



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองทับกวาง

ที่ สป.๖๒๔๐๓/ ๙๖

วันที่ ๒๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินงานการประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่อง โทษ พิษ ภัย และผลกระทบจากการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เรียน หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

### เรื่องเดิม

ตามหนังสือที่ สป ๐๐๒๓.๓/ว ๓๕๒๐ ลงวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒ เรื่อง ขอความร่วมมือ สนับสนุนกิจกรรม “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒” นั้น

### ข้อเท็จจริง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ในฐานะหน่วยงานผู้ดูแลสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย ในเขตเทศบาลเทศบาลเมืองทับกวาง ให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี และเพื่อสนับสนุนให้บุคลากร ในสังกัด และประชาชนในเขตเทศบาลเมืองทับกวาง มีความรู้ ความเข้าใจเรื่อง โทษ พิษ ภัย และ ผลกระทบจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อนำความรู้ไปปฏิบัติ และแนะนำบุคคลใกล้ชิดในการงด ดื่มสุรา จึงได้มีแนวทางการประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่อง โทษ พิษ ภัย และผลกระทบจากการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รายละเอียดดังนี้

๑. จัดรวบรวมเอกสารเผยแพร่ความรู้ เรื่อง โทษ พิษ ภัย และผลกระทบจากการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตาม QR Code รายละเอียดปรากฏมาพร้อมนี้ พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์เอกสาร เผยแพร่ความรู้ฯ เวียนให้กับทุกกองในสังกัดเทศบาลเมืองทับกวาง ทราบ

๒. ประสานงาน งานบริการและเผยแพร่วิชาการ กองวิชาการและแผนงาน ในการ ประชาสัมพันธ์เอกสารความรู้ฯ ผ่านทางเสียงไร้สายเทศบาลเมืองทับกวาง

๓. จัดทำหนังสือประสานประธานจิตอาสาพัฒนาสุขภาพชุมชน ทุกชุมชนในเขตเทศบาล เมืองทับกวาง เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เอกสารเผยแพร่ความรู้ฯ ให้กับจิตอาสาพัฒนาสุขภาพ ชุมชนและประชาชนในพื้นที่ ทราบ

### ข้อเสนอแนะ

เห็นควรอนุมัติการดำเนินงานการประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่อง โทษ พิษ ภัย และผลกระทบ จากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(นางสาวนุชจริย์ อ่อนเงิน)  
พยาบาลชำนาญการ

เรียน ผอ. กอวท. ๕

- ผอ. กอวท.
- ผู้อำนวยการ กอวท.

*[Signature]*

(นางกษิณีพร แก้วประสิทธิ์)  
 วิทยาลัยการพิเศษ  
 หนองบัวลำภู ๒๗ ม.ค. ๕๗

เรียน รองปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นควรอนุมัติ

*[Signature]*

(นางสาววิศมา ไชยพิทักษ์)  
 ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริม  
 ๗ ม.ค. ๕๗

เรียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นควรอนุมัติ

*[Signature]*  
 (นางอุษิณี อินทมา)  
 รองปลัดเทศบาล

เรียน รองนายกเทศมนตรี

- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นควรอนุมัติ

*[Signature]*  
 (นายชัยพฤกษ์ นายพุทธ)  
 ปลัดเทศบาล

เรียน นายกเทศมนตรี

- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นควรอนุมัติ

ร.ค. *[Signature]* *[Signature]*  
 (กำจัด วันดี)  
 รองนายกเทศมนตรีเมืองทับกวาง

### โทษและพิษภัยของแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย

๑. กลุ่มอาการทางระบบประสาท เช่น ความจำเสื่อมอย่างมาก สติสัมปชัญญะสับสน โรคหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย เสียการควบคุมด้านอารมณ์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการช้า โรคจิตหลอน ประสาทหลอน โรคจิตจากสุรา โรคซึมเศร้า โรคลมชัก เป็นต้น

๒. กลุ่มโรคมะเร็งอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น มะเร็งในปาก และช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งเต้านมในผู้หญิง มะเร็งรังไข่ เป็นต้น

๓. กลุ่มโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคตับอักเสบ โรคตับแข็งจากสุรา โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคเกาต์ โรคพิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น

๔. กลุ่มโรคหลอดเลือด และหัวใจ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ โรคหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ โรคหัวใจล้มเหลว เป็นต้น

๕. กลุ่มอุบัติเหตุ และการบาดเจ็บ เช่น การหกล้ม จมน้ำ การถูกสารพิษ การฆ่าตัวตาย การทำร้ายตนเอง เป็นต้น

๖. โรคทางอ้อมอื่นๆ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ( เอ็ดส์ , กามโรค ) โรคผิวหนัง โรคกระดูกสันหลังพรุน โรคปอดบวม โรคเลือดออกในสมอง เป็นต้น

๗. ผลต่อทารกที่มารดาดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ ทารกมีน้ำหนักแรกคลอดน้อย ปากแหว่งเพดานโหว่ สมองเล็กกว่าปกติ หัวใจผิดปกติแต่กำเนิด รูปร่างแคระแกรน ระดับสติปัญญาต่ำกว่าปกติ นอนหลับยาก เป็นต้น

๘. ผลกระทบปัญหาด้านอื่นๆ เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาครอบครัวทะเลาะวิวาท ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาลักขโมย ปัญหาการข่มขืน เป็นต้น



### วิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๑. ไม่ทดลองดื่มสุรา หรือเห็นว่าการดื่มสุราเป็นของโก้เก๋ หรือแสดงความเป็นลูกผู้ชาย
๒. ในการเข้าสังคมควรดื่มแต่น้อย หากเลี่ยงได้ก็ควรเลี่ยงเสีย
๓. ไม่ใช้สุราแทนยาประเภทต่างๆ เช่น เป็นยาตองเหล้า ยาเจริญอาหาร เป็นต้น
๔. ไม่ควรใช้ดื่มเพื่อแก้ปัญหาชีวิตหรือหนีปัญหา เมื่อประสบปัญหา กล้าเผชิญกับความเป็นจริง พยายามใช้สติปัญญา ตลอดจนขอคำปรึกษาจากพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ และเพื่อน
๕. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่ติดสุรา

### วิธีเลิกดื่มสุรา ๑๐ ประการ



๑. ตั้งใจจริง การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าตั้งใจจริงความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม
๒. ตั้งเป้าว่าจะเลิกสุราเพื่อใคร เพราะเหตุใด เช่น
  - เพื่อพ่อแม่.....เพราะการดื่มเหล้าของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ
  - เพื่อตัวเอง.....เพราะจะได้มีสุขภาพดี แถมมีเงินเก็บมากขึ้น
  - เพื่อลูกและครอบครัว.....เพราะเหล้าเข้าปากที่ไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที ถ้าเลิกเหล้าได้ ก็คงทะเลาะกันน้อยลงครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น เป็นต้น
๓. หยุดทันที ! คนที่มีแนวคิดที่แค่นี้แค่ดื่มเพื่อความสนุกหรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิก ก็ต้องพยายามหักห้ามใจและหยุดทันที
๔. ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม เช่น ดื่มสุราร่วมกับการรับประทานอาหาร หรือ หมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มสุรา เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็ก
๕. ตั้งเป้าจะลดปริมาณการดื่ม เช่น ดื่มวันละ ๘ แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ ๑ แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียว

๖. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น เช่น วันเงินเดือนออก วาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวผับหรือร้านอาหาร สถานบันเทิง อากาศท้อแท้ เหงา เศร้า เครียด เป็นต้น

๗. เมื่อมีเวลาว่าง ให้ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ เช่น ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน โดยการออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฟังเพลง ไปทำบุญแทนการดื่มเมื่อรู้สึกเหงา เศร้าหรือเครียด เป็นต้น

๘. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด เช่น ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่มสุรา ให้บอกไปเพื่อนไปว่า หมอห้ามดื่ม หรือ ไม่ว่างต้องรีบไปทำธุระ เป็นต้น

๙. หาที่พึ่งทางใจ รวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิท ที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดีๆ แก่เราได้

๑๐. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตนเอง ควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือในเรื่องการงดเหล้า เช่น โรงพยาบาล ไกล่บ้าน หรือโทรศัพท์ปรึกษา ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา หมายเลขโทรศัพท์ ๑๔๑๓



ด้วยความรักและห่วงใยสุขภาพประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองทับกวาง  
จัดโดย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองทับกวาง

# "เครื่องดื่มแอลกอฮอล์"

## อันตราย! ที่ทุกคนควรจด

กระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๒๒๒ พ.ศ. ๒๕๖๕ ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๓๙ ตอนที่ ๑๒๖ ก หน้า ๓๖๓๖-๓๖๓๗  
 ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง มาตรการควบคุม ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
 ชนิดที่ออกฤทธิ์ในกระเพาะอาหาร



### ทำไมไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**เด็กและเยาวชน**  
 อายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์



- แสดงองค์ประกอบของพิษและการเจริญเติบโตของสมอง
- เสี่ยงต่อโรคตับแอลกอฮอล์
- เสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

**หญิงตั้งครรภ์**  
 และหญิงที่ระหว่างให้นมบุตร



- เสี่ยงต่อการแท้งก่อนกำหนด
- ทารกมีโรคทางเดินหายใจ ร่างกาย พัฒนาการ และ ปัญหาพฤติกรรมสูง
- เสี่ยงทำให้ทารกเสียชีวิตก่อนเกิด

**ผู้ขับขี่ยานพาหนะทุกประเภท**

ผู้ขับขี่...และผู้ทำงาน  
 เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ



- เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน
- ระบบประสาทการตัดสินใจ การตัดสินใจเสียและส่งผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ
- ทำให้ตนเองและผู้ขับขี่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร

**ผู้ป่วย**

ผู้มีโรคประจำตัว  
 และใช้ยาต้านโรค



- ร่างกายไม่ตอบสนองต่อการรักษา
- อาการเจ็บป่วยแย่ลง เกิดภาวะแทรกซ้อน
- แอลกอฮอล์ทำปฏิกิริยากับยาบางชนิด เป็นอันตรายต่อร่างกาย



**ผู้ใหญ่ หรือผู้ที่คิดว่ามีสุขภาพดี**

ไม่ว่าดื่มสะสม หรือดื่มครั้งละมาก ๆ  
 ก็เสี่ยงต่อการเกิดโรค การบาดเจ็บ และการตายก่อนวัยอันควร

องค์การอนามัยโลก (WHO) ไม่รับรองว่า  
 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปลอดภัยต่อสุขภาพ

สนับสนุนโดยมูลนิธิราชประชาสมาธิ สมาคมวิชาชีพแพทย์  
 ศูนย์วิจัยสุขภาพฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

