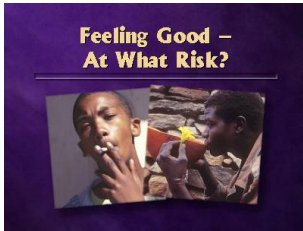


มีความสุขสำราญ ด้วยความเสี่ยงอันใด



© Viriato Ferreira, ©Malcolm Linton

วันนี้เราจะมาพูดถึงเรื่องอันตรายจากแอลกอฮอล์และยาเสพติด



©Wildwood Lifestyle Center

ในโลกของเราทุกวันนี้ หลายคนมีปัญหาชีวิตมากมายและผิดหวังจนพวกเขาอมทำทุกสิ่งเพื่อที่จะมีความสุขที่ดีๆ



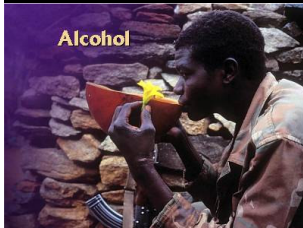
©Corbis #GOV0081

การสูดดมยาเสพติด โคเคน กาว หรือสารอื่นๆจะทำให้รู้สึกว่องไวและผ่อนคลายในเมฆมุ้งหน่าไปยังสวรรค์...เป็นเวลาสี่ถึงสามสิบนาที



©Corbis #GOV0080

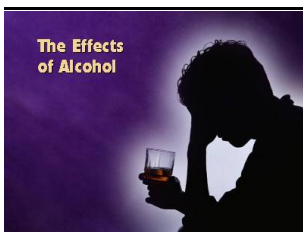
การฉีดยาเฮโรอีนหนึ่งเข็มหรือการกินยาอื่นๆสักหนึ่งเม็ดอาจทำให้เวลาแห่งความสุขนั้นยาวนานขึ้นเล็กน้อย



©Malcolm Linton

แต่สำหรับคนมากมายแล้ว เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นยาที่นิยมมากที่สุด

ในช่วงแรกนั้น ดูเสมือนหนึ่งว่าแอลกอฮอล์เป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีพิษมีภัยทำให้รู้สึกสบาย แต่แอลกอฮอล์เป็นยาที่อันตรายที่สุดในโลก

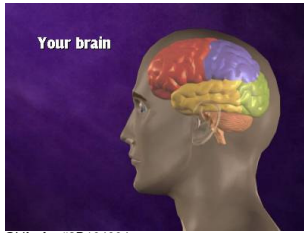


©Corbis #GOV0077

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายชีวิต ทำให้เจ็บป่วยเป็นโรค เสียเงินทองมากมาย และทำลายครอบครัวมากกว่ายาตัวอื่นๆที่รวมเข้าด้วยกัน

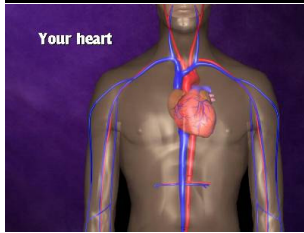
ให้เราพิจารณาว่าแอลกอฮอล์จะทำอะไรกับร่างกายเราบ้าง

มีความสุขสำราญ ด้วยความเสี่ยงอันใด



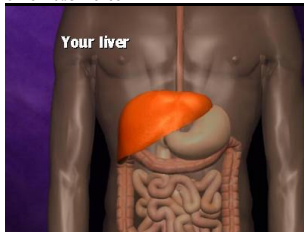
©Life Art #3D104004

แอลกอฮอล์มีผลต่อสมอง
แม้การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เล็กน้อย
ก็จะทำให้เซลล์สมองเสียไปได้อย่างถาวร
เซลล์บางเซลล์ตายไปและบางเซลล์จะพิการ
แอลกอฮอล์มีผลต่อการตัดสินใจและทำให้ความสามารถที่จะตัด
สนใจในเรื่องของศีลธรรมอ่อนแอลง ผลที่ตามมา
จะทำให้คนที่เรารักได้รับผลกระทบมากที่สุด



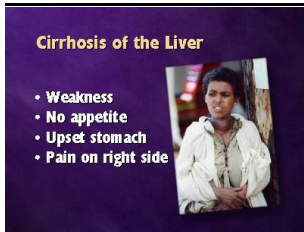
©Life Art #3D101004

แอลกอฮอล์มีผลต่อหัวใจ
แอลกอฮอล์จะไปเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง
และจะไปทำลายกล้ามเนื้อหัวใจ



©Life Art #3D102002

แอลกอฮอล์มีผลต่อดับ
เนื่องจากว่าตับเป็นอวัยวะที่กำจัดความเป็นพิษของแอลกอฮอล์ใ
ห้ออกจากเลือด
แอลกอฮอล์จึงมีผลต่อดับมากกว่าส่วนอื่นๆของร่างกาย
เซลล์ตับที่แข็งแรงจะตายไปอันเนื่องมาจากฤทธิ์ของสารพิษตัวนี้
จะเกิดแผลเป็นไปแทนที่ส่วนของเซลล์ที่ตายไป
จนทำลายตับไปในที่สุด (ซึ่งเรียกกันว่าตับแข็ง)



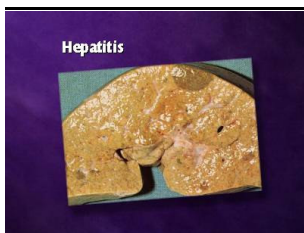
©Robert Eilets

เมื่อป่วยเป็นโรคตับแข็งแล้ว ผู้ป่วยจะเริ่มรู้สึกอ่อนเพลีย
เบื่ออาหาร กระเพาะปัสสาวะ และปวดบริเวณด้านขวาใต้ซี่โครง
เมื่ออาการรุนแรงขึ้น ผู้ป่วยจะผอมลงและผอมลงไปเรื่อยๆ
และอาจอาเจียรเป็นเลือดได้



©HelpMD.com #Z124-U-1490

ในรายที่รุนแรง
เท้าและท้องอาจมีน้ำคั่งจนทำให้กระเพาะปัสสาวะโตขึ้นเหมือนโอง
ไม่มียารักษาความเจ็บป่วยนี้ให้หายได้
คนที่ป่วยเป็นโรคตับแข็งที่รุนแรงจะตายด้วยโรคนี้
วิธีรักษาที่ดีที่สุดคือ ไม่ดื่มเหล้าอีกต่อไป¹



©Curran & Jones, Gross Pathology: Oxford University Press, p. 41

มีโรคตับอีกโรคหนึ่งคือ โรคตับอักเสบ
ซึ่งหมายถึงการอักเสบที่เกิดกับตับ (ตับบวม)
แอลกอฮอล์จะทำให้เกิดโรคนี้ได้ ทำให้ตับบวมและอักเสบ²

มีความสุขสำราญ ด้วยความเสี่ยงอันใด



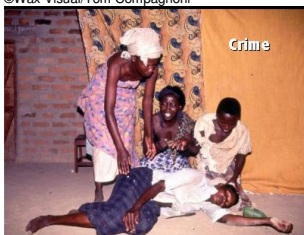
©Malcolm Linton

แอลกอฮอล์มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
แอลกอฮอล์จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันที่ป้องกันร่างกายจากการติดเชื้อ
และจากโรคต่างๆอ่อนแอลง และจะทำให้ล้มป่วยได้ง่าย
ซึ่งจะเป็นสาเหตุของโรคหลายโรครวมทั้งโรคมะเร็งและโรคเอดส์ด้วย



©Wax Visual/Tom Compagnoni

ต่อไปนี้ให้เราพิจารณาผลของแอลกอฮอล์ที่มีต่อผู้อื่น



©WHO/TDR/Crump #9604516

แอลกอฮอล์จะเกี่ยวข้องกับอัตราอาชญากรรมที่สูงขึ้น
สองในสามของคนที่เกี่ยวข้องกับการฆาตกรรมจะอยู่ภายใต้อิทธิ
พลของแอลกอฮอล์



©BrandX Pictures #bpx28964

ความรุนแรงกับแอลกอฮอล์จะเป็นสิ่งที่คู่กัน
แอลกอฮอล์จะทำให้การตัดสินใจนั้นผิดพลาด
จะทำให้คนทำในสิ่งที่โดยปกติแล้วจะอับอายไม่กล้าทำ
และจะทำให้มีนิสัยที่รุนแรง



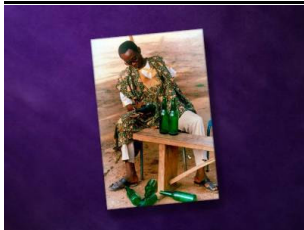
©Viniato Ferreira

เป็นที่ทราบกันดีว่า
การจำกัดทางด้านสติปัญญานั้นมีสาเหตุมาจากแอลกอฮอล์
และแอลกอฮอล์ยังเป็นสาเหตุของปัญหาอื่นๆที่รุนแรงต่อเด็กทาร
กที่เพิ่งเกิด



©Diana Barnett/FACES OF TOMORROW

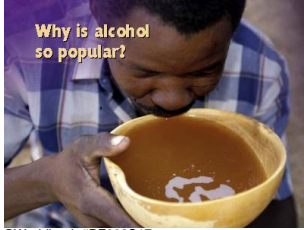
แอลกอฮอล์ทำลายครอบครัว ส่งผลเสียต่อคนในชุมชน
และเป็นสาเหตุของการทำลายทั้งทางกายและทางอารมณ์
เราจะมองเห็นว่าบ่อยครั้งแอลกอฮอล์จะเป็นสาเหตุของการทำร้าย
เด็กและภรรยา³



©JHU/CCP #58-53

มีผู้ที่เป็นพ่อสักกี่คนที่ใช้เงินก่อนสุดท้ายไปกับเหล้าเมื่อลูกๆ
กำลังหิวอยู่
มีโรคร้ายมากมายเพียงไรที่เกิดจากชายคนหนึ่งที่ใช้เงินเพียงเล็กน้อย
ที่มีอยู่ไปกับเครื่องดื่มมินเมา
แทนที่จะไปใช้กับการทำให้สุขภาพที่อยู่อาศัยของครอบครัวดีขึ้น
มีสักกี่คนที่เกลียดชังตัวเองอันเนื่องจากการทำให้คนที่เขารักเจ็บ
ปวดจากการดื่มเหล้าอีกแก้วเพื่อทำตัวเองให้ลืม⁴

มีความสุขสำราญ ด้วยความเสี่ยงอันใด



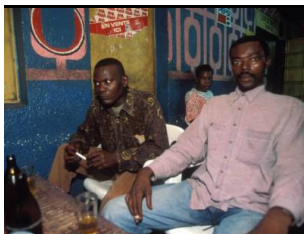
©Worldbank #BF002S17

ด้วยผลลัพธ์อันน่ากลัวมากมายเหล่านี้
ทำไมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย



©Adventist Frontier Missions; ©Corbis Stock Market #RF4846455

การโฆษณาเป็นสาเหตุหนึ่ง
บ่อยครั้งจะเชื่อมโยงกับแนวชีวิตของคนตะวันตก
และทำให้คิดว่าเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและน่าดึงดูดใจ
ในปีสิบปีที่ผ่านมามีการผลิตแอลกอฮอล์ได้เพิ่มมากขึ้นกว่าร้อยละ
50 ในแถบประเทศที่กำลังพัฒนา เช่น ประเทศลาติน อเมริกา
เอเชียอาคเนย์ และแอฟริกา
ซึ่งเป็นสาเหตุของการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของคนติดสุรา⁵



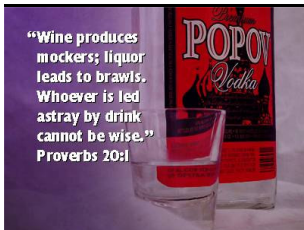
©Malcolm Linton

บ่อยครั้งคนที่ดื่มเหล้าจะเขียร์คนที่ดื่มไม่เป็นให้ขมขื่นเล็กน้อย
แต่น่าเสียดาย
บางคนที่ทำเช่นนี้ได้ติดสุราไปโดยไม่รู้ตัวด้วยการทดลองเพียงคร
ั้งแรก



©George Sedupane

มีแผนการที่สมเหตุสมผลเพียงแผนการเดียวที่จะจัดการกับเรื่อง
ของแอลกอฮอล์คือ ไม่แตะต้องแอลกอฮอล์เลย
คริสเตียนบางคนมีใจกว้างยอมรับกับการดื่มแอลกอฮอล์
แต่ศาสนาอื่น เช่น ศาสนาฮินดูประณามการดื่มแอลกอฮอล์
และศาสนาอิสลามจะห้ามการดื่มแอลกอฮอล์⁶



©Adventist Digital Media

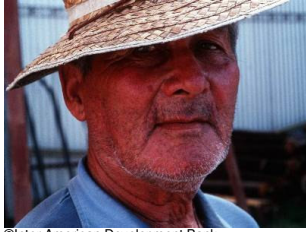
แอลกอฮอล์เป็นต้นเหตุของปัญหามากมาย
ด้วยเหตุนี้เราจึงควรที่จะหลีกเลี่ยงและไปให้ไกลจากเครื่องดื่มเหล
้านี้ให้มากที่สุด

พระเจ้าไม่ได้เห็นชอบกับการดื่มแอลกอฮอล์เลย
ดังที่บันทึกไว้ในหนังสือสุภาพษิต 20:1 ว่า...



