



โรคหัวใจ รักษาได้

โรคหัวใจ

เป็นได้

ก็หายได้

แม้ว่าโรคหัวใจ
จะเป็นโรคที่มีความรุนแรง
และเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ก็ตาม
แต่ก็เป็นโรคที่สามารถป้องกัน
และรักษาให้หายได้
นอกจากการผ่าตัด

ชิสา สรวีสุต

บรรณาธิการ : นายแพทย์วรวัฒน์ เอี้ยวสินพานิช



โรคหัวใจ รักษาได้

ชีสา สรวีสูตร

บรรณาธิการ : นายแพทย์วรัญจน์ เอี้ยวสินพานิช

โรคหัวใจรักษาได้
โดย ชีสา สรวีสูตร

ราคา 195 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2560

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชีสา สรวีสูตร.

โรคหัวใจรักษาได้.

--กรุงเทพฯ : เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ โลน์ มัลติมีเดีย, 2560.

320 หน้า.

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

650.13

ISBN 978-616-275-770-9

จัดทำโดย



สำนักพิมพ์ BOOK MAKER

269/1 ซอยลาดพร้าว 101 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์ 0-2736-1337

ในเครือ

EDUCATION
MIND LINE
MULTIMEDIA CO., LTD

บริษัท เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ โลน์ มัลติมีเดีย จำกัด

269/1 ซอยลาดพร้าว 101 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์ 0-2736-1337

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด

78/196-2070 ซอยพระยาสุเรนทร์ 19 ถนนพระยาสุเรนทร์ (รามอินทรา 109)
กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

8 ถนนรามอินทรา แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2917 9955 # 102 โทรสาร 0 2917 9571

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

ความลุ่มที่แท้จริง

“ คือการได้ใช้ชีวิตอย่างปกติทั่วไป
ในแต่ละวัน ”

ฮิโตะชิ โคทาโร่

คำนำ

“ความฝันของน้องสาวตัวน้อยของผู้เขียน คือ การเป็นนักบาสเก็ตบอล”

ตอนนั้นเธออายุเพียง 10 ขวบ ใครๆ ก็เรียกเธอว่า เด็กหญิงข้างหน้าต่าง เพราะเธอได้แต่เฝ้ามองเพื่อนๆ วิ่งเตียวกันวิ่งเล่นชนจากทางหน้าต่างของโรงพยาบาล เธอไม่สามารถเล่นชนเหมือนเด็กคนอื่นได้เพราะอาการหอบอันที่จริงแล้วเธอแทบไม่สามารถทำอะไรได้ เลยเธอเหนื่อยง่ายมาก และมักเป็นลมวูบไปอยู่บ่อยๆ

...เธอเป็นโรคหัวใจ...

จากสถิติของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ระบุว่า

คนไทยเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นถึงปีละ 1.7 หมื่นราย และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี โดยอัตราเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ และหลอดเลือดของคนไทยสูงมาก เฉลี่ยแล้วชั่วโมงละ 4 คน

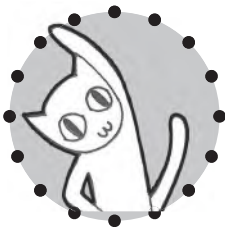
น้องสาวของผู้เขียนเกือบต้องเป็นหนึ่งใน
ผู้เสียชีวิตเหล่านั้น หากเธอไม่ได้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตาม
คำแนะนำของแพทย์อย่างจริงจัง

ผ่านมา 8 ปีแล้ว ตอนนี้เธออายุ 18 ปี แม้จะไม่ได้
เป็นนักกีฬาบาสเก็ตบอลอย่างที่ตั้งใจ แต่ก็กำลังจะได้เป็น
นักศึกษาแพทย์ ที่สำคัญ เธอได้ออกจากโรงพยาบาลและ
กลับมาแข็งแรงเช่นคนปกติ

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ไม่มีพรใดพิเศษ
ไปกว่าการมีสุขภาพที่แข็งแรง หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้
รวบรวมเอาคำแนะนำของแพทย์ ตลอดจนวิธีบำรุงรักษา
หัวใจที่ผู้เขียนและครอบครัวเคยหาข้อมูลตอนที่น้องสาวยัง
ป่วย มีทั้งเรื่องอาหารการกิน การใช้ชีวิต และเรื่องที่ต้อง
ปรึกษาแพทย์ ซึ่งพิสูจน์แล้วว่า ช่วยป้องกัน และบรรเทา
อาการของโรคหัวใจได้จริง หากปฏิบัติตามอย่างจริงจัง

