

แอลกอฮอล์ ทำให้ผู้ดื่มเปราะบาง ส่งผลต่อความเสี่ยงถูกทำร้ายและสุขภาพกายใจระยะยาว



จากเหตุการณ์ที่คนดังถูกทำร้าย
ขณะมึนเมา ได้สะท้อนให้เห็นถึง
"ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อสมอง
พฤติกรรม และความเปราะบางของ
ผู้ดื่ม" ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มความเสี่ยง
และอันตรายต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้นมากมาย
ทั้งต่อคนรอบข้างและตนเอง รวมถึง
อาการป่วยทางกายและจิตจาก
การดื่มในระยะยาว

ข้อเท็จจริง

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (Blood Alcohol Concentration - BAC)

ส่งผลต่อสมองและความเปราะบางต่าง ๆ
ขึ้นกับปัจจัยเพศ อายุ สภาพร่างกายของแต่ละ
บุคคล และวิธีการดื่ม โดยทั่วไปอาจส่งผลดังนี้

BAC ระดับต่ำ (0 - 50 mg%)

สมองส่วนที่ควบคุมการตัดสินใจและ
ปฏิกิริยาตอบสนองจะเริ่มทำงานช้าลง
แม้อาจไม่รู้สึkmึนเมา แต่ความสามารถในการ
ประเมินสถานการณ์และความระมัดระวังก็จะ
ลดลงแล้ว

BAC ระดับกลาง (50 - 80 mg%)

เริ่มทรงตัวไม่ดี การควบคุมอารมณ์ลดลง
อย่างเห็นได้ชัด สมองส่วนที่ตัดสินใจ
ควบคุมการยับยั้งซึ่งใจจะทำงานได้น้อยลง
ทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือก้าวร้าวได้ง่าย

BAC ระดับสูง (80-150 mg%)

ผู้ดื่มจะเริ่มมีอาการพูดซ้ำ ทรงตัวไม่ได้
เนื่องจากการประมวลผลระหว่างการมอง
เห็นและเคลื่อนไหวร่างกายสูญเสีย อารมณ์
เหวี่ยงไม่มั่นคง

BAC ระดับสูงมาก (150+ mg%)

สมองทำงานผิดปกติอย่างรุนแรง เดินด้วย
ตนเองไม่ได้ ง่วงซึม หายใจไม่สะดวก กลืน
ปัสสาวะไม่ได้ สูญเสียความทรงจำ ขาดสติ
สัมปชัญญะ

หาก BAC มากกว่า 300 mg% ขึ้นไปอาจ
รุนแรงจนหมดสติ โคม่าหรือเป็นอันตราย
ถึงชีวิตได้

การดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มโอกาสในการใช้ความรุนแรงและ
ก่อเหตุทะเลาะวิวาท ยังทำให้ผู้ดื่มโดยเฉพาะผู้ที่ดื่มจนมึนเมา
มีความเปราะบางในหลาย ๆ มิติ ได้แก่ การตกเป็นเหยื่อการ
ไม่สามารถป้องกันตัวเองจากภัยคุกคามรอบข้างได้ ซึ่งจะ
นำมาซึ่งความสูญเสียและผลกระทบทางกฎหมายในภายหลังได้

นอกเหนือจากความเสี่ยงอันตรายแบบเฉียบพลันแล้ว
การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ยังสร้างความเปราะบางทาง
สุขภาพระยะยาว นำไปสู่โรคติดสุราและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้
อีกด้วย ในขณะที่เดียวกัน บ่อยครั้งที่ผู้เปราะบางมักใช้การดื่ม
เป็นทางออกในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นการซ้ำเติมปัญหา

ข้อแนะนำ

บ่อยครั้งที่ผู้ดื่มอาจไม่ทราบว่าตัวเองมีปัญหาจากการ
ดื่มแอลกอฮอล์แล้ว คนรอบข้างอาจมองว่าพฤติกรรมหลังดื่ม
บางอย่างเป็นความทะเล้นของผู้ดื่ม

กรณีนี้ เพื่อนและครอบครัวควรประเมินและสะท้อน
กลับผู้ดื่ม เพื่อให้ผู้ดื่มที่มีปัญหาได้รับรักษาทางการแพทย์
ที่เหมาะสม ก่อนกลายเป็นโรคและเกิดเหตุรุนแรงตามมา

ประเมินการติดสุราได้ที่: ติดเหล้ายัง.com