

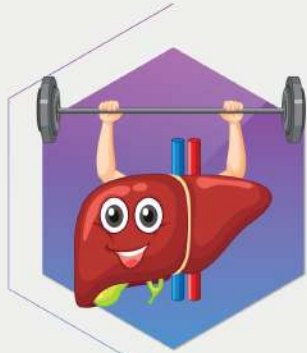


งดเหล้าเข้าพรรษา

ครบ 3 เดือนแล้ว

ได้อะไร??

วันเข้าพรรษาถือเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการตั้งใจทำความดี ลด ละ เลิกเหล้าหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเริ่มจากลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง งดดื่มตลอดช่วงเข้าพรรษา 3 เดือนในทุกปี หรืองดต่อได้ตลอดชีวิต



“ตับ”

แข็งแรงขึ้น

- AUGUST** เดือนที่ 1
ตับได้พักอย่างเต็มที่ ไม่ถูกทำลายซ้ำจากแอลกอฮอล์
- SEPTEMBER** เดือนที่ 2
ตับเริ่มฟื้นฟูตัวเอง จับไขมันที่สะสมออกไปได้
- OCTOBER** เดือนที่ 3
ตับดีขึ้น เซลล์ตับแข็งแรง เกิดเซลล์ใหม่ ทำงานได้ปกติ

การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิด “โรคตับ”
ตับแข็ง ตับวาย มะเร็งตับ หากงดเหล้าเข้าพรรษา ครบ 3 เดือน จะมีไขมันตับดีขึ้น 100% แต่ถ้าไม่ทิ้งเบียร์จะดื่มกลับมาเป็นปกติได้ถึง 72.7 %
และกลับมาสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



“เงินเก็บ”

ได้มี



การดื่มคนเดียวหรือหลายคน ก็มีค่าใช้จ่ายสูงในแต่ละเดือน
การงดดื่มช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น
และมีเงินเหลือออมมากขึ้น



“ความปลอดภัย”

ได้มี

อุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มแล้วขับส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
การงดดื่มช่วยลดโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุ
และการทะเลาะวิวาทกับคนรอบข้าง



“ความรักจากคนรอบข้าง”

ได้

คนรอบข้างมักห่วงใยสุขภาพของคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
การงดดื่มเป็นการแสดงความรู้สึกที่มีต่อคนรอบข้าง
เชื่อมความสัมพันธ์และใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342

DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค