



# การดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทย และผลลัพธ์ทางสุขภาพ

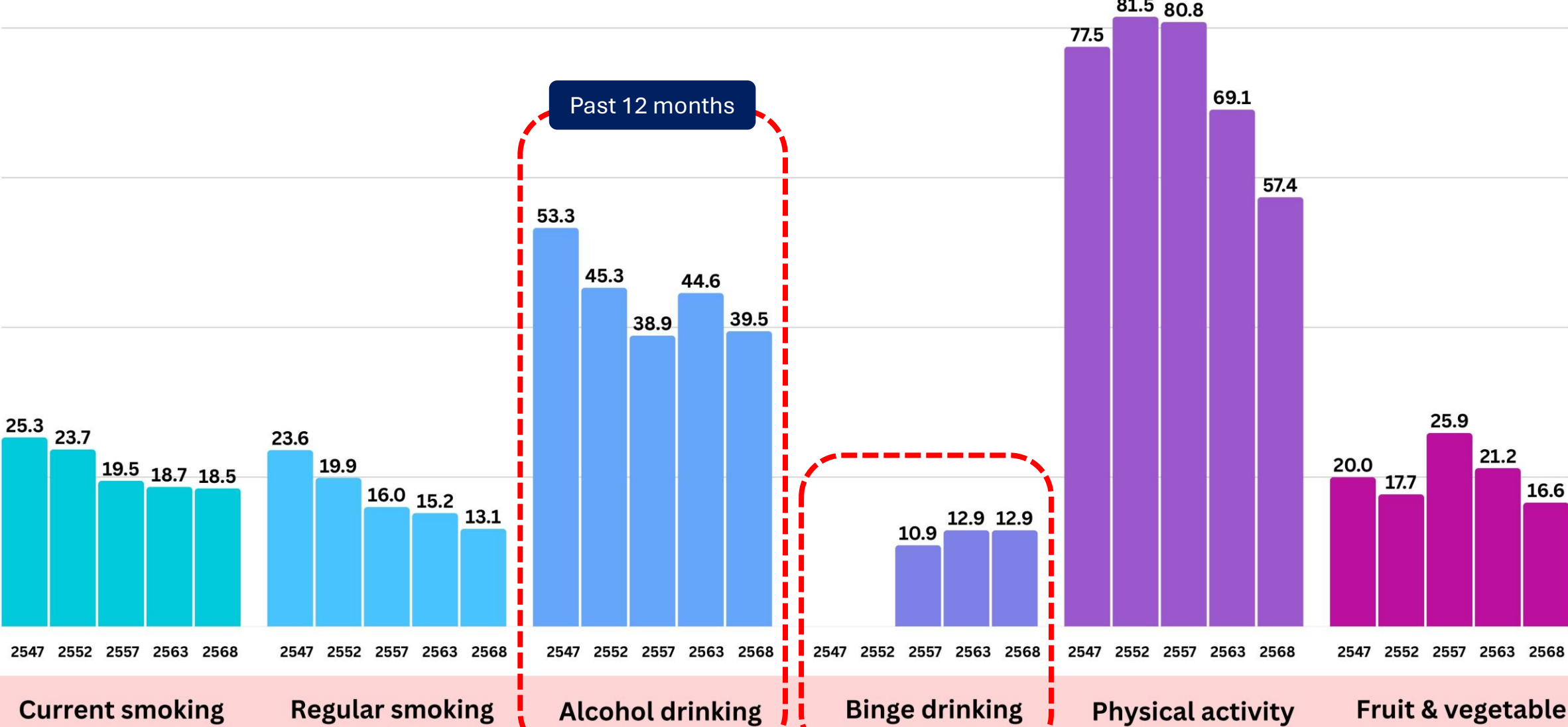
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย  
ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568

