

# หักดิบเหล้า อันตรายจริงหรือไม่?

ศ.ดร.พญ.สาวิตรี อึ้งฉางค์กรชัย ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 ที่เริ่มมีการรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ในประเทศไทยเป็นต้นมา เราก็มักจะได้ยินข่าวที่น่ายินดีไว้ว่า ประชาชนคนไทยจำนวนมากพากันงดดื่มเหล้าในช่วงเข้าพรรษานี้ แต่เราก็มักจะได้ยินข่าวคราวว่า มีคนเสียชีวิตจากการงดเหล้าด้วยวิธีการ “หักดิบ” ในช่วงเข้าพรรษากันประปรายด้วย สำหรับในปี 2561 นี้ เรากำลังจะเข้าสู่เทศกาลเข้าพรรษา ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่วันที่ 28 กรกฎาคม เป็นต้นไปคงมีนักดื่มหลายท่านที่กำลังเตรียมพร้อม เพื่อการงดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดีมากสำหรับทุกคน อย่างไรก็ตาม ในปีนี้เราคงไม่อยากจะได้ยินดีข่าวไม่ดีที่เกี่ยวกับการเสียชีวิตหรือเจ็บป่วยรุนแรงจากการงดเหล้าด้วยวิธีหักดิบเกิดขึ้นเลย จึงอยากจะให้ท่านผู้อ่านโดยเฉพาะท่านที่เป็นนักดื่มที่ดื่มอย่างหนักเป็นประจำมา ทำความเข้าใจก่อนว่า การเลิกเหล้าด้วยวิธีหักดิบ อันตรายจริงหรือไม่ และก่อให้เกิดผลกระทบอะไรตามมาได้บ้าง



โดยทั่วไปแล้ว การหักดิบหรือการหยุดดื่มสุราทันทีด้วยตนเองโดยไม่ได้รับการดูแลรักษา จะเป็นอันตรายก็ต่อเมื่อนักดื่มคนนั้นเป็นคนที่ดื่มหนัก (เช่น ดื่มเบียร์วันละ 5 ขวดหรือเหล้าขาววันละ 1 แบน เป็นต้น) และดื่มมาเป็นเวลานานติดต่อกันมาก่อน (โดยเฉลี่ยอย่างน้อย 5 ปี) เมื่อหยุดดื่มก็จะเกิดอาการถอนสุราตามมาภายใน 1-3 วัน โดยเริ่มจากอาการระดับต่ำ ๆ เช่น อาการเหงื่อออก ใจสั่น มือสั่น นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย วิดกกังวล คลื่นไส้อาเจียน ไปจนถึงระดับรุนแรงถึงขั้นมีอาการประสาทหลอน เพ้อ และชักเกร็งกระตุกทั้งตัวได้ ซึ่งโดยทั่วไปพบว่าผู้ติดสุราน้อยกว่าร้อยละ 5 เท่านั้นที่จะมีอาการถอนสุราแบบรุนแรงชนิดที่มีอาการเพ้อและชักร่วมด้วย

ผู้ที่มีความเสี่ยงจะเกิดอาการถอนสุราอย่างรุนแรงได้แก่ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ดื่มหนักมาเป็นเวลานาน มีปัญหาโรคทางกายร่วมด้วย มีภาวะขาดสารอาหาร รวมไปถึงผู้ที่เคยมีอาการถอนสุราอย่างรุนแรงมาก่อน ซึ่งภาวะที่มักพบร่วมกับภาวะถอนสุราอย่างรุนแรงได้แก่ ตับอักเสบ น้ำตาลในเลือดต่ำ กลีโธเรอในเลือดผิดปกติ เป็นต้น มีการใช้ยาเสพติดอื่น ๆ รวมถึงยากล่อมประสาทหรือยานอนหลับอย่างต่อเนื่อง

การรักษาภาวะขาดสุราทำได้โดยการให้ยาเพื่อลดอาการขาดสุรา และเฝ้าระวังการเกิดภาวะแทรกซ้อน จนสามารถหยุดดื่มสุราได้อย่างปลอดภัยในที่สุด ผู้ที่เสียชีวิตจากการหักดิบมักจะเป็นผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงดังที่กล่าวมาหลายข้อ รวมทั้งน่าจะมึโรคทางกายรุนแรงอย่างอื่นร่วมด้วย ที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และมักจะเป็นผู้ที่ขาดคนดูแลช่วยเหลือ ทำให้ไม่มีใครพาไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลได้อย่างทันท่วงที

อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่ไม่ได้จัดอยู่ในประเภทดื่มหนักติดต่อกันนาน ๆ ก็สามารถหยุดเหล้าได้เลยโดยที่ไม่มีปัญหาอะไรตามมา ในขณะที่ผู้ที่ดื่มหนักก็ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนหยุดเหล้าแบบไม่เสี่ยงอันตราย

ศูนย์วิจัยปัญหาสุราขอเป็นกำลังใจให้นักดื่มทุกท่านที่ตั้งใจงดเหล้าเข้าพรรษาในปี นี้ และผู้ที่ตั้งใจจะงดดื่มต่อไปตลอดชีวิต ขอให้สำเร็จบรรลุผลตามที่ตั้งใจไว้ ผลของการกระทำนี้จะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน และความ สุข ความเจริญสำหรับตัวท่านเอง ครอบครัว และสังคม