



# แนวทางการลดและหยุดดื่มสุรา



## สุรา ออกฤทธิ์กระทบประสาทส่วนกลาง



**พิษแบบเฉียบพลัน** ขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุหรือทะเลาะวิวาทได้ง่าย

**พิษแบบเรื้อรัง** หมกมุ่นกับการหาสุราดื่มตลอดเวลา สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขาดความรับผิดชอบ เสี่ยงสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว เสียการทำงาน



## วิธีการเลิกดื่มสุราด้วยตนเอง



กำหนดและจำกัดปริมาณที่จะดื่มในแต่ละครั้ง



ทานอาหารก่อนดื่มหรือดื่มพร้อมอาหาร



หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน



เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ



ดื่มแบบผสมให้เจือจางหรือดื่มน้ำเปล่า สลับบ้างในระหว่างที่ดื่มสุรา



ไม่ดื่มเมื่อมีการทานยาทุกชนิด

### หยุดดื่ม

วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ดื่มที่ไม่มีอาการถอนพิษสุราในช่วงเช้าหลังตื่นนอน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มีอัสัน ใจสั่น เหงื่อแตก และไม่เคยมีอาการถอนพิษสุราที่รุนแรงหลังหยุดดื่มสุราในอดีต เช่น ชัก กระจกกระส่ายอย่างรุนแรง สับสน หูแว่ว ประสาทหลอน เป็นต้น

## ผู้ที่เลิกดื่มในช่วงเริ่มต้น ควรปฏิบัติดังนี้



รับประทานอาหารให้เพียงพอ จิบน้ำหวานบ่อย ๆ



พักผ่อนให้เพียงพอ



ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เล่นกีฬาเบา ๆ หรือทำงานศิลปะ

ต้องติดตามอาการของตนเอง โดยเฉพาะในช่วง 3 วันแรก หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง มีอัสัน ใจสั่น เหงื่อแตก หงุดหงิด กระจกกระส่ายเพิ่มมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบำบัดในการถอนพิษสุรา