

งดเหล้า
เข้า
พรรษา

คู่มือ

งดเหล้า ได้คุณคนใหม่

มีวล์



เก็บเงิน
ได้ดี

หุ่น
ดี



จิตใจ
ดี

เลิกเหล้า โทร.1413



สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เข้าพรรษานี้

งดเหล้า

ได้คุณคนใหม่

พบการเปลี่ยนแปลงใหม่ใน 4 สัปดาห์ เมื่อคุณงดเหล้า

ในเทศกาลเข้าพรรษา สสส. และภาคีเครือข่ายองค์กรงดเหล้าอยากสื่อสารกับประชาชน ว่าในช่วงระยะสั้นๆ ของ การงดเหล้า ก็สามารถ เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ได้ โดยต้องการนำเสนอว่า การงดเหล้าทำให้ พิวดี หุ่นดี จิตใจดี การเงินดี และรวมถึงสุขภาพด้านอื่นๆ ก็จะดีขึ้นตาม

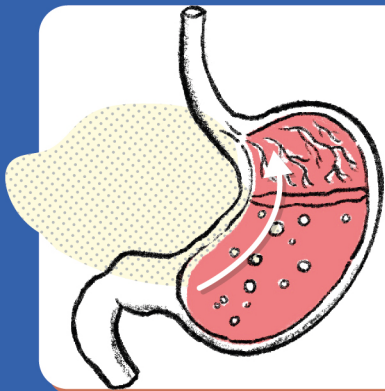
สัปดาห์ที่

1

นอนหลับดีขึ้น

การไม่ดื่มแอลกอฮอล์จะลดการรบกวนการนอนหลับ ในช่วง REM* ทำให้การตัดสินใจดีขึ้น ความคิดสร้างสรรค์ดีขึ้น

*Rapid Eye Movement (ช่วงหลับไม่ลึก) : หากการนอนในระยะนี้มีประสิทธิภาพ จะส่งผลดีต่อการเรียนรู้ ความจำ และอารมณ์ ยังมี REM มากยิ่งดี



กรดไหลย้อนน้อยลง

การไม่ดื่มแอลกอฮอล์จะลดการกระตุ้นกรดในกระเพาะอาหาร กรดในกระเพาะจะสมดุลมากขึ้น เยื่อบุกระเพาะมีโอกาสได้รับการฟื้นฟู

สัปดาห์ที่

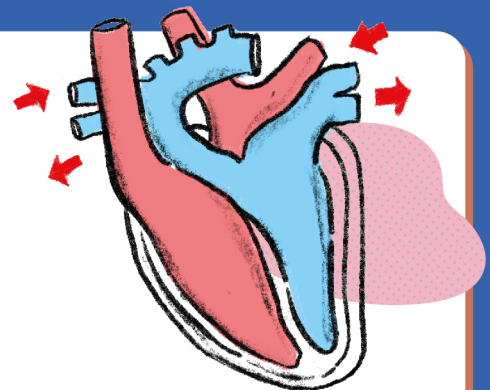
2

สัปดาห์ที่

3

ความดันโลหิตกลับมาเป็นปกติ

ลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองและปัญหาหัวใจ การทำงานของไตดีขึ้น



ผิวดูดีขึ้น ชุ่มชื้นขึ้น

การไม่ดื่มแอลกอฮอล์จะลดการขับแอลกอฮอล์ และน้ำในร่างกาย ทำให้ผิวไม่แห้ง และดีต่ออวัยวะสำคัญในการกรองของเสียไม่โดนทำร้าย ทำให้การผลิตผิวดีขึ้น

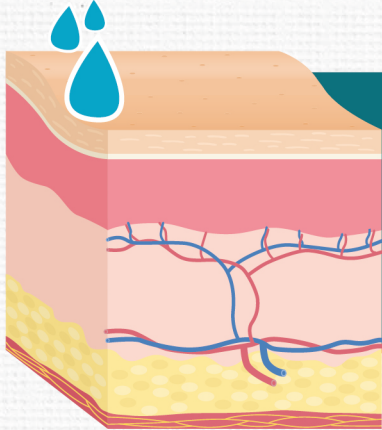
สัปดาห์ที่

4

ผิวดี

ดีขึ้นอย่างไรเมื่องดเหล้า?

ลดการขยายรูขุมขน ลดการคั่งน้ำออก

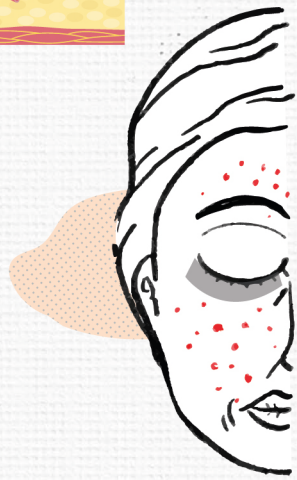


ความชุ่มชื้น ของผิวกลับคืนมา

เพราะร่างกายไม่สูญเสียน้ำจากกระบวนการที่ร่างกายพยายามขับแอลกอฮอล์ และน้ำออกจากร่างกาย เมื่อมีการดื่มแอลกอฮอล์

ความยืดหยุ่น ของผิวที่ดีขึ้น

เพราะแอลกอฮอล์ทำให้การผลิตคอลลาเจนลดลง

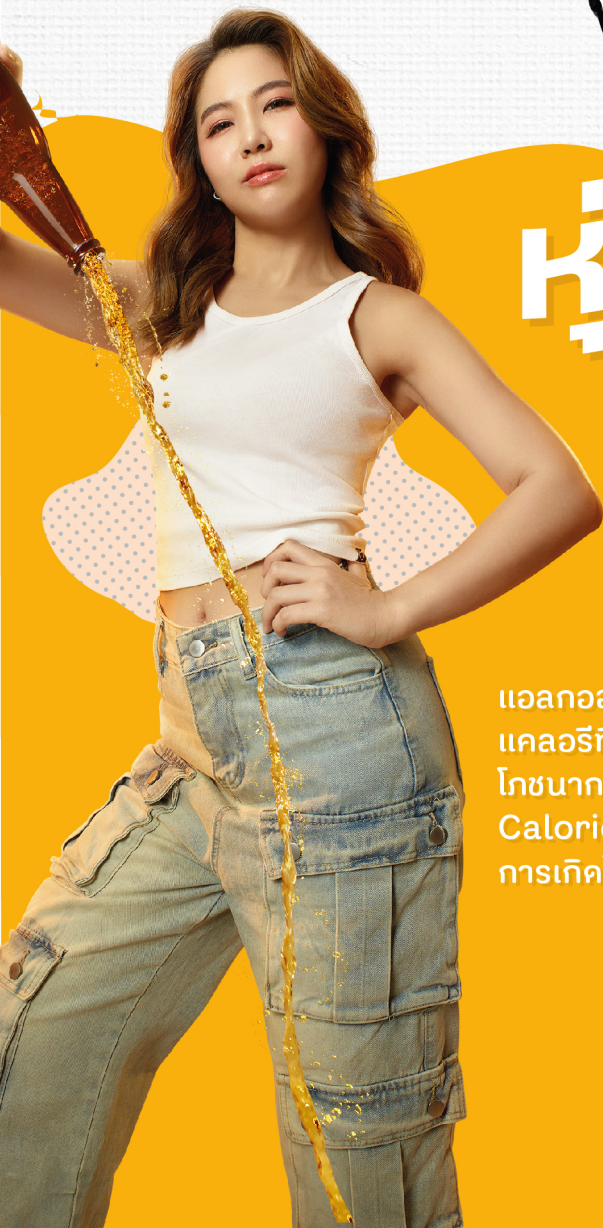


รอยแดง จากแผลเป็นน้อยลง

ต้านอนุมูลอิสระของผิวได้ดีขึ้น

ช่วยให้ รอยคล้ำรอยดำหิดีขึ้น

ส่งผลให้ผิวกระจ่างใสขึ้น



หุ่นดี

ดื่มแอลกอฮอล์
ทำไมมีกลางพุง

แอลกอฮอล์เต็มไปด้วย
แคลอรีที่ไม่มีคุณค่าทาง
โภชนาการ (Empty
Calories) สาเหตุของ
การเกิดไขมันสะสม

แอลกอฮอล์
1 แก้ว



ให้แคลอรี
200-250 Kcal

แอลกอฮอล์ให้แคลอรีที่ไม่มีสารอาหาร

ปริมาณแอลกอฮอล์

ปริมาณแคลอรี

น้อยลง = น้อยลง



ลดน้ำหนักจากการ
บริโภคน้ำตาลน้อยลง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ
แอลกอฮอล์รบกวนระบบการเผาผลาญของ
ร่างกายทำให้เกิดไขมันสะสมที่ตับและส่วนต่างๆ
โดยเฉพาะหน้าท้อง



กำจัดไขมัน ได้ยากขึ้นเนื่องจาก

แอลกอฮอล์ทำให้การผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน
(Testosterone) น้อยลงซึ่งทำให้มวลกล้ามเนื้อเล็กลง
และยังมีผลต่อฮอร์โมนเพศแห่งการเจริญพันธุ์