รศ.ดร.พญ.เริงฤดี ปราณวนิช  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



สถานการณ์  
การดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทย

# แนวโน้มปัจจัยเสี่ยงสุขภาพ ของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2547-2568



# คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปดื่มแอลกอฮอล์เท่าไร?

พ.ศ. 2567-2568

39.5% ดื่มในช่วง 12 เดือน

23.5 ล้านคน

28.8% ดื่มในช่วง 30 วัน

17.1 ล้านคน

12.9% ดื่มหนักในช่วง 30 วัน

7.7 ล้านคน



# คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปดื่มแอลกอฮอล์ทำอะไร?

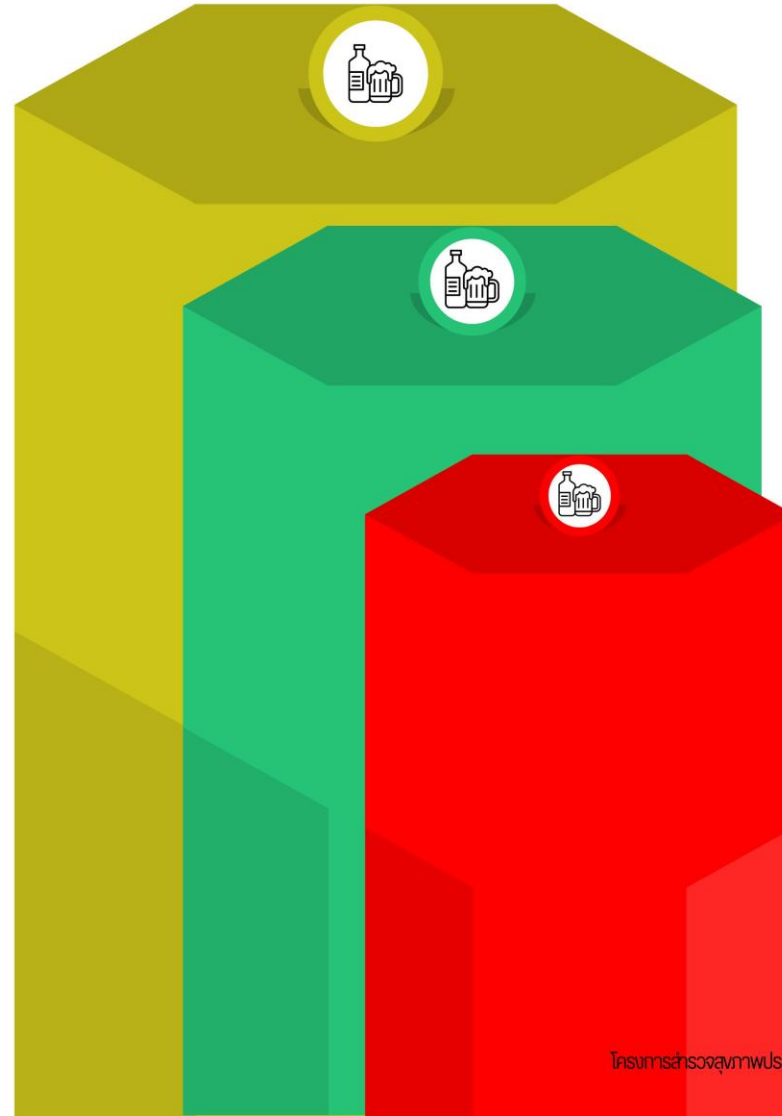
พ.ศ. 2567-2568



51.5% ดื่มในช่วง 12 เดือน  
14.5 ล้านคน

41.0% ดื่มในช่วง 30 วัน  
11.6 ล้านคน

21.0% ดื่มหนักในช่วง 30 วัน  
5.9 ล้านคน

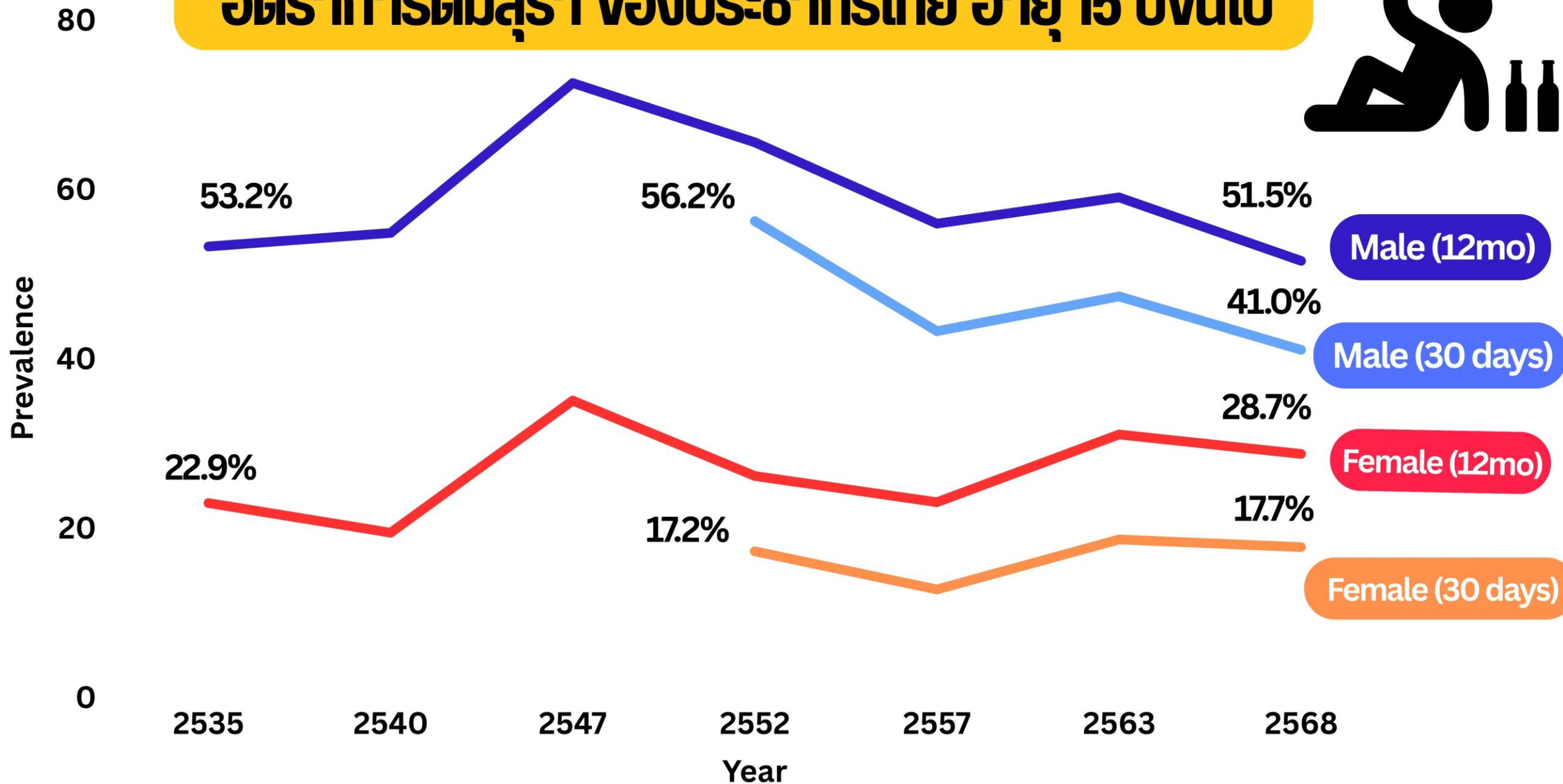


28.7% ดื่มในช่วง 12 เดือน  
8.9 ล้านคน

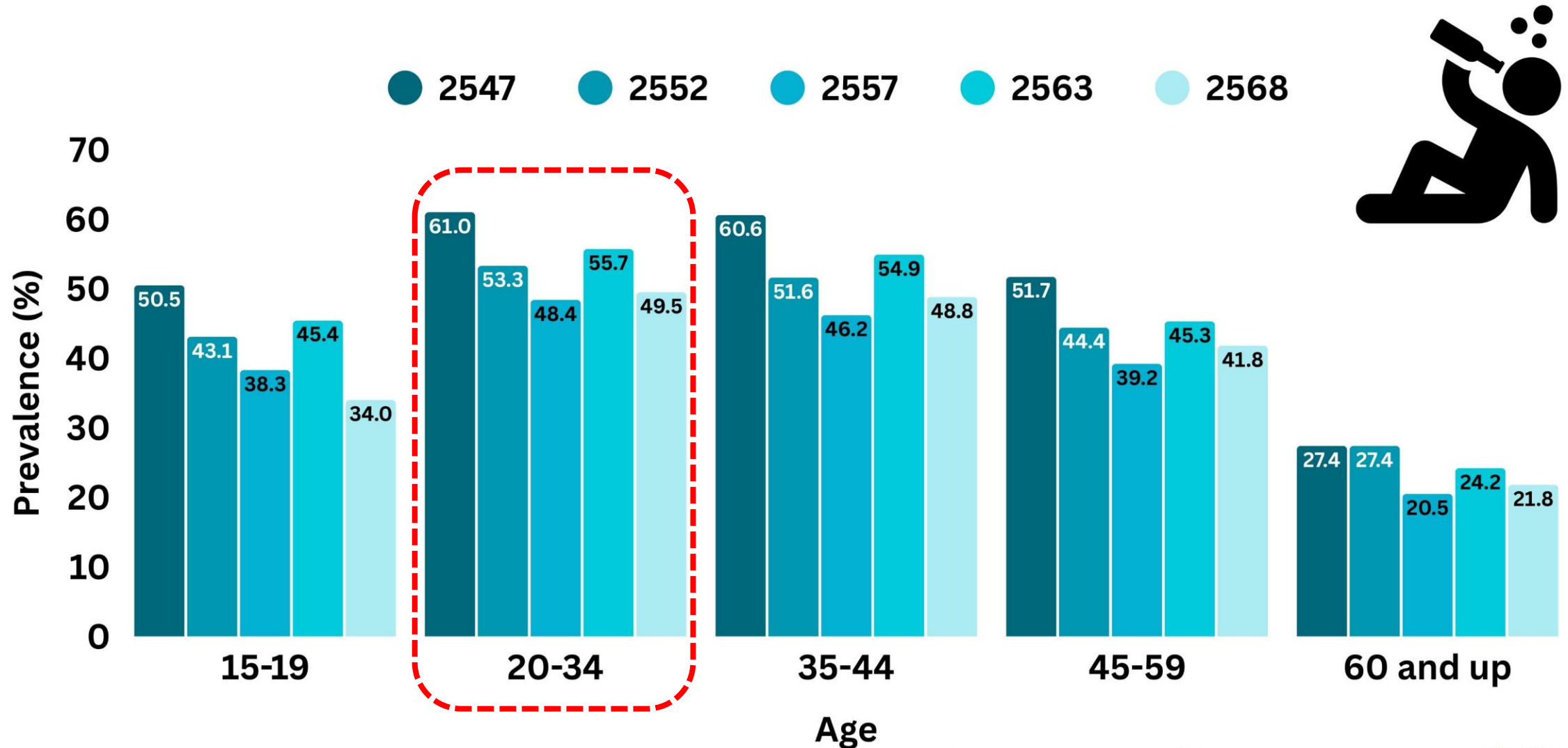
17.7% ดื่มในช่วง 30 วัน  
5.5 ล้านคน

5.6% ดื่มหนักในช่วง 30 วัน  
1.7 ล้านคน

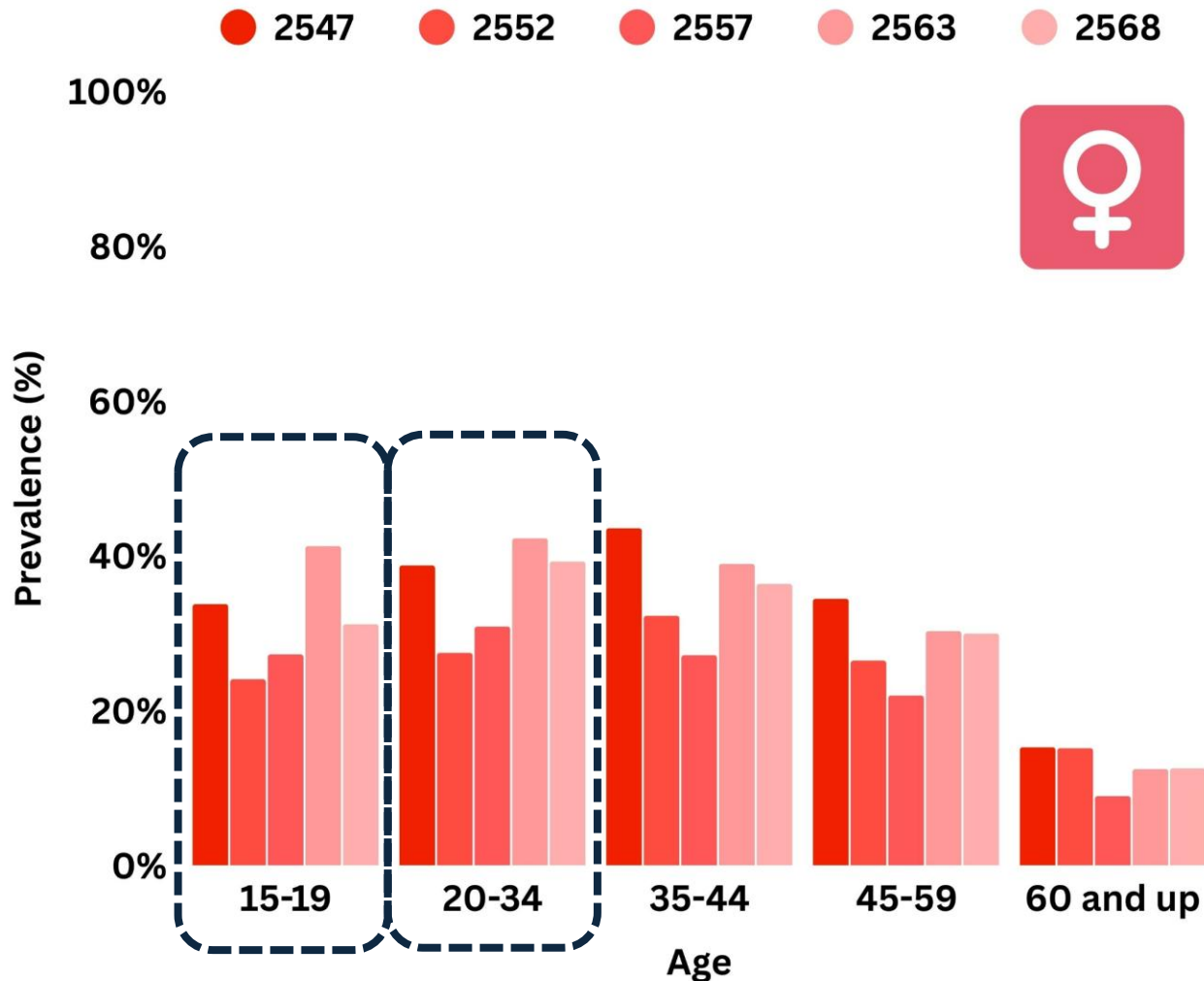
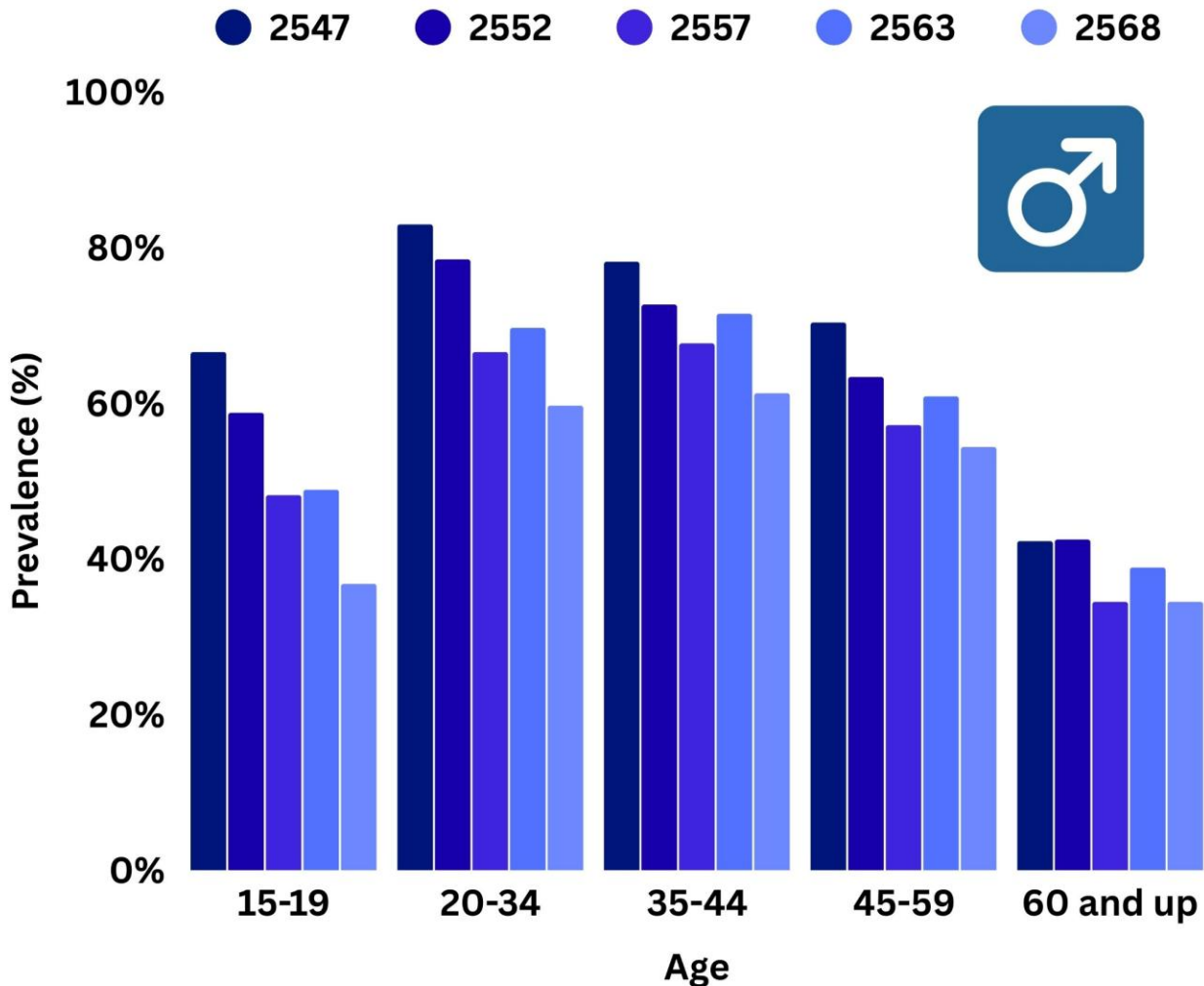
# อัตราการดื่มสุรา ของประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป



# อัตราการดื่มสุราใน 12 เดือนที่ผ่านมา ของประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป ตามกลุ่มอายุ พ.ศ. 2547-2568



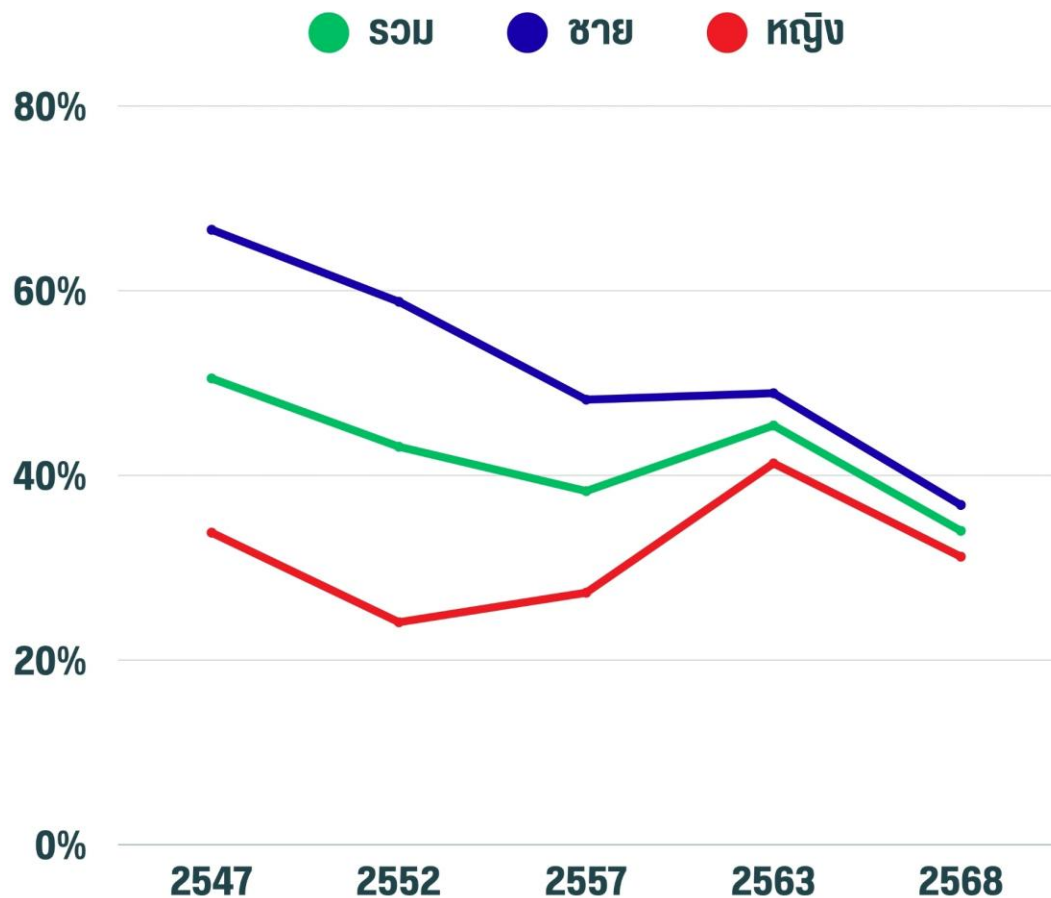
# อัตราการดื่มสุราใน 12 เดือนที่ผ่านมา ของประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป ตามเพศ และกลุ่มอายุ พ.ศ. 2547-2568



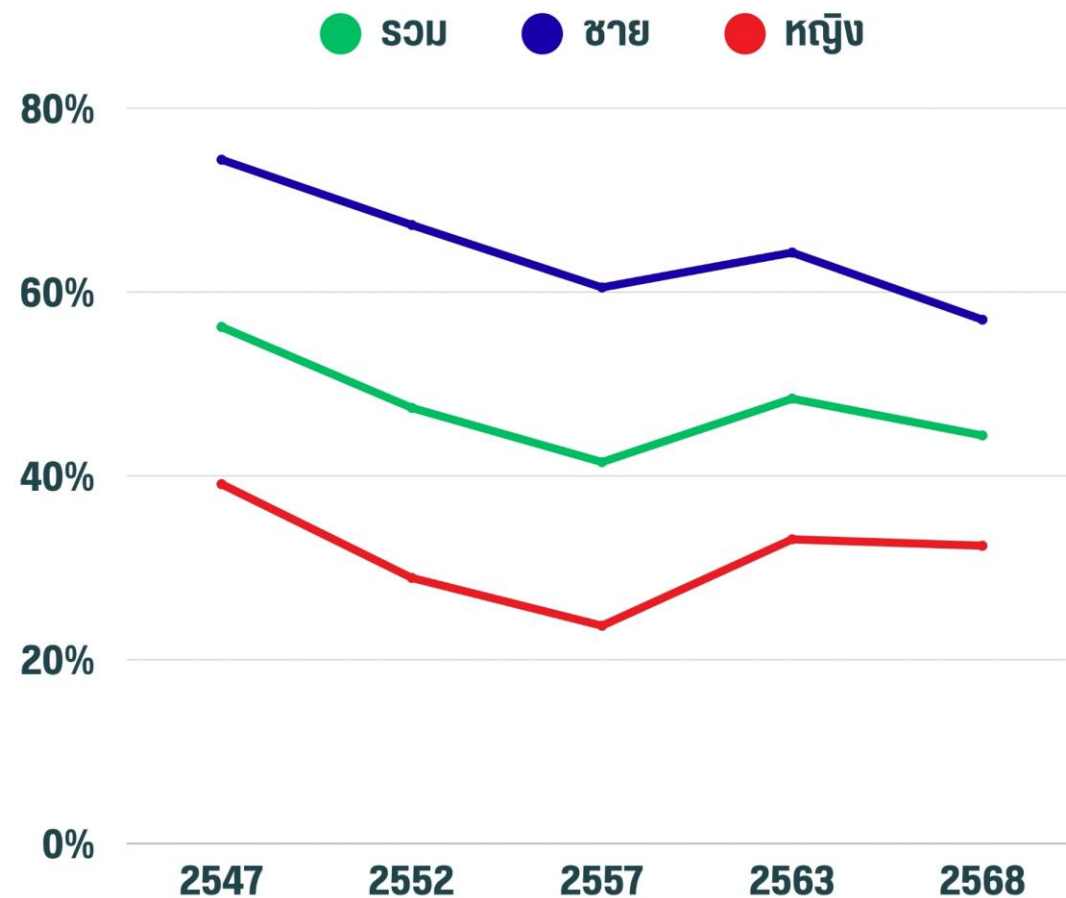
# อัตราการดื่มสุราใน 12 เดือนที่ผ่านมา ของประชากรไทย



## 15-19 ปี



## 35-59 ปี

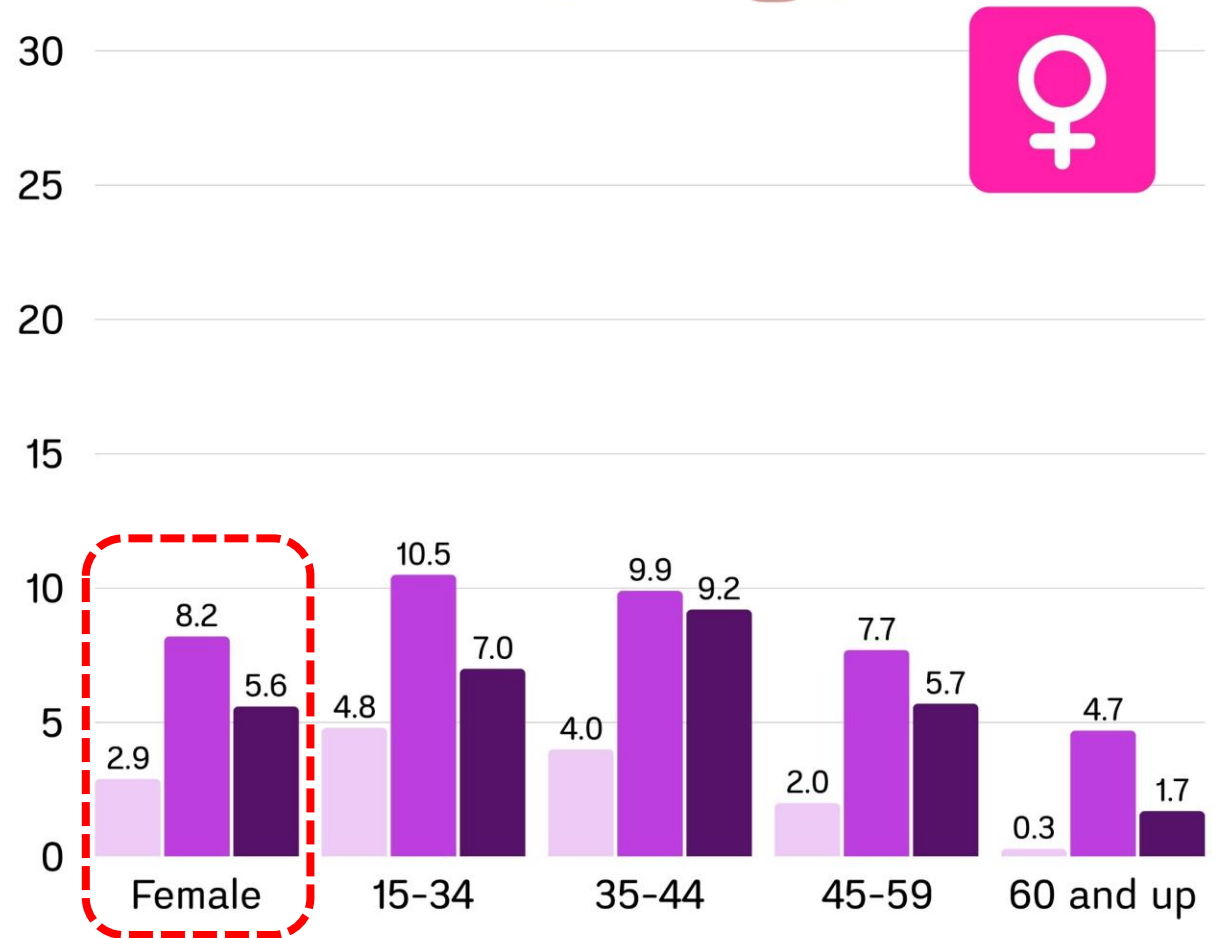
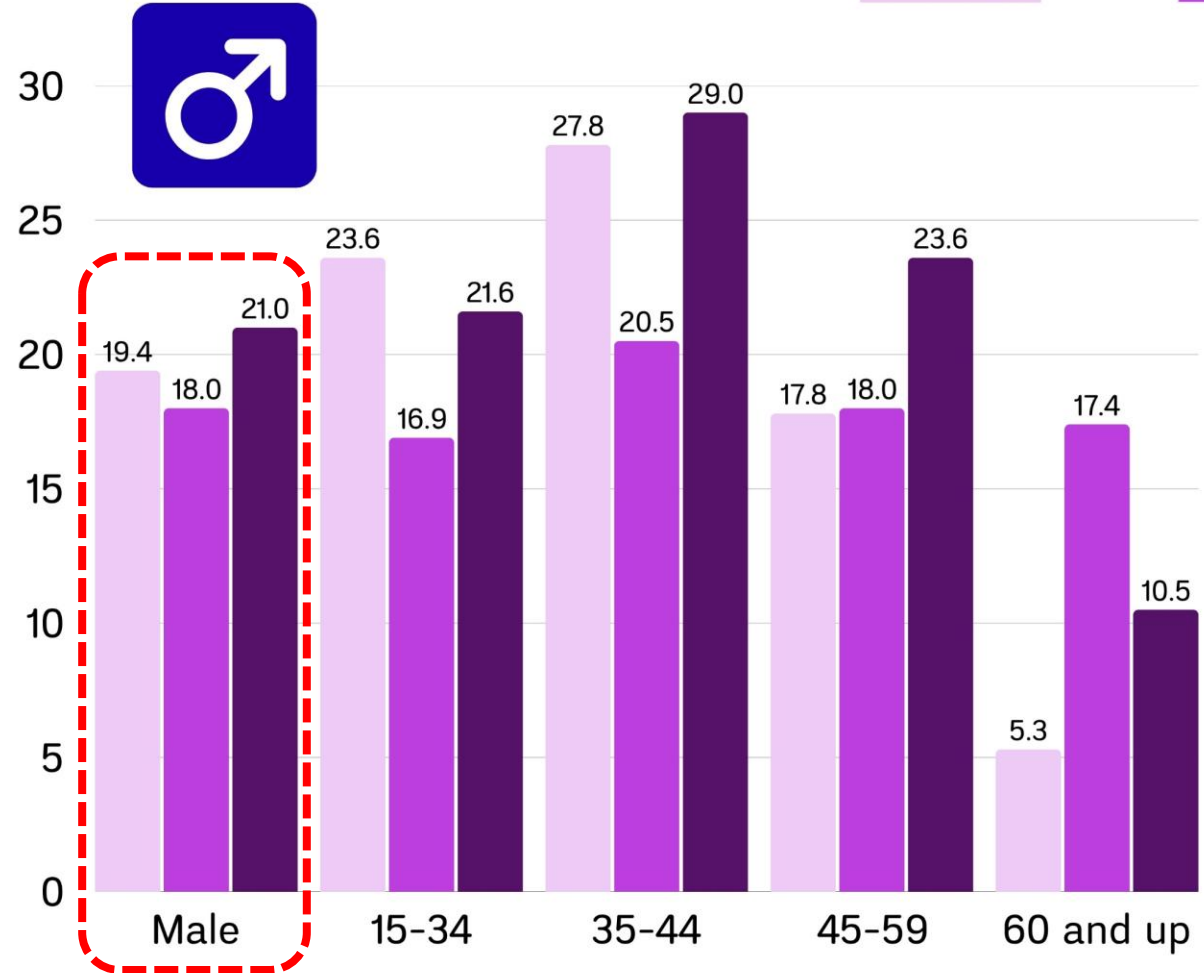


