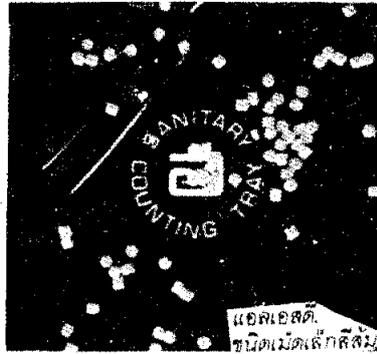

ปัญหาสังคมที่สำคัญของโลก 2 ปัญหา ได้แก่

1. ปัญหายาเสพติด
 2. ปัญหาการก่อการร้าย
-

2

ปัญหาเสพติดให้โทษ (narcotic drugs)



ปัญหายาเสพติดให้โทษ (Narcotic Drugs)

ความนำ

ยาเสพติดหมายถึง ' สารใดก็ตามเมื่อรับเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการกิน ฉีด สูบ หรือดม แล้ว จะทำให้เกิดผลต่อจิตใจและร่างกายของผู้ใช้สารนี้ โดยเฉพาะในลักษณะดังต่อไปนี้

1. ผู้ใช้ยาแล้วต้องเพิ่มขนาดของยาคงตลอดเวลา
2. เมื่อหยุดใช้ยาจะทำให้เกิดอาการอดยา
3. ผู้ใช้ยานี้เป็นเวลานานจะเกิดมีความต้องการยานี้มากขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ
4. ผู้ใช้ยานี้เป็นเวลานาน พิษของยาจะเกิดผลร้ายต่อสุขภาพของผู้ใช้นั้นด้วย

1. การติดยาเสพติดในประเทศไทย

มีผู้ติดยาเสพติดประมาณ 3-4 แสนคนต่อปี ส่วนใหญ่เป็นประชากรในกทม. ในเขตชุมชนแออัด

90% ของคนที่ติดยาเสพติดจะกลับไปเสพยาอีก เพราะกลับไปสู่สิ่งแวดล้อมเก่า ๆ และไม่ประกอบอาชีพ

เยาวชนอายุน้อย ติดเฮโรอีนน้อยลง แต่จะไปติดกินเนอร์ ยาแก้ลมประสาท ฯลฯ สถิติการติดยาเสพติดของไทย ยังสูงกว่าประเทศเพื่อนบ้านในแถบเอเชีย²

2. สาเหตุของการติดยาเสพติด

1. ผู้ที่ติดยาเสพติดส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่ ประสบปัญหาชีวิต อาจจะเป็น ปัญหาความยากจน ปัญหาหนี้สิน การว่างงาน ปัญหาครอบครัว ความไม่สงบสุขในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นนิจสิน การไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบัน ทำให้เกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย ในการดำเนินชีวิต เมื่อถูกเพื่อนฝูงชักชวนหรือได้ยืมติดติดศัพท์ว่า ยาเสพติด เมื่อเสพแล้วทำให้ลืมความทุกข์ยากทรมานได้ จึงลองเสพดูแล้วก็ติดจนได้

2. ผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องพึ่งผู้อื่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง ติดเพื่อน ไม่ชอบอยู่คนเดียว

3. ผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง 14-25 ปี และ ผู้ใหญ่วัยทำงาน อายุ 40-50 ปี (เมื่อพบ ปัญหา หนัก ๆ ทั้งด้านชีวิตส่วนตัวหรือ หน้าที่การงาน แก้ไขไม่ได้ มักหันเข้าหา ยาเสพติด)

4. เยาวชนที่ติดยาเสพติดนั้นมัก ถูกชักชวน หรืออยากเรียนรู้อยากทดลองยาเสพติด บางคนเคยติดยาเสพติดประเภทกัญชา ยากระตุ้นประสาท ยานอนหลับ ยาแก้ปวด หรือ ติดสุรา เมื่อถูกชักชวน จึงหันไปหาเสพติดได้ง่าย หรือบางคนหนีปัญหาครอบครัว หนีโรงเรียน หนีความเป็นจริงในชีวิต

5. ติดเพราะ สภาพแวดล้อม ผู้ติดยาเสพติดอาจจะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่คน ติดยาเสพติด เช่น ในชุมชนแออัดบางแห่ง หรือต้องการเข้ากลุ่มเพื่อนที่ติดยาเสพติด

6. ติดเพราะ ความเจ็บป่วย ต้องใช้ยาเสพติดระงับความเจ็บปวด เช่น โรคมะเร็ง ไข้

7. ติดเพราะ ความเชื่อ ผู้เสพเชื่อว่า เมื่อเสพยาเสพติดแล้วทำให้เกิดความขยันและ เพิ่มพลังทางเพศ

8. ติดเพราะ อุนิสัยก้าวร้าว ผู้เสพยาเสพติดไม่เคยได้รับความรักความอบอุ่นใน วัยเด็ก จึงทำให้รักใคร่ไม่เป็น แม้กระทั่งการรักตนเอง ต้องการทำสิ่งที่ตรงข้ามกับความ ถูกต้อง

3. ชนิดของยาเสพติด

ยาเสพติด แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

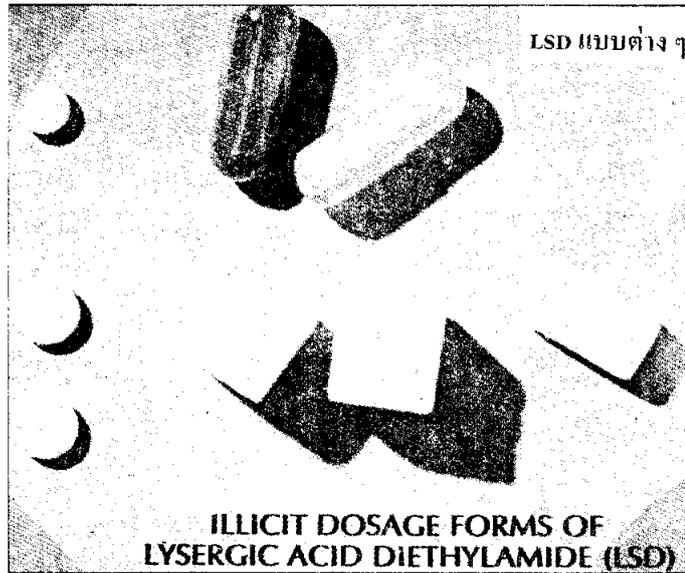
1. ยาเสพติดธรรมชาติ
2. ยาเสพติดสังเคราะห์

1. ยาเสพติดธรรมชาติ ได้แก่

ฝิ่น
เฮโรอีน
มอร์ฟิน



2. ยาเสพติดสังเคราะห์ ได้แก่ ยาเสพติดที่มีการสังเคราะห์ด้วยกรรมวิธีทางเคมี ปัจจุบัน มีมากกว่าร้อยชนิด ในรูปแบบต่าง ๆ กัน ทั้งยาเม็ด ผง แคปซูล ขนม ลูกกวาด ช็อคโกแลต ได้แก่ แอล.เอส.ดี. เมทาโดน ไฟเซ็ปโตน ฯลฯ



ยาเสพติด แบ่งได้ 7 ประเภท ได้แก่

1. ฝิ่น เฮโรอีน มอร์ฟิน
2. โคเคน
3. ยากระตุ้นประสาท ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาชา ยาลดความอ้วน เช่นแอมเฟตามีน (ยาม้า ยาชา)
4. ยาหลอนประสาท ได้แก่ แอล.เอส.ดี
5. กัญชา
6. ยาระงับประสาทและยานอนหลับ เช่น แวลีเยม บาร์บิตูเรต ซิคโคโนล
7. แอลกอฮอล์ เช่น ไวน์ เหล้า เบียร์และของมีเมาทุกชนิด

นอกจากนี้ กาแฟ บุหรี่ น้ำมันก๊าด น้ำมันเบนซิน น้ำมันก๊าด หมากพลู ยาสูบจัดเป็นยาเสพติดด้วย

1. ทินเนอร์ (thinner)³

เป็นสารเสพติดที่มีพิษร้ายแรงกว่าเฮโรอีน มีผลระยะยาวต่อร่างกายประมาณ 5-10 ปี อาจทำให้ตายอย่างฉับพลันได้ ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเสียไป ทั้งโรคทางเดินอาหาร กล้ามเนื้อประสาท เม็ดเลือดแดงต่ำ ซีด อ่อนเพลีย เลือดออกมาก ห้ามไม่หยุด มีผลต่อพันธุกรรม เมื่อแต่งงานมีบุตร ๆ จะกลายเป็นคนพิการได้เนื่องจากโครโมโซมของผู้เสพติดไป



ในปัจจุบันเยาวชน อายุระหว่าง 12-20 ปี นิยมสูดดมทินเนอร์ แทนยาเสพติดชนิดอื่น เนื่องจากหาง่ายและราคาถูก รวมทั้งก้าววิทยาศาสตร์ ยาทาเล็บ แลคเกอร์⁴

เด็กจะนิยมสูดดมเป็นกลุ่ม ตามร้านโดนัท ฟาสฟู๊ด ร้านไอศกรีม ลานวัด ราวสะพานที่ลับตา หรือห้องน้ำ หรือสูดดมในห้องเรียนด้วยการใส่ถ้ำยาตาม

ทินเนอร์หรือสารเสพติดในรูปแบบของทินเนอร์อื่น ๆ จะมีฤทธิ์กดสมองส่วนกลาง ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ เกิดอาการมึนเมา จนก่อเหตุร้ายต่าง ๆ ได้ เช่น การข่มขืน ลวนลาม วังราร จี้ ปล้นทรัพย์ ชิงทรัพย์ เมื่อวัยรุ่นสูดดม ทินเนอร์จนได้ที่แล้ว วัยรุ่นชายจะลวนลาม และข่มขืนวัยรุ่นหญิง ซึ่งขาดสติและเกรงว่า ถ้าไม่ยินยอมแล้ว คราวหน้าจะไม่ได้รับการยอมรับให้เข้ากลุ่ม และจะไม่มีที่เล่นเรื่องที่เกิดขึ้นให้ใครฟังเพราะจะเท่ากับเป็นการประจานตนเอง



△ มีวสุม ศาสดาของศาสนาอิสลามและชาวพุทธ ซึ่งถูกขับไล่ออกจากบ้านและถูกขับไล่ออกจากบ้าน "สุลต่านปอร์ต" ตามที่
สาธารณะใน กทม.

ไทยรัฐ

11 เม.ย. 2529

เมาทินเนอร์ตายคาโถ่งน้ำ

ขอนแก่น ร.ต.ต.สุรชาติ จึงดำรงกิจ ร้อยเวร สภ.อ.เมืองขอนแก่น รับแจ้งทางโทรศัพท์จากนายชูชัย กิตติพิบูล อายุ 30 ปี เจ้าของอยู่ซ่อมรถยนต์กิจเจริญ-การช่าง เลขที่ 8/1-2 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ว่ามีช่างซ่อมหม้อน้ำประจำอยู่ตายอยู่ในตุ่มน้ำภายในอยู่ รับแจ้งแล้วจึงไปที่เกิดเหตุพร้อมด้วย ร.ต.อ.ชัยวุฒิ สายถิ่น รอง สวส. และมูลนิธิขอนแก่นสามัคคีอุทิศ เมื่อ 07.20 น. วันที่ 21 ส.ค.

พบศพนายอานนท์ ตอนคุณศรี อายุ 22 ปี เป็นช่างหม้อน้ำฝีมือดีประจำอยู่บ้านเดิมอยู่บ้านดอนจำปา ต.บ้านแพน อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม ศพจมอยู่ในโถ่งน้ำภายในห้องน้ำด้านหลังของอยู่ มีกระป๋องกาวปะยางรถยนต์ตกอยู่ในตุ่มและที่ชั้นวางของรวม 2 กระป๋อง

จากการสอบสวนนายเทียน ล่ามแขก อายุ 23 ปี ช่างเครื่องประจำอยู่ทราบว่าผู้ตายติดทินเนอร์มานานแล้ว ชอบแอบซ่อนตัวในห้องน้ำเพื่อดมกาว หรือก็ทินเนอร์เป็นประจำ ก่อนที่จะพบศพนายเทียนตื่นนอนตอนเช้าจะเข้าห้องน้ำเห็นประตูปิดอยู่เรียกเท่าใดก็ไม่มีใครเปิดจึงพังประตูห้องน้ำเข้าไปจึงพบว่านายอานนท์ตายอยู่ในโถ่งแล้ว ตำรวจตรวจสถานที่เกิดเหตุโดยรอบแล้วไม่พบหลักฐานว่าเป็นการฆาตกรรม

ไทยรัฐ

23 ส.ค. 2529



วัยรุ่น นิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา กับ แคร็ก (crack) สูบควัน โดยผ่านทางหลอดแก้ว

Time, June 2, 1986.



