

## โรคติดสุรา

โรคติดสุรา หมายถึง ภาวะที่มีการพึ่งพิงสุราหรือใช้สุราจนเสพติด มีผลต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ มีผลต่อหน้าที่การทำงานหรือชีวิตประจำวัน พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง เชื่อว่ามีสาเหตุจากหลายปัจจัย เช่น สภาพแวดล้อม การเลี้ยงดู ปัญหาสุขภาพจิต กรณพันธุกรรม ครอบครัวที่พ่อแม่มีปัญหาการดื่มสุรา ลูกหลานมีแนวโน้มที่จะดื่มสุรามากกว่าครอบครัวอื่น



## คุณติดเหล้าหรือไม่?



อยากรู้ว่าติดเหล้าหรือไม่? ให้ลองสังเกตตัวเองดูว่า 12 เดือนที่ผ่านมามีอาการแบบนีหรือไม่?



2. มีอาการหงุดหงิด  
มือสั่น ปวดหัวคลื่นไส้

เมื่อตื่นม้วยลงหรือตั้งใจหยุดดื่ม



1. มีอาการตื่นเหล้า  
คอแข็งมากขึ้น



3. มีอาการติดลม  
ดื่มเหล้ามากกว่าที่ตั้งใจ



4. มีความพยายาม  
ลด/เลิก หลายครั้ง  
แต่ไม่สำเร็จ



5. มีอาการอยากเหล้า  
พยายามหามาดื่มให้ได้  
และใช้เวลานานกว่า  
จะสร้างเมก



6. มีปัญหาต้องลดการทำงาน  
งกกิจกรรมที่สนใจ  
เพราะมัวแต่ไปเมาเหล้า



7. มีพฤติกรรม “ยังดื่มอยู่”  
ทั้งที่รู้ว่าส่งผลเสีย  
ต่อร่างกายและจิตใจ

## ผลเสียของโรคติดสุรา

1. ได้รับแอลกอฮอล์เกินขนาดซึ่งอาจจะทำให้เสียชีวิตมักเกิดในวัยรุ่นที่ดื่มจนแสดงว่าตัวเองคอแข็ง
2. เกิดอุบัติเหตุ และความรุนแรงในครอบครัว
3. ผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ผู้ที่ดื่มมากกว่า 3 หน่วยสุรามีความดันโลหิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม สำหรับผู้ที่ดื่มครั้งละมากกว่า 9 หน่วยสุราสัปดาห์ละ 2 ครั้งจะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจ 2-3 เท่าของผู้ไม่ดื่ม
4. มะเร็ง ตัวแอลกอฮอล์ไม่ได้เป็นสารก่อมะเร็ง แต่จะส่งเสริมให้เกิดมะเร็งจากสารอื่นได้ง่าย เช่น บุหรี่ หากใช้ร่วมกันจะเกิดโรคมะเร็งปาก กล้องเสียงและหลอดอาหารได้มาก
5. ดับอีกเสบ และตับแข็ง
6. การติดสุราทำให้เกิดท้องร่วงและโรคติดต่อทางวารและแผลในกระเพาะอาหาร

## การรักษา

การรักษาที่สำคัญที่สุดคือ งดดื่มสุราโดยเด็ดขาด ภายใต้การดูแลของแพทย์ อันตรายสำคัญของอาการติดสุรา คือ....  
ตับถูกทำลาย

## แนวทางในการเลิกดื่มสุรา

**งดเหล้า**

 **เข้าพรรษา**

**เตรียมตัวดี งดเหล้าได้**

 **1. ตั้งใจจริง**  
ตั้งใจแน่วแน่เป็น  
เข้าพรรษา  
ต้องงดเหล้า

 **3. ดูแลตัวเอง**  
ออกกำลังกาย  
และดูแลตัวเอง  
เรื่องอาหาร  
ที่ครบถ้วน

 **5. เตรียมตัว**  
**เข้าวัดทำบุญ**  
เตรียมข้าวของไปใส่วัด  
ทำบุญกับพระรอบครัว  
ใช้ธรรมาเข้าช่วย  
ให้งดเหล้าได้

ความอยาก  
เมื่ออ่อนแอลง  
ให้คนบ้านไม่  
ที่มีรสเปรี้ยว  
จะช่วยระงับ  
ความอยาก  
เหล้าได้

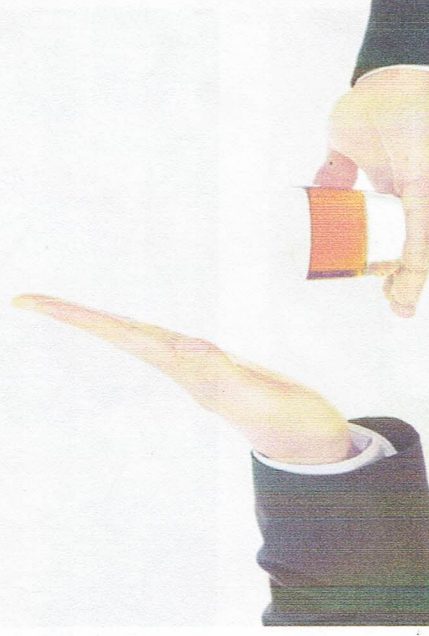
4. ระวังใจ  
ความทุกข์  
เมื่อใจ  
ใจจดใจจ่อ เช่น  
"เมื่อครบพรรษา"

ข้อมูลโดย ศูนย์บริการเลิกสุรา **อินโฮ**



## โรคพิษสุราเรื้อรัง

## ผลของสุราและแอลกอฮอล์ ที่มีต่อร่างกาย



โดย งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขมภู

โทร. 052-024711 , 087-1766262