



เหล้า ดื่มเยอะ ดื่มไว

เสียง... ซอกตาย

“หนุ่มแข่งชดเบียร์เร็วจนหมดเหยือก สุดท้ายซอกดับคางปาร์ตี้”¹

“ลัลลาเบล” ซอกเหล้าดับ ปริมาณ 400 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์”²



ดื่มรวดเดียวหมด

ในเวลาอันสั้น การจัดแข่งขันดื่มเบียร์ตามสถานบันเทิงเพื่อแลกของรางวัล หรือการดื่มแข่งกันเองในงานปาร์ตี้ ล้วนมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะสุราเป็นพิษ ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต และเกิดความเสียหายมากมายในกรณีที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับ ตับ ไต หัวใจ และหลอดเลือด **เสียงเสียชีวิต**

พิษสุราแบบเฉียบพลัน³ แบ่งตามระดับของแอลกอฮอล์ในเลือด(มิลลิกรัม/100มิลลิลิตร)

30 mg% - ทำให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริงกว่าปกติ

200 mg% - เกิดอาการสับสน ศูนย์เสียความจำบางส่วน

50 mg% - เสียการควบคุมการเคลื่อนไหว

300 mg% - เกิดอาการร่งวงซึม มึนงง

100 mg% - แสดงอาการเมาให้เห็น เดินไม่ตรงทาง

400 mg% - เกิดอาการสลบหมดสติ และอาจถึงแก่ชีวิตได้

วิธีช่วยเหลือผู้มีอาการสุราเป็นพิษเฉียบพลัน

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

โทษของการดื่มสุรา ส่งผลต่อระบบประสาท ระบบเลือด ความดันโลหิต โรคกระเพาะ 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.

