

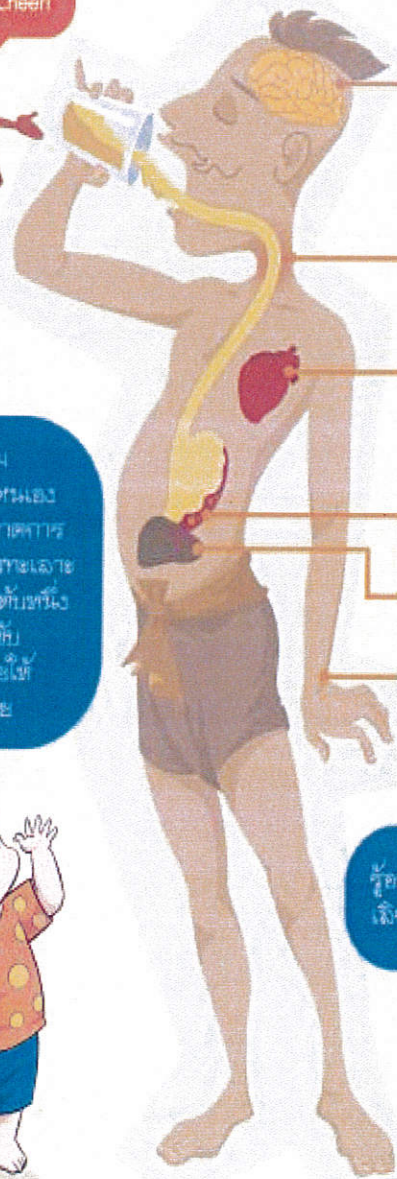


พิษร้ายของสุรา



Cheer!

ดื่มซ้ำๆ ต่อสังคม
สุราสร้างปัญหาแก่ตนเอง
และผู้อื่น เมื่อถึงแก่เวลาการ
ควบคุมสติ นำไปสู่การทะเลาะ
วิวาทและอุบัติเหตุอันน่าเศร้าใจ
เนื่องจากมาแล้วกับ
สภาวะความสติปัญญา
แล้วละเลยความหมาย



สมองฤทธิ์ของสุราทำให้
ความคิดเฉื่อยเลือนความจำเสื่อม
อาจมีอาการประสาทหลอน
และเมื่อสมองถูกทำลายก็ไม่สามารถ
ควบคุมการทำงานของร่างกายได้

ช่องปากและลำคอ เมื่อสุรา
ผ่านลำคออาจทำให้อักเสบระคายเคือง
นำไปสู่การติดเชื้อได้

หัวใจ สุรามีฤทธิ์ทำลายเซลล์หัวใจ
และทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจเสื่อม
เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด
และอาจหัวใจวาย

กระเพาะอาหาร อาจมีอาการเลือดออก
ในทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ

ตับ สารพิษในสุราจะทำลายเซลล์ตับ
ไปทีละน้อยจนถึงขั้นมีอาการตับวายได้

กล้ามเนื้อ ฤทธิ์ของสุราทำให้เลือด
ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง เกิดอาการ
กล้ามเนื้ออ่อนแรงเสียการทรงตัว
เพราะกล้ามเนื้อถูกทำลายไป

รู้ตัวอย่างนี้แล้ว
เลิกดื่มเถอะ





"งดเหล้าเข้าพรรษา" ก่อนงดต้อง **ลค** ยังไง

ฉบับ งดรอก งดครบ ตามแผน 5-6-7

5 สิ่งที่ควรเลี่ยง



เพื่อนจอมนักดื่ม



สถานอโคจร



ขวดเหล้าที่คุ้นเคย



ศุภรหรรษา



ข้ออ้างที่จะดื่มแบบเดิมๆ

6 ตัวช่วย อ่างเลี่ยงดื่ม



อยากมีเวลา
กับครอบครัว



หมอสั่งให้
งดดื่ม



พรงนี้มีเส้นทาง
แต่เข้า



ไม่อยากผัดผ่อน
กับคนที่นับถือ



อยู่ในช่วงเก็บเงิน
ออกทริป



งดเหล้า
เข้าพรรษา

7 วัน ก่อนงด ต้องลคยังงั้



เพราะการงดเหล้าดีต่อคุณและคนรอบข้าง
3 เดือนนี้เราขอเป็นอีกกำลังใจหนึ่งให้คุณ "งดเหล้าครบพรรษา"

ปรึกษาและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413
และโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ



งดเหล้า เข้าพรรษา ได้อะไร?



เข้าพรรษา เป็นโอกาสที่จะทำความดี

เพื่อเป็นสิริมงคลกับชีวิต และแสดงถึงการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี โดยเริ่มจากงดดื่มเหล้าตลอดช่วงเข้าพรรษา 3 เดือนในทุกปี หรืองดตลอดชีวิต

กรม.มีมติเห็นชอบกำหนดให้

“วันเข้าพรรษา” เป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ”
เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนงดดื่มเหล้าในช่วงเข้าพรรษา

ได้เงินเก็บ



ช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

เป็นการเก็บรักษาให้มีเงินออมเพิ่มขึ้น

ได้รักษาสุขภาพ



เข้าพรรษาทือเป็นช่วงพักดื่ม

เพื่อให้ตับและร่างกายได้ฟื้นฟู สร้างเซลล์ใหม่
กำจัดสารพิษในร่างกาย

ได้ความปลอดภัย



ลดโอกาสในการทะเลาะวิวาท

และอุบัติเหตุจากการดื่มแล้วขับ
ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง

ได้แสดงความรักกับคนรอบข้าง



การงดดื่มแสดงถึงความรู้สึก

ที่ช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ครอบครัว
เพราะคนรอบข้างห่วงใยสุขภาพผู้ที่ดื่มเหล้า



ผลสำรวจโดยเครือข่ายเยาวชนป้องกันนักดื่มหน้าใหม่

พบว่า คนไทยนิยมดื่มเหล้าในงานบุญ งานประเพณี มากกว่า 40%

สสส. ร่วมกับ สคส. สนับสนุนให้เกิดพื้นที่ปลอดการดื่มเหล้าในงานบุญ งานประเพณี
เพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่สังคมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยน

สิ่งดีๆ ในช่วงเข้าพรรษา

แค่คุณ ~~เลิก~~ เลิกเหล้า....



ลูกเรียนเก่งได้
ใน 3 เดือน

แค่คุณเลิกดื่มเหล้า
คุณก็มีเวลาสอน
หนังสือลูก ช่วยทำ
การบ้าน ลูกก็ฉลาด
ขึ้นทันที



ภรรยาสวยขึ้น
ใน 3 เดือน

แค่คุณเลิกดื่มเหล้า
เค้าก็ไม่ต้องอยู่รอ
จนตีก้น ฟักผ่อน
เพียงพอ หน้าตา
ก็สดใสได้



เงินเดือนขึ้นได้
ใน 3 เดือน

แค่คุณเลิกดื่มเหล้า
เงินก็เหลือเก็บไว้ใช้
จ่ายมากขึ้นเหมือน
ได้เงินเดือนขึ้นทันที



มีบ้านใหม่ได้
ใน 3 เดือน

แค่เลิกดื่มเหล้า
คุณก็ไม่เมาไม่ทำลาย
ข้าวของ มีเวลาดูแลบ้าน
บ้านก็สะอาดเหมือนใหม่ได้



เจ้านายรัก เจ้านายหลง
ใน 3 เดือน

แค่เลิกดื่มเหล้า ก็ไม่เมาสาย
และทำงานได้เต็มที่ เจ้านาย
ก็ชื่นชม และอาจได้เลื่อน
ตำแหน่ง

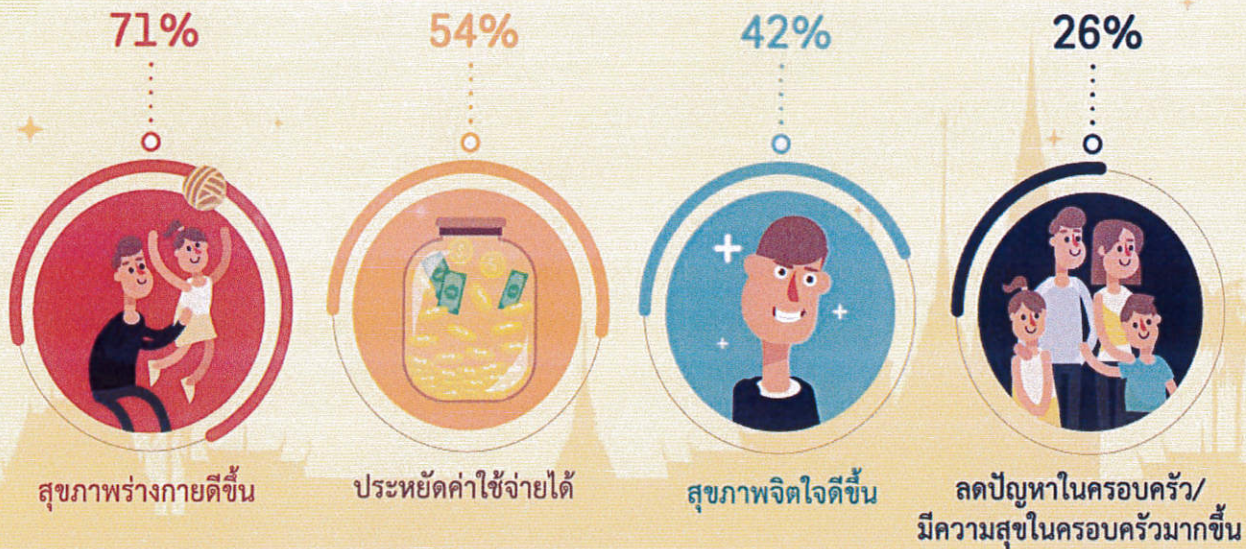


มีแฟนได้
ใน 3 เดือน

แค่คุณเลิกดื่มเหล้า
ร่างกายก็ไม่ทรุดโทรม
หน้าตาก็ดูดีขึ้น แถมมี
เวลาดูแลเอาใจใส่คนที่
ที่คุณแอบชอบด้วย



HERO เลิกเหล้า เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ เลิกเหล้าได้จะโรรมากกว่าที่คุณคิด



ที่มา : โครงการประเมินผลการรณรงค์ "งดเหล้าเข้าพรรษาปี 2560" : กรณีศึกษาประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปใน 12 จังหวัด
ทั่วประเทศทุกภูมิภาคของประเทศ จำนวน 3,983 คน



HERO ตัวจริงต้องแน่น ชนะใจตัวเองให้ได้ ใจต้องแข็งแกร่งกว่าคอ!!!



53.2 %

ตั้งใจตลอดเทศกาลเข้าพรรษา

26.9 %

ตั้งใจเป็นบางช่วง

14.0 %

ตั้งใจไม่งดแต่ลดการดื่มลง

ที่มา : โครงการประเมินผลการรณรงค์ "งดเหล้าเข้าพรรษาปี 2560" :
กรณีศึกษาประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปใน 12 จังหวัดทั่วประเทศทุกภูมิภาคของประเทศ
จำนวน 3,983 คน





#เพราะเราอยากให้คุณสุขภาพดี

ดับ
มาหนัก!

ให้ดับพักบ้างนะ



เดือนที่
1

ดับได้พัก
เพราะไม่ถูก
แอลกอฮอล์
ทำร้ายซ้ำๆ

เดือนที่
2

ดับเริ่มฟื้นฟูตัวเอง
โดยการสร้างเซลล์ใหม่ๆ
และจับไขมันที่สะสม
ในตับออกไปได้

เดือนที่
3

ตับดีขึ้น
เพราะเซลล์ดับ
แข็งแรง เกิดเซลล์ใหม่
ทำงานได้ปกติ

เข้าพรรษาปีนี้ ขอเชิญชวนมา "งดเหล้าครบพรรษากันเถอะ"

ด้วยความปรารถนาดีจาก ศูนย์ศรีพัฒน์ฯ



ศูนย์ศรีพัฒน์
Sriphat Medical Center
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Call Center

0-5393-6900-1
sriphat.med.cmu.ac.th



@sriphatcenter

Sriphat Medical Center, Chiang Mai

สุขภาพดีที่ศรีพัฒน์
HEALTHY
Sriphat





วิธีงดเหล้า-เลิกเหล้า เข้าพรรษา



www.kapook.com

1. ตั้งใจจริงให้แน่วแน่ ถ้ามีความตั้งใจที่แรงกล้า ก็มีความมุ่งมั่นไม่ไขว่เขวง่ายๆ



2. ตั้งเป้าหมาย
ว่างดและเลิกเหล้าเพื่ออะไร
หรือเพื่อใคร

3. หากิจกรรม
เบี่ยงเบนความสนใจ



4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในกลุ่ม
สังสรรค์ที่มีการดื่มเหล้าให้มากที่สุด

NO

5. ฝึกปฏิเสธให้เป็น
และเด็ดขาด



ข้อมูลจาก Momypedia.com

6. หากยังไม่สามารถเลิกเหล้าได้ทันที
ควรลดปริมาณการดื่มลง

และเปลี่ยนมาดื่มอย่างอื่นแทน
เช่น น้ำเปล่า น้ำผลไม้



7. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การกิน เช่น กินข้าวให้ตรงเวลา
กินผักผลไม้มากขึ้น
ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ



8. ขอกำลังใจจากคนใกล้ตัว

9. ลองพูดคุย
หรือคบเพื่อนใหม่



10. โทรศัพท์หรือเข้าศูนย์
บำบัด เพื่อรับคำแนะนำ



"งดเหล้าเข้าพรรษา" ผลสำรวจชี้รณรงค์ได้ผลดี
ช่วยชาติประหยัดเงิน ๗ หมื่น ล้านบาท

