



รู้ฤทธิ์แอลกอฮอล์! มากกว่าความ “เมา” คอแข็งควรรู้ คออ่อนยังต้องรู้

การดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการสังสรรค์ เพื่อการบันเทิง หรือการดื่มในบางโอกาส งานเลี้ยง หรือในระหว่างการชมการแข่งขันหรือการแสดงนั้นเป็นที่พบเห็นอยู่ทั่วไป หลายคนดื่มมักเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมการดื่มและสามารถดูแลตนเองได้ ดังนั้นคำถามคือเราจะทราบได้อย่างไรว่าการดื่มแอลกอฮอล์นี้จะเกินความพอดีและอาจสร้างปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่นได้

คำถามแรกคือ “ดื่มแอลกอฮอล์” เท่าไรจึงนับว่ามากเกินไป คำตอบแบบกว้างๆ คือ ในกรณีเพศชาย หากผู้ชายดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 14 ดื่มต่อสัปดาห์ หรือ 4 ดื่มต่อวัน และผู้หญิงหากดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่า 7 ดื่มต่อสัปดาห์ หรือ 3 ดื่มต่อวัน ถือว่า “ดื่มแอลกอฮอล์” มากเกินไป ทั้งนี้ 1 ดื่ม หมายถึง ไวน์ 30 ซองชา หรือ เบียร์ 72 ซองชา หรือ เหล้า 9 ซองชา

ดังนั้น หากผู้ชายดื่มเหล้า มากกว่า 36 ซองชาต่อวัน และผู้หญิงดื่มเหล้ามากกว่า 27 ซองชาต่อวัน ถือว่ามากเกินไป

ผศ.นท.นพ.สรยุทธ ชำนาญเวช ประสาทศัลยแพทย์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลว่า การดื่มแบบบินจ์ หรือ Binge Drinking คือ การดื่มสุราอย่างหนักภายในช่วงเวลาอันสั้น หมายถึงการดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 4 ดื่มในเพศหญิงและมากกว่า 5 ดื่มในเพศชาย มีรายงานในต่างประเทศโดยเฉพาะในประเทศสหรัฐอเมริกาว่ามีผลกระทบและเป็นสาเหตุของการสูญเสียชีวิตและพิการในแต่ละปี รวมถึงการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

ที่น่าสนใจคือ การดื่มเบียร์ 355 มิลลิลิตร เท่ากับการดื่มไวน์ 148 มิลลิลิตร เท่ากับการดื่มเหล้า 80 ดีกรี ไม้ว่าจะดื่มโดยไม่ผสมหรือผสม 30-45 มิลลิลิตร นับว่าเป็นการ “ดื่มแอลกอฮอล์” ที่ได้รับปริมาณแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายเท่ากัน



เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและถูกทำลายที่ตับในปริมาณที่จำกัด ดังนั้นจึงมีแอลกอฮอล์ส่วนที่ยังไม่ถูกทำลายไหลเวียนในกระแสเลือดและไปมีผลต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

เริ่มที่ **“สมอง”** แอลกอฮอล์จะรบกวนการสื่อสาร รบกวนการทำงานของสารสื่อประสาทในสมอง สมองไม่สามารถสั่งการได้เหมือนตอนปกติทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ พฤติกรรม การเคลื่อนไหวและการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆ ทำให้การตัดสินใจช้าลง การกะหรือประมาณผิดพลาดได้ง่ายๆ อย่างที่พูดๆ กันว่า **“แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มเปลี่ยนนิสัย”** นั้นก็มาจากเหตุนี้

แอลกอฮอล์มีผลต่อระดับความดันโลหิต การเต้นของ

“หัวใจ” ไม่เป็นจังหวะ ทำให้เกิดความผิดปกติของการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมอง เกิดภาวะ **“สโตรค”** ได้

ต่อมาคือที่ **“ตับ”** ซึ่งเป็นอวัยวะที่ได้รับผลกระทบจากแอลกอฮอล์เช่นกัน แอลกอฮอล์ทำให้เกิดการอักเสบที่ตับ เกิดพังพืดและทำให้เป็นตับแข็งในที่สุด นอกจากนี้ทำให้เกิดการอักเสบที่ตับอ่อนตามมา แอลกอฮอล์มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน มีการศึกษาพบว่าผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นระยะเวลานานๆ จะป่วยด้วยภาวะ **“ปอดบวม”** ติดเชื้อ หรือเกิดวัณโรค ได้บ่อยเมื่อเปรียบเทียบกับคนปกติ

มีรายงานว่าผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นระยะเวลานานๆ จะมีโอกาสเกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆ เช่น ในปาก หลอดอาหาร คอ ตับ และเต้านม ทั้งนี้ การตอบสนองต่อผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์นั้น



มีความแตกต่างกันไปขึ้นกับ ช่วงอายุ เพศ เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ สภาพร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง หรือความแข็งแรงของร่างกาย ปริมาณอาหารที่กินในระหว่างดื่มแอลกอฮอล์ ระยะเวลาการดื่มเร็วหรือช้า มีการใช้ยาหรือสารเคมีร่วมด้วยหรือไม่ ประวัติครอบครัว เป็นต้น

อาจมีคำถามว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณกลางๆ หรือ Moderate Drinking คืออะไร อ้างอิงจาก Dietary Guidelines for Americans (<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>) หมายถึงการดื่มแอลกอฮอล์เพียง 1 ดื่มต่อวันสำหรับผู้หญิงและไม่เกิน 2 ดื่มต่อวันสำหรับผู้ชาย ทั้งนี้ไม่ใช่การนำมาเฉลี่ยสำหรับการดื่มติดต่อกันหลายๆ วัน ให้นิยามไว้สำหรับการดื่มในหนึ่งวันเท่านั้น

อีกทั้ง ยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนให้ดื่มแอลกอฮอล์ และไม่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนให้เริ่มดื่มในคนที่ไม่เคยดื่ม ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม และยังไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณกลางๆ หรือ Moderate Drinking มีผลดีต่อสุขภาพ

ผศ.นท.นพ.สรยุทธ ชำนาญเวช
ประสาทศัลยแพทย์ รongหัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์
ภาควิชาศัลยศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล