คู่มือ การเลิกบุหรี่
สำหรับประชาชน



เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ
เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่
สมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คู่มือการเลิกบุหรี่ สำหรับประชาชน



AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 1 13/7/2554 22:16:07

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.สินทวีกิจ พริ้นติ้ง
77/41 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
โทรศัพท์ 085 145 6546, 02 881 9758
โทรสาร 0 2881 9085
E-mail : supap_stp8@yahoo.com

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 2 13/7/2554 22:16:07

คู่มือการเลิกบุหรี่สำหรับประชาชน
รู้เฟื่องเรื่องบุหรี่สำหรับ(ฉบับ)ประชาชน

คำนำ

หนังสือความรู้เรื่องบุหรี่สำหรับประชาชนฉบับนี้ เป็นภารกิจที่เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ ได้ตั้งเป้าไว้ว่าจะดำเนินการทำหนังสือที่อ่านเข้าใจง่าย เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชน ทั้งผู้ที่สูบบุหรี่และผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เพื่อจะได้ทราบถึงพิษภัยที่ทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ทั้งผู้สูบ ไม่สูบ และสิ่งแวดล้อมด้วย

ในนามเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ ขอขอบคุณ พญ.อารยา ทองผิว บรรณาธิการ ผู้ได้รับมอบหมายในภารกิจนี้ ซึ่งได้เสียสละเวลาอันมีค่า พยายามรวบรวมความรู้และข้อแนะนำจากตำราที่ผู้เชี่ยวชาญได้มีการรวบรวมไว้ มาทำให้อ่านเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ขอขอบคุณ ผศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา กรรมการเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ฯ ในฐานะอายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้ ที่ได้กรุณาช่วยตรวจสอบเพิ่มเติม แก้ไขต้นฉบับให้เป็นอย่างดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นสื่อช่วยให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ได้มีส่วนร่วมด้วยช่วยกันให้สังคมไทยปลอดบุหรี่ เพื่อสุขภาพดีของพวกเราชาวไทยทุกคน

(ศาสตราจารย์แพทย์หญิงสมศรี เผ่าสวัสดิ์)

ประธานเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 3 13/7/2554 22:16:08

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสมศรี เผ่าสวัสดิ์ และคณะกรรมการบริหาร เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ ตลอดจนผู้นิพนธ์ตำราที่ใช้สำหรับทีมสหวิชาชีพที่อนุญาตให้นำข้อมูลมาเรียบเรียงให้เข้าใจง่าย เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป

หวังว่าท่านผู้อ่านทั้งผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ และผู้ที่ไม่สูบบุหรี่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ คือลดผู้สูบบุหรี่รายเก่าและไม่เพิ่มผู้สูบบุหรี่รายใหม่ อันจะยังผลดีต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในระยะยาว

พญ.อารยา ทองผิว

บรรณาธิการ

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 5 13/7/2554 22:16:10

บทที่ 1 วิธีใช้หนังสือเล่มนี้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ก่อนอื่นขอเรียนให้ท่านผู้อ่านได้ทราบถึงความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้ว่า หนังสือนี้เกิดขึ้นได้จากการเรียบเรียงใจความสำคัญ จากตำราเรื่องพิษภัยและการรักษาโรคติดบุหรี่ ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญช่วยกันเขียนแต่ละบทมีข้อมูลละเอียด ไม่เคยมีผู้ใดทำมาก่อนในประเทศไทย



ท่านอ่านไม่ผิดแน่นอน การติดบุหรี่ถือเป็นโรคไปเสียแล้วเพราะบุหรี่ทำให้เกิดโรคทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า มีอันตรายถึงแก่ชีวิต ซึ่งท่านจะทราบรายละเอียดในบทต่อ ๆ ไป

ประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ คือบุคลากรกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

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

เราเชื่อว่าท่านทำได้ ขอให้เริ่มลงมือทันที ผลดีจะมีแก่ตัวท่านเอง

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 6 13/7/2554 22:16:11

2. สำหรับผู้ไม่สูบบุหรี่ ท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับควันบุหรี่มือสอง คือได้ควันบุหรี่จากผู้เสพที่อยู่รอบตัวท่านซึ่งมีโทษทำให้เกิดโรคร้ายแรงแก่ท่าน เช่น มะเร็งได้

เมื่อทราบอันตรายแล้ว ท่านจะได้หลีกเลี่ยงไม่เข้าไปในบริเวณที่มีคนสูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม ท่านได้รับความคุ้มครองสุขภาพตามกฎหมาย ดังนั้น ถ้าท่านพบเห็นผู้สูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ท่านสามารถแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจให้ดำเนินการตามกฎหมายได้

3. สำหรับผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ ท่านจะทราบวิธีการให้กำลังใจ รับฟังความไม่สบายกายไม่สบายใจ เป็นผู้สนทนาช่วยขจัดอุปสรรคในช่วงที่เข้าระยะต้องการกลับไปสูบบุหรี่ อดทนกับความหงุดหงิดในช่วงถอนนิโคติน ช่วยดูแลสิ่งแวดล้อมให้ปลอดจากสิ่งกระตุ้น แม้ว่าจะไม่สำเร็จในครั้งนี้ ก็ต้องให้กำลังใจให้สู้ต่อไปในคราวหน้า

