

จริงหรือลวง?

เรื่องประโยชน์ของการดื่มแอลกอฮอล์



ดื่มแอลกอฮอล์แล้วทำให้เข้าสังคมได้ดีขึ้น?



ดื่มเหล้ากระตุ้นให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
หายเหนื่อยกล้ำพุดกล้ำคุย ทำให้เข้าสังคมได้ดีขึ้น

แอลกอฮอล์เป็นสารกดประสาท เมื่อดื่มเข้าไปจะไป
รบกวนการทำงานของสมองระดับสูง ส่วนที่ทำ

หน้าที่เกี่ยวกับการคิด ตัดสินใจ ควบคุมอารมณ์
และความยับยั้งชั่งใจ บางคนอาจจะรู้สึกตื่นตัวและ
ตื่นเต้นหลังดื่มเข้าไปใหม่ ๆ แต่บางคนอาจจะรู้สึก
ตรงกันข้าม คือ ง่วงนอน เหนื่อยเพลีย หรือแม้แต่
หุดหู่เศร้าหมองก็ได้

ข้อสำคัญก็คือ แอลกอฮอล์รบกวนการทำงานของ
สมองของคุณ ไม่ว่าจะรู้สึกตื่นตัวหรือง่วงซึม
ก็ตาม



ดื่มเบียร์ก่อนนอนจะช่วยให้หลับสบาย?



ดื่มแอลกอฮอล์แล้วจะช่วยให้นอนหลับได้



แอลกอฮอล์อาจจะทำให้รู้สึกง่วงนอนและหลับได้เร็วขึ้น

แต่มันจะรบกวนการหลับลึก ทำให้หลับไม่สนิท รู้สึก

เหมือนไม่ได้พักผ่อนและมีอาการแสบคไปตลอดวัน

เพราะวงจรการนอนหลับปกติจะมีระยะที่เป็นการหลับลึก

และหลับตื่นสลับกันไป แอลกอฮอล์จะไปยับยั้งการนอน

หลับแบบที่มีการกลอกลูกตาแบบเร็ว (rapid eye

movement: REM sleep) ทำให้เกิดช่วงการนอนหลับแบบ

ที่มีการกลอกลูกตาแบบเร็วมากเกินไป ทำให้หลับไม่สนิท

หากดื่มเป็นประจำก็จะยิ่งรบกวนการนอนหลับ และมักจะ

ทำให้เราต้องดื่มมากขึ้นเพื่อไปกดประสาทให้เราง่วง



ดื่มแอลกอฮอล์แล้วช่วยให้ร่างกายอบอุ่น?



ดื่มเหล้าแล้วจะช่วยให้หายหนาว

แอลกอฮอล์อาจจะทำให้รู้สึกอบอุ่นขึ้นในช่วงสั้น ๆ

แต่มันกลับไปลดอุณหภูมิส่วนกลางของร่างกาย

มนุษย์เป็นสัตว์เลือดอุ่น ดังนั้นร่างกายจะเก็บเลือดที่อุ่นไว้
ในส่วนกลางของร่างกายเพื่อเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญ

แอลกอฮอล์ทำให้หลอดเลือดในส่วนของแขนขาขยาย
อุณหภูมิของเลือดในส่วนนี้จึงลดลง เลือดอุ่นจากส่วน
กลางของร่างกายจึงไหลออกไปยังหลอดเลือดส่วนแขน
ขาเพื่อปรับอุณหภูมิ ผลที่ตามมาคือ ร่างกายไม่สามารถ
เก็บอุณหภูมิของอวัยวะภายในที่สำคัญให้อบอุ่นอยู่ได้ จึง
อาจทำให้การทำงานของอวัยวะเหล่านี้ล้มเหลว ดังนั้นไม่
ควรดื่มแอลกอฮอล์เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่นหากอยู่ในที่
อากาศหนาวเย็น



เบียร์มีผลต่อร่างกายน้อยกว่าเหล้า?



เบียร์เป็นเครื่องดื่มอ่อน ๆ ดื่มได้เยอะก็ไม่
ทำให้เมา



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดออกฤทธิ์ต่อ

ร่างกายเหมือนกัน ไม่ว่าจะดื่มเบียร์ ไวน์ เหล้า
หรือค็อกเทล และอาจจะเกิดอันตรายกับร่างกาย
เราได้หากเราดื่มเข้าไปปริมาณมากกว่าที่ร่างกาย
จะทนไหว ดังนั้นควรให้ความสนใจกับปริมาณ
แอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไป คอยสำรวจตลอดเวลาว่า
ร่างกายเรารับมือไหวกับปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม
เข้าไปหรือไม่ ไม่ว่าจะดื่มเบียร์ ไวน์ หรือเหล้า
ก็ตาม



กาแฟช่วยให้สร้างเมาได้?



ดื่มกาแฟเพื่อช่วยแก้เมา

กาแฟไม่ได้มีผลต่อระดับแอลกอฮอล์ในเลือด การดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มคาเฟอีนชนิดอื่นเข้าไปหลังจากดื่มสุรา จะไปกระตุ้นสมองให้รู้สึกตื่นตัวและมีกำลัง หรือ

อาจจะไปกลบความรู้สึกเมา ทำให้คุณคิดว่ายังไม่เมา

ทั้ง ๆ ที่ดื่มเข้าไปเยอะหรือดื่มจนเมาแล้ว ทำให้คุณจึงดื่มต่อไป หรือขับรถกลับบ้านและเกิดอันตราย ดังนั้นควรสังเกตตนเองว่าดื่มเข้าไปมากน้อยและนานแค่ไหน ดื่มน้ำตามเยอะ ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายขจัดแอลกอฮอล์ออกไปอย่างไรก็ตาม “พึงระลึกไว้เสมอว่าไม่มีทางลัดที่จะช่วยให้สร้างเมาได้เร็ว ไม่ว่าจะดื่มกาแฟเข้าไปมากน้อยแค่ไหน ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดก็ยังคงอยู่เท่าเดิม”



ผู้ชายหรือผู้หญิงก็ดื่มแอลกอฮอล์ได้เหมือนกัน?



ผู้หญิงสามารถดื่มแอลกอฮอล์ได้เท่ากับผู้ชาย

เวลาดื่มสุราเข้าไปปริมาณเท่ากัน ระดับแอลกอฮอล์
ในเลือดของผู้หญิงจะสูงกว่าผู้ชายเสมอ เพราะน้ำ
หนักตัวและองค์ประกอบของร่างกายแตกต่างกัน
แอลกอฮอล์ละลายได้ดีในน้ำ แต่ร่างกายผู้หญิงมี
สัดส่วนของน้ำน้อยกว่าผู้ชาย เพราะมีสัดส่วนของ
ไขมันมากกว่า และแอลกอฮอล์ละลายได้ช้าในไขมัน
ดังนั้น หากผู้หญิงและผู้ชายดื่มในปริมาณเท่ากัน
ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดของผู้หญิงจะขึ้นสูงเร็ว
กว่าผู้ชาย และมีผลต่อการขับรถหรือการทำ
กิจกรรมต่าง ๆ เร็วกว่าและมากกว่าผู้ชาย



การดื่มสุราจะช่วยลดความเครียดหรือวิตกกังวล?



ดื่มเบียร์หรือไวน์สักแก้วสองแก้ว หรือเหล้าสัก
กรั๊บจะช่วยแก้เครียด

แอลกอฮอล์อาจจะทำให้คุณรู้สึกปลดปล่อยหรือ
ผ่อนคลายในช่วงแรก เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กด
ประสาท แต่ฤทธิ์ดังกล่าวคงอยู่ไม่นาน

หากใช้แอลกอฮอล์เพื่อเป็นตัวลดความเครียด

อาจทำให้อาการแย่ลง เพราะไม่ได้จัดการอย่าง

ถูกวิธี และหากดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำเพื่อแก้
เครียด ร่างกายจะเกิดความชินหรือทนต่อฤทธิ์ของ
แอลกอฮอล์ ทำให้ต้องดื่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้
ฤทธิ์เท่าเดิม



แอลกอฮอล์มีผลต่อตับเท่านั้น?



ดื่มสุรามีผลแค่กับตับ

คำตับยังปกติดี ไม่ได้หมายความว่า你还ยังดื่มสุรา
ต่อไปได้โดยไม่มีอันตรายต่อร่างกาย

แอลกอฮอล์มีผลต่ออวัยวะอื่นของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น
จะเป็นหัวใจ ความดันโลหิต ไต และแม้แต่สุขภาพจิต



เวลาที่ดื่มแอลกอฮอล์เข้าไป แอลกอฮอล์จะเข้าไปสู่
กระแสเลือดที่วนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย

แอลกอฮอล์เองมีฤทธิ์ก่อให้เกิดการอักเสบและเป็น
สารก่อมะเร็งด้วย จึงเพิ่มความเสี่ยงของการเป็น
มะเร็ง โรคตับแข็ง และโรคอื่น ๆ



ดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มช่วยแก้แฮงค์?



หากมีอาการแฮงค์หรือเมาค้าง ให้ดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มเข้าไป เพื่อช่วยแก้อาการแฮงค์



หากรู้สึกคลื่นไส้อาเจียนหรือเมาค้างหลังดื่มปริมาณมาก แล้วดื่มเพิ่มเข้าไป จะยิ่งทำให้อาการเมาค้างคงอยู่นานขึ้น เพราะคุณเติมสารที่เป็นพิษต่อร่างกายเข้าไปมากขึ้น ทำให้ร่างกายคุณที่ต้องทำงานหนักอยู่แล้วในการขจัดสารพิษออกจากร่างกายยิ่งต้องทำงานเพิ่มมากขึ้น



**“ข้อสำคัญในเรื่องการดื่มสุราก็คือ คุณอาจจะเคยได้ยิน
ข้อมูลผิด ๆ เกี่ยวกับการดื่มสุรามามากมาย
ขอให้ไตร่ตรองให้ดี อย่าหลงเชื่อข้อมูลผิด ๆ เหล่านี้
ไม่ว่าคุณจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดใดก็ตามที่มีผลต่อ
ร่างกายคุณเหมือนกัน และไม่มีระดับของปริมาณ
แอลกอฮอล์ที่ปลอดภัยต่อร่างกาย การไม่ดื่มเลยจะ
เป็นผลดีที่สุดทั้งต่อตัวคุณเอง คนที่คุณรัก และผู้อื่น”**

อ้างอิงข้อมูล : <https://health.clevelandclinic.org/myths-about-drinking/>

และหนังสือขอแนะนำสำหรับบุคคลที่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 พ.ศ. 2565