

ข้อเสนอแนะ สำหรับบุคคล ที่ไม่ควรดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

NO ALC
HEALTH GOOD



ไม่ดื่ม
ไม่เสี่ยง

ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคล ที่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์มีผลต่อ...



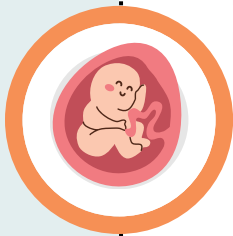
เด็กและเยาวชน

- มีผลโดยตรงต่อพัฒนาการทางสมอง
- เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดแอลกอฮอล์
- การบาดเจ็บ และการตายก่อนวัยอันควร

ข้อเสนอแนะ

เด็กและเยาวชนไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เนื่องจากมีผลเสียต่อพัฒนาการทางสมองและสุขภาพ การดื่มตั้งแต่อายุน้อยเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคติดแอลกอฮอล์ และมีผลกระทบต่อการเรียนรู้และพฤติกรรม

การกในครรภ์และการก ที่ได้รับนมจากมารดา



มีโอกาสเกิดความผิดปกติทางด้น

- ร่างกาย
- พัฒนาการ
- ปัญหาพฤติกรรม

หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เพราะมีผลเสียต่อการกในครรภ์ การกมีโอกาสเกิดความพิการตั้งแต่กำเนิด ปัญหาทางพัฒนาการ และพฤติกรรมที่ผิดปกติได้สูงมาก

ผู้ขับขี่ยานพาหนะ หรือผู้ ทำงานกับเครื่องจักรกล



ทำให้เกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บและการตาย ต่อตัวผู้ดื่มและผู้อื่น

การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ความสามารถในการขับขีลดลงและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เกิดการบาดเจ็บและการตายต่อตัวผู้ดื่มและผู้อื่น

ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคล ที่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์มีผลต่อ...

ผู้มีโรคประจำตัว
โรคทางระบบต่าง ๆ
และผู้ที่ได้รับยารักษาโรค

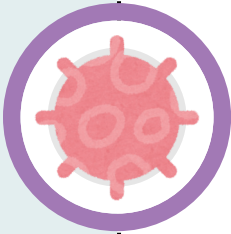


- อาจทำให้อาการเจ็บป่วยแย่ลง
- ไม่ตอบสนองต่อการรักษา

ข้อแนะนำ

เนื่องจากผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคทางระบบต่าง ๆ ได้แก่ โรคทางระบบไหลเวียนโลหิต โรคทางระบบประสาท โรคทางระบบทางเดินอาหารรวมถึงโรคตับ โรคทางระบบทางเดินปัสสาวะ รวมถึงโรคไต และผู้ที่ได้รับยารักษาโรค การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้อาการเจ็บป่วยแย่ลง ไม่ตอบสนองต่อการรักษา และแอลกอฮอล์มีปฏิสัมพันธ์กับยารักษาโรคบางชนิด

ผู้ที่มีความเสี่ยงในการ
เป็นโรคติดเชื้อหรือภาวะ
แทรกซ้อนรุนแรง



- เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคติดเชื้อ เช่น การติดเชื้อไวรัสโควิด-19 และไข้หวัดใหญ่
- ทำให้ผู้ที่ติดเชื้อมีอาการรุนแรงขึ้น และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง

เนื่องจากการดื่มแอลกอฮอล์อาจเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคติดเชื้อ เช่น การติดเชื้อไวรัสโควิด-19 และไข้หวัดใหญ่ หรืออาจทำให้ผู้ที่ติดเชื้อมีอาการรุนแรงขึ้น ส่งผลต่อการฟื้นตัวและผลระยะยาว โดยเฉพาะผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป หรือมีประวัติการสูบบุหรี่ มีโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือมะเร็ง ควรลดหรือหยุดดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากโรค ทั้งยังเป็นเหตุของปัญหาทางการแพทย์และสังคมอื่น ๆ ที่สร้างภาระต่อการรักษา ดูแลสุขภาพ และบริการต่าง ๆ

ข้อ 1: เด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปี

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการพัฒนาการทางสมองของเด็กและเยาวชนและการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเด็กและเยาวชนตั้งแต่อายุน้อยเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด โรคติดแอลกอฮอล์ การบาดเจ็บ และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร



เด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์
ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างสิ้นเชิง

พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ไม่ควรให้หรือชักชวนให้เด็ก
และเยาวชนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย

ข้อมูล/หลักฐานวิชาการประกอบข้อแนะนำ:

- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเยาวชน (underage) เป็นปัญหาทางสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นทั่วโลก

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเยาวชนเป็นอันตราย และอาจ
ทำให้ผู้ดื่มเกิดปัญหาต่าง ๆ ดังนี้



- 1) การพัฒนาการของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะสมอง ก่อให้เกิด
ปัญหาด้านความจำ สมาธิ และนำไปสู่การติดแอลกอฮอล์
- 2) อาการทางกาย เช่น ความเจ็บป่วย อาการถอน
- 3) ส่งผลกระทบต่อการศึกษา และด้านสังคม เช่น การทะเลาะวิวาท
- 4) เพิ่มโอกาสเกิดปัญหาทางเพศ
- 5) เพิ่มความเสี่ยงในการใช้สารเสพติดชนิดอื่น ๆ ร่วมด้วย

.....

ในเยาวชนไทยระดับมัธยมปลาย พบว่า



เยาวชนเพศหญิงมีแนวโน้มในการดื่มและดื่มหนักเพิ่มสูงขึ้น
เยาวชนอายุระหว่าง 12-21 ปี ร้อยละ 19 ดื่มแอลกอฮอล์
และร้อยละ 11 ดื่มหนักในช่วง 30 วันที่ผ่านมา

- หากผู้ปกครองจัดหาหรือแนะนำให้เยาวชนดื่ม ยิ่งเพิ่มโอกาสในการดื่มใน
ปริมาณมากขึ้นในอนาคต และหากได้รับจากแหล่งอื่น ๆ ร่วมด้วย จะยัง
สัมพันธ์กับการดื่มในปริมาณมากและการดื่มหนัก และผู้ปกครองที่ดื่มหนัก
เพิ่มโอกาสให้เยาวชนในครอบครัวมีพฤติกรรมดื่มมากขึ้น

ข้อ 2: หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

ทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาหรือได้รับนมจากมารดาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีโอกาสเกิดความผิดปกติทางร่างกาย พัฒนาการ และปัญหาพฤติกรรมได้สูงมาก



หญิงตั้งครรภ์และหญิงที่อยู่ระหว่างการให้นมบุตรควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างสิ้นเชิง

ข้อมูล/หลักฐานวิชาการประกอบข้อแนะนำ:

- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างตั้งครรภ์เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพของทารก เช่น การคลอดก่อนกำหนด การแท้งบุตร การตายในครรภ์ และการตายเฉียบพลันของการกแรกเกิด
- การสัมผัสกับแอลกอฮอล์ระหว่างอยู่ในครรภ์มารดาทำลายสมองของทารกอย่างถาวร ทำให้สมองพัฒนาผิดปกติ ซึ่งส่งผลให้เกิดความพิการหรือความบกพร่องในการทำหน้าที่ต่าง ๆ และเกิดปัญหาพฤติกรรมตามมา
- กลุ่มโรคในการที่สัมผัสแอลกอฮอล์ขณะอยู่ในครรภ์มารดา เรียกว่า กลุ่มโรค Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASD) ประกอบด้วยโรคหรือภาวะต่าง ๆ ที่ภาวะ ได้แก่ Fetal Alcohol Syndrome (FAS), Partial FAS (pFAS), Alcohol-Related Birth Defects (ARBD) และ Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorder (ARND)

FAS คือภาวะรุนแรงที่สุดในกลุ่ม FASD ซึ่งส่งผลให้ทารกมีลักษณะผิดปกติทางใบหน้า การเจริญเติบโตบกพร่อง มีปัญหาทางระบบประสาทและพฤติกรรม

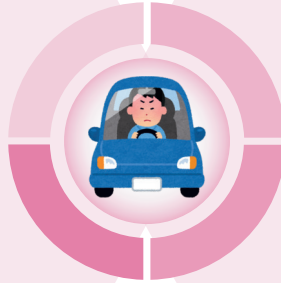
- เด็กที่มารดาดื่มแอลกอฮอล์ขณะให้นมจะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่า มีระดับสติปัญญาต่ำกว่า และมีความผิดปกติทางร่างกายมากกว่าเด็กที่มารดาไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์ขณะให้นม
- การศึกษาพบว่า การดื่มแอลกอฮอล์แม้เพียงเล็กน้อยขณะตั้งครรภ์ เพิ่มความเสี่ยงของการคลอดเด็กตัวเล็กเมื่อเทียบกับอายุครรภ์ (1)

เอกสารอ้างอิง: สาวิตร์ อันทนงกรณ์ชัย และ วรภัทร รัตอาภา (บรรณาธิการ). (2566) ข้อแนะนำสำหรับบุคคลที่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 พ.ศ. 2565. สงขลา: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) สาขาวิชาระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ข้อ 3: ผู้ขับขี่ยานพาหนะและผู้ทำงานกับเครื่องจักร

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลให้เกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บและการเสียชีวิตต่อตัวผู้ดื่มและผู้อื่นที่ได้รับผลกระทบ

ผู้มีอาชีพขับขี่ยานพาหนะ
ทุกประเภทและผู้มีอาชีพ
ทำงานกับเครื่องจักรหรือ
เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิต
ของตนเองและผู้อื่น ควร
หลีกเลี่ยงการดื่ม
แอลกอฮอล์อย่างสิ้นเชิง



ผู้ขับขี่ยานพาหนะ
ส่วนตัวควรงดดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ก่อนขับอย่างน้อย
6 ชั่วโมง

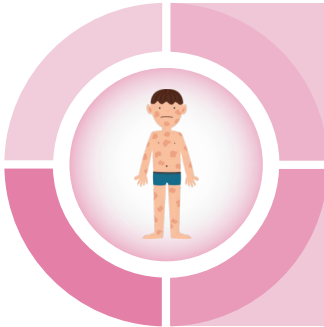
ข้อมูล/หลักฐานวิชาการประกอบข้อแนะนำ:

- หลังดื่มแอลกอฮอล์ ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดจะขึ้นสูงสุดภายใน 45 นาที และลดลงประมาณ 15-20 mg% ต่อชั่วโมงในคนทั่วไป (1)
- การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อความสามารถในการขับขี่ เช่น ระดับ 50-99 mg% จะส่งผลต่อระบบประสาท ความคิด การตัดสินใจ การประสานประสาทและกล้ามเนื้อ (1)
- งานวิจัยพบว่า ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดที่เกิน 50 mg% จะทำให้สูญเสียความสามารถในการขับขี่ และเป็นเกณฑ์ที่ผิดกฎหมายในประเทศไทย (1)
- ข้อมูลอุบัติเหตุในประเทศไทยปี 2567 พบว่า มีผู้บาดเจ็บ 562,846 คน เสียชีวิต 9,063 คน โดยสาเหตุหลัก ไม่สวมหมวกนิรภัยและการดื่มแอลกอฮอล์ (2)
- สถิติ 5 ปีล่าสุดในช่วงเทศกาลปีใหม่ (พ.ศ. 2562-2566) พบผู้บาดเจ็บรวม 138,556 คน ผู้เสียชีวิต 2,537 คน มีมูลค่าความสูญเสียจากการดื่มแล้วขับประมาณ 5,887 ล้านบาท (3)
- สถิติ 5 ปีล่าสุดในช่วงเทศกาลสงกรานต์ (พ.ศ. 2562-2566) พบผู้บาดเจ็บรวม 107,171 คน ผู้เสียชีวิต 1,849 คน มีมูลค่าความสูญเสียจากการดื่มแล้วขับประมาณ 3,688 ล้านบาท (3)
- ในช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. 2567 มีอุบัติเหตุ 2,288 ครั้ง ผู้เสียชีวิต 284 ราย ผู้บาดเจ็บ 2,307 คน โดยสาเหตุหลักคือ การขับเร็ว ร้อยละ 38.9 ดื่มแล้วขับ ร้อยละ 23.2 และตัดหน้ากระชั้นชิด ร้อยละ 18 (4)

เอกสารอ้างอิง: (1) สวัสดิ์ อันทางค์รัตน์ และ วรภัทร รัตอุภา (บรรณาธิการ). (2566) ข้อแนะนำสำหรับบุคคลที่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 พ.ศ. 2565. สงขลา: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส). สาขาวิชาระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
(2) สถิติข้อมูลอุบัติเหตุทางถนนระบบเฝ้าระวังการบาดเจ็บ. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://dip.ddc.moph.go.th/new/บริการ/is-real-time>
(3) รายงานสถานการณ์อุบัติเหตุทางถนนในประเทศไทย. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1587620240712091713.pdf>
(4) สถิติอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาล (ปีใหม่ - สงกรานต์). กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://www.disaster.go.th/contents/news/detail?id=49887>

