

แอลกอฮอล์

กับสมอง



ดื่มไม่ขับ



แอลกอฮอล์กับสมอง



ปัญหาการดื่มแล้วขับในประเทศไทย

ผลตรวจแอลกอฮอล์ในเลือดผู้ขับขี่ที่ประสบอุบัติเหตุช่วงปี 2561-2564 พบผู้มีแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกว่ากฎหมายกำหนดจำนวน 24,690 ราย จากผู้ส่งตรวจ 47,091 ราย (ข้อมูลจากโครงการขับขี่ปลอดภัยมันใจไร้อัลกอฮอล์ ALC ของ กรมควบคุมโรค)

ขณะที่ช่วงเทศกาลหยุดยาว สงกรานต์ 2566 มีคดีดื่มแล้วขับสูงถึง 19,746 คดี (ข้อมูลจากศาลยุติธรรม) เพิ่มสูงกว่าช่วงเทศกาลปีใหม่ 2566 ที่มีจำนวน 16,894 คดี และแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่องในทุกเทศกาล

การดื่มแล้วขับเป็นอีกหนึ่งสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ ภาคีเครือข่ายจึงได้พัฒนาโครงการรณรงค์ “ดื่มไม่ขับ : ดื่มเหล้าเมาถึงสมอง” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสมองที่มีต่อการขับขี่

โครงการณรงค์ดื่มไม่ขับ : ดื่มเหล้า เมมาถึงสมอง

“ ดื่มไม่ขับ : ดื่มเหล้า เมมาถึงสมอง ” ใช้ข้อมูลทางการแพทย์ เรื่องผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสมอง มาสื่อสารให้เข้าใจง่าย ผ่านการจำลองภาพการทำงานของสมอง ที่ทำงานผิดพลาดเพราะแอลกอฮอล์ จนนำไปสู่อุบัติเหตุ...



“เรื่อง The Loop สะท้อนให้เห็นว่าแอลกอฮอล์ ส่งผลให้สมองทำงานผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะแอลกอฮอล์กระทบสมองในหลายระบบ หากยังไม่หยุดพฤติกรรมเช่นนี้ ก็อาจมีจุดจบแบบในภาพยนตร์โฆษณา”



เรื่อง :
สมองซ้ำาาาาาาา

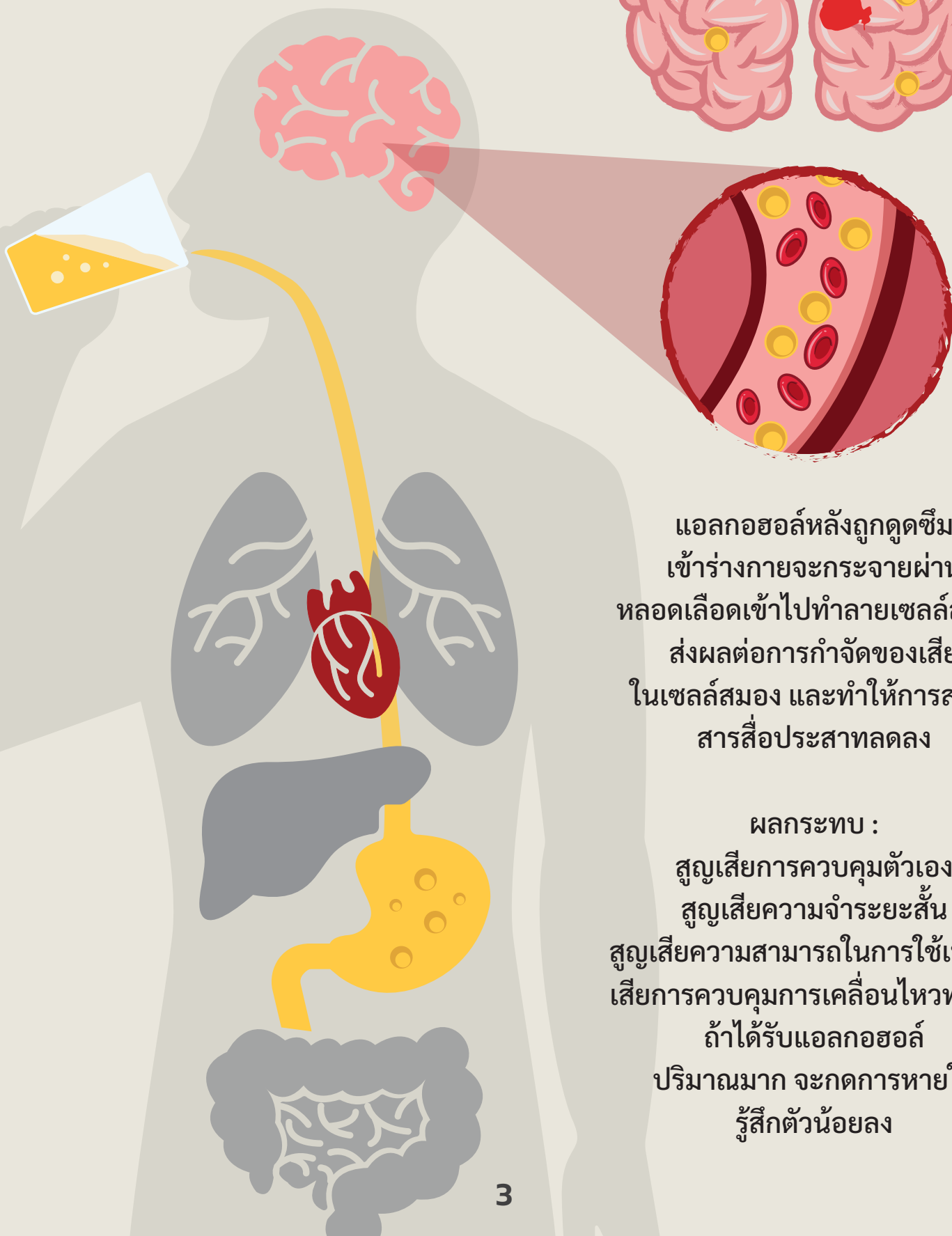


เรื่อง :
กระยะง่าย ๆ พลาด



เรื่อง :
กล้าเสี่ยง

ก้นที่ดื่ม แอลกอฮอล์ ทำอะไรกับสมอง



แอลกอฮอล์หลังถูกดูดซึม
เข้าร่างกายจะกระจายผ่าน
หลอดเลือดเข้าไปทำลายเซลล์สมอง
ส่งผลต่อการกำจัดของเสีย
ในเซลล์สมอง และทำให้การสร้าง
สารสื่อประสาทลดลง

ผลกระทบ :
สูญเสียการควบคุมตัวเอง
สูญเสียความจำระยะสั้น
สูญเสียความสามารถในการใช้เหตุผล
เสียการควบคุมการเคลื่อนไหวทรงตัว
ถ้าได้รับแอลกอฮอล์
ปริมาณมาก จะเกิดการหายใจ
รู้สึกตัวน้อยลง

ทำไมหลังดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมถึงเปลี่ยนไป แอลกอฮอล์ส่งผล ต่อสมองอย่างไร?



ผลกระทบต่อ สมองส่วนหน้า (frontal lobe)

ทำให้สูญเสียความสามารถ
ในการคิดตัดสินใจ ความมีเหตุผล
และควบคุมการเคลื่อนไหว



ผลกระทบต่อ สมองพาริเอทัล (parietal lobe)

ทำให้สูญเสียความสามารถ
ในการรู้สึกสัมผัส
และรับรู้ตำแหน่งของ
ร่างกายส่วนต่างๆ
ที่สัมพันธ์กับการรับรู้
ภาพและเสียง



ผลกระทบต่อ สมองส่วนหลัง (occipital lobe)

ทำให้สูญเสียความสามารถ
ในการมองเห็น



ผลกระทบต่อ สมองส่วนขมับ (temporal lobe)

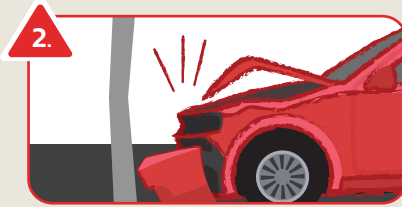
ทำให้สูญเสียความสามารถ
ในการได้ยิน ความจำ
และการตีความภาษา

การดื่มกระทบความสามารถ ในการขับขี่อย่างไร?