Crack

ในปลายปี 2529 ผู้นำสหรัฐฯ รมรงค์ให้มีการต่อต้านยาเสพติดในสหรัฐอเมริกา เนื่องจากมีประชากรประมาณ 10% ติดยาเสพติดประเภทแคร็ก โดยเฉพาะวัยรุ่น

2. แคร็ก (crack)

เป็นสารสังเคราะห์ที่สกัดจากโคเคน วัยรุ่นในสหรัฐอเมริกาและยุโรปนิยมเสพ เนื่องจากหาได้ง่ายและราคาถูก Dr. Ronald K. Siegel : 1986 ได้อธิบายถึงขั้นตอนการเสพโคเคน ไว้ดังนี้

เสพโคเคนแล้วทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้มเหมือนล่องลอยอยู่กลางอากาศ ลืมความทุกข์ยากทรมาน มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉงในทุกเรื่อง เมื่อหมดฤทธิ์ยา ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า หมดอาลัยตายอยาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ เกิดอาการประสาทหลอน หวาดระแวง หลงผิดใช้ไปนานทำให้เกิดเป็นโรคจิต

ใช้วิธีสูบควัน โดยผ่านหลอดแก้ว

3. โคเคน (Cocaine)

สกัดจากใบโคคา ปลูกมากในแถบอเมริกาใต้ หาได้ง่ายและราคาถูก ผู้เสพจะมีอารมณ์ครื้นเครง คึกครื้น เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะเกิดอาการประสาทหลอน หวาดระแวง หลงผิด

วิธีการเสพ ใช้ฉีด สูบ กิน นัดแบบยานัตถ์

4. ฝิ่น (Opium)

เป็นพืชล้มลุกที่ต้องการแสงแดดจัด รวมทั้งความแตกต่างของอุณหภูมิระหว่างกลางวันและกลางคืน ชอบขึ้นในพื้นที่ภูเขา ดินร่วนซุยสีดำ มีสภาพเป็นด่าง สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 800 - 2,000 เมตร เช่นบริเวณสามเหลี่ยมทองคำ บริเวณรอยต่อของพรมแดน ไทย ลาว พม่า ในเดือนกันยายน จะเริ่มหว่านเมล็ดฝิ่นกรีดเดือนกุมภาพันธ์ นำยางฝิ่นมาตากแห้ง เคี้ยวให้สุก มีกลิ่นแรงและมีรสขม ใช้เป็นยาแก้ปวด แก้ไข้ ใช้สูบเพื่อพักผ่อนอารมณ์ยามว่าง

เริ่มมีการปลูกฝิ่นครั้งแรก ในเมโสโปเตเมีย แพทย์ขยายไปยังบาบิโลน อียิปต์ กรีซ อัสซีเรีย เปอร์เซีย อินเดีย และจีน

ในสมัยโบราณใช้ฝิ่นเป็นยารักษาโรค ยาระงับประสาท แก้ไข้ แก้ปวด จีนเป็นชาติแรกที่นำฝิ่นมาใช้เสพเพื่อความเพลิดเพลิน พักผ่อนยามว่างจากงาน

ใช้วิธีสูบกิน

5. มอร์ฟีน (Morphine)

ผลิตได้ในปี พ.ศ. 2348 จากอัลคาลอยด์ในยางของฝิ่น เป็นผงละเอียดสีขาวหรือเหลืองอ่อน มีรสขม ไม่มีกลิ่น ใช้ฉีดหรือกิน อาจทำเป็นแคปซูลหรือเป็นก้อน ในครั้งแรกเภสัชกรชาวเยอรมันเป็นผู้ค้นพบ และเรียกชื่อว่า มอร์ฟีน ตามชื่อของเทพ มอร์ฟิอัส ในเทพนิยายกรีก ซึ่งเป็นเทพแห่งการหลับไหล

มอร์ฟีน สามารถฉีดระงับความเจ็บปวด ได้ภายในเวลา 2-3 นาที สำหรับผู้ที่ จะทำการผ่าตัด ในสมัยสงครามเวียดนาม ทหารอเมริกัน ที่ถูกระเบิด ก็มีการฉีดมอร์ฟีน ระงับความเจ็บปวด เมื่อหายจะเกิดอาการติดยา ผู้เสพมอร์ฟีน จะมีอาการเคลิบเคลิ้ม ฝิ่นเฟื่องเหมือนล่องลอยอยู่กลางอากาศ

ผู้เสพจะต้องใช้ยาอยู่เรื่อย ถ้าติดยามาก ๆ ร่างกายจะซีดเซียว ซุปผอม

6. เฮโรอิน (Heroin)



อนุพันธ์ของฝิ่น ได้แก่ มอร์ฟีน เฮโรอิน นำฝิ่นไปสกัดเป็น มอร์ฟีน แล้วนำมากลับเป็นเฮโรอิน

เฮโรอิน มีพิษร้ายแรงมากกว่าฝิ่นเกือบร้อยเท่า เริ่มต้นผลิตในฮ่องกง ตอนหลังย้ายมาผลิตแถบ ๆ สามเหลี่ยมทองคำ พบเฮโรอินในประเทศไทยเมื่อประมาณปี 2502 มีรสเข้มข้นประมาณ 90 - 95% ต่างกับเฮโรอินในประเทศอเมริกาและแถบยุโรป ซึ่งจะมีความเข้มข้นประมาณ 3 - 5%

ในปี พ.ศ. 2441 เกษกรชาวเยอรมันได้ผลิตเฮโรอินขึ้น โดยนำมอร์ฟิน มาทำปฏิกิริยากับสารเคมีบางชนิด

ใช้สูบควัน ฉีดเข้าเส้นเลือด และสูดดม จะมีอาการตัวเบา เคลิบเคลิ้ม ลืมความทุกข์ยาก ทรมาน มองเห็นโลกสวยงาม เป็นสุข

ถ้าไม่ได้เสพจะมีอาการชักกระตุกของกล้ามเนื้อ รู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงนอน เหนื่อย น้ำมูก น้ำลายไหล จามไม่หยุด

อาการขั้นสุดท้ายของคนติดเฮโรอินคือ ปวดกล้ามเนื้อมาก ประสาทหลอน อาจนำเอาศีรษะไปชนฝาหรือตู้ไปรษณีย์ กัดนิ้วตนเอง หายใจไม่ออก หมดสติ และบางคนอาจถึงตายได้

7. กัญชา (Marijuana)

เสพแล้วทำให้เกิดภาพลวงตา ยารมณดี สบายกาย สบายใจ เสพไปนาน ๆ ทำให้ประสาทสมองเสื่อม จนกลายเป็นโรคจิต ในดอกและใบของต้นกัญชาตัวเมีย มียางที่เป็นสารเสพติด



8. ยานอนหลับ หรือ เหล้าแห้ง (Seconal)

ฤทธิ์ของยาจะไปกดสมองส่วนกลาง ทำให้วังงและหลับ ใช้รักษาผู้ป่วยทางจิตประสาท ไข้ยาเกิน 6 เม็ดต่อวัน จะเป็นอันตรายมาก ถ้าขาดยา อาจชักแบบลมบ้าหมูและถึงตายได้ อาการของผู้ติดยา

1. ยังทำงานได้ แต่เวลาเดินจะเซ
2. พูดไม่ค่อยชัด
3. หงุดหงิด อารมณ์ผิดปกติ ชอบหาเรื่องทะเลาะกับผู้อื่นตลอดเวลา
4. มีความกล้าบ้าบิ่น
5. อาจใช้มีดกรีดคอ ท่อนแขน จนถึงฆ่าตัวตายได้



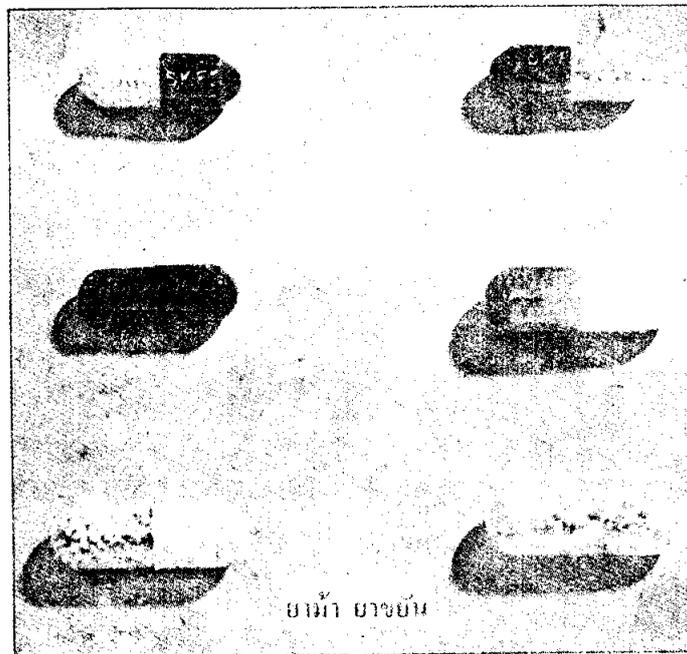
9. ยาขยัน (Amphetamine)

หรือเรียกในชื่อต่าง ๆ ว่า ยาแก้ง่วง ยาฆ่า ม้าขาว ยาบำรุงกำลัง บรรจุนิโคติน (ตังภาพ) หรือเป็นยาเม็ดสีขาว ขนาดเล็ก หรือเป็นสี และมีชนิดน้ำ ใช้บรรจุนิโคตินสำหรับฉีดเข้าสู่ร่างกาย เป็นที่นิยมในหมู่ผู้ที่ต้องการขยัน เช่นนักเรียน นิสิต นักศึกษา คนขับรถบรรทุก ผู้ที่ทำงานกลางคืน ทำให้กระปรี้กระเปร่า ตั้งใจทำงาน สมองตื่นตัว เมื่อหมดฤทธิ์ยาร่างกายจะอ่อนเพลีย ความจำไม่ได้ สมองเสื่อมโทรม เพราะทำงานมากเกินไปความสามารถของร่างกาย นอกจากนี้อาจทำให้เส้นโลหิตตีบหรือแตกได้

ยาขยัน (Amphetamine) ชาวญี่ปุ่น เป็นผู้ค้นพบ ในปี พ.ศ. 2436 ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 ญี่ปุ่น ต้องใช้อาวุธมากและต้องผลิตทั้งวันทั้งคืน จึงได้ผลิตยา กระตุ้นประสาทชื่อ "อีโรปอน" ให้คนงานผลิตอาวุธ ทำให้ทำงานได้อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย นักบินคามิกาเซ่ ซึ่งเป็นหน่วยกล้าตายของญี่ปุ่น ก็ใช้ยานี้

ยาขยันเป็นยากระตุ้นประสาท ทำให้ขยันทำงาน ไม่เหนื่อย ไม่ว่าง

แม้จะเลิกเสพยาชนิดนี้แล้ว แต่อาการทางประสาทที่เรียกว่า Flash back อาจจะมีกลับมาเมื่อใดก็ได้ ถ้ามีการกระตุ้นถูกจุด ทำให้บางครั้งกลายเป็นคนบ้าดีเดือด หรือบางครั้งจะเศร้าซึมไปเลย



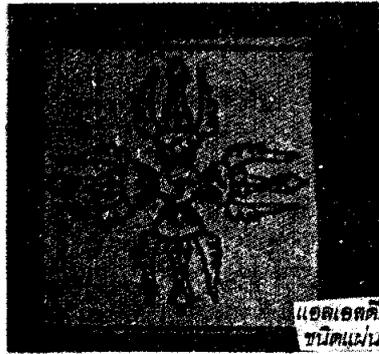


10. ๒๖๑๗

บรรเทาอาการคัดจมูกชนิดเรื้อรัง ซึ่งเป็นผลพลอยได้หนึ่ง เนื่องจากบรรจุนสารที่มีคุณสมบัติคล้ายแอมเฟตามีน สูดดมนาน ๆ แล้วทำให้เกิดอาการทางจิต

มีผู้เสียชีวิต 20 ราย ในเมืองดัลลัส เท็กซัส สหรัฐอเมริกา เนื่องจากสูดดมสาร (PPH) propylhexedrine ซึ่งใช้ตามร้านขายยาบรรเทาอาการคัดจมูก ทำให้เกิดอาการชาบนใบหน้า เป็นอัมพาตชั่วคราว ตามมาซึ่งการเสียชีวิตของบุคคล 2 คน และ 1 คนที่รอดชีวิตด้วย Bonedrex ที่ผลิตโดยบริษัท Smith, Kline and French (SK & F) เมือง โอลองวิลล์ ลุยเซียนา

วารสาร *plb.* : 2529



11. แอลเอสดี (LSD)

ย่อมาจากภาษาเยอรมันว่า Lyserg Säure Diethylamide เป็นยาหลอนประสาท สกัดได้จากอัลคาลอยด์ ของเชื้อราในข้าวไรย์ ผู้เสพจะมองเห็นสิ่งต่างใหญ่หรือเล็กหรือบิดเบี้ยวกว่าปกติ จิตใจและอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ผิด รู้สึกว่าตัวเบาเหมือนลอยได้ คิดว่าตนมีอำนาจพิเศษ เกิดความกล้า อีกริมไม่กลัวใคร ไม่กลัวความตาย อาจกระโดดมาจากที่สูง เพราะนี่กว่าตนเอง เป็นมนุษย์อวกาศ มีความรู้สึกดีใจหรือเสียใจได้ง่าย

แอลเอสดี มีทั้งยาเม็ด สีขาว ผงแคปซูล สีต่าง ๆ ก้อนน้ำตาลหรือชนิดน้ำ ในยุโรปและอเมริกา มีการใช้แอลเอสดีกันมาก ผลิตจากตลาดมืด

ผู้ค้นพบแอลเอสดี คนแรก ชื่อ ดร.ฮอฟมันน์ เป็นชาวสวิส ในปี พ.ศ. 2486

4. ผลของยาเสพติด ต่อร่างกาย อาจแบ่งได้เป็น 4 ลักษณะคือ

1. เป็นยากดประสาท ฤทธิ์ยาจะไปกดประสาท สมองส่วนกลาง ทำให้สามารถระงับความเจ็บปวดได้ ได้แก่ ผีน เฮโรอิน มอร์ฟิน ยานอนหลับ บาบิตูเรท เมื่อเสพไปนาน ๆ จะทำลายร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความนึกคิด และทำให้เสียชีวิตในที่สุด

2. เป็นยากระตุ้น ได้แก่ แอมเฟตามีน โคเคน ยาลดความอ้วน ฤทธิ์ยาจะไปกระตุ้นประสาท ทำให้เกิดความขยันไม่่วงนอน สมองประสาทตื่นตัวตลอดเวลา ร่างกายอ่อนเพลียมีนงง บังคับตนเองไม่ได้ บางครั้งคลุ้มคลั่งคล้ายกับคนเป็นโรคจิต คนขับรถบรรทุก นักเรียน ผู้ทำงานกลางคืน นิยมใช้ รู้จักกันในนามม้าขาว

3. เป็นยาลดความเจ็บปวด เพื่อระงับความกระวนกระวาย คลายความเครียด ชีบ่น จู้จู้ ได้แก่ซิคโคโนล เมโปรบาเมท

4. เป็นยาหลอนประสาท เสพแล้วทำให้เกิดอาการผันเฟื่อง เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะควบคุมตนเองไม่ได้ ประสาทสัมผัสผิดปกติ เกิดอาการหลงผิดในสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้แก่ยาประเภท แอล.เอส.ดี.,ดี.เอ็ม.ที.,เอส.ที.พี.



สภาพผู้ติดยาเสพติด

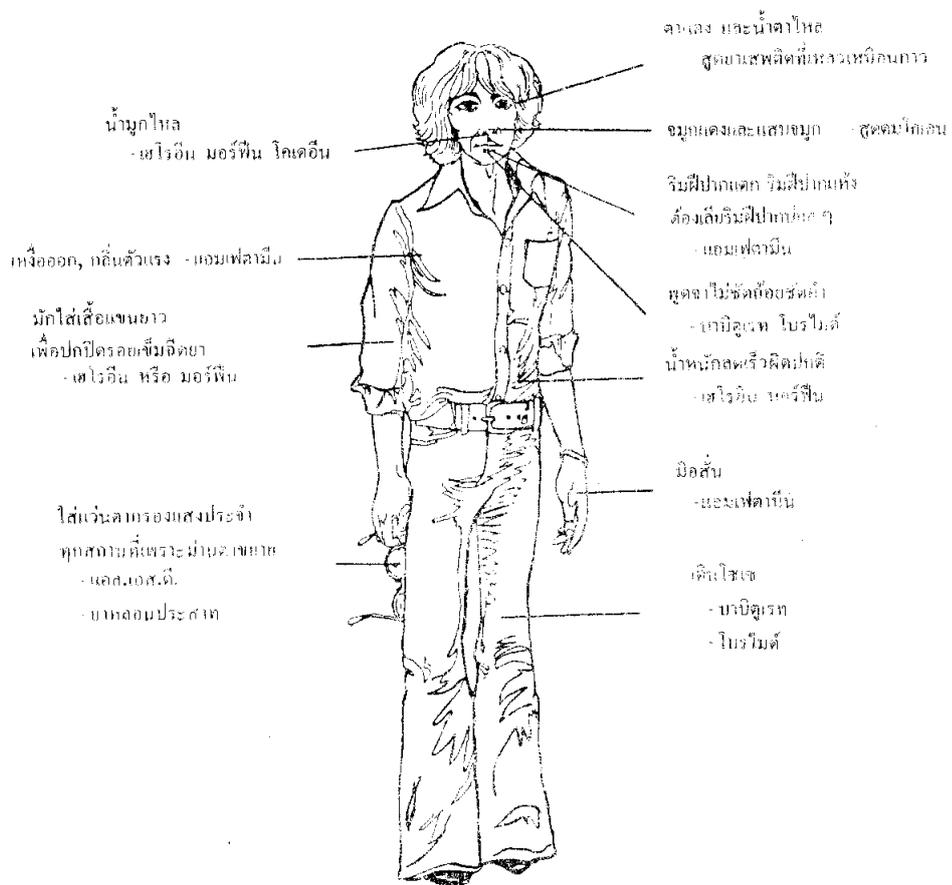
5. สภาพผู้ติดยาเสพติด

จะมีสุขภาพทรุดโทรมลงอย่างเห็นได้ชัดไม่มีความกระตือรือร้นในการทำงานเท่าที่ควร ร่างกายผอมซีด ขาดเรี่ยวแรง มีอาการซึมเศร้า ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง เนื้อตัวและการแต่งกายสกปรก กลายเป็นคนท้อแท้ เหงื่อเหนียว หมดอาลัยตายอยากที่จะมีชีวิตอยู่ เมื่อถึงเวลาอยากยาเสพติดมาก ๆ (เสี้ยน) ถ้าไม่เสพแล้วจะมีอาการทรมานทุรกายกระวนกระวาย (หรือที่เรียกในภาษายาเสพติดว่า “ลงแดง”)

ผู้ติดยาเสพติดจะประกอบอาชีพกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้นว่า จี๊ ปลิ้น ซิงทรัพย์ วังราวทรัพย์ ฉกชิง ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ย่องเบา มื้อปิ่นรับจ้าง ฯลฯ เพื่อสาเหตุเพียงอย่างเดียวคือให้ได้เงินมาเพื่อไปบำบัดอาการอยากยาของตน แม้ว่าบางทีเงินที่ได้มานั้นอาจจะเป็นเงินจำนวนเพียงเล็กน้อย ทำให้เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว ลูกชายบางทีขอเงินแม่ไปเสพยาเสพติดไม่ได้ ก็ทุบตีเงินแม่สลบไป ดังปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ ถ้าบิดามารดาติดยาเสพติด ลูก ๆ จะปราศจากความอบอุ่น ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่น ซึ่งส่วนใหญ่จะมีอายุประมาณ 14 - 25 ปี ทำให้อาการที่กำลังก้าวหน้าต้องมีดมนลงโดยฉับพลัน เพราะถ้าติดยาเสพติดแล้วจะไม่สนใจการศึกษาเล่าเรียนเลย ปัญหายาเสพติดให้โทษจะบั่นทอนชีวิตอนาคตจิตใจของตัวผู้เสพเอง ทำลายความหวังความศรัทธาของผู้ใกล้ชิดและบั่นทอนความมั่นคงของประเทศชาติ



ลักษณะผู้ติดยาเสพติด



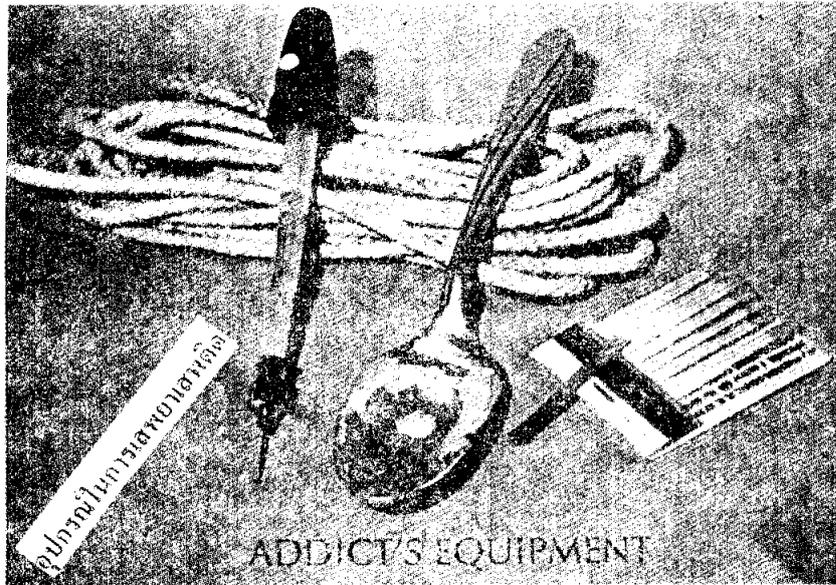
สำนักงานศึกษาป้องกันสารติดยา
 ศาลาพำนัก 268 ถนนพระราม 6 กรุงเทพฯ 4

กระทรวงสาธารณสุข
 โทร. 2817509, 2826667



การเสพยาเสพติดให้ตนเอง
ส่วนใหญ่อจะใช้เข็มสะอาด





6. ผลของการติดยาเสพติดให้โทษ

1. ผลเสียทางด้านร่างกาย สุขภาพทรุดโทรม ริมฝีปากแห้งแตก ตาโรย เต็มเป็ ๆ ซ้ำ ๆ พูดจระร่าระลัก ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายไม่ได้ เมื่อเสพไปนาน ๆ ทำให้มีโรคแทรก เช่น โสโครก หิวใจวาย ตับอักเสบ

2. ผลเสียทางด้านจิตใจ ไม่สนใจงานอาชีพของตนเอง ไม่สนใจครอบครัว ไม่มีความรับผิดชอบหน้าที่ ใช้เงินเปลือง ทำที่มีล้มเหลว ไร้ประโยชน์ ไม่ค่อยทำงาน หงุดหงิด โดยเฉพาะถ้าเกิดอาการอยากยาหรืออาการเสียนในภาษายาเสพติด

3. ผลกระทบต่อครอบครัว ทำให้บทบาทของบิดามารดาต่อบุตรและบุตรต่อบิดามารดาเปลี่ยนแปลงไป ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดติดยาเสพติด ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่สนใจครอบครัว ไม่สามารถทำงานหรือเรียนหนังสือได้

4. ผลเสียทางด้านสังคม เมื่อก่อความยุ่งยาก เบียดเบียนขอเงินจากครอบครัวไม่ได้ ก็จะหันมาประกอบอาชีพการม อกชิงวิ่งราว ทำร้ายร่างกาย จี้ปล้น ก่อคดีอาชญากรรมสะเทือนขวัญต่าง ๆ ทำให้ผู้ร่วมสังคมเพื่อนร่วมประเทศหวาดกลัวไม่มีความสุจริตเท่าที่ควร และแทนที่รัฐบาลจะนำงบประมาณไปใช้พัฒนาในด้านอื่น ๆ กลับต้องนำมาใช้ปราบปรามยาเสพติด

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้รัฐต้องนำเงินงบประมาณที่ควรจะใช้พัฒนาในด้านอื่น มาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดและใช้ในการปราบปรามอาชญากรรม แรงงานที่จะใช้ในการพัฒนาประเทศก็ต้องพลอยสูญเสียไปกับผู้ติดยาเสพติด

6. ผลเสียต่อประเทศชาติ ผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่เป็นเยาวชนและผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน เนื่องจากการอยากเรียนรู้อะไรทดลอง หรือความไม่สมหวังในงานอาชีพและการดำเนินชีวิต ทำให้ต้องพึ่งยาเสพติด ทำให้ต้องสูญเสียกำลังงาน ผู้สืบทอดที่เข้มแข็ง รัฐต้องสูญเสียงบประมาณในการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด โดยไม่จำเป็น

7. แนวทางการแก้ไขปัญหายาเสพติด

1. การรักษา

1.1 ระยะเวลา (detoxification)

1.1.1 วิธีหักดิบ (cold turkey)

นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลหรือสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด จับผู้ป่วยมัดกับเตียง ไม่ให้อาหารให้น้ำเกลือแทน ให้ผู้ป่วยหยุดยาเสพติดทันที ผู้ป่วยจะทรมาณจากการอดยา

1.1.2 ให้ยาเมธาโดน (Methadone replacement)

ซึ่งเป็นสารสังเคราะห์ ที่มีคุณสมบัติคล้ายเฮโรอีน เสพติดได้ยาก ในระยะแรกให้หยุดยาเสพติด และให้ยาเมธาโดนแทน ให้ยาทยายเม็ดในวันแรก ๆ และลดจำนวนลงในวันต่อ ๆ ไป จะใช้เวลาประมาณ 7 - 10 วัน เพื่อกวาดล้างพิษไม่ให้มีเฮโรอีนในเลือด

1.1.3 วิธีรักษาสังจจะ (faith healing)

ให้ดื่มสมุนไพร ทำให้อาเจียรและให้ดื่มน้ำมาก ๆ และใช้วิธีรักษาสังจจะว่าจะไม่กลับไปเสพอีก หากกลับไปเสพเมื่อใดจะเป็นอันตรายถึงชีวิต

1.1.4 ให้ยาอื่นทดแทน (replacement with Tranquilizers)

ให้ยากล่อมประสาทที่มีคุณภาพแรงแทนยาเสพติดที่เคยใช้และให้อาหารทางหลอดเลือด

2. ระยะเวลาฟื้นฟู (rehabilitation) เมื่อล้างยาเสพติดออกจากร่างกายแล้วควร

2.1 ฝึกฟื้นฟูร่างกาย

2.2 ฟื้นฟูจิตใจ ช่วยแก้ปัญหาให้

2.3 ฝึกอาชีพให้

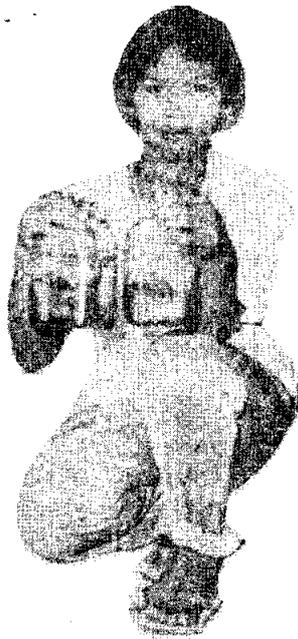
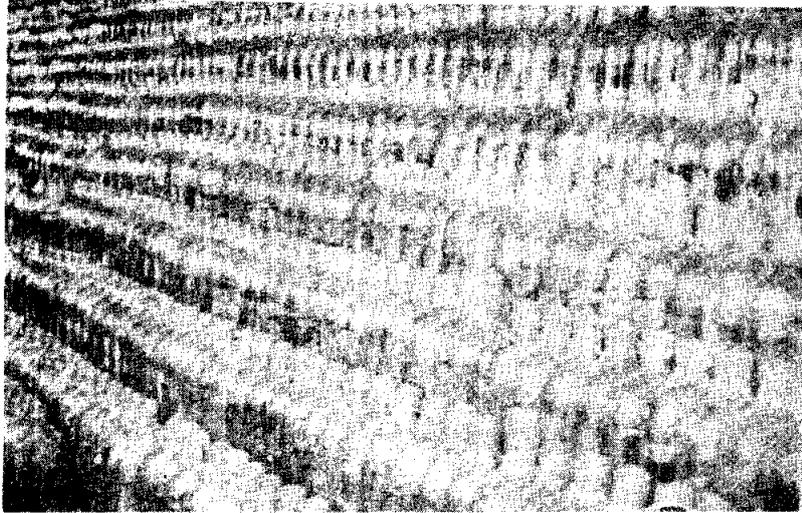
3. ระยะเวลาตามผล (follow up) ติดตามดูว่าผู้ป่วย หันไปติดยาเสพติดอีกหรือไม่

ดื่มสมุนไพร : รักษาสังจจะ



โครงการ "ปลากัดขจัดยาเสพติด"

การใช้เวลาร่วมกันเป็นประโยชน์ของ
เยาวชนชุมชนลาดปลาเค้า ด้วยการเลี้ยงปลากัด
เพื่อป้องกันปัญหา ยาเสพติด



โครงการอนุรักษ์และป้องกันผู้ติดยาเสพติด ของรัฐ

1. การทำลายแหล่งผลิตฝิ่นบริเวณสามเหลี่ยมทองคำและในหมู่บ้านชาวเขาในบริเวณภาคเหนือของไทย หาพืชอื่นที่มีราคาใกล้เคียงกันปลูกทดแทนให้โดยได้รับความร่วมมือจากองค์การอนามัยโลก
2. ทำการปราบปรามและลงโทษอย่างจริงจัง
3. ให้การป้องกันและการบำบัดรักษา

8. สถานพยาบาลสำหรับผู้ติดยาเสพติด

1. โรงพยาบาลธัญญารักษ์ ถนนพหลโยธิน รังสิต ปทุมธานี มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกพร้อม ทั้งการสนับสนุนการ มีการเล่นดนตรี ฝึกอาชีพให้ สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกยาเสพติด

ตรวจรักษาทุกวัน เว้นวันหยุดราชการ

ค่ารักษาพยาบาลและค่ายาฟรี ตลอดระยะเวลาอดยาเสพติด เสียเฉพาะค่าตรวจเลือด 80 บาท

ระยะเวลาเข้ารับรักษาพยาบาล (เลิกยาเสพติด)

1. ระยะถอนยาประมาณ 2-3 สัปดาห์
2. ระยะพักฟื้น 1 เดือน 15 วัน
3. ระยะฟื้นฟูจิตใจ 3-6 เดือน

มีทั้งผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอก





โรงพยาบาลตำรวจ สีแยกราชประสงค์ (แผนกจิตเวช)

2. เวลาทำการรักษาผู้ติดยาเสพติด อังคาร-พฤษ 9.00-12.00 น.

ระยะเวลาในการรักษา

1. ต้องไปรับประทานยาเมทาโดน ที่โรงพยาบาลทุกวัน 15 วัน
2. แพทย์จะนัดหมายให้มาพบนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อติดตามผล

ค่าใช้จ่ายในการรักษารวมทั้งสิ้น 180 บาท

ค่าเอ็กซ์เรย์ 50 บาท

ค่าตรวจเลือด 20 บาท

ค่าตรวจปัสสาวะ 10 บาท

ค่ายา 15 วัน 100 บาท

3. โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ถนนราชวิถี ผู้ติดยาเสพติดที่เป็นนักเรียน นิสิตนักศึกษา
นิสิตนักศึกษา ตรวจรักษา วันพฤหัสบดี 09.00-12.00 น.
ประชาชน ตรวจรักษา วันอังคาร 13.00-16.00 น.
จะต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล 2-3 สัปดาห์
เมื่อพ้น 3 สัปดาห์แล้ว กลับบ้านได้
ทุกวันอังคาร เวลา 9.00-12.00 น. จะต้องมาพบแพทย์ และนักสังคมสงเคราะห์
ค่ายา 200 บาท อาหารฟรี ตลอดระยะเวลาที่อยู่ในโรงพยาบาล
รับรักษาผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอก

4. ศูนย์บริการสาธารณสุข 16 (สวนลุมพินี)

บริเวณสวนลุมพินี ด้านถนนวิฑู

เวลาทำการตรวจรักษา จันทร์-พฤหัสบดี 8.30-12.00 น.

ใช้การรักษาด้วยการให้ยาเมธาโดนทุกวัน เป็นเวลา 14 วัน

โดยเสียค่ายาวันละประมาณ 10 บาท

หลังจาก 14 วันแล้ว เป็นระยะติดตามผล ที่ผู้ป่วยจะต้องมาพบแพทย์
และนักสังคมสงเคราะห์

4. สำนักสงฆ์ถ้ำกระบอก ตำบลขุนโขลน อำเภอพระพุทธรบาท จังหวัดสระบุรี
ค่ารักษาพยาบาลฟรี

ค่าอาหาร ผู้ป่วยจ่ายเอง

จะต้องใช้เวลารักษา ประมาณ 10-15 วัน



ดื่มนมไพร

วิธีการรักษา

1. ระยะถอนยา 5 วัน ให้ดื่มยาสมุนไพรแล้วทำให้อาเจียร
2. ระยะพักฟื้น 5 วัน ถ้ายังไม่แข็งแรงพอให้อยู่ต่ออีกครั้งละ 5 วัน

5. สำนักสงฆ์ถ้ำขาคะตุ อำเภอ ปากท่อ จังหวัดราชบุรี

ระยะเวลาที่เข้ารับการรักษาพยาบาล

1. ระยะถอนยา 1-2 วัน ให้ดื่มยาสมุนไพรแล้วให้นอนหลับ
2. ระยะพักฟื้น เมื่อหมดอาการอยากยาเสพติดแล้ว ผู้อดยาเสพติดจะต้องบวชถวาย

เป็นระยะเวลาครึ่งหนึ่ง ของระยะเวลาที่ติดยาเสพติด

ค่ารักษาพยาบาล ฟรี

ค่าอาหารเดือนแรก 500 บาท

เดือนต่อไป 300 บาท

บุหรี่ (สารเสพติด)



ปีที่ 30 พ.ศ. 2529

บุหรี่

สถิติการติดบุหรี่¹

ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ ปีละ 10 ล้านคน มากกว่าการตายที่เกิดจาก สงคราม อุบัติเหตุ และโรคอื่นทุกโรครวมกัน

ในปี 2529 คนไทยติดบุหรี่ 10 ล้านคน หรือในทุก ๆ 5 คน จะติดบุหรี่ 1 คน

ทุกวัน จากจำนวนประชากรชาวอเมริกัน ประมาณ 236 ล้านคน มีผู้สูบบุหรี่วันละประมาณ 1,836,546,000 มวน U.S. Cencus Bureau 1986



การสูบบุหรี่ทำให้
ความสวยงามดกน้อลงไป

บุหรี

บุหรีเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่ทำให้ออกฤทธิ์ได้ง่าย ตามใจชอบ ราคาไม่แพง เชื่อกันว่าบุหรี ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ระวังความกระวนกระวาย ความเกือเขิน ความวิตกกังวล และมีความเป็นลูกผู้ชายเต็มตัว หรือเพราะบุหรีทำให้มีมาดทันสมัย การสูบบุหรีเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของปัญหาการสาธารณสุขในปัจจุบัน

ผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี แต่เกี่ยวข้องเป็นประจำ หรือไปอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรีมาก ๆ เช่นในดีสโก้เทค คีอพีซีเอฟ ในที่คลับ บาร์ ก็อาจจะได้รับพิษจากควันบุหรี ได้มีการตรวจพบระดับนิโคตินและคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดสูงขึ้นในบรรดาผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้นเป็นประจำ

ได้มีการศึกษาเรื่องนี้ในประเทศญี่ปุ่นพบว่า ผู้หญิงที่หากแต่งงานกับผู้ชายที่สูบบุหรีจัดจะมีโอกาสเป็นมะเร็งในปอดมากกว่าในสองเท่า เนื่องจากหายใจเอาควันบุหรีเข้าไปเป็นประจำ และรับควันบุหรีที่ผู้สูบบุหรีหายใจออกมา ชาวชนบทและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรีเป็นประจำ จะมีโอกาสเป็นมะเร็งในปอดได้มาก และมีโอกาสเสียชีวิตเร็วกว่าผู้ที่ไม่มีโอกาสสัมผัสควันประมาณ 4 ปี

การสูบบุหรีเป็นการก่อภวน ทำความรำคาญและเป็นอันตรายต่อผู้ใกล้ชิด สูบบุหรีทำให้เหนื่อยง่าย ไ้เรื้อรัง เกิดโรคถุงลมในปอดพอง เป็นโรคหืดได้ง่าย สตรีที่สามีสูบบุหรีมีโอกาสเป็นมะเร็งที่ปากมดลูกได้ง่าย

การสูบบุหรีทำให้ตายด้วยโรคมะเร็งในปอด

โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดสมอง

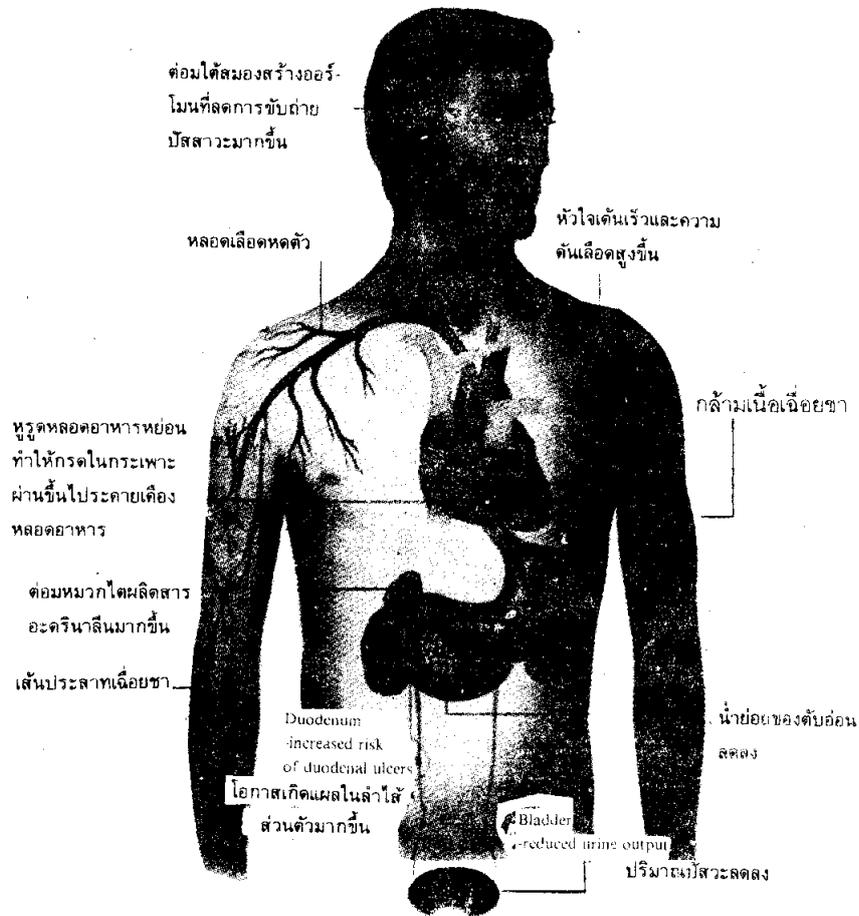
โรคเลือดลมอักเสบ

โรคถุงลมในปอดพอง

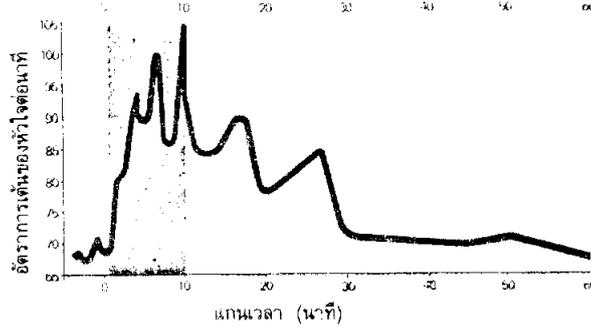
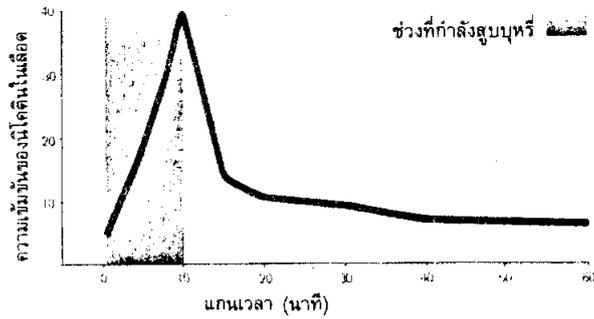
มะเร็งในกระเพาะอาหาร

การสูบบุหรีแต่ละมวนทำให้ผู้สูบอายุสั้นลง 16 นาที

ผลของนิโคตินต่อร่างกาย

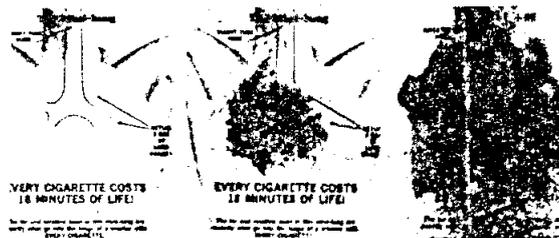


ภาพกราฟ 2 รูปข้างล่าง แสดงให้เห็นว่า เมื่อสูบบุหรี่ ร่างกายจะได้รับสารนิโคตินเข้าไปและไปกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และผลอันนี้คงอยู่นานถึง 1 ชั่วโมง กว่าจะกลับสู่ภาวะปกติ



หุ่นจำลองคนสูบบุหรี่

น้ำมันหยาบจากบุหรี่จะผ่านหุ่นจำลองคนสูบบุหรี่นี้เข้าไปในถุงพลาสติกใสที่แสดงเป็นรูปของปอดในลักษณะคล้ายภาพถ่ายรังสีของผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งที่ปอด ถุงนี้สามารถแสดงลำดับขั้นของความรุนแรงที่เกิดกับปอดได้ โดยใช้เป็นเครื่องเตือนใจว่า "การสูบบุหรี่ทุก 1 มวน ทำให้ชีวิตสั้นลงไปทุก 18 นาที"



ภาพแสดงการทดลองน้ำมันหยาบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไปถุงทดลอง

รูป ก. ก่อนการสูบบุหรี่ รูป ข. หลังจากสูบบุหรี่ 1 มวน รูป ค. หลังจากสูบบุหรี่ 1 ซอง

หมอชาวบ้าน, ธันวาคม : 2529

การสูบบุหรี่เป็นภัยร้ายแรงเท่ากับไทฟอยด์และอหิวาต์สมัยก่อนรวมกัน ในควันบุหรี่ที่สู้อัตควันเข้าไปในปอดเท่ากับมีสารพิษประมาณ 20 ชนิดเข้าไปด้วย เป็นต้นว่า นิโคติน ทำให้หลอดเลือดฝอยหดตัวเล็กลงกว่าปกติ ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ลดน้อยลงมีผลทำให้เกิดอาการเสื่อมสภาพหรือเน่า ทำให้บางคนต้องตัดอวัยวะบางส่วนทิ้ง

ไดอะโซเบนโซไพรีน จากบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งบางชนิด

คาร์บอนมอนอกไซด์ ในบุหรี่จะมีผลทำให้ร่างกายเกิดอาการขาดออกซิเจนถึงตายได้ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อปอด หัวใจ และทุกส่วนของร่างกาย

3 นาทีแรกที่สูดควันบุหรี่เข้าปอด จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น 15-25 ครั้ง ต่อ 1 นาที และความดันเลือดเพิ่ม 10-15 มม.

ผู้ที่สูบบุหรี่ จะเสียชีวิตในวัยกลางคนมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบ้างถึง 2 เท่า

ผู้ที่สูบบุหรี่จัด 2 ใน 5 จะตายก่อน อายุ 65 ปี ด้วยโรคปอด หัวใจ หลอดลมอักเสบ เรื้อรัง

คนที่สูบบุหรี่จัด อาจทำให้หัวใจวายตายอย่างปุบปับได้

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ ทำให้ผิวหนังเหี่ยวแก่ก่อนวัย สตรีมีครรภ์คลอดก่อนกำหนด ทารกตัวเล็กกว่าปกติ ความยาวและขนาดเส้นรอบศีรษะช่วงไหล่สั้นกว่าปกติ อาจตายภายหลังคลอดได้ง่ายและจะมีระดับสติปัญญาต่ำกว่ามารดาที่ไม่ได้สูบบุหรี่

วิทยาการปี 2529 พบว่า การสูบบุหรี่ เป็นอันตรายมากกว่ามะเร็ง มีผลทำให้ปอดแตกได้

“ไดอาน่า” ซักอูรคนเล็กบุหรี

“ไดอาน่า” ซักอูรคนเล็กบุหรี

ในการเสด็จเยือนสหราชอาณาจักร เจ้าหญิงไดอาน่าได้ทอดพระเนตรสไลด์แสดงให้เห็นภาพของเธอสั่งถูกทำลายด้วยสาเหตุจากสารสูบบุหรี่ หลังจากนั้นได้เสด็จเยี่ยมผู้ป่วย และระหว่างทางที่เสด็จได้พบนางแมรี่ เมอร์เลย์ คุณแม่ลูก ๑ ซึ่งกลายเป็นสิ่งพันดวง โดยเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่



อายุ 16 ปี และทุกวันนี้นางจะสูบบุหรี่ขนาดใหญ่ไปทุก ๑๐-๑๕ มวนทุกวัน และนางสังเกตของผู้สูบบุหรี่ได้รายงานมา ทันทีที่เจ้าหญิงไดอาน่าทอดพระเนตรเห็น บุหรีซึ่งอนอยู่เหน็บ พระองค์จึงกำหนดยุทธศาสตร์ว่า “คือองค์ไดอาน่าได้ไปเยี่ยมแมรี่ เมอร์เลย์ ปฏิเสธว่า “ไม่มีอะไร” ซึ่งคำหึงโศกจากคำบอกเล่าที่ฟังก็ทำให้เจ้าหญิง โทกหนัก “ไปเอามาจากไหนล่ะ” นางบอกเล่ากับเจ้าหญิง

นางเมอร์เลย์ได้บอกกับเจ้าหญิงว่า “เจ้าหญิงไดอาน่า” เธอได้บอกกับฉันว่า เธอมาจากการสูบบุหรี่ กล่าวด้วยเสียงที่ขมขื่นใจจากสารสูบบุหรี่ที่เธอสูดเข้าไป เธอจะขายหน้าอย่างไรจนต้องโยนบุหรีทิ้งในถังขยะนั้น” เจ้าหญิงไดอาน่าได้บอกกับเจ้าหญิง บุหรีอีก

ไดอาน่า เจ้าหญิงแห่งเวลส์ ในฐานะที่ทรงเป็นองค์อ่อนแอที่สูบบุหรี่ทุกวัน ได้เสด็จเยือนสหราชอาณาจักร “อันดอนด์ คริสตมาส” เมื่อเธอสั่งให้ราชบัณฑิตในโอกาสนี้ทรงเสด็จพบกับหญิงวัย ๖๗ ปีซึ่งสูบบุหรี่ทุกวัน เธอได้บอกกับเจ้าหญิงที่กำดั่งเปี่ยมลูกชายวัย 1๒ ขวบของนางบุหรีใจ ไดอาน่าได้บอกกับนางเมอร์เลย์ว่า “เมื่อด้วย พระองค์จึงได้เสด็จเข้าไปมีพระปฏิสันถารกับนางเมอร์เลย์ และนางได้บอกกับเจ้าหญิงให้เลิกสูบบุหรี่เสีย ซึ่งเป็นผลให้หญิงคนนั้นหยุดสูบบุหรี่” เจ้าหญิงไดอาน่าได้ประกาศจะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป

การเยือนโรงพยาบาลโรคปอดของพระองค์ครั้งนี้มีขึ้นหนึ่งวันหลังจากที่แพทย์
โฟนิกซ์ ดาราจอกแก้วจากเรื่อง “คอรอนเนชั่น สตรีท” เสียชีวิตจากมะเร็งในปอด
และมีการไว้อาลัยกันทั่วทั้งประเทศ แพทย์เป็นดาราสาวที่สูบบุหรี่จัดมากผู้หนึ่ง ใน
วันหนึ่งเธอจะสูบบุหรี่ถึง 60 มวน

สำหรับเจ้าหญิงไดอาน่านั้น พระองค์ไม่เคยสูบบุหรี่เลยจึงได้ทรงรับเป็นองค์
ประธานมูลนิธิโรคปอดของอังกฤษ

ไทยรัฐ

22 กันยายน พ.ศ. 2529

ตารางปริมาณของนิโคตินและทาร์ในบุหรี่ไทยชนิดต่าง ๆ

ชื่อบุหรี่	ประเภท	นิโคติน/มวน	ทาร์/มวน
พระจันทร์	ไม่มีก้นกรอง	0.6	24
รวงทิพย์	ไม่มีก้นกรอง	0.8	24
เกล็ดทอง	ไม่มีก้นกรอง	1.0	26
รอยแยล สแตนดาร์ด 3	ไม่มีก้นกรอง	1.5	28
รอยแยล สแตนดาร์ด 3	ก้นกรอง	1.6	28
สามิต 14	ก้นกรอง	1.5	29
สามิต	ไม่มีก้นกรอง	1.6	31
กรองทิพย์	ก้นกรอง	1.6	28
กรุงทอง 85	ก้นกรอง	1.8	29
กรุงทอง	ไม่มีก้นกรอง	1.8	30
สายฝน	ก้นกรองกับแมนทอล	1.8	28
ทีทีเอ็ม	ก้นกรอง	2.6	33



สุรา (เหล้า) (Alcohol)



สุรา (เหล้า)

ในสังคมตะวันตกอยู่ในเขตหนาวเย็น ต้องดื่มเหล้าเพื่อความอบอุ่นในร่างกายไม่มากนักน้อย แต่ดื่มแล้วต้องไม่เมา สังคมรังเกียจคนเมา ในการรับประทานอาหารมือเย็นหรือมือต่ำ คนชั้นกลางอาจจะดื่มวิสกี้ คนร่ำรวยอาจจะดื่มเหล้าองุ่น หรือเหล้าชนิดอื่นและปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน



ในสังคมตะวันออก ถือว่าการดื่มเหล้าเป็นของไม่ดี ดื่มแล้วต้องเมา ทำให้เกิดผลเสียต่อตัวผู้ดื่มเองและสังคม เช่นอาจจะดื่มเหล้าเมา ยังไม่สร้างเมาไปขับรถ ชนกับคันอื่นเป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิตมากมายดังที่ปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ ๆ

ชนชั้นกลางในสหรัฐอเมริกาบางกลุ่ม มีความเชื่อว่า การดื่มน้ำชนิดอื่นนอกจากน้ำบริสุทธิ์แล้ว เป็นบาปทั้งสิ้น ฉะนั้นชนชั้นกลางบางกลุ่มจึงไม่ดื่มสุรา

ในอังกฤษ วิสกี้และเบียร์เป็นเครื่องดื่มประจำบ้าน สำหรับเจ้าของบ้านและแขกในเวลาเย็น มีการเผยแพร่พิษร้ายของสุราแต่ไม่ได้ผลเต็มที่

ประเทศฝรั่งเศสซึ่งเป็นประเทศในสังคมตะวันตก และมีประชากรดื่มเหล้ามากที่สุด⁸

เด็ก ๆ ในสังคมตะวันตก จะดื่มเหล้าอ่อน ๆ ที่กลั่นจากผลไม้ชนิดต่าง ๆ ในการดื่มเหล้าทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อให้ได้รส จึงมีการใส่น้ำแข็งไปด้วย

ในปี 2528 คนไทยดื่มเหล้าประมาณ 280 ล้านขวด

ในสังคมชาวโลก มีคนเป็นจำนวนไม่น้อย ที่เป็นโรคจิตและโรคพิษสุราเรื้อรัง เพราะการดื่มเหล้า

เหล้า ทำจากผลไม้และพืช ที่มีพวกแป้งและน้ำตาล โดยอาศัยการเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดยพวกเชื้อราบางชนิด เพื่อให้ได้เหล้าที่มีคุณภาพจะมีกระบวนการที่ละเอียดอ่อนและมีระยะเวลาการเก็บนานปี เหล้าจะมีสารที่สำคัญคือ แอลกอฮอล์และสารอื่น ๆ เอธิลแอลกอฮอล์ มีพิษน้อยที่สุด เมธิลแอลกอฮอล์ใช้ผสมสีและจุดไฟ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสุราให้คำอธิบายว่า ในการพิสูจน์ว่า เหล้าชนิดใดเป็นเหล้าจริงหรือเหล้าปลอมอาจจะทำการพิสูจน์ได้โดยการจุดไฟ ถ้ามีเปลวไฟสีเหลืองอ่อน แสดงว่าเป็นเหล้าจริง มีส่วนผสมของเอธิลแอลกอฮอล์ ถ้ามีเปลวไฟสีน้ำเงินอ่อนแสดงว่าเป็นเหล้าปลอม มีส่วนผสมของเมธิลแอลกอฮอล์ ดื่มแล้วจะทำให้ คลื่นไส้ อาเจียร ภาวะอาหารอึกเสบ ตับอึกเสบ ประสาทอึกเสบง่าย เมธิลแอลกอฮอล์จะไม่ถูกออกไซดในร่างกายให้เป็นน้ำกับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด และทำให้เกิดกรดฟอร์มิกและเกิดเป็นฟอร์มัลดีฮัย ซึ่งมีพิษมากและมักจะทำอันตรายต่อประสาทตา ทำให้เกิดอาการตาบอดได้ง่าย

เหล้าหรือสุราเป็นยาเสพติดที่มีจำหน่ายอย่างเปิดเผยและหาซื้อได้ง่ายแต่ทำลาย ร่างกาย จิตใจ การปฏิบัติหน้าที่การทำงานที่มีประสิทธิภาพอย่างค่อยเป็นค่อยไป และมีอันตรายอย่างมากต่อผู้ที่ไม่รู้จักวิธีใช้หรือใช้มากเกินไปโดยไม่คำนึงถึงทางสายกลางและความพอดี

1. สาเหตุที่ทำให้คนเราดื่มเหล้า

บางคนดื่มเพื่อความสบายใจ บางคนดื่มเพื่อสังคม ความสนุกสนาน เพื่อมิตรภาพ การดื่มเหล้าสามารถขจัดความกลัว ความกังวล ลืมความทุกข์โศก มีความสุขแบบเคลิ้มฝันตามลักษณะของยาเสพติด บางคนดื่มเพื่อหนีปัญหา หนีความผิดหวัง เพื่อความดันเลือดสำหรับผู้ที่ความดันต่ำ ขยายหลอดเลือดหัวใจ ไม่เกินวันละ เบิก บางคนดื่มนาน ๆ และมาก ๆ ทำให้เกิดอาการตับแข็งและโรคพิษสุราเรื้อรัง ซึ่งเป็นอันตรายสำหรับผู้ที่ไม่ประพฤติปฏิบัติในทางสายกลางทั้งการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา

ชนิดต่าง ๆ ของสุราที่มีวางขายตามท้องตลาด มีดังต่อไปนี้

1. ไชเดอร์	มีแอลกอฮอล์	2 - 6
2. เบียร์	มีแอลกอฮอล์	4 - 8
3. ไวน์	มีแอลกอฮอล์	8 - 15
4. วิสกี้		28 - 95
5. รัม		45 - 50

°- ดัชนีของเหล้า แสดงถึงจำนวนแอลกอฮอล์ ที่มีอยู่ในเหล้าชนิดนั้น ๆ เหล้า 1° เท่ากับจำนวนแอลกอฮอล์ 8 กรัม ในเหล้า 1 ลิตร⁹

เหล้าที่มีจำนวนแอลกอฮอล์สูง ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก

เกี่ยวกับเรื่องฤทธิ์ของเหล้า ทุกคนต่างก็ได้เคยประสบกับภาพของคนเมาเหล้ากันมาแล้ว ตำราแพทย์ก็ได้แสดงภาพให้เห็นถึงระยะต่าง ๆ ของคนที่ดื่มเหล้าไว้ดังนี้¹⁰

ภาพที่ 1 ก่อนดื่มเหล้า เป็นคนเรียบร้อยน่ารัก สวมเสื้อนอก ใส่หมวก ถือไม้เท้า ยืนตัวตรง ท่าทางมีสง่าราศีดี น่านับถือ

ภาพที่ 2 เมื่อดื่มเหล้าไปแล้วถึงสองถึง จะยืนงอเข่า อมยิ้ม หมวกเบ้ม ไม้เท้าไขว้

ภาพที่ 3 เมื่อดวดเหล้าเข้าไปมากอีกหน่อย ยืนกอดเสาไฟฟ้า หมวกหลุด ไม้เท้าหลุดจากมือ

ภาพที่ 4 เมื่อเมาถึงขนาดลงนั่งกอดเสาไฟฟ้า เน็ดไทหลุด

และภาพสุดท้ายก็คือ ท่านอนแผ่สองสสิ่ง และสุนัขเลียนศีรษะ

ค. คำกลอนของไทยที่อธิบายถึงฤทธิ์ของเหล้า ก็นับว่าเข้าเค้า ที่ว่า

แก้วหนึ่งนงนุช แก้วสองพุกทรวาจา แก้วสามแก้วนกล้ำพุดจางองอาจ แก้วสี่ผ้าขาดไม่รู้ตัว แก้วห้าเมามัวพุดไม่กลัวความผิด แก้วหกมีฤทธิ์พุดผิดทุกคำ แก้วเจ็ดตาดำมืดอกล่าหนทาง ฯลฯ

2. พิษของสุราต่อร่างกาย

1. บุคลิกภาพของผู้ดื่มสุรา นัยน์ตาแดง ใบหน้าบวมฉุ ขี้ตากรัง ลมหายใจมีกลิ่นเหล้า มีกลิ่น เนื้อตัวสกปรก ไม่เรียบร้อย ประหม่า พุดจางเงิน หลง ๆ ลืม ๆ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน

2. พิษต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ แอลกอฮอล์ จะกัดกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เกิดอาการอักเสบ และทำหน้าที่แปรปรวนไป นาน ๆ เข้าทำให้การดูดซึมอาหารเสียไป ทำให้ร่างกายขาดอาหารและวิตามิน เป็นสาเหตุให้เกิดกระเพาะอาหารเป็นแผล หรือมีกรดมาก มีอาการปวดท้อง ท้องเสีย ท้องอืด ท้องผูก เบื่ออาหาร อาเจียร เสียเลือดและเกิดโรคอื่น ๆ แทรกซ้อน

3. **พิษต่อตับ** เมื่อได้รับแอลกอฮอล์มาก ๆ เนื้อตับจะค่อย ๆ ถูกทำลาย ทำให้เกิดโรคตับแข็ง โรคดีซ่าน ท้องบวม โลหิตจาง มีผื่นตามผิวหนัง เมื่อตับทำงานแปรปรวน จะทำให้สับสนและถึงแก่ความตายได้

4. **พิษของสุราทำให้ปลายประสาทอักเสบ** มีอาการชา ตามปลายมือและเท้า เดินไม่ถนัด บางขณะเดินไม่ไหว เนื่องจากกล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง เป็นตะคริวบ่อย ๆ

5. **พิษของสุราต่อไต** แอลกอฮอล์ มีฤทธิ์กระตุ้นไตให้ทำงานมากขึ้น อีกทั้งเป็นยาขับปัสสาวะอย่างแรง ทำให้มีไตสภาวะบ่อยครั้ง ช่วยป้องกันโรคนี้

เมื่อดื่มสุราเข้าไปมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการปวดเจ็บตามข้อเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเพิ่มกรดยูริก ที่จะไปยับยั้งไตในการขับถ่ายกรดยูริกทางปัสสาวะ ทำให้มีกรดยูริกคั่งในเลือด และไม่ตกตะกอนตามข้อ ทำให้เกิดปวดเจ็บตามข้อหรือที่เรียกว่าโรคเก๊าท์

วิทยาการแผนใหม่ค้นพบว่า การดื่มสุรามาก ๆ ทำให้เกิดมีไขมันสะสมที่ตับในปริมาณมาก ทำให้ตับโตกว่าปกติ ถ้าดื่มต่อไปเรื่อย ๆ ทำให้ไขมันค่อย ๆ หายไป กลายเป็นพังผืด ตับจะค่อย ๆ หดตัวเล็กลงและกลายเป็นตับแข็ง¹¹

6. **พิษของสุราต่อประสาทและสมอง** สมองเป็นศูนย์สั่งการ บังคับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งความคิด สติปัญญา เมื่อดื่มสุราเข้าไป แอลกอฮอล์จะเข้าไปกดการทำงานของสมอง ทำให้ทำหน้าที่แปรปรวนไป ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดเหตุผล ขาดความจำ และความคิดอย่างลึกลับไร้ ขาดความยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตนเองไม่ได้ ก็จะทำอะไรก็ทำอย่างนั้น เดินไม่ตรงทาง พูดล้อเล่น เหมือนคนลึนไถ่กิน มือเท้าเปะปะ

ต่อมาจะมีอาการบวมที่สมองและเนื้อหุ้มสมอง บางครั้งทำให้เกิดอาการปวดศีรษะอย่างแรงและถึงชักได้ เมื่อเนื้อสมองถูกทำลายไป ทำให้สมองเล็กลง การทำหน้าที่ของสมองไม่ดีดังเดิม ทำให้ความจำเสื่อม ไม่สามารถรับผิดชอบการทำงานและการควบคุมตนเองได้ ขาดเหตุผล

ก. อาจแบ่งฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อสมองเป็น 3 ระยะคือ¹²

ระยะที่ 1 เมื่อมีระดับแอลกอฮอล์ในสมอง 55 มก% จากการดื่มแอลกอฮอล์ 60-80 ซีซี. จะมีอารมณ์ดี มีความสุขแบบเคลิ้มฝัน โดยที่ลืมความทุกข์โศกต่าง ๆ เสียสิ้น

ระยะที่ 2 เมื่อมีระดับแอลกอฮอล์ในสมอง 100-200 มก% จากการดื่มแอลกอฮอล์ 60-90 ซีซี. ความนึกคิดต่าง ๆ ในสมองเริ่มสับสน จะคิดนี่อะไรหรือจำอะไร ไม่ใคร่ได้เดินเปะปะ พูดจาชักอ้อแอ้ กล้ามเนื้อของแขนและขาจะทำงานไม่ประสานกัน

ระยะที่ 3 เมื่อมีระดับแอลกอฮอล์ในสมอง 200-500 มก% จากการดื่มแอลกอฮอล์ 150-300 ซีซี. คือครึ่งขวดถึงหนึ่งขวดวิสกี้ ระยะนี้จะมีการกดสมองอย่างมาก รวมทั้งศูนย์หายใจและศูนย์ควบคุมความร้อน ทำให้การหายใจช้า อุณหภูมิลดต่ำ ซีด จนถึงกับหมดสติ และตายได้ ในสมัยโบราณได้เคยใช้การกรอกเหล้าเป็นยาสลบเพื่อทำการผ่าตัดมาแล้ว

7. *ผลเสียของสุราต่อจิตใจและความประพฤติ* ผู้ดื่มสุราจะทำอะไรตามใจตนเอง ไม่คำนึงถึงศีลธรรมและความทุกข์ของคนอื่น ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว ผลเสียต่อหน้าที่การงาน สังคม กฎหมายบ้านเมือง อาชญากรรมและความแตกร้างในครอบครัว

8. *สุราพาไปทำให้เกิดอุบัติเหตุ* เมื่อสมองสูญเสียการควบคุม เพราะพิษของสุรา ทำให้ไม่สามารถสั่งการได้เต็มที่ ทำให้ขับรถประมาท ขาดความระมัดระวัง

9. *ผลทางสังคมของการติดสุรา* จากการสำรวจครั้งใหญ่ในประเทศอังกฤษเมื่อไม่นานมานี้ ปรากฏว่าประสบปัญหาต่อไปนี้

5.1 มีเรื่องไม่สงบในครอบครัว	51%
5.2 มีปัญหาการเงินขาดแคลน	39%
5.3 ประพฤติผิดกฎหมาย	25%
5.4 ปัญหาเรื่องตงงาน	24%
5.5 ขับรถผิดกฎจราจรและถูกจับ	7%
5.6 เป็นขโมย	7%
5.7 ประสบอุบัติเหตุ	4%

3. *พิษสุราแบ่งออก ได้เป็น 2 ประเภทคือ ชนิดเฉียบพลันกับชนิดเรื้อรัง*¹³

4.1 *ชนิดเฉียบพลัน (intoxication)* ได้แก่การที่ดื่มมากเกินไปจนถึงกับพบบหมดสติ หรือต้องหามกลับบ้าน บางครั้งถึงบ้านแล้วก็ยังไม่ทราบว่าเป็นบ้านของตัวเสียอีก ในรายเช่นนี้พบว่า ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูง 150-600 มก% พวกนี้จะมีลักษณะต่างกับพวกที่กินยานอนหลับหรือยาระงับประสาทอย่างอื่น ที่มานตาผิดปกติ ผิวหนังเย็น ซีด หายใจช้า ซีพจรเร็วแต่เบา รีเฟล็กซ์ต่าง ๆ หายไป และอุณหภูมิของร่างกายจะลดต่ำกว่าปกติ

วิธีแก้ก็คือ

ก. แยกเหล้าจากผู้ป่วย หรือแยกผู้ป่วยออกจากเหล้า

ข. ทำให้อาเจียน ในรายที่ยังมีแอลกอฮอล์หลงเหลืออยู่มากในกระเพาะ แต่โดยปกติแล้วธรรมชาติก็มักจะช่วยเหลือโดยทำให้อาเจียนออกมาเอง

ค. ในรายที่ผู้ป่วยยังมีสติดีอยู่ ก็ให้ดื่มกาแฟดำร้อนและดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อจะได้ช่วยการขับถ่ายทางไสสาวะ

ง. ให้นอนพักเอาผ้าคลุมหน้าอกไว้กันเป็นปอดบวมและคอยเฝ้าระวังอุบัติเหตุต่าง ๆ

จ. ในรายที่หมดสติและมีอาการมาก แพทย์อาจต้องช่วยฉีดยากระตุ้นการหายใจให้

4.2 ชนิดเรื้อรัง (alcoholics) ได้แก่ผู้ที่ดื่มเหล้าติดต่อกันมาเป็นเวลาสิบ ๆ ปี วันหนึ่ง ๆ จะดื่มวิสกี้ไม่ต่ำกว่าครึ่งขวด ถ้าวันไหนไม่ได้ดื่มจะเกิดอาการวิปริต มือไม้สั่น คลื่นไส้ อาเจียน แต่ถ้าถึงขั้นดับเสียแล้วแม้ดื่มเพียงเล็กน้อยก็เมา เนื่องจากไม่สามารถทำลายพิษของแอลกอฮอล์ได้ พวกนี้มักพบว่าประมาณ 5 เปอร์เซ็นต์ของนักดื่มเหล้า ลงท้ายก็มักจะตายด้วยโรคตับแข็ง เป็นบ้า หรือไม่ก็หลอดเลือดแตกในสมอง พวกนี้จะมีสุขภาพเสื่อม เป็นเหน็บชา สติเสีย เป็นโรคติดเชื้อ เช่น ปอดบวม วัณโรค และประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ง่าย นายแพทย์เบอเร็ทท์ได้ตรวจผู้ป่วยประเภทนี้ 33 ราย พบว่า 23 ราย (ร้อยละ 70) มีการฝ่อลีบของเนื้อสมอง และนายแพทย์เดมานเทกก็ได้รายงานผู้ป่วย 12 ราย ซึ่งมีอาการทางสมองถึงกับหมดสติเนื่องจากการดื่มเบียร์วันละกว่า 5 ขวดทุกวัน ว่าถ้ามีปัสสาวะมาก จึงพาโซเดียมออกไปมาก และพวกนี้มักจะกินอาหารที่มีโซเดียม คือพวกเกลือน้อย นอกจากนั้นยังทำให้แมกนีเซียมในเลือดต่ำ เนื่องจากแอลกอฮอล์ทำให้การขับถ่ายแมกนีเซียมเพิ่มขึ้นกว่าปกติ

4. แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาผู้ติดสุรา

1. เผยแพร่ให้เห็นถึงพิษภัยของสุรา

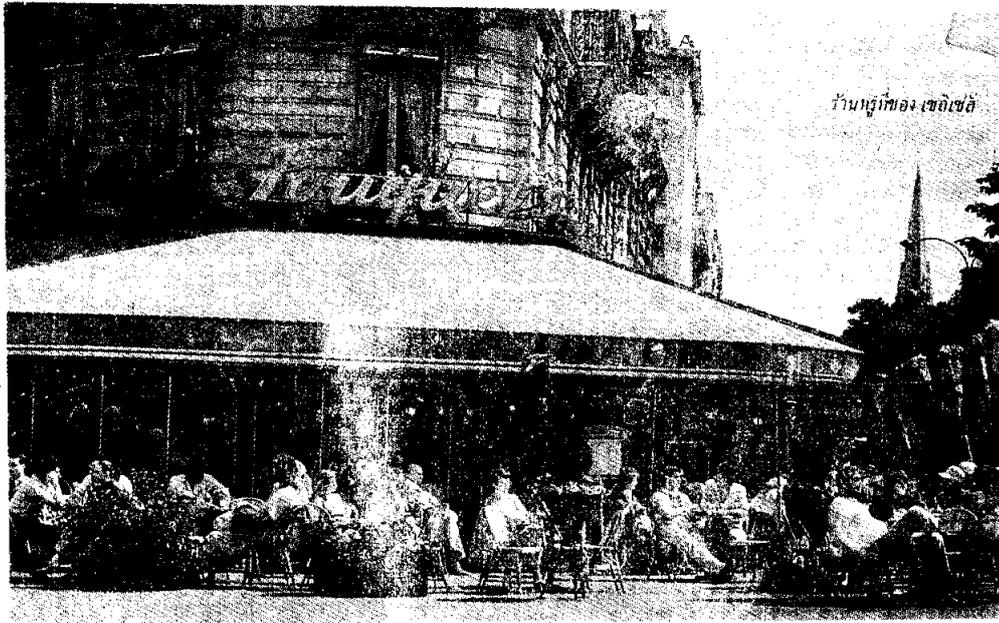
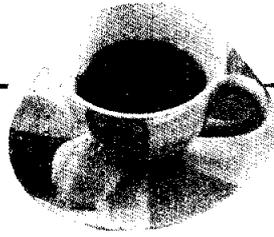
2. การที่วัยรุ่นติดเหล้านั้น ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการเลียนแบบผู้ใหญ่ ควรแนะแนวทางให้ดื่มพอประมาณ เพื่อการรักษาโรคบางชนิดเพื่อให้หลอดเลือดหัวใจขยายตัว สำหรับผู้ที่เจ็บหัวใจเนื่องจากหัวใจบีบตัว ผู้ที่เสียเลือดมาก ๆ นอกจากนี้สุราแต่เพียงน้อย ๆ ช่วยย่อยอาหาร แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ

3. ถ้าหากมีญาติมิตรติดสุรา ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหานี้โดยเร็ว

4. เมื่อมีความทุกข์ในใจ ควรหาทางระบายกับผู้ที่ไวใจได้ หรือควรปรึกษาทางออกของปัญหา ด้วยการหาสาเหตุแห่งความทุกข์นั้น และขจัดให้หมดไปด้วยการใช้วิจารณญาณและความรอบคอบ

ไม่ควรเพิ่มทุกข์ด้วยการดื่มสุรามาก ๆ บั่นทอนทั้งสุขภาพ กำลังทรัพย์ และความทรمانร่างกายเมื่อเกิดมีโรคพิษสุราเรื้อรังขึ้นกับผู้ดื่มเอง

กาแฟ



พบกันที่...ร้านกาแฟ

คีฉันทน์

กาแฟ

กาแฟ เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง โดยมีสารประกอบที่สำคัญคือ คาเฟอีน เชื่อกันว่า ดื่มกาแฟในตอนเช้าแล้ว ทำให้หายง่วงนอน หายอาการสลิ้มสลิ้อ ความคิดว่องไว กระฉับกระเฉง

ทั่วโลกมีการใช้คาเฟอีน หลายหมื่นล้านตันต่อปี ชาวอังกฤษนิยมดื่มไบชาซึ่งมีคาเฟอีนผสมอยู่ด้วย ชาวอเมริกันนิยมดื่มกาแฟวันละหลาย ๆ แก้ว ส่วนใหญ่จะเป็นกาแฟดำเปล่า ๆ (black coffee) ไม่ใส่นมและน้ำตาล ถ้าดื่มกาแฟดำมาก ๆ จะมีอาการใจสั่น ตื่นเต้นตกใจง่าย และกลายเป็นโรควิตกกังวลในที่สุด

ภายหลังการดื่มกาแฟ หัวใจจะเต้นแรงและเร็ว ทำให้ใจสั่นหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ มีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด เส้นเลือดจะขยายตัว ถ้าดื่มกาแฟมาก ๆ จะทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำ และหัวใจวายได้

ผลต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้น้ำย่อยออกมามาก และมีกรดสูงกว่าธรรมดา ผลต่อทางเดินอาหาร ทำให้คลื่นไส้อาเจียน ท้องเดิน ปวดแน่นหลัง บางรายเกิดแผลในกระเพาะอาหาร มีเลือดไหลออกจากกระเพาะ เนื่องจากน้ำย่อยหลังออกมามาก

ผลต่อไต ขับปัสสาวะออกมามาก เกิดอาการขาดน้ำ มีไข้สูง และมีอาการบวมตามร่างกาย¹⁴

ดื่มกาแฟมาก ๆ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจไปเกร็งมากกว่าปกติ การเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายมีมากกว่าธรรมดาถึง 10% ใจสั่น ปวดศีรษะ คิดมาก ใจคอวุ่นวาย หงุดหงิด ตื่นเต้นง่าย ประสาทไว ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจไปกระตุก มีเสียงหึ่ง ๆ ในหู นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท หรือหลับยาก มือและเท้าชาอ่อนนุชวาว¹⁴

ถ้าเคยดื่มกาแฟทุกวันแล้ววันไหนไม่ได้ดื่ม จะไม่สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ตามปกติ จะมีอาการหงุดหงิด ซึม เบื่อหน่าย ใจคอวุ่นวาย ตอนบ่ายจะปวดศีรษะ ที่หน้าผากหรือขมับก่อนต่อไปจะปวดทั่วศีรษะตุบ ๆ คลื่นไส้ น้ำมูกไหล ง่วงนอน หาว ซึมเศร้า ไม่อยากทำงาน อาการปวดศีรษะจะคงอยู่เรื่อย ๆ และจะหายไปเมื่อได้ดื่มกาแฟ



เอียน อิงลิช

ชาวอังกฤษ

ดื่มน้ำชา

วันละ 100 ถ้วย

สรุป

ยาเสพติดให้โทษ หมายถึงสิ่งที่ผู้เสพเข้าไปและทวีจำนวนการใช้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หยุดไม่ได้ เพราะจะทำให้เกิดผลเสียทางร่างกายและจิตใจแก่ผู้เสพและสังคม

อาจจำแนกยาเสพติดได้เป็น 2 ชนิดคือ

1. ยาเสพติดธรรมชาติ ได้แก่ ฝิ่น เฮโรอีน มอร์ฟิน
2. ยาเสพติดสังเคราะห์ ได้แก่ ยาเสพติดธรรมชาติที่มีการสังเคราะห์ด้วยกรรมวิธีทางเคมี ในปัจจุบันจะพบว่ามีมากกว่าร้อยละ 90 ของยาเม็ด ผง แคปซูล และขนม ที่รู้จักกันดี ได้แก่ เหล้าแห้ง เมทาดัน LSD, STP

3. พิษภัยหรือโทษของยาเสพติดที่มีต่อร่างกาย อาจจำแนกได้ดังนี้คือ

1. เป็นยากดประสาท - ฤทธิ์ยาจะกดประสาทสมองส่วนกลางสามารถระงับความเจ็บปวด และทำให้นอนหลับได้ ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน บาบิตุเรท
2. เป็นยากระตุ้น - ทำให้เกิดความขยันไม่่วงนอน ได้แก่ โคเควิน แอมเฟตตามีน ที่เรารู้จักกันในนาม ม้า ม้าขาว
3. เป็นยาลดความเจ็บปวด - ทำให้รู้สึกสบาย สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้สำเร็จลุล่วง ขณะที่ฤทธิ์ยายังอยู่ ได้แก่ ซิคเคนนอน เมโปรบามิท
4. ทำให้เกิดอาการผั่นเฟื่อง - เห็นภาพดวงตาต่าง ๆ นึกไปว่าตัวเองบินได้ ได้แก่ LSD, DMT, STD

ทำไมคนเราจึงเสพยาเสพติดทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่ร่างกายเลย

1. เพราะเพื่อนชักจูงหรือโดนหลอกล่อไปให้เสพยาเสพติด กว่าจะรู้ตัวก็สายเกินไป ดิทยาแล้ว หรืออยากรู้อยากลองว่าเป็นจริงอย่างที่ใคร ๆ บอกหรือเปล่า
2. นักเรียน นิสิตนักศึกษา มักได้รับการบอกเล่าว่าถ้าก่อนสอบดูหนังสือไม่ทัน ควรรับประทานยาขยันเพราะจะทำให้ดูหนังสือได้ทั้งคืนโดยไม่่วงนอนเลย ที่เป็นจริงนั้นแม้ดูหนังสือได้ทั้งคืนแต่ตอนเช้าเข้ามาสอบจะลืมที่ดูตำรามาแล้ว
3. ผู้ที่ประสบปัญหาชีวิต เคยได้ยินได้ฟังมาว่ายาเสพติดสามารถทำให้เกิดอาการผั่นเฟื่องลิ้มความทุกข์ยากทรมาน ขอดทดลองเสพแล้วก็ติด บางคนเมื่อต้องการเลิกเสพยาเข้าไปบำบัด แต่ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาวิต เช่น ปัญหานี้สิน ลูกมาก รายได้ไม่พอรายจ่าย เมื่อเจอปัญหาก็กังจะหันไปเสพยาอีก
4. ผู้ที่เสพยาเสพติดนั้นมักจะเป็นบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ติดเพื่อน อยู่คนเดียวไม่ได้

5. ผู้ที่เคยได้รับการฉีดมอร์ฟีนระดับความเจ็บปวดเป็นเวลานาน ๆ เช่น บาดแผลจากการรับ ยาเสพติดก่อให้เกิดผลเสียทางร่างกาย จิตใจ ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และประเทศชาติ

แนวทางการแก้ไขปัญหาผู้เสพยาเสพติดทางจิตวิทยา

การรักษาที่มีทั้งการใช้ยา และการรักษาทางด้านจิตใจแก้ไขปัญหาดังกล่าว ปัญหาหนี้สิน ผิดงานอาชีพให้ผู้เสพยาควรมีความมานะอดทนขยันทำงาน

มีขั้นตอนการรักษา 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ระยะอดยา
2. ระยะพักฟื้น
3. ระยะติดตามผล

คำถามท้ายบท

1. ยาเสพติดตามทัศนะขององค์การอนามัยโลกหมายถึงอะไร แบ่งออกได้เป็นกี่ชนิด
2. โทษของยาเสพติดที่มีต่อร่างกายมีอะไรบ้าง
3. ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ายาเสพติดให้โทษแก่ร่างกายและสังคมในทุกด้านแต่เหตุใดคนเราจึงยังคงเสพยาเสพติด
4. ยาเสพติดก่อให้เกิดผลเสียทางร่างกายจิตใจครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และประเทศชาติอย่างไร
5. จงอธิบายถึงแนวทางการรักษาป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สรุป

วิทยาการปี 2529 พบว่าการสูบบุหรี่เป็นอันตรายมากกว่ามะเร็ง มีผลทำให้ปอดแตก
ได้ บุหรี่ทำให้คนเสียชีวิตมากขึ้นด้วย

1. โรคมะเร็งในปอด
2. โรคหลอดเลือดหัวใจ
3. โรคหลอดเลือดสมอง
4. โรคเลือดลมอักเสบ
5. โรคถุงลมในปอดพอง

ผลเสียของบุหรี่ต่อร่างกาย

1. ทำให้เป็นมะเร็งในปอด
2. เป็นโรคหัวใจ
3. อาจตายปุบปับได้
4. ทำให้แก่ก่อนวัย
5. ถ้ามีครรภ์จะเป็นผลร้ายต่อบุตรในครรภ์

คำถามท้ายบท

1. การสูบบุหรี่ทำให้คนตายมากขึ้นด้วยโรคอะไร
2. จงอธิบายถึงผลเสียของบุหรี่ต่อร่างกาย

สรุป

สุรา (เหล้า) (Alcohol)

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย

1. ฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง - กดสมองทำให้ขาดสติ หูอื้อ ตาลาย เสียการทรงตัว
2. ฤทธิ์ต่อสมอง - แบ่งย่อยได้ 3 ระยะ
 1. ดื่ม 30-50 ซีซี - ทำให้อารมณ์ดีลืมความทุกข์โศก
 2. ดื่ม 60-90 ซีซี - ความคิดสับสน พูดจาอ้อแอ้ แขนขาทำงานไม่ประสานกัน
 3. ดื่ม 200-500 ซีซี - หายใจช้า หมดสติ
3. ฤทธิ์ต่อหัวใจหรือหลอดเลือด - กระตุ้นหัวใจ ทำให้หลอดเลือดแตกได้ง่าย
4. ฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร - มะเร็งในหลอดอาหาร
5. ฤทธิ์ต่อตับ - โรคมะเร็ง
6. ฤทธิ์ต่อกล้ามเนื้อ - ปวด บวมตามกล้ามเนื้อ
7. ฤทธิ์ต่อไต - ทำให้ปวดตามข้อ

ผลเสียทางสังคมของการติดสุรา

1. มีเรื่องไม่สงบในครอบครัว
2. การเงินขาดแคลน
3. ประพฤติผิดกฎหมาย
4. ตกงาน
5. ชัยภรตผิดกฎหมายจราจรและถูกจับ
6. เป็นขโมย
7. ประสบอุบัติเหตุ คลื่น อาเจียน กระเพาะอักเสบ

เหล้าปลอม เสพแล้วทำให้ตามอดได้ง่ายทดสอบโดยการจุดไฟ จะได้เปลวไฟสีน้ำเงินส่วน
เหล้าจริง จะได้เปลวไฟสีเหลืองอ่อน

ประโยชน์ของแอลกอฮอล์

1. ถ้าดื่มพอเหมาะควรทำให้เกิดความกล้าทำอะไรได้โดยไม่เคอะเขินสามารถเข้าสังคมได้ง่าย
2. ทำให้หลอดเลือดหัวใจขยายตัวเหมาะสำหรับผู้ที่เจ็บหัวใจเนื่องจากหลอดเลือดหัวใจบีบตัว
3. ช่วยย่อยอาหารแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

4. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะให้เป็นอย่างดี ป้องกันโรคนี้ได้
พิษสุรา แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ 1. ชนิดเฉียบพลัน
2. ชนิดเรื้อรัง

วิธีแก้ไขคนเมาหมดสติ

1. แยกห่างจากผู้ป่วย
2. ทำให้อาเจียน
3. ให้ดื่มกาแฟดำหรือน้ำมาก ๆ
4. ให้นอนหงาย ใช้ผ้าห่มคลุมหน้าอกและเฝาระวังอุบัติเหตุ
5. ถ้าหมดสติและมีอาการมากควรรีบนำส่งแพทย์เพื่อฉีดยากระตุ้นหัวใจ



คำถามท้ายบท

1. จงอธิบายถึงฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย
2. พืชสุราแบ่งออกเป็นกี่ชนิด จงอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ
3. จงอธิบายถึงผลทางสังคมของการติดสุรา
4. เหล้าจริงต่างกับเหล้าปลอมอย่างไร จะมีวิธีพิสูจน์ได้อย่างไร
5. ท่านสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่เมาหมดสติได้อย่างไร

สรุป

กาแฟ - สิ่งเสพติด

กาแฟ จัดเป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่ง มีสารประกอบที่สำคัญคือ คาเฟอีนเชื่อกันว่าดื่มกาแฟแล้ว จะทำให้หายง่วงนอน หายอาการสลิ้มสลิ้อ มีความคิดว่องไว กระฉับกระเฉง

ภายหลังการดื่มกาแฟจะทำให้ หัวใจเต้นแรงและเร็ว เต็มไม่เป็นจังหวะทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำ และอาจถึงหัวใจวายได้

ผู้ที่เคยดื่มกาแฟทุกวัน ถ้าวันไหนไม่ได้ดื่มในตอนเช้า จะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ตามปกติ มีอาการหงุดหงิด ซึม เบื่อหน่าย ไม่อยากทำงานจนกว่า จะได้ดื่มกาแฟ

คำถามท้ายบท

1. ให้อธิบายถึงความผิดปกติ ที่เกิดขึ้นจากการดื่มกาแฟ
2. อาจใช้กาแฟระงับอาการง่วงนอน สลิ้มสลิ้อ ให้เปลี่ยนเป็นกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง ได้จริงหรือไม่เพียงใด
3. กาแฟมีสารเสพติดชนิดใดที่เชื่อว่า ทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย

เชิงอรรถ

- ¹องค์การอนามัยโลก, ยาเสพติดให้โทษ (กทม.: 2527).
- ²ชวลิต ยอดมณี, "สภาพของปัญหาเสพติดให้โทษ," หนังสือพิมพ์มติชน 13 (ตุลาคม 2526) : 3.
- ³Rungruang Jinakul. More young people turn to thinner. Bangkok : Bangkok Post, Monday, July 4, 1983.
- ⁴อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, "วัยรุ่นกับทินเนอร์," หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ 15 (กรกฎาคม 2526) : 1 15 (กรกฎาคม 2526) : 1.
- ⁵Jacob v. Lamar Jr. Crack. New York : Time, June 2, 1986.
- ⁶ยาตม, วารสาร ปปส, 2529.
- ⁷อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, "อันตรายจากบุหรี่," นิตยสารหมอชาวบ้าน (ธันวาคม 2529) : 16.
- ⁸ศปย. กระทรวงสาธารณสุข, ยาเสพติดให้โทษ. (กทม.: กระทรวงสาธารณสุข, 2527).
- ⁹ศปย. กระทรวงสาธารณสุข. เรื่องเดิม. 257.
- ¹⁰สนอง อุณาภูล, "โทษของแอลกอฮอล์," วารสารสุขภาพ (พฤศจิกายน, 2525).
- ¹¹สวัสดี หิตะนันท์, "พิษของสุรา," หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ 10, (ตุลาคม 2529) : 1.
- ¹²สนอง อุณาภูล, เรื่องเดิม (พฤศจิกายน, 2525).
- ¹³สนอง อุณาภูล, เรื่องเดิม (พฤศจิกายน 2525).
- ¹⁴อรุณ เซวานาคัย, "กาแฟ," นิตยสารคู้ทุกข์-คู้ยาก (มิถุนายน 2524) : 10.

บรรณานุกรม

- ชวลิต ยอดมณี. "สภาพของยาเสพติดให้โทษ." หนังสือพิมพ์มติชน 12 (ตุลาคม 2526) : 3.
สมทรง กาญจนหุต. "ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด." สาร ส.น.ส.ท. 15 5 (กันยายน-
ตุลาคม 2526).
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. คู่มือประกอบการบรรยายความรู้
เรื่องยาเสพติด. กทม., 2523.
สำนักงานศึกษาป้องกันการติดยา กระทรวงสาธารณสุข. ยาเสพติดให้โทษ. เอกสารเผยแพร่.
กทม., 2527.
สวัสดิ์ ทิตะนันท์. "พิษของสุรา." หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ 10 (ตุลาคม 2529) : 1.
สนอง อุณาภูล. "โทษของแอลกอฮอล์." วารสารสุขภาพ (พฤศจิกายน, 2525).
อรุณ เซวานาคัย. "กาแฟ." คู่ทุกข์-คู่ยาก (มิถุนายน, 2524) : 10.
องค์การอนามัยโลก. ยาเสพติดให้โทษ. กทม., 2528.
อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. "วัยรุ่นกับหินเนอร์ : บทสัมภาษณ์." หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ 15 (กรกฎาคม,
2526) : 1.
"อันตรายจากบุหรี่." นิตยสารหมอชาวบ้าน (ธันวาคม 2529) : 16.

Bibliography

- Brown, James W. et al. Turning Off : Cessation of Marijuana Use After College. Social Problems
21, 1974.
Graven, David B. Myths about Heroin Use. New York : Oxford University Press, 1982.
Jinakul, Rungruang. More young people turn to thinner. Bangkok : Bangkok Post. Monday July
4, 1983.
Laman, Jacob V. Jr. Crack. New York : Time, June 2, 1986.
Lindesmith, Alfred R. Addiction and Opiates. Chicago : Aldine, 1968.
Thio, Alex. Deviant Behavior. Boston : Houghton - Mifflin, 1983.