มาบำรุงหัวใจให้เข้มแข็งด้วยกันเถอะ

สารบัญ

ทำความรู้จักกับโรคหัวใจ	11	
บำรุงหัวใจด้วยการทานอาหารที่เหมาะสม	22	
1. ไม่ดื่มเหล้า	23	
2. ลดกาแฟ	32	
3. ทานอาหารน้อยๆ แต่บ่อยๆ	38	
4. ทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม	43	
5. ทานไขมันที่มีประโยชน์	50	
	6. วิตามินซีช่วยได้	56
	7. ดื่มเบียร์วันละนิด	63
	8. ควบคุมน้ำหนัก	70
	9. ไขมันปลา	79
	10. บลูเบอรี่	84

11.	ข้าวโอ๊ต	88
12.	อัลมอนต์	93
13.	กล้วย	100
14.	แอปเปิล	107
15.	มะเขือเทศ	112
16.	อะโวคาโด	117
17.	องุ่น	124
18.	โยเกิร์ต	129



19.	ไข่	134
20.	ปลา	140
21.	น้ำสะอาด	145
22.	ชา	151
23.	โกโก้	160
24.	น้ำมันมะกอก	166
25.	ลูกพรุน	171

บำรุงหัวใจด้วยการใช้ชีวิตที่เหมาะสม 176

26.	จัดตารางชีวิต	177
27.	หัดเล่นกีฬาเป็นงานอดิเรก	184
28.	เต้นแอโรบิค	190
29.	โยคะ	197
30.	ทำงานบ้าน	203
31.	เดิน	210



32.	เข้าฟิตเนส	213
33.	ร่วมรักกับแฟน	219
34.	บอกลาบุหรี และยาเล่นติดอื่นๆ	225
35.	หมวดบำรุงหัวใจ	230
36.	เลี้ยงสัตว์	235
37.	ความรู้สึกรัก	242
38.	แสดงความรักต่อกัน	248
39.	ไม่ทะเลาะกัน	254

40.	อารมณ์ดีอยู่เสมอ	254
41.	ทำสมาธิ	264
42.	หาเพื่อนใหม่ รักษาเพื่อนเก่า	270
43.	นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ	275
44.	นอนให้ถูกท่า	283
45.	ฟังเพลงโปรด	288
46.	หัวเราะ	292
47.	ดูรายการตลก	297

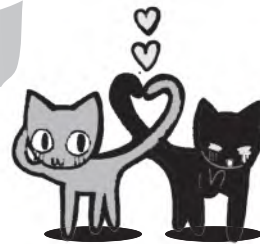


บำรุงหัวใจด้วยการใส่ใจสุขภาพ 302

48.	ตรวจสุขภาพเป็นประจำ	303
49.	ทานยาตามที่แพทย์สั่ง	308
50.	หลีกเลี่ยงการทานยา โดยไม่จำเป็น	311
51.	เรียนรู้ปัจจัยเสี่ยงของโรค	314
52.	เรียนรู้อาการของโรค	316

“ฟุ้งทราบเถิดว่าในร่างกายนั้นมีก้อน
เนื้ออยู่ก้อนหนึ่ง ซึ่งถ้ามันดีแล้วอวัยวะส่วนอื่น
ก็จะดีตามไปด้วยทั้งหมด แต่หากมันเลวแล้ว
อวัยวะส่วนอื่นก็จะเลวไปด้วย ฟุ้งทราบเถิดว่า

เนื้อก้อนนั้นคือ หัวใจ”



หะดีษคอหี้หฺ บันทึกลงโดยบุคคลอริย์ และมุสลิม



ทำความรู้จักกับ

11

“โรคหัวใจ”



โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นโรคที่คร่าชีวิตผู้คนมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ของโลก ถึงกว่า 17.5 ล้านคน ในประเทศไทยเองก็มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากถึงชั่วโมงละ 4 คน โดยเฉลี่ย และหากดูจากจำนวนผู้ป่วยโรคหัวใจที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็มีแนวโน้มว่าอัตราผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจในประเทศไทยน่าจะเพิ่มขึ้นอีก



โรคหัวใจ คือ อาการผิดปกติทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับหัวใจ ซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญมากของร่างกาย หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะอื่นๆ หากหัวใจทำงานผิดปกติหรือหยุดทำงานจึงอาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้

ประเภทของโรคหัวใจ

สามารถแบ่งประเภทของโรคหัวใจอย่างคร่าวๆ ได้ ดังนี้

1. โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ส่วนมากมักพบตั้งแต่แรกคลอด แต่บางครั้งก็เพิ่งแสดงอาการตอนอายุมากแล้ว โรคหัวใจประเภทนี้อาจเกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม การติดเชื้อไวรัส ได้รับสารเคมีบางชนิด หรืออาจเกิดจากคุณแม่ที่เป็นโรคเบาหวาน โรค lupus อิริธมีมาโตซิส เป็นต้น

2. โรคลิ้นหัวใจ อาจเป็นแต่กำเนิดหรือมีอาการภายหลังก็ได้ ส่วนมากเกิดจากการติดเชื้อคออักเสบ แล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี จึงทำให้เกิดการสร้างภูมิต้านทานต่อต้านหัวใจของตนเอง จนลิ้นหัวใจอักเสบ และเกิดการตีบตันหรือร่วนตามมา นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากการติดเชื้อที่หัวใจหรือลิ้นหัวใจเสื่อมเองก็ได้

3. โรคกล้ามเนื้อหัวใจ เกิดจากกล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติหรือติดเชื้อไวรัส ซึ่งโรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อหัวใจที่พบบ่อย มักเกิดจากกล้ามเนื้อหัวใจเสียเพราะความดันโลหิตสูง และกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเนื่องจากหลอดเลือดหัวใจตีบ

4. โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นโรคหัวใจที่พบบ่อยที่สุด โดยจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับโรคหัวใจขาดเลือด เพราะเมื่อหลอดเลือดหัวใจตีบ เลือดจึงไปเลี้ยงหัวใจได้น้อยหรือไม่ได้ จึงส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดนั่นเอง โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจนั้นมักเกิดจากไขมันที่พอกตัวสะสมอยู่ตามผนังหลอดเลือด จนทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบในที่สุด

5. โรคเยื่อหุ้มหัวใจ มักเกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียจนอักเสบ เป็นโรคที่พบบ่อยนัก

6. โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรค
นี้มีหลายประเภทแยกย่อยออกไป
บางประเภทก็ไม่ใช่อันตรายแต่บาง
ประเภทก็อันตรายมาก มักเกิดจาก
ความผิดปกติของระบบต่างๆ ในหัวใจ



7. โรคมะเร็งหัวใจ พบได้น้อย
มาก มักเกิดจากโรคมะเร็งในอวัยวะ
อื่นลุกลามเข้ามายังหัวใจ เช่น มะเร็ง
ปอด มะเร็งเต้านม

15

8. โรคที่เกิดจากการติดเชื้อที่
หัวใจ มักพบในผู้ป่วยที่ติดเชื้อเสพติด
แบบฉีดหรือในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ

อาการเตือนของโรคหัวใจ

อาการโดยทั่วไปของโรคหัวใจ ที่สามารถ
สังเกตได้ มีดังนี้

1. เจ็บหน้าอกแน่นๆ รู้สึก
อึดอัดช่วงกลางหน้าอก อาจเป็น
ด้านซ้าย หรือทั้งซ้ายและขวา อาจ
รู้สึกราวไปที่แขนซ้าย หรือแขน
ทั้ง 2 ข้างด้วย

2. อาการเจ็บหน้าอกดังกล่าว
มักเป็นตอนออกกำลังกาย หรือตอน
ที่รู้สึกโกรธ

3. เหนื่อยง่ายผิดปกติ หอบ
ในขณะออกกำลังกาย หรือในรายที่
อาการรุนแรงมาก แม้แต่ตอน
ที่ไม่ได้ทำอะไรก็รู้สึกเหนื่อย
หอบ หายใจถี่

