

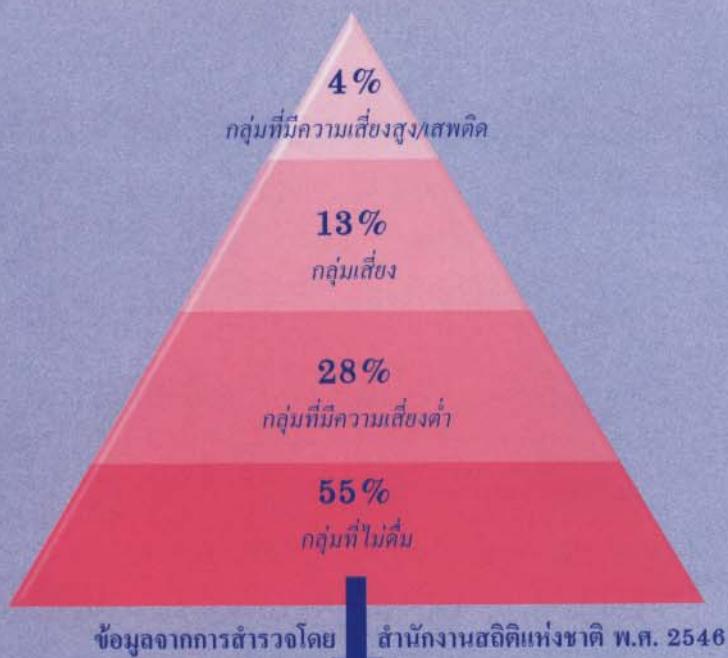
# Handycard

# เพื่อช่วยให้คุณน้อยลง

## 1. Feedback - คุณกำลังเสี่ยงจากการดื่มแอลกอฮอล์อยู่หรือไม่ ?

คะแนน	ผลที่เกิดขึ้นที่พบได้บ่อย	
0-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการพ่อน้ำลายมากขึ้น</li> <li>ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ</li> <li>ในบางสถานการณ์ แม้จะดื่มน้อยแต่ก็เสี่ยงต่ออันตรายได้ เช่น ขณะขับรถ ขณะกำลังตั้งครรภ์ เจ็บป่วยด้วยโรคทางเดินย่าง เป็นต้น</li> <li>แม้การดื่มจัดเพียงบางครั้งบางคราวก็อาจทำให้คุณเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้</li> </ul>	
8-12 (กลุ่มเสี่ยง)	<ul style="list-style-type: none"> <li>อ่อนแรงลง</li> <li>นอนไม่หลับ</li> <li>ความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวไม่ดี</li> <li>ความสามารถในการคิดคล่อง</li> <li>ความดันโลหิตสูง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ซึมเศร้า หรือ เกรียด</li> <li>เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ</li> <li>เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ</li> <li>อันตรายต่อการขับรถ และการทำงานกับเครื่องจักร</li> </ul>
13 + (กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง หรือกลุ่มติด)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความเสี่ยงทึ่งหนดที่กล่าวข้างต้น</li> <li>ดับ สมอง และความจำถูกทำลาย</li> <li>การติดยา (ทางกายภาพ)</li> </ul>	

## ลักษณะของคนที่ดื่มเป็นอย่างไร ?



2. คุณเคยคิดที่จะเปลี่ยนแปลงการดื่มของคุณบ้างไหม?

## 3. คุณจะได้รับประโยชน์อะไรบ้าง ถ้าคุณดื่มน้อยลง ?

- |                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| ● นอนหลับดีขึ้น  | ● รูปร่างดีขึ้น             |
| ● มีแรงมากขึ้น   | ● อารมณ์ดีขึ้น              |
| ● น้ำหนักลดลง    | ● ความยุ่งยากในครอบครัวลดลง |
| ● ไม่มีอาการเมまい |                             |
| ● ความจำดีขึ้น   | ● มีเงินมากขึ้น             |

### ลดความเสี่ยงของ

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| ● ความดันโลหิตสูง            | ● การขับรถ        |
| ● ดับ สมอง และความจำถูกทำลาย | ● การบาดเจ็บ      |
| ● มะเร็ง                     | (ของคุณและคนอื่น) |

ข้อมูลจากการสำรวจโดย สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2546

สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2546

# วิธีการเพื่อช่วยให้คุณน้อยลง

## 4. เป้าหมาย

ไคร	กี่ดื่มต่อวัน ?	วันที่ไม่ดื่ม
<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้ชาย</li> <li>ผู้หญิง</li> <li>หญิงตั้งครรภ์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ไม่กิน 4 ดื่มน้ำครรภาน</li> <li>ไม่เกิน 2 ดื่มน้ำครรภาน</li> <li>ไม่เกิน 1 ดื่มน้ำครรภาน 2 วันต่อสัปดาห์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 วันต่อสัปดาห์</li> <li>2 วันต่อสัปดาห์</li> <li>4 - 5 วันต่อสัปดาห์ (หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ ให้มากที่สุด)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้อจำกัดพิเศษ เช่น ขณะขับรถ ป่วยด้วยโรค บางโรค หรือใช้ยาบางชนิด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>จะต้องใช้ต่ำกว่าที่กำหนด</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้ที่เขินป่วยจากแอลกอฮอล์ หรือผู้ที่ดิดแอลกอฮอล์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ดื่มไม่ได้เลย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทุกวัน</li> </ul>

1 ดื่มน้ำครรภาน =



เบียร์ 1 แก้ว (285 มล.) หรือ



ไวน์ 1 แก้วเล็ก (100 มล.) หรือ



เหล้า 1 แก้ว (30 มล.)

7+ ดื่มน้ำครรภาน (สำหรับผู้ชาย) หรือ 5+ (สำหรับผู้หญิง) ในคราวเดียว จะทำให้คุณเสี่ยงต่ออันตรายได้

## 5. กลยุทธ์ต่าง ๆ

จะดื่มน้ำให้น้อยลงได้อย่างไร ?

- ดื่มน้ำตอนอาหารเท่านั้น
- ดื่มน้ำเปล่าดับกระหาย และดื่มน้ำเปล่าลับบ้างในระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์
- เปลี่ยนจากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็ก
- เปลี่ยนไปดื่มน้ำน้ำแข็งที่มีแอลกอฮอล์ต่ำ
- หลีกเลี่ยงไม่ไปพักหลังเลิกงาน
- หลีกเลี่ยงหรือจำกัดเวลาที่จะพักประจำเพื่อนที่ดื่มจัด
- ถ้าถูกกดันให้ดื่ม ให้ปฏิเสธว่า “หนูอสังให้ดื่มน้ำอย่าง”

หากเลือกอื่นๆ

- วางแผนทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนในช่วงเวลาที่เคยดื่ม
- เมื่อเครียดให้ไปเดินเล่นหรือออกกำลังกายแทนการดื่ม
- มองหาและทำสิ่งที่น่าสนใจใหม่ๆ

เคล็ดลับที่จะดื่มน้ำให้น้อยลงต่อไปได้เรื่อยๆ

คำาณที่ความต้อง

- ช่วงเวลาที่ยกถ้วยที่สุดอยู่ตรงไหน ?  
วางแผนที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านั้น  
หรือวางแผนที่จะใช้กิจกรรมด่างๆ ช่วยให้คุณจัดการกับสถานการณ์นั้นได้สำเร็จ
- ฉันกำลังทำอะไรอยู่ ?  
ในแต่ละสัปดาห์ พยายามจดบันทึกว่าคุณดื่มน้ำกี่ครั้ง  
แค่ไหน
- ฉันกำลังสูญเสียแรงจูงใจหรือไม่ ?  
เดือนตัวเองให้เกิดเหตุผลที่ทำให้คุณอยากจะลดการดื่มน้ำให้ได้
- ฉันต้องการความช่วยเหลือมากกว่านี้ไหม ?  
อย่าอายที่จะกลับไปพบแพทย์อีกรึ