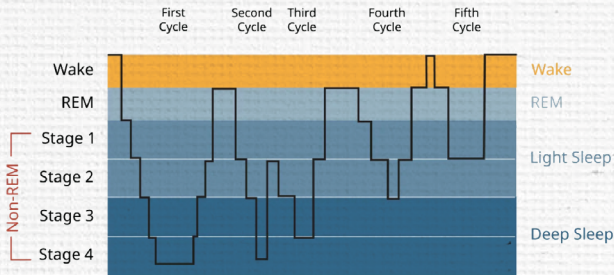
เลิกเหล้าแล้ว

หลับลึก และจิตใจดี



เหล้าทำให้การนอนหลับไม่มีประสิทธิภาพ เพราะแอลกอฮอล์เข้าไปรบกวน กระบวนการนอนจนไม่สามารถเข้าสู่การหลับลึกได้

Sleep Circle



การนอนแบ่งออกเป็น 2 วงจร ซึ่งจะเกิดขึ้นสลับกันไปในแต่ละคืน

1. REM Sleep คือ วงจรที่กล้ามเนื้อต่างๆ หยุดทำงานหมดยกเว้นหัวใจ กระบังลม กล้ามเนื้อตา และกล้ามเนื้อเรียบ การหลับช่วงนี้เป็นช่วงที่จะฝันมากกว่าการนอนหลับช่วงอื่นๆ การหลับในช่วงนี้จะช่วยเรื่องความทรงจำ การเรียนรู้ถาวร และการสร้างจินตนาการ โดยการนอนที่คืนนั้น จะต้องมียั้ง 2 ช่วง สลับกันไปแต่ละคืน

2. Non-REM Sleep คือ ช่วงของการหลับตื่นไปจนถึงหลับลึก

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article>

หลังจากเลิกดื่ม
เคมีสมองจะสมดุลขึ้น ทำให้



ความคิดสร้างสรรค์ดีขึ้น



ความวิตกกังวลลดลง



ความทรงจำดีขึ้น



การตัดสินใจดีขึ้น

การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น:

แอลกอฮอล์สามารถทำให้หลอดเลือดขยายตัวชั่วคราวแต่การบริโภคในระยะยาวจะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดเสื่อมลงส่งผลให้การแข็งตัวของอวัยวะเพศชายมีปัญหา

Reference: Vijayasenan ME. Alcohol and sex. NIDA Res Monogr. 1981;28:29-32. doi:10.1037/e492832006-007.

ฮอร์โมนที่สมดุล:

การดื่มแอลกอฮอล์มากๆ รบกวนการผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในผู้ชายซึ่งสำคัญต่อความต้องการทางเพศและการทำงานทางเพศ

Reference: Emanuele MA, Emanuele NV. Alcohol's effects on male reproduction. Alcohol Health Res World. 1998;22(3):195-201.

ลดความเครียดและความวิตกกังวล:

แอลกอฮอล์อาจใช้เพื่อคลายเครียดแต่ในระยะยาวจะเพิ่มความเครียดและความวิตกกังวลซึ่งการเลิกเหล้าส่งผลดีต่อการทำงานทางเพศ

Reference: Sariola H, Uutela A. Drinking and attitudes toward drinking in connection with sexual experience among adolescents in Finland. Health Educ Res. 1992;7(4):459-466.

เลิกเหล้าแล้ว เพศสัมพันธ์ ดีขึ้น

การทำงานของสมองดีขึ้น:

แอลกอฮอล์มีผลต่อสมองและระบบประสาทส่วนกลางทำให้ความต้องการทางเพศลดลง

Reference: George WJ, Stoner SA. Understanding acute alcohol effects on sexual behavior. Annu Rev Sex Res. 2000;11:92-124.



เลิกเหล้า = ลดเสี่ยงมะเร็ง ได้หลายเท่า

การที่คุณเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้ถาวรก็เท่ากับคุณตัดโอกาสที่จะเกิดความเสี่ยงของการเกิดโรคร้ายอีกหลายชนิดในอนาคต เรามีข้อมูลของ ศ.ดร.พญ.สาวิตรี อัจฉรวงศ์ ราชบัณฑิตยสถาน ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยปัญหาสุราที่กล่าวว่าจากข้อมูลปี 2564 ของ สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา รายงานว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง

กลุ่มดื่มหนัก

ดื่มเบียร์วันละ



5 กระป๋อง



โรคมะเร็งช่องปาก และมะเร็งหลอดอาหาร

5 เท่า



มะเร็งตับ 2 เท่า



มะเร็งกล่องเสียง 2.6 เท่า



มะเร็งลำไส้ใหญ่ 1.5 เท่า



มะเร็งเต้านม 1.6 เท่า

กลุ่มดื่มปานกลาง

ดื่มเบียร์วันละ



2 กระป๋อง



โรคมะเร็งช่องปาก 1.8 เท่า



มะเร็งเต้านม 1.23 เท่า



มะเร็งลำไส้ใหญ่ 1.2 เท่า

งานวิจัย meta-analysis ปี 2020 ในวารสาร Alcohol and Alcoholism ได้รวบรวมงานวิจัย 22 ชิ้นในอดีต พบว่าการดื่มแอลกอฮอล์ทุก 1 หน่วยดื่มมาตรฐาน หรือวันละ 10 กรัมเพิ่มความเสี่ยงเกิดมะเร็งเต้านมร้อยละ 10 จึงกล่าวได้ว่า แอลกอฮอล์ เป็นสารก่อมะเร็ง <https://www.thaihealth.or.th/327222-2/>



เหล้า 1 กระป๋อง = 40 บาท

ถ้าดื่มสัปดาห์ละ

5 กระป๋อง



× 4 สัปดาห์ = 800 บาท ต่อเดือน 9,600 บาท ต่อปี

เลิกดื่ม เก็บเงินได้

เงิน 800 บาท ทำอะไรได้บ้าง

- ตั๋วหนัง 4 ใบ
- บุฟเฟต์ดี ๆ ลักมือ
- อาหารแมว 1-2 เดือน

เงิน 9,600 บาท ทำอะไรได้บ้าง

- งบไปเที่ยวต่างจังหวัด
- ซื้อจักรยานให้ลูก

เลิกเหล้าอย่างไรจากลดให้เป็นเลิก สำหรับคนดื่มไม่หนักด้วย ...



10 วิธีเลิก เหล้า

1. ตั้งใจจริง
2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร เพราะเหตุใด
3. ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที
4. ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม เช่น หมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้วให้เล็กลง
5. ถ้าลดกันไม่ได้ ให้ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม เช่น 5 แก้วเป็น 1 แก้ว
6. หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงเช่น งานเลี้ยง การเลี้ยงฉลอง
7. เมื่อมีเวลาว่าง ให้ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่ม เช่น เล่นกีฬา
8. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด เช่น ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่ม ให้บอกเค้าไปว่า "หมอห้ามดื่ม , ไม่ว่างต้องไปทำธุระ ฯลฯ..."
9. หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิท
- 10.ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเอง ควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ

ที่มา : www.stopdrinkspace.com

ตัวช่วยเลิกเหล้า ที่พิสูจน์แล้วว่าช่วยคนได้จริง



สายด่วนเลิกเหล้า

แชท บอก
ช่วยเลิกเหล้า
"น้องตั้งใจ"



แอปพลิเคชันสนับสนุน
การดูแลสุขภาพ จาก สสส.



สายด่วนยาเสพติด
สถานบำบัดรักษาและฟื้นฟู
ผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี

โทร. 1165



สถานพยาบาลใกล้บ้าน

ต้องการเลิกแอลกอฮอล์
ปรึกษาหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อขอความช่วยเหลือ
คือ สายด่วนเลิกเหล้าศูนย์รักษาปัญหาสุรา
โทร. 1413

สายด่วนยาเสพติดสถานบำบัดรักษาและ
ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
โทร. 1165

โรงพยาบาลและสำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดทั่วประเทศ

เลิกเหล้าอย่างไรให้ปลอดภัย สำหรับคนดื่มหนักให้ปลอดภัย

นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต
สังกัตกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า

ผู้ติดสุราที่ตั้งใจจะงดเหล้าแนะนำว่าควรระมัดระวัง ลดปริมาณการดื่มลงเรื่อยๆ ก่อนที่จะงด โดยลดล่วงหน้าก่อนวันเข้าพรรษา 1-2 สัปดาห์ ก็จะสามารเลิกหรือหยุดดื่มได้อย่างที่ตั้งใจ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการถอนพิษสุรารุนแรงสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ หากต้องการงดหรือหยุดดื่มทันที ก็สามารถทำได้ ซึ่งต้องไปพบแพทย์ก่อนวันที่จะเริ่มงด โดยแพทย์จะให้ยาปรับประตวนเพื่อลดการเกิดอาการถอนพิษสุรารุนแรงทำให้ผู้ที่ต้องการงดเหล้าเข้าพรรษาสามารถงดได้ตามความต้องการอย่างปลอดภัย

นอกจากนี้ ครอบครัวและคนรอบข้างต้องเป็นผู้สนับสนุนและสร้างแรงบันดาลใจในการเลิกดื่มสุรา ต้องพร้อมที่จะเข้าใจ เห็นใจ ให้กำลังใจ และยอมรับ เพื่อให้เขารู้ว่ายังมีครอบครัวที่หวังดี และจริงใจ แม้ในยามเผชิญเหตุการณ์ที่ยากลำบากจะช่วยให้ผู้ติดสุรามีความพยายาม ตั้งใจในการเลิกดื่มได้นานขึ้น

ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/?p=258005>



เครือข่ายองค์กรเพื่อเด็ก

เลิกเหล้า โทร.1413



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