4. หัวใจเต้นผิดปกติ
หรือเต้นไม่สม่ำเสมอ

5. ขาบวม



6. หน้ามืด ตาลาย มองเห็น
ภาพไม่ชัดเจน รู้สึกเหมือนจะเป็น
ลม ตลอดจนวูบไปเอง

17

ทั้งนี้อาการเตือนของโรคหัวใจอาจคล้ายกับอาการ
ของโรคอื่นๆ จึงยังไม่ควรด่วนสรุปไปเอง แต่ต้องให้แพทย์
ตรวจอย่างละเอียดก่อน

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ

1. ความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ติดต่อกันนานๆ เข้าจึงมีความเสี่ยงสูง ที่จะเป็โรคหัวใจมากกว่าคนที่มีความดันอยู่ในระดับปกติ

2. คอเลสเตอรอลไม่ดีสูง คอเลสเตอรอลมีทั้งชนิดที่ดี และไม่ดี หากมีคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีอยู่ในร่างกายในปริมาณมากเกินไป จะทำให้หลอดเลือดอุดตัน และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

3. โรคอ้วนคนที่เป็โรคอ้วน มักมีความดันโลหิต และคอเลสเตอรอลไม่ดีสูง จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายต่างๆ ตลอดจนโรคหัวใจได้ง่าย

4. โรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากถึง 65 เปอร์เซ็นต์ เพราะภาวะเบาหวาน ทำให้ผนังหลอดเลือดแดงเสื่อม ทั้งยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ภาวะเลือดแข็งตัว ซึ่งทั้งหมดล้วนส่งผลเสียต่อหลอดเลือด และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจทั้งสิ้น

5. การสูบบุหรี่ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วและทำงานหนักขึ้น ทั้งยังส่งผลให้หลอดเลือดตีบในระยะยาวอีกด้วย

6. กรรมพันธุ์ หากมีคนในครอบครัวเคยเป็นโรคหัวใจ และเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจก่อนอายุ 55 ปี ก็มีความเสี่ยงสูงที่คนในครอบครัวจะป่วยด้วยโรคหัวใจเช่นเดียวกัน

7. ความเครียด ทำให้หัวใจทำงานหนัก และเป็นปัจจัยสำคัญของโรคภัยต่างๆ รวมถึงโรคหัวใจ

8. การไม่ออกกำลังกาย ทำให้การเผาผลาญพลังงานน้อยลงอาจทำให้อ้วน และเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ตามมาได้ง่าย

โรคหัวใจ เป็นได้ ก็หายได้

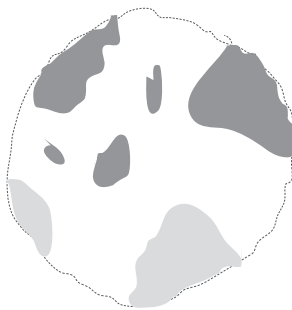
แม้ว่าโรคหัวใจจะเป็นโรคที่มีความรุนแรง และเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ก็ตาม แต่ก็ยังเป็นโรคที่สามารถป้องกันและรักษาให้หายได้

นอกจากการผ่าตัดแล้ว การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง และสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง ก็สามารถช่วยป้องกัน และบรรเทาอาการของโรคหัวใจได้ เพียงแต่ต้องทำกันอย่างจริงจังและต่อเนื่องเท่านั้น อาจต้องใช้เวลาพอสมควรสักหน่อย แต่หากมีวินัยและความอดทนมากพอ ก็จะสามารถเอาชนะโรคหัวใจได้แน่นอน



“อำนาจของเรา ไม่ได้อยู่ที่ความ
สามารถในการสร้างโลกใหม่ แต่อยู่ที่ความ
สามารถในการสร้างตัวเองขึ้นมาใหม่ต่างหาก”

21



มหาตมะ คานธี



บำรุงหัวใจ ด้วย

การทานอาหารที่เหมาะสม

ดื่มเหล้าจัด

เหล้าจ๋า

ไหนลองหันมา

ยิ้มหน่อยสิ



สูบบุหรี่



ติดกาแฟ

หอมกรุ่น

เติมพลัง
ด้วยกาแฟ
แก้วที่ 20



อดอาหาร



เอาแต่กิน

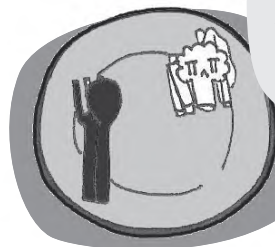
ผู้ชายก็
ท้องได้

เอ็ง



ไม่กินผัก

เหลือพวกเรา
ไว้อีกแล้ว
เสียใจ



พฤติกรรมการทานอาหารแบบนี้ทำให้ความ
เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น มาปรับพฤติกรรม
การทานอาหารให้เหมาะสม เพื่อสุขภาพหัวใจที่แข็ง
แรงกันดีกว่า



