



วิธีงดเหล้า



๑ ตั้งใจให้ครอบครัวเป็นสุข การเลิกเหล้าจะทำให้เรามีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวได้มากขึ้น และเมื่อไม่ต้องเสียเงินค่าเหล้า ก็จะมีเงินเก็บสำหรับครอบครัวเพิ่มขึ้น

๒ มุ่งมั่นงดเหล้าในวันเข้าพรรษาเพื่อน้อมรำลึกถึงพระพุทธคุณและเพื่อเพิ่มความสงบสุขในหมู่พุทธศาสนิกชน



๓ ทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหารจะช่วยทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง ลดความเสี่ยงอาหารรสเค็มรสจัด เพราะจะทำให้กระหายน้ำจนต้องดื่มบ่อยขึ้น

๔ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอแทนการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะการได้รับความสุขจากร่างกายที่แข็งแรงจะทำให้ไม่รู้สึกอยากดื่มอีกต่อไป



๕ สร้างกิจกรรมยามว่างอย่างสร้างสรรค์แทนการดื่มสุรา ด้วยงานศิลปะ เล่นดนตรี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูหนัง หรือปลูกต้นไม้ก็ทำให้จิตใจเบิกบาน

๖ หัดปฏิเสธแบบเด็ดเดี่ยวไม่เหลียวแลเหล้าอีกเลย



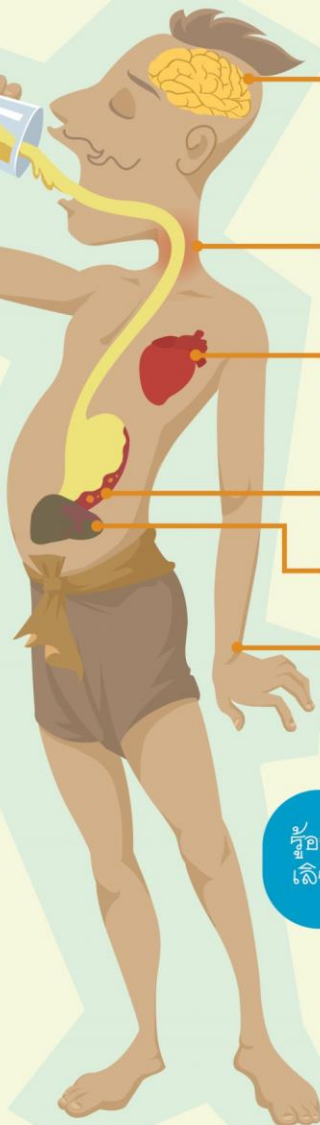


พิษร้ายของสุรา



Cheer!

พิษร้ายต่อสังคม
สุราสร้างปัญหาแก่ตนเอง
และผู้อื่น เมื่อมีเมฆาตการ
ควบคุมสติ นำไปสู่การทะเลาะ
วิวาทและอุบัติเหตุอันตบตา
เนื่องจากเมาแล้วขับ
สร้างความปลอดภัยให้
แก่สังคมมาตามย



สมองฤทธิ์ของสุราทำให้
ความคิดเลอะเลือนความจำเสื่อม
อาจมีอาการประสาทหลอน
และเมื่อสมองถูกทำลายก็ไม่สามารถ
ควบคุมการทำงานของร่างกายได้

ช่องปากและลำคอเมื่อสุรา
ผ่านลำคออาจทำให้อักเสบระคายเคือง
นำไปสู่การติดเชื้อได้

หัวใจสุราฤทธิ์ทำลายเซลล์หัวใจ
และทำให้กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม
เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด
และอาจหัวใจวาย

กระเพาะอาหารอาจมีอาการเลือดออก
ในทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ

ตับสารพิษในสุราจะทำลายเซลล์ตับ
ไปทีละน้อยจนถึงขั้นมีอาการตับวายได้

กล้ามเนื้อฤทธิ์ของสุราทำให้เลือด
ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง เกิดอาการ
กล้ามเนื้ออ่อนแรงเสียการทรงตัว
เพราะกล้ามเนื้อถูกทำลายไป

รู้แบบนี้แล้ว
เลิกดื่มเถอะ





ผลกระทบ จากการ

ดื่ม

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สิ้นเปลืองเงิน

"สิ้นเปลืองเงินโดยไม่เห็นคุณค่า
ไว้เป็นเงินออม"



ผลกระทบด้านครอบครัว

การดื่มสุรามีผลกระทบต่อความ
สัมพันธ์ในครอบครัวทำให้เกิดการ
โต้เถียงไม่เข้าใจและไม่ไว้วางใจซึ่งกัน
และกัน



ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม



ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม การขาดเงินไปไม่ได้สิ่ง
เช่น การพิพาทในการทำงาน การใช้ยานพาหนะ ขับรถ
และมีความเสี่ยงในการก่อเหตุทะเลาะวิวาทหรือก่อ
อาชญากรรม

ผลกระทบด้านร่างกาย แบ่งเป็น



- เสี่ยงของปากและลำคอ
- กระทบระบบประสาท เช่น ความจำเสื่อม พงศกัณฐ์ ก้านสมอง
อ่อนแรง อารมณ์แปรปรวน หัวใจล้มเหลวหรือหัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ
เป็นต้น
- โรคหัวใจ การควบคุมคอเลสเตอรอล 2 เท่า มีแนวโน้มของความดันโลหิตสูง
- ผลเสียต่อกระเพาะอาหารและลำไส้นำไปสู่โรคกระเพาะ
- คับคั่งตามหลอดเลือดนำไปสู่โรคตับแข็ง
- พัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา และพฤติกรรมของทารกในครรภ์
คือทารกผิดปกติ



สำนักงานป้องกันและควบคุมโรคที่ 1 กรุงเทพมหานคร
www.bma.go.th หรือโทร 02-2554-1111
DR. สุจิตต์ วงษ์เทศ โทร. 02-2554-1111
Fax: 02-2554-1111, 02-2554-1112, 02-2554-1113
BMA NOW! 1300



BMA NOW!