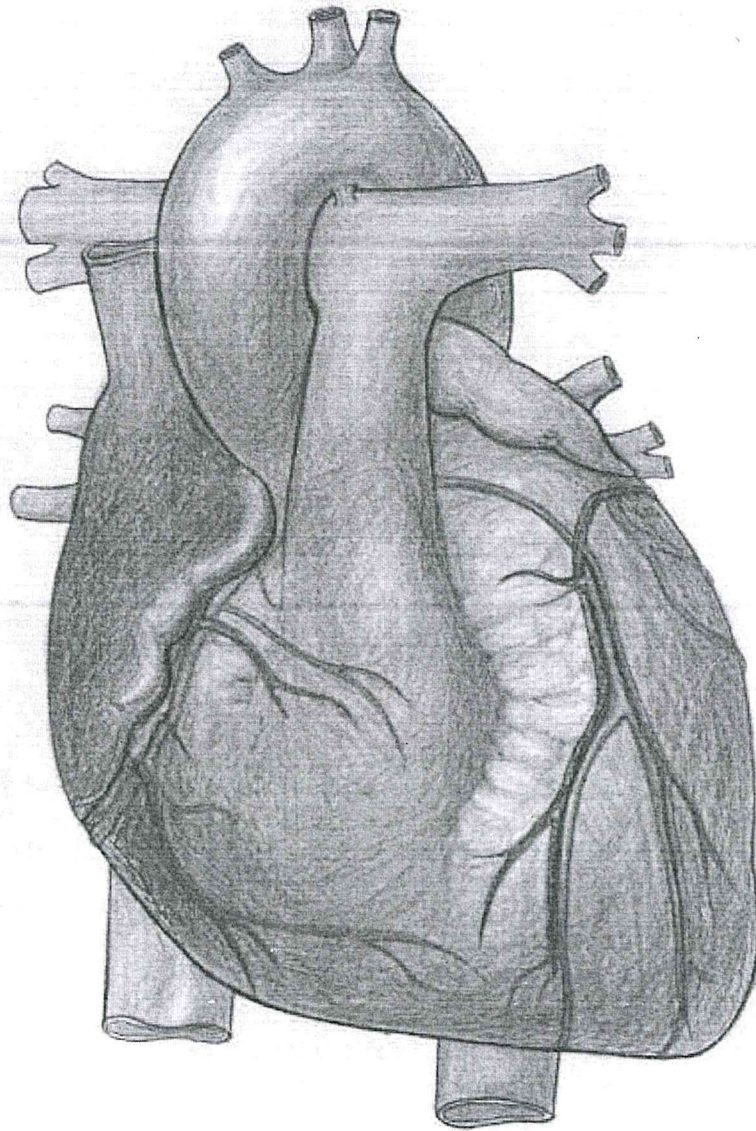
- การที่ดื่มสุราเรื้อรัง : จะมีการเปลี่ยนแปลงในสมองทำให้ความจำเสื่อม, ความคิดเลอะเลือน เมื่อเป็นระยะเวลานานขึ้นจะทำให้สมองเสื่อมทำให้การทรงตัวเสีย จะมีลักษณะเดินไม่ตรงทาง เมื่อเอ็กซ์เรย์สมองจะพบว่าขนาดของสมองเล็กลง จะมีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ ไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อมบางครั้งจะเศร้าซึม หรือบางครั้งจะมีประสาทหลอน ระวังว่าจะมีคนมาทำอันตราย

## 2. ผลต่อระบบทางเดินอาหารและตับ



- กระเพาะอาหาร : พิษของสุราจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารถูกทำลาย ซึ่งกรดในกระเพาะก็จะเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะ จะทำให้เกิดมีอาการปวดท้องหรืออาเจียนเป็นเลือดได้
- ตับอ่อน : เมื่อดื่มสุรามากๆ แอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นตับอ่อนทำให้หลั่งน้ำย่อยออกมามาก ทำให้เกิดมีตับอ่อนอักเสบมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ใช้สูง ในบางครั้งอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
- ตับ : ตับเป็นอวัยวะที่สำคัญในการทำลายแอลกอฮอล์ เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายแล้ว จะถูกดูดซึมเข้าลำไส้ แล้วส่งตรงไปยังตับเพื่อสลาย เมื่อมีปริมาณน้อยร่างกายก็ทนทานได้เมื่อมีปริมาณมากขึ้นตับก็จะบวม มีไขมันไปแทรกตามเซลล์ของตับ เมื่อมีอาการนานเข้าจะทำให้เกิดโรคตับแข็ง ซึ่งจะมีอาการมาน้ำอาเจียนเป็นเลือด และอาจจะเปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็งของตับได้ ดังนั้นโทษของการดื่มสุราอย่างเห็นได้ชัดในคนส่วนใหญ่คือการเป็นโรคตับแข็งนั่นเอง

### 3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด



- ระบบหัวใจ เมื่อตีบสุรามาก ๆ จะทำให้การเต้นและการบีบตัวของหัวใจไม่ปกติ หัวใจเต้นเร็วขึ้น และขณะเดียวกันถ้าตีบสุรามากจะขาดวิตามินบีหนึ่ง ก็จะทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจทำงานไม่ดี ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้เกิดหัวใจโต ทำงานไม่ได้ตามปกติ จะมีอาการเต้นไม่ปกติได้
- ระบบหลอดเลือด แอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดขยายตัวและทำให้ไขมันในเลือดสูงทำให้เส้นเลือดแข็งตัวง่าย ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ง่าย

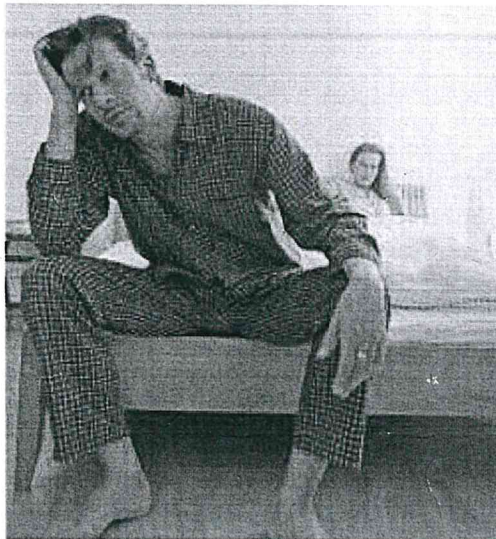
#### 4. โทษของสุราต่อระบบเม็ดเลือด

แอลกอฮอล์จะทำให้การทำงานของเม็ดเลือดแดงเสีย จะทำให้มีอาการของเลือดจาง ขาดสารพวกโฟลิก เม็ดเลือดขาวก็จะมีการผลิตน้อยลง ความต้านทานลดต่ำลง การหยุดเลือดในร่างกายไม่ดีเนื่องจากเกร็ดเลือดทำหน้าที่ไม่ดีทำให้มีอาการตกเลือดได้ง่าย

#### 5. อัตราการเกิดมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ

การเกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆ เป็นสาเหตุการตายอันดับที่สองของกลุ่มคนที่ติดสุราเรื้อรัง และมีโอกาสเกิดมะเร็งสูงถึง 10 เท่า เมื่อเทียบกับคนปกติ อวัยวะที่พบมะเร็งได้บ่อยคือหลอดอาหาร กระเพาะ ตับ และตับอ่อน

#### 6. ระบบขับถ่ายและอวัยวะสืบพันธุ์



แน่นอนว่าเมื่อดื่มแอลกอฮอล์น้อยๆ จะมีความต้องการทางเพศสูง แต่เมื่อดื่มเรื้อรังความต้องการทางเพศจะลดลง และอาจจะส่งผลทำให้ลูกอันตะเล็กลงได้ ส่วนในผู้หญิงตั้งครรภ์ถ้าดื่มสุรา จะทำให้เกิดการแท้งหรือคลอดบุตรเร็ว และบุตรมีโอกาสเกิดมาเป็นเด็กที่มีความผิดปกติได้สูง

## โทษของการดื่มสุราต่อสังคม

โทษของสุราต่อสังคมที่เป็นปัญหาในทุกวันนี้คงหนีไม่พ้น การเมาแล้วขับ ที่เรามักพบเจอบ่อยๆ ในช่วงเทศกาลหยุดยาว ซึ่งสาเหตุการเสียชีวิตจากการเมาแล้วขับ ทั้งตัวเราและคนรอบข้างนั้นถือครองอันดับ 1 ในการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนมายาวนานเป็นเวลาหลายปี

