

รู้ทันเรื่องเหล้า

...มาจับเข่าคุย
กับครอบครัว



บ้านแสนรัก

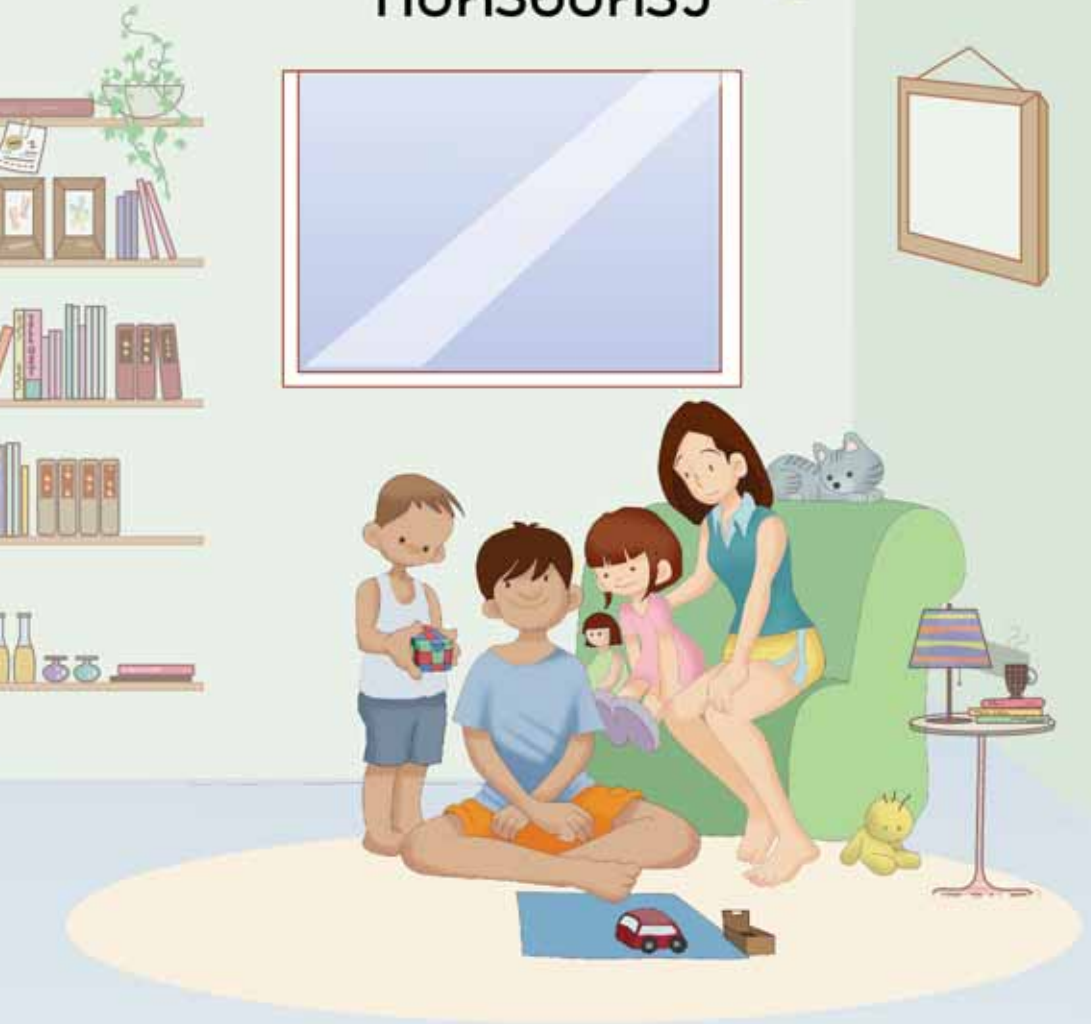


จัดทำโดย
สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

รู้กับเรื่อง | เหล้า

...มาจับเข่าคุย

กับครอบครัว



ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342
www.thaiantialcohol.com

หนังสือ รู้ทันเรื่องเหล่า...มาจับเข้าคุยกับครอบครัว

บรรณาธิการ

: นายสมาน พุตระกูล
นางสาวสิริกุล วงษ์สิริโสภาคย์

คณะดำเนินการ

: นางสาวจุรีย์ อูสาหะ
นางโสภิต เลิศปีติภัทร
นายศพนธ์ แก่นจันทร์
นางสุธาทิพย์ ศรีหิรัญ
นางสาวอมรเรข ตั้งจิตร
นางสาวชนกธิดา ศิริวัตร
นายนฤพนธ์ ทรงพระ
นายกัณฐ์ณโชต พุฒิพิมพ์พิสิฐ
นางสาวจารุวรรณ อินณรงค์
นางสาวณัฐกฤตา ตาบุตรดา
นางสาวดวงนภา สุวรรณ
นางสาวญาณิษา อ่วมยงค์
นางสาวนรกมล ชูธง
นางสาวปริตา สุริยะฉาย
นางสาวชนิษฐา ศรีสวัสดิ์
นางสาวนุชศรา นิมา
นางสาวสุวิมล ทองจำรัส
นางสาวสิรยากร แจ็งกำพี้
นายวัฒนา สุนทร
นางสาวสุรรัตน์ ทองเรือง
นางสาวนภััสสร สอาด
นางสาวดวงใจ พนมไพร
นางสาวภาวนา คุณความเชื่อ
นางสาวเพ็ญพิศุทธิ์ สุวรรณฤกษ์
นางสาวนิภาพร วันพิรุณ

เนื้อหาภายในเล่ม 56 หน้า

ISBN : 978-616-11-2597-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2558

จำนวนพิมพ์ : 10,000 เล่ม

ออกแบบและพิมพ์ที่ : บริษัท สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิซซิง จำกัด

โทรศัพท์ : 02903 8257-9

คำนำ

ปัจจุบัน ภัยสุขภาพที่เกิดจากเครื่องตีมแอลกอฮอล์ เป็นเรื่อง ที่สร้างปัญหาให้แก่สังคมไทยมายาวนาน และปัจจัยเริ่มต้นมาจาก พฤติกรรมการตีมของประชาชนที่เริ่มต้นตั้งแต่อายุน้อย โดยมีสาเหตุ มาจากการ มีทัศนคติเชิงบวกกับการเข้าสังคมด้วยการตีมเครื่องตีม แอลกอฮอล์

การสร้างเสริมวิถีคิด ตั้งแต่รุ่นเยาวชน ด้วยการเริ่มต้นโดยเริ่ม จากการปรับทัศนคติ และเปลี่ยนแปลงแนวโน้มของพฤติกรรมที่จะนำ ไปสู่ความเสี่ยงในการสร้างนักตีมหน้าใหม่ในอนาคต เป็นต้นกล้าของ สังคมที่จะเติบโตเป็นต้นไม้อใหญ่ที่สามารถแผ่กิ่งก้านได้อย่างมั่นคงและ ยั่งยืน นอกจากนี้ การสร้างความเข้าใจ ความรักและความอบอุ่น จากครอบครัว จะช่วยลดปริมาณการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นจากเครื่องตีม แอลกอฮอล์ได้ ไม่น่ามาก ก็น้อย

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องตีมแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จึงได้จัดทำหนังสือ รู้ทันเรื่องเหล้า มาจับเข้าคู่กับครอบครัวขึ้น เพื่อเป็นสื่อกลางแก่สมาชิกในครอบครัว ให้รู้เท่าทันโทษ พิษ ภัย และปัญหาจากเครื่องตีมแอลกอฮอล์ รวมถึง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายควบคุมเครื่องตีมแอลกอฮอล์ ตาม พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องตีมแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่า หนังสือเล่มนี้คงเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน ไม่น่ามาก ก็น้อย

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องตีมแอลกอฮอล์

สารบัญ

สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- คนไทยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันมากน้อยแค่ไหน 2
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละปี มีค่าใช้จ่ายมากน้อยเพียงไร 3
- พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไป 4

กฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- สถานที่ หรือบริเวณห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 6
- วัน เวลา และบุคคลที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 7
- วิธีการหรือลักษณะการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผิดกฎหมาย 8
- สถานที่ ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 9
- หลักเกณฑ์และเงื่อนไขการแสดงภาพสัญลักษณ์ เพื่อประกอบการโฆษณา หรือประชาสัมพันธ์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 10
- รูปแบบของข้อความคำเตือนประกอบภาพสัญลักษณ์ ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือภาพสัญลักษณ์ ของบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 11
- กำหนดสถานที่ หรือบริเวณห้ามบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทาง พ.ศ. 2555 12

แอลกอฮอล์ภัยใกล้ตัวครอบครัว

13

- สุรากับหญิงตั้งครรรภ์ 14
- สถิติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากกลุ่มเยาวชน 15
- สถิติค่าใช้จ่ายในครัวเรือนกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 16
- คนในครอบครัวดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการดื่มของสมาชิกในบ้าน 17
- ทักษะคิดและความเชื่อของวัยรุ่นเกี่ยวกับการดื่ม 18
- การเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน 19
- ปัญหาทางสุขภาพจิตกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 20

โทษ พิษ ภัย ที่เกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

21

- ความเข้มข้นของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย 22
- 1 ดื่มมาตรฐาน คือ อะไร 23
- ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 24
- ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2 25
- กินเหล้า = เผละ 26
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทษและพิษภัยต่อสุขภาพ 27
- ระดับพิษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเข้าสู่กระแสเลือด 28
- โทษ และ พิษภัย จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 29
- มองตัวเอง คุณเริ่มติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ใช่ หรือ ไม่ 30

วิธีการเลิกเหล้า และวิธีการบำบัดรักษาผู้ติดสุราเรื้อรัง 31

- วิธีช่วยลูกให้เลิกเหล้า 32
- 10 วิธีเลิกเหล้าได้ตั้งใจ 33
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แล้วมาออกกำลังกายกันดีกว่า 34
- ค่าใช้จ่ายลด เพราะงดเหล้าเข้าพรรษา 35
- สถานบริการให้คำปรึกษา และบำบัดรักษาผู้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 36

สติ๊กเกอร์ไลน์ 37

การ์ตูนเรื่องสั้น 39

- 3 2 1 มือปราบแอลกอฮอล์มาแล้ว

มาติดสติ๊กเกอร์ให้รางวัลกับตัวเองกัน 45

- ตลอดปีนี้คุณลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากน้อยเพียงไร

บรรณานุกรม 49



สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คนไทย

ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กันมากน้อยแค่ไหน



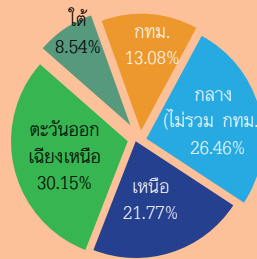
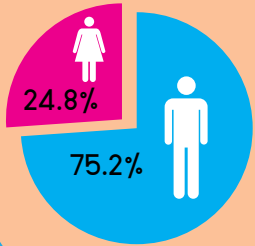
ประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไป
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
คิดเป็นร้อยละ 32.3



(ประมาณ 17.7 ล้านคน)

ที่มา : การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557. สำนักงานสถิติแห่งชาติ

สัดส่วนการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์
(ชาย/หญิง)

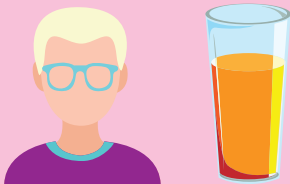


การดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์
รายภูมิภาค

ที่มา : การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557. สำนักงานสถิติแห่งชาติ

คนไทยดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์เฉลี่ย คนละ

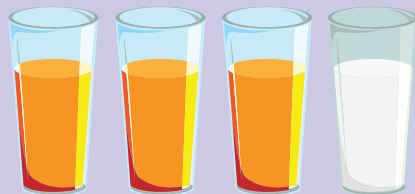
53 ลิตร / ปี



ที่มา : รายงานสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี 2550

คนไทยดื่มเหล้ามากกว่านม

3 เท่า

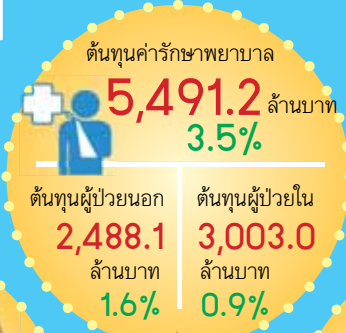


ดื่มนม 14.19 ลิตร / คน / ปี

ที่มา : กรมปศุสัตว์, กระทรวงเกษตรและสหกรณ์



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละปี มีค่าใช้จ่ายมากน้อยเพียงไร



ต้นทุน
ทางตรง



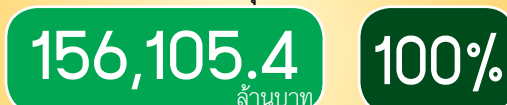
ต้นทุน
ทางอ้อม



=



รวมต้นทุนทั้งหมด



ที่มา : การศึกษาด้านทุนผลกระทบต่อสังคม สุขภาพ และเศรษฐกิจของงานบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย, 2551




ศูนย์วิจัยและข้อมูล
โทร 0 2562 2347
www.thailandalcohol.com

รู้ทันเรื่องเหล้า...มาจับเข่าคุยกับ ศรจบ คทวี

พฤติกรรมการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ของประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไป

ประเภทของสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เบียร์	ร้อยละ 65.8	
สุราสี (สุราแดง) ที่มีราคาถูก	ร้อยละ 42.1	
สุราขาว / สุรากลั่นขมขุ่นที่มีราคาถูก	ร้อยละ 39.3	
สุราสี (สุราแดง) ที่มีราคาแพง	ร้อยละ 12.6	
ไวน์คูลเลอร์ / สุราผสมน้ำผลไม้ / เหล้าปั่น	ร้อยละ 7.3	
สุราจีน ยาตองเหล้า วอดก้า และอื่นๆ	ร้อยละ 6.2	

การดื่มสุราของประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไป
จำแนกตามความบ่อยครั้งของการดื่ม

ดื่มแบบสม่ำเสมอ

42.4%

ดื่ม 1 - 2 วัน / สัปดาห์	ร้อยละ 40.8
ดื่ม 3 - 4 วัน / สัปดาห์	ร้อยละ 20.9
ดื่ม 5 - 6 วัน / สัปดาห์	ร้อยละ 12.1
ดื่มทุกวัน	ร้อยละ 26.2

ดื่มแบบนาน ๆ ครั้ง

57.6%

เคยดื่ม แต่ไม่ดื่มในรอบปีที่แล้ว	ร้อยละ 13.2
ไม่เคยดื่ม	ร้อยละ 54.5
ดื่มในรอบปีที่แล้ว	ร้อยละ 32.3



ที่มา : การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557, สำนักงานสถิติแห่งชาติ



กฎหมายควบคุม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สถานที่ หรือบริเวณห้ามขาย

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(มาตรา 27)



1

วัดหรือสถานที่สำหรับปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา



2

สถานบริการ สาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาล และร้านขายยา

3

สถานที่ราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นร้านค้า หรือ สโมสร



หอพัก ตามกฎหมายว่าด้วยหอพัก

4

5

สถานศึกษา ทั้งของรัฐและเอกชนทุกระดับ



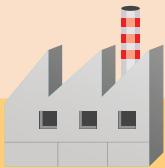
6



บิมน้ำมัน / บิมน้ำแก๊ส

8

พื้นที่ประกอบกิจการโรงงาน ยกเว้น การขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ดำเนินการเป็นปกติธุระในทางการค้าของโรงงานผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



9

บนทาง เช่น ถนน ไหล่ทาง ทางเท้า ฯลฯ



7

สวนสาธารณะของทางราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ ที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนโดยทั่วไป



10

พื้นที่ที่อยู่ในกำกับดูแล และใช้ประโยชน์ของราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นร้านค้า หรือสโมสร

11

สถานีรถไฟ หรือในขบวนรถที่อยู่บนทางรถไฟ



12

สถานีขนส่งผู้โดยสาร หรือขนส่งสัตว์ หรือสิ่งของ



13

ท่าเรือโดยสารสาธารณะ หรือบนเรือโดยสารสาธารณะประจำทาง



ฝ่าฝืน มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



วัน เวลา และบุคคล ที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

วัน(มาตรา 28)

1

ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ตลอด 24 ชั่วโมง ในวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา
วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา และวันออกพรรษา
ยกเว้นกรณีการขายเฉพาะร้านค้าปลอดอากรภายใน
อาคารท่าอากาศยานนานาชาติ



罰ปรับ จำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับ
ไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



2

เวลา (มาตรา 28)

ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
เฉพาะในช่วงเวลา 11.00 น. - 14.00 น.
และ 17.00 น. - 24.00 น. เท่านั้น ยกเว้น
การขายในกรณี ดังต่อไปนี้

1. การขายในอาคารท่าอากาศยานนานาชาติ
2. การขายในสถานบริการ ซึ่งเป็นไปตามกำหนด
เวลาเปิดปิดของสถานบริการตามกฎหมายว่าด้วย
สถานบริการ



罰ปรับ จำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน
10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



3

บุคคล (มาตรา 29)

1. บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่าสี่สิบปีบริบูรณ์
2. บุคคลที่มีอาการมึนเมาจนทรงสติไม่ได้

罰ปรับ จำคุกไม่เกิน 1 ปี
หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ



1

ใช้เครื่องขายอัตโนมัติ
ฝาปิด จำกัดไม่เกิน 1 ปี หรือปรับ
ไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



วิธีการ หรือ ลักษณะ

การขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ผิดกฎหมาย (มาตรา 30)

2



การเช่าขาย

3

การลดราคา เพื่อประโยชน์
ในการส่งเสริมการขาย



4

ให้หรือเสนอให้สิทธิในการเข้าชมการแข่งขัน
การแสดง การให้บริการ การชิงโชค
การชิงรางวัล หรือสิทธิประโยชน์อื่นใด
เป็นการตอบแทนแก่ผู้ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
หรือแก่ผู้นำหีบห่อ หรือสลาก หรือสิ่งอื่นใด
เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
มาแลกเปลี่ยนแลกซื้อ



5

โดย แจก แถม ให้ หรือแลกเปลี่ยน
กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือกับสินค้าอื่น
หรือการให้บริการอย่างอื่นแล้วแต่กรณี หรือแจกจ่าย
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะเป็นตัวอย่าง
ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเป็นการจูงใจ
สาธารณชนให้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึง
การกำหนดเงื่อนไขการขายในลักษณะที่เป็นการบังคับ
ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยทางตรงหรือทางอ้อม

ข้อ 2 - ข้อ 5
ฝาปิด จำกัดไม่เกิน 6 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ



สถานที่ห้ามนำ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (มาตรา 31)

1



วัดหรือสถานที่สำหรับ
ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
เว้นแต่เป็นส่วนหนึ่งของ
พิธีกรรมทางศาสนา

2



สถานบริการ
สาธารณสุขของรัฐ
สถานพยาบาลและ
ร้านขายยา ยกเว้น
บริเวณที่จัดไว้เป็น
ที่พักส่วนบุคคล



3

สถานที่ราชการ
รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงาน
อื่นของรัฐ ยกเว้นบริเวณที่จัด
ไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล หรือ
สโมสร หรือการจัดเลี้ยง
ตามประเพณี

4



สถานศึกษา
ยกเว้น บริเวณที่ที่พักส่วนบุคคล
หรือสโมสร หรือการจัดเลี้ยงตาม
ประเพณี หรือสถานศึกษาที่สอน
การผสมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่
ได้รับอนุญาตตามกฎหมาย
ว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ

5



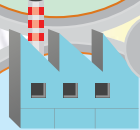
ปั้มน้ำมัน /
ปั้มน้ำแก๊ส

6



สวนสาธารณะของทาง
ราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือ
หน่วยงานอื่นของรัฐ ที่จัดไว้
เพื่อการพักผ่อนของ
ประชาชนโดยทั่วไป

7



พื้นที่ประกอบกิจการโรงงาน
ยกเว้นการบริโภคเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ ที่เป็นขั้นตอน
ของการผลิต หรือรักษา
มาตรฐานการผลิตเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์

8



บนทางในขณะขับขี
หรือในขณะโดยสาร
อยู่ในรถ หรือ
ในขณะที่อยู่บนรถ

9



พื้นที่ที่อยู่
ในกำกับดูแล
และใช้ประโยชน์ของราชการ
รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่น
ของรัฐ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็น
ที่ที่พักส่วนบุคคล หรือสโมสร
หรือการจัดเลี้ยง
ตามประเพณี

10



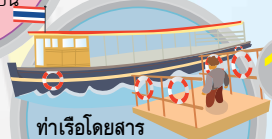
สถานีรถไฟ หรือ
ในขบวนรถที่อยู่บน
ทางรถไฟ

11



สถานีขนส่งผู้โดยสาร
หรือขนส่งสัตว์ หรือ
สิ่งของ

12



ท่าเรือโดยสาร
สาธารณะ และบนเรือ
โดยสารสาธารณะ
ประจำทาง

ฝ่าฝืน มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ

หลักเกณฑ์และเงื่อนไข

การแสดงผลสัญลักษณ์ เพื่อประกอบโฆษณา หรือประชาสัมพันธ์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1 ห้ามโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ฝ่าฝืน มีโทษ จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน
5 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และปรับรายวัน
อีกวันละไม่เกิน 5 หมื่นบาท ตลอดเวลาที่ยังฝ่าฝืน

2 กรณีที่เป็นผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
สามารถโฆษณาหรือประชาสัมพันธ์ได้
ภายในเงื่อนไขที่กฎหมายกำหนด ดังนี้

2.1 การแสดงผลสัญลักษณ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือภาพสัญลักษณ์ของบริษัท
ผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต้องดำเนินการ ดังต่อไปนี้



กรณีใช้สื่อทางกิจการโทรทัศน์ การฉายภาพ ภาพยนตร์ วิดีทัศน์ การแสดงผล โดยผ่าน
เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ หรือสื่ออื่นใดในทำนองเดียวกัน ให้แสดงข้อความคำเตือนแบบเสียง
และแบบตัวอักษร โดย

การแสดงข้อความคำเตือนแบบเสียง ต้องรับฟังได้ชัดเจนทุกพยางค์ และสามารถเข้าใจ
ความหมายได้โดยมีระดับเสียงเทียบเท่ากับข้อความหลักของโฆษณา และให้แสดงเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 2 วินาที

การแสดงข้อความคำเตือนแบบตัวอักษร ต้องใช้ต้นแบบที่ขอรับจากสำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้แสดงในตำแหน่งบนสุด และมีขนาดพื้นที่ไม่น้อยกว่า 1 ใน 3 ของพื้นที่
โฆษณา ทั้งนี้ ต้องแสดงข้อความคำเตือนเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 2 วินาที



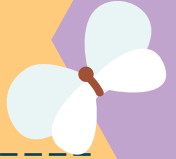
กรณีสื่อสิ่งพิมพ์ ให้แสดงข้อความคำเตือนแบบตัวอักษรจากต้นแบบที่ขอรับจากสำนักงาน
คณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้แสดงในตำแหน่งบนสุด และมีขนาดพื้นที่
ไม่น้อยกว่า 1 ใน 3 ของพื้นที่โฆษณา



กรณีสื่ออื่นใดนอกจาก 2 กรณีข้างต้น ให้แสดงข้อความคำเตือนแบบตัวอักษรจากต้นแบบ
ที่ขอรับจากสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้แสดงในตำแหน่ง
บนสุด และมีขนาดพื้นที่ไม่น้อยกว่า 1 ใน 3 ของพื้นที่โฆษณา



รูปแบบขอข้อความคำเตือนประกอบภาพสัญลักษณ์ ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือภาพสัญลักษณ์ขอ บริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



2.2

การโฆษณาหรือประชาสัมพันธ์ใดๆ โดยผู้ผลิต
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องแสดงข้อความคำเตือน
ในตำแหน่งบนสุด และมีขนาดพื้นที่ไม่น้อยกว่า
1 ใน 3 ของพื้นที่โฆษณา หรือ
33% ของพื้นที่โฆษณา

3

การแสดงข้อความคำเตือน ให้แสดงอย่างใด
อย่างหนึ่งใน 3 ข้อความ ดังต่อไปนี้

- “สุรา เป็นเหตุก่อมะเร็งได้”
- “สุรา เป็นเหตุให้สมองเสื่อมได้”
- “สุรา เป็นเหตุให้พิการได้”

(หากเป็นเบียร์ หรือไวน์ ให้เปลี่ยนคำว่า “สุรา”
เป็นคำว่า “เบียร์” หรือ “ไวน์” แล้วแต่กรณี)



4

รูปแบบของป้าย
โฆษณา สามารถแสดง
ได้ทั้งที่เป็นรูปแบบ
แนวนอนหรือแนวตั้ง

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรีและสุรา โทร. 0-2590-3342 Hotline 1422

สุรา เป็นเหตุก่อมะเร็งได้

ภาพสัญลักษณ์ของ
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
หรือบริษัทผู้ผลิต

ที่มาของภาพ : <http://www.dhammadiversity.com>

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรีและสุรา
โทร. 0-2590-3342 Hotline 1422

สุรา เป็นเหตุให้พิการได้

ที่มาของภาพ : <http://www.klubpet.ac.th>



ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร. 0 2590 3342
www.thaibaitalcohol.com

กำหนดสถานที่หรือบริเวณ ห้ามบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทาง



“ห้ามผู้ใดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทางในขณะที่ขับขี่ หรือในขณะที่โดยสารอยู่ในรถหรือบนรถ”

เป็นการเน้นการห้ามเรื่องสถานที่ คือ บนทางและห้ามเฉพาะขณะคนที่ดื่ม อยู่บนรถหรือในรถ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะ รถจะขับเคลื่อน หรือจอดอยู่นิ่งๆ บนถนนก็ตาม จึงห้ามทั้งหมด ทั้งนี้ สามารถสรุปสาระสำคัญได้ ดังนี้

ข้อ 1 ห้ามผู้ใดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทางในขณะที่ขับขี่อยู่ในรถ

ข้อ 2 ห้ามผู้ใดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทางในขณะที่โดยสารอยู่ในรถ

ข้อ 3 ห้ามผู้ใดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทางในขณะที่อยู่บนรถ

ตามกฎหมายว่าด้วยการจราจรทางบก คำว่า “ทาง” หมายความว่า ทางเดินรถ ช่องเดินรถ ช่องทางเดินรถประจำทาง ไหล่ทาง ทางเท้า ทางข้าม ทางร่วม ทางแยก ทางลาด ทางโค้ง สะพาน และลานที่ประชาชนใช้ในการจราจร ตลอดจนทางส่วนบุคคลที่เจ้าของยินยอมให้ประชาชนใช้ในการจราจร หรือที่เจ้าพนักงานจราจรได้ประกาศให้เป็นทาง แต่ไม่รวมถึงทางรถไฟ

“รถ” หมายความว่า ยานพาหนะทางบกทุกชนิด เว้นแต่รถไฟและรถราง ดังนั้น ทางทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นของเอกชนหรือราชการ ไม่ว่าจะมีการจ่ายเงินก่อนผ่านทางหรือไม่ก็ตาม หากประชาชนทั่วไปสามารถใช้ประโยชน์ทางนั้นในการจราจรได้ ก็ถือเป็นทางตามความหมายนี้แล้ว

ผู้ใดฝ่าฝืน ต้องระวางโทษ จำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



แอลกอฮอล์ภัยใกล้ตัวครอบครัว

สุรา

กับหญิงตั้งครรภ์

การดื่มสุราขณะตั้งครรภ์
ทำให้ลูกเสี่ยงต่อ
ความผิดปกติ ดังนี้

1

น้ำหนักและส่วนสูง
ต่ำกว่าเกณฑ์

2

โครงหน้าผิดปกติ เช่น
ร่องของจมูกกับ
ริมฝีปากบนเรียบ ตาเล็ก
และแคบกว่าปกติ

3

ศีรษะเล็กกว่าปกติ
เกิดความผิดปกติของ
โครงสร้างสมอง

4

หัวใจ ไต และกระดูก
มีความผิดปกติ

5

เกิดปัญหา
การมองเห็น
และการได้ยิน

6

ความสามารถ
ในการดูดน้อยกว่า
ทารกปกติ

7

การเชื่อมโยงของ
ระบบประสาทผิดปกติ
ทำให้มีปัญหากล้ามเนื้อ
และการควบคุมกล้ามเนื้อ

8

ก้าวร้าว สมาธิสั้น
มีปัญหาด้านความจำ

9

ทารกจะ
นอนหลับยาก

10

I.Q. ต่ำ พัฒนาการ
ช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน
มีปัญหาการเรียนรู้อยู่

ที่มา: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค สหรัฐอเมริกา <http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/>



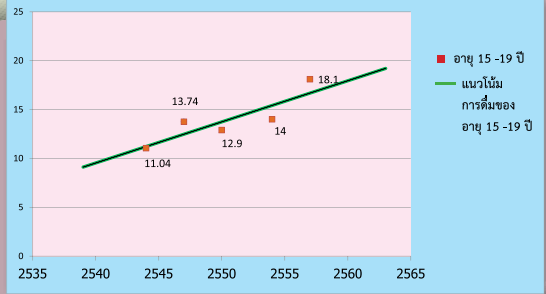
สถิติ



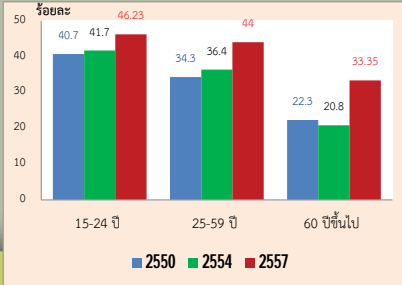
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากกลุ่มเยาวชน

ความชุกของนักดื่มอายุ 15-19 ปี

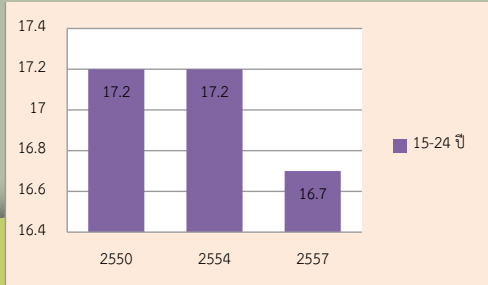
ความชุกของนักดื่มอายุ 15-19 ปี ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบปีที่ผ่านมา มีทิศทางเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 11.04 ในปี 2544 เป็นร้อยละ 18.10 ในปี 2557 ซึ่งเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 4.92 ต่อปี



ตารางเปรียบเทียบการดื่มหนักหรือดื่มปริมาณมากในครั้งเดียวตามกลุ่มอายุ



ตารางเปรียบเทียบอายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มสุรากลุ่มอายุ 15-24 ปี



** การดื่มหนัก คือ การบริโภคแอลกอฮอล์รวดเดียวมากกว่า 5 หน่วยมาตรฐานขึ้นไปต่อครั้ง

เกือบครึ่งหนึ่งของเยาวชนที่ดื่มสุราเคยดื่มหนัก

จากการสำรวจในปี 2557 พบว่าเยาวชนที่เคยดื่มสุรากลุ่มอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 46.23 เป็นผู้ดื่มหนัก โดยมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นจากปี 2550 ร้อยละ 13.58 ทั้งนี้อายุของผู้เริ่มดื่มสุราลดลงเรื่อยๆ โดยในปี 2557 โดยเฉลี่ยเริ่มดื่มที่อายุ 16.7 ปี



ที่มา : การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2550, พ.ศ. 2554 และ พ.ศ. 2557, สำนักงานสถิติแห่งชาติ
วิเคราะห์โดย : สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



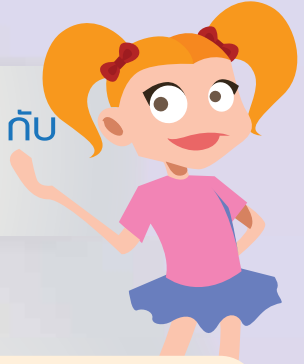
ศูนย์วิจัยและข้อมูล
โทร 0 2066 2347
www.thailandalcohol.com

รู้ทันเรื่องเหล้า...มาจับเข่าคุยกับ ศกษ คว

สถิติ



ค่าใช้จ่ายในครัวเรือน กับ
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



สถิติค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเช่า
วันละ 80 บาทต่อวัน เท่ากับ
ค่ากับข้าวใน 1 วัน
สำหรับครอบครัวยุคเล็ก ๆ
และเท่ากับค่าการศึกษา
ของลูก 1 คน

งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในช่วงเข้าพรรษาช่วยประหยัด
ค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ย
1,429.87 บาท ต่อคน / เดือน

จากการสอบถาม
ครัวเรือนที่สมาชิก
ในครัวเรือนดื่มสุรา
และมีปัญหาพบว่า



ร้อยละ 36.6

ที่มีปัญหาการใช้ความรุนแรงในครัวเรือน /
ปัญหาความสัมพันธ์ในครัวเรือน

ร้อยละ 25.7

มีปัญหาเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ

ร้อยละ 23.1

ได้รับบาดเจ็บ หรือ อุบัติเหตุ

ร้อยละ 14.6

มีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง
กับบุคคลนอกครัวเรือน

ที่มา : การสำรวจพฤติกรรมกาสูบหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2554. (2554). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.)



คนในครอบครัว

ดื่มแอลกอฮอล์ มีผลต่อ การดื่มของสมาชิกในบ้าน



1



ครอบครัวที่มีการดื่มสุรามีปัญหาทางการเงินส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครัวเรือนมากกว่าปัญหาอื่นๆ ร้อยละ 5.7

ที่มา : การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชาชน พ.ศ. 2557, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

2

ครอบครัวที่มีการดื่มสุราระดับสูงทำให้เกิดการทำร้ายและแยกทางกันมากขึ้นถึง 3-4 เท่าของคู่สามีภรรยาที่ไม่ดื่มสุรา



ที่มา : รายงานการศึกษาระบาดวิทยาและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ. 2554, สำนักงานพัฒนาโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

3

ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวมากกว่า 1 ใน 3 เป็นความรุนแรงที่เกิดมาจากการดื่มสุรา โดยมีทั้งกรณีที่ถูกทำร้ายทุบตี มีหญิงอื่นเข้ามาขึ้นคนในครอบครัว และการฆ่ากัน

ที่มา : รายงานการศึกษาระบาดวิทยาและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ. 2554, สำนักงานพัฒนาโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ



ศูนย์ช่วยเหลือ
โทร 0 2060-2347
www.thailandalcohol.com

รู้ทันเรื่องเหล้า...มาจับเข่าคุยกับ ดกจบ ดกวี

ปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อทัศนคติ และความเชื่อของวัยรุ่น

เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สาเหตุที่เด็กวัยรุ่นมีการดื่มสุรา เพราะ



ที่มา : สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบต่อประเทศไทย ปี 2556, ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา



การเข้าถึง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของเยาวชน

การเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนอายุ 15-24 ปี
(3 อันดับของสถานที่ซื้อ สถานที่ดื่ม ลักษณะการดื่มและประเภทการดื่ม)



สถานที่ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ้อยที่สุด ใน 12 เดือนที่แล้ว

- ร้อยละ 87.49 ร้านขายของชำ / ร้านสะดวกซื้อ
- ร้อยละ 5.39 ร้านอาหาร
- ร้อยละ 3.55 ผับบาร์, คาราโอเกะ
- ร้อยละ 3.57 สถานที่อื่นๆ

สถานที่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ้อยที่สุด ใน 12 เดือนที่แล้ว

- ร้อยละ 49.24 บ้านคนอื่น
- ร้อยละ 23.45 บ้านตนเอง
- ร้อยละ 11.13 สโมสร/ในงานเลี้ยง



ลักษณะการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ครั้งแรก

- ร้อยละ 46.81 ออกเงินกับเพื่อน
- ร้อยละ 46.57 มีคนให้/มีคนเลี้ยง (ดื่มกับคนใน
ครอบครัว/ดื่มกับเพื่อน/ดื่มใน
งานบุญประเพณี)
- ร้อยละ 4.65 ซื้อเอง/มีอยู่ในบ้านและหยิบ
ดื่มคนเดียว



ประเภทของสุรา ที่ดื่มบ้อย

- ร้อยละ 77.9 เบียร์
- ร้อยละ 45.1 สุราสี/สุราแดงราคาถูก (เช่น
แมโจง แสงโสม)
- ร้อยละ 28.56 สุราขาว/สุรากลั่นชุมชน



ปัญหาทางสุขภาพจิต กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



จำนวนผู้ที่เข้าข่ายมีความผิดปกติในพฤติกรรมการดื่ม

ประชากรไทย
อายุ 15-59 ปี
มี 43 ล้านคน

มีโรคจิตเวช
และ/หรือ
ความผิดปกติ
พฤติกรรมดื่มสุรา
6.5 ล้านคน

เข้าข่ายใช้
แอลกอฮอล์ที่ผิด
2.12 ล้านคน

เข้าข่าย
มีภาวะติดสุรา
2.94 ล้านคน

ความผิดปกติ
พฤติกรรม
ดื่มสุรา
5 ล้านคน

มีความผิดปกติพฤติกรรม
ดื่มสุราแต่ไม่มีโรคจิตเวชอื่น
4.7 ล้านคน

โรคจิตเวช
โดยไม่มี
ความผิดปกติ
พฤติกรรมดื่มสุรา
1.4 ล้านคน

มีทั้งโรคจิตเวชและ
ความผิดปกติ
พฤติกรรมดื่มสุรา
0.35 ล้านคน

ดื่มเหล้า สร้างปัญหาทางสุขภาพจิต

ให้คนรอบข้าง



คนไทย 5 ล้านคน มีปัญหาสุขภาพจิต
จากการดื่มเหล้า



สุขภาพจิตของลูก



ดื่มเหล้า นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า และทำร้ายตนเอง



ความรุนแรงในครอบครัว



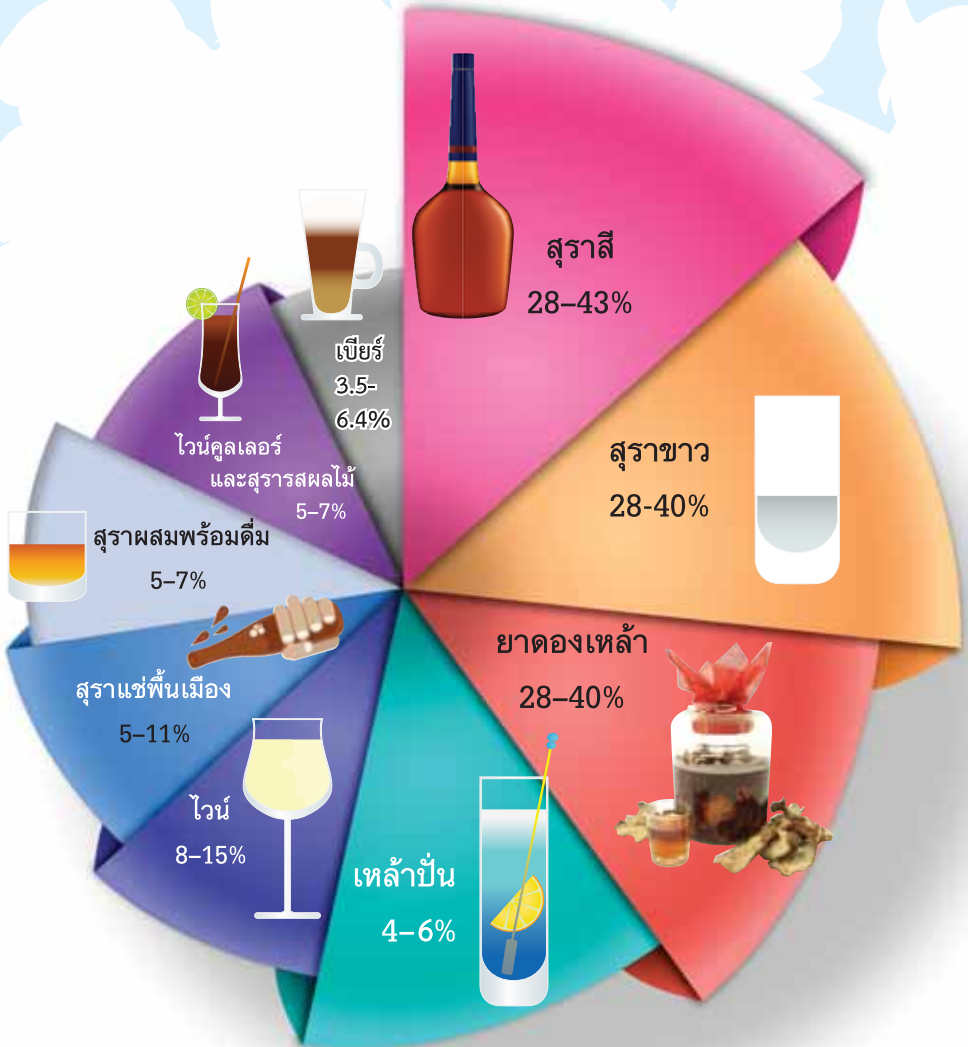
ปัญหา คือ ดื่มเหล้าแล้วไม่รู้ว่าตัวเองมีปัญหา



โทษ พิษ ภัย
ที่เกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ความเข้มข้น

ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย



หมายเหตุ : หน่วยของความเข้มข้นคือ % Alcohol by volume (abv) ปริมาตรของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อปริมาณของเครื่องดื่มทั้งหมด



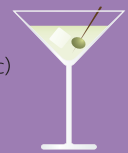
1 ดื่มมาตรฐาน คือ อะไร



1 ดื่มมาตรฐาน = แอลกอฮอล์ 10 กรัม



เบียร์ (5%) = 1 กระป๋อง (330ml)



ไวน์ (12%) 1 แก้ว (100 cc)

เหล้าแดง เหล้าขาว วิสกี้ จิน วอดก้า (35-40%)
2 ฝาใหญ่ (30cc)



น้ำชา อุ กระแส (10%) 3 เป๊ก/ตอง/ก๊ง (150cc)
หรือ สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมือง (6%) 4 เป๊ก/ตอง/
ก๊ง (200cc)



ที่มา : แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาการบริโภคสุราระบบบูรณาการ (พรส.)



ศูนย์เฝ้าระวังและ
เฝ้าระวังสุรา
โทร 0 2550-2347
www.thailandalcohol.com

รู้ทันเรื่องเหล้า...มาจับเข่าคุยกับ ศอชบ ดชวิ

ความเชื่อที่ผิด

เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1



ความเชื่อ

ความจริง

1

ดื่มไวน์ดื่มเบียร์
ปลอดภัยกว่า
กินเหล้า



ผลกระทบของการดื่มสุราไม่ได้ขึ้นกับประเภทของเครื่องดื่มแต่ขึ้นกับปริมาณแอลกอฮอล์และรูปแบบการดื่ม ดังนั้นความเชื่อที่ว่าดื่มไวน์ และดื่มเบียร์จะปลอดภัยกว่าดื่มเหล้าจึงไม่เป็นความจริง

ความเชื่อ

ความจริง

2

เหล้า
ดื่มให้เป็น
ก็ไม่เมา



ผลของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อความมึนเมานั้น ไม่ได้มาจากผลของแอลกอฮอล์เพียงอย่างเดียว แต่ยังมีผลจากหลายด้าน และความมึนเมามีความสัมพันธ์กับปริมาณการบริโภคในลักษณะต่อเนื่อง ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเกิดผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลางนั้น ไม่มีระดับของความปลอดภัย (threshold) ดังนั้น ความเชื่อที่ว่า หากบริโภคในปริมาณต่ำแล้ว จะปลอดภัยจากผลกระทบ จึงไม่จริง

ความเชื่อ

ความจริง

3

ดื่มเหล้า
แก้หนาว



การดื่มเหล้า จะทำให้รู้สึกอบอุ่นชั่วคราวหลังการบริโภคใหม่ๆ แต่การดื่มเหล้าไม่ได้ทำให้ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น แต่จะทำให้หลอดเลือดขยายตัว เป็นกลไกที่ทำให้ร่างกายเสียความอบอุ่นไป ทำให้ผู้ที่ดื่มเสี่ยงต่อภาวะอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ ซึ่งอาจรุนแรงถึงเสียชีวิตได้

ความเชื่อ

ความจริง

4

ดื่มเหล้า
บำรุงกำลัง
ทางเพศ



ผู้ดื่มและประชาชนทั่วไปมักมีความเชื่อและคาดหวังว่าการดื่มสุราเป็นการเพิ่มโอกาสในการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งตามจริงแล้ว การดื่มแอลกอฮอล์เพียงน้อยนิดก็สามารถลดสมรรถนะในการตอบสนองทางเพศลงได้ และการดื่มในปริมาณที่สูงขึ้นจะลดความสามารถในการแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย อีกทั้งส่งผลให้ความสุขทางเพศของทั้งชาย และหญิงลดลงด้วย



ความเชื่อที่ผิด

เกี่ยวกับเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ 2

ความเชื่อ

ดื่มแต่น้อยไม่เป็นพิษเป็นภัย ดื่มอย่างไรรับผิดชอบ ดื่มอย่างมีสติ

ความจริง

ความเสี่ยงของปัญหาจากการดื่ม ไม่สามารถทำนายได้จากปริมาณที่ดื่มต่อครั้งหรือต่อช่วงเวลาหนึ่งๆ เท่านั้น ต้องพิจารณาควบคู่ไปกับรูปแบบการดื่ม ซึ่งรวมถึงสภาพและสถานะของผู้ดื่ม ความถี่ในการดื่ม เจื่อนไขในการดื่ม วิธีที่ดื่ม และบริบทในการดื่ม และการดื่มในปริมาณที่ผู้บริโภคเองยังไม่ได้รู้สึกมีเมาก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นการดื่มที่ปลอดภัยจากปัญหาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ความเชื่อ

ดื่มเพื่อเรียนรู้ ดื่มเพื่อพัฒนาตนเอง

ความจริง

การบริโภคแอลกอฮอล์นั้น ทำลายความสามารถในการเรียนรู้และจดจำรวมถึงบุคลิกภาพและการควบคุมพฤติกรรม และเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพจิตและอารมณ์ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงกับปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ยาเสพติด การก่ออาชญากรรม เป็นต้น

ความเชื่อ

เมาไม่ว่าแต่อย่าขับ

ความจริง

การดื่มแล้วไม่ขับ จึงไม่ได้ปลอดภัยจากผลกระทบส่วนใหญ่ของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งโรคมะเร็ง การบาดเจ็บ ความรุนแรงและปัญหาสังคมอื่นๆ อีกทั้งการพยายามจัดการกับปัญหาการขับขีภายใต้ความมีเมาก็เป็นเพียงการจัดการกับปัญหาสังคมส่วนน้อยจากแอลกอฮอล์

ความเชื่อ

ดื่มเหล้าเป็นเรื่องส่วนตัว : ใครก่อปัญหาใครรับปัญหา

ความจริง

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว เพราะปัญหาจากแอลกอฮอล์ไม่ได้อยู่ที่ตัวผู้บริโภคเท่านั้นยังมีผลกระทบภายนอกไปยังบุคคลรอบข้างครอบครัวและสังคมโดยรวมด้วยรวมถึงการเหยียดยาปัญหาที่เกิดขึ้นต้องใช้งบประมาณและทรัพยากรของส่วนรวมจำนวนมาก

ความเชื่อ

ดื่มสุรา สร้างชาติ

ความจริง

การดื่มสุรา สร้างรายได้ให้กับประเทศจริง แต่ไม่สามารถเทียบได้กับมูลค่าความสูญเสียต่อสังคมโดยรวม ซึ่งหากจะให้เกิดรายได้แก่รัฐที่มากพอสำหรับมูลค่าความสูญเสียนั้น ราคาของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะต้องเพิ่มมากขึ้นอีกหลายเท่าตัวเพราะมูลค่าของผลกระทบจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น มีองค์ประกอบหลายส่วนทั้งต้นทุนส่วนบุคคลและต้นทุนทางสังคม



กินเหล้า = เพละ



เหล้าก่อให้เกิดการสะสมของอนุโมลอิสระ ซึ่งจะทำลายคอลลาเจน โครงสร้างพิวพิวจึงเสียไป ทำให้ใบหน้าหย่อนคล้อยก่อนวัย โดยเฉพาะบริเวณหน้าตาบ่น ขากรรไกร จะหย่อนจนบ่งอายุได้ชัดเจน ยืมใบกลุ่มคอกองแดงที่ดื่มเหล้าผสมน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน จะได้รับน้ำตาลส่วนเกิน น้ำตาลทำปฏิกิริยากลเคซัน ส่งผลให้คอลลาเจนเสื่อมสภาพเร็วขึ้น

หน้าเพละ ●

พุงเพละ ●

แอลกอฮอล์ในเหล้า คือ

แหล่งของพลังงานส่วนเกิน โดย...

ไวน์แดง 1 แก้วใหญ่ = ไอศกรีมโคนราดช็อกโกแลต 1 โคน



เบียร์ 2 ขวดเล็ก = เซอร์ลอยด์สเต็ก 1 ก้อนโต



เหล้ายังส่งผลทวารอ้อม คือ กระตุ้นความอยากอาหาร และทำให้ควบคุมตนเองได้น้อยลง นึกดื่มจึงอ้วนทั้งจากเหล้าและกับแกล้มไปพร้อมๆ กับ



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อันตราย 3/4 ภัย

ต่อสุขภาพ

ช่องปากและลำคอ

จะถูกทำให้ระคายเคือง
อย่างที่เราเรียกกันว่า
“เหล้ายาดอง”

ตับ

แอลกอฮอล์ จะเข้าทำลายเซลล์ตับ
ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่ และค้างอยู่ในตับ
เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่ง จะมีการ
สร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น
“โรคตับแข็ง” ในที่สุด

ผิวหนังและ หลอดเลือด

จะขยายตัวจากฤทธิ์
แอลกอฮอล์ ทำให้หน้า
และตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางราย
อาจเป็นเส้นโลหิตหดตัว
ทำให้หน้าซีด
ซึ่งอันตรายกว่ามาก

สมอง

แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น
เกิดอาการ “สมองบวม” นานเข้าจะสูญเสีย
ของเหลวในเซลล์สมอง ทำให้เซลล์สมองลีบ
เหี่ยว เสื่อม และตายลง

หัวใจ

จะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้น
กล้ามเนื้อหัวใจจะเริ่มหนาขึ้น
เพราะทำงานหนัก เกิดโรคหัวใจโต
และหัวใจวาย หรือหัวใจล้มเหลว
ในที่สุด

กระเพาะอาหาร

แอลกอฮอล์จะกระตุ้น
น้ำย่อย ทำให้มีโอกาส
เยื่อในกระเพาะอาหาร
อักเสบเฉียบพลัน

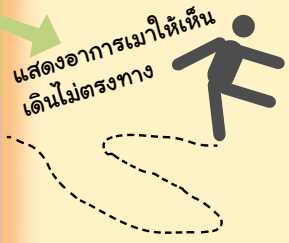
เมื่อเหล้าไหลผ่านปากเข้าสู่ร่างกาย
แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระเพาะ
สู่กระแสเลือด ทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์
ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่ม จากนั้นจะเริ่ม
ส่งผลต่อเซลล์ และอวัยวะต่างๆ ใน 10 - 30 นาทีต่อมา



แอลกอฮอล์

ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เมื่อเข้าสู่กระแสเลือด

เมื่อดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์เข้าไป
แอลกอฮอล์จะไหลผ่าน
อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
« 100% แอลกอฮอล์ »
จะแบ่งพิษตามระดับของ
แอลกอฮอล์ในเลือด
มึน



หากมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 50 มิลลิกรัม
เปอร์เซ็นต์ (mg%) หมายความว่า ในเลือด 100
มิลลิลิตร (หรือซีซี หรือลูกบาศก์เซนติเมตร)
จะมีแอลกอฮอล์ 50 มิลลิกรัม (mg)

ดื่มเหล้าในขณะที่ขับรถ หากตรวจวัดระดับ
แอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
จะต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับ
ตั้งแต่ 2,000 ถึง 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ที่มา : หนังสือเล็กชิ้นเล็กกันเถอะ, สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า, 2548

โทษ และพิษภัย



จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของ
โรคทางระบบประสาท



2

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของ
โรคหลอดเลือดและหัวใจ



3

การดื่มสุราในขณะที่ตั้งครรภ์ส่งผลให้
ลูกเกิดมามีลักษณะความผิดปกติดังนี้



4

โรคเรื้อรัง

ที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น

- โรคตับแข็งจากสุรา
- โรคตับอักเสบ
- โรคตับอ่อนอักเสบแบบเฉียบพลัน และแบบเรื้อรัง
- โรคกระเพาะอาหาร
- โรคต่อมหมวกไต
- โรคเกาต์
- โรคเบาหวาน
- โรคพิษสุราเรื้อรัง

5

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของ
โรคมะเร็ง



วิธีการเลิกเหล้า
และวิธีการบำบัดรักษาผู้ติดสุราเรื้อรัง

วิธีช่วยลูกให้เลิกเหล้า



1

กรณีลูกไม่ยอมให้ความร่วมมือ สามารถไปปรึกษาหมอที่โรงพยาบาลใกล้บ้านก่อนได้

2

ชวนลูกไปตรวจสุขภาพประจำปี

10

เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก ในการไม่ดื่มเหล้า

9

ทำความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ของวัยรุ่น

8

ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ เพื่อช่วยให้คุย กับลูกง่ายขึ้น

7

เปิดคุยกับลูก เรื่องเหล้า ว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไร เพื่อหาทางป้องกันร่วมกัน

3

ให้พาเพื่อนมาแนะนำ ให้ครอบครัวรู้จัก

4

พูดกับลูกด้วยน้ำเสียงอบอุ่น แทรกเอาอ่อนโยน ไม่ดุด่า หรือ ลงโทษที่รุนแรง

6

ในกรณีที่ลูกจะลดปริมาณ การดื่ม ให้ตกลงเรื่องปริมาณ การดื่ม วัน เวลา เป็นต้น

5

ทำกิจกรรมร่วมกัน ภายในครอบครัว อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

หากมีปัญหา หรือ ข้อสงสัย โทรมาคุยกับศูนย์ปรึกษา ปัญหาสุราทางโทรศัพท์



สายด่วน 1413



ที่มา : แผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา. (ม.ป.ป.). คุยกับลูกเรื่องเหล้า. ม.ป.ท.: ม.ป.ท. พนม เกตุมาน. (2550). พัฒนาการวัยรุ่น.



10 วิธีเลิกเหล้า ได้ดังใจ

1

ตั้งใจจริง ความสำเร็จ ย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม

2

ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร เพราะเหตุใด

3

เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที

4

เปลี่ยนนิสัยการดื่ม ให้ลดลงเรื่อยๆ

5

ตั้งเป้าลดปริมาณการดื่มลงเรื่อยๆ จนไม่ดื่มเลย

6

หลีกเลี่ยงสถานการณ์ สถานที่ ปัจจัยแวดล้อม
ที่จะชักจูงใจให้ดื่มเหล้า

7

เมื่อมีเวลาว่างให้ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์

8

ฝึกปฏิบัติให้ได้ขนาด เช่น หมอห้ามดื่ม

9

หาที่พึ่งทางใจ หากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูก

10

ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเอง ควรปรึกษาหน่วยงาน
ที่ช่วยเหลือดังต่อไปนี้ สายด่วนยาเสพติด สถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ โทร 1165
สายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร 1413



หลักเลียง



แล้วมาออกกำลังกายกันดีกว่า

ชนิดแอลกอฮอล์	จำนวนแคลอรี	ประเภทการออกกำลังกาย
 เบียร์ 2 ขวดเล็ก	231	ขี่จักรยาน 34 นาที ด้วยความเร็ว 14.4 กม./ชม. 
 ไวน์ 3 แก้ว	472.5	เล่นเทนนิสเดี่ยว 60 นาที 
 ค็อกเทล 1 แก้ว	87.5	เดิน 60 ก้าวต่อนาที ใช้เวลา 27 นาที 
 วิสกี้ 1/3 ขวด	350	เล่นแบดมินตัน 1 ชั่วโมง 
 วอดก้า 1/3 ขวด	700	ว่ายน้ำด้วยความเร็ว 2.56 กม./ชม. ใช้เวลา 60 นาที 
 เหล้าขาว ครึ่งขวด	980	วิ่งเร็วบนทางราบด้วยความเร็ว 18.2 กม./ชม. ใช้เวลา 43 นาที 
 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมดื่ม 2 ขวด	192.5	เดินลงเนิน 49 นาที 
 บรันดี 1 แก้ว	126	เดินช้า 50 นาที 
 แชมเปญ 2 แก้ว	283.5	เต้นรำ 49 นาที 

ที่มา : <http://www.whiteboardbkk.com/แคลอรี-เหล้า-vs-อาหาร.html> . 14 กุมภาพันธ์ 2558, <http://www.thaihealthcenter.org/exhibitions/drinkdead/app/exhibition>. 14 กุมภาพันธ์ 2558, <http://kcal.memo8.com/calorie-fat-burn/>. 14 กุมภาพันธ์ 2558



ค่าใช้จ่ายลดลง

เพราะงดเหล่าเข้าพรรษา

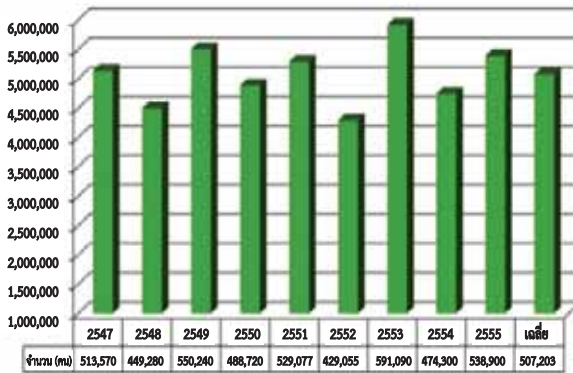


วันเข้าพรรษา = วันงดดื่มสุราแห่งชาติ

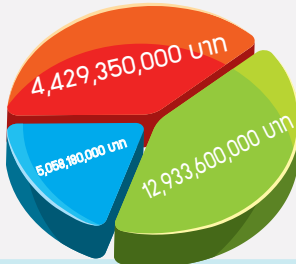


การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา เกือบ 10 ปีที่ผ่านมา มีนักดื่มที่สามารถงดเหล้าได้ตลอดช่วงเข้าพรรษาเฉลี่ยปีละ 5.1 ล้านคน โดยในปี 2555 คนไทยสามารถงดดื่มตลอด 3 เดือน มีถึง 5.3 ล้านคน ทำให้ประเทศไทยสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายเหล้าได้ถึง 12,933 ล้านบาท

จำนวนผู้กักตมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ตลอดช่วงเข้าพรรษา ปี 2547-2555



จำนวนเงินที่คนไทยประหยัดค่าเหล้าได้ในช่วงเข้าพรรษา ปี 2555



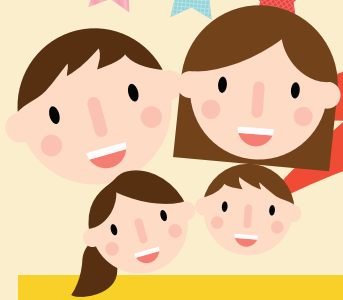
- งดดื่มตลอดช่วงเข้าพรรษา
- ไม่งดแต่ลดปริมาณ
- งดดื่มได้บางช่วง

ที่มา: "ค่าใช้จ่ายลดลง เพราะงดเหล้าเข้าพรรษา": จดหมายข่าวศูนย์วิจัยปัญหาสุรา เล่าเรื่อง เรื่องเหล้า, (ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 สิงหาคม 2556 - ตุลาคม 2556), หน้า 8



ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา
โทร 0 2066 2347
www.thailandalcohol.com

รู้ทันเรื่องเหล้า...มาจับเข่าคุยกับ ศอชบ คว



สถานบริการ

ให้คำปรึกษาและบำบัดรักษา ผู้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การบำบัดรักษาผู้ติดสุรา เป็นส่วนหนึ่งของบริการด้านจิตเวช หรือบริการด้านการบำบัด รักษา ยาเสพติด ท่านสามารถ รับการบริการได้จากสถานพยาบาล ดังต่อไปนี้



***สอบถามบริการเพิ่มเติม ได้ที่

- ศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่งในกรุงเทพมหานคร
- โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่ง
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด
- ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา สายด่วนเลิกเหล้า 1413

1 โรงพยาบาลสังกัดสำนักงาน กระทรวงสาธารณสุข ที่มีคลินิกจิตเวช หรือ คลินิกยาเสพติด

2 โรงพยาบาลธัญญารักษ์ ของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

3 โรงพยาบาลเฉพาะทาง จิตเวชของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4 โรงพยาบาลสังกัด กระทรวงกลาโหมและ มหาดไทย

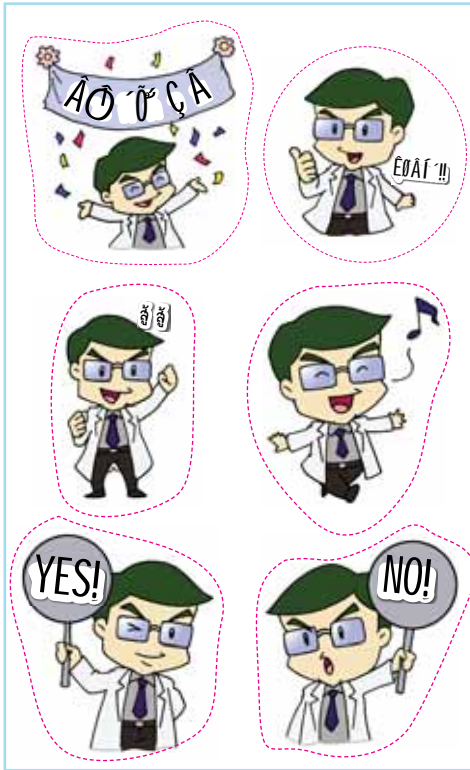
5 โรงพยาบาล ที่เป็นโรงเรียนแพทย์

6 โรงพยาบาลสังกัด กรุงเทพมหานคร

ที่มา: ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรทางโทรศัพท์ แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้ติดสุราแบบบูรณาการ (ผสร.) รมอูรื่องสุรา: 1413 สายด่วนเลิกสุรา.



แกะตามรอยประเป็นสติ๊กเกอร์สำหรับติดได้



หลังศึกเกอร์สีเหลือง

3 2 1 มือปราบแอลกอฮอล์ มาแล้ว



หมอกบ

หัวหน้ามือปราบแอลกอฮอล์
ฉายา มือปราบตงฉิน



นิติกรพิม

จนตាយาวพราวเสน่ห์ ทำหน้าที่
เป็นสายลับในองค์กร



นพ. แพณพิม

หนุ่มชอบ สังสรรค์ เฮฮา
รักครอบครัว



น้องฝ้าย

เด็กสติใสร่าเริง ช่างจี้สงสัย
อยากรู้อยากเห็นไปทุกเรื่อง



พ่อคำเกิด

เปิดร้านขายเหล้า
ทุกชนิด คิดทุกอย่าง
เป็นเงินเป็นทองไปหมด



ศูนย์วิจัยสุขภาพ
โทร 0 2060 2247
www.thaiventailcohol.com

รู้ทันเรื่องเหล้า...มาจับเข่าคุยกับ ศราวุธ ควี



คุณกำลัง
ทำผิด
กฎหมาย
พ.ร.บ.ควบคุม
เครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์
เต็ม ๆ เลยนะ



โทษหนัก
เลยนะครีบ
คุณพ่อค้า



ใช้แล้ว ตามกฎหมาย
พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551
ให้ขายเหล้าได้เฉพาะ
ช่วงเวลา 11.00-14.00 น.
และ 17.00-24.00 น.
เท่านั้น ห้ามขายตลอด
24 ชั่วโมง ในวันมาฆบูชา
วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา
วันเข้าพรรษา และวันออกพรรษา



นอกจากนั้น พ.ร.บ.ควบคุม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551
ยังระบุว่า ห้ามขายด้วยวิธีแจก
แถม ให้หรือแลกเปลี่ยนกับ
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฝ่าฝืนมีโทษ
จำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับ
ไม่เกิน 10,000 บาท
หรือทั้งจำ
ทั้งปรับ

แป๊ง

แว๊ก!
ช่วยแล้ว
สิเรา

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 6 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000
บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ไปคุยกับตำรวจที่โรงพักเลย
อย่างนี้จำคุกสัก
6 เดือน
ดีไหมเนี่ย



ศูนย์วิจัยและข้อมูล
โทร 0 2060 2347
www.thailandinfohot.com

รู้ทันเรื่องเหล้า...มาจับเข่าคุยกับ ศราชบ ตรี

6 เดือนต่อมา
ณ สวนสาธารณะแห่งหนึ่ง



เฮ้อ หินมา
ขายแถว
สวนสาธารณะ
นี่ละกัน



คุณน้าคะ
ขอซื้อเหล้า
หน่อยค่ะ



อ๊ะ! หนูน้อย
ได้เลยจ๊ะ



ทำผิด
อีกแล้ว
สินะ



เหวอ!
อะไร
กันอีก



คราวนี้
ผิดอีก
3
กระทง

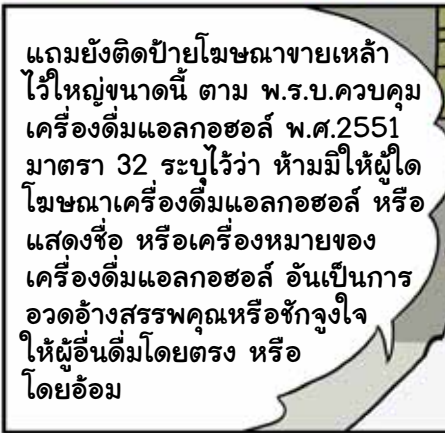


เริ่มตั้งแต่
ห้ามขายเหล้า
ให้แก่บุคคลที่
มีอายุต่ำกว่า
20 ปีบริบูรณ์



หากฝ่าฝืนมีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับ
ไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
กระทงที่สองคือห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในสวนสาธารณะของทางราชการ
รัฐวิสาหกิจ หรือ
หน่วยงานอื่น
ของรัฐ

อ๊ะ!



ศูนย์วิจัยสุขภาพ
โทร 0 2050 2347
www.thaiventailcohol.com

รู้ทันเรื่องเหล้า...มาจับเข่าคุยกับ ศราชบ คทวี

ที่บ้านของนิติกรพิมพ์

แฮปปี้เบิร์ธเดย์ทูยู...

สุขสันต์วันเกิดจะ
หนูฝ้าย



พ่อกับ
แม่มี
ของขวัญ
มาฝาก
หนูด้วย
นะจ๊ะ

ขอบคุณ
คะ
คุณพ่อ
คุณแม่

คุณพ่อคะ
หนูจะขอ
ของขวัญ
พิเศษได้
ไหมคะ



เอ
ลูกฝ้าย...

อยากได้
ของขวัญอะไร
เพิ่มหรือจ๊ะ



หนูขอให้คุณพ่อเลิกดื่มเหล้าได้
ไหมคะ หนูเคยดูโทรทัศน์ เขาบอก
ว่า ดื่มเหล้าไม่มีประโยชน์ ทำให้ไม่
แข็งแรง และเปลืองเงินด้วย หนู
อยากอยู่กับคุณพ่อนานๆ คุณพ่อ
เลิกดื่มเหล้าได้ไหมคะ นะคะ

อ้อ เรื่องนี้เอง พ่อตัดสินใจเลิกดื่ม
เหล้าตั้งแต่เข้าพรรษาแล้วจะ
และไม่ดื่มอีกเลยเพื่อลูก
และภรรยาสุดที่รัก



เยี่ยม...
คะ...

จบ.



ตลอดปีนี้คุณลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 มากน้อยเพียงไร
 มาติดสติ๊กเกอร์ให้รางวัลกับตัวเองกัน



เดือน มกราคม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือน กุมภาพันธ์	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือน มีนาคม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือน เมษายน	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือน พฤษภาคม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4

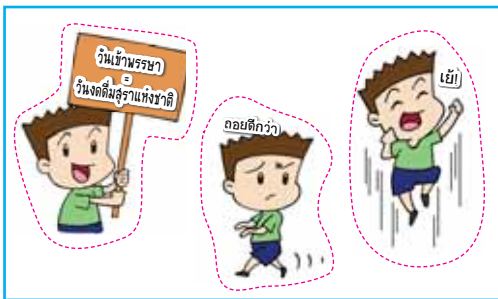


ศูนย์เรียนรู้เพื่อคนไทย
 โทร 0 2562 2247
 www.thaibantacohol.com

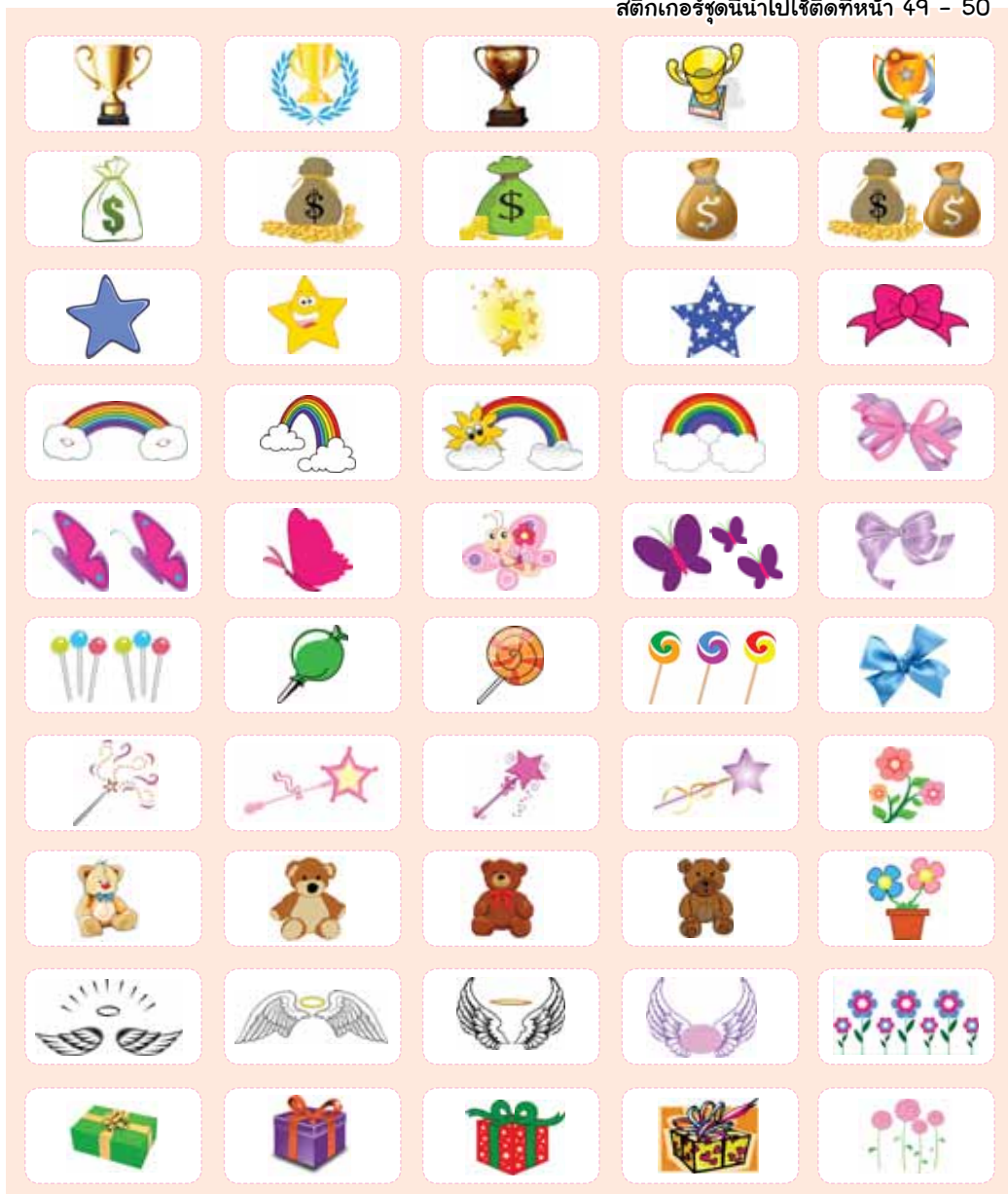
รู้ทันเรื่องเหล้า...มาจับเข่าคุยกับ ศราชบ ตรีวิ

เดือน มิถุนายน	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือน กรกฎาคม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือน สิงหาคม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือน กันยายน	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือนตุลาคม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือน พฤศจิกายน	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
เดือน ธันวาคม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4





สติ๊กเกอร์ชุดนี้นำไปใช้ติดที่หน้า 49 - 50



หลังสตีกเกอร์สีเหลือง

บรรณานุกรม

- การสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557, สำนักงานสถิติแห่งชาติ
- รายงานสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี 2550
- กรมปศุสัตว์, กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
- การศึกษาต้นทุนและผลกระทบทางสังคม สุขภาพ และเศรษฐกิจของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย, 2551
- พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551. สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคสหรัฐอเมริกา <http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/>
- การสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราของประชาชน พ.ศ. 2550, พ.ศ. 2554 และ พ.ศ. 2557. สำนักงานสถิติแห่งชาติ
- รายงานการศึกษาภาวะโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ. 2554. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
- สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบในประเทศไทย ปี 2556. ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา
- ข่าวศูนย์วิจัยปัญหาสุรา เล่าเรื่อง เรื่องเหล้า ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 สิงหาคม 2556 – ตุลาคม 2556, หน้า 9 - 10.
- แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการบริโภคสุราแบบบูรณาการ (ผรส.)
- นพ.ทักษพล ธรรมรังสี. (2552). สุราและผลกระทบ ความเชื่อกับความจริง. แผนงานพัฒนาศักยภาพนักวิจัยด้านนโยบายแอลกอฮอล์ สำนักงานสุขภาพระหว่างประเทศ.
- โครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนในชุด โครงการ “รวมพลัง ชัยภัย สร้างสังคมไทย ไร้พุง” เครือข่ายคนไทยไร้พุง, ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
- <http://www.thaihealth.or.th> ข้อมูลโดยศูนย์วิจัยปัญหาสุรา
- หนังสือเลิกดื่มเหล้ากันเถอะ, สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า. 2548



บรรณานุกรม

- บทความ “เด็ก แม่ และแอลกอฮอล์” โดย ภญ.อรทัย วลีวงศ์ และคณะ ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
- <http://www.hiso.or.th/>
- <http://www.dmh.go.th/test/act/>
- แผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา. (ม.ป.ป.). คุยกับลูกเรื่องเหล้า. ม.ป.ท.: ม.ป.พ. พนม เกตุมาน. (2550). พัฒนาการวัยรุ่น.
- <http://www.thaihealthcenter.org>
- <http://www.whiteboardbkk.com/แคลอรี-เหล้า-vs-อาหาร.html>.
- <http://www.thaihealthcenter.org/exhibitions/drinkdead/app/exhibition>.
- <http://kcal.memo8.com/calorie-fat-burn/>.
- คำใช้จ่ายลด เพราะงดเหล้าเข้าพรรษา” : จดหมายข่าวศูนย์วิจัยปัญหาสุรา เล่าเรื่อง เรื่องเหล้า. (ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 สิงหาคม 2556 – ตุลาคม 2552). หน้า 8
- ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการบริโภคสุราแบบบูรณาการ (ผสร.). รอบรู้เรื่องสุรา: 1413 สายด่วนเลิกสุรา.





ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342
www.thaiantialcohol.com

จัดทำโดย

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-25903342, 0-25903035, โทรสาร 0-25914668, 0-25903015