1. มองไม่เห็นคนข้ามถนน

เพราะ แอลกอฮอล์ส่งผลต่อ
การโฟกัสของดวงตา
ทำให้ตาเบลอ
เห็นภาพซ้อน



2. มองสิ่งเบรกไม่ทัน

เพราะแอลกอฮอล์
ทำให้การส่งต่อข้อมูลจากสมอง
สู่อวัยวะส่วนอื่นช้าลง
ส่งผลต่อความสามารถ
ในการตอบสนอง
ต่อเหตุการณ์เฉพาะหน้า



3. ตัดสินใจผิดพลาด

เพราะแอลกอฮอล์
ส่งผลต่อสมอง
ส่วนควบคุมสมาธิ
ส่งผลต่อความสามารถ
ในการตัดสินใจ
เมื่อเจอเหตุการณ์เฉพาะหน้า



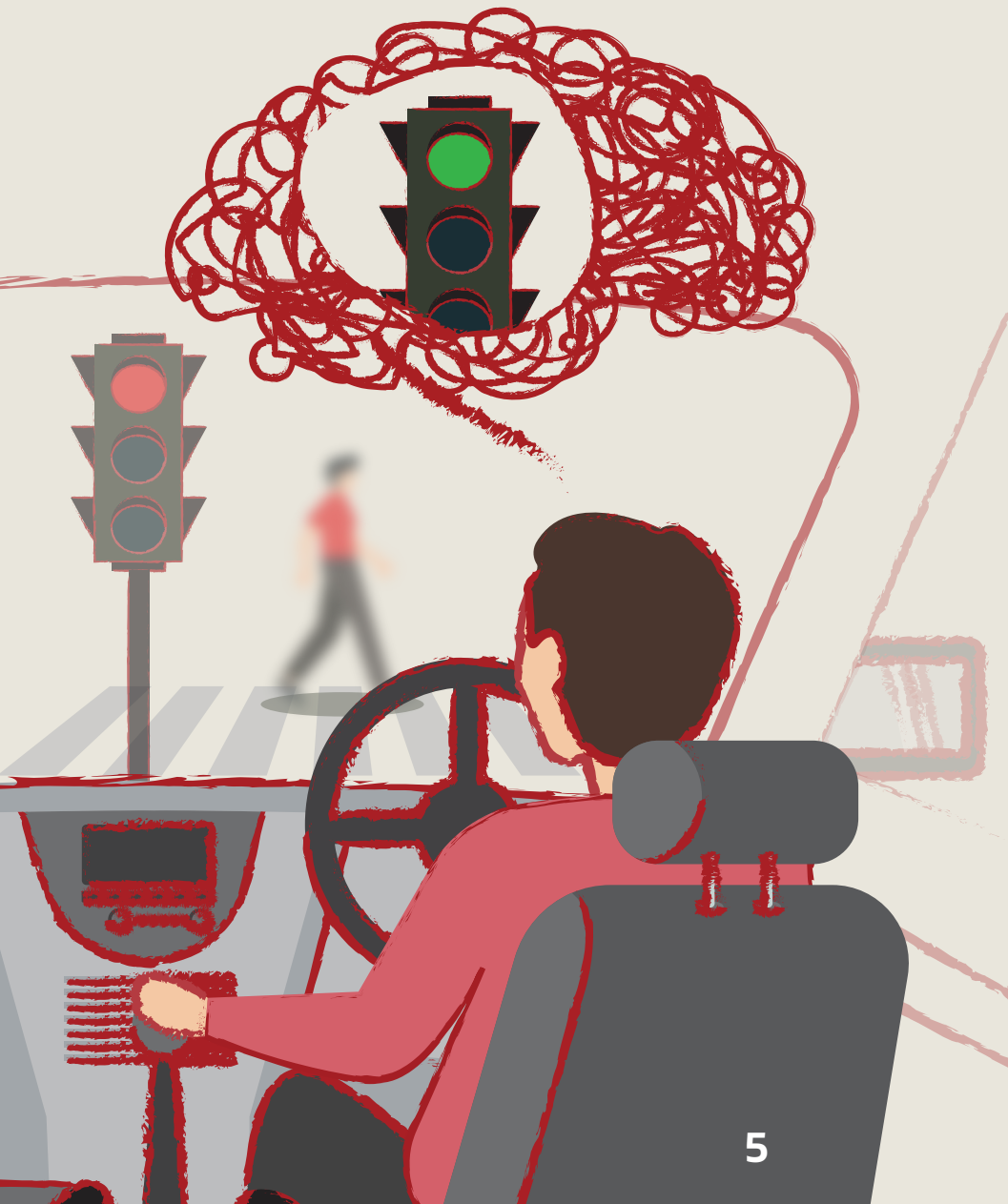
4. ง่วงซึม หลับใน

เพราะแอลกอฮอล์
ทำให้ประสาทเฉื่อยชา



5. ตากับเท้า ไม่ทำงานร่วมกัน

เพราะแอลกอฮอล์
ทำให้การมองเห็น
และการควบคุมกล้ามเนื้อ
ขาดการประสานกัน



แอลกอฮอล์ทำให้สมอง ตอบสนองช้าลงแค่ไหน

คนปกติเวลาขับที่พอเห็นความเสี่ยงเบื้องต้น สมองจะสั่งให้ร่างกายป้องกัน
ตัวภายในเวลา 1-1.5 วินาที เช่น ตะเบรก หรือหักพวงมาลัยหลบ
แต่ถ้าดื่มแล้วขับ เช่น ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 50-80 mg%
สมองจะสั่งการช้าลงประมาณ 0.5 วินาที

สมองช้าลง 0.5 วินาที จะเกิดอะไรขึ้น



ถ้าขับด้วยความเร็ว 80 กม./ชม. ช่วงเวลา 0.5 วินาทีที่สมองยังไม่ทำงาน รถจะเคลื่อนตัวไปไกลถึง 11 เมตร
เท่ากับว่า ถ้ามีอะไรตัดหน้า ก็เหมือนขับเข้าไปชน โดยผู้ขับขี่ไม่ทำอะไรเลย แม้แต่ตะเบรก

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับผลกระทบต่อร่างกายและสมอง

ระดับแอลกอฮอล์ ในเลือด (%)	สภาพสมอง	สภาพร่างกาย*
<p>0.02 - 0.15%</p>	<p>สมองส่วน การใช้เหตุผล ได้รับผลกระทบ เล็กน้อย</p>	<p>รู้สึกอีกเทิม เริ่มยืนไม่มั่นคง</p>
<p>0.16 - 0.30%</p>	<p>สมองส่วน ซีรีเบลลัม ได้รับผลกระทบ</p>	<p>ขาสั้น รู้สึกอยากอาเจียน</p>
<p>0.31 - 0.40%</p>	<p>สมองส่วน ความทรงจำ ได้รับผลกระทบ</p>	<p>ยืนแทบไม่ไหว สติสัมปชัญญะ ไม่ชัดเจน</p>
<p>0.41 - 0.50%</p>	<p>สมองทุกส่วน ได้รับผลกระทบ</p>	<p>หมดสติ</p>

*ผลกระทบขึ้นอยู่กับขนาดและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ดื่มแล้วแดง ยิ่งอย่าดื่มแล้วขับ เพราะเป็นสัญญาณเตือน คุณอาจแพ้แอลกอฮอล์รุนแรง

1

ดื่มแล้ว ตัวแดง หน้าแดง
เป็นผื่น คัดจมูก น้ำมูกไหล
ท้องเสีย คลื่นไส้

อาจเพราะคุณมี

ภาวะไม่ทนทานต่อแอลกอฮอล์

Alcohol intolerance symptoms

ดื่มแล้วขับยิ่งอันตราย

เพราะจะมีอาการผิดปกติหลังดื่มเร็วกว่าคนทั่วไป



2

ดื่มแล้วเป็นลมพิษ
ร่างกายและใบหน้าบวม เกิดผื่นคัน
หายใจลำบาก ปวดท้อง
อาเจียน เวียนศีรษะ

อาจเพราะคุณมี

อาการแพ้แอลกอฮอล์ Allergy symptoms

ดื่มแล้วขับยิ่งอันตราย

เพราะอาจถึงขั้นหมดสติ ควรรีบพบแพทย์



ยิ่งอายุน้อย ดื่มแล้วขับ ยิ่งรับโทษง่าย

อายุต่ำกว่า 20 ปี

อายุมากกว่า 20 ปี

ตรวจพบปริมาณ
แอลกอฮอล์ในเลือดเกิน
ถือว่า “มีโทษดื่มแล้วขับ”



เรียงลำดับโทษดื่มแล้วขับ ขึ้นเบาๆ แค่แอลกอฮอล์เกิน ก็เสี่ยงคุกเป็นปี

ไม่มีคู่กรณี

	ปริมาณแอลกอฮอล์เกินกำหนด		จำคุกไม่เกิน 1 ปี		หรือปรับ 5,000 - 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ		พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอน
	ผิดซ้ำภายใน 2 ปี		จำคุก 2 ปี ไม่รอลงอาญา		ปรับ 50,000 - 100,000 บาท		พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 1 ปีหรือเพิกถอน

มีคู่กรณี

	เป็นเหตุ ให้ผู้อื่นอันตราย แก่ร่างกายหรือจิตใจ		จำคุก 1 - 5 ปี		ปรับ 20,000 - 100,000 บาท		พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 1 ปี หรือเพิกถอน
	เป็นเหตุ ให้ผู้อื่นอันตราย บาดเจ็บสาหัส		จำคุก 2 - 6 ปี		ปรับ 40,000 - 120,000 บาท		พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 2 ปี หรือเพิกถอน
	เป็นเหตุ ให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย		จำคุก 3 - 10 ปี		ปรับ 60,000 - 200,000 บาท		เพิกถอนใบขับขี่

ที่มา <https://www.moj.go.th/view/81905>



ไม่เป่าตรวจแอลกอฮอล์ = มีโทษเต็มแล้วขับ

เทียบเท่าตรวจพบแอลกอฮอล์เกิน 50 มก.%
จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับ 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบขับขี่



ถ้าดื่มแล้วขับ ถูกจับคุมประพฤติ

⚠️ ระวัง ⚠️

เหมือนได้เข้าคุก

ติดเครื่องติดตาม
ตัวตลอด 24 ชม.

ห้ามออกจากที่พัก
ตั้งแต่ 22.00 - 04.00 น.



*กำหนดโทษขึ้นอยู่กับพิจารณาของศาลในแต่ละกรณี

เจอคนดื่ม ขับรถมาชน ต้องทำอย่างไร



แจ้งตำรวจให้ตรวจแอลกอฮอล์ทันที



แจ้งบริษัทประกันภัย(ถ้ามี)



ถ้าคุณกรณีปฏิเสธการตรวจ
ให้ตำรวจแจ้งข้อหา
ดื่มแล้วขับได้



อย่าเซ็นเอกสารใดๆ
โดยไม่ได้อ่านข้อความ



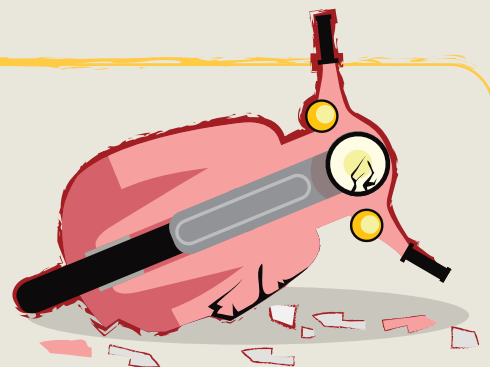
เก็บข้อมูลกรณี
ตั้งแต่เกิดเหตุ
เช่น พุดจาข่มขู่หรือไม่

ดื่มแล้วขับชน ประกันจ่ายไหม?

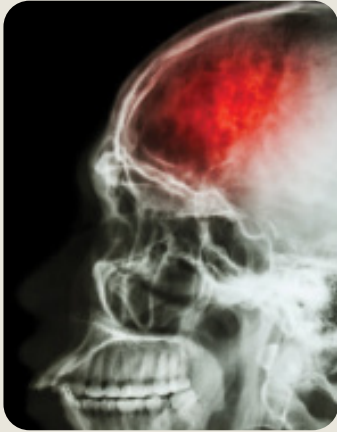


“รถพังซ่อมเอง เสียชีวิต ไม่มีชดเชย”

บริษัทประกันจะไม่คุ้มครอง ถ้าผู้ขับขี่ถูกตรวจพบ
ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
แต่บริษัทประกันจะสำรองจ่ายให้ผู้เสียหาย
แล้วค่อยไปเรียกเก็บจากผู้ขับขี่



กรณีศึกษา : อันตรายของการดื่มแล้วขับ



คุณหมอประจำ กัญญาประสิทธิ์ ศิลาแพทย์ระบบประสาทและหลอดเลือดสมอง เล่าประสบการณ์เพื่อเป็นอุทาหรณ์จากอันตรายของการดื่มแล้วขับ

- ▶ แอลกอฮอล์ทำให้การทรงตัวไม่ดี เกิดอุบัติเหตุง่ายขณะขับขี่
- ▶ แอลกอฮอล์ทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองช้า เวลาเกิดอุบัติเหตุมีกรุนแรง เพราะความสามารถในการป้องกันตนเองลดลง
- ▶ แอลกอฮอล์ทำให้เลือดไหลหยุดยาก หากประสบอุบัติเหตุเสี่ยงเจ็บหนัก เพราะเลือดที่ออกมากจะไปกดสมอง ทำให้สมองตายได้

ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจำนวนมากจากอุบัติเหตุบนท้องถนนจนสามารถบันทึกเป็นสถิติใหม่ได้แทบทุกปี แต่รู้ไหมว่า ยังมีคนอีกไม่น้อยที่แม้จะรอดจากการถูกบันทึกในสถิติ แต่ชีวิตต้องพลิกผันไปตลอดกาลรวมถึงทุกคนในครอบครัว
ในวันนี้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงอาสา เป็นกระบอกเสียงให้กับพวกเขา มาสะท้อนความรู้สึกจากการตกเป็นเหยื่อของการดื่มแล้วขับ รวมถึงความหวังที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในสังคมไทย



เหลือเพียงลมหายใจ

ดวงพร ปราณาค เล่าถึงพี่ชายของเธอให้ฟังว่า
“พี่เคยเป็นผู้รับเหมา เป็นคนดี ขยันทำงาน คอยดูแลแม่และน้องหาเงินเลี้ยงครอบครัว” ใครจะคาดคิดว่า คนๆหนึ่ง ที่เคยมีเป้าหมายใฝ่ฝันไปต้องมาถูกหยุดเพราะการดื่มแล้วขับ

“พี่เจออุบัติเหตุ มีคนเมาขับรถมาชน แคมยังไถตัวพี่ไปกับถนนจนบาดเจ็บสาหัส หัวกระแทกกระเทือนรุนแรง มีเลือดคั่งที่สมองหมอต้องผ่าตัดเปิดกะโหลก ช่วยชีวิตไว้ได้ แต่...”

“ผลที่ตามมา คือ ตอนนีพี่ดูแลตัวเองไม่ได้ เคลื่อนไหวยังไม่ได้เลยเหมือนเป็นอัมพาตทั้งตัว ต้องกินอาหารผ่านทางสายยาง ทุกวันนี้ก็พยายามคุยกับเขา แต่ก็ไม่รู้ว่ พี่จะรับรู้ถึงตัวเราไหม”

จากแววตาและน้ำเสียงของน้องสาวเหยื่อดื่มแล้วขับผู้นี้ ทำให้รู้ว่าเรื่องนี้ไม่ได้มีผู้ชายคนเดียวที่ได้รับบาดเจ็บ แต่ยังมีครอบครัวของเขาทุกคนที่ต้องเจ็บปวดตลอดไป

“พอพี่ต้องเป็นแบบนี้ทำให้ครอบครัวของเราล้ม แทบเดินไปต่อกันไม่ไหว.. อยากขอร้องถึงคนดื่ม ถ้าดื่มแล้วไม่รับผิดชอบก็ขอให้อย่าทำอีกเลย ให้พี่ชายเป็นคนสุดท้ายเถอะ...”



ชีวิตหายไปครึ่งหนึ่ง

กัลย์อรภัทร์ จาวสุวรรณวงศ์ หญิงสาวที่เป็นทั้งลูก ทั้งภรรยา และแม่ของลูกที่ชีวิตต้องตกเป็นเหยื่อของคนดื่มแล้วขับเช่นกัน
“เมื่อก่อนเคยขี่รถจักรยานยนต์ขายสลากกินแบ่งรัฐบาลไปในที่ต่างๆ จนวันหนึ่งเจอคนดื่มแล้วขับ ขับรถสวนเลนมาชน....”

จากคำบอกเล่า ทำให้รู้ว่า รถของเธอถูกชนติดกับรถกระบะคู่กรณีและโดนลากไป ขณะที่ขาของเธออยู่ติดกับไฟหน้ารถของคนขับกระบะตอนนั้นเธอพยายามเคาะกระจกบอก แต่อีกฝ่ายก็ไม่หยุดรถมารู้ตอนหลังว่า คนขับเมาไม่รู้เรื่อง แทบไม่มีสติ

แม้หมอจะช่วยชีวิตเธอ ไว้ได้ แต่ก็เป็นเพียงชีวิตแค่ครึ่งเดียว เพราะอีกครึ่งของเธอ...

“หมอบอกว่า กระดูกส่วนขาถูกอัดจนแตกละเอียด กระดูกเชิงกรานหักต้องใส่เหล็กทั้งสองข้าง เส้นประสาทบริเวณขาตายหมด ทำให้เดินไม่ได้กลายเป็นคนพิการ ต้องใช้รถเข็นไปตลอดชีวิต...”

ปัจจุบันแม่เธอจะลุกนั่งเองได้ แต่ก็เดินเองไม่ได้ ต้องให้พ่อแม่ สามี หรือลูกคอยดูแล ที่น่าสะเทือนใจก็คือ เธอบอกว่า รู้สึกเสียใจที่ไม่สามารถดูแลลูกที่ยังอยู่ในวัยเรียนได้อย่างเต็มที่

“เรื่องราวของพวกเขาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของคนที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มแล้วขับแน่นอนว่า...ไม่มีใครสามารถชดเชยความสุขเสียที่เกิดขึ้นไปแล้วได้ แต่สิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้คือหยุดวงจรเหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นอีกในอนาคต นั่นก็คือ การดื่มไม่ขับ”

CPR

ขั้นพื้นฐาน



1

เช็คผู้ประสบเหตุ
มีสติหรือไม่!



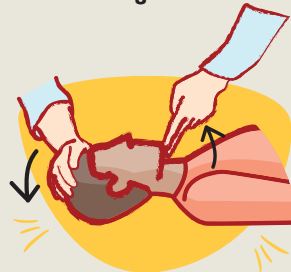
2

ขอความช่วยเหลือ
และโทรเรียก
1669



3

เคลียร์
ทางเดินหายใจ
ตรวจดูช่องคอ



4

ประเมินอาการ
ตรวจการหายใจ



5

วางสันมือ
บริเวณกึ่งกลางของ
กระดูกหน้าอก



6

กดหน้าอก
100-200 ครั้ง/นาที



7

ช่วยหายใจ
แบบปากต่อปาก



8

ส่งต่อผู้ประสบเหตุ
ให้หน่วยกู้ภัย

