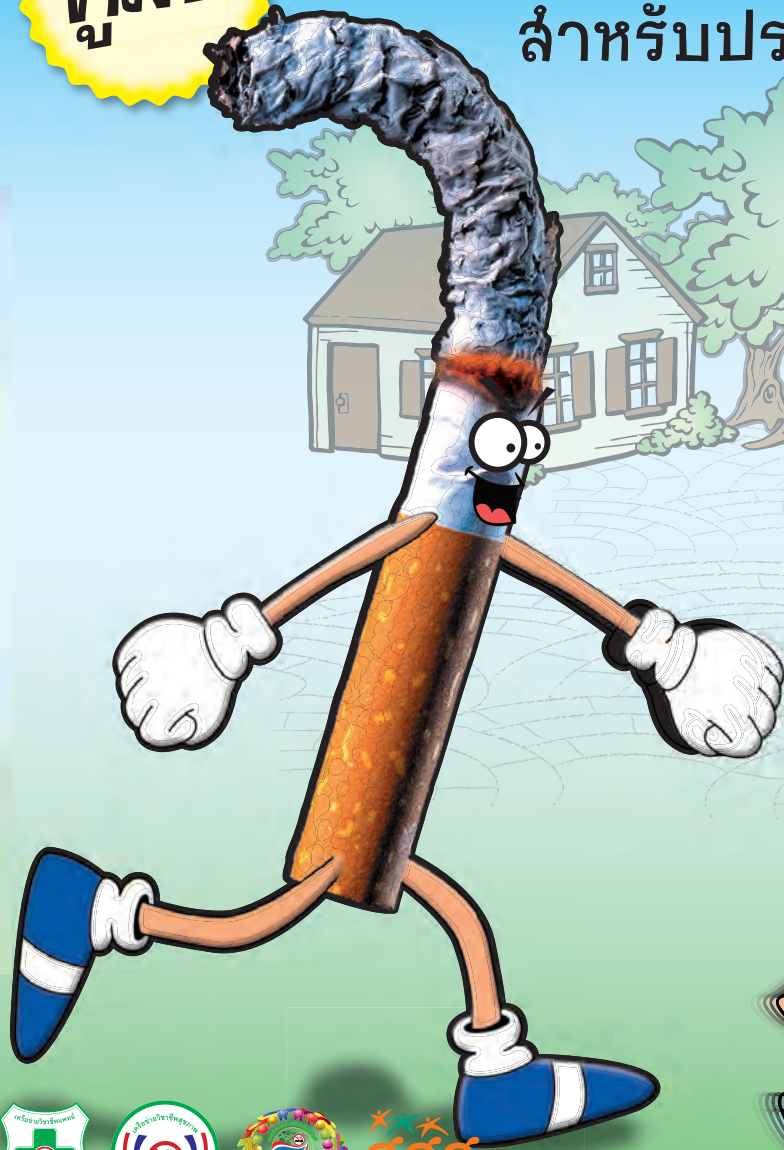


คู่มือ

การเลิกบุหรี่ สำหรับประชาชน



เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ
เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่
สมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

โรคที่เกิดจากสื่อบุหรี่ ทั้งโดยตรงและควันบุหรี่มือสอง

ระบบ	สูบโดยตรง	ควันบุหรี่มือสอง
1. ระบบประสาท	<ul style="list-style-type: none"> - อัมพฤกษ์ อัมพาต - ตาบอด - ต้อหิน - ต้อกระจก 	<ul style="list-style-type: none"> - อัมพฤกษ์ อัมพาต
2. ช่องปาก ฟันและหู	<ul style="list-style-type: none"> - เหงือกอักเสบ - ฟันผุ - มีกลิ่นปาก - มะเร็งของเหงือก - ช่องหูอักเสบ - มะเร็งของช่องปาก และในลำคอ 	<ul style="list-style-type: none"> - หูชั้นกลางอักเสบ
3. ผิวหนังและเส้นผม	<ul style="list-style-type: none"> - ผมร่วง - ผมหงอกก่อนวัย - ใบหน้าเหี่ยวย่น - สะเก็ดเงิน 	
4. ระบบทางเดินหายใจ ปอด และทรวงอก	<ul style="list-style-type: none"> - โพรังจวมุกอักเสบ - ถุงลมโป่งพอง, หอบหืด - ปอดอักเสบจากวัณโรค, ไขหวัดใหญ่, มะเร็งปอด 	<ul style="list-style-type: none"> - โพรังจวมุกอักเสบ - ถุงลมโป่งพอง - หอบหืด-ในเด็กที่มี ญาติสูบบุหรี่ - หวัดเรื้อรัง - มะเร็งปอด - มะเร็งโพรงจมูก - มะเร็งเต้านม

ระบบ	สูญเสียโดยตรง	คว้นบุหรี่ปมือสอง
10. การตั้งครรภและทารก	<ul style="list-style-type: none"> - มีบุตรยาก - หมดประจำเดือนเร็ว - แท้งบุตร - ตั้งครรภนอกมดลูก - ทารกน้ำหนักน้อย - ทารกคลอดก่อนกำหนด - ทารกไม่เติบโต - พัฒนาการช้า - ทารกเสียชีวิตกระทันหัน 	<ul style="list-style-type: none"> - คลอดก่อนกำหนด แท้ง - รกลอกตัวเร็ว - ตกเลือดหลังคลอด - ตั้งครรภนอกมดลูก - รกเกาะต่ำ ตกเลือดง่าย - ภูน้ำครำแตกเร็วทำให้อต้องคลอดก่อนกำหนด - ทารกเสียชีวิตในครรภ - ทารกน้ำหนักน้อย - ทารกมีการอักเสบไบหู - ทารกมีทางเดินหายใจอักเสบ - ทารกมีปอดไม่แข็งแรง - ทารกตายไม่ทราบสาเหตุ - เด็กหอบหืด - เด็กสมองไม่พัฒนา
11. ต่อมนไรรื้ออ	<ul style="list-style-type: none"> - เบาหวาน - ต่อมนไทรอยด็เป็นพิษ 	
12. ข้อและกระดูก	<ul style="list-style-type: none"> - กระดูกสะโพกหัก - กระดูกไปรงบาง 	
13. ระบบเม็ดเลือด	<ul style="list-style-type: none"> - มะเร็งเม็ดโลหิตขาว 	<ul style="list-style-type: none"> - มะเร็งเม็ดโลหิตขาว

3. กลุ่มพฤติกรรมบำบัด เรียนรู้พร้อมกับกลุ่มให้สมาชิกเล่าเทคนิคการเลิกบุหรี่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันทำให้สมาชิกมีกำลังใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง

3. การติดตามผล

ภายใน 1 -2 สัปดาห์หลังวันเลิกบุหรี่ต้องมีการติดตาม และต่อไปทุก 1 เดือน ในระยะ 6 เดือนแรก หลังจากนั้นนัดหมายตามความเหมาะสม จนครบ 1-2 ปี การติดตามผลจะ ทำให้มั่นใจว่าผู้ป่วยสามารถใช้ความรู้ และทักษะจากขั้นตอนการบำบัด มาจัดการตนเองได้เหมาะสม

4. การป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำ

มีเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยสามารถคาดล่วงหน้าได้ว่าจะมีการกลับไปสูบบุหรี่อีก แพทย์จะฝึกทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะในการต่อต้านแรงกดดันทางสังคมที่จูงใจให้สูบบุหรี่ ทักษะในการแสดงความต้องการของตนเอง การจัดการกับความเครียด ทักษะในการสื่อสารเพื่อลดความเครียด

ผลสำเร็จของการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูง ประกอบด้วยพฤติกรรมบำบัดร่วมกับการใช้ยาทดแทนนิโคติน

20



รูปแสดงระยะความพร้อมในการเลิกบุหรี่

ภาคผนวก

เลิกบุหรืเรื่องง่าย ๆ ถ้าใจสู้ (ฉบับประชาชน)

นายแพทย์พนมทวน ชูแสงทอง

เลิกบุหรืเรื่องง่าย ๆ ถ้าใจสู้ หลายท่านอาจประสบปัญหาพยายามจะเลิกบุหรืมาหลายครั้ง เลิกกันอยู่นั้นแหละ เลิกกันไม่เสร็จเสียที จนมีพฤติกรรมเลิกบุหรืประจำปี ประจำเดือนกันไปหมดแล้ว แต่อย่าเพิ่งยอมแพ้นี้เดี๋ยวเรามาเลิกบุหรืด้วยกันรับรองว่าไม่ยากอย่างที่คิด ขอเพียงนิดใจสู้ละกันกับหมั่นขยันทำการบ้านกันหน่อยเชื่อแน่ว่า “ปอดจะสดใส หัวใจจะสดชื่น ความชื่นมื่นในครอบครัวและรอบข้างจะปรากฏ”

การเตรียมข้ันตอนในการเลิกบุหรืเตรียมไว้เป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. เตรียมตัวเดินหน้า 2. ทำสู้ลงมือปฏิบัติ 3. พัฒนาการข้้าความสำเร็จ โดยเรามาเริ่มต้นด้วยกันดังนี้

21

1. เตรียมตัวเดินหน้า

1.1 รู้จักนิสัยให้ถ่องแท้

ก่อนที่คุณจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง รวมทั้งการเลิกบุหรืด้วย ขอให้หนึ่งนิ่ง ๆ แล้วเริ่มวิเคราะห์เข้าใจและรู้จักนิสัยตัวตนของคุณให้ถ่องแท้ก่อน เพราะการรู้จักนิสัยจะช่วยให้สามารถวางแผนจัดการกับปัญหาและเรื่องราวได้อย่างชัดเจน และเกิดผลดีสำหรับการเลิกบุหรื เริ่มต้นด้วยการหาสมุดบันทึก (เล่มที่คุณประทับใจ ซีนชอบ คลั่งไคล้ อะไรก็ได้) สักเล่ม ให้จดบันทึกรายละเอียดการสูบบุหรืว่า สูบวันละเท่าไร สูบช่วงไหนบ้าง สูบเมื่อมีเหตุการณ์อะไรมากระตุ้น และเริ่มต้นวันแรกด้วยการสูบบุหรืช่วงไหน ประเด็นนี้หมายถึง เรามารู้จักพฤติกรรมหรือนิสัยในการสูบบุหรืให้ชัดเจน จากนั้นอยากใหลองเขียนผลดีที่ได้จากการเลิกบุหรืและประโยชน์ของบุหรื (ซึ่งความจริงแล้วจะพบว่าบุหรืไม่มีประโยชน์อะไรเลยทั้งหมดเพียงเพราะต้องการฟุ้งฟิงมัน และได้รู้ลึสึกว่าเติบโตมีอิสระที่จะทำอะไรได้ตั้งใจแม้เป็นเรื่องแยะ ๆ ก็ตามเท่านั้นเอง)

บรรณานุกรม

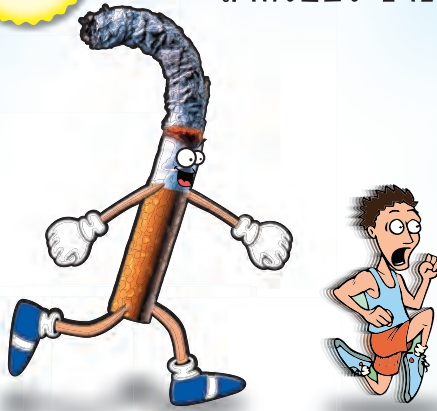
1. ตำรา "พิษภัยและการรักษาโรคติดยาสูบ" Toxicity and Management of Tobacco) ผศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา, ศ.นพ.รณชัย คงสกนธ์, บรรณาธิการ เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ พ.ศ. 2552 สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
2. พนมทวน ชูแสงทอง "เลิกบุหรี่ เรื่องง่าย ๆ ถ้าใจสู้ ฉบับประชาชน" จากรายงานการวิจัยแนวทางการรักษาและให้คำแนะนำเพื่อเลิกบุหรี่โดย พญ.วารภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะกรรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2547.
3. มาตรฐานโรงพยาบาลและบริการสุขภาพ ฉบับเฉลิมพระเกียรติฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล พ.ศ. 2551.
4. ที่นี่ 1600 สายเลิกบุหรี่ (ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ) รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2553.
5. คู่มือเลิกบุหรี่ "ชีวิตปลอดบุหรี่ การเตรียมตัวและชีวิตใหม่" รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ และคณะศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2553.
6. คู่มือเลิกบุหรี่ "การคิดเลิกบุหรี่ แนวทางการตัดสินใจ" รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ และคณะ, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2553.







การเลิกบุหรี่ สำหรับประชาชน



เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ
เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่
สมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