ข้อ ๔: ผู้ป่วยหรือผู้มีโรคประจำตัว

ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคทางกายระบบต่าง ๆ ได้แก่ โรคระบบไหลเวียนโลหิต โรคระบบประสาท โรคระบบทางเดินอาหารรวมถึงโรคตับ โรคระบบทางเดินปัสสาวะรวมถึงโรคไต และผู้ได้รับยารักษาโรค การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจทำให้อาการเจ็บป่วยเลวลง ไม่ตอบสนองต่อการรักษา และแอลกอฮอล์มีปฏิกิริยากับยารักษาโรคบางชนิด



ผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้ที่กำลังได้รับยารักษาโรค ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างสิ้นเชิง

ไม่มีหลักฐานที่สนับสนุนว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณใด ๆ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด

ข้อมูล/หลักฐานวิชาการประกอบข้อแนะนำ:

- การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำมีผลต่อเมตาบอลิซึม ระดับวิตามิน และเกลือแร่ในร่างกาย เช่น ขาดวิตามิน B1 ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ภาวะเลือดเป็นกรดจากแลคติกแอซิด ภาวะโพแทสเซียม แมกนีเซียม อัลบูมิน แคลเซียม และฟอสเฟตในเลือดต่ำ ซึ่งอาจทำให้ผู้มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ระบบประสาท โรคไต โรคตับ มีอาการแย่ลงได้
- แอลกอฮอล์ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตโดยตรง ทำให้หัวใจเต้นเร็วและหลอดเลือดขยายตัว
- ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า ผู้ชายที่ดื่มแอลกอฮอล์มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อการเกิดโรคหลอดเลือดในสมอง เช่น เลือดออกในสมอง หลอดเลือดอุดตัน หัวใจขาดเลือด และความดันโลหิตสูง และไม่พบว่าการดื่มในปริมาณใด ๆ ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
- การดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับยาบางชนิดที่มีฤทธิ์กดประสาท เช่น benzodiazepines, barbiturate, opioid agonists จะเสริมฤทธิ์กดประสาท ทำให้เสี่ยงต่อการได้รับยาเกินขนาด และเกิดปฏิกิริยากับยา เช่น ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาแก้ไอ ยารักษาโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เบาหวาน และอื่น ๆ

ข้อ 5: ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคติดเชื้อ หรือภาวะแทรกซ้อนรุนแรง

การดื่มแอลกอฮอล์อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคติดเชื้อ เช่น เชื้อไวรัสโคโรนา-19 และไข้หวัดใหญ่ หรืออาจทำให้ผู้ที่ติดเชื้อมีอาการรุนแรงขึ้น ส่งผลต่อการฟื้นตัว และผลระยะยาว สร้างภาระต่อบริการดูแลสุขภาพและบริการต่าง ๆ

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อ หรือเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ได้แก่ อายุ 65 ปีขึ้นไป มีประวัติการสูบบุหรี่ เป็นโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง หรือเบาหวาน โรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจ โรคหลอดเลือดสมอง หรือมะเร็ง โรคตับ โดยเฉพาะตับแข็ง ควรลดหรือหยุดดื่มสุราโดยสิ้นเชิง

ผู้ดื่มควรหลีกเลี่ยงการดื่มเกินระดับเสี่ยงต่ำในทุกครั้งที่ดื่ม โดยเฉพาะหลีกเลี่ยงการดื่มแบบเมาหิวรำน้า (binge drinking) ซึ่งหมายถึงการดื่มถึงจุดที่เริ่มเสียความสามารถในการควบคุมตนเอง

ผู้ดื่มที่สงสัยว่าอาจมีปัญหาจากการดื่มหรือติดสุรา ควรรับคำแนะนำและความช่วยเหลือทางการแพทย์

ผู้ที่ไม่ดื่มสุราอยู่แล้วไม่ควรเริ่มดื่มสุรา



ข้อมูล/หลักฐานวิชาการประกอบข้อแนะนำ:

- การดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส รวมถึง โคโรนา-19 และอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น เบาหวาน โรคอ้วน และโรคหัวใจ
- การดื่มแอลกอฮอล์อาจเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมที่สร้างภาระต่อบริการสุขภาพและบริการสาธารณะ เนื่องจากทำให้อวัยวะต่าง ๆ บกพร่องหรือเกิดโรค เช่น โรคตับอักเสบและโรคตับแข็ง ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน และมีผลต่อกลไกการกำจัดเชื้อโรคในทางเดินหายใจ ทำให้เสี่ยงโรคทางเดินหายใจรุนแรง
- พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อโคโรนา-19 หรือไข้หวัดใหญ่

