

พิษแอลกอฮอล์ร้ายร้ายที่ต้องระวัง!



สถานการณ์เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่องค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกเฝ้าระวังและให้ความสนใจเป็นอย่างมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เนื่องจากอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เพิ่มขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อ การเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา อาทิ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย จิตใจ และปัญหาทางด้านพฤติกรรม ทั้งนี้มีข้อมูลรายงานจากองค์การอนามัยโลก พบว่า ในทุกปีทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากพิษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ ๓.๓ ล้านคน ถือเป็นร้อยละ ๕.๙ ของการตายทั้งหมด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมามากกว่า ๒๐๐ ชนิด ถือเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บอื่น ๆ อีกด้วย

ผลเสียด้านสุขภาพ

ปริมาณในการดื่มแอลกอฮอล์นั้น ส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย เพราะหลังจากดื่มแอลกอฮอล์จะซึมเข้าสู่กระแสเลือดโดยทันทีไม่ผ่านกระบวนการย่อย ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย ได้แก่

- **สมองและระบบประสาท** การดื่มแอลกอฮอล์ในระยะยาวจะส่งผลให้สมองเกิดความเปลี่ยนแปลง ทำให้ผู้ดื่มมีอาการความจำเสื่อมความคิดเลอะเลือน สมองหดตัวมีขนาดเล็กลง บางรายมีอาการประสาทหลอนหวาดระแวง

- **ระบบทางเดินอาหาร** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้มีการหลั่งกรดและน้ำย่อยในกระเพาะออกมาในปริมาณมากขึ้น มีโอกาสทำให้เกิดการระคายเคืองและอักเสบของเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กได้
- **ตับ** เป็นอวัยวะที่รับพิษจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด แอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่และคั่งอยู่ในตับ เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่งจะมีการสร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น “โรคตับแข็ง”
- **หัวใจและหลอดเลือด** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น การบีบตัวของหัวใจไม่ปกติ ความดันโลหิตสูงขึ้น และส่งผลให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ขาดเลือด
- **อวัยวะสืบพันธุ์** การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก จะทำให้ความต้องการทางเพศลดลง และอาจส่งผลให้ลูกอันตะเล็กลงอีกด้วย

“CAGE” ๔ อาการเสี่ยงเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก ๆ อย่างต่อเนื่องจะส่งผลเสียต่อ ตับ โดยตรงแล้วยังมีผลต่ออวัยวะอื่น ๆ อาทิ ตับอ่อน ไต สมอ สำหรับผู้ที่ดื่มจะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังจนเกิดอาการลงแดงเมื่อหยุดดื่ม การเกิดอาการของโรคจะมีลักษณะค่อย ๆ ดำเนินไปจนกระทั่งมีอาการทางประสาทและทางกายตามมา หากสงสัยว่าตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดเข้าข่ายโรคพิษสุราเรื้อรังหรือไม่ ลองตรวจสอบตามรายการด้านล่าง หากพบอาการ ๒ ใน ๔ ข้อ บ่งชี้ว่ามีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

- **Cut down** คนรอบตัวบ่นหรือตักเตือนให้ดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง
- **Annoy** อาการหงุดหงิดหรือรำคาญจากการดื่มของผู้ป่วย
- **Guilty** ความรู้สึกผิดจากการดื่มในปริมาณมาก
- **Eye – opener** ตื่นเช้าต้องดื่มแอลกอฮอล์เช้า เพื่อลดอาการมึนเมา หรือที่เรียกทั่วไปว่า “ถอน”