

## สคร.9 ชวนงดเหล้าเข้าพรรษา พักดื่ม = พักตับ

ช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เป็นช่วงเวลาที่ดี เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่นิยมเข้าวัด ทำบุญ ทำทาน ลด ละ เลิก อบายมุข และยังเป็นโอกาสที่จะเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ เช่น การงดดื่มเหล้าในช่วงเข้าพรรษาเป็นเวลา 3 เดือน ซึ่งการงดดื่มเหล้าให้ครบพรรษานั้น นอกจากจะเป็นการปฏิบัติบูชาต่อพระพุทธศาสนาแล้ว ยังเป็นการฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะ ตับ ให้กลับมาแข็งแรงอีกด้วย

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงพิษของสุราที่มีต่อตับว่า การดื่มสุราสามารถทำให้เกิดโรคตับแข็ง และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับได้ ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อตับนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะด้วยกันได้แก่ 1. ไขมันสะสมในตับ เป็นการเปลี่ยนแปลงในระยะเริ่มต้น การตรวจเลือดอาจพบความผิดปกติเล็กน้อย ถ้าหยุดดื่มสุราในระยะนี้ตับจะสามารถกลับเป็นปกติได้ 2. ตับอักเสบจากแอลกอฮอล์ ตับจะมีขนาดใหญ่และกดเจ็บ เนื้อของตับเริ่มจะแข็งกว่าระยะแรก ผู้ที่หยุดดื่มเหล้าในระยะนี้ ส่วนใหญ่มักจะอาการดีขึ้นและอาจกลับเป็นปกติได้ 3. ตับแข็งจากแอลกอฮอล์ เป็นระยะสุดท้ายที่พบว่า มีผังผืดเกิดขึ้นในเนื้อตับ ผู้ป่วยจะมีอาการดีซ่าน ท้องมาน หรืออาเจียนเป็นเลือดสดๆ ผู้ที่หยุดดื่มในระยะนี้ตับจะมีการเสียหายอย่างถาวร และจะไม่สามารถกลับเป็นตับปกติได้อีก การหยุดดื่มจะช่วยป้องกันมิให้เกิดการเสียหายต่อเนื้อตับเพิ่มขึ้น แต่คงจะไม่สามารถทำให้ตับกลับดีตามเดิมได้

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ในเทศกาลเข้าพรรษา ขอเชิญชวนนักดื่มมาร่วมทำความดี “งดเหล้าพักตับ” โดยงดดื่มเหล้าเพื่อให้ตับได้พักด้วยความตั้งใจจริง เช่น งดเหล้าเพื่อสุขภาพ ครอบครัว คนรัก รู้จักปฏิเสธให้เป็นเมื่อมีคนชวนดื่ม หลีกเลี้ยงสถานที่เสี่ยงที่จะทำให้หุดใจไม่ไหวและต้องกลับไปดื่ม เช่น ผับ ร้านอาหาร เป็นต้น

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422