

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๖๕๐/ ๘๕๔



สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๑๔ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ด่วนที่สุด ที่ ศคส.๑๔๒/๒๕๖๕ จำนวน ๑ ฉบับ

ลงวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๕

ด้วย สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างสุขภาพ (สสส.) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข รุ่น ๑ - ๑๑ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ได้ขับเคลื่อนการสร้างค่านิยมปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ การพนันแก่สังคม โดยเฉพาะบุคลากรการศึกษา เพื่อให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่างเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงแก่สังคม และให้ครูมีสุขภาพดี ในการทำหน้าที่ครู ซึ่งจากการเก็บข้อมูลความคิดเห็นต่องานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ในพื้นที่พบว่า สังคมชื่นชมและเห็นควรให้มีการขับเคลื่อนให้เป็นวิถีของครู ในการปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม ทั้งยังสอดคล้องหนุนเสริมกับพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ดำรงตำแหน่งเป็นคณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ขอให้สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาทุกแห่ง ร่วมขับเคลื่อนงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เนื่องในวันครูแห่งชาติของทุกปี และเผยแพร่ความรู้ประเด็นสุขภาพ เรื่องการดื่มสุรากับโควิด-๑๙ และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาถือเป็นแนวปฏิบัติต่อไป

เรียน ผู้อำนวยการ

อ้าง ๕๐๐. หนังสือขอความร่วมมือ
งดเหล้า สร้างวิถีครู ด้วยงานเลี้ยงวันครู
ปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่
เพื่อโปรดทราบ
วันศุกร์ ๑๕ ม.ค. ๖๖

ขอแสดงความนับถือ

เรืออากาศโท

(สมพร ปานคำ)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ปฏิบัติราชการแทน

เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

เรียน ผู้อำนวยการ

☒ เพื่อโปรดทราบ
☒ เพื่อโปรดพิจารณา

☒ เห็นควรแจ้ง... รร. ๕๐๐, ครู และ
☒ เห็นควรมอบ... ๕๐๐... ครู และ

อ.ม.

(นายบัญญัติ กันมาเวียง)
รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารทรัพยากร
๑๕ ม.ค. ๖๖

เรียน ผู้อำนวยการ

☒ เพื่อโปรดทราบ
☒ เพื่อโปรดพิจารณา

☒ เห็นควรแจ้ง... รร. ๕๐๐, ครู และ
☒ เห็นควรมอบ... ๕๐๐... ครู และ

ศูนย์ความปลอดภัย ๑๕ ม.ค. ๖๖
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
โทร. ๐๖ ๒๕๖๒ ๘๕๕๘

- กรม
- เจ้า
- มอช ๕๐๐.

- ส่ง ๕๐๐ ผู้ต้นแบบครูอีกคร.

อ.ม. (ร.ก.)

๑๕ ม.ค. ๖๖

☒ ทราบ...
☐ แจ้ง...
☒ มอบ... ๕๐๐.

(นายวิษุทธิ์ ลีจินดา)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างลำ
๑๕ ม.ค. ๖๖



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

รองเลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
เลขที่ ๗/๒๖
วันที่ ๓๐ ส.ค. ๒๕๖๖
เวลา

ส่วนราชการ ศูนย์ความปลอดภัย สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา โทร. ๐๖-๒๕๖๒-๘๕๕๘

ที่ ศป.สอศ. ๕

วันที่ ๑๓

มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

ตรวจเสนอ

๗/๒๖

๑๗๓๑.๖๖

ด้วย สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างสุขภาพ (สสส.) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข รุ่น ๑ - ๑๑ และเครือข่ายโรงเรียนพอสอน ได้ขับเคลื่อนการสร้างค่านิยมปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ การพนันแก่สังคม โดยเฉพาะบุคลากรการศึกษา เพื่อให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่างเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงแก่สังคม และให้ครูมีสุขภาพดีในการทำหน้าที่ครู จากการเก็บข้อมูลความคิดเห็นต่องานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ในพื้นที่พบว่า สังคมชื่นชมและเห็นควรให้มีการขับเคลื่อนให้เป็นวิถีของครู ในการปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม ทั้งยังสอดคล้องหนุนเสริมกับพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ดำรงตำแหน่งเป็นคณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ จึงขอความร่วมมือสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ให้สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาทุกแห่งร่วมขับเคลื่อนงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เนื่องในวันครูแห่งชาติของทุกปี

๒. เผยแพร่ความรู้ประเด็นสุขภาพ เรื่องการดื่มสุรากับโควิด-๑๙ และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในการนี้ ศูนย์ความปลอดภัย สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา พิจารณาแล้วเห็นควรประชาสัมพันธ์ให้สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาทุกแห่ง ร่วมขับเคลื่อนงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เนื่องในวันครูแห่งชาติของทุกปี และเผยแพร่ความรู้ประเด็นสุขภาพ เรื่องการดื่มสุรากับโควิด-๑๙ และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

๑. ลงนามในหนังสือถึงผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาทุกแห่ง

๒. หรือเห็นสมควรประการใดขอได้โปรดสั่งการ

(Signature)

ว่าที่ ร.ต.หญิง

(ทิตา ดวงสวัสดิ์)

นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ รักษาการแทน

ผู้อำนวยการศูนย์ความปลอดภัย สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

-ทพ

-๑๗๓๑.๖๖

เรืออากาศโท

(สมพร ปานดำ)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ปฏิบัติราชการแทน

๓๐ ส.ค. ๒๕๖๖

ด่วนที่สุด

สคส. ๑๔๒ / ๒๕๖๕

ครุฑ
ในมือขุนนาง



สำนักอำนวยการ	
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา	
ผ.บ.เลขที่ 10571	ส่งให้... ๑๒๓ / ๑๐๓
วันที่ 28 ธ.ค. 2565	

ศูนย์ความปลอดภัย	
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา	
เลขรับ ๑๒๒	ส่งให้ กอธ
วันที่ ๒๙	

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (ว่าที่ร้อยตรี ธนุ วงษ์จินดา)

สิ่งที่แนบมาด้วย ๑.เอกสารการดื่มสุรากับโรคโควิด-๑๙

๒.เอกสารภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้วยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคล.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุขรุ่น๑-๑๑ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ได้ขับเคลื่อนการสร้างค่านิยมปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ การพนันแก๊งค์ โดยเฉพาะในบุคลากรการศึกษา เพื่อให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่างเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงแก๊งค์ และให้ครูมีสุขภาพดีในการทำหน้าที่ครู

จากการเก็บข้อมูลความคิดเห็นต่องานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ในพื้นที่พบว่า สังคมชื่นชมและเห็นควรให้มีการขับเคลื่อนให้เป็นวิถีของครู ในการปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีแก๊งค์ ทั้งยัง สอดคล้องหนุนเสริมกับพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พ.ศ.๒๕๕๑ ซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ดำรงตำแหน่งเป็นคณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ

ดังนั้นสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข รุ่น๑-๑๑ เครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ใคร่ขอความร่วมมือท่าน ดังนี้

๑.ประชาสัมพันธ์ไปยังสถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาทั่วประเทศ ร่วมขับเคลื่อนให้เกิดงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เนื่องในวันครูแห่งชาติของทุกปี

๒.ประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่ประเด็นสุขภาพ ในช่องทางการสื่อสารของหน่วยงานท่าน ดังนี้

๒.๑ การดื่มสุรากับโรคโควิด-19 (ตามเอกสารแนบมา)

๒.๒ ภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ตามเอกสารแนบมา)

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน ในการขับเคลื่อนให้วิถีครูเป็นวิถีสุขภาพ และเป็นวิถีครูผู้ประเสริฐเป็นแบบอย่างที่ดีต่อศิษย์สืบไป

ทราบ

มอบ น.ส.อภิสรา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณา

๒๐๓๓

(นายทวีศักดิ์ คิ้วทอง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคมีนบุรี ปฏิบัติหน้าที่

ผู้อำนวยการศูนย์ความปลอดภัย สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

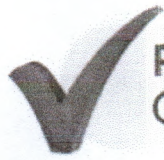
ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคล.)

ขอแสดงความนับถือ

๒๐๓๓

(เภสัชกรสงกรานต์ ภาคโชคดี)

ภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์



PEER-REVIEWED
CONTENT

แพทย์หญิง จิตรลดา สมาจาร วันที่ 10 ธันวาคม 2562

เวลาในการอ่าน 6 นาที

5.0



HIGHLIGHTS:

- ภาวะสมองเสียหายจากสุราในระยะยาวจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพ อารมณ์แปรปรวน และนำไปสู่สภาวะความจำเสื่อมได้
- แอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อสมองของเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากความแตกต่างของฮอร์โมนเพศ น้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย
- ภาวะสมองเสียหายจากสุรา เป็นภาวะที่รักษาให้ดีขึ้นและยับยั้งความเสียหายเพิ่มเติมได้ หากได้รับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม

ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อสมอง

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพสมองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งเรื่องความจำ ความคิด ความเข้าใจ การใช้เหตุผล พฤติกรรมการแสดงออก การเคลื่อนไหว บุคลิก อารมณ์ มีรายงานพบว่า อาการความจำเสื่อมเป็นผลจากการใช้แอลกอฮอล์ในระยะยาวมากถึง 9-24% * โดยขึ้นอยู่กับระยะเวลา ปริมาณ ชนิดของเครื่องดื่มซึ่งมีปริมาณแอลกอฮอล์แตกต่างกันไป เช่น รูปแบบของการดื่ม ช่วงงดเว้นการดื่ม

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

ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อสมอง

แอลกอฮอล์ที่ดื่มหลังจากดื่มน้ำแล้ว สามารถซึมผ่านหลอดเลือดเข้าไปทำลายเซลล์สมองได้โดยตรง ทำให้การกำจัดของเสียในเซลล์สมองแย่ลง การสร้างสารสื่อประสาทน้อยลง เนื้อสมองเสียหายและตายเร็วกว่าปกติ เกิดเนื้อสมองฝ่อ รวมถึงไปทำลายเซลล์พี่เลี้ยงของสมองที่ช่วยในการทำงาน นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังไปรบกวนการดูดซึมและกระบวนการนำวิตามินบี 1 ไปใช้ ทำให้เกิดภาวะขาดวิตามินบี 1 ซึ่งหากพบร่วมกับภาวะขาดสารอาหารในผู้ป่วยที่ดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้กระบวนการทำลายของสมองเร็วยิ่งขึ้น

ภาวะสมองเสียหายจากสุรา (alcohol related brain damage)

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

แอลกอฮอล์ส่งผลต่อสมองของเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากความแตกต่างในหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยจากฮอร์โมนเพศ น้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย

นอกจากแอลกอฮอล์จะส่งผลต่อสมองและระบบประสาทส่วนกลางแล้ว ยังส่งผลต่อระบบประสาทส่วนอื่นๆ ได้แก่

- เส้นประสาทควบคุมการสั่งการเคลื่อนไหว (Motor nerve) ทำให้ผู้ป่วยมีอาการอ่อนแรงของแขนขา
- เส้นประสาทที่ควบคุมการรับความรู้สึก (Sensory nerve) ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดอาการชา คล้ายเข็มทิ่มปลายมือเท้า มีอาการเดินเซควบคุมการทรงตัวลำบาก
- เส้นประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nerve) ทำให้การควบคุมความดันระหว่างการเปลี่ยนท่า การเต้นของหัวใจ ผิดปกติ การหลั่งของเหงื่อ น้ำลาย น้ำย่อยในทางเดินอาหารผิดปกติ ส่งผลทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียได้

การตรวจภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์

แพทย์จะซักประวัติการดื่มแอลกอฮอล์ ชนิด ปริมาณ รูปแบบการดื่ม รวมถึงโรคประจำตัวอื่นๆ ร่วมกับตรวจร่างกายเพื่อดูการทำงานของเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ รีเฟล็กซ์ การทรงตัว รวมถึงระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การควบคุมระดับความดันโลหิต อุณหภูมิของร่างกาย การเต้นของหัวใจ ทำการทดสอบเกี่ยวกับความจำของผู้ป่วย การตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม เช่น ตรวจระดับโปรตีนแอลบูมินในเลือด ค่าการทำงานของตับ ระดับวิตามินบี ระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด รวมถึงภาพวินิจฉัยทางสมอง แล้วรวบรวมข้อมูลประเมินระดับความเสียหายที่เกิดขึ้น

บางครั้งผู้ป่วยที่ภาวะสมองเสียหายจากสุรา มักได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นอาการของโรคอัลไซเมอร์ แต่ภาวะสมองเสียหายจากสุรา เป็นภาวะที่รักษาให้ดีขึ้นและยับยั้งความเสียหายเพิ่มเติมได้ การตรวจเพิ่มเติมที่เหมาะสมจะช่วยให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและรวดเร็ว

การรักษาภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์

สิ่งสำคัญที่สุด คือ การหยุดดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะลดปริมาณสารพิษที่เข้าไปทำลายเซลล์สมองโดยตรง ทำให้เซลล์สมองฟื้นตัวได้ การรักษาภาวะขาดวิตามินบี 1 ด้วยการให้วิตามินบี 1 เข้าทางหลอดเลือดดำ ซึ่งจะให้ผลตอบสนองดี ถ้าสมองได้รับความเสียหายไม่มาก โดยสมองส่วนที่ยังไม่ถูกทำลายจะสามารถฟื้นฟูกลับมาได้ดี รวมถึงรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นร่วมกัน เช่น ภาวะขาดสารอาหาร น้ำตาลและไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

การให้วิตามินบี 1 แบบฉีดขนาดสูง ติดต่อกัน 5-7 วัน จะให้ผลดีมากในผู้ที่มีภาวะสมองถูกทำลายจากการขาดวิตามินบี 1

หากดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณที่มากและรู้สึกมีอาการผิดปกติของร่างกายตามที่กล่าวมา แนะนำให้มาปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการตรวจรักษาที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

ขอบคุณข้อมูลจาก

แพทย์หญิง จิตรลดา สมาจาร
สาขาประสาทวิทยา โรงพยาบาลสมิติเวช

เผยแพร่โดยกูเกิล