

การดื่มอย่างรับผิดชอบที่บ้าน

DRINK @ HOME RESPONSIBLY

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในประเทศไทยเริ่มขึ้นตั้งแต่เดือนมกราคม 2563 โดยพบผู้ติดเชื้อครั้งแรกเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2563 และมีแนวโน้มการแพร่กระจายที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง รัฐบาลได้ดำเนินมาตรการเพื่อป้องกันและลดโอกาสการแพร่เชื้อ โดยมุ่งเน้นการบังคับทางอ้อมให้ผู้อยู่ที่บ้าน (Stay at home) เพื่อให้เกิดการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ได้แก่ การลดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในสังคม การงดการชุมนุมของผู้คนเป็นจำนวนมากในแต่ละคราว การลดการเดินทางออกจากที่พักอาศัย โดยไม่มีเหตุจำเป็น และการทำงานที่บ้าน (Work From Home) เป็นต้น

สมาคมธุรกิจเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไทย หรือ TABBA สนับสนุนมาตรการข้างต้นของภาครัฐและประสงค์ที่จะเห็นประชาชนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด ในขณะเดียวกัน ถ้าท่านเลือกที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตที่สมดุล โปรดดื่มในระดับที่เหมาะสมและอย่างรับผิดชอบ**ที่บ้านของคุณ** (Drink at Home Responsibly) เพราะการอยู่ที่บ้านเป็นการป้องกันและช่วยลดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุด ทั้งต่อตัวเรา ครอบครัว ชุมชน และสังคม ในสถานการณ์เช่นนี้

เคล็ดลับการดื่มอย่างรับผิดชอบที่บ้าน

- 1. ดื่มอย่างพอดี** ควรจดบันทึกการดื่มและปฏิบัติตามคำแนะนำของรัฐบาลเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2. แอลกอฮอล์ก็คือแอลกอฮอล์** ปัจจัยที่สำคัญคือปริมาณการดื่ม มิใช่ชนิดของเครื่องดื่ม โดยหนึ่งหน่วยมาตรฐานของเบียร์ ไวน์ และสุรา เช่น วิสกี้ และวอดก้า เป็นต้น มีปริมาณแอลกอฮอล์เท่ากัน 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** ต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในขณะที่ท้องว่าง แต่พึงรับประทานอาหารรองท้องก่อนดื่มเสมอ เนื่องจากอาหารที่อยู่ในกระเพาะอาหารจะช่วยชะลอการดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าร่างกาย นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำอย่างต่อเนื่องในระหว่างที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันภาวะการขาดน้ำ
- 4. วัดปริมาณการดื่ม** รินเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้ภาชนะตวง เช่น ถ้วย เทลียอก หรือภาชนะอื่นที่มีอยู่ เพื่อวัดปริมาณการดื่มในแต่ละดื่มให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
- 5. เรียนรู้และทดลอง** เรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มอย่างรับผิดชอบ และการผสมcocktailจากเพจและคอร์สการเรียนรู้ที่นำเสนอทางออนไลน์
- 6. กำหนดวันงดดื่ม** ควรงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์แทน เช่น มีอกเทล เป็นต้น เพราะการดื่มอย่างรับผิดชอบ อาจหมายถึงการละเว้นจากการดื่มนั่นเอง
- 7. ทำกิจกรรมในบ้านอย่างปลอดภัย** โดยทำกิจกรรมอยู่ที่บ้านและอย่างมีระยะห่างทางสังคม เช่น การนัดสังสรรค์กับเพื่อนทางออนไลน์ เป็นต้น

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 จึงทำให้อัตราการดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายช้าลง และลดทอนเวลาออกไปถึงสมอง
- สาเหตุของการเมาค้างส่วนใหญ่เกิดจากร่างกายขาดน้ำ เนื่องจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปในแต่ละคราว การดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น น้ำเปล่า ในระหว่างการดื่ม และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างพอเหมาะสามารถช่วยเลี่ยงอาการเมาค้างได้ การดื่มน้ำนั้นอันตรายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และอาจก่อให้เกิดภาวะสุราเป็นพิษ อาการโคม่า หรือถึงขั้นเสียชีวิตได้

การดื่มขณะตั้งครรภ์

ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดภาวะกลุ่มอาการทารกในครรภ์ได้รับแอลกอฮอล์ (Fetal Alcohol Syndrome: FAS) นอกจากนี้ แอลกอฮอล์จะยังคงตกค้างในน้ำนมแม่ในช่วงเวลา 30 นาทีภายหลังจากดื่ม ซึ่งแต่ละการดื่มขนาดหนึ่งมาตรฐาน ร่างกายจะใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงในการย่อยสลาย จึงต้องแน่ใจว่าแอลกอฮอล์ถูกกำจัดออกจากร่างกายแล้วก่อนการให้นมบุตร

แอลกอฮอล์ผิดกฎหมาย

แอลกอฮอล์ที่ถูกผลิตขึ้นอย่างผิดกฎหมายอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย และไม่ควรบริโภคโดยเด็ดขาด เนื่องจากแอลกอฮอล์ผิดกฎหมายเหล่านี้ มักผลิตขึ้นโดยใช้แอลกอฮอล์และสารเคมีที่ไม่สามารถรับประทานได้ และเป็นอันตรายต่อร่างกายหากบริโภคเข้าไปเพื่อเป็นวัตถุดิบในการผลิต ได้แก่ เมทิลแอลกอฮอล์ หรือ เมทานอล (Methyl Alcohol or Methanol) สารเคมีแต่งกลิ่นและสี เป็นต้น