



คู่มือประชาชน

เรื่อง การขอรับคำปรึกษาเลิกบุหรี่

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง

คำนำ

คู่มือประชาชน เรื่อง การขอรับคำปรึกษาเลิกบุหรี สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง ฉบับนี้ ทำขึ้น เพื่อเผยแพร่ความรู้ และอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนที่มารับบริการ ขอรับคำปรึกษาเลิกบุหรี ของ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง โดยงานยาเสพติด กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง

ซึ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ให้กับผู้ที่มารับบริการขอรับคำปรึกษา ดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง และหากมีข้อผิดพลาดประการใด สามารถแจ้งได้ที่กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง ในวันและเวลาราชการ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทที่ ๑ บทนำ	๑
บทที่ ๒ การเลิกบุหรี	๓
บทที่ ๓ ผังการให้บริการ	๕
ภาคผนวก	๘
บรรณานุกรม	๙
ปกหลัง	๑๐

บทนำ

ทำไมถึงติดบุหรี่

เหตุผลที่ “บุหรี่ติดง่าย แต่เลิกยาก” นั้นก็เพราะว่าในบุหรี่มีสารนิโคติน (nicotine) ที่เมื่อสูบเข้าไปจะทำให้มีการหลั่งสาร Dopamine เป็นสารสื่อประสาทที่ทำให้ผู้สูบมีความสุข และผ่อนคลาย จึงทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ เลิกบุหรี่ไม่ได้ เมื่อไรที่หยุดสูบหรือไม่ได้สูบ สาร Dopamine ก็จะลดลง ทำให้เกิดความรู้สึกอยากสูบบุหรี่เพื่อที่จะเพิ่มระดับของสาร Dopamine ขึ้นมา นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมถึงติดบุหรี่

โทษของการสูบบุหรี่

ก่อนจะพูดถึงวิธีเลิกบุหรี่ เรามารู้จักโทษและผลกระทบของบุหรี่กันก่อนดีกว่า เพราะการสูบบุหรี่นอกจากจะทำให้มีอาการติดบุหรี่แล้ว ยังส่งผลกระทบในระยะสั้น และระยะยาวต่อร่างกายดังนี้

ผลกระทบระยะสั้น

- มีอาการแสบตาน้ำตาไหล
- ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วขึ้น
- การรับรู้รส กลิ่น ลดลง
- มีกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น
- มีกลิ่นปากและลมหายใจมีกลิ่นเหม็น
- มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ตามร่างกายและเสื้อผ้า
- คาร์บอนมอนนอกไซด์ในปอดและในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น

ผลกระทบระยะยาว (เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ)

- โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- โรคมะเร็งปอด และมะเร็งในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น มะเร็งกล่องเสียง หลอดอาหาร ลำคอ และกระเพาะปัสสาวะ
- โรคหลอดเลือดสมอง หรือหลอดเลือดอื่นส่วนอื่นๆ ตีบตัน และหลอดเลือดใหญ่ทรวงอก และช่องท้องโป่งพอง เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจขาดเลือด เสี่ยงหัวใจวายได้
- สมรรถภาพทางเพศเสื่อม จากการอุดตันของเส้นเลือดขนาดเล็กที่ไปเลี้ยงประสาท เกี่ยวกับการแข็งตัวของอวัยวะเพศ
- เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงแขนและขาตีบตัน อาจถึงขั้นตัดแขนหรือขาทิ้งได้

พฤติกรรมและอาการแบบไหนบ่งบอกว่าคุณติดบุหรี่

- สูบติดต่อกันเป็นเวลานานหรือสูบในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น
- ไม่สามารถเลิกสูบได้ และควบคุมปริมาณการสูบไม่ได้
- เลิกหรือทำกิจกรรมต่างๆ น้อยลง โดยมีผลมาจากบุหรี่
- สูบบุหรี่ปริมาณเท่าเดิมแต่ผลการตอบสนองกลับน้อยลง หรือตื่นใจโคติน
- อยู่ในสถานการณ์หรือสถานที่ ที่ไม่เอื้ออำนวยแต่ก็ยังสูบบุหรี่ เพื่อสนองความต้องการ
- หากไม่ได้สูบบุหรี่เกิน ๓ วัน ร่างกายจะขาดนิโคติน จะมีอาการคลื่นไส้ ปวดศีรษะ กระวนกระวาย หงุดหงิด จนทำให้ต้องกลับไปสูบบ่อีกครั้ง

บทที่ ๒ การเลิกบุหรี่

วิธีเลิกบุหรี่ ด้วยตัวเอง

การเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากเราตั้งใจจะทำก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินความสามารถ อย่าคิดว่าติดบุหรี่แล้วจะเลิกไม่ได้หากยังไม่ได้เริ่มต้น โดยวิธีเลิกบุหรี่ให้หายขาดจากอาการติดบุหรี่ทำได้ดังนี้

๑. กำหนดเป้าหมายและแรงจูงใจ

ให้กำหนดเป้าหมายหรือแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ให้ชัดเจน อาจใช้วิธีเขียนติดผนังว่าเราต้องการเลิกบุหรี่เพราะอะไร เช่น เพื่อครอบครัว เพื่องาน หรือเพื่อสุขภาพ

๒. เลิกบุหรี่ด้วยมะนาว

ใช้มะนาวเป็นตัวช่วยโดยการนำมะนาวทั้งเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พกติดตัวไว้ เมื่อมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ให้หยิบมะนาวขึ้นมาอมโดยอมช้าๆ และเคี้ยวเปลือกมะนาวและกลืน จากผลการวิจัยพบว่าในมะนาวมีวิตามินซีที่มีสารช่วยลดความอยากนิโคตินได้ และในผู้ที่เลิกบุหรี่ด้วยมะนาวส่วนใหญ่พบว่าเลิกบุหรี่ได้ภายใน ๒ สัปดาห์ และจะทำให้ไม่มีความอยากสูบบุหรี่อีก

๓. อาหารเลิกบุหรี่

การทานอาหารก็มีส่วนช่วยลดความอยากในการสูบบุหรี่ได้เช่นกัน โดยอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่กำลังเลิกบุหรี่มีดังนี้

นมสด ช่วยลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้ เพราะการตีมนมสดจะช่วยให้รสชาติของบุหรี่แฉะลงได้

ผักใบเขียว ยิ่งเขียวยิ่งดี เนื่องจากผักที่มีความเขียวจัด จะมีฤทธิ์ที่ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่และยังมีคลอโรฟิลล์ สารต้านอนุมูลอิสระ

ไข่ ออกไก่ ถั่ว อาหารเหล่านี้จะสร้างสารซีโรโทนิน (Serotonin) ที่จะช่วยให้การเลิกบุหรี่ง่ายขึ้น โดยอาหารทั้ง ๓ อย่างนี้ ถูกนำโดยมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ว่าเหมาะกับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่

๔. เคี้ยวหมากฝรั่ง ลองหยิบหมากฝรั่งขึ้นมาเคี้ยวเมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่ ซึ่งวิธีนี้มีทั้งคนที่บอกว่าได้ผลและไม่ได้ผล แต่ลองดูก็ไม่เสียหาย

๕. ขอคำปรึกษาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ไม่ว่าจะเป็นจากแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญโทร Quit Line ๑๖๐๐ สถาบันธัญญารักษ์ หรือคลินิกเลิกบุหรี่ตามโรงพยาบาลทั่วไป

๖. กำหนดเวลาในการเลิกบุหรี่ว่าจะใช้เวลาจากจากวันที่เท่าไรถึงวันที่เท่าไร โดยระหว่างนั้นจะต้องไม่หยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบโดยเด็ดขาด

๗. ทิ้งอุปกรณ์ในการสูบบุหรี่ไม่ว่าจะเป็น ไฟแช็ก ที่เขี่ยบุหรี่ ฯลฯ ควรทิ้งไปให้หมด เพื่อเป็นการตัดไฟตั้งแต่ต้นลม จะได้ไม่พลอยหยิบมาสูบอีกและที่สำคัญไม่ควรอยู่ใกล้คนที่สูบบุหรี่ บริเวณที่มีการสูบบุหรี่ เพราะอาจทำให้เกิดความอยากสูบบุหรี่ขึ้นมาอีกได้

๘. ดื่มน้ำให้มากในช่วงเวลา ๒-๓ อาทิตย์แรกที่กำลังเลิกบุหรี่จะมีความทรमानและความอยากสูบบุหรี่อยู่มาก การดื่มน้ำมากๆ จึงช่วยบรรเทาได้โดยในวันควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย ๑๐ แก้ว (ประมาณ ๒ ลิตร) จะช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย บรรเทาความหงุดหงิดลงได้บ้าง
๙. หากิจกรรมทำเพื่อดึงความสนใจเมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่ ไม่ว่าจะ เป็น ออกกำลังกาย เล่นเกม หรือดูหนัง อะไรก็ได้ที่จะเบี่ยงเบนความสนใจไม่ให้ไปหยิบบุหรี่ยาสูบ

วิธีเลิกบุหรี่แบบใช้ยา

นอกจากวิธีเลิกบุหรี่ด้วยตัวเองแล้ว ในปัจจุบันมียาช่วยให้เลิกบุหรี่อยู่หลายชนิดซึ่งสามารถช่วยลดอาการติดบุหรี่ได้เช่นกัน โดยหลักๆ จะแบ่งออกเป็น ๒ แบบดังนี้

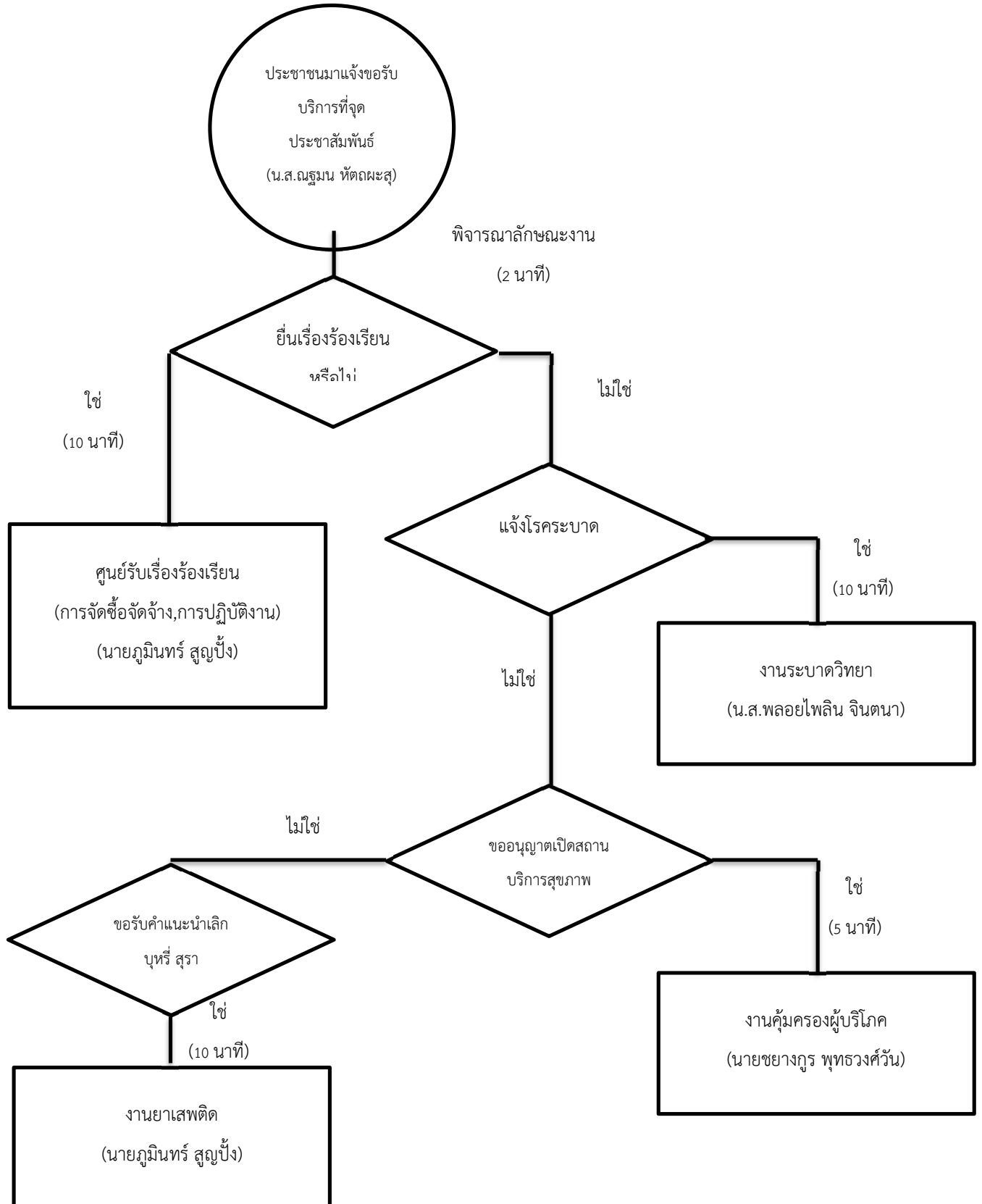
๑. นิโคติน ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ รูปแบบ คือ แบบแผ่นแปะ และแบบหมากฝรั่ง สามารถใช้ร่วมกันได้ทั้ง ๒ แบบ หรือใช้ร่วมกับยาชนิดอื่นๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย
๒. ยาแบบกิน แบ่งออกเป็น ๒ ชนิดด้วยกันดังนี้

๒.๑ Champix ตัวยาจะช่วยกระตุ้นสมองแทนนิโคตินให้ปล่อยสารเคมีออกมา และจะเข้าไปบล็อกนิโคตินไม่ให้ออกฤทธิ์ที่สมอง การใช้ยานี้ผู้ป่วยจะมีเวลาในการตั้งตัวในการเลิกบุหรี่ จะไม่มีอาการลงแดง แต่หากจะให้เห็นผลผู้ป่วยจะต้องใช้ยาน้อย ๓ เดือนติดต่อกัน

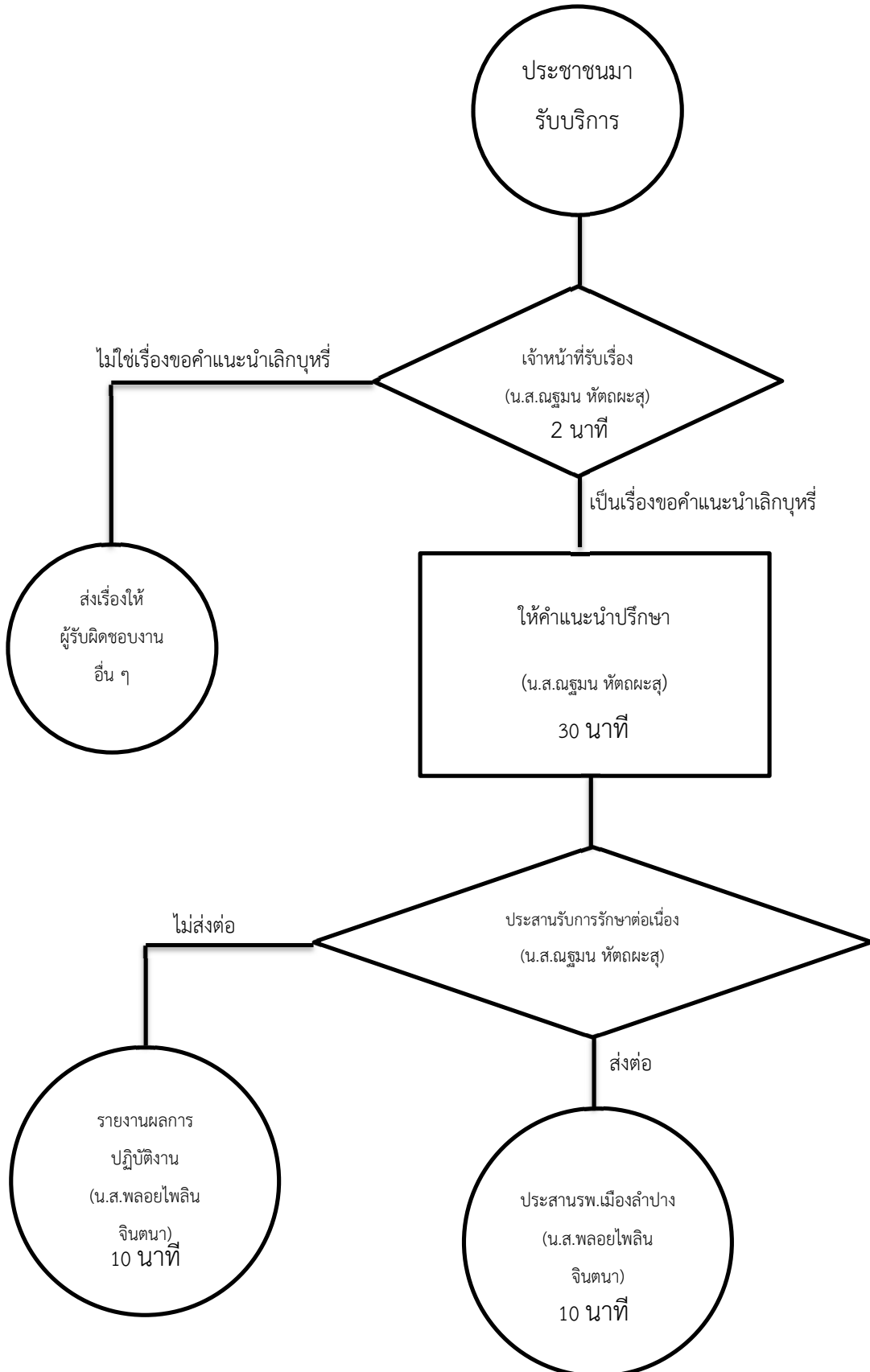
๒.๒ Quomem โดยปกติแล้วตัวยาชนิดนี้เป็นยาแก้โรคซึมเศร้า แต่ทางการแพทย์พบว่าสามารถใช้เลิกบุหรี่ได้ จึงนำมาใช้ในผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ด้วย ซึ่งต้องกินติดต่อกันอย่างน้อย ๓ เดือน แต่ในผู้ที่ติดบุหรี่มากๆ แพทย์อาจใช้ยาทุกชนิดเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

บทที่ ๓ ผังการให้บริการ

ผังกำกับการให้บริการประชาชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง



ผังกำกับกรให้บริการประชาชน เรื่องให้คำปรึกษาแนะนำการเลิกบุหรืและสุรา



บทที่ ๔ สรุป

สรุป

วิธีเลิกบุหรี่ให้หายขาดด้วยตัวเองทำได้ไม่ยาก ดิตบุหรี่ยี่ก็เลิกได้เพียงทำตามคำแนะนำที่กล่าวมาข้างต้น อย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำทุกวัน แค่นี้ก็ไม่กลับไปสูบบุหรี่แล้ว อีกทั้งยังช่วยให้ผิวพรรณสดใส สุขภาพร่างกาย แข็งแรง ห่างไกลจากโรคร้าย

-๘-

ภาคผนวก

บรรณานุกรม

กรมการแพทย์. ๒๕๔๓. หยุดการแพร์ภัยบุหรี : **สิ่งทีรัฐต้องทำและผลได้ผลเสียทางเศรษฐกิจของการควบคุม**

ยาสูบ. กรุงเทพฯ : ชุมนุสมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กรมควบคุมการบริโภคนยาสูบ สำนักโรคไม่ติดต่อ. ๒๕๔๖. พิมพ์ครั้งที่ ๔. **พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้**
ไม่

สูบบุหรี พ.ศ. ๒๕๓๕. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์

กองสุขศึกษา, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๒. **แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงาน**
สุข

ศึกษา และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

กานดา พูลลาภทวี. ๒๕๓๐. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : ฟิสิกส์เซ็นเตอร์. ธีระพร อูวรรณ และปรีชา วิทโคโต.

๒๕๔๗. “**ทฤษฎีและกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนวัยรุ่น**”, ในเอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑-๘ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, หน้า ๓๕-๓๘. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. นนทบุรี : มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช.

บุญชม ศรีสะอาด. ๒๕๔๓. **การวิจัยเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม.

ประกิต วาทีสาธกิจ. ๒๕๔๕. **๕๐ คำถามสำหรับผู้สูบบุหรีและผู้ไม่สูบบุหรี.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ
รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี.

ประคอง กรรณสูตร. ๒๕๒๕. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัยทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

(ปกหลัง)

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

๒๘๓/๑ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

๕๒๐๐๐

โทร ๐๕๔ ๒๒๓๐๒๒

Fax. ๐๕๔ ๒๒๓๐๒๒