

Home > สุขภาพ > การดื่มเหล้า ส่งผลต่ออวัยวะในร่างกายและกระทบต่อสังคมอย่างไรบ้าง?



สุขภาพ

การดื่มเหล้า ส่งผลต่ออวัยวะในร่างกายและกระทบต่อสังคมอย่างไรบ้าง?

November 25, 2024

สุรา หรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ หากดื่มอย่างพอดีก็ไม่อันตรายอะไรและอาจเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มประเภทไวน์ แต่หากดื่มสุราปริมาณมาก ดื่มติดต่อกันเป็นประจำ อาจทำให้เกิดผลเสียต่อระบบประสาทส่วนกลาง และอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายได้

มีคำถามเกี่ยวกับ สุรา? สอบถามฟรีทาง LINE รับคำตอบได้ทันที ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อความสบายใจของคุณ

โทษของสุรามีตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงรุนแรง เช่น เสียการทรงตัว พุดไม่ชัด และหมดสติ

ดังนั้นสุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิตอย่างเคร่งครัด

สารบัญ [\[show\]](#)

ประเภทของแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์มีหลายประเภท โดยประเภทที่ใช้ในชีวิตประจำวันมี 3 ประเภท ได้แก่

- **เอทานอล (Ethyl alcohol)** แอลกอฮอล์ประเภทเดียวที่สามารถดื่มได้ เป็นส่วนผสมในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่างๆ เช่น วิสกี้ บรั่นดี เบียร์ เหล้าองุ่น หรือแชมเปญ
- **เมทานอล (Methyl alcohol)** เป็นส่วนประกอบในเชื้อเพลิงรถยนต์ และเรือ หรือใช้เป็นสารป้องกันการแข็งตัวของน้ำยาล้างสี น้ำยาปิดน้ำฝน และผลิตภัณฑ์อื่นๆ อีกมากมาย
- **ไอโซโพรพานอล (Isopropyl alcohol)** เป็นแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาด และฆ่าเชื้อ ไม่มีสี มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว ระเหยง่าย มักพบในน้ำยาฆ่าเชื้อโรค น้ำยาล้างเล็บ หรือกาบ

สาเหตุที่เมทานอลและไอโซโพรพานอลไม่สามารถดื่มได้ เพราะร่างกายเผาผลาญสารเหล่านี้เป็นพิษ ทำให้เกิดภาวะตับวาย หากดื่มเข้าไปเพียงเล็กน้อยก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ปริมาณของแอลกอฮอล์ที่ใช้ในเครื่องดื่มทั่วไป

ปริมาณแอลกอฮอล์ 1 ดักรี เท่ากับ ร้อยละ 1 หรือ 1 เปอร์เซ็นต์

- **เบียร์** มีปริมาณแอลกอฮอล์ 4-7 ดักรี
- **สาโท** มีปริมาณแอลกอฮอล์ 7-15 ดักรี
- **กระแช่** มีปริมาณแอลกอฮอล์ 10-12 ดักรี
- **สุราไทย** มีปริมาณแอลกอฮอล์ 28-40 ดักรี
- **จู่** มีปริมาณแอลกอฮอล์ 10 ดักรี
- **ไวน์** มีปริมาณแอลกอฮอล์ 10-15 ดักรี
- **วิสกี้ หรือบรั่นดี** มีปริมาณแอลกอฮอล์ 40-50 ดักรี
- **วอดก้า** มีปริมาณแอลกอฮอล์ 40 -50 ดักรี

โทษของการดื่มสุราต่ออวัยวะต่างๆ

การดื่มสุราปริมาณมากเกินไป ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย ดังนี้

1. สมอง และระบบประสาท

- **ระบบประสาทส่วนปลาย**

ทำให้ปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า และเสียการทรงตัว

- **สมอง**

หากดื่มเพียงเล็กน้อยจะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น มีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิก แต่หากดื่มสุรามากเกินไป จะทำให้มึนเมา ง่วงนอน และหมดสติได้ นอกจากนี้การดื่มสุราเป็นประจำจะทำให้**สมองเสื่อม** ชิมเศร้า ความคิด เลอะเลือน และมีปัญหาด้านความทรงจำ

2. ระบบทางเดินอาหาร และตับ

มีคำถามเกี่ยวกับ สุรา? **สอบถามฟรีทาง LINE รับคำตอบได้ทันที ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อความสบายใจของคุณ**

- **กระเพาะอาหาร**

พิษของสุราจะทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร ทำให้กรดในกระเพาะอาหารเพิ่มมากขึ้น เกิดเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้อง หรืออาเจียนเป็นเลือดได้

- **ตับอ่อน**

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งน้ำย่อยออกมาผิดปกติ ทำให้เกิดโรคตับอ่อนอักเสบ (Pancreatitis) มีอาการปวดท้องรุนแรง ไข้สูง ในบางครั้งอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

- **ตับ** ทำหน้าที่กรองแอลกอฮอล์ หากดื่มสุราเข้าไปปริมาณมากจนตับไม่สามารถกรองได้หมด ตับจะเกิดอาการบวม มีไขมันแทรกตามเซลล์ของตับ ทำให้เกิดโรคตับแข็ง และอาจพัฒนาเป็นมะเร็งตับได้

