

🔴 โทษและพิษภัยของแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

❄️ 1. ผลกระทบระยะสั้น

- ระบบประสาท : ทำให้การตัดสินใจช้าลง ขาดสติ ความจำเสื่อมชั่วคราว ง่วงนอน
- อุบัติเหตุ : เพิ่มความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุทางถนน การหกล้ม การบาดเจ็บ
- พฤติกรรมเสี่ยง : มีโอกาสเกิดความรุนแรง การทะเลาะวิวาท การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
- พิษเฉียบพลัน (Alcohol poisoning) : หากดื่มมากเกินไป อาจหมดสติ หายใจช้าลง ความดันโลหิตต่ำ และถึงขั้นเสียชีวิตได้

❄️ 2. ผลกระทบระยะยาว

- ตับ : ทำให้เกิดโรคตับแข็ง (Cirrhosis), ตับอักเสบเรื้อรัง และมะเร็งตับ
- หัวใจและหลอดเลือด : เพิ่มความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจล้มเหลว และโรคหลอดเลือดสมอง
- สมองและระบบประสาท : ทำลายเซลล์สมอง ทำให้ความจำเสื่อม สมองฝ่อ และเสียงภาวะสมองเสื่อม
- ระบบทางเดินอาหาร : เยื่อกระเพาะอาหารอักเสบ แผลในกระเพาะอาหาร มะเร็งช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้ใหญ่
- ระบบภูมิคุ้มกัน : ทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ติดเชื้อง่าย
- สุขภาพจิต : ซึมเศร้า วิตกกังวล ติดสุราเรื้อรัง (Alcohol use disorder)
- ผลกระทบต่อทารกในครรภ์ : หากหญิงตั้งครรภ์ดื่ม แอลกอฮอล์จะผ่านรกไปสู่ทารก ทำให้เกิดความผิดปกติที่เรียกว่า Fetal Alcohol Syndrome (ศีรษะเล็ก พัฒนาการช้า ปัญหาการเรียนรู้)

🟡 โทษต่อสังคม

- อุบัติเหตุบนท้องถนนและการเสียชีวิตจำนวนมาก
- ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม
- การสูญเสียประสิทธิภาพในการทำงาน
- ภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของประเทศ

🟢 สรุป

การดื่มแอลกอฮอล์แม้เพียงเล็กน้อยก็มีผลเสียต่อสุขภาพ แต่หากดื่มบ่อยและมาก จะเพิ่มความเสี่ยงโรคร้ายแรงหลายชนิด รวมถึงทำลายคุณภาพชีวิตของผู้ดื่มและคนรอบข้างได้ การหลีกเลี่ยงหรือเลิกดื่มจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโทษและพิษภัยจากแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์

โทษและพิษภัยต่อสุขภาพ



ช่องปากและลำคอ

เหล้าทำให้ลิ้นเป็นฝ้า เนื้อเยื่ออักเสบ
เสี่ยงเป็นมะเร็งช่องปาก



สมอง

เหล้ากระตุ้นเซลล์สมองขยายตัว
ทำให้สมองบวม สดท้ายเซลล์
จะสืบเชื้อและตาย



หัวใจ

เหล้ากระตุ้นให้เลือดสูบฉีดเร็ว
หัวใจทำงานหนัก
ทำให้หัวใจโตและหัวใจวาย



หลอดเลือด

เหล้าทำให้หลอดเลือดขยาย
ผิวหนังเป็นผื่นแดง
บางคนเส้นเลือดอาจหดตัว
ซึ่งเป็นอันตรายมาก



ตับ

เหล้าทำร้ายเซลล์ตับ
ไขมันไปพอกที่ตับเกิดเป็นผังผืด
และเป็นโรคตับแข็ง



กระเพาะอาหาร

เหล้าจะไปกระตุ้นน้ำย่อย
ถ้ากินตอนท้องว่าง
เยื่อบุกระเพาะจะอักเสบเฉียบพลัน



PRD
The Government Public Relations Department

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข