

# คุ่มีอ่ การเลิกบุหรี่

## สำหรับประชาชน



เครื่องข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ  
เครื่องข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลดบุหรี่  
สมาคมเครื่องข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลดบุหรี่  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

# គុណភាពក្នុងការលើកបុរី សំខាន់បន្ថែម



ชื่อหนังสือ คู่มือการเลิกบุหรี่สำหรับประชาชน  
ผู้แต่ง เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ  
Thai Physicians Alliance Against Tobacco  
Tel.: 0-2716 6961 Fax: 0-2716-6556  
E-mail:thaihpat@gmail.com  
Website: <http://www.thaimat.org>

พิมพ์ครั้งที่ 5 เมษายน 2559  
จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม  
จำนวนหน้า 32 หน้า

จัดพิมพ์ หจก.สินทรีกิจ พริวินดี  
77/41 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองโโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170  
โทรศัพท์ 085 145 6546, 02 881 9758  
โทรสาร 0 2881 9085  
E-mail : supap\_stp8@yahoo.com

# คู่มือการเลิกบุหรี่สำหรับประชาชน รัฐเพื่องเรื่องบุหรี่สำหรับ(ฉบับ)ประชาชน

## คำนำ

หนังสือความรู้เรื่องบุหรี่สำหรับประชาชนฉบับนี้ เป็นภารกิจที่เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ ได้ตั้งเป้าไว้ว่าจะดำเนินการทำหนังสือที่อ่านเข้าใจง่าย เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชน ทั้งผู้ที่สูบบุหรี่และผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เพื่อจะได้ทราบถึงพิษภัยที่ทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ทั้งผู้สูบ ไม่สูบ และสิ่งแวดล้อมด้วย

ในนามเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ ขอขอบคุณ พญ.อรanya ทองผิwa บรรณาธิการ ผู้ได้รับมอบหมายในการกิจนี้ ซึ่งได้เสียเวลาอันมีค่า พยายามรวบรวมความรู้และข้อแนะนำจากตำราที่ผู้เชี่ยวชาญได้มีการรวบรวมไว้ มาทำให้อ่านเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ขอขอบคุณ ผศ.นพ.สุทธัคณ์ รุ่งเรืองหริรัญญา กรรมการเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ฯ ในฐานะอายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้ ที่ได้กรุณาช่วยตรวจสอบเพิ่มเติม แก้ไข ต้นฉบับให้เป็นอย่างดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นสื่อช่วยให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ได้มีส่วนร่วม ด้วยช่วยกันให้ลังคมไทยปลอดบุหรี่ เพื่อสุขภาพดีของพวกราชวิทยุทุกคน

(ศาสตราจารย์แพทย์หญิงสมศรี เผ่าสวัสดิ์)

ประธานเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ  
แพทย์หญิงสมศรี ผ่าสวัสดิ์ และคณะกรรมการบริหาร  
เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภค<sup>ยาสูบ</sup> ตลอดจนผู้นิพนธ์ต่างๆที่ให้สำหรับทีม  
สาขาวิชาชีพที่อนุญาตให้นำข้อมูลมาเรียบเรียง  
ให้เข้าใจง่าย เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป

หวังว่าท่านผู้อ่านทั้งผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ และผู้ที่ไม่สูบบุหรี่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ คือลดผู้สูบบุหรี่รายเก่า และไม่เพิ่มผู้สูบบุหรี่รายใหม่ อันจะยังผลดีต่อเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศไทยในระยะยาว

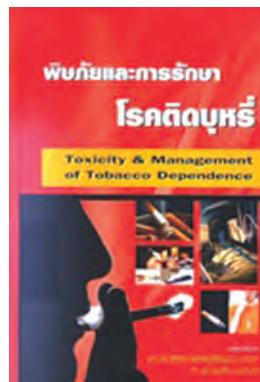
Our woods.

ພណ្ឌ. ការឃាយ ពេងដិវ

บรอนานิการ

# บทที่ 1 วิธีใช้หนังสือเล่มนี้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ก่อนอื่นขอเรียนให้ท่านผู้อ่านได้ทราบถึงความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้ว่า หนังสือนี้เกิดขึ้นได้จากการเรียบเรียงใจความสำคัญ จากตำราเรื่องพิษภัยและ การรักษาโรคติดบุหรี่ ซึ่งมีผู้เขียนช่วยกันเขียนแต่ละบทมีข้อมูลละเอียด ไม่เคย มีผู้ใดทำมาก่อนในประเทศไทย



5

ท่านอ่านไม่ผิดแน่นอน การติดบุหรี่ถือเป็นโรคไปเสียแล้ว เพราะบุหรี่ทำให้เกิดโรคทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า มีอันตรายถึงแก่ชีวิต ซึ่งท่านจะทราบรายละเอียดในบทต่อ ๆ ไป ประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ คือบุคลากรลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

1. สำหรับผู้สูบบุหรี่ ท่านจะทราบพิษภัยของบุหรี่ที่ทำให้เกิดโรค ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เมื่อทราบแล้วจะเกิดแรงกระตุ้นให้เลิกสูบบุหรี่ ซึ่งท่านจะต้องเริ่มลงมือทำตามคำแนะนำเป็นขั้นตอน ท่านสามารถเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม หากท่านพบอุปสรรคใด ๆ จะมีคำแนะนำให้ท่านปฏิบัติจนผ่านพ้นระยะเวลาที่ยากลำบากนั้น จนกระทั่งสามารถหยุดบุหรี่ได้จริง

เราเชื่อว่าท่านทำได้ ขอให้เริ่มลงมือทันที ผลดีจะมีแก่ตัวท่านเอง

2. สำหรับผู้ไม่สูบบุหรี่ ท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณบุหรี่มือสอง คือได้คุณบุหรี่จากผู้เสพที่อยู่รอบตัวท่านซึ่งมีโทษทำให้เกิดโรคร้ายแรงแก่ท่าน เช่น มะเร็งได้

เมื่อทราบอันตรายแล้ว ท่านจะได้หลีกเลี่ยงไม่เข้าไปในบริเวณที่มีคนสูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม ท่านได้รับความคุ้มครองสุขภาพตามกฎหมายดังนั้น ถ้าท่านพบเห็นผู้สูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ท่านสามารถแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจให้ดำเนินการตามกฎหมายได้

๖ ไม่สบายนิ เป็นผู้ลับหนาช่วยขัด  
อุปสรรคในช่วงที่เข้าร้ายต้องการกลับ  
ไปสูบบุหรี่ อดทนกับความหงุดหงิด  
ในช่วงถอนนิโคติน ช่วยดูแลลิ่ง  
แวดล้อมให้ปลอดจากสิ่งกระตุ้น  
แม้ว่าจะไม่สำเร็จในครั้งนี้ ก็ต้องให้  
กำลังใจให้สู้ต่อไปในคราวหน้า

4. ผู้นำชุมชน จะได้รับความรู้ ไว้เป็นภูมิคุ้มกันตนเองให้ปลดภัย จากพิษภัยบุหรี่ และสามารถนำข้อมูลไปเผยแพร่ให้เยาวชน และผู้คนในชุมชนให้มีความเข้าใจ รู้เท่าทันโรคนี้ และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ประหดตันทุนการดูแลรักษา โรคร้ายที่ตามมาจากการสูบบุหรี่

หากทุกท่านพร้อม เชิญพบกับ  
สถานการณ์ผู้สูบบุหรี่และช่วยกัน  
สร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ต่อไป

## The Smoker Body

องค์การอนามัยโลกระบุว่า ทุกวัน 8 วนิช มีคนต้องเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ ผลการวิจัยได้นำเสนอข้อมูลว่า คนที่สูบบุหรี่ในวัยรุ่น (เช่นมีมากกว่า 70%) และสูบต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 2 ทดสอบเรื่องความเสี่ยงต่อสุขภาพตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่น พลังงาน 20-25 ปี ผลจากการสูบบุหรี่หนึ่งในไปเรื่อยๆ แม้จะเริ่ม烟抽一口就上瘾了。

เพညງນិចាច់ការងារខេត្តនៃការបង្កើតរឹងការសំណងជាប្រព័ន្ធដែលមានគោលការណ៍ដែលស្ថិតនៅក្នុងខេត្ត។






**16 มนต์ชีวิৎ**  
พ่อค้าขายภูมิปัญญาท่า ณ บ้านเดิมบ้านเดิร์ฟที่บ้าน  
น้ำตก บ้านท่าเรือที่บ้านน้ำตกเป็นจังหวะการก้าว  
ไปสู่ 22 เท่า (15) ; และความงามและอิฐหินที่บ้านน้ำตก  
เป็นจังหวะการก้าวไปสู่ 22 เท่า (15) ;  
๑๖ สาบ สมบูรณ์ (๘-๒๗ ตัว); สาบ  
(๒ ตัว); สมบูรณ์ (๙-๐ ตัว); สมบูรณ์  
(๑๐-๑๕); สมบูรณ์ (๑๖-๒๑ ตัว); สมบูรณ์  
(๑๖ ตัว); สมบูรณ์ (๙ ตัว);  
สมบูรณ์ (๒-๒ ตัว); สมบูรณ์ (๒-๔ ตัว) (๑๕);  
ลั่นไนฟ์ (๓ ตัว); หวาน (๙-๐ ตัว);  
และความงามของหินที่บ้านน้ำตกเป็นจังหวะการก้าวไปสู่  
ท่าเรือที่บ้านน้ำตกเป็นจังหวะ (๑๕)

## บทที่ 2 ทำไมต้องควบคุมการบริโภคยาสูบ และสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ใน พ.ศ. 2552 พบว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูบบุหรี่มากถึง 12.5 ล้านคน

ผู้สูบบุหรี่เหล่านี้ในเวลาต่อไป จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกี่ยวเนื่องกับการสูบบุหรี่ถึง 1 ใน 4 ในอีก 10-20 ปีถัดไป โดยทุกปีคนไทยประมาณ 42,000 ถึง 52,000 คนเสียชีวิตด้วยโรคที่เป็นผลจากการสูบบุหรี่ คิดเฉลี่ยขึ้นไปในละ 6 คน โรคที่เป็นสาเหตุหลักๆ 3 จังหวะแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาระปี平均 ประมาณ 70% คาด

การคาดการณ์ว่า ภายใน ค.ศ. 2030 ยากลุจจะทำให้คนเลี้ยงชีวิตมากถึง 10 ล้านคน ต่อปี

มีการวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคที่เป็นผลลัพธ์เนื่องจากการสูบบุหรี่ในประเทศไทย พบร่างในปี พ.ศ. 2549 ใช้งบประมาณ 9,857 ล้านบาท ซึ่งน่าจะลดลงได้ หากคนไทยเลิกสูบบุหรี่ นอกจากนี้ แม้ว่าได้มีการรณรงค์สร้างสรรค์สังคมไทยให้ปลอดบุหรี่ และมีการควบคุมการบริโภคยาสูบในประเทศไทย มาตั้งแต่ พ.ศ. 2517 จนถึงปัจจุบัน พบร่างผลการควบคุมอยู่ในระดับที่ดีกว่าอีกหลายประเทศ แต่ผู้ผลิตบุหรี่ได้ขยายการประชาสัมพันธ์ลงสู่เยาวชนและสตรีได้มากขึ้น จึงทำให้ผู้เสพบุหรี่รายใหม่มากขึ้น และอายุที่เริ่มสูบบุหรี่น้อยลง

7

ทุกปีค้นไทยประมาณ  
42,000 ถึง 52,000 คน  
เสียชีวิตด้วยโรคที่เป็นผลจาก  
การสูบบุหรี่



จึงมีความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องเผยแพร่ความรู้ให้ประชาชนรับทราบข้อมูลเพื่อป้องกันผู้สูบบุหรี่รายใหม่ โดยเฉพาะในเยาวชน ขณะเดียวกันผู้อยู่ในวัยเชิงสุขภาพ โดยเฉพาะแพทย์จะต้องสอนตามสถานะการใช้บุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบของผู้ป่วยทุกราย พร้อมกับให้คำแนะนำให้เลิกสูบหรือส่งไปรับบริการในคุณลักษณะเด็กบุหรี่ต่อไป

มีการศึกษาว่า ถ้าแพทย์ปฏิบัติเช่นนี้โดยใช้เวลาเพียง 1-3 นาทีเท่านั้น จะมีประโยชน์มากแก่ผู้ป่วย

## บทที่ 3 พิชภัยของยาสูบ

ยาสูบ มีทั้งชนิดที่ผลิตจากโรงงาน ชนิดมวนเอง ไม่ว่าจะมวนด้วยใบจาก บุหรี่ซีวิป  
ในภาคเหนือ บุหรี่ที่ระบุว่ามีรஸอ่อน บุหรี่แต่งกลิ่น บรรจุ หรืออีชา ซึ่งนิยมสูบใน  
ผับ บาร์ ห้องหมุดน้ำพิเศษภายในไม่แตกต่างกัน ห้องน้ำงานวิจัยสนับสนุนแล้ว

ล่าสุดมีบุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ซึ่งไม่มีควันแต่ผลิตมาเป็นแท่งคล้ายปากกาควบคุมการเผาไหม้ด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ ปรากฏว่ามีนิโคตินบรรจุอยู่ แท่งละ 18 มิลลิกรัม ในขณะที่บุหรี่ทั่วไปมีนิโคติน 1.2 มิลลิกรัมเท่านั้น

ในบุหรี่มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด มีปริมาณ 60 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง ที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว สารพิษที่กล่าวถึงบ่อยที่สุด คือ นิโคติน เมื่อสูบเข้าไปในปอด จะดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตอย่างรวดเร็ว ภายใน 6 วินาทีเท่านั้น แล้วจะเดินทางไป สู่สมอง กระตุ้นให้มีความสูญเสียในระยะแรก เมื่อระดับนิโคตินลดลง ร่างกายเกิด ความต้องการความสนับยันนั้นอีก จึงต้องสูบบุหรี่มวนต่อไป นิโคตินมีพิษทำให้หัวใจ

เต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง

นอกจากนี้ยังมีสารพากน้ำมันดิน สารอินทรีย์พากเบนชิน ทำให้รำคาญเคืองหลอดลม เกิดอาการไอ และเป็นสารก่อมะเร็ง

ไอโอดรเจนไชยาไนด์ เป็นกําชพิษทำลายเยื่อบุหอยใจล้วนตัน ทำให้ไอหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

ในโทรศัพท์มือถือ เช่น iPhone หรือ Samsung Galaxy

แอมโมเนีย ทำให้เสบคือ หลอดลมอักเสบ

สารกัมมันตภารรังสี จากสารโพลิเมร์ - 210 ก้อนมะเร็ง

แร่ธาตุที่ตกค้างในใบยาสูบ ทำลายระบบการได้อิน ทำให้ความตันโลหิตสูง เพศชายลดลงรุนแรงทางเพศ เป็นหมันได้

ดังนั้นการสูบบุหรี่ มีค่าเท่ากับการใช้เงินซื้อสารพิษมาทำลายตนเอง และผู้อื่นในบริเวณที่จะได้รับควันบุหรี่มีอสลงพลอยได้รับผลกระทบไปด้วย

ในบุหรี่มีสารพิษ  
มากกว่า 4,000 ชนิด  
มีประมาณ 60 ชนิด  
ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

# โรคที่เกิดจากสูบบุหรี่ ทั้งโดยตรงและคwanบุหรี่มือสอง

| ระบบ                              | สูบโดยตรง   | คwanบุหรี่มือสอง   |
|-----------------------------------|---|--|
| 1. ระบบประสาท                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- อัมพฤกษ์ อัมพาต</li> <li>- ตาบอด</li> <li>- ต้อหิน</li> <li>- ต้อกระจก</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- อัมพฤกษ์ อัมพาต</li> </ul>  |
| 2. ช่องปาก พื้นและมู              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เหงื่อออกอักเสบ</li> <li>- พื้นผุ</li> <li>- มีกลิ่นปาก</li> <li>- มะเร็งของเหงื่อ</li> <li>- ช่องมูกอักเสบ</li> <li>- มะเร็งของช่องปาก และในลำคอ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มูกข้นกลางอักเสบ</li> </ul>   |
| 3. ผิวนังและเล็บ                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผมร่วง</li> <li>- ผมหงอกก่อนวัย</li> <li>- ใบหน้าเหี่ยวย่น</li> <li>- สะเก็ดเงิน</li> </ul>  |  |
| 4. ระบบทางเดินหายใจ ปอด และทรวงอก | <ul style="list-style-type: none"> <li>- โพรงจมูกอักเสบ</li> <li>- ถุงลมโป่งพอง, หอบหืด</li> <li>- ปอดอักเสบจากการเป็นโรค, ไข้หวัดใหญ่, มะเร็งปอด</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- โพรงจมูกอักเสบ</li> <li>- ถุงลมโป่งพอง</li> <li>- หอบหืด-ในเด็กที่มีญาติสูบบุหรี่</li> <li>- หวัดเรื้อรัง</li> <li>- มะเร็งปอด</li> <li>- มะเร็งโพรงจมูก</li> <li>- มะเร็งเต้านม</li> </ul> |

| ระบบ                   | สูบโดยตรง   | ควันบุหรี่มือสอง   |
|------------------------|---|--|
| 5. หัวใจและหลอดเลือด   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลอดเลือดหัวใจตีบ</li> <li>- หัวใจเต้นผิดจังหวะ</li> <li>- หลอดเลือดในปอดอุดตัน</li> <li>- ความดันโลหิตสูง</li> <li>- หลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง</li> <li>- หลอดเลือดที่น่องอุดตัน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลอดเลือดหัวใจตีบ</li> <li>- ไขมันชนิดดี เอชดีแอล ลด</li> <li>- หลอดเลือดในปอดอุดตัน</li> <li>- หลอดเลือดที่น่องอุดตัน</li> </ul> |
| 6. ตับ และทางเดินอาหาร | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มะเร็งตับ</li> <li>- แผลกระเพาะอาหาร</li> <li>- แผลที่หลอดอาหาร และลำคอ</li> <li>- มะเร็งกระเพาะอาหาร</li> <li>- มะเร็งลำไส้ใหญ่</li> <li>- มะเร็งตับอ่อน</li> </ul>                       |  |
| 10                     |   |  |
| 7. หลอดเลือดส่วนปลาย   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลอดเลือดแดงตีบแข็ง</li> <li>- หลอดเลือดส่วนปลาย อุดตัน</li> <li>- แผลหายชา</li> </ul>   |  |
| 8. ทางเดินปัสสาวะ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลอดเลือดแดงตีบแข็ง</li> <li>- หลอดเลือดส่วนปลาย อุดตัน</li> </ul>  |
| 9. ระบบสืบพันธุ์       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นหมัน</li> <li>- หย่อนสมรรถภาพทางเพศ</li> <li>- มะเร็งปากมดลูก</li> <li>- มะเร็งไต</li> <li>- มะเร็งท่อไต</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มะเร็งปากมดลูก</li> </ul>   |

| ระบบ                    | สุบโดยตรง   | ควรบุหรี่เมื่อสอง   |
|-------------------------|---|---|
| 10. การตั้งครรภ์และทารก | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีบุตรยาก</li> <li>- หมดประจำเดือนเร็ว</li> <li>- แท้งบุตร</li> <li>- ตั้งครรภ์นักมดลูก</li> <li>- ทารกน้ำหนักน้อย</li> <li>- ทารกคลอดก่อนกำหนด</li> <li>- ทารกไม่เติบโตพัฒนาการช้า</li> <li>- ทารกเสียชีวิตขณะทันทัน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คลอดก่อนกำหนด แท้ง</li> <li>- รถลอกตัวเร็ว</li> <li>ตกเลือดหลังคลอด</li> <li>- ตั้งครรภ์นักมดลูก</li> <li>- รากເກະຕຳ ຕາກເລືອດຈ່າຍ</li> <li>- ອຸນນັກຄໍ້າແຕກເງົ່າທຳໃໝ່</li> <li>ຕ້ອງคลอดก่อนกำหนด</li> <li>- ทารกເສີຍຈິວິດໃນครรภ์</li> <li>- ทารกน้ำหนักน้อย</li> <li>- ทารกມີກາຮັກເສບໃບໜູ</li> <li>- ທາຣກມີທາງເດີນຫາຍໃຈ</li> <li>ອັກເສບ</li> <li>- ທາຣກມີປົດໄມ່ແຂງແຮງ</li> <li>- ທາຣກຕາຍໄມ່ກວາບສາເຫດ</li> <li>- ເຕັກຫອບຫີດ</li> <li>- ເຕັກສມອງໄມ່ພົມນາ</li> </ul> |
| 11. ต่อมไร้ท่อ          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เบاهวน</li> <li>- ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ</li> </ul>  |   |
| 12. ข้อและกระดูก        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดูกสะโพกหัก</li> <li>- กระดูกไปร่องบาง</li> </ul>   |   |
| 13. ระบบเม็ดเลือด       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มะเร็งเม็ดโลหิตขาว</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มะเร็งเม็ดโลหิตขาว</li> </ul>  |

นอกจากผลกระทบต่อสุขภาพแล้ว การสูบบุหรี่ยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อคนรอบข้างที่ต้องสัมผัสสารพิษจากควันบุหรี่มือสอง และทำร้ายกระเพาสถาคร์ของผู้สูบเองด้วย นอกจากนี้กระบวนการผลิตยาสูบชนิดต่าง ๆ และการสูบทุกชุดแบบซึ่งปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่ชั้นบรรยากาศในปริมาณมหาศาลยังเป็นการข้าเติมภาวะโลกร้อนของเราให้แย่ลงไปอีกด้วย ดังนั้น เราชาระบุผลเสียจากการสูบบุหรี่ได้ว่า ทรุด โกร姆 สูญ สันสละ ดังรูป



ภาพคำเตือนถึงพิษภัยจากการสูบบุหรี่  
และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด



13

(ดัดแปลงจาก [www.cdsdrug.com/ubmthai-smf/index.php?topic=479.0](http://www.cdsdrug.com/ubmthai-smf/index.php?topic=479.0))

### ภาพสารพิษในบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด



|  |   |
|--|---|
| <b>กรุด</b><br><b>โกร姆</b><br><b>ลู้ญ</b><br><b>ลัน</b><br><b>ล้าย</b> | <b>ภายในกรุด</b><br><b>ṅกເຂາໂກຣມ</b><br><b>ກັບພຍໍລູ້ນ</b><br><b>ຄນຮັກລື້ນ</b><br><b>ໂລກສລາຍ</b> |
|--|---|



ผลกระทบจากการสูบบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบ

## บทที่ 4 โรคเสพยาสูบ

การสูบบุหรี่นั้นมีกลไกที่ทำให้เกิดการติดบุหรี่ ได้ 3 ทางคือ

1. การเสพติดสารนิโคติน เกิดจากฤทธิ์ของนิโคตินเอง
2. การเสพติดทางอารมณ์ และจิตใจ สูบบุหรี่เมื่อมีความเครียดหรือแปรปรวน ทางอารมณ์
3. การเสพติดทางพฤติกรรมและสังคม การอยู่ในสังคมที่สูบบุหรี่ด้วยกัน จะซักจุ่งให้สูบบุหรี่ด้วย

ผู้สูบบุหรี่ทุกรายถือได้ว่ามีโรคเสพยาสูบ ซึ่งมีปัจจัยการติดบุหรี่ทั้งสามอย่างนี้ ร่วมกันเสมอ แต่ในสัดส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละราย

ผู้สูบบุหรี่ทุกรายมีปัจจัย  
การติดบุหรี่ทั้งทางกาย จิตใจและ  
พฤติกรรม ทั้งสามอย่างนี้ร่วมกัน  
เลemo แต่ในสัดส่วนที่แตกต่างกันไป

14

มีแบบทดสอบง่าย ๆ ว่าท่านติดสารนิโคตินมากน้อยแค่ไหน ท่านสามารถ ตรวจสอบได้ด้วยตนเอง ดังนี้

1. คุณต้องสูบบุหรี่วนแรกสุดภายในเวลาเท่าไรหลังตื่นนอนตอนเช้า
  - ก. ภายใน 5 นาทีหลังตื่น
  - ข. 6 - 30 นาทีหลังตื่น
  - ค. มากกว่า 30 นาทีหลังตื่น
2. โดยเฉลี่ยคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน ?
  - ก. มากกว่า 30 มวนต่อวัน
  - ข. 21 - 30 มวนต่อวัน
  - ค. 11 - 20 มวนต่อวัน

การให้คะแนน ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้ แล้วรวมคะแนนทุกข้อ

ข้อ 1) ก. 3 คะแนน ข. 2 คะแนน ค. 1 คะแนน

ข้อ 2) ก. 3 คะแนน ข. 2 คะแนน ค. 1 คะแนน

เฉลยการแปลผล

5 - 6 คะแนน = ติดนิโคตินรุนแรง

3 - 4 คะแนน = ติดปานกลาง

0 - 2 คะแนน = ติดเล็กน้อย

## โรคเสพยาสูบนี้มีวิธีการรักษาได้โดย

1. การให้คำปรึกษา ผู้ขอคำปรึกษาร่วมมือต้องปฏิบัติตาม  
คำแนะนำมิฉะนั้นจะไร้ผล
2. การใช้สารทดแทนนิโคติน (NRT) หรือยาช่วยเลิกบุหรี่  
ชนิดอื่น ๆ ร่วมด้วย

อย่างไรก็ตาม พึงระลึกไว้เสมอว่า ยาช่วยเลิกบุหรี่ใด ๆ จะไม่ได้ผลเลยหากผู้สูบบุหรี่ไม่ตั้งใจจริงในการเลิก การให้คำปรึกษาถือว่าเป็นการรักษาหลักของโรคนี้

หากท่านต้องการเลิกบุหรี่ ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากแพทย์ของท่าน หรือศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ที่โทร. 1600 จะมีเจ้าหน้าที่รับคำปรึกษา ตั้งแต่เวลา 07:30-20:00 น. นอกเวลานี้ ท่านยังสามารถเข้ารับการรักษาที่สถานพยาบาลที่มีสัญลักษณ์ “คลินิกฟ้าใส” ใกล้บ้านของท่านทุกแห่งทั่วประเทศ

15



## บทที่ 5 การบำบัดโรคติดบุหรี่โดยไม่ใช้ยา

## ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. เตรียมการ
  2. ดำเนินการ
  3. ติดตามผล
  4. การป้องกันภัยกลับเป็นข้าม

## 1. ขั้นเตรียมการ

ผู้ให้คำปรึกษา ต้องประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุหรือ และดำเนินการตามระยะเวลา  
พร้อมของผู้สูงอายุแต่ละราย ดังนี้

- หากผู้สูบยังไม่พร้อม (ไม่อยากเลิก) ผู้รักษาเพียงให้คำแนะนำและเน้นย้ำถึงผลเสียต่อสุขภาพของบุหรี่และยาสูบต่อผู้สูบรายนั้น ๆ
  - เริ่มลังเลว่าจะเลิกดีหรือไม่ ผู้รักษาถ่ายทอดเรื่องของการสูบบุหรี่และผลดีของการเลิกบุหรี่
  - ผู้สูบพร้อมที่จะเลิกบุหรี่ (อยากรเลิก) ผู้รักษาชี้ช่องในความตั้งใจของผู้สูบรายนั้นแนะนำแนวทางเลือกของการรักษา พร้อมช่วยเหลือประสานงานในการล่งต่อการรักษาและติดตามผล
  - ลงมือเลิก ผู้รักษาใช้วิธีการที่ผู้ป่วยยอม และลังเกตอาการอย่างบุหรี่
  - เลิกได้แล้ว ผู้รักษาต้องช่วยในการป้องกันการกลับมาสูบซ้ำ

16

ผลิตต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นหลังจากหยุดบุหรี่

หลังจากคุณสูบบุหรี่มวนสุดท้ายแล้ว ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้

หลังจาก 20 นาทีผ่านไป

12 ชั่วโมงผ่านไป

2 สัปดาห์ถึง 3 เดือนหลังหยด

1-9 เดือนหลังหยด

ปีหลัง

5 | Page

10 ปีหนึ่ง

15 92 98 Dec

- หัวใจเต้นช้าลง
  - ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ลดลง
  - ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดลดลง
  - การหายใจดีขึ้น
  - ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจลดลง ครึ่งหนึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ยังไม่ใช้
  - ความเสี่ยงในการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตลดลง
  - ความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอดลดลง รวมทั้งมะเร็งในช่องปาก หลอดอาหาร ลำคอ ไต
  - ความเสี่ยงในการเกิดหัวใจแข็ง เช่น หัวใจวายชา, หัวใจล้มเหลว, หัวใจขาดเลือด

ในขั้นแรกนี้ ผู้รักษาควรเริ่มสัมภาษณ์ผู้สูบบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกประเภท ดังนี้

1. อธิบายผลเสียของการสูบบุหรี่ล้วน ๆ เเฉพาะที่จะเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยรายนี้ ๆ
2. เน้นย้ำว่า การลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลงเพียงอย่างเดียวโดยไม่เลิกจะไม่ช่วยลดความเสี่ยง เช่น โรคระบบการหายใจ มะเร็ง ผลต่อบุตรในครรภ์ โรคหัวใจและหลอดเลือด
3. ให้รางวัล หากลังที่เป็นรางวัลในการเลิกบุหรี่ในทางที่เป็นแรงจูงใจเชิงบวก เช่น สะสมค่าบุหรี่ไว้ใช้ในสิ่งจำเป็นอื่น ๆ
4. ช่วยผู้สูบบุหรี่คิดหาวิธีกำจัดอุปสรรคในการเลิก เช่น เทคนิคการรับมือกับอาการอყابบุหรี่ น้ำหนักเพิ่ม ความเครียด
5. ให้ข้อมูลช้า ๆ สม่ำเสมอ สังเกตจากการตัดสินใจของผู้ป่วย

## 2. ขั้นดำเนินการรักษา

จากสถิติพบว่าร้อยละ 90 ของผู้พิการทางการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองประสบความล้มเหลวในการเลิก และกลับไปสูบใหม่ภายใน 1 ลับดาห์ เพราะเกิดการขาดนิโคตินอย่างแรง ผู้รักษาต้องประเมินลักษณะพากย์ ลุขภาพจิตและประเมินลิ่งแวดล้อม

### องค์ประกอบ 6 ประการในการช่วยผู้ป่วยเลิกบุหรี่

|   |  |
|---|--|
| 1. ช่วยวางแผนในการเลิก  | - ช่วยกำหนดวันหยุดบุหรี่ (ในช่วง 2 ลับดาห์)<br>- แนะนำให้นอกคนในกลุ่ม และเพื่อนร่วมงานว่าตัดตั้งใจจะเลิก<br>- พิจารณาว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นหลังการเลิก เช่น อาการอყابบุหรี่<br>- กำจัดบุหรี่ และอุปกรณ์การสูบ<br>- เน้นเป้าหมาย คือ การหยุด ไม่ใช่ลดปริมาณการสูบ (แต่อาจค่อย ๆ ลดจนเลิกได้ในเวลาไม่เกิน 2 ลับดาห์)<br>- ทบทวนปัญหาการเลิกบุหรี่ในช่วงที่ผ่านมา<br>- แยกแยะตัวกรรตันและสถานการณ์ที่นำไปสู่การสูบบุหรี่ รวมทั้งกำหนดวิธีการในการจัดการ |
| 2. ให้คำแนะนำ และทักษะในการจัดการปัญหา                                  | - ให้ผู้ป่วยทราบและเข้าใจว่าที่มีผู้รักษา เข้าใจและค่อยให้ กำลังใจในการเลิก แม้ว่าจะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ<br>- แนะนำและสนับสนุนให้ผู้ป่วยขอความช่วยเหลือ และกำลังใจจากคนในกลุ่มในช่วงของการเลิกบุหรี่  |
| 3. ให้กำลังใจระหว่างการเลิก   | - ผู้ป่วยควรทราบว่า การใช้ยาจะช่วยลดอาการขาดบุหรี่ และทำให้การเลิกบุหรี่ง่ายขึ้น แต่ยังไม่จำเป็นในผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ไม่มาก (น้อยกว่า 10 มวนต่อวัน) และไม่ใช้ในผู้ป่วยที่มีข้อห้าม   |
| 4. ช่วยผู้ป่วยในการวางแผนการรักษา                                       | - เอกสาร แผ่นพับ หรือเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลและวิธีการในการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองจะเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยที่สามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมลงกับการช่วยเหลือตนเอง   |
| 5. แนะนำการใช้ยาในรายที่จำเป็น  |  |
| 6. ให้ข้อมูล และแหล่งข้อมูล ที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยในการเลิกบุหรี่ |  |

## อาการที่อาจเกิดขึ้นหลังเลิกบุหรี่

| อาการ                 | ระยะเวลาที่เกิดอาการ | อุบัติการณ์ |
|-----------------------|----------------------|-------------|
| อาการหงุดหงิด/กัวร้าว | น้อยกว่า 4 สัปดาห์   | 50 %        |
| อาการซึมเศร้า         | น้อยกว่า 4 สัปดาห์   | 60 %        |
| อาการอุญี่ปุ่นนิ่ง    | น้อยกว่า 4 สัปดาห์   | 60 %        |
| สมาธิเสีย             | น้อยกว่า 2 สัปดาห์   | 60 %        |
| อยากอาหารมากขึ้น      | มากกว่า 10 สัปดาห์   | 70 %        |
| รู้สึกเบาในศีรษะ      | น้อยกว่า 48 สัปดาห์  | 10 %        |
| ตื่นกลางดึก           | น้อยกว่า 1 สัปดาห์   | 25 %        |
| ห้องผูก               | มากกว่า 4 สัปดาห์    | 17%         |
| แพลงในปาก             | มากกว่า 4 สัปดาห์    | 40 %        |
| อยากบุหรี่            | มากกว่า 2 สัปดาห์    | 70 %        |

บางครั้งผู้ป่วยหยุดบุหรี่ได้ แต่มีอาการที่ทำให้ต้องสูบบุหรี่อีก พึงระวังสถานการณ์ ดังนี้

| สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และมีผลต่อการกลับไปสูบบุหรี่  | สถานการณ์ที่สนับสนุน การกลับไปใช้บุหรี่  |
|--|--|
| <b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนในครอบครัว</li> <li>- ความกดดันจากที่ทำงาน</li> <li>- วันหยุดเทศกาล</li> <li>- ความทุกข์จากการสูญเสียลิงที่รัก</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตื่มสุราหรือแอลกอฮอล์</li> <li>- วันหยุด</li> <li>- ที่ทำงานที่อนุญาตให้สูบบุหรี่ หรือ<br/>จัดบริเวณสำหรับการสูบบุหรี่</li> </ul> |

ผู้รักษาต้องช่วยผู้ป่วยทบทวนสถานการณ์ต่าง ๆ รวบรวมความคิดเห็นที่คิดได้ นำมาพิจารณาหาทางแก้ไขปัญหา

### ทักษะการแก้ไขปัญหา

- ก. เรียนรู้ที่จะคิดقادการณ์ล่วงหน้าและหาทางออกที่เหมาะสม
- ข. หลีกเลี่ยงความคิดใช้บุหรี่เพื่อแก้ปัญหา
- ค. ปรับกระบวนการคิด วิธีคิด เพื่อช่วยลดอารมณ์ที่เป็นปัญหา เช่น การมองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้นแทนการมองแต่ในแง่ลบ
- ง. การเปลี่ยนแปลงวิธีชีวิตบางอย่าง เพื่อลดความตึงเครียด หรือเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- จ. เรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญความอยากบุหรี่ได้อย่างเหมาะสม เช่น เมื่อเกิดความอยากรู้ให้ผู้ป่วยเบี่ยงเบนความสนใจไปสู่กิจกรรมอื่นที่เหมาะสม
- ฉ. ให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความคิดอยากรู้ เช่นจากผู้ป่วยบางคนเห็นว่าการเผชิญสถานการณ์ที่กระทุ้นความอยากมาก ๆ เป็นลิงท้าทาย เป็นคนเก่งจริง อาจต้องให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงธรรมชาติการเสพติด และปรับนุ่มนวลของผู้ป่วยให้ถูกต้องเหมาะสม

นอกจากนี้ยังมีตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความอยากบุหรี่ดีอ

### ตัวกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ที่พบได้บ่อย

|                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ความเครียด                           | ได้กลิ่นควันบุหรี่                    |
| การทะเลาะเบาะแว้ง                    | การเข้าสังคม                          |
| เห็นผู้อื่นสูบบุหรี่                 | ภาวะวิตกกังวล                         |
| การใช้สุรา                           | ความเบื่อ                             |
| ผ่านสถานที่ที่เคยข้อมบุหรี่เป็นประจำ | อยู่ในสถานที่ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ    |
| การดื่มชาหรือกาแฟ                    | มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ |
| มีบุหรี่อยู่ใกล้ตัว                  | ความทรงจำที่เกี่ยวข้อง                |
|                                      | หลังรับประทานอาหาร                    |

ผู้รักษาควรช่วยผู้ป่วยคิดและให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอาการอยากบุหรี่ที่เกิดขึ้น นอกเหนือไปจากการใช้ยาในกลุ่มที่ทดลองนี้โดยเด็ดขาดนี้โดยเด็ดขาด

### กลยุทธ์ในการจัดการกับอาการอยากบุหรี่

|   |   |
|---|---|
| นิโคลตินทดแทน (เช่น ಹනาฟรี่ แฟนแนล) : ควรใช้ยาเหล่านี้ติดต่อ กัน เป็นเวลาอย่างน้อย 2-3 เดือนแทนการ สูบบุหรี่ เช่น เดียวมากฝรั่งนี้ตามเวลา ปกติที่เคยใช้สูบบุหรี่ แล้วค่อย ๆ ลด จำนวนยาลง                                    | เปลี่ยนเป็นความสนใจไปสู่เรื่องอื่น ๆ  |
| กลูโคส : มีหลักฐานที่บ่งว่า กลูโคสช่วยลด อาการอยากบุหรี่ อาจใช้ในรูปของกลูโคส หรือลูกกวัด จำนวนมาก หรือกลูโคส : การออกกำลังกาย : การออกกำลังหนัก ๆ ในช่วงเวลาสั้น ๆ (ประมาณ 5 นาที) เช่น การเดินเร็ว ๆ หรือการเดินขึ้นบันได | หลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ล้มพัง กับความรู้สึกอยากบุหรี่หรือการสูบบุหรี่ เช่น เลี่ยงการเข้ากลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ |

### การช่วยเหลือเพิ่มเติม

1. ส่งเสริมกำลังใจด้วยการอ่านเอกสาร ดูเทป ติดตามข้อมูลทางเว็บไซต์
2. แรงสนับสนุนทางสังคม เช่น สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร. 1600 ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ซึ่งจะให้คำแนะนำทางโทรศัพท์

3. กลุ่มพัฒนาระบบนำบัด เรียนรู้พร้อมกับกลุ่มให้สามารถเล่าเทคนิคการเลิกบุหรี่ และเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันทำให้สามารถมีกำลังใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง

### 3. การติดตามผล

ภายใน 1 - 2 สัปดาห์หลังวันเลิกบุหรี่ต้องมีการติดตาม และต่อไปทุก 1 เดือน ในระยะ 6 เดือนแรก หลังจากนั้นด้วยความเหมาะสม จนครบ 1-2 ปี การติดตามผลจะทำให้มั่นใจว่าผู้ป่วยสามารถใช้ความรู้ และทักษะจากขั้นตอนการบำบัด มาจัดการตนเองได้ดีมากยิ่ง

#### 4. การป้องกันการสูบบุหรี่ช้า

มีเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยสามารถคาดล่วงหน้าได้ว่าจะมีการกลับไปสูบบุหรี่อีก แพทย์จะฝึกทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะในการต่อต้านแรงกดดันทางสังคมที่จุงใจให้สูบบุหรี่ ทักษะในการแสดงความต้องการของตนเอง การจัดการกับความเครียด ทักษะในการสื่อสารเพื่อ控ดความเครียด

ผลสำเร็จของการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูง ประกอบด้วยพฤติกรรมบำบัดร่วมกับการใช้ยาตดแทนนิโคติน

20



### รูปแสดงระเบียบความพร้อมในการเลิกันหรี่

## ภาคผนวก

### เลิกบุหรี่เรื่องง่าย ๆ ถ้าใจสู้ (ฉบับประชาชน)

นายแพทย์พนมทวน ชูแสงทอง

เลิกบุหรี่เรื่องง่าย ๆ ถ้าใจสู้ หลายท่านอาจประสบปัญหาพยาบาลจะเลิกบุหรี่มาหลายครั้ง เลิกกันอยู่นั่นแหล่ะ เลิกกันไม่สำเร็จเสียที จนมีพฤติกรรมเลิกบุหรี่ประจำปี ประจำเดือนกันไปหมดแล้ว แต่อย่าเพียงยอมแพ้วันนี้เดียวเราสามารถเลิกบุหรี่ด้วยกันรับรองว่าไม่ยากอย่างที่คิด ขอเพียงนิตใจสู้จะกันกับหมั่นขยันทำการบ้านกันหน่อยเช่นนี้ เช่น “ปอดจะสดใส หัวใจจะสดชื่น ความชื่นมื่นในครอบครัวและรอบข้างจะปราศภัย”

การเตรียมขั้นตอนในการเลิกบุหรี่เตรียมไว้เป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. เตรียมตัวเดินหน้า
2. ท้าสู้ลงมือปฏิบัติ
3. พัฒนาตอกย้ำความสำเร็จ โดยเรามาเริ่มต้นด้วยกันดังนี้

21

#### 1. เตรียมตัวเดินหน้า

##### 1.1 รู้จักนิสัยให้ถ่องแท้

ก่อนที่คุณจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง รวมทั้งการเลิกบุหรี่ด้วย ขอให้นั่งนิ่ง ๆ แล้วเริ่มวิเคราะห์เข้าใจและรู้จักนิสัยตัวตนของคุณให้ถ่องแท้ก่อน เพราะการรู้จักนิสัยจะช่วยให้สามารถวางแผนจัดการกับปัญหาและเรื่องราวได้อย่างชัดเจน และเกิดผลดีสำหรับการเลิกบุหรี่ เริ่มต้นด้วยการหาสมุดบันทึก (เล่มที่คุณประทับใจ ชื่นชอบ คล่องไคลล์ อะไรก็ได้) ลักษณะ ให้จดบันทึกรายละเอียดการสูบบุหรี่ว่า สูบวันละเท่าไหร่ สูบช่วงไหนบ้าง สูบเมื่อเมื่อไร เหตุการณ์อะไรมากระตุน และเริ่มต้นวันแรกด้วยการสูบบุหรี่ช่วงไหน ประเด็นนี้หมายถึง เราสามารถรู้จักพฤติกรรมหรือนิสัยในการสูบบุหรี่ให้ชัดเจน จากนั้นอยากให้ลองเขียนผลดีที่ได้จากการเลิกบุหรี่และประโยชน์ของบุหรี่ (ซึ่งความจริงแล้วจะพบว่าบุหรี่ไม่มีประโยชน์อะไรเลยทั้งหมดเพียงแต่ต้องการพึงพิงมัน และได้รู้สึกว่าเติบโตเมื่อสิ่งที่จะทำอะไรได้ดังใจ แม้เป็นเรื่องแย่ ๆ ก็ตามเท่านั้นเอง)

#### 1.2 ตัดสินใจให้แน่วแน่ว่า เอาจริง

เวลาในสิ่งเวลาแล้วหรือยังว่าจะตัดสินใจเลิกบุหรี่ ถ้ายังลังเลหรือไม่แน่ใจก็ข้ามไปเลย  
ไม่ต้องอ่านแล้วเสียเวลาเปล่า ๆ เอาไว้แน่ใจเมื่อไหร่ค่อยมาเริ่มต้นกัน แต่ถ้าแน่ใจให้คุณ  
บอกตัวเองทันทีว่า คราวนี้ฉันเอาจริงและฉันต้องทำได้ห้ามใช้คำว่า “จะพยายาม” เพราะ  
คำเหล่านี้เป็นเพียงแนวโน้มเท่านั้น อย่างที่บอกตั้งแต่ข้อเรื่องว่าเลิกบุหรี่เรื่องง่าย ๆ ขอให้  
ใจคุณสู้เท่านั้นเอง

### 1.3 ไม่อยู่นิ่งเลือกวันหยุดบุหรี่

เมื่อตัดสินใจแน่แล้วก็รุนแรงอย่าทำตัวเป็นไม้หลัก....เอาไว้ปักขี้เล่น กำหนดด่วนเพื่อ  
หยุดบุหรี่เลย คุณอาจเลือกวันที่มีความหมายเป็นพิเศษสำหรับคุณ เพื่อช่วยสร้างแรง  
จูงใจสนับสนุนให้กล้าต่อสู้กับเจ้าบุหรี่ตัวกระจ้อยโดยอาจเลือกวันแม่ วันเกิด วันครอบครัว  
แต่งงาน วันเชิญเมือง (ไว้เตือนตัวเองไม่ให้ตายเร็ว) ก็ได้ และขอให้คุณวางแผนร่วมกับช่วง  
เวลาที่ต้องเนื่องด้วย เพราะแนะนำอนคุณจะพบผลข้างเคียงของการอดบุหรี่บ้างในสองสาม  
สัปดาห์แรกของการเลิก เช่น ถ้าจากข้อ 1 คุณพบว่า คุณจะไข้บุหรี่ก็ต่อเมื่อคุณเครียด  
กังวล คุณก็ควรเลือกช่วงเวลาพักผ่อน พักร้อนหรือไม่มีงานเร่งด่วน แต่ถ้าหากคุณไข้บุหรี่  
ในยามผ่อนคลายหรือเมื่อรู้สึกสบาย ๆ คุณก็ควรเลือกช่วงเวลาที่ยุ่ง ๆ ของชีวิตเพื่อให้มี  
กิจกรรมมากมายจนลืมมันในที่สุด

