

สุรา

สุรา หรือ เหล้า คือเครื่องดื่มที่มี**แอลกอฮอล์** (**ชนิดเอทิลแอลกอฮอล์**) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ โดยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์**กดระบบประสาทส่วนกลาง** ผู้ที่กินเหล้าในปริมาณไม่มาก จะรู้สึกผ่อนคลายเนื่องจากแอลกอฮอล์ไปกดจิตใต้สำนึกที่คอยควบคุมตนเอง ทำให้กล้าแสดงออกมากขึ้น แต่เมื่อกินมากขึ้นก็จะกดสมองบริเวณอื่นๆ ทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด จนแม้กระทั่งหมดสติในที่สุด

สุรามาจากอะไร

สุรามาจากพืชหรือผลไม้ที่มีพวกแป้งหรือน้ำตาล อาศัยการเปลี่ยนแปลงทางเคมีโดยพวกเชื้อราบางชนิด สารสำคัญในสุราคือ แอลกอฮอล์ ซึ่งแอลกอฮอล์ที่ใช้ในการผลิตสุราคือ เอทิลแอลกอฮอล์

สุราที่ผลิตออกมามีหลายชนิด มีชื่อแตกต่างกันตามวิธีการผลิต และความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ เช่น



- เบียร์ มีแอลกอฮอล์ 4 – 8 ดีกรี
- วิสกี้ มีแอลกอฮอล์ 28 – 95 ดีกรี
- สุราเถื่อน ไม่มีมาตรฐานที่แน่นอน



ร่างกายอยู่มาก

สาเหตุที่ดื่มสุรา

เนื่องจากคนส่วนมากมีความเชื่อที่ผิดว่า สุราทำให้อายุยืนยาว ขจัดความอ่อนเพลีย วิธีการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลง และในภาวะที่เศรษฐกิจและสังคมกำลังเปลี่ยนแปลง ความผันทางเศรษฐกิจและสถานการณ์ตั้งเครียดต่างๆ ผลักดันให้แต่ละคนหาทางออกในรูปแบบต่างๆกัน สุราจึงเข้ามามีบทบาทในฐานะสิ่งละลายความทุกข์ แม้เพียงชั่วขณะหนึ่ง และอีกหลายๆบทบาท มีการใช้สุราเพื่อคลายความเครียด ความกังวลใจ บ่อยๆเข้าก็เกิดความเคยชินจนติดเป็นนิสัย ไม่สามารถเลิกดื่มได้ และนำไปสู่ปัญหาทั้งต่อตัวผู้ดื่ม ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ



ดีกรีของสุรา หมายถึง จำนวน

แอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุรา โดยถือหลักว่า สุรา 1 ดีกรี คือ จำนวนแอลกอฮอล์ 8 กรัม ในสุรา 1 ลิตร

สุราที่มีดีกรีสูง จึงมีเนื้อแอลกอฮอล์อยู่มาก และเป็นอันตรายต่อ



ผลสุราต่อร่างกาย

เมื่อสุราเข้าสู่ร่างกายแล้ว แอลกอฮอล์ในสุราจะถูกดูดซึมจากกระเพาะอาหารและลำไส้ แล้วจะกระจายไปทุกส่วนของร่างกายอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการดื่มสุราจะมีผลต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น

- **ช่องปากและลำคอ** เกิดอาการระคายเคือง
- **ผิวหนังและหลอดเลือด**
- **สมองถูกทำลาย** ความคิด ความจำเสื่อม สมองฝ่อ
- **หัวใจ** ทำงานหนักมากขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจจะเริ่มหนาขึ้น เกิดโรคหัวใจโต หัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวตามมาในที่สุด
- **กระเพาะอาหาร และลำไส้** อาจเกิดการอักเสบได้ เมื่อดื่มจัดเป็นเวลานานจะทำให้มีเลือดออกในกระเพาะ
- **ตับ** เป็นอวัยวะที่ได้รับพิษมากที่สุด เซลล์ตับจะถูกทำลายเกิดโรคตับแข็ง ดีซ่าน ท้องมาน
- **การไหลเวียนผิดปกติ** มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า หรือมีอาการบวม
- **ระบบอวัยวะต่างๆ** ตั้งแต่ระบบทางเดินอาหาร ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท ระบบการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย เกิดการแปรปรวนขาดความควบคุม

ฤทธิ์ของสุรา

ระดับแอลกอฮอล์ ในเลือด 1,000 CC	ผลต่อร่างกาย
0.5 – 1 กรัม	มีอาการสับสน รื่นเริง
1 กรัม	เริ่มจะมีเมานึกคิดหรือทำอะไร ช้าลง
1 – 1.5 กรัม	จะเมา การควบคุมตนเองเริ่ม เสียไป
1.5 – 2 กรัม	เมาอย่างมาก ควบคุมตนเอง ได้ยากหรือไม่ได้เลย
2 – 4 กรัม	เมาอย่างหนัก จนหลับ หรือ สลบ หหมดสติ
4 – 6 กรัม	หมดสติ และตายได้

ซึ่งจำนวนแอลกอฮอล์ในร่างกายจะมาก/น้อย
ขึ้นอยู่กับ

1. วิธีการดื่ม เช่น ท้องว่าง หรือกินอาหารด้วย
2. ความเข้มข้นของสุราที่ดื่ม
3. ปริมาณ และจำนวนครั้งที่ดื่ม
4. สภาพของกระเพาะอาหาร
5. อาหารที่แกล้มเป็นประเภทไหน ถ้าเป็นพวก
ไขมันจะช่วยให้การดูดซึมของกระเพาะ
อาหารช้าลงกว่าพวกแป้งหรือของหวาน

6. สภาพร่างกายและความเคยชิน
7. การอาเจียน เป็นสาเหตุที่ช่วยให้แอลกอฮอล์
ขับออกจากร่างกายได้

โทษของสุรา

1. ทำให้เสียทรัพย์
2. ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท ผู้ดื่มจนเมาแล้ว ชอบ
พูดพาลามกวนใจคนอื่น และเข้าใจผิดในตัวเองว่า
เหนือผู้อื่น กลายเป็นคนชอบก่อการทะเลาะวิวาท
3. นำโรคมาให้ ได้แก่
 - ทางเดินอาหาร เหล้าทำให้กระเพาะอาหารและ
ลำไส้อักเสบ การดูดซึมของอาหารเสียไป ร่างกาย
ขาดอาหารและวิตามิน
 - ทางระบบประสาท เหล้าทำให้มือสั่น ตามัว ทำให้
เกิดวิกลจริต สูญเสียเหตุผลและความคิดอ่าน
ความจำ
 - ระบบทางเดินโลหิต เหล้าถ้าดื่มพอสมควร ทำให้
ชีพจรเต้นเร็ว ถ้าดื่มมากทำให้ชีพจรอ่อนลง เต้น
ระยะไม่เท่ากัน และสุดท้ายหมดสติ
 - โรคแทรกซ้อนต่างๆ
 - เกิดอาการทางจิตเวชต่างๆ เช่น ก้าวร้าวรุนแรง
ซึมเศร้า พยายามฆ่าตัวตาย หูแว่ว หลงผิด ฯลฯ
4. ทำให้เกิดอุบัติเหตุ



สุรา



จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801