

งดเหล้า ทันทึ



มีผลอย่างไร

อาจารย์ ญญ.นัดดาภรณ์ บัวศรี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลให้ในหลายพื้นที่มีการประกาศ ปิดร้านค้าหรือสถานประกอบการหรือสถานที่อื่นใด ซึ่งมีการจำหน่ายสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกแห่ง เพื่อป้องกันการรวมกลุ่มสังสรรค์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อร่างกายของผู้ที่ติดสุราได้

“ ผู้ป่วยติดสุรา หากหยุดสุรaketันหันจะเกิดผลอย่างไรกับร่างกาย ”



ผู้ป่วยติดสุรา ในสมองจะมีการปรับตัวของระบบตัวรับสารสื่อประสาทต่าง ๆ เช่น การลดลงของระบบประสาทยับยั้ง และการเพิ่มขึ้นของระบบกระตุ้นประสาท เมื่อผู้ป่วยหยุดสุรaketันหัน ระบบต่าง ๆ ของสมองจะทำงานเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก (sympathetic autonomic nervous system) เกิดเป็นกลุ่มอาการขาดสุรา

“ ภาวะขาดสุรา หรือ Alcohol withdrawal คืออะไร ? ”



เป็นสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยาหรือสภาวะทางจิตใจ จะมีอาการเกิดขึ้นหลังจากหยุดดื่มสุราหรือลดปริมาณการดื่มลง อาการที่เกิดขึ้นเกิดจากระบบต่าง ๆ ของสมองทำงานเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกอาการขาดสุรามักจะรุนแรงสูงสุดในวันที่สองหลังจากหยุดดื่มและมักจะดีขึ้นในวันที่ 4 หรือ 5 แต่อาการบางอย่าง เช่น ภาวะกระวนกระวาย นอนไม่หลับ ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดปกติ อาจยังคงอยู่ในระดับน้อย ๆ เป็นเวลานานถึง 3-6 เดือน

“ อาการอย่างไรจึงจะเรียกว่า “ภาวะขาดสุรา” ”

อาการขาดสุราสามารถแบ่งตามระดับความรุนแรงได้ 3 ระดับ ดังนี้

- 1) อาการขาดสุราเล็กน้อย เกิดได้ตั้งแต่ 6 - 36 ชั่วโมงหลังดื่มครั้งสุดท้าย มีอาการตั้งแต่ มือสั่น หัวดหึง วิดกกังวลเล็กน้อย ปวดศีรษะ เหงื่อออก ใจสั่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เป็นต้น





2) อาการขาดสุราปานกลาง เกิดในช่วง 24-72 ชั่วโมงหลังดื่มครั้งสุดท้าย มีชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายมากขึ้น ผุดลุกผุดนั่ง มือสั่น ตัวสั่น เหงื่อออกมาก เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย

3) อาการขาดสุรารุนแรง เกิดในช่วง 48-96 ชั่วโมงหลังดื่มครั้งสุดท้าย มีภาวะสับสน วัน เวลา สถานที่ ร่วมกับมีอาการกระสับกระส่ายอย่างมาก อยู่นิ่งไม่ได้ เดินไปมา มือสั่น ตัวสั่น สมาธิลดลง ชีพจรเต้นเร็ว มีไข้ อาจเห็นภาพหลอน หูแว่ว หลงผิด หวาดระแวงร่วมด้วย



“ใครบ้างที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะขาดสุรารุนแรง”

หากมี 1 ข้อขึ้นไปจากปัจจัยดังต่อไปนี้ ให้เฝ้าระวังความเสี่ยงการเกิดภาวะขาดสุรารุนแรง

- 1) อายุมากกว่า 30 ปี
- 2) มีประวัติดื่มสุราต่อเนื่องปริมาณมากในแต่ละครั้ง (>150 กรัมต่อวัน) หรือดื่มมากกว่า 10 ดื่มมาตรฐาน (Standard drink)* เทียบเท่ากับเหล้าขาวมากกว่า 1/2 ขวดต่อวัน
- 3) ดื่มมานานหลายปี (มากกว่า 5 ปี)
- 4) เคยมีอาการขาดสุรารุนแรงแบบเพ้อสับสน (Delirium Tremens; DTs)
- 5) เคยมีอาการชักจากขาดสุรามาก่อน
- 6) มีอาการขาดสุราขณะที่ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดยังสูง
- 7) อาการขาดสุราระดับรุนแรง ถ้าจะมีอาการจะเกิดขึ้นภายใน 3 วัน
- 8) มีปัญหาโรคทางกายหรือได้รับบาดเจ็บร่วมด้วย
- 9) ไม่มีภาวะเมาสุราทั้งที่มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูง
- 10) มีการใช้ยาเสพติดอื่น ๆ รวมถึงยากล่อมประสาทหรือยานอนหลับอย่างต่อเนื่อง
- 11) ชีพจรสูงเกิน 100 ครั้งต่อนาที



“หากมีอาการขาดสุรา จะจัดการอย่างไร”

กระบวนการรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะขาดสุรานี้ ประกอบด้วย การคัดกรอง การประเมินระดับการติดสุรา ประเมินความรุนแรงของอาการขาดสุรา ข้อบ่งชี้การรักษาแบบผู้ป่วยนอกและแบบผู้ป่วยใน โดย การดูแลรักษาในภาวะขาดสุรา จะเน้นการดูแลในด้าน การให้ยาระงับประสาท การบรรเทาอาการทางกาย การเสริมวิตามินและเกลือแร่ และการจัดสิ่งแวดล้อม

ที่มา : แนวปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยภาวะขาดสุราสำหรับทีมสหวิชาชีพ (2558)

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

