

แอลกอฮอล์และสุขภาพ

บทนำ

แอลกอฮอล์ (เอธานอลในเครื่องดื่ม) – ผลิตโดยกระบวนการหมักยีสต์ ผ่านการใช้วัตถุดิบ อาทิ ผลไม้ ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ แอลกอฮอล์เป็นสารเคมีที่มีผลต่อการทำงานของสมอง และมีคุณสมบัติในการทำให้มึนเมาและเกิดอาการเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์อาจมีผลต่อสุขภาพของท่านได้ทั้งในระยะเฉียบพลันและระยะยาว

ท่านสามารถศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายต่อสุขภาพที่อาจเกิดจากการบริโภคแอลกอฮอล์ รวมถึงวิธีการลดอันตรายที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ หากท่านยังคงเลือกที่จะดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงแนวทางการขอความช่วยเหลือ หากท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์

ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการบริโภคแอลกอฮอล์

ผลกระทบเฉียบพลัน

- หลังดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายของท่านจะดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าไปอย่างรวดเร็ว และสามารถทำให้เกิดอาการมึนเมาในทันที รวมถึงการยับยั้งการทำงานของสมอง หากคุณดื่มแอลกอฮอล์เพิ่ม แอลกอฮอล์จะไปขัดขวางการทำงานของสมอง และความสามารถในการควบคุมตัวเองของท่าน การดื่มแอลกอฮอล์เพิ่ม จะยิ่งไปขัดขวางการทำงานของสมอง และอาจทำให้เสียชีวิตได้ในบางกรณี
- ในบางกรณี การดื่มแอลกอฮอล์แม้แต่แก้วเดียว ก็อาจทำให้ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่าเกณฑ์ตามกฎหมายสำหรับผู้บริโภคในฮ่องกง **ถ้าคุณดื่ม ห้ามขับ!**
- การบริโภคแอลกอฮอล์ปริมาณมากในคราวเดียว ทำให้คุณมีความเสี่ยงที่จะมึนเมาแบบเฉียบพลัน และบาดเจ็บจากอุบัติเหตุเพิ่มขึ้น ยิ่งคุณดื่มมาก คุณก็จะยิ่งเสี่ยงทำร้ายตัวเองและผู้อื่นมากตามไปด้วย

ผลกระทบในระยะยาว

- แอลกอฮอล์เป็นสารพิษซึ่งมีผลกระทบต่อหลายส่วนในร่างกาย ผลที่เกิดจากความเมึนเมาของแอลกอฮอล์ อาจก่อให้เกิดอาการป่วยในระยะยาวได้หลายด้าน ยิ่งคุณดื่มมากและเป็นเวลานานเท่าไร คุณก็จะยิ่งมีโอกาสป่วยและเป็นโรคมามากตามไปด้วย

อวัยวะหรือการทำงานของร่างกาย	ตัวอย่างโรคภัยไข้เจ็บ
หัวใจ	- ความดันเลือดสูง - หัวใจวาย
สมอง	- สมองเสื่อม - โรคหลอดเลือดสมอง - ความจำเสื่อม
ตับ	- ตับอักเสบ - ตับแข็ง - ไชมันพอกตับ
ปากและกระเพาะอาหาร	- กระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลันและเรื้อรัง - แผลในกระเพาะอาหาร

	- ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน
อวัยวะเพศและการมีเพศสัมพันธ์	- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ - กิดขวางการเติบโตของอสุจิ - ความเจริญพันธุ์ต่ำลงในสตรี
โภชนาการ	- ภาวะทุพโภชนาการ อาทิ ขาดวิตามินบี - โรคอ้วน
ระบบประสาท	- มือและนิ้วสั่น - เหน็บชา - ประสาทเสียหาย - ลมง่าย
จิตใจ	- โรคจิต - ซึมเศร้า - วิตกกังวล - นอนไม่หลับ - ฟังพา/เสพติดแอลกอฮอล์

- จากสถิติขององค์การอนามัยโลก (WHO) การบริโภคแอลกอฮอล์ในทางที่ผิด ถือเป็นตัวแปรที่ก่อให้เกิดโรค อารมณ์บาดเจ็บ และภาวะด้านสุขภาพอื่น ๆ มากกว่า 200 โรค
- นอกเหนือจากผลกระทบต่อสุขภาพแล้ว การบริโภคแอลกอฮอล์ในทางที่ผิดยังนำมาสู่ภาระทางสังคมอย่างมากต่อตัวบุคคลนั้น ต่อครอบครัว และต่อสังคมส่วนรวม

แอลกอฮอล์และโรคมะเร็ง

- แอลกอฮอล์ได้รับการจัดเป็นสารก่อมะเร็งกลุ่ม 1 โดยองค์การศึกษาวินิจฉัยโรคมะเร็งระหว่างประเทศของ WHO ในกลุ่มเดียวกับควันบุหรี่ เนื่องจากมีหลักฐานในมนุษย์เพียงพอที่จะชี้ว่า การบริโภคแอลกอฮอล์ สามารถเพิ่มความเสียหายการเกิดมะเร็งในช่องปาก คอหอย หลอดลม หลอดอาหาร ตับ ลำไส้ใหญ่ และเต้านมสตรี
- ผลก่อมะเร็งของแอลกอฮอล์ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กล่าวคือ เบียร์ ไวน์ และสุรา ต่างมีผลก่อมะเร็งในแบบเดียวกัน
- ในแง่ของความเสียหายการเกิดโรคมะเร็ง ไม่มีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รูปแบบใดถือเป็นปริมาณปลอดภัย ยิ่งทานดื่มมาก คุณก็ยิ่งเสี่ยงเป็นมะเร็งมาก

สามารถลดอันตรายที่เกิดจากแอลกอฮอล์ได้อย่างไร

- วิธีลดอันตรายที่เกิดจากแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพที่สุด ก็คือการหลีกเลี่ยงไม่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น หากท่านไม่ดื่มเลย จงทำต่อไป และอย่าเริ่มดื่ม!
- หากท่านเลือกที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โปรดจำกัดปริมาณในการดื่ม เพื่อลดอันตรายที่เกิดจากแอลกอฮอล์ ไม่เกิน 2 หน่วยแอลกอฮอล์สำหรับผู้ชาย และ 1 หน่วยแอลกอฮอล์สำหรับผู้หญิงในแต่ละวัน โดย "หน่วยแอลกอฮอล์" จะประกอบไปด้วยแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 10 กรัม (อ้างอิง : ขีดจำกัดในการดื่มแอลกอฮอล์ในที่นี้เป็นขอบเขตขั้นสูง ไม่ใช่ปริมาณที่แนะนำ)

- การค่อย ๆ ลดปริมาณที่ดื่ม และหยุดดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นสิ่งที่ดี เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ และความเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งที่ลดลง
- **ไม่ควรดื่มจุกจิกเลย** การดื่มจุกจิกคือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 5 แก้ว
- บุคคลและสถานการณ์ที่ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์:



ผู้หญิงตั้งครรภ์ หรือที่มี
แผนกำลังจะตั้งครรภ์



เด็กและวัยรุ่น



รู้สึกไม่สบาย ซึมเศร้า หรือ
เหนื่อยหน่าย



กำลังจะทำกิจกรรมที่มี
ความเสี่ยงหรืออาศัย
ทักษะ อาทิ การใช้
เครื่องจักรหรือยานพาหนะ



มีประวัติพึ่งพาแอลกอฮอล์
หรือยาเสพติด



เคยหรือกำลังมีปัญหาด้าน
สุขภาพจิต



ก่อน ขณะ หรือหลังออก
กำลังกาย



มีปัญหาสุขภาพ (อาทิ โรค
เกาต์ โรคตับ โรคหัวใจ
และความดันโลหิตสูง)



กำลังกินยาตามสั่ง

หมายเหตุ : โปรดปรึกษาแพทย์ หากท่านไม่แน่ใจหรือมีข้อสงสัย

คำแนะนำในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

- (1) รู้จักเครื่องดื่มทั้งหลาย และเลือกอย่างชาญฉลาด
 - ศึกษาปริมาณแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ หากท่านเลือกที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรเลือกเครื่องดื่มที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ต่ำ
 - เข้าใจปริมาณของ "หน่วยแอลกอฮอล์" เพื่อตรวจสอบและจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ท่านดื่ม
 - **เครื่องมือที่มีประโยชน์ : เครื่องคำนวณหน่วยแอลกอฮอล์ –**
https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/alcohol_calculator/index.html (แบบภาษาอังกฤษ)
- (2) ป้องกันระดับแอลกอฮอล์ในเลือดไม่ให้เพิ่มเร็วเกินไป
 - อย่านั่งดื่มแอลกอฮอล์ขณะท้องว่าง เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายดูดซึมเร็วเกินไป
 - ผสมเครื่องดื่มเข้ากับน้ำแข็งหรือน้ำเปล่า เพื่อให้แอลกอฮอล์เจือจางลง
 - ดื่มเป็นจิบ ไม่ใช่เป็นอีก
 - อย่านั่งดื่มแบบวนรอบโต๊ะหรือเติมใหม่
 - สลับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยเครื่องดื่มที่ไม่ผสมแอลกอฮอล์
- (3) โอกาสพิเศษ
 - ผู้คนบางกลุ่มอาจดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเฉลิมฉลองหรือในวาระเทศกาลต่าง ๆ เป็นปกติ
 - หากท่านเลือกที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ควรเอ่ยปากขอเครื่องดื่มที่ไม่ผสมแอลกอฮอล์อย่างสุภาพ เพราะท่านยังสามารถสนุกกับกิจกรรมนั้นได้แม้ดื่มเครื่องดื่มที่ไม่ผสมแอลกอฮอล์
 - หลีกเลี่ยงการดื่ม "หมดแก้ว" เมื่อมีการชนแก้ว
- (4) ประเมินและเปลี่ยนแปลงนิสัยในการดื่มของท่าน
 - ประเมินความเสี่ยงในการดื่มของท่านเป็นประจำ
 - จัดบันทึกการดื่มในแต่ละครั้งเพื่อตรวจสอบปริมาณแอลกอฮอล์ที่ท่านดื่มในแต่ละวัน
 - ทำความรู้จักสถานการณ์ที่อาจจะช่วยยวณท่าน และคิดหาวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านั้น
 - **เครื่องมือที่มีประโยชน์ : เครื่องมือตรวจสอบแอลกอฮอล์และแทรกแซงอย่างย่อแบบอิเล็กทรอนิกส์ –**
https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/alcohol_calculator/index.html (แบบภาษาอังกฤษ)

สามารถขอรับความช่วยเหลือได้ที่ไหน?

หากท่านพบว่าตัวเองถูกบังคับให้ดื่ม หรือกำลังพึ่งพาแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น ท่านจะต้องขอความช่วยเหลือ สามารถตรวจดูโปรแกรมบำบัดและบริการแก้ไขปัญหาการดื่มได้จากลิงก์ด้านล่าง

- **คลินิกบำบัดปัญหาจากแอลกอฮอล์ Tuen Mun (TMAPC) -**
<https://www3.ha.org.hk/cph/en/services/at.asp>

บริการนี้ประกอบด้วย การประเมินสุขภาพกายและสุขภาพจิต การบำบัดล้างพิษ การให้คำปรึกษาแนะนำ การบำบัดปัญหาแทรกซ้อนทางจิตใจและร่างกาย และบริการส่งผู้ป่วยต่อไปยังสถานการแพทย์เฉพาะทางในกรณีจำเป็น

- Tung Wah Group of Hospitals บริการ **"Stay Sober Stay Free"** เพื่อป้องกันและบำบัดการบริโภคแอลกอฮอล์ในทางที่ผิด – <http://atp.tungwahcsd.org/>
บริการนี้ประกอบด้วย การประเมินรอบด้าน การบำบัดและการให้คำปรึกษาแนะนำสำหรับปัญหาที่เกิดจากแอลกอฮอล์ รวมถึงบริการส่งผู้ป่วยต่อไปยังแผนกผู้ป่วยใน
- กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม (AA) – <https://aa-hk.org>
สมาคมเล็กแอลกอฮอล์ เป็นองค์การที่เข้าร่วมได้โดยสมัครใจ ประกอบไปด้วยอาสาสมัครที่มาร่วมกลุ่มกันทั้งในฮ่องกงและทั่วโลก เป็นองค์การที่สนับสนุนผู้คนที่อยากเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ
- บริการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกดื่มแอลกอฮอล์แบบนาร่อง – http://atp.tungwahcsd.org/DH_Alcohol/DH_Alcohol.pdf (โปสเตอร์บริการ)
โครงการนาร่องนี้อยู่ภายใต้กรมอนามัย และดำเนินการโดย Tung Wah Group of Hospitals โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้คำปรึกษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย แก่ผู้คนที่อาจติดแอลกอฮอล์ในอนาคต

หมายเหตุ : รายชื่อและรายละเอียดของบริการต่าง ๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งให้ทราบก่อน โปรดตรวจสอบกับผู้ให้บริการเพื่อนัดหมายเข้าใช้บริการ