เอกสารอ้างอิง: สิวาตรี อันทนงศ์กรชัย และ วรภัทร รัตอาภา (บรรณาธิการ). (2566) ข้อแนะนำสำหรับบุคคลที่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 พ.ศ. 2565. สงขลา: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) สาขาวิชาระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ผลกระทบต่อสุขภาพ จากการดื่มแอลกอฮอล์

ผลกระทบ ระยะสั้น

ความสามารถ
ในการตัดสินใจ
ลดลง



ความจำหายไป
เป็นบางช่วง



ความสามารถใน
การควบคุมการ
เคลื่อนไหวลดลง
เช่น การเดิน การขับรถ



ภาวะเป็นพิษจากแอลกอฮอล์
(alcohol intoxication)
เกิดขึ้นเมื่อมีการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์มากเกินไป
อาการ เช่น อาเจียน หายใจช้าลง
ชัก และหมดสติ



ผลกระทบ ระยะยาว

ผลกระทบต่อระบบไหลเวียน
โลหิต หัวใจ และหลอดเลือด

ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือดไม่แข็งแรง เพิ่มความเสี่ยงของความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นผิดจังหวะ อัมพฤกษ์ อัมพาต หัวใจล้มเหลว



ผลกระทบต่อระบบทางเดิน
อาหาร

ตับอักเสบ ตับแข็ง ตับอ่อนอักเสบ เพิ่มความเสี่ยงมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร เช่น ตับ หลอดอาหาร ลำไส้ใหญ่



ผลกระทบต่อระบบประสาทส่วน
กลางและสมอง

เสี่ยงโรค Wernicke-Korsakoff syndrome ทำลายเนื้อสมอง เพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง



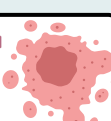
ผลต่อจิตใจ

เกิดอารมณ์ซึมเศร้า เสี่ยงโรคจิตเวชมากขึ้น เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและโรคติดแอลกอฮอล์เรื้อรัง



ผลต่อความเสี่ยงใน
การเกิดโรคมะเร็ง

เสี่ยงมะเร็งในหลายระบบ เช่น มะเร็งศีรษะและคอ หลอดอาหาร ตับ เต้านม ลำไส้ใหญ่



ผลต่อระบบ
ภูมิคุ้มกัน

ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย เช่น ปอดบวม วัณโรค



ผลต่อระบบ
สืบพันธุ์

ส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพทางเพศ



ผลต่อบุตรจากการ
ดื่มแอลกอฮอล์
ของบิดามารดา

เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ
พิการแต่กำเนิดในเด็ก

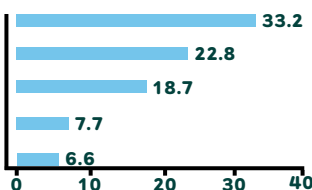


มะเร็งที่พบบ่อย 5 อันดับแรก ในชายไทย และหญิงไทย



ตับและท่อน้ำดี

หลอดลมและปอด
ลำไส้ใหญ่และไส้ตรง
ต่อมลูกหมาก
ต่อมน้ำเหลือง

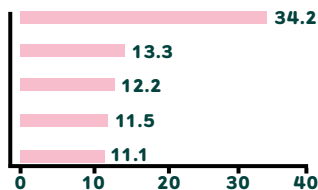


หน่วย: อุบัติการณ์ (ต่อประชากร 100,000 คน)



เต้านม

ลำไส้ใหญ่และไส้ตรง
ตับและท่อน้ำดี
หลอดลมและปอด
ปากมดลูก



หน่วย: อุบัติการณ์ (ต่อประชากร 100,000 คน)

Cancer in Thailand Vol.IX 2016 - 2018 สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์



คนไทย เป็นมะเร็งรายใหม่

**วันละ 381 คน
หรือ 139,206 คน/ปี**

Cancer in Thailand Vol.IX 2016 - 2018
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์



