

ขั้นตอนในการรักษาผู้ต้องการเลิกสุรา

1 ประเมินพฤติกรรมกรรมการดื่มสุรา สภาพทางร่างกาย ความพร้อมทางด้านจิตใจโดยแพทย์และสหสาขาวิชาชีพ (พยาบาล, นักจิตวิทยาคลินิก)

2 แพทย์ให้ยารักษาเพื่อลดอาการถอนยา (Withdrawal Symptoms) และป้องกันอาการชักเกร็ง ใช้ระยะเวลา 14-21 วัน โดยดูแลเป็นคนไข้นอกหรือคนไข้ในโรงพยาบาล

3 ให้การฟื้นฟูทางจิตสังคม (Psycho-social Rehabilitation) โดยวิธีจิตบำบัดแบบปัญญา - พฤติกรรมบำบัด Cognitive - Behavioral Therapy ทุกสัปดาห์ๆละ 1-2 ครั้งนาน 3-6 เดือน และให้คำปรึกษาครอบครัว (Family Counselling)

4 การติดตามผลโดยมาพบแพทย์ที่แผนกผู้ป่วยนอกหรือให้ติดตามผลทางโทรศัพท์

"ก้าวสำคัญ สู่ชีวิตที่ดีกว่า
ที่โรงพยาบาลมานรมย์"

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
โทร 02 725 9595, 02 399 2822
www.manarom.com



โปรแกรมการเลิกสุรา
โรงพยาบาลมานรมย์

STOP

Alcohol Drinking



ขอบคุณที่หยุดดื่ม
เพื่อคนที่คุณรัก

ความจริง...วันนี้

- ประเทศไทย มีผู้ดื่มสุรา(เครื่องดื่มแอลกอฮอล์) มากที่สุดเป็นอันดับ 1 ในเอเชีย (ที่ 2 คือ เกาหลี ที่ 3 คือ ญี่ปุ่น)
- ประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ดื่มสุราเป็นอันดับ 2 ของโลกคือ ขยายตัวเพิ่มขึ้น 333% ในระหว่างปี 2531 - 2539
- ประเทศไทยมีเด็กวัยรุ่นชายอายุ 15 ปีขึ้นไปดื่มสุรา 29.3% หรือประมาณ 14.9 ล้านคน

พิษร้าย ภัยสุรา พาลับชีวิต

- พบว่า 72.7% ของอุบัติเหตุบนถนนเกิดจากผู้ดื่มสุรา
- พบว่า 45.3% ของคดีความผิดเกี่ยวกับเพศและข่มขืนกระทำชำเรา เกิดจากผู้ดื่มสุรา
- ผู้หญิงและเด็กวันละนับล้านที่ถูกทุบตีจากพ่อบ้านที่เมามาย
- ผู้ที่ดื่มสุรา มีโอกาสเป็นโรคร้ายแรงที่รักษาไม่ได้และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้มากกว่าคนปกติ เช่น
 - ตับแข็ง
 - มะเร็งทางเดินอาหาร
 - สมองเสื่อม

ดื่มสุราเป็นนิจ ป่วยทางจิตแน่นอน

- พบว่าในผู้ดื่มสุราประจำ
 - 51.2% มีความเครียดรุนแรง
 - 48.6% มีโรควิตกกังวลในระดับควรพบแพทย์
- ในระยะที่ติดสุราอย่างมากพบว่า
 - 11.9% อยากฆ่าตัวตาย
 - 11.3% อยากฆ่าผู้อื่น

นอกจากนี้บางรายมีอาการหวาดระแวง ประสาทหลอน

คุณมีอาการเหล่านี้ใช่หรือไม่ (CAGE TEST)

- คุณเคยคิดที่จะดื่มให้น้อยลงหรือไม่
- คุณเคยอารมณ์เสียหรือไม่ เมื่อมีคนท้วงติงการดื่มของคุณหรือไม่
- คุณไม่สบายใจ ต่ำหน้าตนเอง คิดว่าตนเองไม่ดี เพราะยังดื่มเหล้าอยู่หรือไม่
- คุณต้องการดื่มเหล้าตั้งแต่หัววันหรือไม่

(แหล่งข้อมูล: หนังสือคู่มือสุขภาพ ฉบับประชาชน ๒๕๖๒ "สุร" ก๑๕๒๘)

เริ่มต้นอย่างไรดี เมื่อต้องการหยุดสุรา

1 ตั้งใจแน่วแน่ด้วยตนเอง ความมุ่งมั่นตั้งใจด้วยตนเอง จะเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ในการต่อสู้พาดตนเองเลิกดื่มสุราได้ นอกจากนี้ กำลังใจจากครอบครัว เพื่อนฝูง คนรอบข้าง ก็จะมีส่วนช่วยเสริมให้ท่านสามารถเลิกดื่มสุราได้สำเร็จ

2 ปรึกษาจิตแพทย์ แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยาคลินิก เพื่อประเมินการติดสุราและโรคทางกายต่างๆ รวมทั้งจัดโปรแกรมที่เหมาะสมในการรักษาเลิกสุรา

หยุดดื่มสุราด้วยตนเองได้หรือไม่

ในรายที่ดื่มสุราไม่เป็นประจำ และต้องการหยุดดื่มสุรา โดยเด็ดขาดสามารถหยุดเองได้

แต่ในรายที่ดื่มสุราเป็นประจำ เมื่อหยุดดื่มสุรากะทันหัน อาจจะทำให้เกิดอาการแพ้คลื่น อาละวาด ชักเกร็ง ซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ ดังนั้นในรายที่ดื่มสุราเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหยุดดื่มสุรา