



ที่ ศธ ๐๔๐๐๔/๖๗๙๙๑

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๒๙ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง การรณรงค์ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงเกษียณปลดเหล้า เปียร์ บุหรี่  
เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

จำนวน ๑ ฉบับ

เรื่อง มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ในสถานศึกษา ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

๒. เอกสารการดื่มสุรา กับโควิด-๑๙

จำนวน ๑ ฉบับ

๓. แนวทางกิจกรรม พี่ น้อง สนทนาก

จำนวน ๑ ฉบับ

๔. เอกสารภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับสำนักงานเครือข่าย  
องค์กรดังเหล่า ใน การรณรงค์ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงเกษียณปลดเหล้า เปียร์ บุหรี่ ตามประกาศ  
กระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ในสถานศึกษา ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ อีกทั้งเป็นการขับเคลื่อนและขยายผลจากโครงการ  
“ครูดีไม่มีอย่างมุข” ซึ่งได้สร้างเครือข่ายครูดีไม่มีอย่างมุข รุ่นที่ ๑ – ๑๐ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน  
มีการขับเคลื่อนการสร้างค่านิยมปลดเหล้า เปียร์ บุหรี่ อย่างมุข แก่สังคม โดยเฉพาะบุคลากรทางการศึกษา  
เพื่อให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่าง และเป็นผู้นำ การเปลี่ยนแปลงสังคม โดยที่ผ่านมาได้ยกย่องครูดีไม่มีอย่างมุข  
ต่อเนื่องเป็นปีที่ ๑๐ และขับเคลื่อนให้งานเลี้ยงวันครูปลดเหล้า เปียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๕ ซึ่งสังคมให้การตอบรับ  
และชื่นชมเป็นอย่างดี นั้น

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอให้หัวหน้าสัมพันธ์  
การรณรงค์ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงเกษียณปลดเหล้า เปียร์ บุหรี่ ให้กับโรงเรียนในสังกัดทราบ  
รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอัมพร พินะสา)  
เลขานุการหน่วยงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๘๘



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา

ตามที่รัฐบาลได้กำหนดให้การป้องกันและปราบปรามยาเสพติดเป็นภาระแห่งชาติ ที่นำไปสู่งานทุกภาคส่วน ร่วมมือกันในการควบคุม ป้องกัน และปราบปราม และแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ประชาชน มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการดำรงชีวิต อีกทั้งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ มอบหมายให้ผู้บริหาร สถานศึกษาสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ด้วยกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกัน ยาเสพติดที่เข้มแข็ง ต่อเนื่อง ตลอดชั้งชีวิต ป้องกันปัญหาผู้เสพติดรายใหม่ และให้การช่วยเหลือผู้ที่ไปเกี่ยวข้องกับ ยาเสพติด ที่สืบเนื่องสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการแพร่ระบาดของสิ่งเสพติดสู่สถานศึกษา เพื่อป้องกันและแก้ไข ปัญหาดังกล่าวจึงให้หน่วยงาน สถานศึกษาปฏิบัติ ดังนี้

๑. ให้สถานศึกษาดำเนินการตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ และพระราชบัญญัติ ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ อย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา
๒. ให้สถานศึกษาทุกรายหัวขอเป็นสถานที่ปลอดจากการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  ๓. ให้ผู้บริหารส่วนราชการ ผู้บริหารทุกฝ่าย ผู้บริหารสถานศึกษา ครุ. อาจารย์ และบุคลากร ทางการศึกษา ปฏิบัติงานเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน นักศึกษา ในสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา
  ๔. ห้ามนักเรียน นักศึกษา สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะที่สูบเครื่องดื่มของสถานศึกษา
  ๕. ให้สถานศึกษาสอดแทรกและเน้นย้ำ เรื่อง พิษภัยของการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในการเรียนการสอนทุกรายหัวขอ
๖. ให้สถานศึกษาทุกแห่งจัดกิจกรรมรณรงค์ สร้างวัฒนธรรมด้านสุขภาวะอนามัย ติดป้ายห้ามสูบบุหรี่ และห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบริเวณสถานศึกษาทุกรายหัวขอ
๗. ให้หน่วยงานด้านสังกัด/สถานศึกษาสนับสนุนการผลิตสื่อรณรงค์เพื่อการเรียนรู้ด้านพิษภัย ของบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการวิจัยกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาวะ จังประการให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

(นายธีระเกียรติ เจริญเกียรติศิริป)   
 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

# การดื่มสุรา กับโรคโควิด-19

## การดื่มสุรา กับโอกาสติดโควิด-19

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม โดยเฉพาะโรคโควิด-19 รวมถึงเพิ่มโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนจากโรคปอดอักเสบ หรือโรคปอดบวม เนื่องจาก

- 1 สุราทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อบอติเวนคอหอยลดลง เป็นการเพิ่มความเสี่ยง ให้เชื้อโรคโควิด-19 ลงปอดเพิ่มสูงขึ้น
- 2 สุราทำให้การทำงานของเม็ดเลือดขาวที่กำหน้าที่กำจัดเชื้อโรคต่าง ๆ อ่อนกำลังลง เมื่อเชื้อโรคโควิด-19 เข้าสู่ร่างกาย จึงติดเชื้อด้วยง่ายขึ้น
- 3 สุราทำให้ความยับยั้งชั่งใจบอติเวนลด อาจมีพฤติกรรมเสี่ยงในช่วงเวลาสุราได้ เช่น ดื่มเหล้า-รับประทานข้าวของเดียวกัน ไม่ควบหน้ากากอนามัย และ ไม่รักษาระยะห่าง

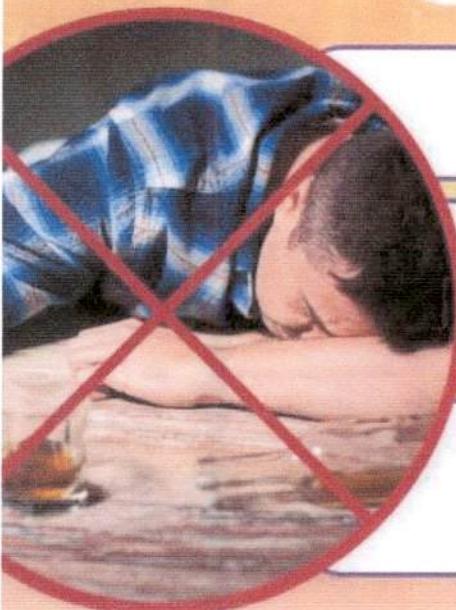


## การดื่มสุรา กับวัคซีนโควิด-19

ควรงดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างการแพะรับบาดเจ็บ ของโควิด-19 รวมถึงก่อนและหลังได้รับวัคซีนโควิด-19

ผู้ที่ติดสุราเมื่องดดื่มแอลกอฮอล์แล้ว อาจมีอาการมือสั่น ใจสั่น เหงื่อออก คัวค่าย ๆ ลดการดื่มสุราลงภายใน 1-2 สัปดาห์ ก่อนเข้ารับวัคซีนโควิด-19 หรือควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับยาลดอาการถอนสุรา

ผู้ที่ติดสุราหากหยุดดื่มกันก็อาจมีอาการถอนสุรา เช่น มือสั่น ใจสั่น บางราย อาจมีอาการซักเกริงกระตุกที่จุดอีดวัคซีน ทำให้ไม่สามารถเข้ารับวัคซีนตามที่ต้องการได้



ข้อมูล ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2564

ที่มา : พค. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร

กิจกรรมเสนอแนะ ให้จัดเพิ่มเติมในการจัดงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่  
“สร้างวิถีครู”งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่  
(งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า ฯ ปีที่๔ /๒๕๖๔)

## ชื่อกิจกรรม พี่ น้อง สนทนา

### วัตถุประสงค์

- ๑.สร้างสัมพันธภาพ เสริมพลังบวก ระหว่างเพื่อนครู
- ๒.เรียนรู้บทเรียนชีวิตการเป็นครูจากครูรุ่นพี่สู่ครูรุ่นน้อง

### กระบวนการจัดกิจกรรม พี่ น้อง สนทนา

- ๑.ให้ผู้ร่วมงานเกษียณฯ จับกลุ่มๆ ละ ประมาณ ๕ คน หรือเป็นกลุ่มโต๊ะในงานเลี้ยงก็ได้ โดยคละ ให้มีผู้เกษียณอยู่แต่ละกลุ่ม หรือคละให้มีครูทั้งรุ่นพี่ ครูรุ่นน้อง
- ๒.เมื่อได้กลุ่มแล้วหาพื้นที่ล้อมวงคุยกัน ที่สามารถได้ยินเสียงของทุกคนในกลุ่มย่อย หรือใช้โต๊ะที่นั่งในงานเลี้ยงอยู่แล้ว โดยให้เล่าเรื่องที่ลึกๆ ให้เวลาคนละ๑๐ นาที (พูดครบทุกคน)  
ผู้พึงตั้งใจฟังไม่พูดแทรก ยังไม่ซักถามขณะเพื่อนพูด

### ประเด็นในการเล่า

- แนะนำชื่อ-ชื่อเล่น สถานที่ทำงานปัจจุบัน
- แรงบันดาลใจที่มาเป็นครู
- ความสุขที่พบจากการเป็นครู
- ในชีวิตเคยไปเกี่ยวข้องกับเหล้า เบียร์ บุหรี่ไหม แล้วผ่านมาได้อย่างไร หลังผ่านมาได้แล้วชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง (ตอบเท่าที่สะดวกใจ สายหายใจ เป็นวิทยาทานให้เพื่อนครู)
- อยากให้กำลังใจพี่ๆน้องๆครูอย่างไรบ้าง (สามารถซักถามเพิ่มเติมได้หากมีเวลา)

**หมายเหตุ** หากจัดงานเกษียณแบบออนไลน์ กิจกรรมนี้ก็สามารถจัดได้ โดยปรับตามความเหมาะสม  
ของระบบที่ใช้ เช่นแบ่งห้องย่อยในzoom



# ภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์

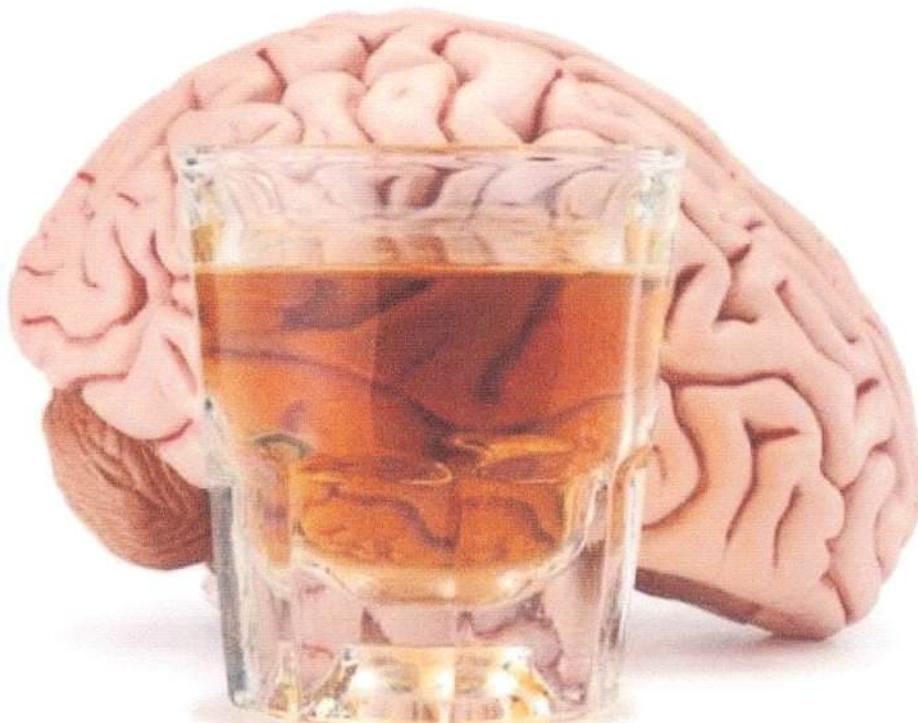


PEER-REVIEWED  
CONTENT

แพทย์หญิง จิตราดา สามารถ วันที่ 10 ธันวาคม 2562

เวลาในการอ่าน 6 นาที

5.0



## HIGHLIGHTS:

- ภาวะสมองเสียหายจากสุราในระยะยาวจะส่งผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์แปรปรวน และนำไปสู่สภาวะความจำเสื่อมได้
- แอลกอฮอล์ส่งผลต่อสมองของเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากความแตกต่างของฮอร์โมนเพศ น้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย
- ภาวะสมองเสียหายจากสุรา เป็นภาวะที่รักษาให้ดีขึ้นและยับยั้งความเสียหายเพิ่มเติมได้ หากได้รับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม

## ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อสมอง

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพสมองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งเรื่องความจำ ความคิด ความเข้าใจ การใช้เหตุผล พฤติกรรมการแสดงออก การเคลื่อนไหว บุคลิก อารมณ์ มีรายงานพบว่า อาการความจำเสื่อมเป็นผลจากการใช้แอลกอฮอล์ในระยะยาวมากถึง 9-24% \* โดยขึ้นอยู่กับระยะเวลา ปริมาณ ชนิดของเครื่องดื่มนั้น มีปริมาณแอลกอฮอล์แตกต่างกันไป เช่น รูปแบบของการดื่ม ช่วงดื่วนการดื่ม

ทั้งนี้ปริมาณแอลกอฮอล์ที่สามารถดื่มได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อสมอง คือ ไม่เกิน 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ โดยปริมาณการดื่มไม่เกิน 14 ดื่มน้ำมาตรฐาน (7 pints of beer หรือ เบียร์ 4 ขวด, 1 pint of beer เทียบเท่ากับปริมาณแอลกอฮอล์ 8 กรัม) ต่อสัปดาห์ในผู้หญิง และ 21 ดื่มน้ำมาตรฐานในผู้ชาย

## ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อสมอง

แอลกอฮอล์ที่ดื่มหลังจากดูดซึมแล้ว สามารถซึมผ่านหลอดเลือดเข้าไปทำลายเซลล์สมองได้ โดยตรง ทำให้การกำจัดของเสียในเซลล์สมองยั่ง การสร้างสารสื่อประสาทน้อยลง เนื้อสมองเสียหายและตายเร็วกว่าปกติ เกิดเนื้อสมองฟ่อ รวมถึงไปทำลายเซลล์พี่เลี้ยงของสมองที่ช่วยในการทำงาน นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังไปรบกวนการดูดซึมและกระบวนการนำวิตามินบี 1 ไปใช้ทำให้เกิดภาวะขาดวิตามินบี 1 ซึ่งหากพบร่วมกับภาวะขาดสารอาหารในผู้ป่วยที่ดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้กระบวนการทำลายของสมองเร็วขึ้น

## ภาวะสมองเสียหายจากสุรา (alcohol related brain damage)

- อาการในระยะเฉียบพลัน: สูญเสียการควบคุมตัวเอง สูญเสียความจำระยะสั้นในด้านความคิด การใช้เหตุผลลดลง เสียการควบคุมการเคลื่อนไหวทรงตัวได้ไม่ดี ถ้าได้รับแอลกอฮอล์ในปริมาณมากทำให้เกิดการหายใจ ระดับความรู้สึกตัวลดลงได้
- อาการในระยะยาว: บุคลิกภาพและอารมณ์แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีภาวะความจำเสื่อม มีปัญหาการเรียนรู้และจดจำ รวมไปถึงมีการเติมความจำด้วยข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องลงไป

แลกอ้อซอล์ส่งผลต่อสมองของเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากความแตกต่างในหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยจากฮอร์โมนเพศ น้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย

นอกจากแลกอ้อซอล์จะส่งผลต่อสมองและระบบประสาทส่วนกลางแล้ว ยังส่งผลต่อระบบประสาทส่วนอื่นๆ ได้แก่

- เส้นประสาทควบคุมการสั่งการเคลื่อนไหว (**Motor nerve**) ทำให้ผู้ป่วยมีอาการอ่อนแรงของแขนขา
- เส้นประสาทที่ควบคุมการรับความรู้สึก (**Sensory nerve**) ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดอาการชา คล้ายเข้มขึ้นปลายมือเท้า มีอาการเดินเซควบคุมการทรงตัวลำบาก
- เส้นประสาลอัตโนมัติ (**Autonomic nerve**) ทำให้การควบคุมความดัน ระหว่างการเปลี่ยนท่า การเต้นของหัวใจ ผิดปกติ การหลั่งของเหงื่อ น้ำลาย น้ำย่อยในทางเดินอาหารผิดปกติ ส่งผลทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ห้องเสียได้

#### **การตรวจภาวะสมองเสียหายจากแลกอ้อซอล์**

แพทย์จะซักประวัติการดื่มแลกอ้อซอล์ ชนิด ปริมาณ รูปแบบการดื่ม รวมถึงโรคประจำตัวอื่นๆ ร่วมกับตรวจร่างกายเพื่อดูการทำงานของเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ รีเฟล็กซ์ การทรงตัว รวมถึงระบบประสาลอัตโนมัติ เช่น การควบคุมระดับความดันโลหิต อุณหภูมิของร่างกาย การเต้นของหัวใจ ทำการทดสอบเกี่ยวกับความจำของผู้ป่วย การตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม เช่น ตรวจระดับโปรตีนแอลบูมินในเลือด ค่าการทำงานของตับ ระดับวิตามินบี ระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด รวมถึงภาพวินิจฉัยทางสมอง แล้วรวมรวมข้อมูลประเมินระดับความเสียหายที่เกิดขึ้น

บางครั้งผู้ป่วยที่ภาวะสมองเสียหายจากสูรา มักได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นอาการของโรคอัลไซเมอร์ แต่ภาวะสมองเสียหายจากสูรา เป็นภาวะที่รักษาให้ดีขึ้นและยับยั้งความเสียหายเพิ่มเติมได้ การตรวจเพิ่มเติมที่เหมาะสมจะช่วยให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและรวดเร็ว

## การรักษาภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์

สิ่งสำคัญที่สุด คือ การหยุดดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะลดปริมาณสารพิษที่เข้าไปทำลายเซลล์สมอง โดยตรง ทำให้เซลล์สมองฟื้นตัวได้ การรักษาภาวะขาดวิตามินบี 1 ด้วยการให้วิตามินบี 1 เข้าทางหลอดเลือดดำ ซึ่งจะให้ผลตอบสนองดี ถ้าสมองได้รับความเสียหายไม่มาก โดยสมองส่วนที่ยังไม่ถูกทำลายจะสามารถฟื้นฟูกลับมาได้ดี รวมถึงรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดร่วมกัน เช่น ภาวะขาดสารอาหาร น้ำตาลและไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

การให้วิตามินบี 1 แบบฉีดขนาดสูง ติดต่อ กัน 5-7 วัน จะให้ผลดีมากในผู้ที่มีภาวะสมองถูกทำลายจากการขาดวิตามินบี 1

หากดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณที่มากและรู้สึกมีอาการผิดปกติของร่างกายตามที่กล่าวมา แนะนำให้มาปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการตรวจรักษาที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

ขอบคุณข้อมูลจาก

แพทย์หญิง จิตรลดา สามารถ  
สาขาประสาทวิทยา โรงพยาบาลสมมติเวช

เผยแพร่โดยกูเกิล