คนไทย เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง

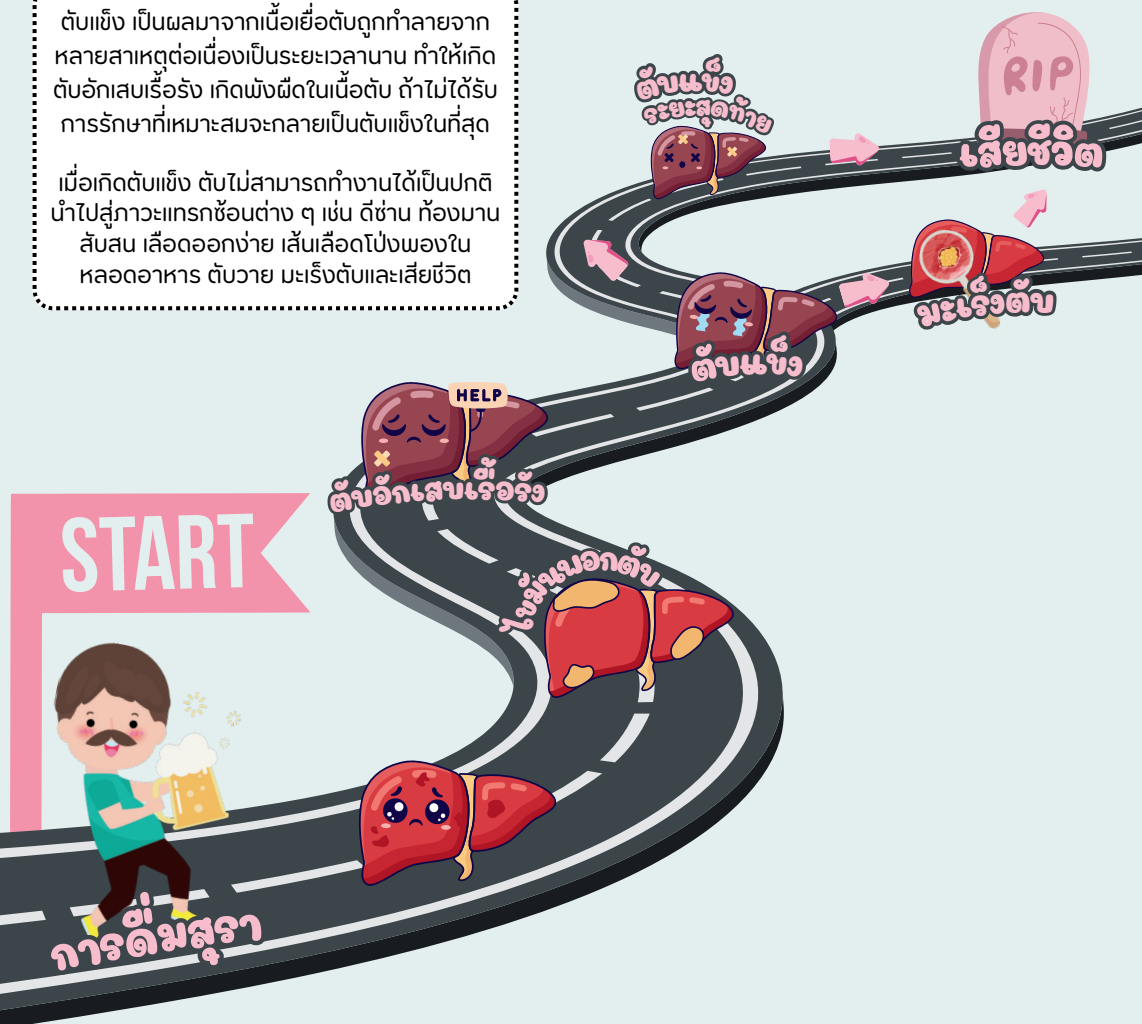
**วันละ 228 คน
หรือ 83,334 คน/ปี**

สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2565
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

โรคตับแข็งจากการ ดื่มแอลกอฮอล์

ตับแข็ง เป็นผลมาจากเนื้อเยื่อตับถูกทำลายจากหลายสาเหตุต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดตับอักเสบเรื้อรัง เกิดพังผืดในเนื้อตับ ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมจะกลายเป็นตับแข็งในที่สุด

เมื่อเกิดตับแข็ง ตับไม่สามารถทำงานได้เป็นปกติ นำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น ตีช้ำ ท้องมาน สับสน เลือดออกง่าย เส้นเลือดโป่งพองในหลอดอาหาร ตับวาย มะเร็งตับและเสียชีวิต



ข้อมูลจาก: ผศ.พญ.ณัชชญา จำริญกุล หัวหน้าหน่วยโรคทางเดินอาหารและตับ
สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
และสมาคมโรคตับแห่งประเทศไทย

ข้อเสนอแนะ สำหรับบุคคล ที่ไม่ควรดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ดาวน์โหลดหนังสือฯ ได้ที่:



ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



cas.or.th |



Centre for Alcohol Studies : CAS