“เหล้าองุ่นให้เกิดการเยาะเย้ย และสุราก็ให้เกิดเป็นพาลเกร
ผู้ใดยอมให้มันพาเงินไป ก็ไม่เป็นคนฉลาด” สุภาพษิต 20:1

มีความสุขสำราญ ด้วยความเสี่ยงอันใด



©Inter American Development Bank

ในทันทีที่คนๆหนึ่งตระหนักว่าแอลกอฮอล์ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและความสุขของคนที่อยู่รอบข้าง เราควรที่จะทำอย่างไร ก่อนอื่นเราจะต้องยอมรับว่าการดื่มแอลกอฮอล์ที่เราทำอยู่นั้นทำให้เกิดปัญหา และเราจะต้องจริงจังกับตัวเองและกับผู้อื่น

บางคนตัดสินใจที่จะหยุดดื่ม

แต่มีหลายคนที่ต้องการความช่วยเหลือและกำลังใจที่ได้จากคนในครอบครัว มิตรสหายและผู้ที่เข้าใจว่าการทิ้งนิสัยนี้เป็นเรื่องยาก

นอกจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วยังมียาเสพติดอื่นๆอีกมากมาย



©Robert Eilets

มีคนมากมายเข้าหายาสูบ

เพราะพวกเขาได้รับความรู้สึกผ่อนคลายและความสุขสบายหลังจากได้สูบ ความรู้สึกสบายนี้ได้มาโดยการจ่ายในราคาที่สูง



อย่างไรก็ตาม การสูบบุหรี่ได้เอาชีวิตคนเป็นหมื่นๆทุกวัน ซึ่งหากเลิกสูบบุหรี่แล้วคนเหล่านี้คงยังมีชีวิตอยู่ต่อไปได้⁷ โรคหนึ่งที่เกิดจากการสูบบุหรี่คือโรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคที่ทำให้หายใจลำบาก

และในที่สุดจะนำไปสู่ความตายด้วยร่างกายที่ขาดอากาศ



©Worldbank #NP039S03

ในช่วงห้าปีที่ผ่านมา

โรงงานยาสูบในประเทศสหรัฐอเมริกาขายยาสูบให้กับประเทศอื่นๆเพิ่มขึ้น 300%



©Adventist Frontier Missions: ©Vinato Ferreira

ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่รู้ดีว่ายาสูบให้โทษแก่พวกเขา

แต่เรื่องที่น่าเศร้าคือ

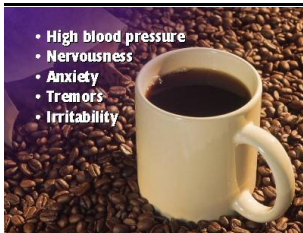
ในจำนวนผู้ที่สูบใหม่ที่เพิ่มเข้ามาสูบบุหรี่นั้นมีวัยรุ่นสูงถึงร้อยละ 20

มีความสุขสำราญ ด้วยความเสี่ยงอันใด



©Viniato Ferreira

มียาอื่นๆที่คนเอามาใช้เพื่อให้ตัวเองมีความรู้สึกที่ดีๆ ยาตัวหนึ่งที่นิยมมากที่สุดคือ คาเฟอีน แม้ว่าคาเฟอีนจะไม่ใช่สาเหตุที่ก่อให้เกิดความตายก็ตาม แต่ก็ยังเป็นสารเสพติดตัวหนึ่ง คาเฟอีนจะทำให้ผู้ที่เสพยาตัวนี้มีความรู้สึกถึงความสุข การมีพลัง และความว่องไวที่เพิ่มขึ้น แต่จะตามมาด้วยการหมดแรง สภาพเช่นนี้ทำให้คนต้องการดื่มกาแฟ น้ำชา หรือโคล่าอีกสักหนึ่งแก้ว นี่คือพื้นฐานของการทำให้คนติดยาตัวนี้



©Comstock #00012936

ผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ของคาเฟอีนยังมีอีกมากมาย ยาเสพติดชนิดนี้จะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดอาการหวาดกลัว ใจสั่น กังวล และหงุดหงิด



©Life Art #102008

ทำให้กระเพาะปัสสาวะด้วยการเพิ่มการหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะ



©WHO/TDR/Crump #9604485

มีอยู่บ่อยครั้งจะทำให้นอนไม่หลับ

มีความสุขสำราญ ด้วยความเสี่ยงอันใด



©WHO/TDR/Crump #9302076

ท่านจะต้องระวังการใช้ยาต่างๆที่แพทย์ให้ท่านรับประทานด้วย ยาเหล่านี้มีโอกาทำให้ท่านติดยาได้ด้วยเช่นกัน หากใช้เป็นเวลานาน รับประทานมากเกินไป หรือรับประทานผิดปริมาณหรือรับประทานบ่อยเกินไป เมื่อแพทย์ให้ยาแก่ผู้ป่วย ประโยชน์ที่จะได้รับจะไปค้ำถึงความเสี่ยงที่จะได้รับจากผลเสียของการรับประทานตัวยานี้ด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อมีการติดเชื้อ การใช้ยาปฏิชีวนะจะ让您ได้รับความปลอดภัยมากกว่าที่จะเสี่ยงกับการไม่รับประทานยาเลย แต่หากท่านเครียดปวดหัว การออกไปเดินหรือนอนพักผ่อนสักครู่จะดีกว่ารับประทานยาแก้ปวด

แนวทางที่จะปฏิบัติตามคือ ให้ใช้ยากับปัญหาที่รักษาด้วยวิธีธรรมชาติให้หายไม่ได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ อย่าใช้ยาเป็นกล อย่างเช่น ยาปฏิชีวนะไปปราบปัญหาเล็กน้อย เช่น อาการใช้หัวธรรมดา



©Wildwood Lifestyle Center

วันนี้เราได้เรียนรู้ภัยอันตรายที่ซ่อนอยู่ในแอลกอฮอล์ ยาสูบ คาเฟอีน และยาตัวอื่นๆ มีคนมากมายที่ดำรงชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะและมีความสุขซึ่งจะไม่รู้สึกต้องการสิ่งเหล่านี้เลย และด้วยการดำรงชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ ท่านจะไม่ป่วยได้ง่ายๆ และจะไม่ต้องพึ่งยาชนิดใดเลย

ข้อเสนอแนะที่จะมีชีวิตที่ดีปลอดภัยจะทำได้ดังนี้



©Photospin #0020022-MED

• Eat healthy foods

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



©Adventist Frontier Missions

• Eat healthy foods
• Get active exercise

ออกกำลังกายอย่างว่องไวทุกวัน

มีความสุขสำราญ ด้วยความเสี่ยงอันใด



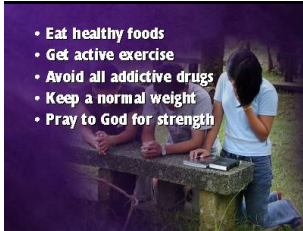
©Hemera Technologies; ©Comstock #00002759;
©Artville #DRP044M

หลีกเลี่ยงยาเสพติดทุกชนิดรวมทั้งแอลกอฮอล์ด้วย



©Worldbank #YE018S07

รักษาน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ (และ)



©GC/Sabbath School Department

อธิษฐานทูลขอกำลังจากพระเจ้าทุกวันเพื่อให้พระองค์ทรงนำทางที่ดีที่สุด



©Bill Dull

พระเจ้าทรงประทานพระสัญญาที่จะช่วยเราทั้งหลาย...

หนังสืออิสยาห์กล่าวว่า “พระองค์ประทานกำลังแก่คนอ่อนเปลี้ย และแก่ผู้ที่ไม่มีกำลัง พระองค์ทรงเพิ่มแรง” อิสยาห์ 40:29

- 1 Werner, D. *Where There Is No doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p. 328
- 2 The Family Encyclopedia of Disease: A complete and concise guide to illnesses and symptoms, Bryan Bunch, 1999, Scientific Pub., Inc. Pub by W.H. Freeman and Co., NY
- 3 Unhooked Science Readings, Zpdinv 1995 NCADI Inventory No. MI001, www.unhooked.com/sep/alcodome.htm
- 4 Werner, D. *Where There Is No doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p. 149
- 5 Alcohol in the Third World, The Cup Runneth Over, Jacques Dupont, <http://idrinfo.idrc.ca/Archive/ReportsINTRA/pdfs/v15n1e/111060.pdf>
- 6 Mrs. S. Ranganathan, Honorary Secretary of the TT Ranganathan Clinical Research Foundation, at TTK Hosp., Madras, India, “The Most Sensible Thing is not to Drink, <http://www.unhooked.com/sep/thirdworl.htm>
- 7 BBC News Online, Health, Medical notes, Friday, 19 Nov. 1999, Smoking increases the risk of a range of diseases, says WHO., http://news.bbc.co.uk/hi/english/health/medical_notes/newsid_473000/473673.stm