

# การดูแลผู้ติดสุรา

## เพื่อป้องกันการติดสุราซ้ำ สำหรับญาติ



โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

# คู่มือการดูแลผู้ติดสุราเพื่อป้องกันการติดสุราซ้ำ

## สำหรับญาติ

จัดทำ พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 53 90 8500 โทรสาร 0 53 90 8595

[www.suanprung.go.th](http://www.suanprung.go.th)

พิมพ์ครั้งที่ : 1

จำนวนที่พิมพ์ : 70 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพยาบาลสวนปรุง

## คำนำ

การดูแลผู้ติดเชื้อราขณะอยู่ที่บ้านของญาติหรือผู้ดูแลมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันการติดเชื้อราซ้ำ ญาติมีส่วนสำคัญในการป้องกันการกลับไปติดเชื้อราซ้ำของผู้เป็นโรคติดเชื้อรา เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดและให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนผู้ติดเชื้อราในทุกช่วงชีวิตของการเจ็บป่วย ดังนั้นหากญาติมีความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือผู้ติดเชื้อราไม่ให้เกิดกลับไปติดเชื้อราจะช่วยให้ผู้ติดเชื้อราสามารถลดหรือหยุดติดเชื้อราได้ และกลับไปใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

คู่มือการดูแลผู้ติดเชื้อราเพื่อป้องกันการติดเชื้อราซ้ำสำหรับญาติฉบับนี้ได้มาจากข้อมูลการวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันการกลับมารักษาซ้ำของผู้ติดเชื้อราที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ส่วนประจักษ์ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ติดเชื้อรา ญาติผู้ติดเชื้อรา และบุคลากรสุขภาพที่มีประสบการณ์ดูแลผู้ติดเชื้อรา ร่วมกับการทบทวนองค์ความรู้ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องและได้รับการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความชัดเจนเหมาะสมของภาษา



ที่ใช้โดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ญาติมีความรู้  
และเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อรา สาเหตุของการกลับไปติดเชื้อราซ้ำ  
การดูแลช่วยเหลือผู้ติดเชื้อราเพื่อป้องกันการติดเชื้อราซ้ำและวิธีการผ่อน  
คลายความเครียดในการดูแลผู้ติดเชื้อรา

โรงพยาบาลสวนปรุง

2565



## คู่มือการดูแลผู้ติดสุราเพื่อป้องกันการติดสุราซ้ำสำหรับญาติ



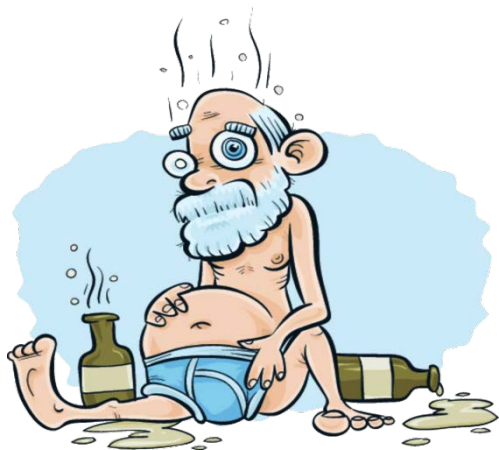
ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ ดังนี้

1. โรคติดสุราและความสำคัญของการเข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาล
2. สาเหตุของการกลับไปดื่มสุราซ้ำของผู้ติดสุรา
3. การดูแลช่วยเหลือผู้ติดสุราเพื่อป้องกันการติดสุราซ้ำ
4. วิธีการผ่อนคลายความเครียดในการดูแลผู้ติดสุรา





## โรคติดสุราคืออะไร?



โรคติดสุราโรคติดสุราเป็นโรคที่เกิดจากการ **ดื่มสุรา** ในปริมาณมากและดื่มเรื้อรัง ติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยผู้ดื่มไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดดื่มได้ หรือบางคน หากหยุดดื่มจะมีอาการขาดสุรา ตั้งแต่ระดับ เล็กน้อยจนรุนแรงถึงชีวิต เช่น

- มีมือสั่น
- เหงื่อออกตามฝ่ามือหรือตามจุดต่างๆของลำตัว
- คลื่นไส้ อาเจียน โดยเฉพาะช่วงเช้าหลังตื่นนอน
- วิตกกังวล กระสับกระส่าย
- งุนงง สับสน ไม่รู้วันเวลาสถานที่
- รู้สึกรู้สึกหรือเห็นแมลงไต่ตามตัว มีหูแว่ว เห็นภาพหลอน
- อาการชักเกร็ง

