



# ปัญหาสุขภาพจิต

## จากการดื่มสุรา คืออะไร?



### รู้หรือไม่ว่า? จริง ๆ แล้ว “สุรา”

นอกจากจะมีผลเสียต่ออวัยวะในร่างกายแล้ว ยังเป็นสารเสพติด

ที่ออกฤทธิ์กดสมองส่วนกลาง ทำให้ผู้ดื่มมีการ

เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย

มีพฤติกรรมที่ขาดความยับยั้งชั่งใจ หากดื่มจนติด ก็สามารถ

ทำให้มีความเสี่ยงที่เกิดอาการทางจิตได้



เราสามารถสังเกตตัวเอง หรือคนใกล้ชิด จากพฤติกรรมจากการดื่มสุราได้

โดยหากพบว่ามีอาการอย่างน้อย 3 อาการขึ้นไป ดังนี้

มีความต้องการดื่มมากขึ้นถึงจะได้ฤทธิ์เท่าเดิม

เมื่อไม่ได้ดื่มจะมีอาการทางร่างกาย เช่น มือสั่น เหงื่อแตก คลื่นไส้ นอนไม่หลับ

ไม่สามารถควบคุมการดื่มได้

ต้องการจะเลิกดื่มหลายครั้ง แต่ทำไม่สำเร็จ

หมกมุ่นกับการดื่ม หรือหาสุรามาดื่ม

เสียการ เสียงาน ดื่มสุราทั้ง ๆ ที่เจ็บป่วยทางกาย หรือทางจิตใจ

ควรรีบพาไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการดูแล

และบำบัดรักษา ตามอาการ



เรียนรู้ พ.ร.บ. สุขภาพจิตฯ แบบเข้าใจง่าย เพื่อนำมาปรับใช้กับผู้ป่วยทางจิตซึ่งเกิดจากสุรา

ได้ที่ >> <https://www.youtube.com/watch?v=xhdmYbW5uU0>

# เหล่าทำร้ายร่างกาย

ตั้งแต่อวัยวะแรกที่สัมผัส

## สมอง

เกิดพิษเฉียบพลัน  
 เซลล์สมองเสื่อม ฝ่อ  
 กระทบสุขภาพจิต



## กระแสเลือด

เซลล์เลือด  
 เกาะกันเป็นก้อน  
 ทำให้ไหลเวียนช้าลง

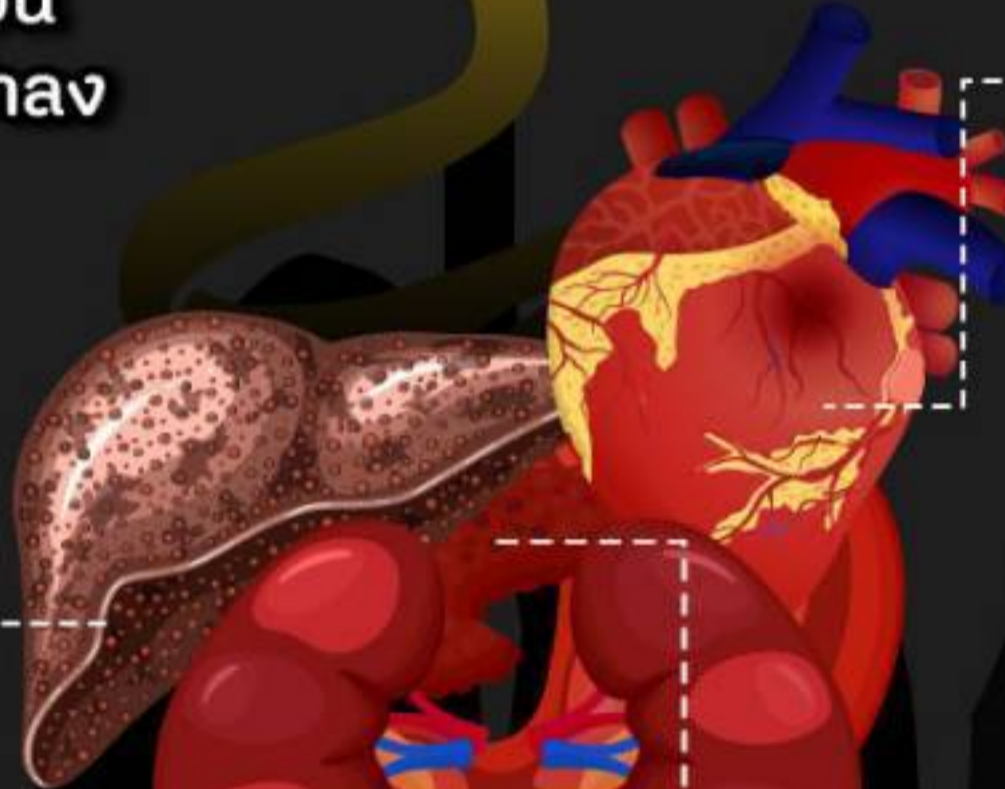


## ปากลำคอ

มีอาการร้อนชู่  
 ระคายเคืองชั้นเยื่อบุ

## หัวใจ

กล้ามเนื้อหัวใจบวม  
 สะสมไขมันมากขึ้น  
 เพาพลาญช้าลง



## ตับ

บวม ตัวเหลือง  
 น้ำคัส้มทั่วตับ  
 เสี่ยงตับแข็ง



## กระเพาะ

## ปัสสาวะ ไต

เยื่อบุบวม ไตระคายเคือง  
 สูญเสียน้ำมากกว่าปกติ

## ตับอ่อน

บวม ระคายเคือง  
 และเลือดออกเฉียบพลัน

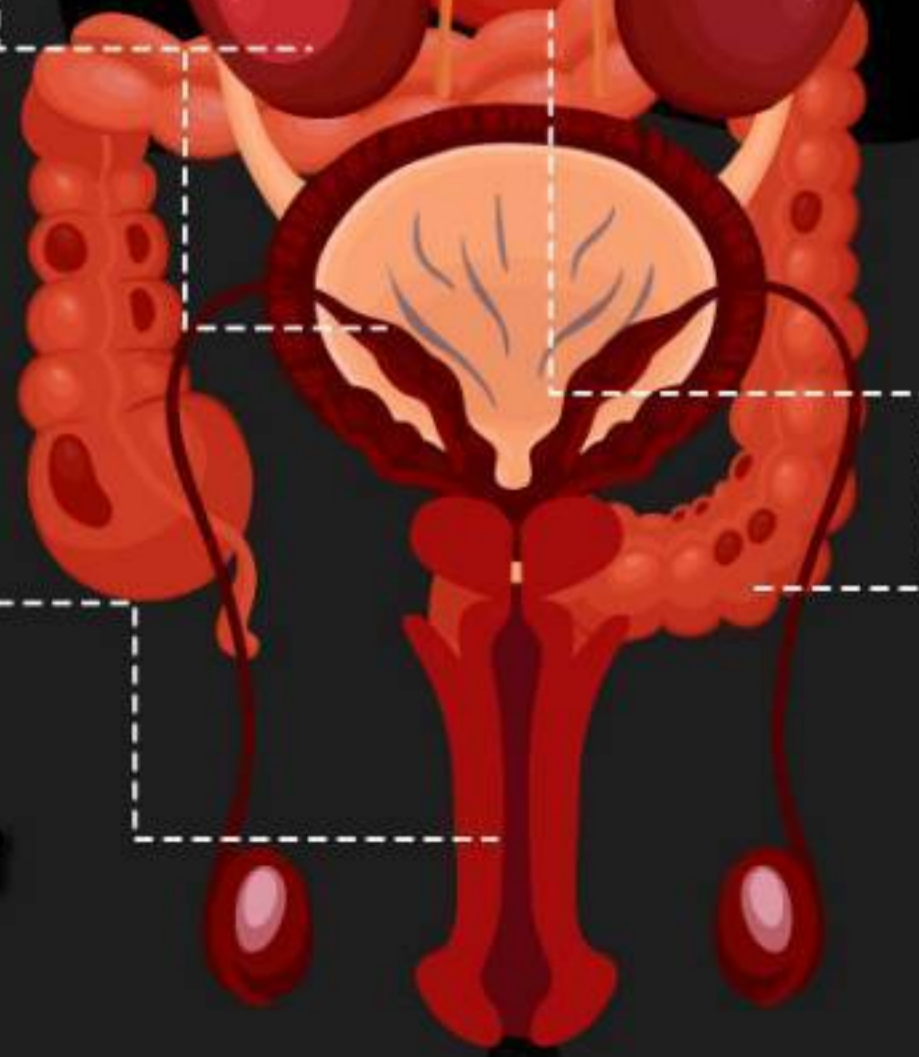
## ต่อมเพศ

อวัยวะเพศบวม  
 เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

## กระเพาะ

## ลำไส้

เกิดแผลค่านใน  
 อักเสบจนลำไส้เล็กทะลุ



อย่าให้เหล่า มาทำร้ายร่างกายคุณ  
 “เข้าพรรษานี้ มางดเหล่า ต้อนรับเราคนใหม่ที่ดีกว่าเดิมกันเถอะ”

