

การดื่มอย่างรับผิดชอบที่บ้าน

DRINK @ HOME RESPONSIBLY

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน และเริ่มทำความรู้จักและปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ซึ่งหมายถึง การสร้างระยะห่างและลดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับคนในสังคม และการลดการออกไปนอกบ้านโดยไม่มีเหตุจำเป็น ทั้งนี้ ผู้บริโภคที่เลือกที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังคงสามารถดื่มได้เช่นเดิม แต่ต้องเปลี่ยนสถานที่ดื่มเป็น**ที่บ้าน**เท่านั้น

มูลนิธิแก้ไขปัญหามารยาตการดื่มแอลกอฮอล์ หรือ TFRD สนับสนุนให้ทุกคนปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมอย่างเคร่งครัด ซึ่งการอยู่ที่บ้าน (Stay at Home) คือ ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับตัวเรา ครอบครัว และชุมชน ในขณะเดียวกัน ขอให้ผู้ที่เลือกที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะต้องดื่มอย่างรับผิดชอบ ในระดับที่เหมาะสม และดื่ม**ที่บ้านของคุณ** เพื่อไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

เคล็ดลับการดื่มอย่างรับผิดชอบที่บ้าน

- 1. ดื่มอย่างพอดี** ผู้ดื่ม (เฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น ทั้งผู้หญิงและผู้ชายควร จดบันทึกการดื่มและปฏิบัติตามคำแนะนำของรัฐบาลเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2. แอลกอฮอล์ก็คือแอลกอฮอล์** ปัจจัยที่สำคัญคือปริมาณการดื่ม ไม่ใช่ชนิดของเครื่องดื่ม โดย หนึ่งหน่วยมาตรฐานของเบียร์ ไวน์ และสุรา เช่น วิสกี้ และวอดก้า เป็นต้น ต่างมีปริมาณแอลกอฮอล์เท่ากัน โปรดดูรายละเอียดการดื่มมาตรฐานตามมาตรฐานสากล (Standard Drink) ตามที่ปรากฏข้างล่างนี้

วิสกี้ หรือ วอดก้า ที่มีระดับแอลกอฮอล์ 40% - 43%	= 3 ฝา (รวม 30 ml)
เบียร์ หรือ RTD ที่มีระดับแอลกอฮอล์ 5%	= 1 กระป๋อง หรือ ขวดเล็ก (250 ml)
ไวน์ ที่มีระดับแอลกอฮอล์ 11%-13%	= 1 แก้ว (100 ml)
- 3. รับประทานอาหารและน้ำให้เพียงพอ** ต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในขณะที่ท้องว่างเด็ดขาด ควรรับประทานอาหารรองท้องก่อนดื่มเสมอ เพราะอาหารที่อยู่ในกระเพาะอาหารจะช่วยชะลอการดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าร่างกาย นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำอย่างต่อเนื่องระหว่างดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันภาวะการขาดน้ำ
- 4. วัดปริมาณการดื่ม** ให้รินเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้ถ้วยตวง เขยือก หรือภาชนะที่มีอยู่ เพื่อทราบปริมาณการดื่มของตนเองว่ามากน้อยเพียงใด
- 5. เต็มสติ** ฝึกทำคือกเทลดด้วยตนเองที่บ้าน หรือเรียนรู้จากบทเรียนการผสมเครื่องดื่มซึ่งสอนโดยบาร์เทนเดอร์มืออาชีพทางออนไลน์
- 6. วันงดดื่ม** กำหนดวันงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยทำกิจกรรมอื่นแทน เพื่อสร้างความสุขให้กับการอยู่บ้าน เช่น เล่นบอร์ดเกม นัดดื่มกาแฟกับเพื่อนผ่านทางออนไลน์ หรือทดลองผสมมีอกเทลหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เพราะบางครั้งการดื่มอย่างรับผิดชอบ คือ การละเว้นจากการดื่มนั่นเอง
- 7. อยู่บ้านก็สนุกได้** เช่น นัดรวมตัวสังสรรค์กับเพื่อนทางออนไลน์โดยไม่ต้องออกจากบ้าน ทั้งนี้ควรตั้งค่าความเป็นส่วนตัวเพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวให้กับงานปาร์ตี้ออนไลน์

ข้อเท็จจริง

แอลกอฮอล์ก็คือแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างพอเหมาะ หมายถึง การจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ ทั้งนี้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ว่าจะถูกบริโภคในรูปแบบของเบียร์ ไวน์ หรือสุรากลั่น สิ่งที่สำคัญ คือ ปริมาณแอลกอฮอล์ที่อยู่ในเครื่องดื่มและปริมาณการบริโภค

การย่อยและดูดซึมแอลกอฮอล์โดยร่างกาย

- ดับมีหน้าที่ย่อยสลายแอลกอฮอล์เมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกาย ทั้งนี้ เอนไซม์แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจีเนส (Alcohol Dehydrogenase: ADH) ทำหน้าที่ในการย่อยสลายดังกล่าว โดยใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในการย่อยแอลกอฮอล์ขนาด 1 มาตรฐาน ซึ่งไม่มีวิธีอื่นใดที่จะเร่งการย่อยแอลกอฮอล์ของร่างกายได้เร็วกว่านี้ ไม่ว่าจะเป็นการดื่มกาแฟ การนอนหลับ หรือการรับประทานอาหาร
- ร่างกายของผู้หญิงย่อยสลายแอลกอฮอล์ได้ช้ากว่าผู้ชาย เพราะมีปริมาณเอนไซม์ ADH และปริมาณน้ำในร่างกายน้อยกว่าผู้ชาย
- อาหารช่วยให้แอลกอฮอล์อยู่ในกระเพาะของคุณนานขึ้น จึงทำให้อัตราการดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายช้าลงและลดทอนเวลาออกไปถึงสมอง
- สาเหตุของการเมาค้างส่วนใหญ่เกิดจากร่างกายขาดน้ำ เนื่องจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปในแต่ละคราว การดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น น้ำเปล่า ในระหว่างการดื่ม และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างพอเหมาะสามารถช่วยเลี่ยงอาการเมาค้างได้ การดื่มน้ำที่อุ่นหรือเย็นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และอาจก่อให้เกิดภาวะสุราเป็นพิษ อาการโคม่า หรือถึงขั้นเสียชีวิตได้

การดื่มขณะตั้งครรภ์

ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ควรงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากมีความเสี่ยงที่ทารกจะมีภาวะกลุ่มอาการทารกในครรภ์ได้รับแอลกอฮอล์ (Fetal Alcohol Syndrome: FAS) นอกจากนี้ น้านมแม่จะยังคงมีแอลกอฮอล์ตกค้างอยู่ในช่วงเวลา 30 นาที ภายหลังจากดื่ม ซึ่งแต่ละการดื่มขนาดหนึ่งมาตรฐาน ร่างกายต้องใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงในการย่อยสลาย จึงต้องแน่ใจว่าแอลกอฮอล์ถูกกำจัดออกจากร่างกายแล้วก่อนการให้นมบุตร

แอลกอฮอล์ผิดกฎหมาย

แอลกอฮอล์ที่ถูกลดขึ้นอย่างผิดกฎหมายอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย และไม่ควรรบริโภค โดยแอลกอฮอล์ผิดกฎหมายเหล่านี้มักผลิตขึ้นโดยใช้แอลกอฮอล์และสารเคมีที่ไม่สามารถรับประทานได้ และเป็นอันตรายต่อร่างกายหากบริโภค เป็นวัตถุพิษในการผลิต ได้แก่ เมทิลแอลกอฮอล์ หรือ เมทานอล (Methyl Alcohol or Methanol) สารเคมีแต่งกลิ่นและสี เป็นต้น