



“หนุ่มแข่งชดเบียร์เร็วจนหมดเหยือก สูดท้ายช็อกดับคาวงปาร์ตี้”¹
“ลัลลาเบล” ช็อกเหล้าดับ ปริมาณ 400 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์”²



ดื่มรวดเดียวหมด ในเวลาอันสั้น การจัดแข่งขันดื่มเบียร์ตามสถานบันเทิงเพื่อแลกของรางวัล หรือการดื่มแข่งกันเองในงานปาร์ตี้ ล้วนมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะสุราเป็นพิษ ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต และเกิดความเสี่ยงมากในกรณีที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับ ตับ ไต หัวใจ และหลอดเลือด **เสี่ยงเสียชีวิต**

พิษสุราแบบเฉียบพลัน³ แบ่งตามระดับของแอลกอฮอล์ในเลือด(มิลลิกรัม/100มิลลิลิตร)

- | | |
|---|---|
| 30 mg% - ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน ร่าเริงกว่าปกติ | 200 mg% - เกิดอาการสับสน ศูนย์เสียความจำบางส่วน |
| 50 mg% - เสียการควบคุมการเคลื่อนไหว | 300 mg% - เกิดอาการง่วงซึม มึนงง |
| 100 mg% - แสดงอาการเมาให้เห็น เดินไม่ตรงทาง | 400 mg% - เกิดอาการสลบหมดสติ และอาจถึงแก่ชีวิตได้ |

วิธีช่วยเหลือผู้มีอาการสุราเป็นพิษเฉียบพลัน

- | | |
|--|--|
| 1. รีบแจ้งหน่วยกู้ชีพโทร. 1669 หรือโทร. 191 เพื่อขอความช่วยเหลือ | 5. พยายามทำให้ร่างกายของผู้ป่วยอบอุ่น |
| 2. พยายามปลุกผู้ป่วยให้ตื่น และพยุงให้อยู่ในท่านั่ง | 6. คอยสังเกตอาการจนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง |
| 3. หากยังสามารถดื่มน้ำได้ ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเปล่า | 7. พยายามอย่าให้ผู้ป่วยหลับ |
| 4. หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคง คอยตรวจดูว่ายังหายใจอยู่ | 8. ห้ามอาบน้ำให้ผู้ป่วย |

โทษของการดื่มสุรา ส่งผลต่อระบบประสาท ระบบเลือด ความดันโลหิต โรคเมเร็ง และส่งผลโดยตรง ต่ออวัยวะภายในร่างกายเช่น "ตับ" นอกจากนี้ยังสร้างปัญหาให้กับสังคม เช่น อุบัติเหตุจากเมาแล้วขับ ความรุนแรงในครอบครัว ทะเลาะวิวาท อาชญากรรม และการฆ่าตัวตาย



ทุกภาคส่วนต้องตระหนักถึงพิษภัยของการดื่มสุราทั้งทางตรงและทางอ้อม การลดละเลิกดื่มสุราเป็นการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยสามารถขอคำแนะนำได้จากโรงพยาบาลสถานบริการสาธารณสุขทั่วประเทศ สายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323 สายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร. 1413



กระทรวง พม. มีความห่วงใยในประเด็นดังกล่าว มีทุกซ์ พบปัญหา โทรมาที่ 1300 สายด่วน พม.