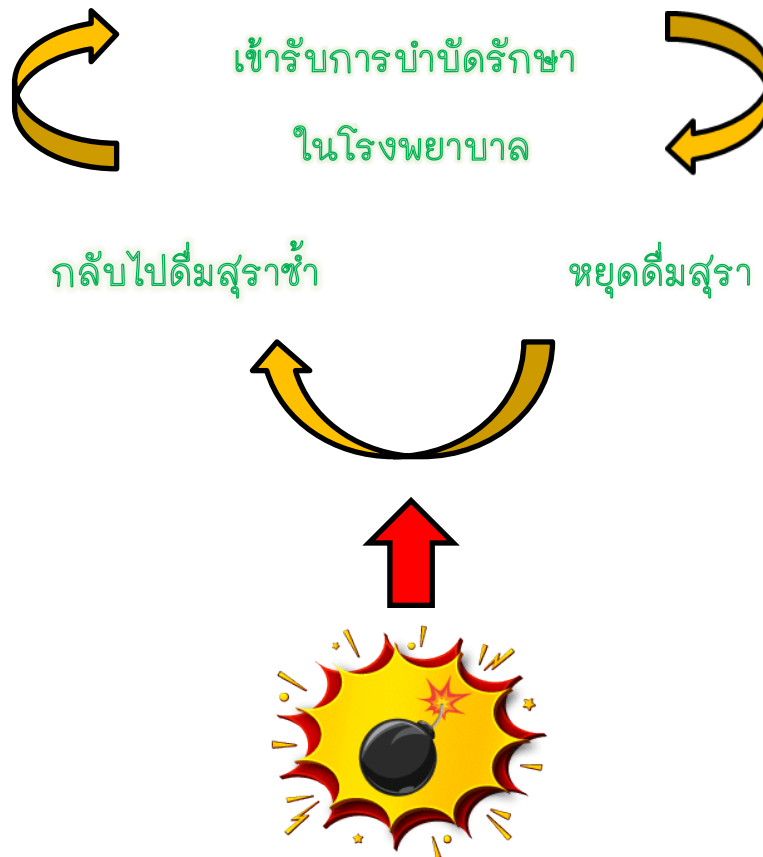




## โรคติดสุรา.....เป็นโรคเรื้อรังหรือไม่

โรคติดสุราเป็นโรคเรื้อรังเช่นเดียวกับโรคเบาหวานหรือโรคความดันโลหิตสูง ผู้ติดสุราจะมีโอกาสกลับไปดื่มสุราซ้ำสูง หากไม่สามารถจัดการกับตัวกระตุ้นภายในตนเองและภายนอกได้อย่างถูกต้อง

วงจรเฉพาะของโรค คือ



จุดอันตรายในการกลับไปดื่มสุราซ้ำ

**\*\*ญาติต้องเฝ้าระวังและช่วยประคับประคองไม่ให้กลับไปดื่มสุราซ้ำ\*\***



## ● ตัวกระตุ้น

### ตัวกระตุ้นภายใน

- อากาศอยากสุรา
- นอนไม่หลับ
- อารมณ์ทางลบ เช่น เศร้า สิ้นหวังเสียใจ ท้อแท้ วิตกกังวล โกรธ โดดเดี่ยว เหงื่อเยิ้ม เมื่อยล้า เปื่อย
- อารมณ์ทางบวก เช่น รื่นเริง สนุกสนาน ดีใจ

### ตัวกระตุ้นภายนอก

- สถานบันเทิง
- ร้านเหล้าตอง
- งานหมู่บ้านที่มีสุรา







## ● สาเหตุของการกลับไปดื่มสุราซ้ำ

### อยากสุรา

อาการอยากสุราจะเกิดขึ้นได้บ่อย เนื่องจากมีความผิดปกติของการทำงานของสมอง อันเป็นผลมาจากการดื่มสุราปริมาณมากและดื่มเรื้อรังเป็นเวลานาน



### อารมณ์

อารมณ์เป็นตัวกระตุ้นที่พบได้บ่อยที่นำไปสู่การหวนกลับไปดื่มสุรา ทั้งอารมณ์ทางบวก เช่น การนึกถึงอารมณ์ ความรู้สึกสนุกสนานจากการดื่ม หรืออารมณ์ทางลบ เช่น ซึมเศร้า โกรธ น้อยใจ เป็นต้น



## ขาดแรงจูงใจในการลด เลิก สุรา

ผู้ติดสุราจะขาดเป้าหมาย หรือสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจที่เป็นแรงบันดาลใจในการเลิกดื่มสุรา