# ร้อยละของผู้ดื่มสุราอย่างหนักในรอบ 30 วันที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป

พ.ศ. 2557-2568



2557      2563      2568

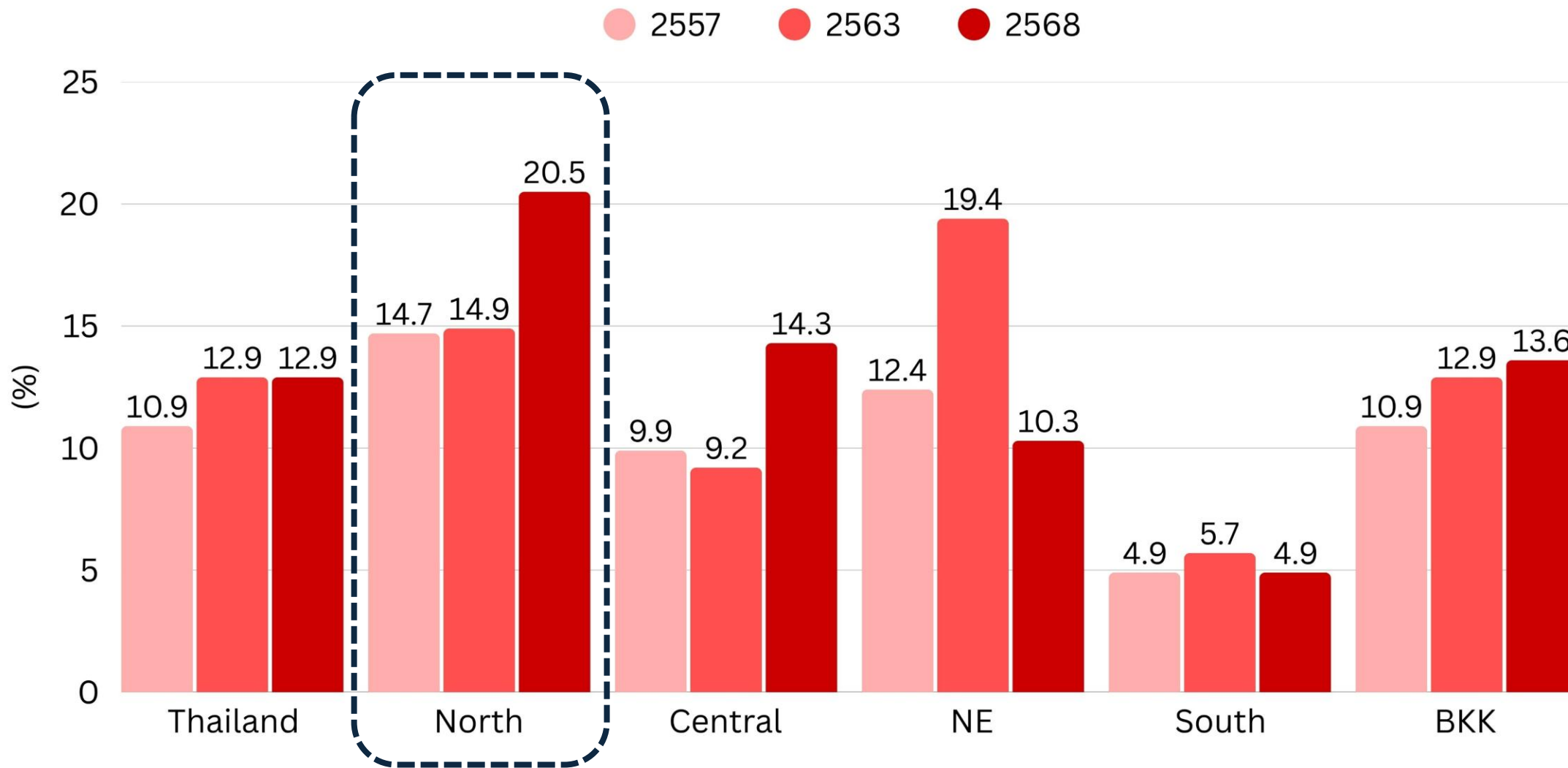


ชายดื่ม 5 ดั้ม หญิง 4 ดั้มในครั้งเดียว

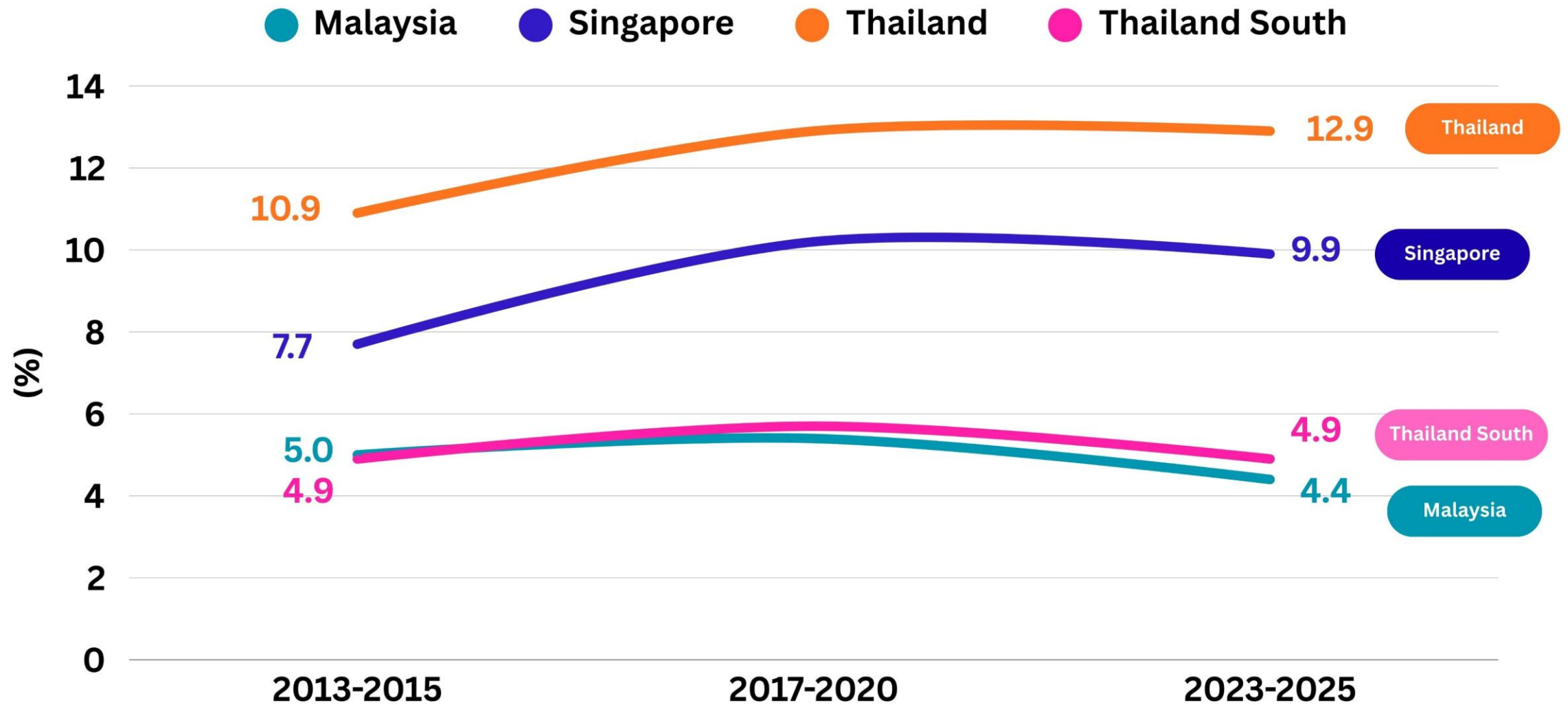
โครงการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 7 คณะแพทยศาสตร์ สว.รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



# แนวโน้มความชุก การดื่มสุร่าอย่างหนัก ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปตามภูมิภาค พ.ศ. 2557-2568



# เปรียบเทียบแนวโน้มความชุก การดื่มสุร่าอย่างหนัก ไทย มาเลเซีย สิงคโปร์ Yr 2009-2025



Data Source: NHES, NPHS, NHMS

โครงการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 7 คณะแพทยศาสตร์ สุรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



# คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับใด?

พ.ศ. 2567-2568



1 ใน 4 ของคนที่ดื่มแอลกอฮอล์  
ดื่มในระดับเสี่ยงขึ้นไป

ไม่ดื่ม

AUDIT Score  
Score 0

60.5%

ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ

Score 1-7

28.7%

17.0 ล้านคน

ดื่มแบบเสี่ยง

Score 8-15

8.9%

5.3 ล้านคน

ดื่มแบบอันตราย

Score 16-19

1.1%

6.6 แสนคน

ดื่มแบบติด

Score  $\geq 20$

0.9%

5.0 แสนคน



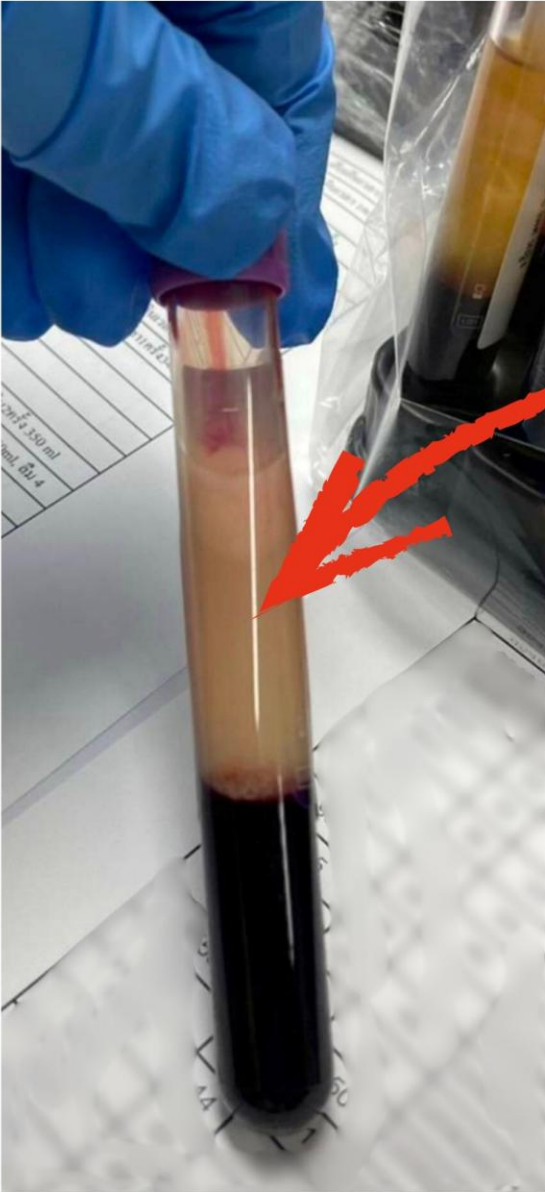
การดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทย  
และผลลัพธ์ทางสุขภาพ

# NCDs ไม่ใช่โรคของคนแก่อีกต่อไป เมื่อคนหนุ่มสาวก็เป็น NCDs ได้

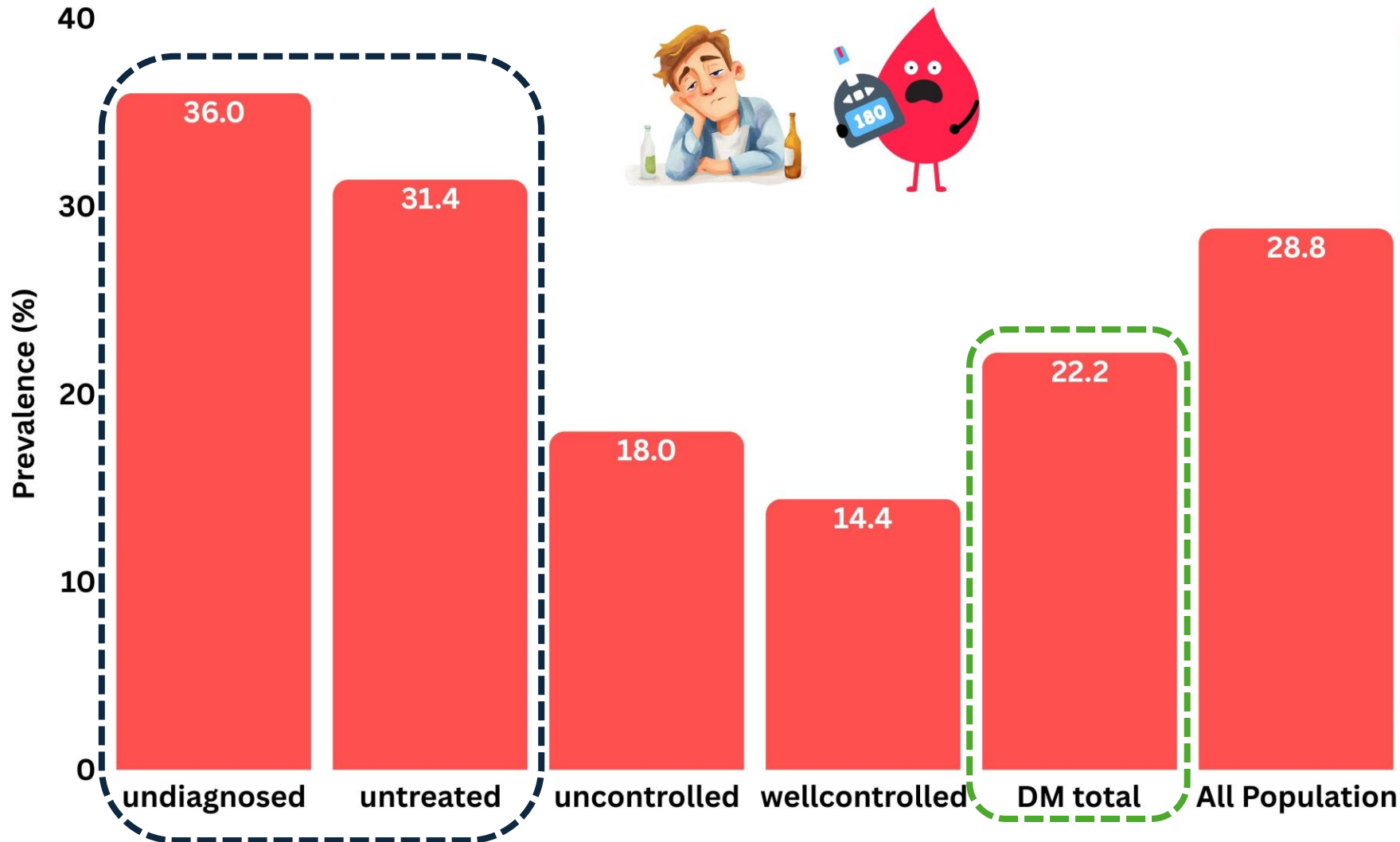
ส่วนประกอบของเลือดที่เรียกว่า **พลาสมา** มีลักษณะขุ่นข้น (ปกติจะสีเหลืองใส) จากการที่มีไขมันในเลือดสูงมาก

ตัวอย่างเลือดนี้เป็นของ ชายอายุ 38 ปี ที่มี ภาวะน้ำหนักเกิน สูบบุหรี่ และ ดื่มสุรา โดยไม่มีประวัติครอบครัวเป็น NCDs  
ตรวจพบว่า

- ไขมันคอเลสเตอรอลสูงถึง 820 (ค่าปกติไม่เกิน 200)
- ไขมันไตรกลีเซอไรด์ 3,244 (ค่าปกติไม่เกิน 150)
- เอนไซม์ตับ ggt 3,352 (ค่าปกติไม่เกิน 65)
- ตรวจพบเบาหวาน (ไม่เคยรู้มาก่อน)
- ตรวจพบความดันโลหิตสูง (ไม่เคยรู้มาก่อน)

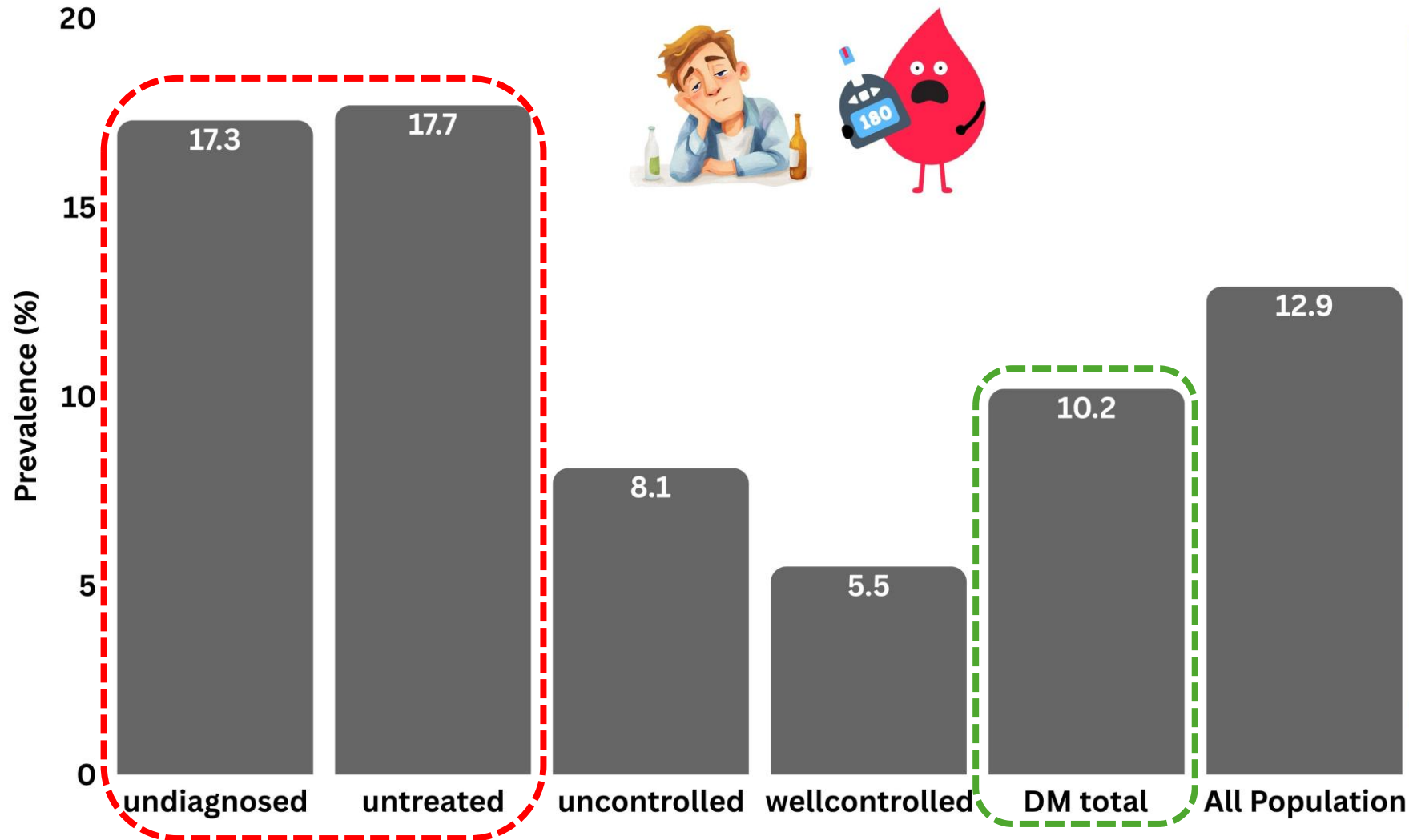


# อัตราการดื่มสุราใน 30 วันที่ผ่านมา ใน **กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน** อายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2567-2568



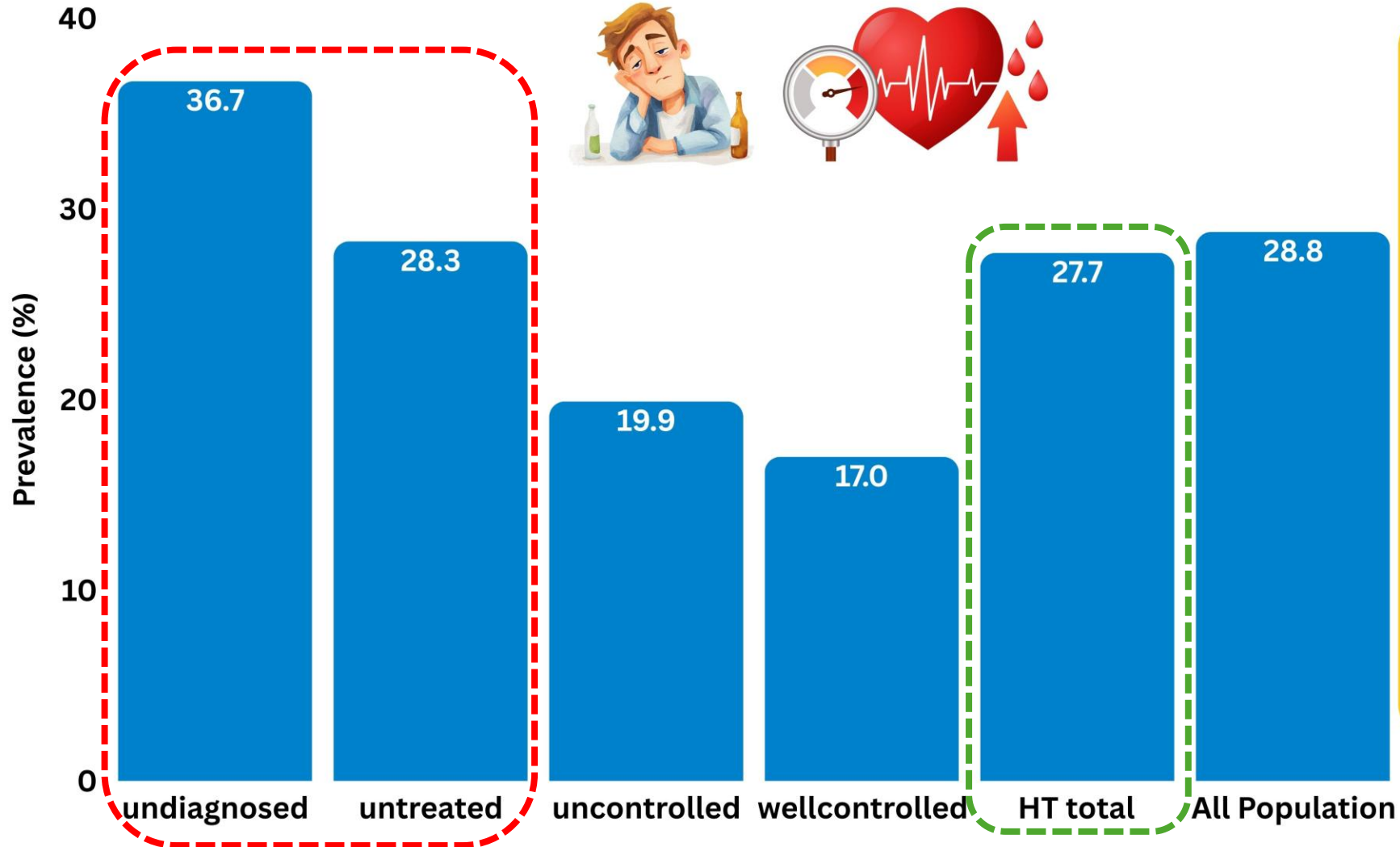
1 ใน 5 ของคนไทยที่เป็น  
เบาหวาน  
(1.4 ล้านคน)  
ยังดื่มสุรา  
  
5.9 แสนคน  
ยังไม่รู้ตัวว่าเป็นเบาหวาน

# อัตรา การดื่มสุราอย่างหนัก ใน กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน อายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2567-2568



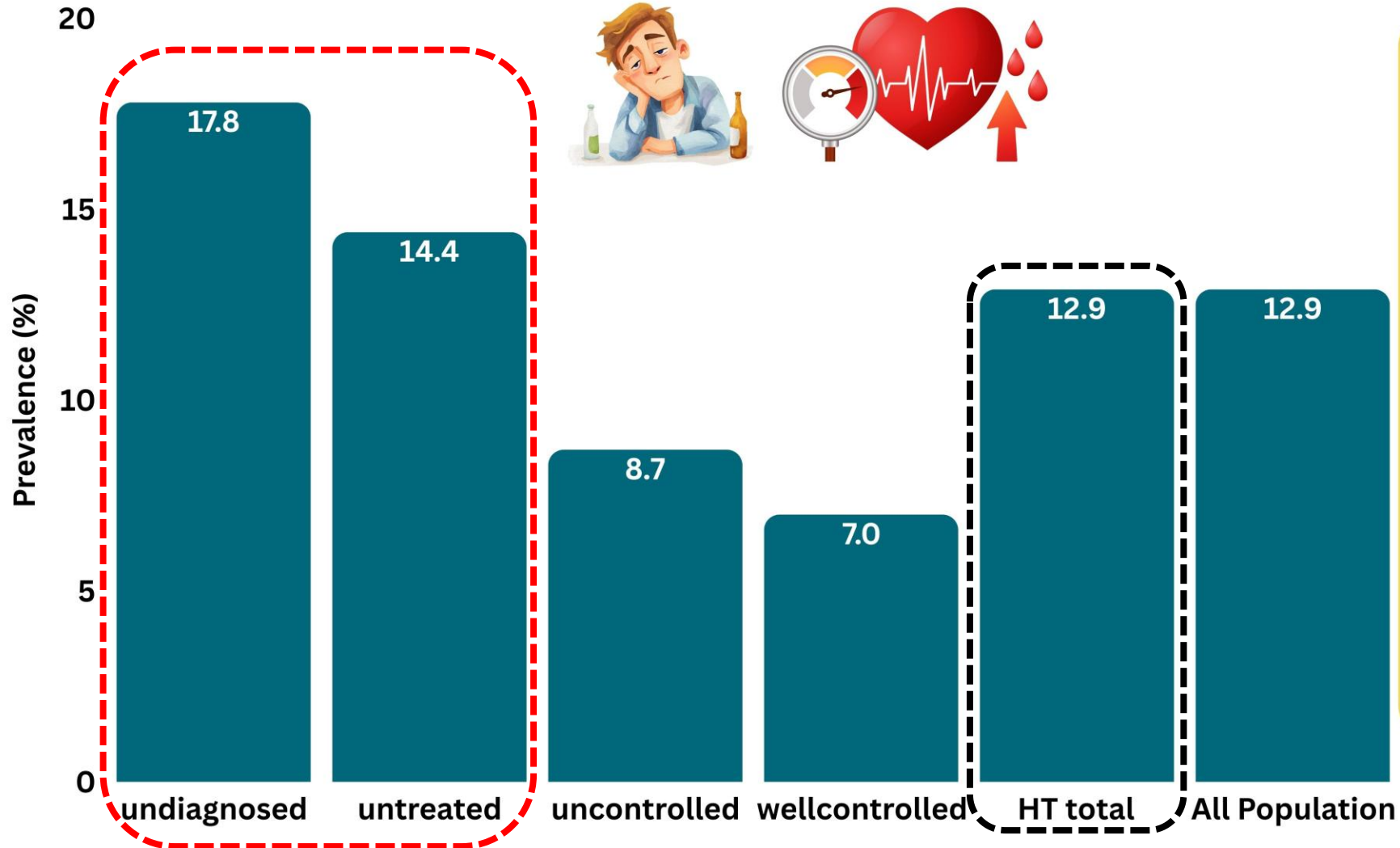
คนไทยที่เป็นเบาหวาน  
6.2 แสนคน  
ยังดื่มสุราอย่างหนัก  
  
2.8 แสนคน  
ยังไม่รู้ตัวว่าเป็นเบาหวาน

# อัตราการดื่มสุราใน 30 วันที่ผ่านมา ใน **กลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง** อายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2567-2568



**ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง**  
**4.8 ล้านคน**  
**ยังดื่มสุรา**  
  
**3.1 ล้านคน**  
**ยังไม่รู้ตัวว่าเป็นความดัน**

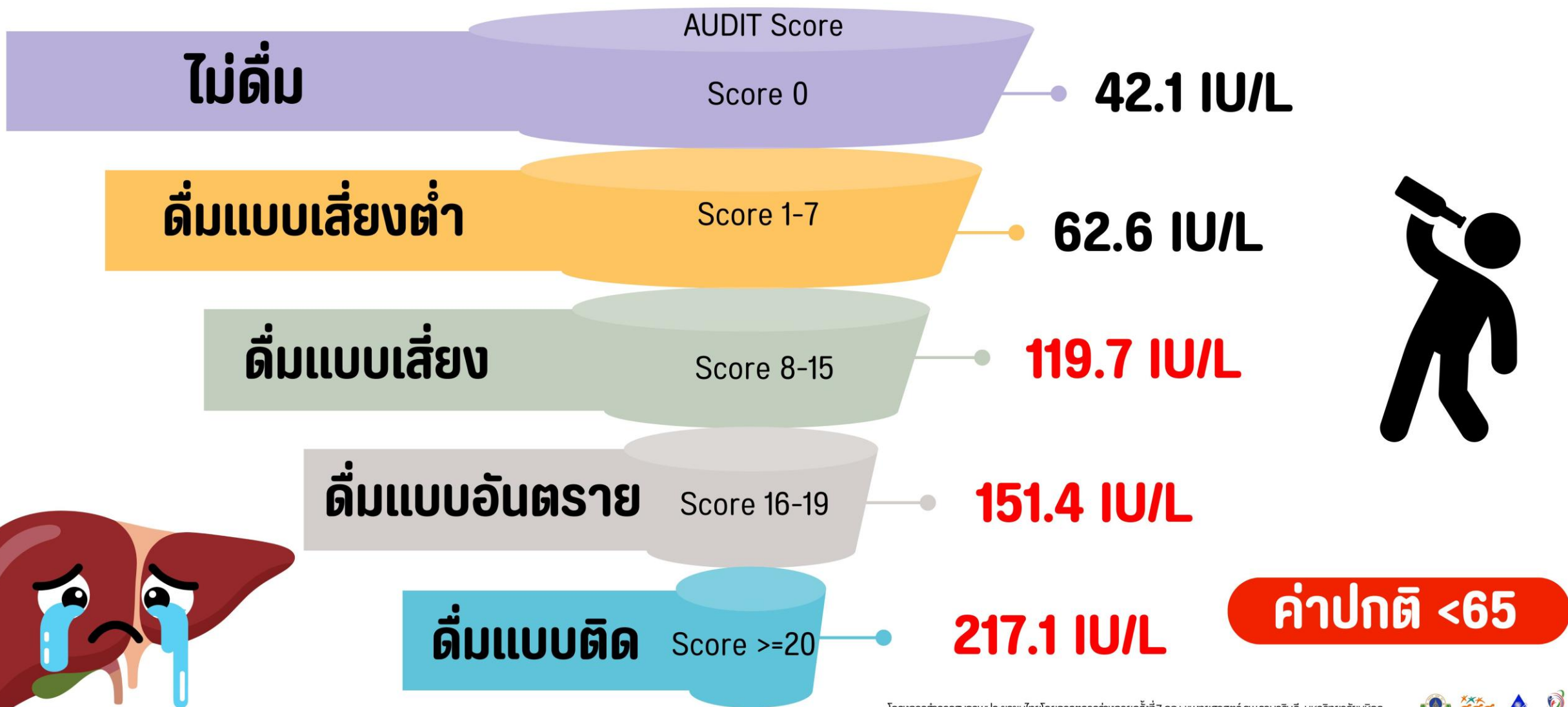
# อัตรา การดื่มสุร่าอย่างหนัก ใน กลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2567-2568



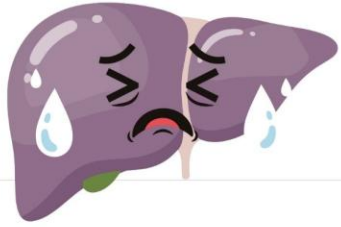
**ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง  
2.3 ล้านคน  
ยังดื่มสุร่าอย่างหนัก  
1.5 ล้านคน  
ยังไม่รู้ตัวว่าเป็นความดัน**

# ค่าเฉลี่ย ระดับเอนไซม์ตับ (gamma-gt) ตามระดับการดื่มแอลกอฮอล์

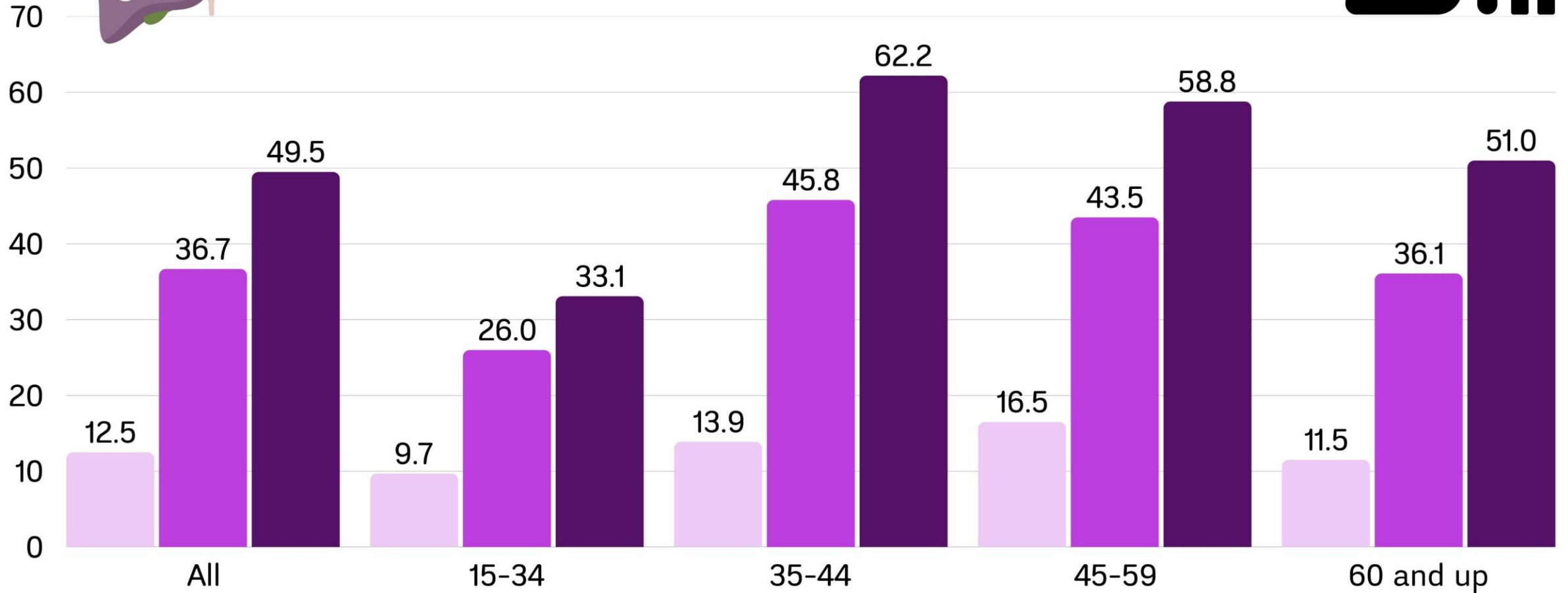
พ.ศ. 2567-2568



# สัดส่วนคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีค่าเอนไซม์ตับ (Gamma-GT) ผิดปกติ ( $\geq 65$ IU/L) ตามกลุ่มอายุ และระดับการดื่ม พ.ศ. 2567-2568

