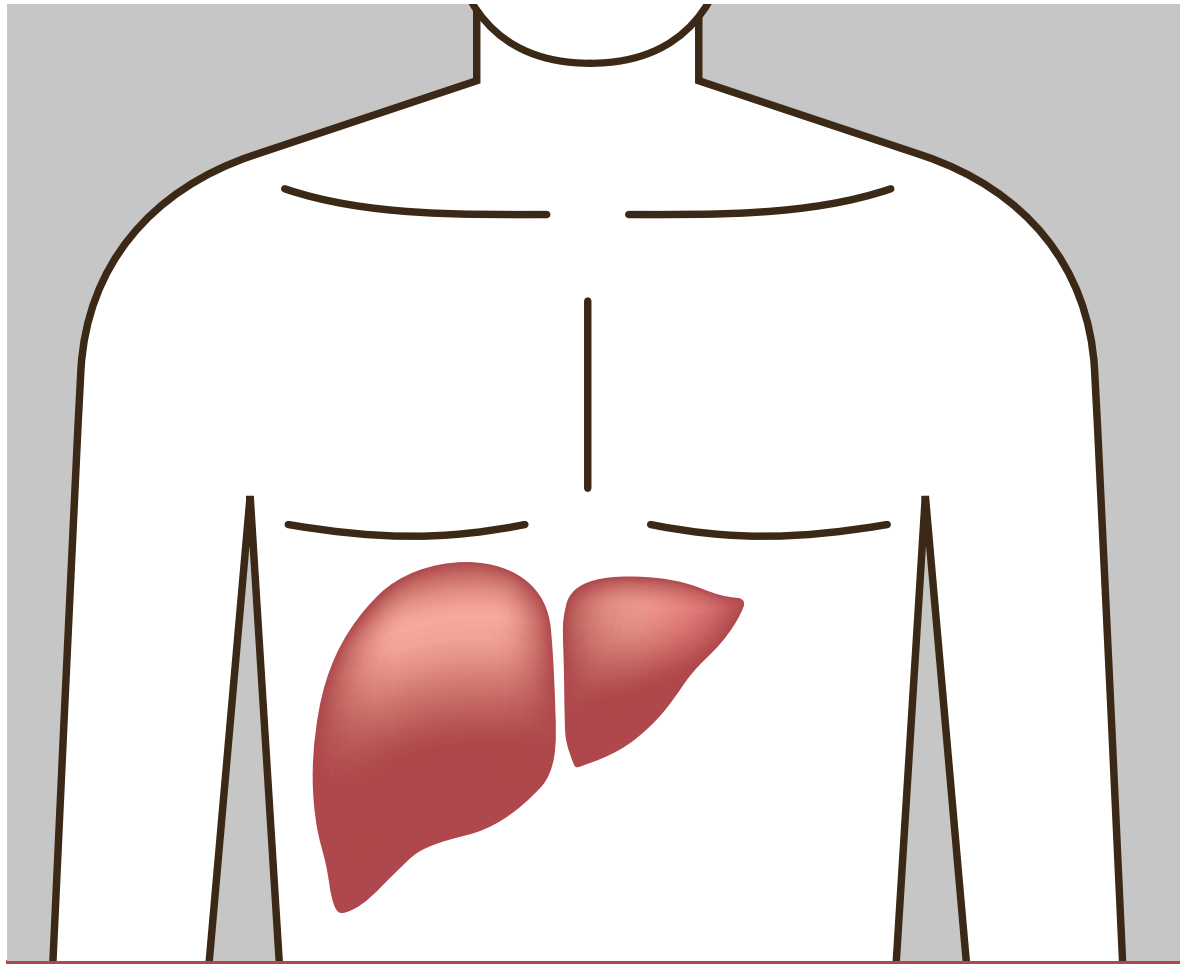




เลิกเหล้า
โทร.
1413

**ไม่รู้ว่า
รวันเป็นตับแข็ง**
★ อ่านต่อหน้า 3

**ตับเป็นอวัยวะที่มึนหึ่จอร์รย้อย่างยิ่ง
และเป็นอวัยวะที่มีพลังฟื้นฟูตัวเองได้อย่างสูง!
พัก...ก่อนที่จะไม่มีโอกาสพัก**



เห็นตับจะจะ ตับอยู่ในช่องท้องใต้ชายโครงข้างขวา ติดกับด้านใต้ของกะบังลมและผนังทางด้านหน้าของหน้าท้อง มีน้ำหนักใกล้เคียงกับหัวใจ

★ อ่านต่อหน้า 2

**ทำไมต้อง
เป็น“ตับ”**

ปี พ.ศ. 2559 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเครือข่ายงดเหล้า ชูประเด็นเรื่องสุขภาพด้วยแคมเปญ “พักตับ” ซึ่งคาดหวังว่าในยุคที่ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ

★ อ่านต่อหน้า 3

คนเห็นตับ

ตับเป็นอวัยวะที่ใหญ่เป็นอันดับสองของร่างกาย มีหน้าที่ประกอบ กำจัด ไรโซเคิล สารต่างๆ ในร่างกาย ไม่มีโรงงานไหนเทียบเคียงได้ และเป็นอวัยวะที่สามารถรักษาตัวเองได้ดีมาก ถ้าไม่ไปทำร้ายมัน คุณมีของวิเศษเดียวในร่างกายที่รักษาตัวเองได้ดีมาก

★ อ่านต่อหน้า 3

**หยุดเหล้า
เท่ากับรักษา**

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลน่าน ได้เผยประสบการณ์การใช้ผลการตรวจเอนไซม์ตับตรวจคัดกรอง เลิกดื่มเหล้า โดยกลุ่มทดลอง คือ คนทำงานในสถานประกอบการจังหวัดน่าน จำนวน 3,752 คน

★ อ่านต่อหน้า 4

**ยุทธศาสตร์
เตือนหน้า
พร้อมกันทั่วไทย
ชุมชนตับดี
ต้องมีสามพลัง**

ชุมชนต้นแบบสำเร็จได้ด้วยการยึดหลัก 3 ข้อ

★ อ่านต่อหน้า 4

**เมื่อตับกับเหล้า
มาเจอกัน**

เมื่อเหล้าเข้าปาก แอลกอฮอล์ส่วนใหญ่จะถูกนำมาทำลายที่ตับ โดยเอนไซม์แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจีเนส เปลี่ยนแอลกอฮอล์ให้กลายเป็นแอซีทัลดีไฮด์และไฮโดรเจน ซึ่งในภาวะปกติที่ไม่ได้ดื่มเหล้า ร่างกายจะใช้ไฮโดรเจนจากไขมันเป็นแหล่งพลังงาน แต่เมื่อดื่มเหล้าเข้าไป ร่างกายจะใช้แอลกอฮอล์เป็นแหล่งพลังงาน

★ อ่านต่อหน้า 4

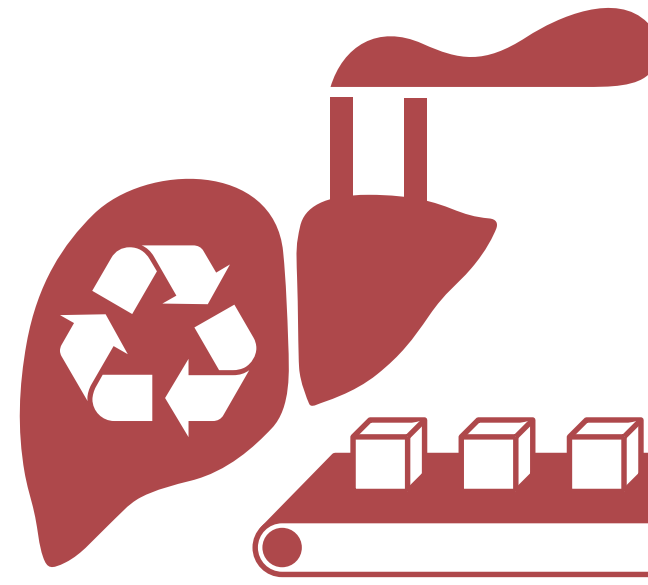
ถ้ารู้ตัวว่าทำร้ายตับมานาน ยังไม่สาย พรรชานี้ให้ตับ...พักบ้าง

เห็นตับจะอะจะ

ตับอยู่ในช่องท้องใต้ชายโครงข้างขวา ติดกับด้านใต้ของกะบังลม และผนังทางด้านหน้าของหน้าท้อง มีน้ำหนักกิโลกรัมกว่า

หน้าที่ของตับมีดังนี้

-  เก็บน้ำตาลไว้ใช้เป็นพลังงาน
-  สร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันและทำลาย สิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย
-  สร้างน้ำดีมีฤทธิ์เป็นด่าง เพื่อช่วยลดกรดในลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร จำพวกไขมัน
-  สร้างโปรตีนหลายอย่าง วิตามินเอ และเก็บ แร่เหล็กที่มาจากเม็ดเลือด ที่ถูกทำลาย
-  สร้างสารที่เกี่ยวกับการแข็งตัวของเม็ดเลือด ในร่างกาย
-  กำจัดของเสียหรือสารพิษ จากเลือด



สารต่างๆ ในร่างกาย ไม่มีโรงงานไหนเทียบเคียงได้ และเป็นอวัยวะที่สามารถรักษาตัวเองได้ดีมาก ถ้าไม่ไปทำร้ายมัน คุณจะมีของวิเศษเดียวในร่างกายที่รักษาตัวเองได้ดีมาก สิ่งนี้อาจทำร้ายตับที่เราบริโภคคือเหล้า และพวกน้ำตาล ไขมัน แป้ง ซึ่งทางตะวันตกนั้น ส่วนมากตับจะเกิดปัญหาเพราะรับประทานน้ำตาลและแป้งมากเกินไป แต่ทางบ้านเรานั้นเหล้าคือปัญหาใหญ่”

นอกจากนี้คุณหมอยังกล่าวว่า “คุณไม่รู้ แต่ตับรู้ ถึงไม่มีอาการก็อย่าชะล่าใจ”

“ตับแข็งเกิดจากตับเป็นพังผืดทีละนิดๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนตับกลายเป็นตับแข็งทั้งก้อน ซึ่งอาจจะพัฒนาเป็น มะเร็งต่อได้ เราน่าจะพักผ่อนก่อนที่จะไม่มีโอกาสพัก การพักผ่อนเท่ากับการฟื้นฟูของตับ เพราะให้โอกาสมัน รักษาตัวเอง ในขณะที่การเลิกเหล้าเลยเท่ากับการดีขึ้น ของตับระยะยาว”

ผศ. นพ. ม.ล.ทยา กิติยากร อาจารย์ภาควิชา อายุรศาสตร์ สาขาโรคทางเดินอาหารและตับ โรงพยาบาล รามาธิบดี กล่าวว่า “ตับเป็นอวัยวะที่ใหญ่เป็นอันดับ สองของร่างกาย มีหน้าที่ประกอบ ก่าจัด วิเซเคิล

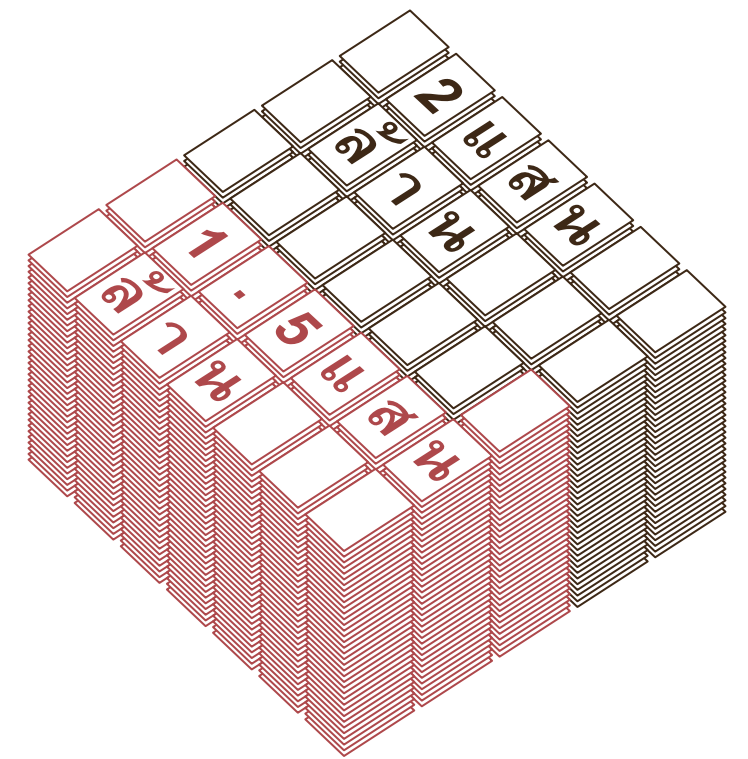
ไม่รู้ตัว และรอ วันเป็นตับแข็ง

อย่าชะล่าใจว่าดื่มเหล้ามานาน และแม้เซลล์ตับ ถูกทำลายก็ยังไม่มีอาการผิดปกติ นั่นเป็นเพราะ ยังไม่ถึงเวลาแสดงอาการ ถ้าปล่อยให้ตับถูก ทำลายไปเรื่อยๆ ก็อาจเกิดภาวะตับวาย ไม่ทำงานในที่สุด

คนที่ดื่มเหล้าจึงเท่ากับทำลายอวัยวะที่สำคัญ โดยไม่อาจเอากลับคืนมาได้ และถ้าตับวายแล้ว นั้นหมายความว่าวายแล้ววายนเลย!

ทำไมต้อง เป็น “ตับ”

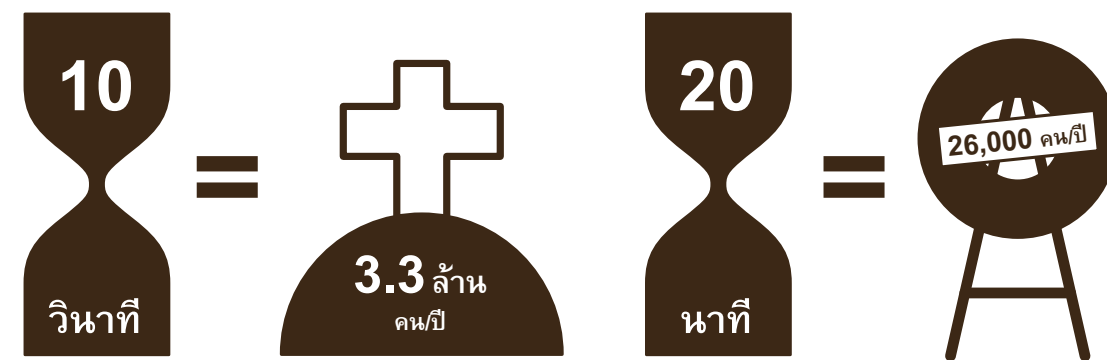
ปี พ.ศ. 2559 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ เครือข่ายงดเหล้า ชูประเด็นเรื่องสุขภาพด้วยแคมเปญ “พักตับ” ซึ่งคาดหวัง ว่าในยุคที่ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ มีกิจกรรมล้างพิษตับกัน มากมาย กระแสโลกมุ่งไปที่ต้นเหตุของชีวิตที่ดีคือการมีสุขภาพที่แข็งแรง การชวนให้คนงดเหล้าเข้าพรรษา และเลิกเหล้าได้อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นการ ล้างพิษตับ และทำให้สุขภาพดีขึ้นหนึ่ง



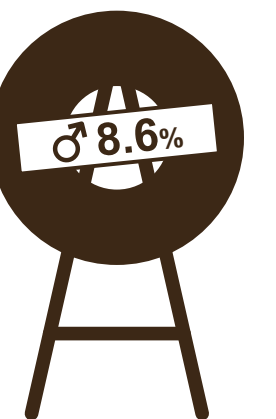
ข้อมูลจากองค์การอนามัยระบุว่า แอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของ 200 โรค และการบาดเจ็บ มีผู้เสียชีวิตทั่วโลก ทุก 10 วินาที หรือประมาณปีละ 3.3 ล้านคนจากการดื่มเหล้า (เฉพาะคนไทย ตายทุก 20 นาที หรือ 26,000 คนปี) และก่อให้เกิดความสูญเสียทางสุขภาพ 5.9% ของภาวะโรคทั่วโลก



ในปี พ.ศ. 2546 คนไทยดื่มเหล้า ประมาณ 18.6 ล้านคน ใช้เงินเพื่อ ซื้อสูงถึงประมาณ 2 แสนล้านบาท ต่อปี สร้างความสูญเสียตามอีก ไม่ต่ำกว่า 1.5 แสนล้านบาท/ปี ตัวเลขนี้รวมกันสูงกว่าค่าก่อสร้าง สนามบินสุวรรณภูมิ 2 แห่งเสียอีก ผ่านมากกว่า 10 ปี ตัวเลขนักดื่ม ยังอยู่ที่ราวๆ 17 ล้านคน หรือดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ย 7.08 ลิตร ต่อหัวประชากร

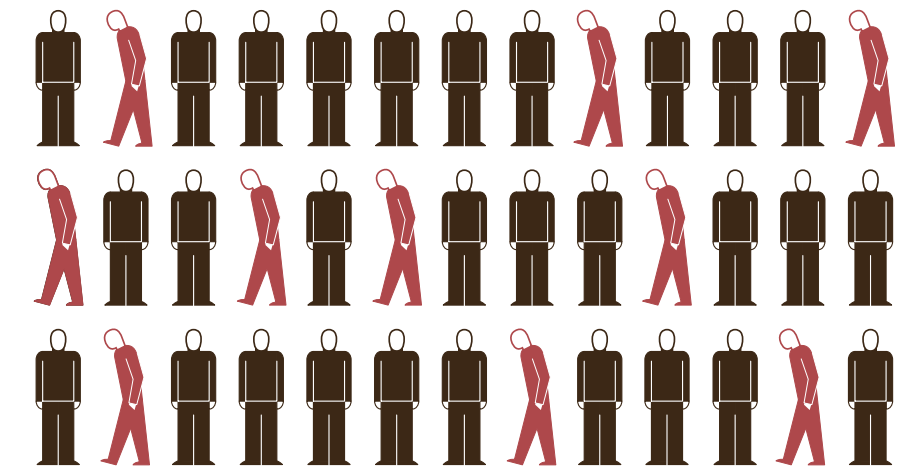


ในประเทศไทย การดื่มเหล้าเป็น ปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอันดับ 1 ที่ ก่อให้เกิดการสูญเสียชีวิตในเพศชาย ถึง 8.6% ของการเสียชีวิตทั้งหมด เมื่อประเมินเป็นความเสียหายทาง เศรษฐกิจแล้ว พบว่ามีมูลค่าสูงถึง 1.51 แสนล้านบาท หรือ 1.97% ของ ผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ



13 ปี
งดเหล้า
เข้าพรรษา

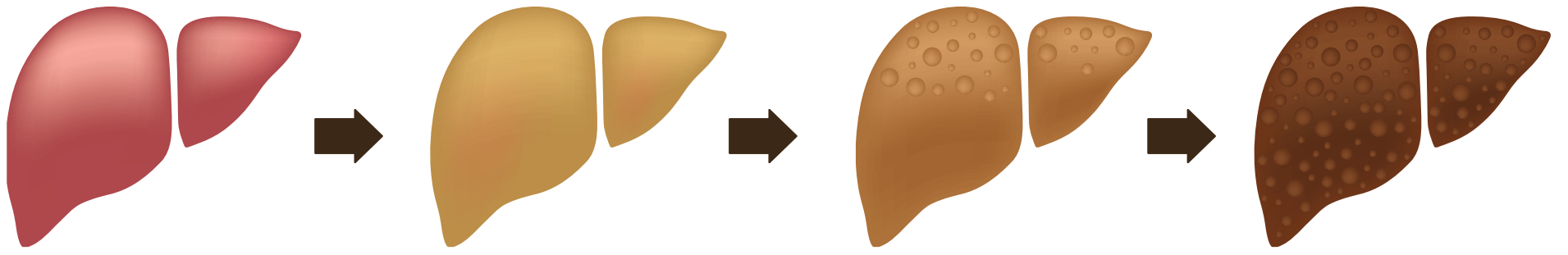
เครือข่ายงดเหล้าทั่วประเทศและ สสส. ได้รณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษามาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 ผ่านไป 13 ปี ผลสำรวจการดำเนินงานโครงการ พบว่ามีประชาชนประมาณ 17 ล้านคน เปลี่ยนพฤติกรรมงดดื่ม โดย 8 ล้านคนงดดื่มตลอดช่วงเข้าพรรษา และ 9 ล้านคนลดการดื่ม ประหยัด ได้สูงสุด 6,000 บาทต่อคน รวมกัน ประหยัดเงินของประชาชนไม่ต่ำกว่า 3 หมื่นล้านบาทในช่วงเข้าพรรษา



8 ล้าน
งดดื่ม

9 ล้าน
ลดดื่ม

เมื่อตับกับเหล้ามาเจอกัน



เมื่อเหล้าเข้าปาก แอลกอฮอล์ส่วนใหญ่จะถูกนำมาทำลายที่ตับ โดยเอนไซม์แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจีเนส เปลี่ยนแอลกอฮอล์ให้กลายเป็นแอซีทัลดีไฮด์และไฮโดรเจน ซึ่งในภาวะปกติที่ไม่ได้ดื่มเหล้า ร่างกายจะใช้ไฮโดรเจนจากไขมันเป็นแหล่งพลังงาน แต่เมื่อดื่มเหล้าเข้าไป ร่างกายจะใช้แอลกอฮอล์เป็นแหล่งพลังงาน ทำให้ไขมันซึ่งเป็นแหล่งพลังงานปกติไม่ได้ถูกนำไปใช้ เกิดการสะสมจนนำไปสู่โรคต่างๆ ดังนี้

ไขมันสะสมในตับ

เป็นการเปลี่ยนแปลงในระยะเริ่มต้น มักไม่มีอาการใดๆ ปรากฏ ถ้าหยุดดื่มเหล้า ตับจะสามารถกลับเป็นปกติได้

ตับอักเสบ

อาจจะไม่มีอาการเลยหรือจุกแน่นที่บริเวณชายโครงด้านขวา อาจมีไข้ต่ำๆ ไปจนถึงมีอาการรุนแรง เช่น ตีชาน บางครั้งอาจมีอาการทางสมอง สับสน วุ่นวาย หรืออาจหมดสติได้ เกิดภาวะตับวายได้ การตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการจะพบความผิดปกติของการทำงานของตับอย่างชัดเจน

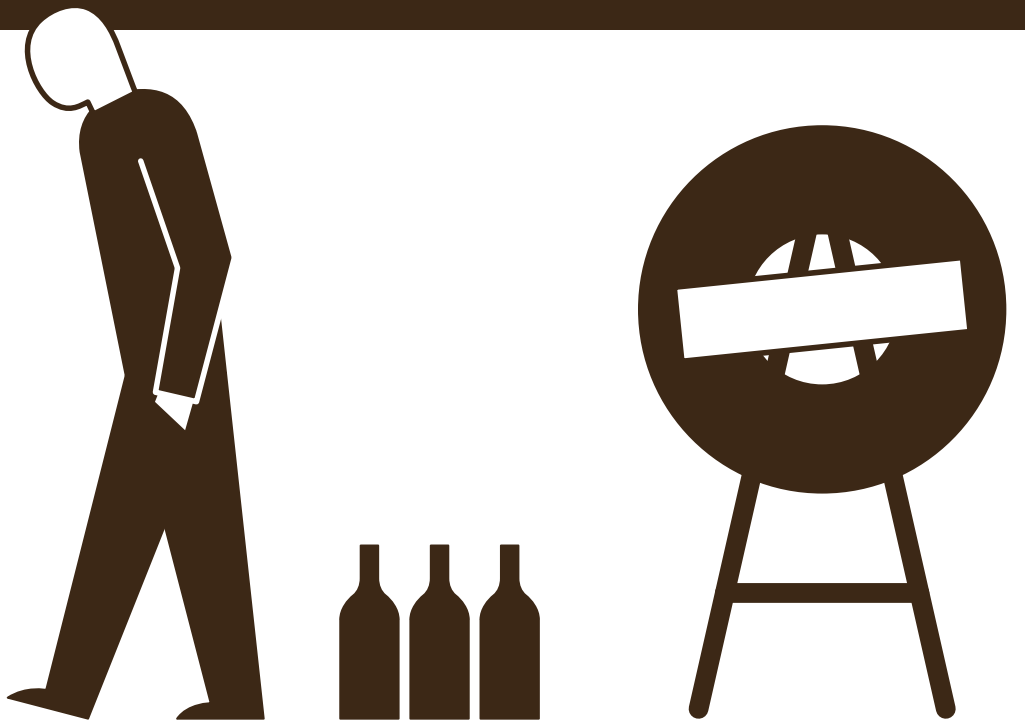
ตับแข็ง

เป็นระยะสุดท้ายที่พบจากการมีพังผืดเกิดขึ้นในเนื้อตับอย่างเรื้อรัง จะทำให้ตับมีลักษณะผิวไม่เรียบ ขรุขระ เป็นก้อนๆ และมีขนาดเล็กลงในระยะสุดท้าย ผู้ที่หยุดดื่มในระยะนี้จะช่วยป้องกันมิให้เกิดการเสียหายต่อเนื้อตับเพิ่มขึ้น การดื่มต่อจะทำให้ตับวายและอันตรายต่อชีวิต

หยุดเหล้าเท่ากับรักษา

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลน่าน ได้เผยแพร่ผลการตรวจเอนไซม์ตับ รณรงค์ ละ เลิก ดื่มเหล้า โดยกลุ่มทดลองคือ คนทำงานในสถานประกอบการจังหวัดน่าน จำนวน 3,752 คน อายุ 17-65 ปี ระหว่างปี พ.ศ. 2556-2558 พบว่าในผู้ป่วยที่มาติดตามการรักษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ 50% และมีระดับเอนไซม์ตับดีขึ้นใน 3 เดือน (26 iU)

แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า ในกลุ่มตัวอย่างมีผู้ป่วยท่านหนึ่ง อายุ 31 ปี ซึ่งมีเอนไซม์ตับขึ้นสูงถึง 500 กว่า เนื่องจากดื่มหนักทุกวัน และไม่รู้ตัวตัวเองเป็นไวรัสตับอักเสบบี เมื่อตรวจสุขภาพพบ ได้รับการบำบัดการติดเชื้อนาน 2 ปี แต่ไม่สามารถเลิกได้ ในที่สุดเสียชีวิตจากตับอักเสบบีและตับแข็งเมื่ออายุ 33 ปี



ยุทธศาสตร์เต็นหน้าพร้อมกันทั่วไทย ชุมชนที่ดีต้องมี 3 พลัง

ชุมชนต้นแบบสำเร็จได้ด้วยการยึดหลัก 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 1

เมื่อชุมชนไม่มีเลี้ยงเหล้าก็ไม่มีการดื่มเหล้า เช่น ร้านค้าไม่ขายเหล้า งานเลี้ยง งานบุญ งานศพไม่มีเหล้า

ข้อ 2

เมื่อชุมชนจัดกิจกรรมดีๆ สร้างแรงจูงใจ เช่น ฝึกโยคะเต้นรำ เล่นกีฬา เข้าพรรษา ออมบุญ โดยเฉพาะพระสงฆ์ควรเป็นผู้นำเรื่องนี้ รวมกลุ่มทำอาชีพเสริม ออกกำลังกาย ร่วมกันทุกเย็น

ข้อ 3

เมื่อชุมชนให้กำลังใจ ทำให้รู้สึกมีกำลังใจ เช่น มีบุคคลต้นแบบ นัดกันว่าวันออกพรรษาจะจัดกิจกรรมยกย่องคนงดเหล้าครบพรรษา

ยกตัวอย่าง กิจกรรมที่ได้ผลที่เดียวสองเจเนอเรชั่น คือการรณรงค์ “พ่อแม่จ๋า ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า” และ “ขอค่าเหล้าของพ่อเป็นค่าเรียนของลูก” วิธีนี้เป็นทั้งการปลูกฝังค่านิยมให้แก่เด็ก และเสริมกำลังใจผู้ปกครองนักดื่มอีกด้วย

ทางด้านนโยบายนั้น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ” ซึ่งเป็นวันเดียวกับวันเข้าพรรษาของทุกปี เกิดขึ้นในบ้านเราเป็นประเทศแรกของโลกอีกด้วย กระทรวงต่างๆ จึงเชิญชวนข้าราชการและประชาชนร่วมงดเหล้าเข้าพรรษาด้วย

ช่องทางการรับ ข้อมูลข่าวสารจาก ภาคีเครือข่าย

- สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า www.stopdrink.com
- ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา www.1413.in.th
- สายด่วนเลิกเหล้า โทร. 1413
- ดาวน์โหลดคู่มือ ชุมชนคนสู้เหล้า ฟรี http://library.stopdrink.com/Knowledge/The_fight_alcohol.pdf

