

งดเหล้า
เข้า
พรรษา

คู่มือ

งดเหล้า ได้คุณคนใหม่



เก็บเงิน
ได้ดี

หุ่น
ดี

ผิว
ดี



เลิกเหล้า โทร.1413

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เข้าพรรษานี้

งดเหล้า

ได้คุณคนใหม่

พบการเปลี่ยนแปลงใหม่ใน 4 สัปดาห์ เมื่อคุณงดเหล้า

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

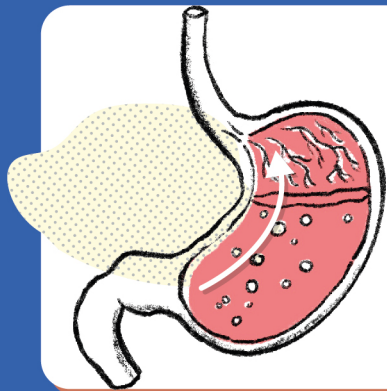
สัปดาห์ที่

1

นอนหลับดีขึ้น

การไม่ดื่มแอลกอฮอล์จะลดการรบกวนการนอนหลับ ในช่วง REM* ทำให้การตัดสินใจดีขึ้น ความคิดสร้างสรรค์ดีขึ้น

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



กรดไหลย้อนน้อยลง

การไม่ดื่มแอลกอฮอล์จะลดการกระตุ้นกรดในกระเพาะอาหาร กรดในกระเพาะจะสมดุลมากขึ้น เยื่อบุกระเพาะมีโอกาสได้รับการฟื้นฟู

สัปดาห์ที่

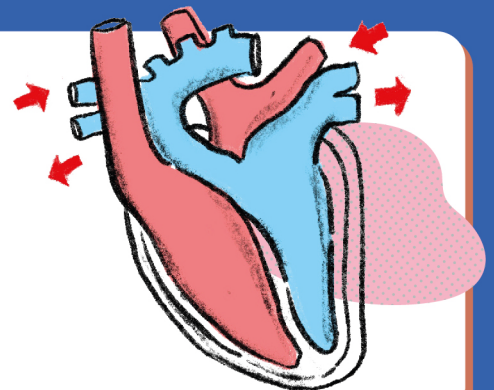
2

สัปดาห์ที่

3

ความดันโลหิตกลับมาเป็นปกติ

ลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองและปัญหาหัวใจ การทำงานของไตดีขึ้น



ผิวดูดีขึ้น ชุ่มชื้นขึ้น

การไม่ดื่มแอลกอฮอล์จะลดการขับแอลกอฮอล์ และน้ำในร่างกาย ทำให้ผิวไม่แห้ง และดีต่ออวัยวะสำคัญในการกรองของเสียไม่โดนทำลาย ทำให้การผลิตผิวดีขึ้น

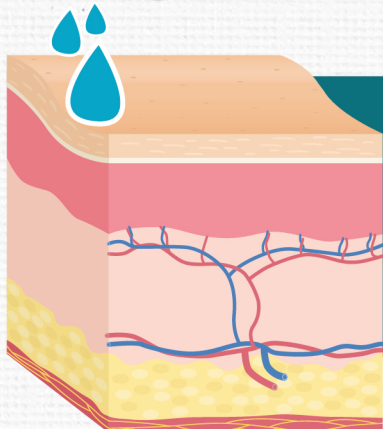
สัปดาห์ที่

4

ผิว

ดีขึ้นอย่างไรเมื่องดเหล้า?

ลดการขยายรูขุมขน ลดการคั่งน้ำออก



ความชุ่มชื้น ของผิวกลับคืนมา

เพราะร่างกายไม่สูญเสียน้ำจากกระบวนการที่ร่างกายพยายามขับแอลกอฮอล์ และน้ำออกจากร่างกาย เมื่อมีการดื่มแอลกอฮอล์

ความยืดหยุ่น ของผิวที่ดีขึ้น

เพราะแอลกอฮอล์ทำให้การผลิตคอลลาเจนลดลง



รอยแดง จากแผลเป็นน้อยลง

ต้านอนุมูลอิสระของผิวได้ดีขึ้น

ช่วยให้ รอยคล้ำรอยดำหมักขึ้น

ส่งผลให้ผิวกระจ่างใสขึ้น



หุ่น

ดี

ดื่มแอลกอฮอล์
ทำไมมีกลางพุง

แอลกอฮอล์เต็มไปด้วย
แคลอรีที่ไม่มีคุณค่าทาง
โภชนาการ (Empty
Calories) สาเหตุของ
การเกิดไขมันสะสม

แอลกอฮอล์
1 แก้ว



ให้แคลอรี
200-250 Kcal

แอลกอฮอล์ให้แคลอรีที่ไม่มีสารอาหาร

ปริมาณแอลกอฮอล์

น้อยลง



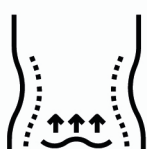
ปริมาณแคลอรี

น้อยลง

ลดน้ำหนักจากการ
บริโภคน้ำตาลน้อยลง



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ
แอลกอฮอล์รบกวนระบบการเผาผลาญของ
ร่างกายทำให้เกิดไขมันสะสมที่ตับและส่วนต่างๆ
โดยเฉพาะหน้าท้อง



ทำจัดไขมัน ได้ยากขึ้นเนื่องจาก

แอลกอฮอล์ทำให้การผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน
(Testosterone) น้อยลงซึ่งทำให้มวลกล้ามเนื้อลดลง
และยังมีผลต่อฮอร์โมนเพศแห่งการเจริญพันธุ์

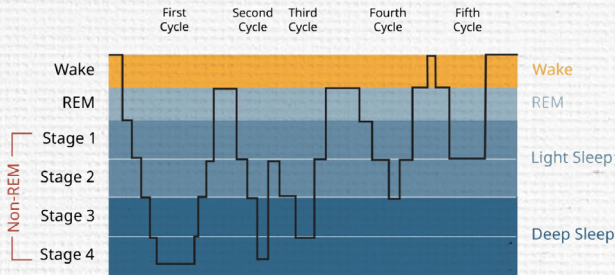
เลิกเหล้าแล้ว

หลับลึก และจิตใจดี



เหล้าทำให้การนอนหลับไม่มีประสิทธิภาพ เพราะแอลกอฮอล์เข้าไปรบกวน กระบวนการนอนจนไม่สามารถเข้าสู่การหลับลึกได้

Sleep Circle



การนอนแบ่งออกเป็น 2 วงจร ซึ่งจะเกิดขึ้นสลับกันไปในแต่ละคืน

1. REM Sleep คือ วงจรที่กล้ามเนื้อต่างๆ หยุดทำงานหมดยกเว้น หัวใจ กระบังลม กล้ามเนื้อตา และกล้ามเนื้อเรียบ การหลับช่วงนี้เป็นช่วงที่จะฝันมากกว่าการนอนหลับช่วงอื่นๆ การหลับในช่วงนี้จะช่วยเรื่องความทรงจำ การเรียนรู้ถาวร และการสร้างจินตนาการ โดยการนอนที่ดีนั้น จะต้องมียาว 2 ช่วง สลับกันไปในแต่ละคืน

2. Non-REM Sleep คือ ช่วงของการหลับตื้นไปจนถึงหลับลึก

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

หลังจากเลิกดื่ม
เคมีสมองจะสมดุลขึ้น ทำให้



ความคิดสร้างสรรค์ดีขึ้น



ความวิตกกังวลลดลง



ความทรงจำดีขึ้น



การตัดสินใจดีขึ้น

การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น:

แอลกอฮอล์สามารถทำให้หลอดเลือดขยายตัวชั่วคราวแต่การบริโภคในระยะยาวจะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดเสื่อมลงส่งผลให้การแข็งตัวของอวัยวะเพศชายมีปัญหา

Reference: Vijayaseenan 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
**เพศ
สัมพันธ์**
ดีขึ้น

การทำงานของสมองดีขึ้น:

แอลกอฮอล์มีผลต่อสมองและระบบประสาทส่วนกลางทำให้ความต้องการทางเพศลดลง

Reference: George WH, 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 อึ้งนางค์กรชัย ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยปัญหาสุราที่กล่าวว่าจากข้อมูลปี 2564 ของ สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา รายงานว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง

กลุ่มดื่มหนัก

ดื่มเบียร์วันละ



5 กระป๋อง

เสี่ยงเกิด!



โรคมะเร็งช่องปาก
และมะเร็งหลอดอาหาร

5 เท่า



มะเร็งตับ
2 เท่า



มะเร็งกล่องเสียง
2.6 เท่า



มะเร็งลำไส้ใหญ่
1.5 เท่า



มะเร็งเต้านม
1.6 เท่า

กลุ่มดื่มปานกลาง

ดื่มเบียร์วันละ



2 กระป๋อง

เสี่ยงเกิด!



โรคมะเร็งช่องปาก
1.8 เท่า



มะเร็งเต้านม
1.23 เท่า



มะเร็งลำไส้ใหญ่
1.2 เท่า

งานวิจัย meta-analysis ปี 2020
ในวารสาร Alcohol and Alcoholism
ได้รวบรวมงานวิจัย 22 ชิ้นในอดีต
พบว่า การดื่มแอลกอฮอล์ทุก 1 หน่วยดื่ม
มาตรฐาน หรือวันละ 10 กรัมเพิ่มความเสี่ยง
เกิดมะเร็งเต้านมร้อยละ 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

บุฟเฟต์ดีๆ
สักมื้อ

อาหารแมว
1-2 เดือน



เงิน
9,600 บาท
ทำอะไรได้บ้าง

งบไปเที่ยว
ต่างจังหวัด



ซื้อจักรยาน
ให้ลูก





เลิกเหล้าอย่างไรจากลดให้เป็นเลิก สำหรับคนดื่มไม่หนักด้วย ...

10 วิธีเลิก เหล้า

1. ตั้งใจจริง
2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร เพราะเหตุใด
3. ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที
4. ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม เช่น หมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้วให้เล็กลง
5. ถ้าลดดื่มไม่ได้ 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 สายด่วนเลิกเหล้าศูนย์บริการปัญหาสุรา
โทร. 1413
สายด่วนยาเสพติดสถานบำบัดรักษาและ
ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
โทร. 1165
โรงพยาบาลและสำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดทั่วประเทศ

{ เลิกเหล้าอย่างไรให้ปลอดภัย สำหรับคนดื่มหนักให้ปลอดภัย

นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า

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

นอกจากนี้ ครอบครัวและคนรอบข้างต้องเป็นผู้สนับสนุนและสร้างแรงบันดาลใจในการเลิกดื่มสุรา ต้องพร้อมที่จะเข้าใจ เห็นใจ ให้กำลังใจ และยอมรับ เพื่อให้เขารู้ว่ายังมีครอบครัวที่หวังดี และจริงใจ แม้ในยามเผชิญเหตุการณ์ที่ยากลำบากจะช่วยให้ผู้ติดสุรามีความพยายาม ตั้งใจในการเลิกดื่มได้นานขึ้น

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



เลิกเหล้า ไตร.1413

