

สิ่งเสพติด



Adobe Stock / monticelllo

ยาสูบ แอลกอฮอล์และยาเสพติด เราเรียกว่า สิ่งเสพติด

ยาสูบ

ในสิ่งเสพติดเหล่านี้จะมีสารที่ทำให้เกิดการเสพติด

ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพและชีวิตในครอบครัว

ในประเทศนอร์เวย์อนุญาตให้ผู้ที่มียอายุ ๑๘ ปี บริบูรณ์ขึ้นไป สามารถซื้อยาสูบ บุหรี่

และแอลกอฮอล์ได้ ส่วนยาเสพติดเป็นข้อห้ามสำหรับทุกคน

ยาสูบอยู่ในรูปแบบของ บุหรี่ ซิการ์ และ ยานัตถ์หรือยาเหน็บ ในยาสูบประกอบด้วยสารหลายอย่างที่อันตรายต่อร่างกาย

นิโคติน เป็นสารที่มีอยู่ในยาสูบ ทำให้ร่างกายผู้เสพรู้สึกผ่อนคลาย และไม่ค่อยง่วง

แต่ว่าร่างกายต้องทำงานหนักเมื่อต้องรับสารที่เป็นพิษ และขับสารพิษออกไปจากร่างกาย

ทาร์ เป็นสารที่อยู่ในยาสูบ สามารถทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจ โรคเกี่ยวกับปอด และโรคมะเร็งปอด

ในยาสูบมีสารถึง ๔๐ ชนิด ที่สามารถทำให้เกิดมะเร็งได้

ดังนั้นผู้สูบบุหรี่จึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งปอด และโรคหลอดเลือดกั้นเรื้อรัง นอกจากนี้ผู้สูบบุหรี่ยังมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย

การสูบบุหรี่จะทำให้ขนบางๆ(Flimmerhår)ที่อยู่ในลำคอถูกทำลาย ส่งผลให้ฝุ่นและสิ่งสกปรก เข้าสู่ปอดได้ง่าย ดังนั้นคนที่สูบบุหรี่จึงป่วยง่าย และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอีกเสบ โรคหัด และโรคไขหวัดใหญ่

กฎหมายเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของประเทศนอร์เวย์ระบุไว้ว่า ทุกคนมีสิทธิในการได้รับ อากาศที่ปราศจากควันบุหรี่ที่โรงเรียน สถานที่ทำงาน สถาบันต่างๆ บนรถประจำทาง บนรถไฟ บนเรือ และสถานที่ที่มีผู้คนเข้าด้านใน เช่น โรงภาพยนตร์ โรงละคร และร้านค้าต่างๆ นอกจากนี้ยังไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ในห้องของตนเอง ผู้สูบต้องออกไปสูบบุหรี่ข้างนอกอาคาร

ในนอร์เวย์จะต้องมีอายุ 18 ปีบริบูรณ์ถึงจะสามารถซื้อยาสูบหรือบุหรี่ได้

ผู้ที่สามารถเลิกบุหรี่หรือยาสูบได้ จะลดการเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ และมีสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น

- ฟันขาวขึ้น
- ผิวหนังมีสุขภาพดีขึ้น
- ประสาทสัมผัสการรับรสชาตอาหาร และการรับกลิ่นดีขึ้น
- ระบบการหายใจดีขึ้น
- สภาวะเศรษฐกิจดีขึ้น
- ร่างกายแข็งแรงขึ้น

ยานัตถ์หรือยาเหน็บ(snus)

การเหน็บยาสูบเริ่มกลายเป็นเรื่องปกติในประเทศนอร์เวย์ ยาเหน็บมีส่วนประกอบ ของยาสูบ

ดังนั้นคนที่ใช้ยาเห็บสามารถติดได้ หลายคนที่ต้องการจะเลิกบุหรี่หันมา ใช้ยาเห็บแทนร่างกายได้รับสารนิโคตินจากการเห็บยา ยังไม่ทราบแน่นอนว่าการเห็บยาสามารถทำลายร่างกายได้มากเพียงใด แต่การเห็บยาทำลายฟันและเหงือก

ในปี 1992 มีการประกาศห้ามจำหน่ายยาเห็บในกลุ่มประเทศ

EU(รัฐสมาชิกสหภาพยุโรป)

แต่มีการอนุญาตในประเทศนอร์เวย์และสวีเดน

แอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์เป็นสิ่งเสพติดที่มีอยู่ปกติในประเทศนอร์เวย์ และในทวีปยุโรป เบียร์ไวน์ และเหล้ามีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมเนียม เรามักจะดื่มแอลกอฮอล์เมื่อเรายูกับเพื่อน และเมื่อเราทานอาหารร่วมกัน

เบียร์และไวน์มีแอลกอฮอล์อยู่ถึง 15 เปอร์เซ็นต์ ส่วนเหล้ามีถึง 40 เปอร์เซ็นต์

ข้อจำกัดในการซื้อเบียร์และไวน์ คือ 18 ปีบริบูรณ์ และ 20 ปีบริบูรณ์ในการซื้อเหล้า นอกจากนี้ยังไม่อนุญาตให้ซื้อแอลกอฮอล์ให้ผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปีด้วย

เหล้าและไวน์สามารถซื้อได้ที่ร้านขายเฉพาะ คือ Vinmonopolet

เมื่อเราดื่มเบียร์ไวน์หรือเหล้า แอลกอฮอล์จากลำไส้จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ถ้าเราดื่มเป็นปริมาณมาก เราจะเกิดอาการเมา(fulle/ruset)

แอลกอฮอล์จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ตับ ซึ่งเป็นกระบวนการทำให้แอลกอฮอล์ออกจากร่างกาย หากผู้ดื่มแอลกอฮอล์มากในระยะเวลาอันยาวนาน ตับสามารถถูกทำลายได้

เราวัดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเป็น มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์(%) ซึ่งอาจใช้วิธีการเป่าหรือการตรวจเลือด ไม่อนุญาตให้ขับรถ หรือมอเตอร์ไซด์เมื่อมีการดื่มแอลกอฮอล์ ข้อจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดคือ 0,2 %

ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดขึ้นอยู่กับ

- ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม
- ความเร็วในการดื่ม
- ความเคยชินกับการดื่ม
- น้ำหนักของร่างกาย
- ปริมาณอาหารที่เราทาน
- เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย

โรคพิษสุราเรื้อรังคืออะไร

ร่างกายจะถูกทำลายถ้าผู้ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากและบ่อย การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิด:

- ความดันเลือดในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น ทำลายหัวใจ สมอง ตับ และตับอ่อน
- เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง
- ประสิทธิภาพการจำลดลง
- ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงง่ายต่อการเจ็บป่วย
- ทำลายทารกในครรภ์

เราสามารถติดสุราหรือแอลกอฮอล์ได้ถ้าหากเราดื่มปริมาณมากและบ่อย
การติดสุราเรื้อรัง คือ การขาดแอลกอฮอล์ไม่ได้ ซึ่งมีผลทำให้เกิดปัญหาต่อสังคม
และครอบครัว ดังนั้นผู้ที่ติดแอลกอฮอล์สามารถปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจาก
หน่วยงาน Anonyme Alkoholikere (AA)

ยาเสพติด

ยาเสพติดเป็นสารที่ทำให้เรามีความสุขหรือมึนงง หรือไม่ก็ทำให้ความเจ็บในร่างกาย หายไป
ตัวอย่างยาเสพติด คือ กัญชา แอมเฟตามีน โคเคน เฮโรอีน และยาอี

ถึงแม้ว่าเราจะรู้ว่าโทษของยาเสพติดนั้นรุนแรง แต่ก็ยังมีหลายคนทดลองเสพ
การติดยาเสพติดเกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น และยากต่อการเลิกเสพ ยาเสพติดทำลาย
สุขภาพอย่างรุนแรง และทำให้เกิดปัญหาทางสังคมด้วย การเสพ ขาย ซื้อม
หรือมียาเสพติดในครอบครอง เป็นการผิดกฎหมายในประเทศนอร์เวย์
คนที่นำยาเสพติดเข้ามาในประเทศนอร์เวย์สามารถถูกจำคุกในระยะเวลาสั้น
แพทย์สามารถให้สารเสพติดต่อผู้ป่วยขั้นรุนแรงได้โดยถูกกฎหมาย

สารเสพติดมีผลกระทบต่อสมอง เราสามารถมีความสุข แข็งแรง เต็มไปด้วยพลัง เก่ง ฉลาด
หรือไม่ก็มีความกลัว เศร้าสลด สิ้นหวัง และเต็มไปด้วยความวิตกกังวล
สารเสพติดมีผลต่อร่างกายในลักษณะที่แตกต่างกัน บางชนิดส่งผลรุนแรงกว่า
และบางชนิดทำให้เกิดการเสพติดเร็วกว่า

พืชบางชนิดที่มีส่วนประกอบของสารเสพติด เช่น ต้นฝิ่น ต้นคัต สวานกัญชาได้มา
จากใบต้นกัญชา และถือว่าเป็นสารเสพติดทั่วไปในประเทศนอร์เวย์

การเสพยาเสพติดสามารถทำได้โดย การสูบ การทาน หรือการฉีด

ที่มา: Grip 2, Naturfag og Samfunnsfag, Midgard 7 (Samfunnsfag for barnetrinnet)