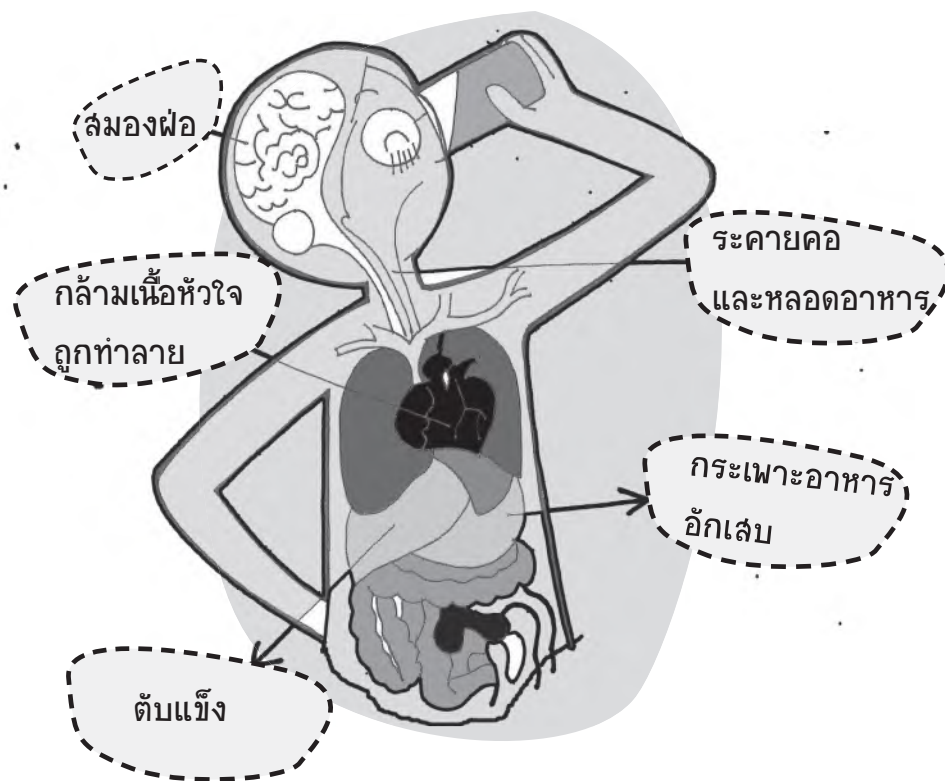
1. ไม่ดื่มเหล้า

“การดื่มสุรา
ทำให้ความสามารถ
ในการเป็น **คน** ลดลง”

25

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี

แม้ว่าสุรา หรือที่ภาษาชาวบ้านเรียกกันติดปากว่า เหล้า จะเป็นตัวช่วยในการเข้าสังคม และทำให้รู้สึกสนุกสนาน ครึกครื้นมากขึ้น แต่การดื่มเหล้าก็ส่งผลเสียต่างๆ มากมาย นอกจากจะทำให้เสี่ยงต่อการขาดสติจนอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ แล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย



ทั้งนี้ กรมการแพทย์ ระบุว่า ผู้ติดเหล้ามีโอกาส เป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่ดื่มเหล้ามากถึง 3 เท่า แล้วยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งอีกด้วย

นั่นเป็นเพราะการตี้มเหล้ามากๆ จะทำให้ความดันโลหิตสูง เมื่อความดันโลหิตสูงก็เสี่ยงต่อการเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดต่างๆ ได้ง่าย กรมการแพทย์ให้ข้อมูลไว้ว่า คนที่ตี้มเหล้ามากๆ มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่ตี้มเหล้า 2-3 เท่าเลยทีเดียว และยังมีโอกาสเสียชีวิตด้วยอาการหัวใจวายมากกว่าคนปกติอีกด้วย



เหล้า สามารถเปลี่ยนคนๆ หนึ่ง ให้กลายเป็นคนอีกคน คนพูดไม่เป็น เมื่อตี้มเหล้าแล้วอาจกลายเป็นคนช่างจ้อจนลืงหลับ คนหงิมๆ ขี้ขลาด เมื่อตี้มเหล้าแล้วอาจกลายเป็นคนกล้า ทำดีทำต่อย เรียกได้ว่าฤทธิ์ของเหล้าอาจเปลี่ยนนิสัยของคนๆ หนึ่ง จากหน้ามือให้กลายเป็นหลังมือได้เลย

27

ทั้งนี้ เพราะแอลกอฮอล์ที่อยู่ในเหล้า มีฤทธิ์กดสมอง มันจะเข้าไปกดสมองส่วนที่ทำให้เกิดความยับยั้งชั่งใจ จึงทำให้ปลดปล่อยตัวตนอีกด้านออกมา หากตี้มเพียงเล็กน้อยผู้ตี้มจะรู้สึกสนุกสนาน อึกเหิม ปลุกใจ เมื่อตี้มมากขึ้นจะเริ่มแสดงอาการก้าวร้าว เสี่ยงการทรงตัว และควบคุมตัวเองไม่ได้



การดื่มเหล้ามากๆ จะทำให้เซลล์
สมองถูกทำลาย โดยเฉพาะสมองส่วน
หน้า ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิดอ่าน
การวางแผน และการยับยั้งชั่งใจ เมื่อ
สมองส่วนนี้ฝ่อลง ผู้ดื่มจึงขาดสติ ก่อให้
เกิดการกระทำอันเกิดจากการขาดความ
ยับยั้งชั่งใจ ตลอดจนอุบัติเหตุต่างๆ ได้
ง่าย

28

ผมเป็นคนรักสงบ
ไม่ชอบมีเรื่องกับใครครับ



เฮ้ย มองหน้า
หาเรื่องเหรวะ

นอกจากนี้ เมื่อเซลล์สมองถูก
ทำลายลงมากๆ จนสมองฝ่อแล้วยังส่งผล
ให้ผู้ดื่มเหล้าฉลาดน้อยลงอีกด้วย

ผลเสียอื่นๆ ของเหล้า

อ้วนเมื่ออ้วนแล้วความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ อย่างโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้น แถมยังทำให้เสียบุคลิกภาพอีกด้วย

ตับอักเสบ ตับแข็ง

มะเร็ง เหล้าเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดมะเร็งจากสารอื่น เช่น หากดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ร่วมกัน จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปาก มะเร็งกล่องเสียง และมะเร็งหลอดอาหารได้มาก

29

ติดเหล้าขั้นรุนแรง จนกลายเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง บุคลิกภาพเปลี่ยนไป มีกลิ่น ผุดไม่ชัด ควบคุมตัวเองไม่ได้ และเห็นภาพหลอน

กระเพาะอาหารอักเสบ ทำให้เบื่ออาหาร ไม่ค่อยทานอาหาร ส่งผลให้กลายเป็นโรคขาดสารอาหาร

ตับ และไตอักเสบ ไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้ตามปกติ

อยากเลิกเหล้า ทำอย่างไร

1. ตั้งใจแน่วแน่ที่จะลด ละ เลิกการดื่มเหล้า



2. อาจงดดื่มเหล้าเป็นบางวัน เช่น งดดื่มเหล้าในวันพระ

3. หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้ต้องดื่มเหล้า เช่น หากต้องดื่มเหล้าเพราะเพื่อนชวน ก็พยายามอย่าไปเจอเพื่อนคนนั้น หากต้องดื่มเหล้าเพราะผ่านวงเหล้า ก็พยายามอย่าผ่านไปทางนั้น

4. หักพูดปฏิเสธให้เป็น
เมื่อถูกชวน



31

- 5.** หากจำเป็นต้องดื่ม ควรจะ
- ทานอาหารรองท้องก่อนเพื่อลดการดูดซึมของเหล้า
 - ผสมเหล้าให้เจือจางมากๆ
 - ค่อยๆ ดื่ม
 - บอกครอบครัวและคนรอบข้างให้ช่วยเป็นกำลังใจ
 - ใหัรางวัลตัวเองเมื่อทำได้สำเร็จ