

## บุคคลที่ไม่ควรดื่มเหล้า

การควบคุมการบริโภคสุราเป็นงานที่ยากลำบากมาก เพราะการดื่มสุราถูกบรรจุเข้าไปในประเพณีและวัฒนธรรม ชนิดฝังลึก อยู่ในประเทศไทย การดื่มสุราเป็นเรื่องที่ดูจะเป็นปกติในชีวิตประจำวัน พบเห็นได้ทั่วไปในงานเลี้ยงสังสรรค์แทบทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นงานเฉลิมฉลองและงานประเพณีต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานศพ งานปีใหม่ สงกรานต์ งานกีฬา เป็นต้น ประกอบกับภาคธุรกิจแอลกอฮอล์ ต่างก็พยายามส่งเสริมการขายด้วยรูปแบบต่างๆ จนแทรกซึมเข้าไปในครอบครัวและชุมชนจนก่อให้เกิดผลเสียจากการบริโภคสุรา ทั้งการทะเลาะวิวาท การเกิดอุบัติเหตุทางจราจรเนื่องจากการขับรถในขณะมึนเมา

อันตรายจากการบริโภคแอลกอฮอล์มีอยู่มากมาย ทั้งประเภททันตาเห็นและประเภทค่อยเป็นค่อยไป มีคนเคยจัดลำดับอันตรายของสารเสพติดชนิดต่างๆ พบว่า แอลกอฮอล์ทำให้เกิดอันตรายสูงสุด สูงกว่าบุหรี่ เป็นที่รู้กันว่า การดื่มสุราเป็นประจำทำให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเส้นเลือดแตกในสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุการป่วยการตายที่สำคัญในปัจจุบัน

ปัญหาความเจ็บป่วยของประชาชนจากพิษภัยสุรา ทำให้องค์การสหประชาชาติให้ความสำคัญกับปัญหานี้ โดยบรรจุเรื่องการลดอันตรายจากการบริโภคแอลกอฮอล์ลงในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ เป้าหมายที่ 3 เป้าย่อยที่ 5 ซึ่งระบุว่า “ให้สร้างความเข้มแข็งของการป้องกันและการรักษาการติดยาเสพติดและการใช้แอลกอฮอล์อย่างเป็นอันตราย” ทั้งนี้ องค์การสหประชาชาติบอกความหมายของการเสพอย่างอันตรายว่า ให้ออกจากตัวเลขปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ที่บริโภค

เป็นรายบุคคล (เฉพาะผู้ที่อายุ 15 ปีขึ้นไป) แต่จะเป็นเท่าไรนั้น ให้แต่ละประเทศกำหนดเอาเองตามบริบทของ ประเทศนั้นๆ เมื่อการดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัวชี้วัดการพัฒนาของโลก รัฐบาลประเทศต่างๆ ก็เริ่มเห็นปัญหา และให้ความสำคัญ และได้พยายามรณรงค์ควบคุม แต่ที่แทบจะไม่เห็นความสำเร็จ

ด้วยเหตุที่การดื่มสุราถูกฝังลึกอยู่ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ทำให้แม้แต่องค์การอนามัยโลกก็ยังไม่ค่อยกล้าแตะเรื่องเหล้า การกำหนดตัวชี้วัดการควบคุมปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อใน 10 ปีข้างหน้า นั้น องค์การอนามัยโลกตั้งเป้าลดการสูบบุหรี่ลงร้อยละ 30 แต่ไม่ได้บอกให้ประชาชนเลิกเหล้า เพียงแต่ขอให้ลดการดื่มชนิดที่ก่อให้เกิดอันตรายลงร้อยละ 10 หรือใช้เป็นภาษาอังกฤษว่า “10% reduction of harmful use of alcohol” ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้ว แทบจะไม่เกิดประโยชน์ เพราะผู้ดื่มมักจะคิดไปเองว่า ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มอยู่เป็นประจำนั้น ไม่ใช่ปริมาณที่จะก่อให้เกิดอันตราย จึงไม่ลดการดื่มลง ประกอบกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความเข้มข้นแตกต่างกันไป บางชนิดมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เพียงร้อยละ 2-3 แต่เหล้าบางชนิดมีปริมาณแอลกอฮอล์เกินร้อยละ 50 จึงเป็นการยากที่จะควบคุมการดื่มว่า แค่วันถึงจะไม่เกิดอันตราย

จากความยากลำบากในการควบคุม ศูนย์วิจัยปัญหาสุราของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมีสำนักงานอยู่ที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จึงได้จัดทำหนังสือขึ้นมาเล่มหนึ่งชื่อ “ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคลที่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” เหมือนกับการขอพบครึ่งทาง กล่าวคือ ถ้าทำให้คนเลิกดื่มเหล้าไม่ได้

อย่างน้อยก็ขอให้คนบางกลุ่มที่อาจเป็นอันตรายหรืออาจก่ออันตรายจากเหล้า งดเว้นการดื่มเสีย ส่วนคนอื่น ๆ ก็ควรจะเลิก แต่ถ้าเลิกไม่ได้ ก็ยังไม่เป็นไรมาก

หนังสือเล่มนี้ระบุว่า **บุคคลต่อไปนี้ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**

1. เด็กและเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 20 ปี
2. หญิงตั้งครรภ์ทุกระยะ และหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. ผู้มีอาชีพขับขี่ยานพาหนะทุกประเภท และผู้มีอาชีพ ทำงานกับเครื่องจักรกลหรือเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บ พิการและการเสียชีวิตของตนเองและผู้อื่นโดยผู้ที่ขับขี่ยานพาหนะในกิจวัตรส่วนตัว ควรงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อน 6 ชั่วโมง และขณะขับขี่
4. ผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้มีโรคประจำตัว หรือกำลังใช้ยารักษาโรค
5. ประชาชนทุกเพศทุกวัย การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย เป็นแนวปฏิบัติที่ปลอดภัยที่สุดต่อสุขภาพ ครอบครัว และสังคม

ในหนังสือดังกล่าว มีการอธิบายด้วยว่า เหตุใดจึงกำหนดคำแนะนำในแต่ละหัวข้อ ซึ่งเมื่ออ่านรายละเอียดของหนังสือทำให้ได้ทราบว่า เนื้อหาคำแนะนำได้ผ่านการรับรองจากผู้แทนองค์การวิชาชีพต่างๆ 20 แห่ง โดยส่วนใหญ่เป็นราชวิทยาลัยแพทยสาขาต่างๆ โดยมีองค์กรหลักคือ กระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้ ในวันที่มีการพิจารณารับรองข้อแนะนำนั้น นายแพทย์โสภณ เมฆธน ปลัดกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธานการประชุม และนำไปสู่การประกาศของกระทรวงสาธารณสุขในวันที่ 30 พ.ค. 2560 แต่หนังสือเล่มนี้ยังไม่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย จึงควรที่จะมีการชี้แนะและแจกจ่ายออกไปให้กว้างขวาง โดยหวังว่า ถ้าประเทศไทยยังคงมีคนดื่มเหล้าอยู่เป็นจำนวนมาก ก็ขออย่าให้ทั้งผู้ดื่ม ผู้ใกล้ชิด และประชาชนทั่วไปได้รับภัยอันตรายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันเลย

ผู้สนใจต้องการได้หนังสือ สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา <http://cas.or.th/2017/2198>

วิวัฒน์ โรจนพิทยากร  
บรรณาธิการ