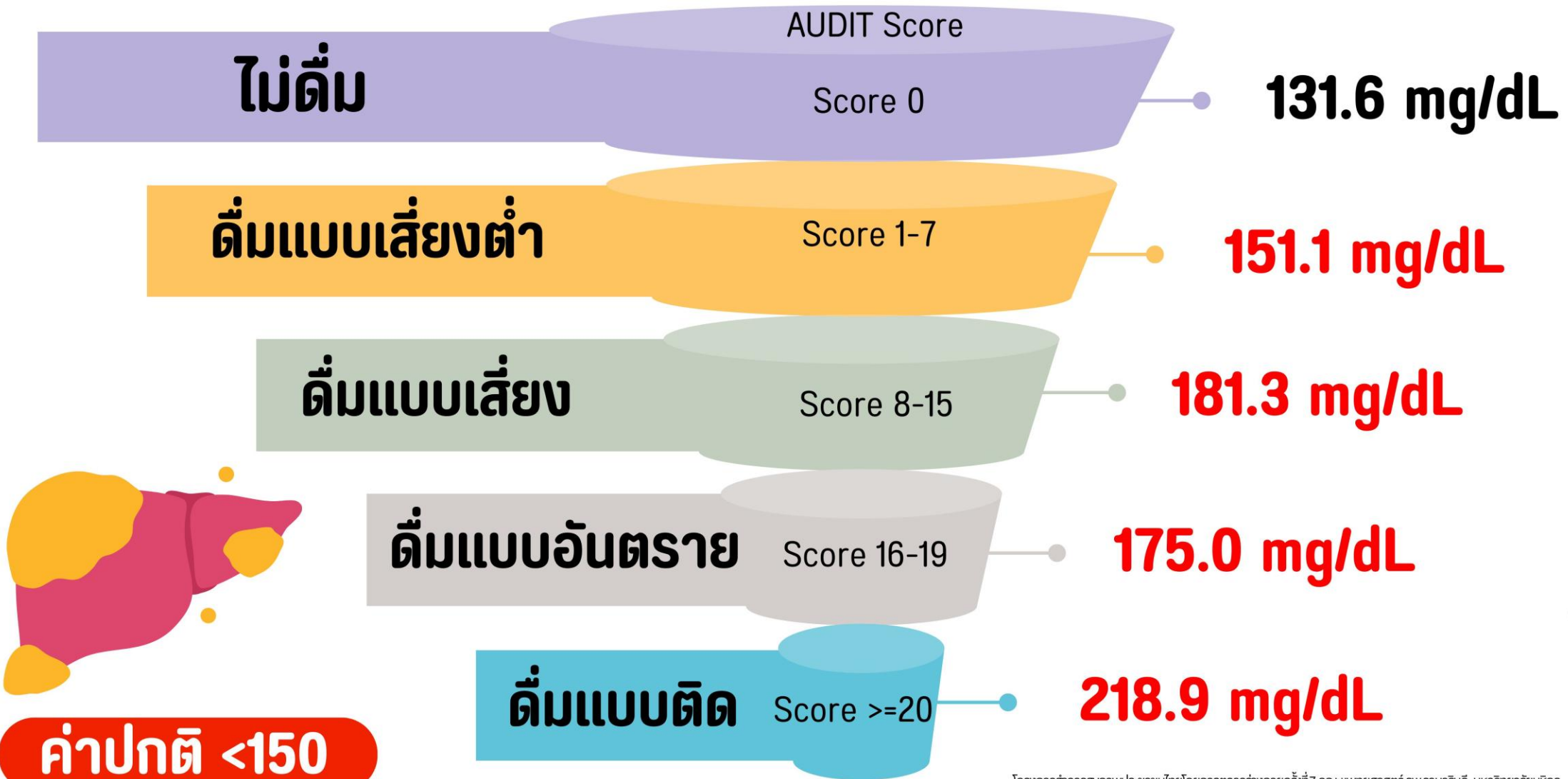


● ไม่เคยดื่มสุรา    ● ดื่มปัจจุบัน    ● ดื่มระดับเสี่ยงขึ้นไป

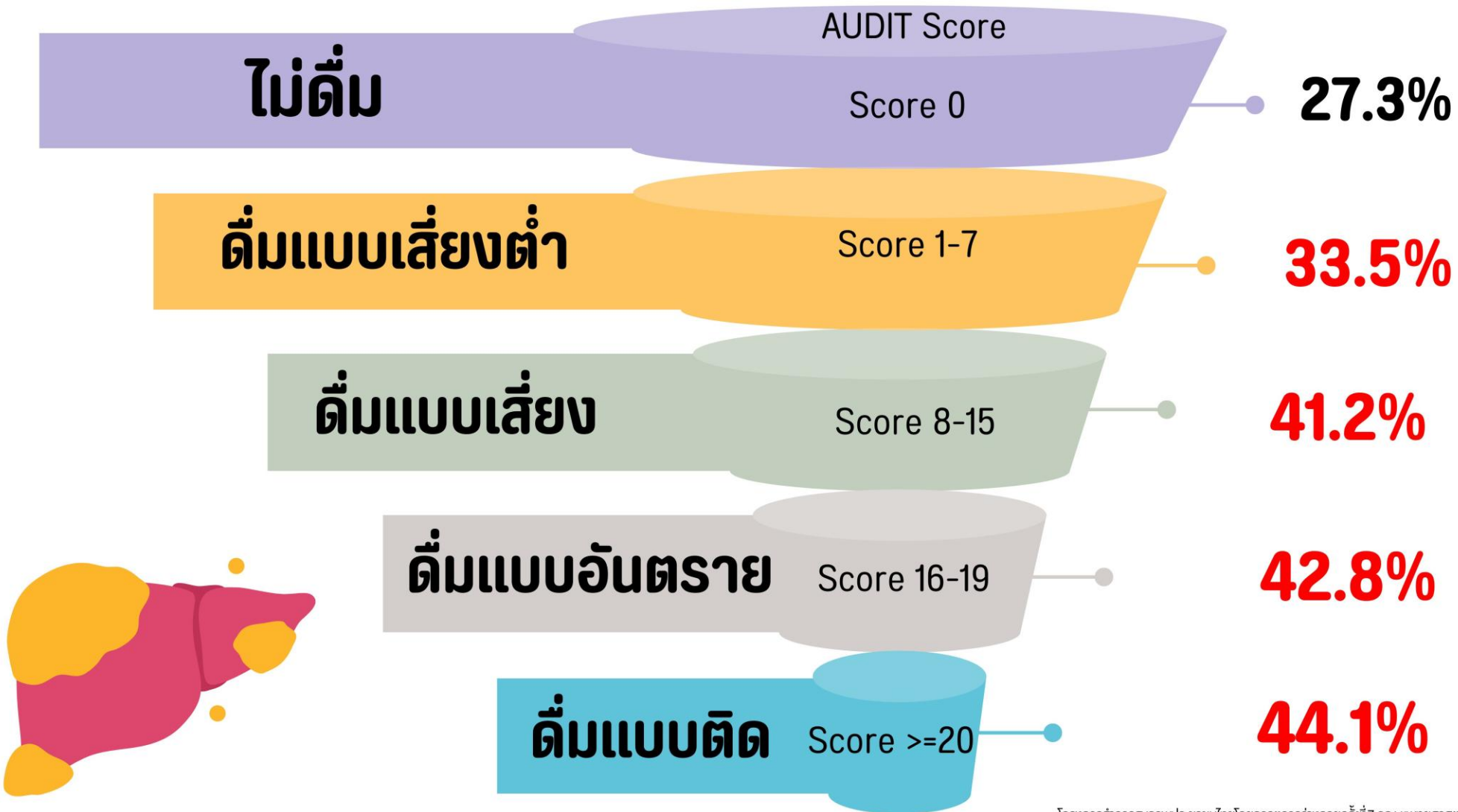


# ค่าเฉลี่ย ระดับไขมัน Triglyceride ตามระดับการดื่มแอลกอฮอล์

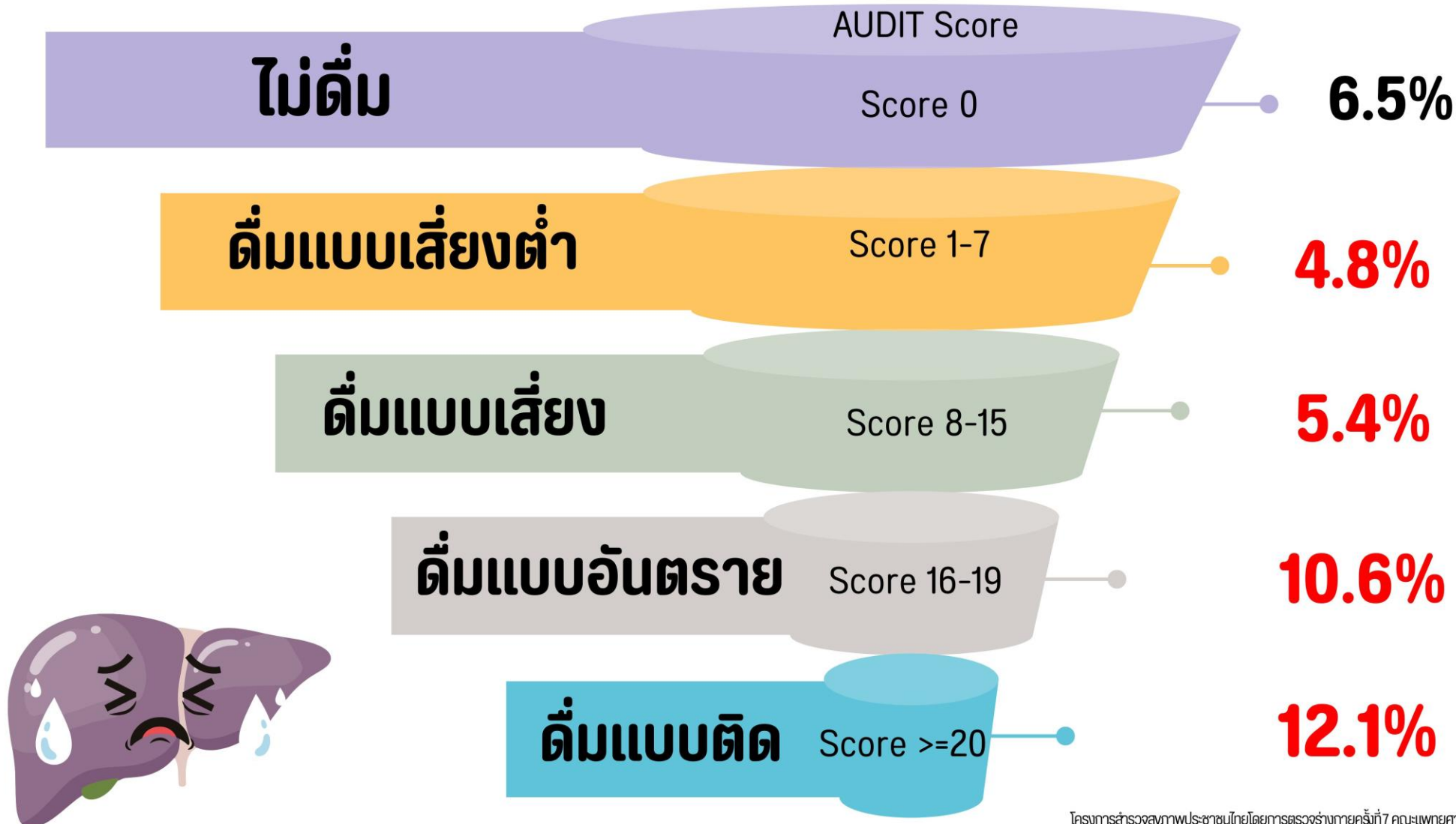
พ.ศ. 2567-2568



# ความชุก ภาวะ Triglyceride สูง ( $\geq 150$ ) ตามระดับการดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2567-2568

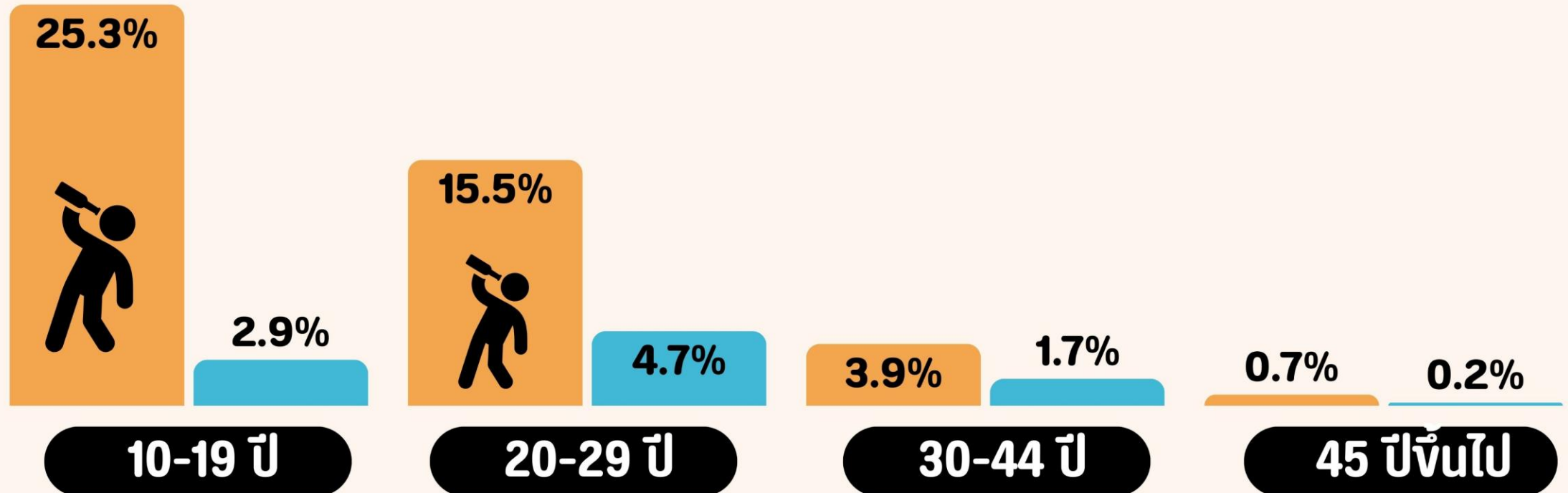


# ความชุก ภาวะ **AST:ALT Ratio $\geq$ 2:1** ตามระดับการดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2567-2568

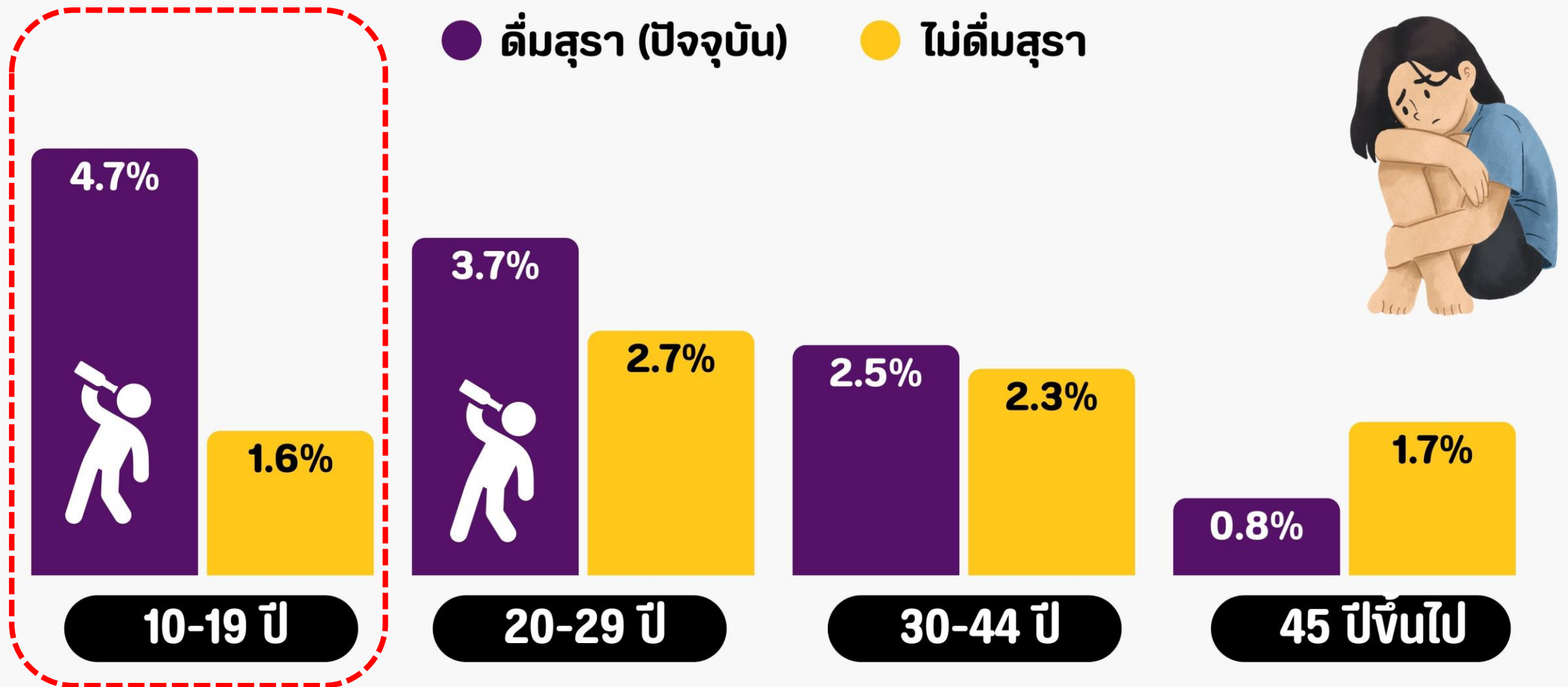


# อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้า (ปัจจุบันสูบ) ตามกลุ่มอายุ และสถานะการดื่มสุรา พ.ศ. 2568

● ดื่มสุรา (ปัจจุบัน)    ● ไม่ดื่มสุรา

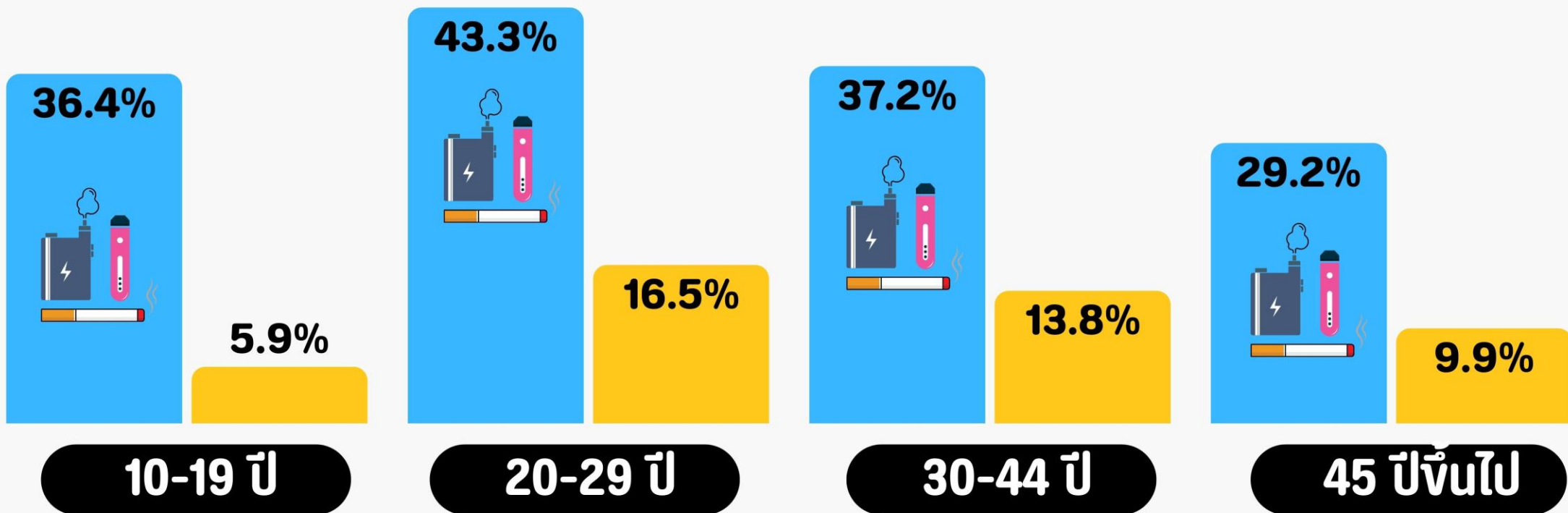


# ความชุกภาวะซึมเศร้า ตามกลุ่มอายุ และสถานะการดื่มสุรา พ.ศ. 2568



# อัตราการบริโภคยาสูบ (ปัจจุบันสูบ) ตามกลุ่มอายุ และสถานะการดื่มสุรา พ.ศ. 2568

● ดื่มสุรา (ปัจจุบัน) ● ไม่ดื่มสุรา





รายงาน  
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย  
โดยการตรวจร่างกาย

ครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568)



[www.thai-nhes.com](http://www.thai-nhes.com)