



วิธีการสังเกตและประเมินอาการมินเมาสุราเบื้องต้น

วิธีสังเกตภายนอก



ตาเยิ้มแดง หนังตาหย่อน ลืมตาไม่ขึ้น



เดินโซเซ มือสั่น



มีกลิ่นแอลกอฮอล์ซึมออกมาจากตัว

วิธีการประเมินเบื้องต้น 3 วิธี



วิธีที่ 1 "แตะจมูกตัวเอง"

- ให้ผู้ถูกทดสอบ หลับตา ยึดแขนไปข้างหน้า แล้วชี้นิ้วออกไป
- จากนั้นให้งอข้อศอก และเอานิ้วมือมาแตะที่ปลายจมูกตนเอง (ไม่ลืมตา)
- **หากนำนิ้วมือมาแตะที่ปลายจมูกตนเองไม่ได้** แสดงว่าอาจอยู่ในภาวะมินเมาสุรา



วิธีที่ 2 "เดินต่อเท้า"

- ให้ผู้ถูกทดสอบ ยืนตัวตรง จากนั้นเดินสลับเท้า โดยให้ส้นเท้าชิดปลายเท้าตนเอง (เดินต่อเท้า) เป็นเส้นตรงไปข้างหน้า 10 ก้าว
- จากนั้นเดินกลับ โดยหันกลับด้วยเท้า 1 ข้าง และเดินสลับเท้า โดยให้ส้นเท้าชิดปลายเท้าตนเอง (เดินต่อเท้า) เป็นเส้นตรงไปข้าง 10 ก้าว
- **หากไม่สามารถเดินให้ส้นเท้าชิดปลายเท้าได้ ทรงตัวไม่อยู่ ล้ม เซ** ต้องให้ช่วยพยุง แสดงว่าอาจอยู่ในภาวะมินเมาสุรา



วิธีที่ 3 "ยืนขาเดียว และนับเลข"

- ให้ผู้ถูกทดสอบ ยืนตัวตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นสูงจากพื้นประมาณ 15 ซม.
- ให้เริ่มนับ "1001, 1002, 1003, ..." ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที
- **หากตัวเซ ทรงตัวไม่อยู่** วางเท้าลง เขย่ง หรือใช้แขนทรงตัว แสดงว่าอาจอยู่ในภาวะมินเมาสุรา





รู้จักอาการถอนพิษสุรา

อาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นหลังผู้ติดสุราหยุดดื่มหรือลดปริมาณการดื่มลง โดยมักเกิดขึ้นหลังหยุดดื่ม 2-3 วัน จนถึง 1 สัปดาห์

ความรุนแรงของอาการ

ระยะที่ 1 เล็กน้อย หลังดื่มครั้งสุดท้าย 6-36 ชั่วโมง

- มือสั่น วิดกกังวลเล็กน้อย
- หงุดหงิด ปวดมึนศีรษะ
- เหงื่อออก ใจสั่น ความดันโลหิตสูงขึ้นเล็กน้อย
- เบื่ออาหาร คลื่นไส้
- แพ้อัดพะอม อาเจียน
- นอนไม่หลับ
- ตรวจสภาพจิตปกติ
- หากไม่ดื่มเหล้าอีก อาการจะลดลงและหายไปเองใน 3-5 วัน



ระยะที่ 2 ปานกลางถึงรุนแรง หลังดื่มครั้งสุดท้าย 24-72 ชั่วโมง

- ภาวะกระสับกระส่าย ผุดลุกผุดนั่ง
- กระสับกระส่ายมากขึ้น
- มือสั่น เหงื่อออกมาก ตัวสั่น
- ไม่อยากอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย
- สับสน หงุดหงิดง่าย วิดกกังวล



ระยะที่ 3 รุนแรงเพื่อคลั่ง หลังดื่มครั้งสุดท้าย 48-96 ชั่วโมง

- กระสับกระส่าย เหงื่อออกมาก
- อยู่ไม่นิ่ง เดินไปเดินมา ไม่มีสมาธิ
- ไข้สูง ชีพจรเร็ว มือสั่น ตัวสั่นมาก
- สับสน ไม่รู้วัน เวลา สถานที่
- เห็นภาพหลอน หูแว่ว
- หลงผิดหวาดระแวง กลัว
- เป็นภาวะที่อันตรายมาก ต้องพบแพทย์ด่วน



ขอบคุณข้อมูลจาก
ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์
(Alcohol Helpline Center)



Manarom Hospital

02 725 9595

www.manarom.com



เครื่องตีแอลกอฮอล์ โทษและพิษภัย

ผลกระทบต่อความเสี่ยง

ในการเกิดอุบัติเหตุจากการดื่ม
เครื่องตีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหลักของการเกิดอุบัติเหตุระหว่างเดินทาง มีผลการวิจัย ที่ชี้ให้เห็นว่า เครื่องตีแอลกอฮอล์ทำให้ความสามารถในการขับซีลลดลง ส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตและทรัพย์สิน ส่วนมากมักเข้าใจผิดว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น จะออกฤทธิ์ต่อร่างกายเมื่อถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด แต่ที่จริง เครื่องตีแอลกอฮอล์เริ่มออกฤทธิ์ทำลายตั้งแต่อวัยวะแรกที่สัมผัส จาก ปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร ลำไส้ กระแสเลือด ตับอ่อน ตับ หัวใจ กระเพาะปัสสาวะ ไต ไปสู่ต่อมเพศ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่ออวัยวะที่สำคัญ คือ สมอง ที่ไวต่อฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ ซึ่งก่อให้เกิดพิษแบบเฉียบพลันหรือเรื้อรัง

ช่องปากและลำคอ

จะถูกทำให้ระคายเคือง อย่างที่เรียกกันว่า “เหล้าบาดคอ”

ตับ

แอลกอฮอล์ จะเข้าทำลายเซลล์ตับ ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่ และคั่งอยู่ในตับ เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังคืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น “โรคตับแข็ง” ในที่สุด

กระเพาะอาหาร

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อย ทำให้มีโอกาสเย็บในกระเพาะอาหาร อักเสบเฉียบพลัน

ผิวหนังและหลอดเลือด

จะขยายตัวจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางรายอาจเป็นเส้นโลหิตหดตัว ทำให้หน้าซีด ซึ่งอันตรายกว่ามาก

สมอง

แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น เกิดอาการ “สมองบวม” นานเข้าจะสูญเสียของเหลวในเซลล์สมอง ทำให้เซลล์สมองลีบเหี่ยว เสื่อม และตายลง

หัวใจ

จะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจจะเริ่มหนาขึ้น เพราะทำงานหนัก เกิดโรคหัวใจโต และหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด

เซลล์

เมื่อเลือดหมุนเวียนเร็วขึ้น เซลล์ทำงานไวขึ้น อวัยวะจะทำงานแปรปรวน ซึ่งส่งผลให้เซลล์ทำงานน้อยลงในเวลาต่อมา และถูกทำลายในที่สุด

เปิดฝาโหลฝาปากเข้าสู่ร่างกาย
แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและ
กระเจียดสู่กระแสเลือด ทำให้สามารถตรวจพบ
แอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่ม
จากนั้นส่งผลต่อเซลล์ และอวัยวะต่างๆ
ใน 10 - 30 นาทีต่อมา

เทศกาลไทยกับภัยอุบัติเหตุ

สถิติอุบัติเหตุช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์ ปี 2561

ช่วงเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ ซึ่งเป็นเทศกาลแห่งความสุข ความรื่นเริง พบปะสังสรรค์มักมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นองค์ประกอบในการสังสรรค์ จนกลายเป็นสาเหตุหลักของการเกิดอุบัติเหตุอีกทั้งยังเป็นช่วงที่สร้างนักดื่มหน้าใหม่ที่เป็นกลุ่มเยาวชนมากกว่าช่วงปกติ และมีแบบแผนการดื่มที่เปลี่ยนไป เช่น ดื่มอย่างหนักจนขาดสติ ดื่มแล้วขับ



การดื่มแล้วขับทำให้เกิดอุบัติเหตุซึ่งนำมาสู่การบาดเจ็บ พิการและเสียชีวิตจำนวนมาก จากข้อมูลสถิติการเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มแล้วขับของศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน กระทรวงมหาดไทย ปี 2561 ช่วง 7 วันอันตรายของเทศกาลปีใหม่และเทศกาลสงกรานต์ พบว่า มีผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรทางบกในช่วงเทศกาลปีใหม่มากถึง 572 คน/วัน และมีผู้เสียชีวิตมากถึง 423 คน หรือเฉลี่ยแล้วใน 1 วันมีคนเสียชีวิตมากถึง 60 คน สำหรับในช่วง 7 วันอันตรายของเทศกาลสงกรานต์ ปี 2561 พบว่าผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรทางบกเฉลี่ย 557 คน/วัน และมีผู้เสียชีวิตสูงถึง 418 คน หรือเฉลี่ยแล้วใน 1 วันมีคนเสียชีวิตมากถึง 60 คน

ดังนั้น จึงควรร่วมกันรณรงค์ ลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มไม่ขับ เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุทั้งตัวคุณเองและคนที่คุณรัก เพื่อให้เทศกาลแห่งการเฉลิมฉลองเป็นเทศกาลแห่งความสุขที่แท้จริง

คนในครอบครัว

**ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
มีผลต่อ** การดื่มขมสาขึกในบ้าน



ครอบครัวที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
มีโอกาสเกิดความรุนแรงในครอบครัวเป็น 3.84 เท่า
เมื่อเทียบกับครอบครัวที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นำมาสู่
ความรุนแรงในครอบครัว ประมาณร้อยละ
70-80 นอกจากนี้ จะมีความรุนแรงทางเพศ
ไม่ว่าจะเป็นการข่มขืน การทำอนาจาร ก็มีสาเหตุ
มาจากการดื่มแอลกอฮอล์

ครอบครัวที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กระตุ้นให้เกิดการทำร้ายและแยกทางกันมากขึ้นถึง
3-4 เท่า ของคู่สามีภรรยาปกติ



ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว มากกว่า 1 ใน 3
เป็นความรุนแรงที่เกิดมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
โดยมีทั้งกรณีที่ถูกทำร้ายทุกตัว มีหญิงอื่น
ข่มขืนคนในครอบครัว และการฆ่ากัน


ผลกระทบต่อความเสี่ยง ในการเกิดอุบัติเหตุ จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์


สำหรับกลุ่มที่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
มากที่สุด คือ วัยทำงาน อายุประมาณ 25-84 ปี
ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ส่วนสถานการณ์ของการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มเยาวชนอายุ 15-19 ปี
ร้อยละ 46.9 เริ่มทดลองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ซึ่งเยาวชนไทยในปัจจุบัน ดื่มเป็นอันดับ 2 รองจาก
วัยทำงาน


สาเหตุที่วัยรุ่นลองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น
เกิดจากพฤติกรรมเลียนแบบคนในครอบครัว ปัญหา
ความรุนแรงในครอบครัว พ่อแม่ หรือคนในครอบครัว
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถึงร้อยละ 47.1 การโฆษณา
ผ่านสื่อต่างๆ ที่นำเสนอภาพออกมาอย่างสวยงามซึ้งงูง
ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนและผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์
หันมาทดลองดื่ม


การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สร้างปัญหาทางสุขภาพจิต


ให้คนรอบข้าง

 คนไทย 5 ล้านคน มีปัญหาสุขภาพจิต
จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า
และทำร้ายตนเอง

 ปัญหา คือ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
แล้วไม่รู้ตัวตัวเองมีปัญหา

 สุขภาพจิตของลูก

 ความรุนแรงในครอบครัว



โทรศัพท์ 0-2591-9313-5, 0-2590-3342

โทรสาร 0-2591-1493

www.thaiantialcohol.com



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342
www.thaiantialcohol.com



TAS
TOBACCO & ALCOHOL
Save-Better System



DDC
ศูนย์ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



S.S.S.
สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
www.thaiantialcohol.com

บทสรุป

10 วิธี เลิกเล่นได้ตั้งใจ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล อีกทั้งเป็นปัจจัยเสริมที่ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวและสังคมในหลายประการ รูปแบบการดื่มที่ก่อให้เกิดความเสียหายมากที่สุด คือ การดื่มจนเมเมา และการดื่มอย่างหนักแบบบ่อยครั้ง โดยคิดเป็นร้อยละ 4 ของการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรทั่วโลก จึงกล่าวได้ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต และทุพพลภาพ นำไปสู่การทางสังคม ทั้งที่เป็นความสูญเสียที่สามารถป้องกันได้ เราจึงต้องร่วมมือกันรณรงค์เลิกเหล้าวันนี้... เพื่อตัวคุณเองและคนที่คุณรัก



ขอเป็นกำลังใจ ในผู้ที่ละเลิกดื่มเหล้า

“แต่จะก้าวที่เดินไป
สู่จุดหมายอันใฝ่ฝัน
อุปสรรคนานัปการ
ท่ามกลางวัยกำลังใจ
เราพร้อมขยันได้ง้อง
เพื่อร่วมสร้างสิ่งใหม่ใหม่
ทุกก้าวเดินจะมั่นใจ
และเดินไปอย่างมั่นคง...”



โทรศัพท์ 0-2591-9313-5, 0-2590-3342

โทรสาร 0-2591-1493

ddc.moph.go.th



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342



DDC
1422
ศูนย์ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



1 ตั้งใจจริง

การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จ ย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม



2 ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใคร

เพราะเหตุใด เช่น เพื่อพ่อแม่ เพราะการดื่มเหล้าของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ เพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดี มีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว



3 หยุดทันที



คนที่มีความคิดที่ เพียงแค่ดื่มเพื่อความสนุกสนาน หรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที

4 เปลี่ยนนิสัยการดื่ม

สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าน้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้าพร้อมกับ การรับประทานอาหารเช้า หรือหมั้น ดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่ เป็นแก้วเล็ก ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อน ในระยะแรก

5 ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม

เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณ การดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียว ในที่สุด



6 หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ

ความเสี่ยงในที่นี้คือสถานการณ์ หรือสถานที่ ที่ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงาน วันเงินเดือนออก วาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวผับหรือร้านอาหาร สถานบันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด รวมถึงสาเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อาการเหน็ดเหนื่อย ท้อแท้ เหนง เศร้า เครียด

7 เมื่อมีเวลาว่าง

ให้ทำกิจกรรมอื่นแทนการดื่มสังสรรค์ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทดลองวาระพิเศษต่างๆ ด้วยแนวปฏิบัติแบบใหม่ เช่น ไปทำบุญ แทนการดื่มสุรา เมื่อรู้สึกเหงา เศร้าหรือเครียด ให้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ และจรรโลงจิตใจ ทำทัณฑ์ อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ตลอดจนเล่นกีฬา



8 พักปฏิเสธให้เด็ดขาด



เช่น ถ้าเพื่อนจะยื่นคอกยขอให้ดื่มให้บอกไปว่า "หมอกห้ามดื่ม" "ไม่วางต้องไปทำธุระ"

9 หากที่พึ่งทางใจ

เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาหรือ ให้คำแนะนำดีๆ แก่เราได้ และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้ การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของคนทีเลิกเหล้าสำเร็จ จะช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้มากทีเดียว



10 ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ

หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเอง ควรปรึกษาหน่วยงานที่ช่วยเหลือดังต่อไปนี้ **สายด่วนยาเสพติด** สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด แห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์ ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

โทร 1165
โทร 1413



3. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของมารดาในขณะที่ตั้งครรภ์ ส่งผลให้ลูกที่เกิดมามีลักษณะ ดังนี้



4. โรคเรื้อรังที่เกิดจาก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาทิ

1. โรคตับแข็งจากสุรา
2. โรคตับอักเสบ
3. โรคตับอ่อนอักเสบแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง
4. โรคกระเพาะอาหารอักเสบ
5. แผลในกระเพาะอาหาร
6. โรคต่อมหมวกไต
7. โรคเกาต์
8. โรคเบาหวาน
9. โรคพิษสุราเรื้อรัง

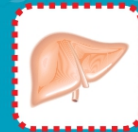
เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ โทษ และ พิษภัยต่อสุขภาพ



5. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุของโรคเมเร็ง

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหนึ่งของ
โรคเมเร็งต่ออวัยวะต่างๆ อาทิ

1. เมเร็งในปากและช่องปาก
2. เมเร็งหลอดอาหาร
3. เมเร็งในกระเพาะอาหาร
4. เมเร็งลำไส้ใหญ่
5. เมเร็งตับ
6. เมเร็งเต้านมในผู้หญิง
7. เมเร็งรังไข่



โทรศัพท์ 0-2591-9313-5, 0-2590-3342

โทรสาร 0-2591-1493

ddc.moph.go.th



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342

TAS
TOBACCO & ALCOHOL
Surveillance System
tax.go.th

DDC
1422
สำนักงานควบคุมโรค



“ถึงไม่เมา...เหล้าก็ทำร้ายคุณได้”

● ช่องปากและลำคอ

จะถูกทำให้ระคายเคือง
อย่างที่เราเรียกว่า “เหล้าบาดคอ”

● ตับ

แอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับ
ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่และกั่งอยู่ในตับ
เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่ง
จะมีการสร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น
“โรคตับแข็ง” ในที่สุด

● ผิวหนังและหลอดเลือด

จากการขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์แอลกอฮอล์
ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางราย
อาจทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีด
ซึ่งอันตรายมากกว่า

● กระเพาะอาหาร

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อย
มีเอนไซม์ทำให้เยื่อในกระเพาะอาหาร
อักเสบเรื้อรัง

● สมอง

แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น
เกิดอาการ “สับสนบวม” นานเข้าจะ
สูญเสียของเหลวในสมอง ทำให้
เซลล์สมองเสื่อม และตายลง

● หัวใจ

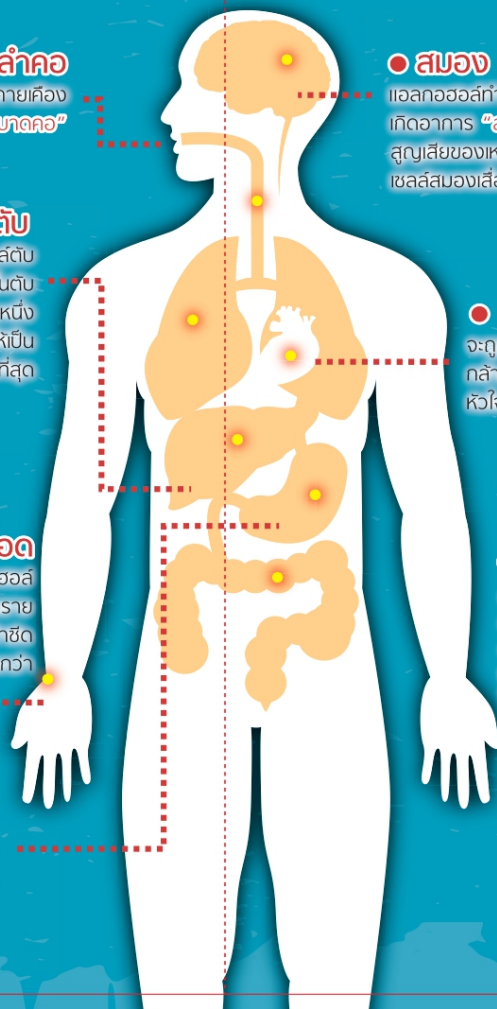
จะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้น
กล้ามเนื้อหัวใจตายและ
หัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด

● เซลล์

เมื่อเลือดหนืดเร็วขึ้น
เซลล์จะทำงานไวขึ้น
อวัยวะจะทำงานแปรปรวน
ซึ่งส่งผลให้เซลล์ทำงานน้อยลง
ในเวลาต่อมา และถูกทำลายในที่สุด

เมื่อเหล้าไหลผ่านปากเข้าสู่ร่างกาย

แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหาร
และกระจายสู่กระแสเลือด
ทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์
ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่ม
จากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์
และอวัยวะต่างๆ 10-30 นาทีต่อมา



ผลกระทบจาก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุ ของโรคทางประสาท

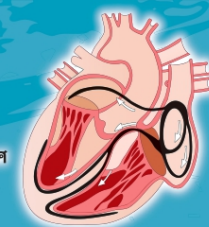
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมองทำให้เซลล์
สมองเสื่อม ก่อพิษแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง ทำให้สมองฝ่อ
ปกติและส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย
ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ การรับรู้ความเข้าใจบกพร่อง
ขาดสติ จิตหลอน ประสาทหลอน โรคซึมเศร้า โรคลมชัก
โรคระแวงเพราะสุรา โรคพิษสุราเรื้อรัง กล้ามเนื้อส่วน
ปลายแขนขาอ่อนแรง ประสาทพิการ



2. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุ ของโรคหลอดเลือดและหัวใจ

ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปจะทำให้เส้นเลือดที่เลี้ยง
หัวใจตีบส่งผลให้ผู้ที่ชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำมีอัตราการเป็น
โรคหัวใจมากกว่าคนที่ดื่มน้อยกว่าและยังทำให้เกิดความผิดปกติ
ที่กล้ามเนื้อหัวใจหรือเซลล์หัวใจ ทำให้เป็นโรค ดังนี้

1. โรคกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม
2. โรคหัวใจเต้นผิดปกติ
3. โรคหัวใจล้มเหลว
4. โรคความดันโลหิตสูง
5. โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
6. สมองส่วนนอกตีบฝ่อ



5 สถานที่ห้ามบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (มาตรา 31)

-  วัดหรือสถานที่สำหรับปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา เว้นแต่เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทางศาสนา
-  สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาลและร้านขายยา ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล
-  สถานที่ราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล หรือสโมสรหรือการจัดเลี้ยงตามประเพณี
-  สถานศึกษา ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล หรือสโมสรหรือการจัดเลี้ยงตามประเพณี หรือสถานศึกษาที่สอนการผสมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับอนุญาต
-  สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง หรือร้านค้าในสถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง

6  สวนสาธารณะของทางราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ ที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนโดยทั่วไป

7  พื้นที่ประกอบกิจการโรงงาน ยกเว้นการบริโภคที่เป็นขั้นตอนของการผลิต หรือรักษามาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

8  บนทางในขณะขับขี่ หรือในขณะโดยสารอยู่ในรถ หรือในขณะอยู่บนรถ

9  พื้นที่ที่อยู่ในกำกับดูแลและใช้ประโยชน์ของราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล หรือสโมสร หรือการจัดเลี้ยงตามประเพณี

คิดจะดื่ม คิดจะขาย รุกฎหมายหรือยัง

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551
มีผลบังคับใช้มาตั้งแต่ วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2551

- 10**  สถานีรถไฟ หรือในขบวนรถที่อยู่บนทางรถไฟ
 - 11**  สถานีขนส่ง
 - 12**  ท่าเรือโดยสารสาธารณะ และบนเรือโดยสารประจำทาง
- หากฝ่าฝืน มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือ ปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ**

6 ถิ่นการโฆษณา (มาตรา 32) ห้ามมิให้ผู้ใด

- โฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือ
- แสดงชื่อหรือเครื่องหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันเป็นการอวดอ้างสรรพคุณ หรือชักจูงใจให้ผู้อื่นดื่มโดยตรงหรือโดยอ้อม
 - การโฆษณาหรือประชาสัมพันธ์ใดๆ โดยผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภทให้กระทำเฉพาะการให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เชิงสร้างสรรค์ที่สังคมโดยไม่มีภาพปรากฏภาพของสินค้าหรือบรรจุภัณฑ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น เว้นแต่เป็นการปรากฏของภาพสัญลักษณ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสัญลักษณ์ของบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเท่านั้น ทั้งนี้ตามที่กำหนดในกฎกระทรวง
 - ยกเว้นการโฆษณาที่มีต้นกำเนิดจากนอกราชอาณาจักร เช่น ถ่ายทอดสดจากต่างประเทศ เป็นต้น
 - หากฝ่าฝืน มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาทหรือ ทั้งจำทั้งปรับ และมีโทษปรับรายวันอีก วันละไม่เกิน 50,000 บาท ตลอดเวลาที่ยังฝ่าฝืน หรือจนกว่าจะเลิกปฏิบัติดังกล่าว

โทรศัพทน์ 0-2591-9313-5, 0-2590-3342
Insars 0-2591-1493

ddc.moph.go.th

 สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค

 TAS TOBACCO & ALCOHOL Surveillance System

 DDC 1422



สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มาตรการควบคุม เครื่องดีเซลแอลกอฮอล์

1 สถานที่ห้ามขายเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ (มาตรา 27)

- 1 วัดหรือสถานที่สำหรับปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
- 2 สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาล และร้านขายยา
- 3 สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาล และร้านขายยา
- 4 หอพัก ตามกฎหมายว่าด้วยหอพัก
- 5 สถานศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ

- 6 สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง หรือร้านค้าในบริเวณสถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง

- 7 สวนสาธารณะของทางราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ ที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนโดยทั่วไป

- 8 พื้นที่ประกอบกิจการโรงงาน ยกเว้นการขายของโรงงานผลิตเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ที่ดำเนินการเป็นปกติธุระในทางการค้าของโรงงาน

- 9 บนทางตามกฎหมายว่าด้วยการจราจรทางบก

หากฝ่าฝืน มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

- 10 พื้นที่ที่อยู่ในกำกับดูแลและใช้ประโยชน์ของราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นร้านค้าหรือสโมสร

- 11 สถานีรถไฟ หรือในขบวนรถที่อยู่บนทางรถไฟ

- 12 สถานีขนส่ง
- 13 ท่าเรือโดยสารสาธารณะ และบนเรือโดยสารสาธารณะประจำทาง

2 ด้านวันและเวลา (มาตรา 28)

- 1 ห้ามมิให้ผู้ใดขายเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ในวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา และวันออกพรรษา ยกเว้นการขายเฉพาะร้านค้าปลอดอากรภายในอาคารท่าอากาศยานนานาชาติ
- 2 ห้ามมิให้ผู้ใดขายเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ในเวลาอื่นนอกจากเวลา 11.00 น. - 14.00 น. และเวลา 17.00 น. - 24.00 น. ยกเว้นในกรณี
 1. การขายในอาคารท่าอากาศยานนานาชาติ
 2. การขายในสถานบริการ ซึ่งเป็นไปตามกำหนดเวลาเปิดปิดของสถานบริการตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

3 ด้านบุคคล (มาตรา 29)

ห้ามมิให้ผู้ใดขายเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์แก่บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ และผู้ที่มีอาการมึนเมาจนทรงสติไม่ได้

หากฝ่าฝืน มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

4 ด้านวิธีการหรือลักษณะการขาย (มาตรา 30)

- ห้ามมิให้ผู้ใดขายเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์โดยวิธีการหรือลักษณะดังต่อไปนี้
- 1 ใช้เครื่องขายอัตโนมัติ
 - 2 หากฝ่าฝืน มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
 - 3 การเจรจา
 - 4 การลดราคาเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย



- 4 ให้หรือเสนอให้สิทธิในการเข้าชมการแข่งขัน การแสดง การให้บริการ การชิงโชค การชิงรางวัล หรือสิทธิประโยชน์อื่นใด เป็นการตอบแทนแก่ผู้ซื้อเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ หรือแก่ผู้นำหีบห่อหรือสลากหรือสิ่งอื่นใดเกี่ยวกับเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ มาแลกเปลี่ยนหรือแลกซื้อ
 - 5 โดยแจก แถม ให้ หรือแลกเปลี่ยนกับเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ หรือกับสินค้าอื่น หรือการให้บริการอย่างอื่นแล้วแต่กรณี หรือแจกจ่ายเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ในลักษณะเป็นตัวอย่างของเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ หรือเป็นการจูงใจสาธารณชนให้บริโภคเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ รวมถึงการกำหนดเงื่อนไขการขายในลักษณะที่เป็นการบังคับซื้อเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์โดยตรงหรือทางอ้อม
 - 6 ใช้เครื่องจ่ายเครื่องดีเซลแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณ ดังต่อไปนี้
 - ร้านค้าสะดวกซื้อ ซึ่งเป็นการประกอบกิจการโดยบุคคลธรรมดา
 - ร้านค้าสะดวกซื้อ ซึ่งเป็นการประกอบกิจการโดยนิติบุคคล
 - ร้านค้าสะดวกซื้อ ซึ่งเป็นการประกอบกิจการที่ได้รับความยินยอมให้ใช้สิทธิในการประกอบกิจการจากผู้ให้สิทธิ
- หากฝ่าฝืน มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