

ข้อแนะนำ

จากศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19

ในประเทศไทย

1 เมษายน 2563



การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ครั้งนี้ได้สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้คนทั่วประเทศ โดยไม่เลือกเพศเลือกวัย คนจนคนรวย คนในเมืองหรือคนชนบท แต่ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงจากการติดเชื้อนี้มากที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว รวมทั้งผู้ที่ใช้สุราหรือสารเสพติดเป็นประจำ

การดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดโดยปกติทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอยู่แล้ว ในระยะนี้ที่การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 กำลังทวีความรุนแรงมากขึ้น การใช้สุราหรือสารเสพติดอาจจะทำให้ผู้ใช้มีปัญหาสุขภาพมากขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ และมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงหลังได้รับเชื้อ ทั้งนี้เพราะผู้ใช้สุราหรือสารเสพติดอาจจะไม่ได้ดูแลป้องกันตัวเองเต็มที่ หรืออยู่ในอาการมึนเมาภายใต้ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด ทำให้ไม่ปฏิบัติตามข้อแนะนำสุขภาพ เช่น การล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัย หรือเว้นระยะห่างทางกายกับผู้อื่น รวมทั้งผู้ดื่มสุรา/ใช้สารก็อาจจะมีความสุขร่างกายที่อ่อนแอกว่าคนอื่นอยู่แล้ว จากผลของแอลกอฮอล์หรือสารเสพติดที่ใช้ และมีโรคประจำตัว เช่น ตับแข็ง มะเร็ง โรคหัวใจ เอชไอวี/เอดส์ วัณโรค ขาดสารอาหาร โรคของระบบทางเดินหายใจ ปอด และโรคไต เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดภาวะภูมิคุ้มกันโรคบกพร่อง และร่างกายอ่อนแอ นอกจากนี้ ผู้ดื่มสุรา/ใช้สารเสพติดบางคนก็อาจจะมีปัญหาในด้านชีวิตความเป็นอยู่ เช่น ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่งแน่นอน ตกงาน ยากจน ไร้ของใช้และอุปกรณ์ดื่มสุรา/สูบ

บุหรี่ยาสูบ ร่วมกับผู้อื่น มาจับกลุ่มรวมตัวกันหลายคน หรืออยู่ในที่แออัด ไม่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสนี้มากยิ่งขึ้น

ด้วยความเป็นห่วงผู้ดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด รวมทั้งประชาชนทั่วไปในสังคม ศูนย์วิจัยปัญหาสุราและศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติดขอเสนอแนวทางการดูแลป้องกันตนเองหรือผู้ใกล้ชิดที่ใช้สุราหรือสารเสพติด ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ดังนี้

- ควรติดตามข่าวสารหรือคำแนะนำจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่เคยมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เลยว่า การดื่มแอลกอฮอล์จะช่วยป้องกันหรือฆ่าเชื้อไวรัสได้ ในทางกลับกัน การดื่มสุราก็ยังทำให้ตับถูกทำลาย ลดภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อโรค ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงและความรุนแรงของการติดเชื้อ และลดการตอบสนองต่อยาฆ่าไวรัสที่ใช้รักษาภาวะติดเชื้อโควิด-19

- การโฆษณาส่งเสริมการตลาดของอุตสาหกรรมแอลกอฮอล์หรือร้านค้าต่าง ๆ มักจะเพิ่มมากขึ้นในช่วงนี้ พ่อแม่ผู้ปกครองรวมทั้งผู้ดื่มสุราควรระมัดระวังไม่ตกเป็นเหยื่อของบริษัทห้างร้านเหล่านี้ นอกจากนี้ ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำที่เป็นผลจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 นี้ จะคงอยู่กับประเทศไทยไปอีกนาน ทุกคนจึงควรระมัดระวังในการใช้จ่ายใช้สอย โดยสั่งซื้อเฉพาะของที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตเท่านั้น

- ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างรุนแรงนี้ หลายคนอาจจะมีอาการวิตกกังวล กลัว สับสน สิ่งเหล่านี้อาจจะกระตุ้นให้ผู้ดื่มสุรา/ใช้สารเสพติดดื่มหรือใช้สารมากขึ้น เพื่อระงับอาการเหล่านี้ ขาดการติดต่อกับสถานบำบัดรักษา ไม่กินยา หรือกลับไปติดสุราหรือสารเสพติดซ้ำอีก ผู้ดูแลจึงควรให้ความสนใจกับอารมณ์และภาวะทางจิตใจของผู้ดื่มสุรา/ใช้สารเสพติดด้วย

- สำหรับผู้ดื่มสุรา/ใช้สารเสพติดที่อาจจะอยู่คนเดียว หรือกักตัวอยู่กับบ้าน บางคนอาจจะเกิดความเบื่อหน่าย และหันไปดื่มสุราหรือใช้สารบางตัวเพิ่มมากขึ้น จนอาจทำให้เกิดภาวะใช้แอลกอฮอล์หรือยาเกินขนาดซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างรุนแรง ทำให้เกิดอุบัติเหตุ หกล้ม บาดเจ็บ หมดสติ หยุดหายใจ จนอาจถึงแก่ชีวิตได้ เพราะไม่มีคนช่วยเหลือได้ทันท่วงที ผู้ดื่ม/ใช้สารทุกคนจึงควรระมัดระวังตัวเองในเรื่องนี้ โดยไม่ดื่มสุราหรือใช้สารปริมาณมาก หรือดื่ม/ใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน และดูแลตนเองด้วยการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ ออกกำลังกาย และรักษาสุขอนามัยส่วนตัว

- ในพื้นที่หลายแห่ง มีการปิดร้านเหล้า ผับ บาร์ สถานบันเทิง และห้ามคนเดินทางหรือออกจากบ้าน ผู้ดื่มสุรา/ใช้สารบางคนอาจจะเกิดภาวะขาดสุรา หรือสารเสพติด ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้น ผู้ดื่มสุรา/ใช้สารเสพติดจึงควรจะทำอย่างระมัดระวัง งดการดื่ม/ใช้สารลงทีละน้อย ๆ จนหยุดดื่ม/ใช้ได้ทั้งหมด แทนที่จะหยุดดื่ม/ใช้สารอย่างทันที เพื่อป้องกันการเกิดภาวะขาดยาอย่าง

รุนแรง

- สำหรับคนที่เคยดื่มหรือติดสุราเพราะเข้าสังคมหรือเพราะขาดเพื่อนไม่ได้ หรือเพราะว่ามีสิ่งเร้าช่วยวนใจให้ดื่ม ช่วงนี้จะเป็นช่วงทองแห่งชีวิตที่ผู้ดื่มสุราจะเลิกดื่มได้อย่างเด็ดขาด เพราะไม่มีคนที่คอยมาชวนหรือคยั่นคยอให้คุณดื่ม และไม่มีสถานที่เปิดให้คุณมานั่งดื่มหรือสังสรรค์รวมตัวกันอีกแล้ว ผู้ดื่มสุรารวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรถือโอกาสนี้เพื่อเลิกดื่มอย่างเด็ดขาด ซึ่งคุณพบว่า การหยุดดื่มสุราจะทำให้สุขภาพคุณดีขึ้นอย่างชัดเจน

ศูนย์วิจัยปัญหาสุราและคณะผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์และสาธารณสุขเสนอแนวทางการดูแลผู้ดื่มสุรา/ใช้สารเสพติดต่อบุคลากรสุขภาพ ผู้นำชุมชน ผู้กำหนดนโยบายภาครัฐ เพื่อป้องกันการเพิ่มจำนวนผู้ติดเชื่อ ลดการแพร่ระบาด และสงวนทรัพยากรทางการแพทย์ไว้ใช้สำหรับผู้ป่วยจากโรคติดเชื่อไวรัสโควิด-19 โดยตรง หรือผู้ป่วยอื่นที่จำเป็นมากกว่า

- บุคลากรสุขภาพถึงแม้จะต้องรับภาระอันหนักหน่วงในการป้องกันและดูแลผู้ป่วยจากการติดเชื่อโควิด-19 อยู่แล้ว ยังควรให้ความสนใจต่อการดูแลผู้ดื่มสุรา/ใช้สารเสพติดซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื่อ การที่ต้องทุ่มทรัพยากร และแรงคนไปกับการดูแลรักษาผู้ติดเชื่อในช่วงวิกฤตเช่นนี้ อาจจะทำให้การให้บริการป้องกันดูแลรักษาผู้ดื่มสุรา/ใช้สารเสพติดหยุดชะงักหรือลดความเข้มข้นลง ซึ่งอาจจะส่งผลให้ผู้ดื่มสุราหรือสารเสพติดมีปัญหาเสพติดซ้ำ หรือมีอันตรายต่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น การดูแลอย่างต่อเนื่องผ่านหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิ หรือหน่วยบริการทางสังคม รวมทั้งการให้ความรู้ในการป้องกันการติดเชื่อและดูแลตนเอง การติดต่อสื่อสาร การทำกลุ่มบำบัด การติดตามการรักษา ทางสื่อออนไลน์ สื่อโซเชียล หรือทางโทรศัพท์ จะเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในภาวะเช่นนี้ นอกจากนี้ การเตรียมยาและเวชภัณฑ์ไว้ในคลังยาให้เพียงพอ เพื่อให้ผู้ป่วยติดแอลกอฮอล์/สารเสพติดไม่ประสบปัญหาขาดยาที่จำเป็น ซึ่งจะนำไปสู่การติดซ้ำ การเตรียมพร้อมสำหรับให้บริการผู้ที่มีความขาด

แอลกอฮอล์หรือสารเสพติด หรือใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดเกินขนาด ซึ่งอาจจะเกิดเพิ่มมากขึ้น จากการที่ผู้ดื่ม/ผู้เสพยาจะต้องกักตัวอยู่คนเดียว หรือไม่สามารถหาซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสารเสพติดได้เช่นเดิม จากการปิดเมืองหรือปิดการขนส่ง

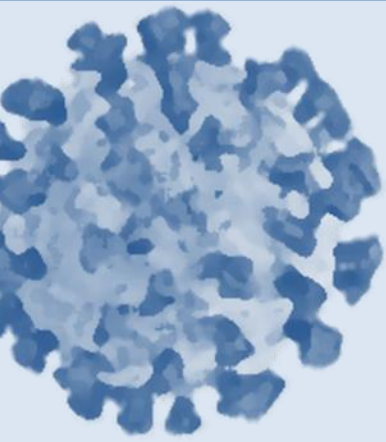
- ผู้นำชุมชน และผู้นำทางศาสนามีบทบาทสำคัญในการเป็นสื่อกลางระหว่างผู้กำหนดนโยบายภาครัฐกับประชาชนในชุมชน ซึ่งรวมทั้งผู้ติดสุราหรือสารเสพติดด้วย เพราะเป็นผู้ที่ได้รับความนับถือและไว้วางใจจากทุกฝ่าย トラบาปที่ผู้ติดสุราใช้สารเสพติดได้รับจากสังคมมีมากอยู่แล้ว และอาจจะเป็นตัวการทำให้ผู้ติดสารเหล่านี้ไม่กล้าไปรับการรักษา การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ในช่วงนี้อาจจะทำให้ปัญหานี้รุนแรงมากยิ่งขึ้น ผู้นำชุมชนและผู้นำทางศาสนาอาจจะช่วยลดปัญหาเหล่านี้ได้ด้วยการเป็นแหล่งข้อมูลและแหล่งสนับสนุนดูแลผู้ติดสุราหรือสารเสพติดให้ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง มีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง ไม่มั่วสุมขมขม ดูแลสุขภาพอนามัยส่วนตัว งดดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด และลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอื่น ๆ รวมทั้งร่วมมือกับภาคส่วนอื่น ๆ ในชุมชนในการเป็นหูเป็นตาควบคุมดูแลผู้ละเมิดกฎระเบียบทางสังคม ผู้ฉวยโอกาสกักตุนสินค้า ผู้ให้ข่าวลวง และบริษัทห้างร้าน ผับ บาร์ที่เปิดขายสุราหรือทำการตลาดส่งเสริมการดื่มสุรา และตลาดมืดที่จำหน่ายสารเสพติด

- เจ้าหน้าที่และผู้บริหารภาครัฐสามารถออกนโยบายในการจัดระเบียบสังคม และจัดสิ่งแวดล้อมที่ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ รวมทั้งลดการดื่มสุราและใช้สารเสพติดที่ต้องทำอย่างเข้มข้นมากขึ้นกว่าในเวลาปกติ เช่น การออกนโยบายงดหรือจำกัดการขายสุราในช่วงภาวะวิกฤตนี้ ห้ามการโฆษณา/สื่อสารการตลาดเพื่อเชิญชวนสนับสนุนให้คนดื่มสุรา ส่งเสริมหรือแข่งดื่มสุราออนไลน์ ห้ามบริษัทรับส่งสินค้าและอาหารให้บริการรับสั่งและส่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับลูกค้า และจัดหาบริการและการสนับสนุนด้านชีวิตความเป็นอยู่ อาหารการกิน ที่พักอาศัยที่ปลอดภัยให้กับผู้ติดสุราหรือใช้สารเสพติดที่ไม่มีที่อยู่อาศัยถาวร นโยบายและบริการเหล่านี้นอกจากจะมีผลโดยตรงแก่ผู้ติดสุราหรือสารเสพติดแล้ว ยังเป็นการลดภาระและทรัพยากรของระบบสุขภาพที่ต้องใช้ในการดูแลผู้ติดสุราหรือสารเสพติดเหล่านี้ ทำให้สามารถใช้ทรัพยากรที่มีจำกัดนี้ไปกับการป้องกัน ดูแล และควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประเทศไทยชนะศึกไวรัสนี้ได้เร็วที่สุด



<https://images.app.goo.gl/YyBJzhCdiMU66uTo7>

ศึกนี้ใหญ่หลวงนัก แต่เราจะผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปด้วยกัน
ขอเพียงทุกคนร่วมมือร่วมใจกันดูแลตนเอง
อยู่บ้าน เว้นระยะห่างทางสังคม
และเราจะไม่ทอดทิ้งใครไว้ข้างหลัง
แม้แต่ผู้ติดเหล้าติดยาซึ่งเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม



ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.)

หน่วยระบาดวิทยา อาคารบริหาร ชั้น 6 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

15 ถ.กาญจนวนิช ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

โทรศัพท์ : 083-5775533

Website: <http://cas.or.th/cas/>

Facebook: <https://www.facebook.com/cas.org.th/>