

โทษ และ พิษภัย

ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย



• แอลกอฮอล์ประมาณ ร้อยละ 10 - 20 จะถูกดูดซึมจาก **กระเพาะอาหาร**



• แอลกอฮอล์ที่เหลือ ร้อยละ 80 - 90 ถูกดูดซึมผ่านลำไส้เล็ก และเข้าสู่กระแสเลือด



• ซึ่งจะสามารถตรวจพบ แอลกอฮอล์ในเลือดได้ ภายในเวลาเพียง **5 นาที** หลังจากเริ่มดื่ม

• ก่อนจะส่งต่อไปยังเซลล์ เนื้อเยื่อ ของเหลว ทุกแห่งในร่างกาย และอวัยวะต่างๆ และส่งผลต่ออวัยวะต่างๆ ที่ร่างกาย

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด



จะขึ้นกับอัตราการดูดซึมและ ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไป โดยทั่วไประดับแอลกอฮอล์ในเลือด จะขึ้นสู่ระดับสูงสุดในเวลา 30 - 90 นาที ขึ้นกับอายุ เพศ และลักษณะ ทางพันธุกรรมของผู้ดื่ม

เมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเท่ากับ พบว่า



คนตัวน้อย จะมีระดับ แอลกอฮอล์ในเลือด สูงกว่า คนตัวสูง

เนื่องจากคนตัวน้อย มีไขมันมากกว่า คนตัวสูง แอลกอฮอล์จึงคงอยู่ในเนื้อเยื่อไขมันมากกว่า



ผู้หญิง เมาเร็วกว่าผู้ชาย

เนื่องจากผู้หญิง มีปริมาณไขมันมากกว่า และมีพื้นที่น้ำ น้อยกว่าผู้ชาย

การดื่มแอลกอฮอล์ ในขณะท้องว่าง ทำให้เมาเร็ว



สมองและระบบประสาท

- กดการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง
- หากดื่มจำนวนมาก จะทำให้เซลล์สมองขยายตัว เกิดอาการที่เรียกว่า สมองบวม

ผิวแห้งและหลอดเลือด

- หลอดเลือดขยายตัว ทำให้เกิดอาการ **ตัวร้อน**
- บางคนอาจมีอาการเส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้ามืด และมีอันตรายต่อชีวิตมากกว่า

ตับ

- ตับเป็นอวัยวะที่ได้รับพิษจากแอลกอฮอล์มากที่สุด
- แอลกอฮอล์ถูกทำลายจะมีไขมันเข้าไปแทนที่ ทำให้สู่อาการตับอักเสบ และนำไปสู่ "ตับแข็ง"

ระบบอื่นๆ ของร่างกาย

- **เพิ่มความเสี่ยง** ต่อการเกิด
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- โรคอ้วนเนื่องด้วยไขมันหรือเส้นเลือดในสมองอุดตัน
- กล้ามเนื้อตัว เม็ดเลือดขาวต่ำ เม็ดเลือดแดงต่ำ และโรคโลหิตจาง
- เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
- อวัยวะต่างๆ เสื่อมไว้มัน รังสีผิว



ช่องปากและลำคอ

• เกิดอาการระคายเคืองในช่องปากและลำคอ อย่างที่เรียกว่า "ปากแห้งและคอแห้ง"

หัวใจ

• หัวใจจะสูบฉีดเลือดให้เซลล์เนื้อเยื่อในร่างกายมากขึ้น เกิดโรคหัวใจได้ เมื่อการ หัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวตามมากับที่คิด

กระเพาะอาหาร

• โรคที่พบบ่อยในมนุษย์คือ โรคกระเพาะอักเสบเรื้อรังพบ เมื่อดื่มเบียร์ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้มีเลือดออกในกระเพาะอาหาร อาจถึงขั้นเป็นสีดำ อุจจาระดำ



เซลล์

• เซลล์ทุกเซลล์จะทำงานไว้มากกว่าปกติจนเกินความจำเป็น ทำให้การทำงานของอวัยวะ เปรปรวน ถูกทำลายแอลกอฮอล์ จากการทำงานของเซลล์ และทำลายเซลล์ไปทั่ว



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

ศูนย์บริการข้อมูล โทร 0-2590-3342

1422





โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
ศูนย์บริการ
สุขภาพนานาชาติ



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ภัยร้ายทำลายสุขภาพ

แอลกอฮอล์ เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมสำหรับการเฉลิมฉลองหรือดื่มเพื่อคลายความเครียด แต่หากดื่มมากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ในระยะยาว

การเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นหลังดื่มแอลกอฮอล์



พูดเยอะขึ้น



ตอบสนองช้าลง ง่วงซึม
จดจำเหตุการณ์ไม่ได้



เดินเซ เสือการทรงตัว
กระชากเสื้อผ้า



เกิดความรู้สึกหุนหันพลันแล่น
การตัดสินใจแย่งลง
ควบคุมตนเองได้น้อยลง



ระบบกล้ามเนื้อทำงาน
ไม่สัมพันธ์กัน



คลื่นไส้ อาเจียน



การรับรู้ลดลง
หรือจดจำเหตุการณ์ไม่ได้

ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อร่างกายในระยะยาว

ผลกระทบต่อสมอง

แอลกอฮอล์จะกดประสาทส่วนที่ควบคุมการตัดสินใจ ควบคุมสติและการขึงคิด ทำลายการรับรู้ การตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รวมถึงความสามารถ การรับรู้และการแก้ปัญหาลดลง หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ติดต่อกันนาน ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลกระทบถาวร

ผลกระทบต่ออวัยวะอื่น ๆ

- แอลกอฮอล์กระตุ้นกระเพาะอาหารให้หลั่งน้ำย่อยและกรดมากกว่าปกติ ทำให้เกิดความระคายเคืองในเยื่อกระเพาะอาหารจนกลายเป็นแผลได้
- ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่มักเป็นโรคตับ โดยเฉพาะโรคตับแข็งซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต
- การดื่มแอลกอฮอล์ในระยะยาวถึงคร่าอาจส่งผลให้เกิดความผิดปกติในการกลืน อาทิ สมองและร่างกายมีการเจริญเติบโตช้า ศีรษะและหน้าเจริญเติบโตไม่ได้สัดส่วน หัวใจพิการ ซีดหรือขาดปกติได้