3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด

- **ระบบหัวใจ**

หากดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป จะทำให้การเต้น และการบีบตัวของหัวใจผิดปกติ เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจวาย หรือหัวใจล้มเหลว

- **ระบบหลอดเลือด**

การดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดขยายตัว และไขมันในเลือดสูง ทำให้เส้นเลือดแข็งตัวง่าย เพิ่มความเสี่ยงเส้นเลือดในสมองแตก และโรคความดันโลหิตสูง

4. ระบบเม็ดเลือด

- มีอาการเลือดจาง
- การดูดซึมผิดปกติ ทำให้ขาด**วิตามินบี 9** หรือกรดโฟลิกได้ง่าย
- เม็ดเลือดขาวผลิตน้อยลง ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง
- เกร็ดเลือดทำหน้าที่ไม่ดี ทำให้เลือดหยุดไหลยาก และตกเลือดง่าย

5. อัตราการเกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆ

- โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 2 ของกลุ่มคนติดสุราเรื้อรัง
- ผู้ที่ติดสุราเรื้อรังมีโอกาสเกิดมะเร็งได้สูงถึง 10 เท่าเมื่อเทียบกับคนปกติ โดยอวัยวะที่พบมะเร็งบ่อยคือ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ตับ และตับอ่อน

6. ระบบขับถ่าย และอวัยวะสืบพันธุ์

- หากดื่มในปริมาณน้อยจะทำให้ความต้องการทางเพศสูงขึ้น
- หากดื่มสุราเรื้อรังจะทำให้ความต้องการทางเพศลดลง และอาจส่งผลทำให้ลูกอ้วนทะเล็กลงได้
- ในผู้หญิงตั้งครรภ์จะทำให้แท้ง หรือคลอดบุตรเร็ว และบุตรที่เกิดมาก็มีโอกาสเกิดความผิดปกติสูง

โทษของการดื่มสุราต่อสังคม

- **อุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ**
เนื่องจากผู้ดื่มสุรามักมั่นใจว่า ไม่เมา มีสติ สามารถขับรถได้ แต่ในความเป็นจริง สุราจะไปกดประสาทส่วนกลาง ทำให้การรับรู้เรื่องราวต่างๆ ช้าลง ส่งผลกระทบต่อระบบการตัดสินใจ ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้เต็มร้อย
- **ทะเลาะวิวาท**
สุรามีผลกระทบต่อสมองส่วนหน้า เป็นส่วนที่ควบคุมสติ และการตัดสินใจ ทำให้ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นได้ง่าย
- **ขาดกรรม** ผลการศึกษาชาติชาตกรรมจากการผ่าพิสูจน์ศพ พบว่า มากกว่า 60% ของผู้เสียชีวิต ตรวจพบแอลกอฮอล์ในร่างกาย เพราะการดื่มสุราจะช่วยให้ศูนย์ควบคุมจิตใจทำงานได้แย่ง ทำให้ไม่สามารถป้องกันตัวเองได้
- **ฆ่าตัวตาย**
ผลการวิจัยพบว่า ในจำนวนคนกว่า 50% ของผู้ที่เคยฆ่าตัวตาย ต้องดื่มสุราเพื่อเรียกความกล้าก่อนเสมอ

วิธีหลีกเลี่ยง และเลิกดื่มสุรา

- เด็กไม่ควรดื่มสุรา เนื่องจากยังไม่สามารถพิจารณาข้อดีข้อเสียของสุราได้ ทำให้ติดสุราได้ง่าย อีกทั้งอวัยวะภายในร่างกายยังเติบโตได้ไม่เต็มที่ ทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผู้ใหญ่
- ไม่ควรทดลองดื่มสารที่ผสมด้วยแอลกอฮอล์ เพราะอาจพัฒนาไปเป็นการดื่มสุราได้
- ขจัดค่านิยมที่ว่า ลูกผู้ชายต้องดื่มสุรา ออกไป
- ผู้ที่ติดสุราควรศึกษาโทษของสุรา และควรหาสาเหตุที่ทำให้ติดสุรา
- กรณีไม่สามารถเลิกสุราได้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาอาการติดสุราเรื้อรัง ป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น โรคประสาท โรคตับ หรือโรคกระเพาะอาหาร

การดื่มสุราในปริมาณพอเหมาะ นานๆ ครั้ง ดับย้อมสามารถกรองแอลกอฮอล์ออกจนหมด และฟื้นฟูเซลล์ที่เสียหายกลับมาเป็นปกติได้ แต่หากดื่มในปริมาณมาก ติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน ดับจะไม่สามารถกรองแอลกอฮอล์ได้หมด

เกิดการสะสมไขมัน ทำให้เป็นโรคไขมันพอกตับ โรคตับแข็ง และอาจพัฒนากลายเป็นมะเร็งตับได้ในที่สุด

ผู้ที่ติดสุราเรื้อรังจึงควรตรวจการทำงานของตับ และคัดกรองมะเร็งตับทุกปี เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

ตรวจสอบความถูกต้องโดย นว. พิสุทธิ พงษ์ชัยกุล

มีคำถามเกี่ยวกับ สุรา? สอบถามฟรีทาง LINE รับคำตอบได้ทันที ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อความสบายใจของคุณ