

ดริงค์ ดูเรียน แอนด์ เด็ดสะมอเร่

เสี่ยงจัด ถัดถึง **6 ดริงค์** ต่อสัปดาห์



*1 ดริงค์ (drink) = แอลกอฮอล์ 10-13 กรัม เท่ากับ เบียร์ 1 ขวด (330 มล. ที่ 5% แอลกอฮอล์)
ไวน์ 1 แก้ว (140 มล. ที่ 12% แอลกอฮอล์) และ เหล้า 1 ช็อต (40 มล. ที่ 40% แอลกอฮอล์)
The alcohol use disorders identification test. WHO; 2001. http://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol/en/

hooraygoodhealth.com

ขนาดของ “การดื่ม 1 หน่วยมาตรฐาน (a standard drink)” ถูกนิยามไว้แตกต่างกันไปในแต่ละประเทศหรือแม้แต่ในประเทศเดียวกัน ทั้งนี้ พบว่า นักดื่ม มักจะบอกปริมาณการดริงค์ของตนเองไว้ต่ำกว่าจริง เช่น บอกว่าดื่มแค่ 40-60% ของที่คิดว่าดื่มไป [1] อันดับแรก จึงควรกำหนด “หนึ่งดริงค์” ให้ตรงกันก่อน เพราะการจะคะเนว่านักดื่มผู้ใดดื่มแอลกอฮอล์ไปมากหรือน้อย หรือดื่มไปในระดับที่เป็นภัยชัดแจ้งแล้วหรือยัง หากมีหน่วยมาตรฐานที่จะช่วยคำนวณปริมาณแอลกอฮอล์ จะเป็นตัวช่วยชี้บ่งปริมาณหรือระดับของการดื่มในแต่ละครั้งของผู้นั้น (ด้วยตนเอง) ได้แม่นยำและดีกว่าการให้คุณตำราจมาดักใช้เครื่องเป่าลมหายใจช่วยคะเนให้ด้วยแต่เพียงอย่างเดียว

การดริงค์ 1 หน่วยมาตรฐาน

การดริงค์ [1 หน่วยมาตรฐาน](#) เท่ากับ เบียร์ 1 ขวด (330 มล. ที่ 5% แอลกอฮอล์) ไวน์ 1 แก้ว (140 มล. ที่ 12% แอลกอฮอล์) และ เหล้า 1 ช็อต (40 มล. ที่ 40% แอลกอฮอล์) เมื่อคะแนนเป็นจำนวนของแอลกอฮอล์ จะประมาณ 10-13 กรัม [2]



การประยุกต์หน่วยดริงค์มาตรฐานมาใช้ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม ปรากฏในคำแนะนำเพื่อการดื่มอย่างมีสติ ให้นักดื่มได้สังวรเกี่ยวกับการขับชียวดยาน ที่พบว่า [หากบริโภคสุรา](#) เกิน 1 ดริงค์ต่อวันในผู้หญิง และเกิน 2 ดริงค์ต่อวันในผู้ชาย จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางยวดยานได้ [3] ในคนอเมริกันจึงมีคำแนะนำแกมบังคับว่า เพื่อคงค่าระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด (blood alcohol concentration; BAC) ให้ไม่เกินเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด คือ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.05% นั้น ไม่ควรจะดื่มเกินปริมาณ [ที่กล่าวไป](#) [4] ทั้งนี้ กฎหมายไทยก็ไม่แตกต่างกัน จึงมีนักวิจัยไทยทำการทดลองแล้วพบว่า ปริมาณการดื่มดังกล่าวก็น่าจะพอประยุกต์ใช้ได้กับคนไทย [4] แม้จะมีสรีระร่างกายเล็กกว่าก็ตาม

พาดานความเสี่ยงจากการดริงค์ใน 1 สัปดาห์

[ค.ศ.2010](#) สมัชชาสุขภาพโลก (World Health Assembly) ได้ตกลงใจที่จะลงนามยอมรับยุทธศาสตร์โลกที่จะสนับสนุน การลดการใช้หรือดื่มแอลกอฮอล์อย่างเป็นภัย (harmful use of alcohol) ลง [5] [การดื่ม](#) แอลกอฮอล์อย่างเป็นภัย คือ รูปแบบการใช้หรือดื่มในระดับที่ทำลายสุขภาพกายและใจ รวมทั้งมักจะก่อผลกระทบต่อสังคม [6] อย่างไรก็ตาม จนถึงปัจจุบัน [ระบบข้อมูลข่าวสาร](#) แอลกอฮอล์และสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (WHO-based Global Information System on Alcohol and Health) ก็คงยังประกาศว่า กำลังดำเนินการอยู่ [5] (แปลว่าทำยังไม่เสร็จเสียที) ในการพัฒนาเครื่องชี้วัดนี้

พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักดื่มนั้น ค่อนข้างจะซับซ้อน ยกตัวอย่างลักษณะ “การดื่มใน 1 สัปดาห์ (a week’s drinking)” เช่น จะดื่มกับลูกค้าหลังเลิกงาน 1 ดริงค์ในวันจันทร์ ดื่มตอนกินข้าวเย็นที่บ้าน 2 ดริงค์ในวันจันทร์ อังคาร และพฤหัสบดี โดยหยุดดื่มวันพุธ ดื่มกับเพื่อนในงานปาร์ตี้ 8 ดริงค์ในคืนวันศุกร์ ดื่มยามเอนหลังพอนคลายที่สนามหญ้าหลังบ้าน 2 ดริงค์ในตอนบ่ายวันเสาร์ และตอนออกไปกินข้าวนอกบ้านกับเพื่อนอีก 4 ดริงค์ในตอนหัวค่ำวันเสาร์ และจะงดดื่มในวันอาทิตย์ [1] จึงจะเห็นได้ว่า การจะกะเกณฑ์ให้นักดื่มคะแนนค่าเฉลี่ยของการดื่มต่อวันของตนเองนั้น ไม่สามารถทำได้โดยง่าย

ด้วยว่านักดื่มได้พยายามทำตัวให้ซับซ้อนดังกล่าว การจะคอยนับจำนวนดริงค์ อาจให้ผลกำกวมว่าพวกเขาเหล่านั้นดื่มจัดในระดับที่เป็นภัยแล้วหรือยัง จึงควรใช้การสังเกตสัญญาณเตือนภัยอื่นร่วมด้วย ตัวอย่างอาการเตือนที่สำคัญคือ แบล็คเอาท์ (blackouts) ที่ประเมินได้ด้วยการให้นักดื่มตอบคำถามว่า “เมื่อปีที่แล้ว มีบ่อยครั้งแค่ไหนที่ท่านไม่สามารถจะจำได้ว่า ในคืนก่อนหลังจากที่ท่านเพิ่งไปดื่มมานั้น เกิดอะไรขึ้น?” [2] (เรียกง่ายๆในภาษาของเราว่า “อาการดริงค์สติแตก”) โดยมีการจัดนักดื่มที่มีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อย ให้อยู่ในกลุ่มของการดื่มในระดับที่เป็นภัยได้ [2]



อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะคำตอบจะเป็นอย่างไร เราเห็นว่า ก็ยังอาจจะเป็นคำตอบที่ให้ผลไม่แน่นอนนัก ก็
คิดดูเถิดว่า “หากจดจำไม่ได้เลย” แล้วจะจำได้อย่างไรว่า เราจำอะไรไม่ได้เลยในคืนก่อน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) ได้นิยามผู้ที่มีการดื่มในรูปแบบที่เสี่ยง
(hazardous pattern) เช่น “นักดื่มหนักเป็นครั้งคราว (heavy episodic drinkers)” ว่าหมายถึง ผู้ที่
อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่บริโภคแอลกอฮอล์ ตั้งแต่หรือมากกว่า 60 กรัมขึ้นไป อย่างน้อยสัปดาห์ละ
ครั้ง ที่เทียบเท่ากับการดื่มแอลกอฮอล์ 6 หน่วยมาตรฐาน [7] ดังกล่าวไปข้างต้น

หากแปลงให้เข้าใจง่าย คือ อย่าย่ำจัดไปจนถึงระดับ 6 ดริงค์ต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ ฟังตระหนกว่า ภัย
นั้นมียุตั้งแต่เริ่มดื่มแล้ว แต่จะคุกคามท่านในระยะประชิดยิ่งขึ้น โดยเฉพาะถ้าดริงค์เลยเถิดไปจนถึง
ระดับ 6 ดริงค์ จึงควรหยุดการดื่มแต่ละหนลงให้ได้ ก่อนจะถึงเพดานบนของความเสี่ยง หรือก่อนจะ
ถึงระดับดริงค์ที่ 6 หรือที่ 7

อนึ่ง นักดื่มบางท่านอาจจะขอต่อรอง ด้วยการยกเกณฑ์กลางมาอ้างว่า ในเมื่อมีการอนุญาตให้เพดาน
การดื่มของผู้ชายไปได้ถึง 2 ดริงค์ต่อวัน และผู้หญิงไปได้ถึง 1 ดริงค์ต่อวัน [3] จึงจะขอดื่มให้ได้ถึงไม่
เกิน 7-14 ดริงค์ในวันเดียวของสัปดาห์นั้นเลย (เก็บไว้ดื่มฉลองรวดเดียว) จะได้หรือไม่? ถึงแม้เราจะ

อยากผ่อนผันให้ แต่เกณฑ์ดังที่ท่านยกมาอย่างนั้น มีไว้ใช้สำหรับ “การดื่มต่อวันเดียว (single day)” [3] ไม่สามารถอนุโลมให้ท่านนำมาปรับใช้สำหรับฝากแบบสะสมทรัพย์ได้ อีกทั้งท่านควรจะมีเครดิต ด้วยการสร้างระยะปลอดภัย (safety zone) เพื่อไว้ด้วย เพื่อดื่มไปแล้วเกิดอาการแบล็คเฮ้าท์ จำไม่ได้ว่าดื่มไปแล้วก็แก้ว จะได้ไม่ดื่มเกินไฉน

เพดานบนของความเสี่ยง คือ “เสี่ยงจัด” ถ้าถึง 6 ดริงค์ต่อสัปดาห์ จึงถือเป็นเกณฑ์เพื่อเตือนให้ท่านก่อนภัยจะมาประชิดตัวท่านได้เป็นสำคัญ

ดริงค์ แอนด์ ดูเรียน

ไม่ว่านักวิชาการโลกจะชูเรื่อง ภัยจากแอลกอฮอล์ หรือภัยจากการดริงค์สติแตก กันปากเปียกปากแฉะ สักแค่ไหนก็ตาม นักดื่มพันธุ์แท้หาได้ใส่ใจไม่

สิ่งที่หมูนักดื่มพรั่นพรั้งกันมากกว่า คือ คำเตือนที่ว่า “กินเหล้าพร้อมทุเรียนอาจถึงตายได้”



ตามธรรมชาติการดื่มหลังกินอาหารมีโอกาสน่าจะปลอดภัยกว่าการดื่มตอนท้องว่าง [4] เพราะการกินอาหารด้วยจะทำให้ระดับปริมาณแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดไม่พุ่งสูงเร็วนัก แต่การที่กินทุเรียนกลับให้ผลตรงกันข้ามนั้น เด่าเอาว่า คงเพราะสารเคมีในทุเรียนทำให้กลไกการทำลายพิษของเหล้าในกระแสเลือดเป็นไปได้ช้ากว่าที่เคย แล้วทั้งเหล้าทั้งทุเรียนก็แข่งกันปล่อยพลังงานออกสู่กระแสเลือดได้เร็วและสูงด้วยกันทั้งคู่ ถ้ากินพร้อมกันคงทำให้คนกินร้อนประมาณจุดระเบิดกระมัง

หลักฐานที่พิสูจน์ถึงความหวาดหวั่นแต่ยังอยากกินทุเรียนที่ดื่มของบรรดานักดริงค์แอนด์ดูเรียนเหล่านี้ [เชิญ](#) [หาอ่านกันเอาเองตามเน็ต](#) [8],[9],[10] เราไม่สามารถร่วมวงด้วยได้ในกรณีนี้



ดริงค์ แอนด์ เด็ดสะมอเร่

ความเห็นสั้นๆสำหรับ “นักดื่มกลุ่มดูเรียน” คือ ท่านจะดริงค์มากหรือดริงค์น้อย ท่านจะดริงค์ตามหน่วยมาตรฐานหรือหน่วยไม่มาตรฐานก็ตาม ก็อาจมีเหตุเกทภัย ที่ทำให้ท่านมีโอกาสเด็ดสะมอเร่ได้ในทุกดริงค์ไปก็แล้วกัน

จึงไม่จำเป็นต้องมานั่ง นับดริงค์ นับดริงค์ ให้เมื่อยกันอีกแล้ว!

อรพินท์ มุกดาติลก

1 มกราคม 2556

ปรับปรุง 23 ม.ค. 60


hooraygoodhealth.com

เอกสารอ้างอิง

[1] WHO Global Status Report on Alcohol 2004. [online] [cited 2012 December 8];

http://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol/en/

[2] Babor T., Higgins-Biddle J., Saunders J, Monteiro M. The alcohol use disorders identification test, 2nd ed. WHO; 2001. [online];

http://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol/en/

[3] U.S. Department of Health and Human Services. Dietary guidelines for Americans, 2005. [online] 2008 [cited 2012 December 9];

http://www.alcoholtoolkit.org/alcohol_consumption_scroll.html#o

[4] Lekskulchai V, Rattanawibool S. Blood alcohol concentrations after "one standard drink" in Thai healthy volunteers. J Med Assoc Thai. 2007 Jun;90(6):1137-42.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17624208>

[5] Alcohol fact sheet. [online] 2011 February [cited 2012 December 8];

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/en/index.html>

[6] Babor T., Campbell R., Room R., Saunders J. Lexicon of Alcohol and Drug Terms.

WHO; 1994. [online];

http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_ladt/en/index.html

[7] News: Governments confront drunken violence. Bull World Health Organ.

2010;88:644–645. <http://www.who.int/bulletin/volumes/88/9/10-010910/en/>

[8] กินทุเรียนกับเหล้าจะเกิดอะไรขึ้น;

<http://www.thaiagclub.com/home/index.php?topic=2659.0:wap2>

[9] Durian plus alcohol can actually kill; [http://www.medindia.net/news/Durian-Plus-](http://www.medindia.net/news/Durian-Plus-Alcohol-can-Actually-Kill-58294-1.htm)

[Alcohol-can-Actually-Kill-58294-1.htm](http://www.medindia.net/news/Durian-Plus-Alcohol-can-Actually-Kill-58294-1.htm)

[10] Combination of durian and alcohol kills or not?;

<http://darrenmagic.blogspot.com/2008/07/combination-of-durian-and-alcohol-kills.html>