## ไม่สุขสบายทางด้านร่างกายและจิตใจ

การนอนไม่หลับ อาการปวดตามร่างกาย วิตกกังวล ความรู้สึกเศร้า โดดเดี่ยว ไร้ค่า จะทำให้ผู้ติดสุราเกิดความไม่สุขสบายและจะกลับไปดื่มสุราเพื่อลดอาการที่เกิดขึ้น





## ขาดการดูแลช่วยเหลือจากครอบครัวและชุมชน

ญาติ หรือ คนในชุมชน จะเป็อหน่ยกับการดีมสุรารองผู้ติดสุราร ทำใ้  
ไม่สนใจ ละเลย การดูแลช่วยเหลือผู้ติดสุรารเพ็อเลิกดีม

ซึ่งการถูกลังคมไม่ยอมรับ ดีตรา ไม่ใ้โอกาสนี้ จะทำใ้ผู้ติดสุราร  
โดดเดี่ยว ไร้ที่พึ่ง และกลับไปดีมสุรารซ้ำ

## ไม่เข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

ญาติ หรือ ผู้ดูแล มักจะเข้าใจผิดว่า เมื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล  
แล้ว ผู้ติดสุรารจะไม่กลับไปดีมสุรารซ้ำ **ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด** การที่ญาติ หรือ  
ผู้ดูแลไม่ใ้ความสำคัญกับการเข้ารับการรักษาด้วยยา และการบำบัดทาง  
จิตลัังคมในสถานพยาบาลอย่างต่อเน็อง เช่น ไม่มาตามนัดของแพทย์ ไม่เข้าร่วม  
กลุ่มบำบัดแบบผู้ป่วยนอก จึงทำใ้ผู้ติดสุรารกลับไปติดสุรารซ้ำ





## ● ผลกระทบของการตีมสูราเรื้อรัง

การตีมสูราส่งผลกระทบต่อตัวผู้ตีม และ ครอบครัว ญาติ

### ต่อตัวผู้ตีม

โรคตับแข็ง

สมองเสื่อม

หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าว

!!! การตีมสูราเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ถึง 200 กว่าชนิด และเป็นสาเหตุของการตายก่อนวัยอันควรของผู้ตีมสูรา



ภาพรื่องด้านความคิด ความจำ

การดื่มสุราปริมาณมาก และดื่มเร็วรั้ง จะทำให้การทำงานของสมองแย่ง การคิด การตัดสินใจไม่เหมาะสม ขาดความยับยั้งชั่งใจในการกลับไปดื่ม

**ดังนั้น !!!**

การให้คำแนะนำ การสอน ผู้ติดสุราจะไม่เข้าใจ  
และเรียนรู้ในการค้นหาวิธีการเลิกดื่ม  
ขาดความยับยั้งชั่งใจในการดื่ม





## ต่อครอบครัว และญาติ

- ความขัดแย้งในครอบครัว ได้แก่ การทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย หย่าร้าง
- การล่วงละเมิดทางเพศ
- เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า หวาดกลัว วิตกกังวลสูง เครียดฆ่าตัวตาย
- เกิดปัญหาสุขภาพกาย ได้แก่ โรคหรืออาการที่เกิดจากความเครียดเรื้อรัง (นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดท้อง)
- เงินไม่พอใช้จ่ายในครอบครัว มีหนี้สิน
- มีความรู้สึกอับอายเพื่อนบ้าน คนในชุมชน ที่ทำงาน



## ญาติจะช่วยดูแลผู้ติดสุราไม่ให้กลับไปดื่มสุราซ้ำ ได้อย่างไร?

### ลดตัวกระตุ้นอาการอยากสุรา

- ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันเพื่อหลีกเลี่ยงช่วงเวลาปกติที่ผู้เป็นโรคติดสุรามักดื่มสุรา
  - เลื่อนเวลามื้ออาหารเย็นให้เร็วขึ้น ให้อาหารว่างระหว่างมื้อ
  - สนับสนุนให้ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว  
เช่น ปั่นจักรยานร่วมกันตอนเช้า/เย็น ทำสวนครัว ปลูกต้นไม้ เป็นต้น
- ช่วยเหลือ สนับสนุนให้ผู้ติดสุราหลีกเลี่ยงสถานการณ์ บุคคล หรือ สิ่งแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การใช้สุรา เช่น ร้านค้า งานรื่นเริง





## สนับสนุนให้ผู้ติดสุราเข้าร่วมกิจกรรม

สนับสนุนให้ผู้ติดสุราเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ไม่มีการใช้สุรา เช่น กิจกรรมพัฒนาหมู่บ้าน เข้าวัด ทำบุญ เป็นต้น



## สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

- ลดการพูดคุยที่ใช้อารมณ์ต่อกัน
- ไม่พูดส่อเสียด ประชดประชัน
- บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงมา



การดูแลผู้ติดสุราเพื่อป้องกันการติดสุราซ้ำ สำหรับญาติ







## สนับสนุน ช่วยเหลือ ผู้ติดสุราเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูใน สถานพยาบาลอย่างต่อเนื่อง

- กระตุ้น/เตือน ผู้ติดสุรา มาตรวจตามนัด เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูทางจิตสังคมแบบผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาล
- ยอมรับว่าผู้ป่วยเป็นโรคติดสุราและโรคติดสุราต้องใช้เวลาในการรักษาอย่างต่อเนื่อง
- ให้ความร่วมมือกับบุคลากรสุขภาพในการติดตามพฤติกรรมการดื่มสุราของผู้ติดสุราขณะที่อยู่บ้าน

### “บันทึกวันที่ดื่ม ปริมาณการดื่ม ชนิดสุราที่ดื่ม”

**ปฏิทินบันทึกการดื่มสุรา**  
(TIMELINE FOLLOWBACK CALENDAR: 2014)

1. ข้อมูลพื้นฐานตามชนิด

ชนิด ๑: สีขาว ๑๖ มล/วัน (๖๖๐ มล.)	ชนิดขาว ๒: สีดำ (๖๖๐ มล.)	ชนิดสี ๓: สีดำ (๖๖๐ มล.)	ชนิด ๔: สีดำ (๖๖๐ มล.)
ชนิด ๕: สีดำ ๑๖ มล/วัน (๖๖๐ มล.)	ชนิด ๖: สีดำ ๑๖ มล/วัน (๖๖๐ มล.)	ชนิด ๗: สีดำ ๑๖ มล/วัน (๖๖๐ มล.)	ชนิด ๘: สีดำ ๑๖ มล/วัน (๖๖๐ มล.)

เติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

วันที่เริ่มบันทึก (วันที่ ๑): ..... วันที่สิ้นสุดการบันทึก (เมื่อวานนี้): .....

พ.ศ. 2557	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
มกราคม				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	





## สังเกตอาการเตือนของการกลับไปดื่มสุราซ้ำ

สังเกตอาการเตือนของการกลับไปดื่มสุราซ้ำ ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันไปในผู้ติดสุราแต่ละราย เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิดโมโหง่าย ทะเลาะกับคนในครอบครัว เก็บตัวเงียบ พุดน้อยลง อารมณ์เศร้า เป็นต้น

### เมื่อญาติเครียด ท้อแท้ เปื่อหน้ายากกับการดูแลผู้ติดสุรา ควรทำอย่างไร?

หากญาติ คนใกล้ชิดที่ให้การดูแลผู้เป็นโรคติดสุรา เกิดความเครียด ท้อแท้ เปื่อหน้ายาก ควรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตนเองได้แก่

- หากิจกรรมที่ตนเองชอบเพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น พบปะพูดคุยกับเพื่อน ออกกำลังกาย นวด ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น





- ฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียด เช่น กำหนดสติ ฝึกหายใจ  
คลายเครียด นั่งสมาธิ เป็นต้น



- แสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น ขอรับคำปรึกษาจากบุคลากร  
สุขภาพในสถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อนที่ไว้วางใจ คนในครอบครัว เป็นต้น





○ เข้าร่วมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน หรือ กลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันของญาติ ผู้ติดเชื้อในโรงพยาบาลที่ให้บริการ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ในการดูแลช่วยเหลือผู้เป็นโรคติดเชื้อ





## รายชื่อคณะกรรมการ

### การดูแลผู้ติดสุราเพื่อป้องกันการติดสุราซ้ำ สำหรับญาติ

นายแพทย์กิตติ์กวี	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง	ประธานคณะกรรมการ
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางภรภัทร	สิมะวงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นายก้องเกียรติ	อุเต๋น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางพรรณณี	จันทร์อินทร์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางดวงเดือน	อุเต๋น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางแววดาว	วงศ์สุระประกิจ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางดวงเดือน	ไชยน้อย	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางวงเดือน	สุนันตา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางพูลทรัพย์	วงศ์วรรณ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางสาวธัญญา	ดีกัลลา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	
นางสาวอรวรรณ	แก้วแซม	นักจัดการงานทั่วไป	
นางสาวธัญชนก	มะโนกิจ	นักจัดการงานทั่วไป	

# โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ : 0-53-90-8500 ต่อ 60340 โทรสาร: 0-53-90-8595

[suanprung@suanprung.go.th](mailto:suanprung@suanprung.go.th)



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