# 4 ลด

## เมื่อคุณเลิกเหล้า



### 1. ลดเสี่ยง

โรคมะเร็งหลอดอาหาร



### 2. ลดเสี่ยง

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



### 3. ลดเสี่ยง

ภาวะร่างกายขาดน้ำ



### 4. ลดริ้วรอย

ผิวหนังเหี่ยวก่อนวัยอันควร



สสส. ร่วมกับ สคส. ชวนคนไทย  
เลิกเหล้า ลดเสี่ยง โทร. สายด่วน 1413  
สร้างค่านิยมหยุดดื่มสุราถูกต้อง เริ่มเลยเข้าพรรษานี้

# สายเหล้า สายดื่ม

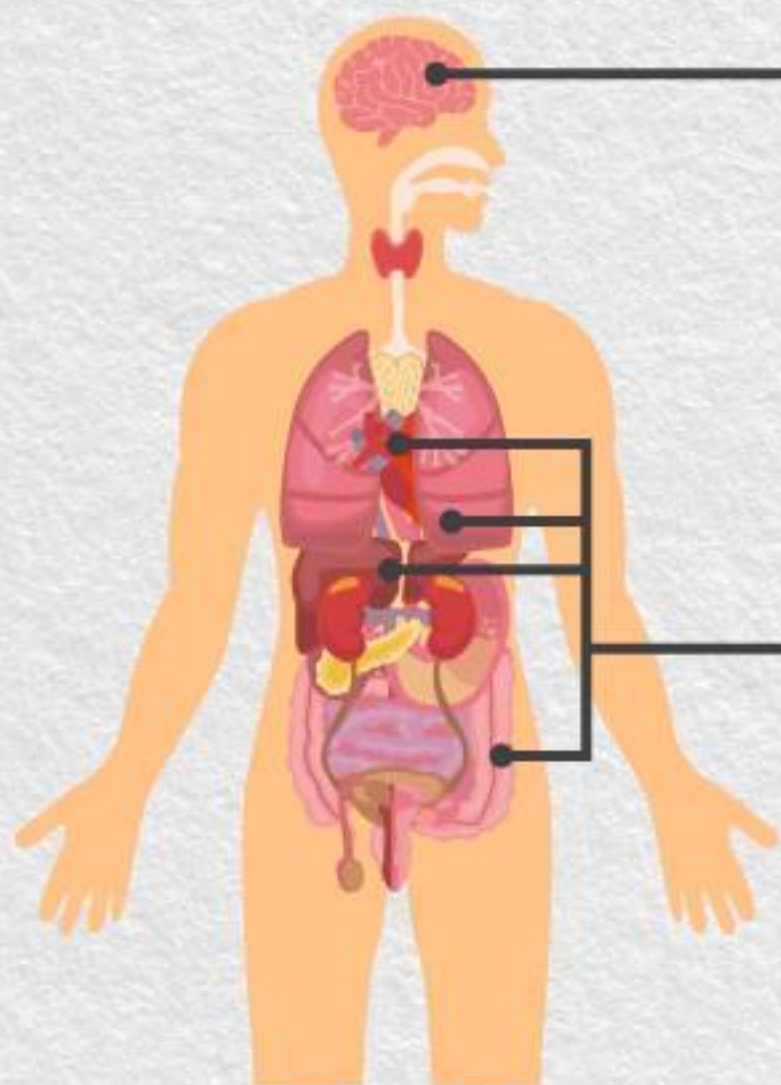
## ภูมิคุ้มกันตก

## เสี่ยงติด **โควิด-19**



**ผู้ติดสุรา** มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคติดต่อในปอดถึง **2.9 เท่า** ส่งผลให้ติดเชื่อโควิด-19 ง่ายขึ้น

## **รู้ไหม?** ดื่มเหล้า...ทำไมเสี่ยงติด**โควิด-19**



**สมอง** ขาดการยับยั้งซึ่งใจ เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

**ปอด หัวใจ ตับ ลำไส้**



ภูมิคุ้มกันเชื่อโรคลดลง



อวัยวะทำงานได้ลดลง



**เพิ่ม** ความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน