

# การดูแลตนเองเพื่อป้องกัน การติดแอลกอฮอล์ซ้ำ



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

# คู่มือการดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้าน

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

การดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้านอย่างถูกต้องของผู้ติดเชื้อ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้ผู้ติดเชื้อสามารถลดการติดเชื้อ ป้องกันการติดเชื้อซ้ำ และกลับเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

คู่มือการดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้านฉบับนี้ได้มาจากข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันการกลับมารักษาซ้ำของผู้ติดเชื้อ ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลส่วนประจํา โดยการสัมภาษณ์เชิง ลึกผู้ติดเชื้อ ญาติผู้ติดเชื้อ และบุคลากรสุขภาพที่มีประสบการณ์ ดูแลผู้ติดเชื้อ ร่วมกับการทบทวนองค์ความรู้ทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และได้รับการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความชัดเจน เหมาะสมของภาษาที่ใช้โดยผู้ทรงคุณวุฒิ เนื้อหาคู่มือประกอบด้วย ความรู้เรื่องโรคติดเชื้อ ผลกระทบของการติดเชื้อ สาเหตุของ การกลับไปติดเชื้อซ้ำ และการดูแลตนเองตนเองเพื่อป้องกันการ กลับไปติดเชื้อซ้ำ

โรงพยาบาลส่วนประจํา

2565





## คู่มือการดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้านของผู้ติดเชื้อ

ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ ดังนี้

1. โรคติดเชื้อและความสำคัญของการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
2. ผลกระทบของการติดเชื้อเรื้อรัง
3. สาเหตุของการกลับไปติดเชื้อซ้ำของผู้ติดเชื้อภายหลังเข้ารับการรักษา
4. การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปติดเชื้อ





## โรคติดสุรา.....คืออะไร?

โรคติดสุราเป็นโรคที่เกิดจากการดื่มสุราในปริมาณมากและดื่มเรื้อรังติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยผู้ดื่มไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดดื่มได้ หรือบางคนหากหยุดดื่มจะมีอาการแสดงทางด้านร่างกายต่างๆ หรือที่เรียกกันว่า “อาการขาดสุรา” ตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนรุนแรงถึงชีวิต

### “อาการขาดสุรา”

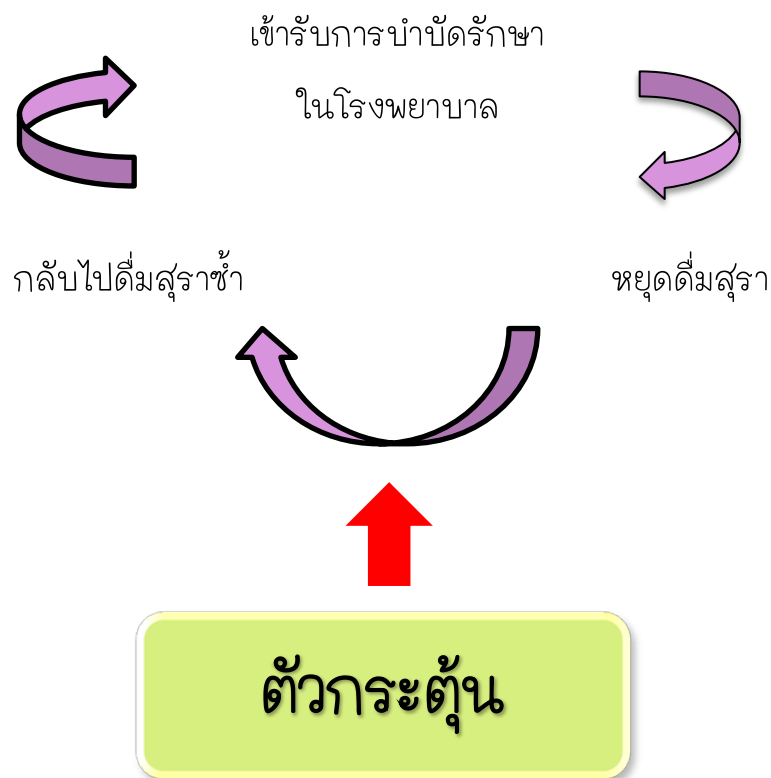
- มือสั่น
- เหงื่อออกตามฝ่ามือ
- คลื่นไส้ อาเจียน
- หงุดหงิด กระสับกระส่ายมีหูแว่ว เห็นภาพหลอน
- งุนงง สับสน
- มีอาการชัก



## โรคติดสุรา....เป็นโรคเรื้อรังหรือไม่

โรคติดสุราเป็นโรคเรื้อรังเช่นเดียวกับโรคเบาหวาน หรือโรคความดันโลหิตสูง ผู้ติดสุราจะมีโอกาสกลับไปดื่มสุราซ้ำสูง หากไม่สามารถจัดการกับตัวกระตุ้นภายในตนเองและภายนอกได้อย่างถูกต้อง

### วงจรเฉพาะของโรค คือ



การป้องกันกลับไปดื่มซ้ำที่ดีที่สุด

คือ ผู้ติดสุราต้องอยู่ในระบบการบำบัดอย่างต่อเนื่อง



## ตัวกระตุ้น

### ตัวกระตุ้นภายใน

- อากาศอยากสูร่า
- นอนไม่หลับ
- อารมณ์ทางลบ เช่น เศร้า สิ้นหวัง เสียใจ ท้อแท้ วิตกกังวล โกรธ โดดเดี่ยว เหงื่อเยิ้ม เย็น ล้า เปื่อย
- อารมณ์ทางบวก เช่น รื่นเริง สนุกสนาน ดีใจ

### ตัวกระตุ้นภายนอก

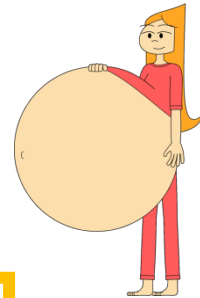
- เพื่อน
- ร้านเหล้า
- เทศกาลรื่นเริง งานศพ
- บรรยากาศวงเหล้า
- สถานการณ์ความขัดแย้งในครอบครัว/ที่ทำงาน



## การดื่มสุราเรื้อรัง... จะก่อให้เกิดปัญหาอะไร

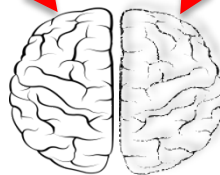
### ผลกระทบต่อร่างกายของผู้ดื่ม

- เลือดออกภายในกระเพาะอาหาร
- ถ่ายเป็นเลือด อาเจียนเป็นเลือด
- ตับเหลือง ตาเหลือง
- อ่อนเพลีย
- สมองฝ่อ
- ท้องมาน โรคตับแข็ง



สมองปกติ

สมองฝ่อ



- บกพร่องด้านความคิด ความจำ
- การดื่มสุราปริมาณมาก และดื่มเรื้อรัง จะทำให้การทำงานของสมอง ผิดปกติ หลงลืม มีความยากลำบากในการเรียนรู้ เข้าใจ





ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเดินหายใจ โดยเฉพาะเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส COVID-19 สูง 3-7 เท่า



การดื่มสุราเป็นสาเหตุของการตายก่อนวัยอันควร!!!!





## ผลกระทบต่อจิตใจของผู้ดื่ม

○ เกิดภาวะซึมเศร้าสูงกว่าคนทั่วไปที่ไม่ดื่ม



○ เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนทั่วไปที่ไม่ดื่ม



○ ขาดความยับยั้งชั่งใจสูงกว่าคนทั่วไปที่ไม่ดื่ม





○ วิตกกังวลสูงสูงกว่าคนทั่วไปที่ไม่ดื่ม



○ มีหูแว่ว ภาพหลอน หวาดระแวง กลัว นอนไม่หลับ





### ผลกระทบต่อครอบครัว และคนใกล้ชิด

○ มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัวและคนใกล้ชิด.....ทะเลาะวิวาท

○ ทำร้ายร่างกาย หงุดหงิดง่าย มีปัญหาหย่าร้าง



○ ปัญหาด้านการเงิน.....หนี้สิน



○ ปัญหาด้านการทำงาน....ขาดงาน ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ตกงาน ถูกไล่ออกจากงาน





## สาเหตุของการกลับไปดื่มสุราซ้ำ ภายหลังเข้ารับการรักษา

### อารมณ์

อารมณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้กลับไปดื่มสุรา จะเป็นทั้งอารมณ์ทางบวก เช่น การนึกถึงความรู้สึกสนุกสนานจากการดื่ม หรืออารมณ์ทางลบ เช่น เศร้า โกรธ น้อยใจ หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

### ความรู้สึกสนุกสนานจากการดื่ม



### เศร้า เสียใจ



### โกรธ





## อยากสูรา

เกิดจากความผิดปกติการทำงานของสมองที่เป็นผลจากการดื่มสุราปริมาณมาก เป็นเวลานาน

## ไม่มีแรงจูงใจลด ...เลิก ...สูรา

ยังคิดว่าการดื่มสุรามีข้อดี แม้จะได้รับผลกระทบจากการดื่มที่ผ่านมา จึงยังไม่คิดจะลดหรือหยุดดื่ม

## ความไม่สุขสบายทางด้านร่างกาย

นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยตามร่างกายจึงดื่มเพื่อให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า





## ญาติ หรือ คนชุมชนไม่เข้าใจเรื่องโรคติดสุรา

- ญาติตำหนิ ทำทนาย พุดประชด ประชัน
- คนในชุมชนไม่เชื่อมั่นว่าหยุดดื่มได้
- คนในชุมชนยังชวนดื่มสุรา
- ร้านค้ายังคงขายสุราให้ผู้ติดสุรา
- มีการเลี้ยงสุราในงานกิจกรรมรื่นเริงในชุมชน





## การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดสุราซ้ำ

### ลดอาการอยากสุรา

#### ○ ปรับเปลี่ยน

กิจวัตรประจำวันเพื่อหลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่มีกัดื่มสุรา เช่น เลื่อนเวลามื้ออาหารเย็นให้เร็วขึ้นหากิจกรรมทำร่วมกับครอบครัว หรือเพื่อน โดยไม่ดื่มสุรา



#### ○ หลีกเลี่ยง

สถานที่ สิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ใดๆ ที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากดื่มสุรา







## สร้างอารมณ์บวก

### ○ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

โดยไม่เกี่ยวข้องกับสุรา เพื่อไม่ให้รู้สึกเหงา ไร้ค่า เช่น ร่วมพัฒนา หมู่บ้าน เข้าวัด ทำบุญ



## ฝึกทักษะการปฏิเสธ

- กล่าวขอบคุณ เช่น “ขอบคุณมากนะคะ/ครับที่ชวนดื่ม”
- กล่าวปฏิเสธอย่างนุ่มนวล เช่น “หมอบอกว่าผลตรวจตับไม่ค่อยจะดี ให้ผม/ฉัน งดดื่ม ค่ะ/ครับ” “ช่วงนี้ต้องงดดื่มค่ะ/ครับ งานยุ่งมากเลย” “ช่วงนี้กำลังอยู่ในช่วงของการรักษา”

**ควรใช้ทักษะปฏิเสธเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่นำไปสู่ดื่มสุรา เช่น  
มีเพื่อน คนใกล้ชิดชวนดื่ม**





### สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

- สื่อสารอย่างตรงไปตรงมา
- ลดการใช้อารมณ์
- ไม่พูดล้อเสียด ประชดประชัน

### ผ่อนคลายความเครียด

- ทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย/ทำกิจกรรมที่ชอบทำ เช่น พบปะพูดคุยกับเพื่อน ออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว เป็นต้น



- ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม เช่น กำหนดสติ ฝึกการหายใจ นั่งสมาธิ เป็นต้น





## ค้นหาเป้าหมายชีวิต

- หน้าที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น คนที่เรารัก สิ่งที่เราเคารพนับถือ



## รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

- การรับประทานยาจะช่วยลดอาการไม่สบายต่างๆ ที่เกิดจากการขาดสาร และช่วยฟื้นฟูร่างกาย





## แสวงหาความช่วยเหลือเพื่อเลิกสูบบุหรี่

- ขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสุขภาพในสถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทรศัพท์เพื่อขอรับคำปรึกษาจากบริการ Hot Line สายด่วน ของกรมสุขภาพจิตเบอร์ 1323 โดยไม่เสียค่าบริการ



- เข้าร่วมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนหรือกลุ่มเอเอ (AA) สำหรับผู้เป็นโรคติดสูบบุหรี่ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึก และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน





### เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง

- มาตรฐานตามนัด
- เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูทางจิตสังคมเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มสุร่าซ้ำในโรงพยาบาลหรือในชุมชน
- ให้ความร่วมมือกับบุคลากรสุขภาพในการติดตามพฤติกรรมกรรมการดื่มสุร่าขณะที่อยู่บ้าน



### หากมีอาการนอนไม่หลับ หรือ มีอารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้

- เมื่อมีอาการนอนไม่หลับ หรือ เศร้า เบื่อหน่ายท้อแท้ติดต่อกันหลายวันจนถึงสัปดาห์ ให้มาพบแพทย์ใกล้บ้าน หรือ โทรศัพทเพื่อขอรับคำปรึกษาจากบริการ Hot Line สายด่วนของกรมสุขภาพจิต เบอร์ 1323





## ไม่ดื่มสุราเพื่อลดอาการปวดของร่างกาย





คู่มือการดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้าน



## รายชื่อคณะทำงาน คู่มือการดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้าน

นายแพทย์กิตติ์กวี	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง	ประธานคณะทำงาน
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางภรภัทร	สิมะวงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นายก้องเกียรติ	อุเต็น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางพรรณี	จันทร์อินทร์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางดวงเดือน	อุเต็น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางแววดาว	วงศ์สุระประทีป	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

