กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

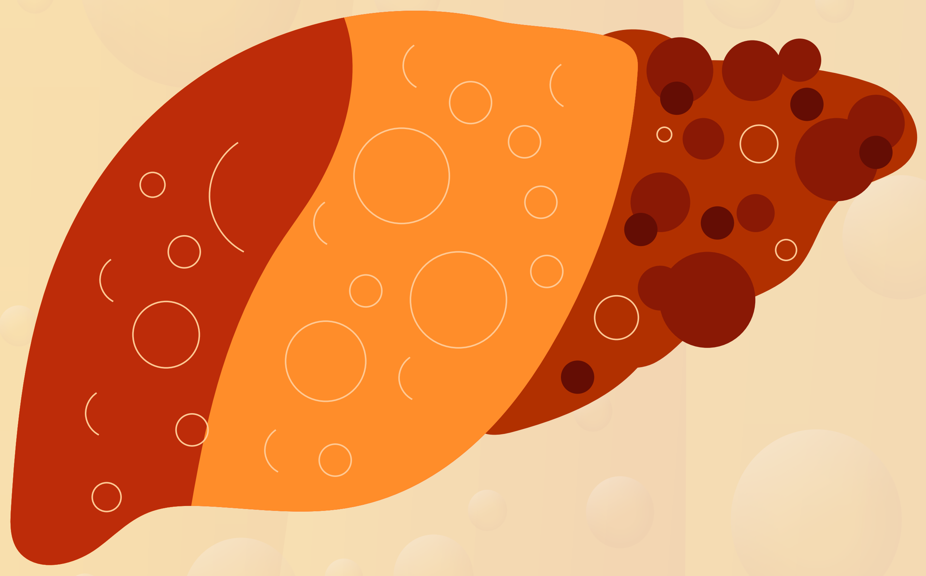
ระวัง..
ภาวะตับแข็งจากแอลกอฮอล์

ปัจจัยความเสี่ยงการติดสุรา

- ความเครียดจากงาน
- ปัญหาด้านการเงิน
- ปัญหาครอบครัว
- ปัญหาด้านสุขภาพจิต
- การโน้มน้าวจากคนรอบข้าง
- ค่านิยมสังคม

ผลข้างเคียงจากการดื่มสุรา

- สมองฝ่อ
- โรคหัวใจ
- ภาวะตับแข็ง
- โรคมะเร็ง
- โรคทางเดินอาหาร
- ภาวะฮอร์โมนเพศต่ำ



อยากเลิกเหล้าทำยังไง?

วิธีงดเหล้า-เลิกเหล้า

1. ปรึกษาแพทย์
2. เตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม
3. ลดปริมาณการดื่มสุราต่อครั้ง
4. การใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการถอนสุรา
5. เลี่ยงสิ่งกระตุ้น เช่น คนหรือสถานที่ที่เห็นแล้วอาจทำให้รู้สึกอยากดื่ม
6. รู้จักที่จะปฏิเสธสุรา
7. ทำกิจกรรมอื่นแทน เช่น เล่นกีฬา

การขอความช่วยเหลือ

- ให้คนรอบข้างช่วยสนับสนุน
- ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร. 1413

จัดทำ : กองระบาดวิทยา | ข้อมูล : CHULABHORN Channel | เผยแพร่ : 1 เมษายน 2567