



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



การหลีกเลี่ยงสารที่เสี่ยงต่ออันตราย

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 17-23 พฤษภาคม 2569

Lifestyle Medicine WEEK

สารเสพติดและสารอันตราย
สามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะ
หลายระบบของร่างกาย

การบำบัดและฟื้นฟูผู้ป่วยที่
ติดสารเสพติดต่างๆ จำเป็น
ต้องได้รับความเข้าใจ

PM 2.5 ที่อาจก่อให้เกิดภาวะ
ปอดอักเสบเฉียบพลันได้



Lifestyle Medicine Week

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต
17-23 พฤษภาคม 2569

เวชศาสตร์วิถีชีวิตและการหลีกเลี่ยงสารที่เสี่ยงต่ออันตราย

การดูแลสุขภาพในแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต ไม่ได้หมายถึงเพียงการเลือกรับประทานอาหารที่ดี ออกกำลังกาย หรือพักผ่อนให้เพียงพอเท่านั้น แต่ยังรวมถึง “การหลีกเลี่ยงสารที่เสี่ยงต่ออันตราย” ซึ่งเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตในระยะยาว

สารเสพติดและสารอันตราย โดยเฉพาะ “บุหรี่ไฟฟ้า” “สุรา” และ “ยาเสพติด” สามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะหลายระบบของร่างกาย รวมถึงอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพเรื้อรังและปัญหาทางสังคมตามมาได้ บทความนี้จึงขอแนะนำเอาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ยิ่งจากหน่วยงานต่างๆ มารวบรวมเพื่อนำเสนอเป็นสารานุกรมประโยชน์ในโอกาสสัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต ดังต่อไปนี้

บุหรี่ไฟฟ้า: อันตรายที่หลายคนยังเข้าใจผิด


แม้ว่าหลายคนจะมองว่าบุหรี่ไฟฟ้าเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าบุหรี่ธรรมดา แต่ข้อมูลชี้ให้เห็นว่า บุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ทั้งจากนิโคติน สารเคมี โลหะหนัก และฝุ่นขนาดเล็กที่เข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ



การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพียง 1 ครั้ง สามารถส่งนิโคตินเข้าสู่สมองได้ภายใน 10 วินาที และบุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารเคมีจำนวนมากที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อปอดและระบบหลอดเลือด

ภาวะสำคัญที่เราจะได้ยินกล่าวถึงบ่อยครั้ง คือ “EVALI” หรือภาวะปอดอักเสบรุนแรงจากบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ หายใจลำบาก ปวดเมื่อยตามตัว และบางรายมีอาการทางระบบทางเดินอาหารร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสีย

ยังมีความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า เช่น ความเชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้าช่วยเลิกบุหรี่ได้ หรือ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อปอด ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลสนับสนุนเพียงพอว่าบุหรี่ไฟฟ้าช่วยเลิกบุหรี่ได้จริง และยังมีสารที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคทางระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ และหลอดเลือด

อีกประเด็นที่สำคัญมาก คือ คาร์บอนจากบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้เป็นเพียง “ไอน้ำ” แต่ประกอบด้วยสารพิษ โลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก และตะกั่ว รวมถึงฝุ่นขนาดเล็ก PM 2.5 ที่อาจก่อให้เกิดภาวะปอดอักเสบเฉียบพลันได้

 **สารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ** #LMWEEK

สารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ

เป็นที่ทราบกันดีว่า การใช้ยาสูบและการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเกินไป เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังหลายชนิดและการเสียชีวิต

นอกจากนี้ การใช้สารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอย่างไม่เหมาะสม (เช่น ยาเสพติด) อาจเชื่อมโยงกับปัญหาทางพฤติกรรม การรู้คิด และปัญหาทางสรีรวิทยาที่ร้ายแรงได้

การรักษาผู้ที่ติดอยู่ในวงจรของการใช้สารเสพติดหรือพฤติกรรมเสี่ยงนั้น มักต้องใช้เวลา ต้องอาศัยวิธีการที่หลากหลาย และอาจต้องพยายามซ้ำหลายครั้งกว่าจะประสบผลสำเร็จ

สุรา: ผลกระทบที่ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะกับตับ

มาพิจารณาในเรื่องสุรากันบ้าง แอลกอฮอล์ไม่ได้ส่งผลเฉพาะต่อตับเท่านั้น แต่สามารถกระทบต่ออวัยวะแทบทุกระบบของร่างกาย ทั้งสมอง หัวใจ ปอด ตับ ตับอ่อน ระบบทางเดินอาหาร กระดูก กล้ามเนื้อ และระบบภูมิคุ้มกัน

สุราหรือแอลกอฮอล์เป็นสารที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง เมื่อดื่มในปริมาณมากอาจทำให้เสียการทรงตัว พุดไม่ชัด และในกรณีรุนแรงอาจหมดสติได้

การดื่มสุราในระยะยาวอาจส่งผลต่อ

- ระบบประสาทและสมอง ทำให้การคิด การตัดสินใจ และการเคลื่อนไหวผิดปกติ รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง
- ระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นผิดจังหวะ กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง และโรคหัวใจขาดเลือด
- ระบบทางเดินอาหารและช่องปาก เช่น ภาวะลำไส้รั่ว การอักเสบของทางเดินอาหาร และเพิ่มความเสี่ยงมะเร็งช่องปาก หลอดอาหาร และลำไส้ใหญ่
- ตับ ซึ่งอาจเกิดภาวะไขมันพอกตับ ตับอักเสบ พังผืด ตับแข็ง และมะเร็งตับ
- ตับอ่อน ทำให้เกิดตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันหรือเรื้อรัง และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อเบาหวานและมะเร็งตับอ่อน
- กระดูกและกล้ามเนื้อ ทำให้มวลกระดูกลดลง กล้ามเนื้อฝ่อลีบ และเสี่ยงกระดูกหักมากขึ้น


การดื่มแอลกอฮอล์สัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งหลายชนิด ได้แก่ มะเร็งช่องปาก หลอดอาหาร ตับ เต้านม และลำไส้ใหญ่

กลุ่มอาการจากการขาดสุรา

อีกประเด็นสำคัญคือ “กลุ่มอาการเนื่องจากการขาดสุรา” หรือ Alcohol Withdrawal Syndrome ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อผู้ที่ดื่มสุราเป็นเวลานานหยุดดื่มหรือดื่มลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง

อาการอาจเริ่มตั้งแต่ มือสั่น วิดกกังวล คลื่นไส้ นอนไม่หลับ ไปจนถึงอาการรุนแรง เช่น ชัก ประสาทหลอน และภาวะสับสนรุนแรง หรือ Delirium Tremens

การหยุดสุราในผู้ป่วยด้วยโรคพิษสุราเรื้อรังควรปรึกษาแพทย์ในการหยุดการดื่มที่มีการติดตามใกล้ชิด การหยุดสุราอย่างกะทันหันในผู้ที่ดื่มเรื้อรัง อาจมีความเสี่ยงทางการแพทย์และควรได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม


 สารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ #LMWEEK

ข้อควรทราบเกี่ยวกับ แอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หนึ่งหน่วยตามมาตรฐานของสหรัฐอเมริกา:

- เบียร์ 12 ออนซ์ (แก้วเบียร์ขนาดมาตรฐาน)
- เทเบิลไวน์ 5 ออนซ์ (150 มล.)
- สุรากลั่น 1 แก้วเป๊กมาตรฐาน 1.5 ออนซ์ (40 ดีกรี) โดยประมาณ

รายงานของศิลาแพทย์ใหญ่แห่งสหรัฐอเมริกา เรื่องแอลกอฮอล์และโรคมะเร็ง ปีพ.ศ.2568 ชี้ให้เห็นว่า การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งที่สามารถป้องกันได้ในสหรัฐอเมริกา โดยยังมีการบริโภคแอลกอฮอล์มากขึ้นเท่าใด ความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งก็ยิ่งเพิ่มขึ้นเท่าใด ชนิดก็ยิ่งเพิ่มสูงขึ้นเท่านั้น ข้อค้นพบดังกล่าวบ่งชี้ว่า ไม่มีระดับการบริโภคแอลกอฮอล์ที่ปลอดภัยอย่างแท้จริง



ปัญหาเสพติดและบทบาทของครอบครัว

การบำบัดและฟื้นฟูผู้ป่วยที่ติดสารเสพติดต่างๆ จำเป็นต้องได้รับความเข้าใจที่ดีและความร่วมมือจากครอบครัวของผู้ป่วย สภาพแวดล้อมในครอบครัวมีผลต่อการฟื้นฟูผู้ป่วยยาเสพติดเป็นอย่างมาก ครอบครัวที่เปิดรับ เข้าใจ และไม่ตัดสินผู้ป่วย มีแนวโน้มช่วยให้ผู้ป่วยเปิดใจและให้ความร่วมมือในการรักษามากขึ้น

ในทางตรงกันข้าม การตำหนิ ใช้คำพูดรุนแรง กดดัน หรือเพิกเฉยต่อปัญหา อาจทำให้ผู้ป่วยปิดตัวเองและเพิ่มความเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาอีกครั้ง

ดังนั้น แนวทางเบื้องต้นสำหรับครอบครัวที่ประสบปัญหาดังกล่าว การตั้งสติ เปิดใจรับฟัง ให้กำลังใจ สื่อสารด้วยความเข้าใจ และสนับสนุนให้ผู้ป่วยเข้าสู่กระบวนการรักษาที่เหมาะสม คือ หัวใจสำคัญของการช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวให้พ้นจากภัยร้ายของสิ่งเสพติดทั้งหลายที่อาจเข้ามาทำร้ายลูกหลานในรูปแบบและบริบทที่แตกต่างกัน

การหลีกเลี่ยงสารที่เสี่ยงต่ออันตราย เสาหลักหนึ่งที่สำคัญของเวชศาสตร์วิถีชีวิต เป็นส่วนสำคัญของการสร้างสุขภาพที่ดีในระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นบุหรี่ไฟฟ้า สุรา หรือยาเสพติด ล้วนสามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะหลายระบบของร่างกาย รวมถึงสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต การป้องกันตั้งแต่ต้น การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง รวมถึงการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงและส่งเสริมการฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

#LMWEEK

สารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ

AVOID!

รูปแบบการรักษาที่มีประสิทธิภาพ

การพลั้งเผลอหลังจากที่หยุดเสพยา (slips) หรือการกลับไปเสพยาใหม่ (relapses) เป็นเรื่องปกติ และเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น และความมุ่งมั่นที่จะไม่ยอมแพ้ คือกุญแจสำคัญ!

- การรักษาด้านสุขภาพจิตเพื่อช่วยแก้ไขปัจจัยกระตุ้นที่อยู่เบื้องลึก ซึ่งอาจรวมถึงการให้คำปรึกษา
- การบำบัดโดยใช้ยาช่วยในการรักษา
- การใช้เสาหลักด้านอื่นๆของเวชศาสตร์วิถีชีวิต
- การผสมผสานการรักษาหลายรูปแบบร่วมกัน รวมถึงการสนับสนุนการรักษาด้วยการใช้ยา



#LMWEEK

สารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ

AVOID!



เป้าหมายเพื่อเลี่ยงสารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ

- S** มีความชัดเจน (Specific) คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- M** วัดผลได้ (Measurable) คุณจะเพิ่ม ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมากแค่ไหน
- A** สามารถบรรลุได้ (Attainable) เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือทำให้คุณหนักใจเกินไป
- R** สอดคล้องกับความเป็นจริง (Realistic) คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่
- T** มีกรอบเวลา (Time Connected) ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียงใด หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานเท่าใด?



อ้างอิง : ขอขอบคุณข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งจากบทความดังนี้

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สุราและผลกระทบต่อสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย; [เข้าถึงเมื่อ 17 พ.ค. 2569]. เข้าถึงได้จาก: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. Siriraj Piyamaharajkarun Hospital. EVALI คืออะไร? เจาะลึกอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า และสัญญาณเตือนที่ต้องระวัง [Internet]. Bangkok: Siriraj Piyamaharajkarun Hospital; [cited 2026 May 17]. Available from: https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/evali?utm_source=chatgpt.com
3. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. กลุ่มอาการเนื่องจากการขาดสุราและการรักษาในปัจจุบัน (Alcohol withdrawal syndromes) [Internet]. Bangkok: Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University; [cited 2026 May 17]. Available from: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/psychiatristknowledge/generalpsychiatrist/08062014-0911>
4. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Alcohol's effects on the body [Internet]. Bethesda (MD): National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism; [cited 2026 May 17]. Available from: NIAAA Alcohol's Effects on the Body
5. Phufa Rest Home. 5 ความเข้าใจผิดของผู้ปกครอง ทำให้ปัญหายาเสพติดในบ้านดิ่งลงเหว [Internet]. Bangkok: Phufa Rest Home; 2026 [cited 2026 May 17]. Available from: <https://www.phufaresthome.com/blog/5-parent-wrong-things-about-drugs-problem/>

โดย ร้อยเอก นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the Thai Lifestyle Medicine
and Wellbeing Association at
093-584-0840 or 080-989-7415