#### 1.4 มีบันทึกและข้อความล่วงตัว

คราวนี้ถึงเวลาของการบ้านอีกสักชั้นนั่นคือ ขอให้คุณจัดทำบันทึกส่วนตัวหนึ่งเล่มเพื่อบันทึกเรื่องราวเหตุการณ์ความรู้สึกที่คุณมหดบุหรี่ตั้งแต่วันเริ่มต้นที่คุณเลือก จนทุกสิ่งที่คุณอยากรอกเล่าเพื่อเอาไว้ทบทวนให้กำลังใจ วางแผนและในที่สุดบอกให้คุณรู้ว่าคุณผ่านไปได้สวยออนไลน์แต่ละวัน และขอให้คุณเขียนข้อความลงในกระดาษเล็ก ๆ เท่านั้นบันทูลักษณะนี้จะเป็นเครื่อง提醒ความตั้งใจแน่วแน่ของคุณ เช่น ฉันต้องเลิกบุหรี่ได้อย่างแน่นอนโดยด้านหลังอาจเขียนแรงสนับสนุนในการเลิกสัก 2-3 ข้อ เช่น เพื่อฉัน เพื่อลูก และเพื่อครอบครัว พกເກາໄວ่ติดตัวเสมอหมั่นอ่านบ่อย ๆ เพื่อให้กำลังใจและกระตุ้นจุดยืนของตัวเอง

นอกจากนี้คุณอาจเตรียมปฏิทินวางแผนให้กระจายเต็มบ้าน แล้ววางแผนสำหรับวันประกาศเลิกบุหรี่ จากนั้นก้าต่อไปทุกวันจนครบสามสัปดาห์นั่นแหละครับว่า คุณเอาชนะบุหรี่ในขั้นแรก (ในศึกแห่งการต่อสู้) ได้แล้ว

## 2. ท้าสู้ลงมือปฏิบัติ

### 2.1 ตัดสินใจให้แน่แน่ เลิกหันทีดีกว่าลด

เมื่อคุณตัดสินใจแน่แน่ นับตั้งแต่ขั้นเตรียมตัวแล้วคราวนี้ถึงวันประกาศศึกของคุณ คุณจะตัดสินใจอย่างไรดี ระหว่างเลิกหันทีกับการลดปริมาณลง คำแนะนำของผู้สำหรับการจัดการกับเจ็บหนึ่งตัวแบบคือ เลิกหันที เพราะช่วยให้คุณมีความมุ่งมั่นและแน่แน่ อย่างแรงกล้าในการเลิกบุหรี่ นอกจากนี้เจ้าตัวนิโคตินก็จะหายไปจากการแสลงเลือดได้ อย่างรวดเร็วทันทีที่คุณหยุดจากการสูบ ฉะนั้นถ้าเพียงแต่คุณอดทน รับรองว่าเลิกหันทีมีประสิทธิภาพมากกว่า

### 2.2 หมั่นทบทวนผลดีที่ได้และความไม่มีประโยชน์ของบุหรี่

จากขั้นเตรียมตัว บันทึกที่คุณจะໄwake กับผลดีที่ได้รับและความไม่มีประโยชน์ของบุหรี่ ขอให้คุณนำบันทึกเหล่านี้มาหมั่นอ่านทบทวนเสมอ ๆ เพื่อก่อให้เกิดการซึมซาบและตรามนึกถึงสิ่งที่บรรจุอยู่ในบันทึกนี้

23

### 2.3 ทำความเข้าใจให้กระจàng ถึงการตัดสินใจในการเลิกบุหรี่

คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ คุณก็ต้องเข้าใจให้กระจàng ด้วยว่า การตัดสินใจนี้มาจากตัวคุณเอง ไม่มีใครบังคับชี้นำ คุณเอง ขึ้นใจคุณได้ เมื่อเป็นสิ่งที่คุณตัดสินใจเลือก คุณก็จะทำมัน ด้วยความเชื่อมั่นและเคารพในการตัดสินใจของตนเอง อย่างบอกว่า คุณทำเพื่อลูก เพื่อครอบครัว เพื่อเหตุผลใด ๆ ก็ตาม เพราะในที่สุดการตัดสินใจก็ยังขึ้นกับการเลือกของคุณ นั่นเอง

### 2.4 กราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อเอากำลังใจ

อย่าเพิ่งแปลกใจ แต่วัฒนธรรมคนไทยอย่างไรก็ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ขอกำลังใจในการกระทำบ้าง คุณเลือกเล่ายาจารย์ พระพุทธศาสนา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ของคุณที่คุณนับถือ ขอพรเพื่อ อวยขัยให้คุณประสบความสำเร็จแต่คงไม่ต้องบนบนศาลากล่าว สรุมแล้วเสียบันต์เหมือนอกรอบ

### 2.5 ดีมีน้ำบ่ออย ๆ ช่วยชะล้างนิโคติน

ระยะนี้คุณจะรู้สึกกระหายและขาดสิ่งคุณเคยไปบ้าง แนะนำให้คุณน้ำดื่มบ่ออย ๆ เพื่อรักษาระดับน้ำในร่างกายและช่วยลดความกระหาย ยังช่วยชะล้างเจ้าสารนิโคตินออก

จากเลือดและร่างกายของคุณได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย น้ำจิ่งเป็นในปัจจัยหลักที่ช่วยให้คุณรักษาสุขภาพแข็ง

2.6 งด ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีกากอ้อย หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน รวมทั้ง  
แอลกอฮอล์ทุกประเภท

เจ้าพวคเครื่องดื่มข้างต้นล้วนแต่เป็นสาเหตุของการกระตุ้นให้คุณรู้สึกอยากสูบบุหรี่ได้ง่าย ๆ ไม่ว่าจะเป็นสารในเครื่องดื่มเหล่านี้หรือพฤติกรรมในการดื่มก็ตาม ดังนั้นขอให้ดิไก่ก่อนโดยขาด กาแฟ เครื่องดื่มที่มีกาแฟอีก แนะนำให้ห่างด้อย่างน้อยลักษณะ 2 ลปดาห์พอให้ใจเข้มแข็งขึ้น ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขอให้ดิไปเลยอย่างน้อยหนึ่งเดือน

## 2.7 ร่วงเมื่อไรไปอ่านหน้า

แน่นอนคุณจะรู้สึกง่วง เพลีย เปื้อ เช็ง และไม่สดชื่นเอาเลี่ยเลย ถ้ารู้สึกแบบนี้ หรือไม่ตีเมื่อไรไปอาบน้ำให้เจ้มใส่จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นมาก แต่ถ้าไม่สะดวกผ้าขนหนูบัน้ำเย็นเช็ดหน้าเข็ญด้วยแล้วก็ได้มากแล้ว

24

## 2.8 กินแต่พอดี หนีร้อนจ้อ เพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร

อาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด มันจัด หรือแม้แต่เผ็ดจัด สิ่งเหล่านี้ล้วนกระตุ้นความเปรี้ยวปากให้อยากสูบบุหรี่ทั้งนั้น คุณจึงควรทานอาหารที่รสจัดจ้านน้อยลง และควรทานแต่พอดี รู้สึกอิ่ม ไม่ควรทานให้แน่นจนเกินไป เพราะอาจคลื่นไส้อเจียน บวมท้องได้ เห็นใจเดอะ ร่างกายกำลังปรับให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น แต่คุณสามารถทานให้บ่อยขึ้นตามที่คุณรู้สึกพึงได้ (ไม่ได้หมายรวมถึงตอนที่ใจอยากกิน) นอกจากนี้การเพิ่มผัก ผลไม้ ในมื้ออาหารของคุณยังช่วยให้คุณสดชื่น กระปรี้กระเปร่าและฟื้นสภาพได้อย่างรวดเร็ว ด้วย เพราะในผักผลไม้มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก แคมช่วยให้แก่ยากด้วย

## 2.9 หมั่นออกกำลังกาย

หมั่นออกกำลังกายกันหน่อยค่อยๆ เริ่มค่อยๆ ปรับไม่จำเป็นต้องหักโหมเหมือนจะเตรียมตัวเข้าทีมชาตินะเอารadeให้รู้สึกว่าคุณได้เห็นใจได้ผ่อนคลายได้ระบายความรู้สึกหงุดหงิดไปกับกีฬาน้ำหนักเป็นต้น จะเลือกกีฬาอะไรที่คุณสนใจก็ได้แต่ขอให้ใช้แรงกายเข้าร่วมด้วย (ดังนั้นกรุณานำเสนอไปไม่นับ)

## 2.10 รับประทานอาหารเสริมวิตามินรวม

อาหารเสริมวิตามินรวม วิตามินบีคอมเพล็กซ์ อย่างทันอะไร์ก์ทันไปไม่ไว้กันแน่แฉ

บางอย่างมีประโยชน์ด้วย เช่น กลุ่มนิตามินอาจช่วยให้คุณสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้บ้าง  
ยกเว้นแต่อาหารเสริมประเภทบุหรี่เท่านั้นเอง

## 2.11 บอกคนใกล้ชิดให้ร่วมรับรู้

การที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดี และคุณควรบอกคนใกล้ชิดของคุณ ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ พี่น้อง สามี ภรรยา ลูกของคุณ หรือแม้แต่เพื่อน เพื่อประสานงานให้ร่วมรับรู้ บุคคลเหล่านี้จะได้ค่อยให้กำลังใจสนับสนุนและเตือนคุณ รวมทั้งไม่มาซักขวัญหรือกระตุนให้คุณเกิดความเสี่ยงในการอย่างสูบบุหรี่ขึ้น และไม่เพียงแต่เท่านั้นนะ ช่วงที่คุณเลิกบุหรี่ คุณอาจมีอาการของการที่ประปรวนเปลี่ยนไปบ้าง การบอกให้เขารับรู้ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของคุณได้มากขึ้น

#### 2.12 กำจัดอุปกรณ์การสูบและเครื่องกระตุ้น

คำเตือน จงกำจัดอุปกรณ์การสูบบุหรี่ และเครื่องกระตุ้นให้เกิดความอยากรสูบบุหรี่ต่างๆ เช่น บุหรี่ไฟแช็คออนไลน์ ที่เขียบบุหรี่ไปสแตกซ์ไขขามาหรืออุปภาพที่มีคนสูบบุหรี่ ย้ายไปให้ใกล้สายตาหรือกำจัดทิ้งไปเลย (อย่าแอบซ่อนไว้ ไม่มีประโยชน์ที่จะผลักดันภารณ์กับมัน ถ้าเสียดายมากจนนำไปเลหลังขายเป็นลินค์มือสอง ฝากเพื่อนข้างบ้าน หรือห่อเป็นของขวัญให้เพื่อนคนที่ยังเลือกจะสูบบุหรี่ต่อแทนก็ได้)

### 2.13 ฝึกหัดใจเพื่อคล้ายเครื่องดู

ความเครียดมาปราชญาอย่างแน่นอน การที่คุณได้ฝึกหายใจช่วยให้รับมือและผ่อนคลายได้มากที่เดียวลงทำพร้อมกันนะ เริ่มจากตั้งสติ จากนั้นสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ข้า ณบ 1 2 3 4 5 และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกโดยนับ 6 7 8 9 10 พร้อมทั้งให้รู้สึกว่าใจสงบนิ่ง เอาความอึดอัดออกไปกับลมหายใจออกนำความสดชื่นเข้าสู่ตัวเราตามลมหายใจเข้า ทำสัก 4-5 ครั้งต่อเนื่องกัน ก็จะช่วยให้คุณดีขึ้นได้ในyanm เครียดและเจ้าลมหายใจที่บริสุทธิ์ยังช่วยนำออกซิเจนไปยังปอดและสมองได้อย่างดีเยี่ยมด้วย

#### 2.14 แค่ mound เดียวคงไม่เป็นไร

“แค่万人เดียวคงไม่เป็นไร” ประโยคนี้ถือเป็นข้อห้ามใช้โดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้ทำงานบและกำแพงแห่งความตั้งใจของคุณพังทลายในทันที ผู้สั่นทัดกรณีเคยกล่าวว่า เมื่อมีวนเดียว ก็จะมีวนเดียว วนเดียวและวนเดียวอีกตามมา.....กล้ายเป็นมากนายนายหลาภูวนในที่สุด

## 2.15 รับมือช่วงถอนยา

ช่วงถอนยา จัดว่าเป็นช่วงวิกฤต เพราะคุณจะรู้สึกอาการต่าง ๆ ได้มากน้อย แต่ไม่เป็นไร ขอให้คุณเตรียมใจไว้เล่ายิ่งว่า อาการจะเป็นมากในช่วง 2-5 วันแรกที่คุณเลิกบุหรี่ และ อาการส่วนใหญ่จะหายไปภายใน 10 วัน จากนั้นอาการทั้งหมดจะเกลี้ยงเกลาใน 3-4 สัปดาห์ การถอนยา yang เป็นสัญญาณบอกถึงว่า ร่างกายของคุณกำลังกลับเข้าสู่สภาพภาวะแข็งแรง ปกติ

สำหรับอาการที่คุณจะได้เจอบ่อย ๆ ได้แก่

**เวียนหัว :** ตอนนี้อาการที่ดีกำลังเข้าสู่สมองของคุณ ซึ่งจากเดิมสมองของคุณมีแต่ ปริมาณคาร์บอนมอนออกไซด์เป็นประจำ ร่างกายจึงจำเป็นต้องปรับตัว ส่วนใหญ่เป็นไม่นานประมาณ 2 – 3 วัน

**ไอ :** ปอดและหลอดลมของคุณกำลังขยับกันเก็บ gad ผลักดันสิ่งสกปรกและเชื้อ邪 ต่าง ๆ ออกมานา อาการไออาจยาวนานได้ถึง 2-3 สัปดาห์ แต่ว่าว่าการดื่มน้ำจะช่วยให้คุณ

รู้สึกดีขึ้น

26

**ปากแห้ง :** เนื่องจากการดูดขับน้ำลายและการทำงานของต่อมในช่องปากต่าง ๆ ตลอดจนปากและคอของคุณดีขึ้น ถ้าคุณไม่สนใจอาการจะหายไปใน 2-3 วัน

**ปวดศีรษะ :** สาเหตุเป็นได้ทั้งจากการที่ร่างกายกำลังขับไล่สารนิโคตินออกมานา หรือ จากรความเครียดของการที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ก็ได้ หลับตาสักพัก (หรือหลับ....ปุ๊ย ก็น่า สนใจ) ฝึกหายใจ หรือแม้มั่นใจแก่ปวดศีรษะลักษณะเดียวกันได้

**หงุดหงิด :** เป็นอาการเครียดกระวนกระวายไม่สบายใจ ซึ่งเป็นอาการปกติของผู้ที่ ต้องการเลิกจากสิ่งที่เคยติด คุณสามารถแก้ไขได้ด้วยการทำตัวให้ผ่อน ฯ เช่น หายใจ หมั่นหา กิจกรรมมาทำจนลืมไปเลย มีฉันนั้นก็พักผ่อน ผ่อนคลายในกิจกรรมสันทนาการที่คุณ ประนีนา ดูหนัง พังเพลง ฯลฯ หรือแม้มั่นใจก็ได้เลือกเอาสักอย่าง หรือจะเปลี่ยนไป เปลี่ยนมาตามอารมณ์ก็แล้วแต่ความพอใจ

บางครั้งอารมณ์คุณอาจแปรปรวนจนอยากร้องไห้ อยากเกรี้ยวกราดคุณสามารถที่จะ เลือกเวลาและสถานที่ ตลอดจนกิจกรรมในการระบายออกได้ เช่น ร้องไห้ไปเลยเมื่อคุณ รู้สึกเครว้า หรือลูกชิ้นมาหัวเด่นนิสเรง ๆ ในยามที่คุณรู้สึกหงุดหงิด

**กระหาย :** เป็นพฤติกรรมที่รู้สึกอยากรากะทำในสิ่งที่คุณพึงพอใจ เช่น กระหายอย่าง

สูบบุหรี่ แต่เชื่อมั้ยความกระหายจะหมดไปในเวลาไม่เกิน 20-30 วินาทีและเจ้าตัวกระหายนี้จะหายไปเองโดยที่ปากครั้งยังไม่ทันรู้ตัวเสียด้วย

**ตั้งสมาร์ได้ล้ำบาก :** ข้อนี้อาจทำให้คุณมีปัญหาในการทำงานบ้าง แต่ไม่เกินหนึ่งสัปดาห์จะดีขึ้น มีข้อเสนอแนะก็คือ ให้คุณพักบ่อย ๆ เพื่อเปลี่ยนอิฐiyabulบ้าง เช่น ลูกไปล้างหน้า เดินเล่น บิดเนื้อบิดตัว หรือแบ่งเป้าหมายในการทำงานเป็นประ黛็นย่อย ๆ พร้อมทั้งแบ่งช่วงเวลาให้ล้นลง และให้คุณกระทำเป็นช่วง ๆ ในแต่ละกิจกรรมย่อยแทน จะช่วยให้คุณสามารถทำงานได้ล้ำเร็วทันตามกำหนด นอกจากนั้นผลไม้ยังช่วยให้ความสดใสกล้าคืนมา

**น่องหลับยก :** ระยะนี้ระบบการนอนของคุณอาจมีปัญหา เดี่ยวหลับเดี่ยวตื่นเดี่ยว  
ง่วงเดี่ยวตาค้าง แนะนำให้คุณนอนเมื่อคุณอยากนอนและถ้าไม่ง่วงก็ลุกมาทำกิจกรรมที่  
คุณชอบทำ อาการนอนหลับผิดปกตินี้จะมีผลประมาณ 2-4 สัปดาห์เท่านั้น

## 2.16 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กิจกรรมคล้ายเครียดที่ดีอีกกิจกรรมหนึ่งก็คือ การฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยคุณสามารถนำเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เริ่มด้วยการที่คุณนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ๆ จากนั้นค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ขึ้นมาโดยอาจໄล่จากปลายเท้าข้อเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ให้ล คอดีรจะ และใบหน้า เกร็งไว้สักอีกใจหนึ่ง (อย่านานนะเดี๋ยวขาดใจไปก่อน) จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายย้อนกลับไปโดยเริ่มจากใบหน้าจนถึงปลายเท้า คุณสามารถใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในยามที่คุณรู้สึกตึงเครียด อีกด้วย ไม่สบายใจหรือแม้แต่ยามที่คุณต้องการให้สามารถลับศีน

#### 2.17 ถ้าไม่จำเป็นอย่าใช้ของทดแทน

ฉุกเฉิน หมายความว่า บุหรี่ปลอม ของทั้งหมดต่าง ๆ จริง ๆ แล้วไม่อยากแนะนำให้ใช้ เพราะเมื่อการนำไปพิงกับรูปแบบที่เปลี่ยนไปของพฤติกรรมสูบบุหรี่อยู่แล้ว เนื่อง เมื่อตัดสินใจเลิกก็อย่าไปหาลิ้งค์ทั้งหมดมาประยุกต์ในพฤติกรรมการใช้บุหรี่เมื่อต้องเดินทาง ยกเว้นว่า คุณรู้สึกทันไม่ไหวจริง ๆ ก็พอนุโลมทั้งหมดได้บ้าง

### 2.18 ให้ร่างวัลกับตัวเอง

คุณดำเนินพฤติกรรมมาได้ระยะหนึ่งแล้วใช่ไหม ถ้าอย่างนั้นขอให้คุณให้รางวัลกับตัว

เองบ้าง จะเป็นการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย การไปท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อน การหยุดพักนิ่ง ๆ สักวัน หรือแม้แต่การซื้อของขวัญ ให้ตัวเองสักชิ้นก็ได้ แต่ห้ามให้ร่างวัลตันเองด้วยบุหรี่สักมวน

## 2.19 หลักเลี้ยงงานสังสรรค์

เหตุที่ต้องแนะนำให้หลีกเลี่ยงงานสังสรรค์ เพราะหลายครั้งที่พบว่างานสังสรรค์จะดันให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ไปเจอเพื่อนฝูงหรือผู้คนที่ยังสูบบุหรี่อยู่ ระยะแรกนี้จึงขอให้หลีกเลี่ยงไว้ก่อน ยกเว้นว่าคุณจะเดินทางหรือร่วมสังสรรค์ที่ไม่มีคนสูบบุหรี่มากจะดันคุณเข้าสู่งานสังสรรค์ผู้ดูแลสุขภาพ เป็นต้น

#### 2.20 อายุฝันใจหยดคิดถึงบารีแต่ให้คิดในเชิงบวก

ยอมรับเดชะว่าคุณก็ยังมีการคิดถึงบุหรี่ป่าง อย่าฝืนใจที่จะไม่คิดถึงมันเลย แต่ขอให้คิดในรูปแบบเชิงบวกแทน เช่น คุณดีใจและภูมิใจจังเลยที่สามารถเลิกบุหรี่ได้แล้ว

### 2.21 อ้วนขึ้นควบคุมได้

helycon ที่ประสบปัญหาว่า เมื่อเลิกสูบบุหรี่น้ำหนักตัวกลับเพิ่มขึ้น ไม่ต้องตกใจ เหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะความรู้สึกในการอยากรับประทานอาหารของคุณจะเพิ่มขึ้น ระบบการดูดซึมของอาหารในตัวคุณก็ตื้นด้วย รวมทั้งการรับรู้รสชาติของอาหารที่ดีขึ้น แต่คุณสามารถควบคุมได้โดยแนะนำให้คุณเริ่มควบคุมเมื่อผ่าน 4 สัปดาห์แรกไปแล้ว เพื่อให้ความกังวลของคุณไม่หลอกหลอนประเด็นมากเกินไป คุณอาจเริ่มควบคุมน้ำหนักโดยการทานผักผลไม้ให้มากขึ้น ลดของหวาน อาหารที่ให้พลังงานสูง รวมทั้งขยันออกกำลังกาย ความอ้วนจะจากไปพร้อมความสดใสแข็งแรงจะคืนมา

## 2.22 สะดุดแล้ว ทำอย่างไรดี

บางครั้งชีวิตคนเรา ก็อาจมีจังหวะที่เพล้อไปบ้างอย่าเพิ่งห้อ ขอให้คุณรีบตั้งสติ แล้วกลับมาเริ่มเข้าสู่กระบวนการใหม่ให้รวดเร็วที่สุดเท่าที่คุณทำได้ พร้อมทั้งวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้คุณพลาดพลั้งแล้วกำจัดมันโดยเร็ว

### 3. พัฒนาตอกย้ำความสำเร็จ

#### 3.1 ยึดมั่นกับประจำตัว “ไม่สูบบุหรี่ ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งล้วน”

เมื่อคุณเดินทางมาถึงขั้นนี้แล้ว ยินดีด้วยกับความสำเร็จ แต่ก็ต้องขอให้คุณตั้งและยึดมั่นกับกฎประจำตัวของคุณสักข้อหนึ่ง นั่นคือ “ไม่สูบบุหรี่ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งล้วน” ถ้าคุณยึดกฎข้อนี้เป็นกฎประจำใจรับรองว่าНикดินประเภทใดก็ไม่กล้ากระ

#### 3.2 หนึ่งเดือนแรก : สุสานชีวิต

หนึ่งเดือนแรก เป็นช่วงระยะเวลาที่คุณจะรู้สึกทุกข์ทรมานหรือไม่สบายใจอย่างมาก จากการเลิกบุหรี่ คุณต้องเข้าชนะทั้งจากอาการถอนยาของสารเสพติด ความเดย์เชินหรือพฤติกรรมคุ้นเคยโดยล้วนตัวของคุณระยะนี้คุณจึงต้องสุสานชีวิต แต่ขอเพียงคุณครั้งคราว และเชื่อมั่นในตัวคุณเอง คุณผ่านได้แน่นอน

#### 3.3 สี่เดือนแรก : พิชิตงานสังสรรค์

สี่เดือนแรกยังจัดเป็นระยะห้ากึ่งอยู่นั่น คุณเพิ่งเข้าชนะศึกแรกกับเจ้าบุหรี่มาได้หมวด ๆ อาจมีปัจจัยข้อเย้ามาระตุนซักจุ่นคุณ เช่น เพื่อน งานสังสรรค์ ถ้าคุณเลิกบุหรี่ได้แล้วและมั่นใจพร้อมกับเข้าสู่ nama lassaror ก็ขอให้คุณเริ่มได้เลยในการเข้าสู่งานสังสรรค์ แต่อ่อนย่าสิมยึดมั่นกับประจำตัวเป็นที่ตั้ง ระยะนี้เป็นระยะล้วงภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง ต้องบอกรู้ตัวเองว่า ถึงเจออุปสรรคก็ทำได้

#### 3.4 หนึ่งปีแรก : ผู้พันเรื่องรอบตัว

คุณสามารถผ่านระยะเวลาสี่เดือนมาได้แล้ว ศึกสุดท้ายที่คุณจะพบก็คือเมื่อคุณดำเนินชีวิตประจำวันปัญหาความเครียดจากเรื่องรอบตัวต่าง ๆ จะกลับคืนมา ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว งาน ดังนั้นขอให้คุณมีสติในการแก้ปัญหา และหาแนวทางในการจัดการยามที่คุณเครียดหรือไม่พึงพอใจโดยห้ามใช้บุหรี่เป็นตัวช่วยอีก กฎประจำตัวต้องยึดมั่นตลอดไป ในที่สุดคุณก็ประสบความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ เรื่องง่าย ๆ ที่คุณทำได้ด้วยตัวคุณเอง ยินดีด้วยขอให้ดำเนินความแข็งแรงและเจ้มใส่อยู่คู่กับคุณตลอดไป

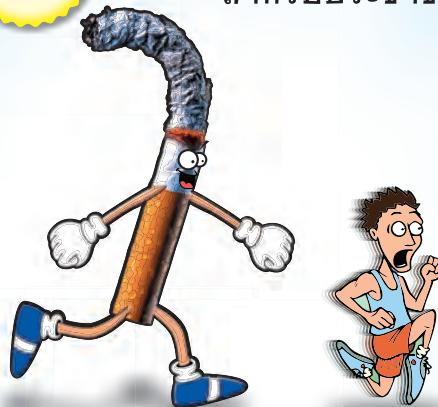
## บรรณานุกรม

1. ตำรา “พิษภัยและการรักษาโรคติดบุหรี่” Toxicity and Management of Tobacco) ผศ.นพ.สุทธิศน์ รุ่งเรืองหริรัญญา, ศ.นพ.รณชัย คงสนธิ, บรรณาธิการ เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ พ.ศ. 2552 สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
  2. พนนทวน ชูแสงทอง “เลิกบุหรี่ เรื่องง่าย ๆ ถ้าใจสู้ ฉบับประชาชน” จากรายงานการวิจัยแนวทางการรักษาและให้คำแนะนำเพื่อเลิกบุหรี่โดย พญ.วรรณรัตน์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะกรรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2547.
  3. มาตรฐานโรงพยาบาลและบริการสุขภาพ ฉบับเฉลิมพระเกียรติฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล พ.ศ. 2551.
- 30 4. ที่นี่ 1600 สายเลิกบุหรี่ (ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ) รศ.ดร.จินตนา ยุนิพันธุ์ พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2553.
5. คู่มือเลิกบุหรี่ “ชีวิตปลอดบุหรี่ การเตรียมตัวและชีวิตใหม่” รศ.ดร.จินตนา ยุนิพันธุ์ และคณะศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2553.
  6. คู่มือเลิกบุหรี่ “การคิดเลิกบุหรี่ แนวทางการตัดสินใจ” รศ.ดร.จินตนา ยุนิพันธุ์ และคณะ, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2553.





# คุ่ม�อ การเลิกบุหรี่ สำหรับประชาชน



เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ  
เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่  
สมาคมวิเครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