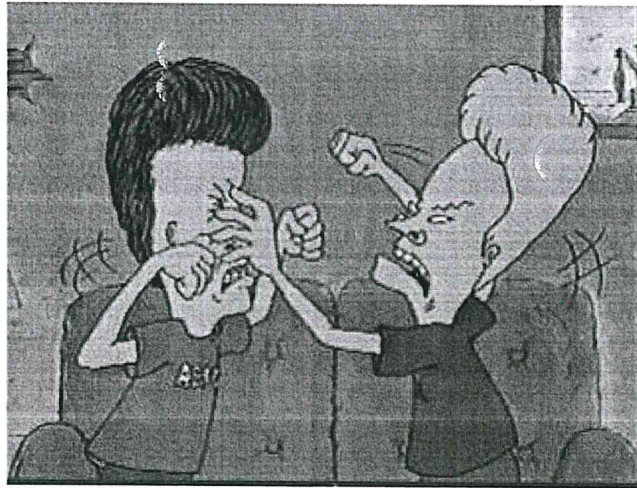
## อุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ

เนื่องจากผู้ที่ดื่มสุราหรือเหล้า มักมีความมั่นใจว่าไม่เมา มั่นใจว่ามีสติขับรถได้จริงๆ แต่ในความเป็นจริงนั้น โทษของสุราที่ดื่มเข้าไปจะไปกดประสาทส่วนกลาง ทำให้การรับรู้เรื่องราวต่างๆ ช้าลง และส่งผลกระทบต่อระบบการตัดสินใจ จึงยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้เต็มร้อย จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการขับซึ่ได้สูงมาก



## การทะเลาะวิวาท

สุรามีผลกระทบต่อสมองส่วนหน้า เป็นส่วนควบคุมสติ และการตัดสินใจ ดังนั้นคนที่เมาสุราจึงมักจะหาเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นเป็นประจำ ส่งผลให้เกิดความสูญเสียต่อคนรอบข้างด้วยเช่นกัน



### มาตรการ

มีผลการศึกษาคดีมาตรการจากการฆ่าพิษสุนัขพบว่ามีมากกว่า 60% ของผู้ที่เสียชีวิต/ก่อนเหตุจากคดีมาตรการ ตรวจพบว่าในร่างกายมีเหล้าผสมด้วยอยู่เสมอ เพราะการดื่มเหล้าจะช่วยให้ศูนย์ควบคุมจิตใจทำงานได้แย่ลง ส่งผลให้ทำในสิ่งที่กล้าได้มากขึ้น

### การฆ่าตัวตาย

ผลการวิจัยพบว่าในจำนวนคนกว่า 50% ของผู้ที่เคยฆ่าตัวตายนั้น จะต้องดื่มสุราเพื่อเรียกความกล้าก่อนเสมอ เนื่องจากเมื่อสุราออกฤทธิ์ไปยังสมองส่วนกลางแล้ว จะทำให้ผู้ดื่มรู้สึกคลายทุกข์ และมีความกล้าเพิ่มขึ้น

---

### วิธีหลีกเลี่ยง และเลิกดื่มสุรา

1. เมื่อมีอายุน้อยไม่ควรจะดื่มสุรา เนื่องจากยังไม่สามารถจะคิดและพิจารณาถึงข้อดีข้อเสียของสุรา จะทำให้ติดสุราโดยง่าย
2. ไม่ควรทดลองดื่มสารที่ผสมด้วยแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้เกิดการติดตามไปดื่มสุราได้
3. ควรขจัดค่านิยมว่าลูกผู้ชายต้องดื่มสุรา
4. ผู้ที่ดื่มสุรามากควรจะได้ศึกษาโทษและอันตรายที่เกิดกับสุรา
5. ควรจะพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ดื่มสุราและแก้ไข
6. กรณีไม่สามารถเลิกได้อย่างจริงจัง ก็ให้เข้าช่วยให้หยุดดื่มสุรา เนื่องจากถ้ารับประทานยานั้นแล้วดื่มสุราจะทำให้เกิดอาการอาเจียนทำให้ดื่มไม่ได้
7. ปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากดื่มสุรา เช่น โรคประสาท โรคตับ โรคกระเพาะ