4. ผู้นำชุมชน จะได้รับความรู้ไว้เป็นภูมิคุ้มกันตนเองให้ปลอดภัยจากพิษภัยบุหรี่ และสามารถนำข้อมูลไปเผยแพร่ให้เยาวชน และผู้คนในชุมชนให้มีความเข้าใจ รู้เท่าทันโรคนี้ และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ประหยัดต้นทุนการดูแลรักษาโรคร้ายที่ตามมาจากการสูบบุหรี่

หากทุกท่านพร้อม เชิญพบกับสถานการณ์ผู้สูบบุหรี่และช่วยกันสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ต่อไป



AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 7 13/7/2554 22:16:12

บทที่ 2 ทำไมต้องควบคุมการบริโภคยาสูบ และสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่

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

ผู้สูบบุหรี่เหล่านี้ในเวลาต่อไป จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกี่ยวเนื่องกับการสูบบุหรี่ถึง 1 ใน 4 ในอีก 10-20 ปีถัดไป โดยทุกปีคนไทยประมาณ 42,000 ถึง 52,000 คน เสียชีวิตด้วยโรคที่เป็นผลจากการสูบบุหรี่ คิดเฉลี่ยชั่วโมงละ 6 คน โรคที่เป็นสาเหตุการตาย 3 อันดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด ถุงลมโป่งพอง และมะเร็งปอด

ครึ่งหนึ่งของผู้เสียชีวิตเหล่านั้นมีอายุไม่เกิน 65 ปี และอีกครึ่งหนึ่งเสียชีวิตหลังอายุ 65 ปี นั่นคือบุหรี่บั่นทอนอายุของผู้สูบให้สั้นลง สำหรับสถานการณ์ทั่วโลก มีการคาดการณ์ว่า ภายใน ค.ศ. 2030 ยาสูบจะทำให้คนเสียชีวิตมากถึง 10 ล้านคนต่อปี

มีการวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคที่เป็นผลสืบเนื่องจากการสูบบุหรี่ในประเทศไทย พบว่าในปี พ.ศ. 2549 ใช้งบประมาณ 9,857 ล้านบาท ซึ่งน่าจะลดลงได้ หากคนไทยเลิกสูบบุหรี่ นอกจากนี้ แม้ว่าได้มีการรณรงค์สร้างสรรค์สังคมไทยให้ปลอดบุหรี่ และมีการควบคุมการบริโภคยาสูบในประเทศไทย มาตั้งแต่ พ.ศ. 2517 จนถึงปัจจุบัน พบว่าผลการควบคุมอยู่ในระดับที่ดีกว่าอีกหลายประเทศ แต่ผู้ผลิตบุหรี่ได้ขยายการประชาสัมพันธ์ลงสู่เยาวชนและสตรีได้มากขึ้น จึงทำให้ผู้เสพบุหรี่รายใหม่มีมากขึ้น และอายุที่เริ่มสูบบุหรี่น้อยลง

ทุกปีคนไทยประมาณ 42,000 ถึง 52,000 คน เสียชีวิตด้วยโรคที่เป็นผลจากการสูบบุหรี่



จึงมีความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องเผยแพร่ความรู้ให้ประชาชนรับทราบข้อมูลเพื่อป้องกันผู้สูบบุหรี่รายใหม่ โดยเฉพาะในเยาวชน ขณะเดียวกันผู้อยู่ในวิชาชีพสุขภาพ โดยเฉพาะแพทย์จะต้องสอบถามสถานะการใช้บุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบของผู้ป่วยทุกราย พร้อมกับให้คำแนะนำให้เลิกเสพหรือส่งไปรับบริการในคลินิกเลิกบุหรี่ต่อไป

มีการศึกษาว่า ถ้าแพทย์ปฏิบัติเช่นนี้โดยใช้เวลาเพียง 1–3 นาทีเท่านั้น จะมีประโยชน์มากแก่ผู้ป่วย

บทที่ 3 พิษภัยของยาสูบ

ยาสูบ มีทั้งชนิดที่ผลิตจากโรงงาน ชนิดมวนเอง ไม่ว่าจะมวนด้วยใบจาก บุหรี่ขี้โย ในภาคเหนือ บุหรี่ที่ระบุว่ามีรสอ่อน บุหรี่แต่งกลิ่น บารากู่ หรือชิชา ซึ่งนิยมสูบในผับ บาร์ ทั้งหมดนี้มีพิษภัยไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้มีงานวิจัยสนับสนุนแล้ว

ล่าสุดมีบุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ซึ่งไม่มีควันแต่ผลิตมาเป็นแท่งคล้ายปากกาควบคุมการเผาไหม้ด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ ปรากฏว่ามีนิโคตินบรรจุอยู่ แท่งละ 18 มิลลิกรัม ในขณะที่บุหรี่ทั่วไปมีนิโคติน 1.2 มิลลิกรัมเท่านั้น

ในบุหรี่มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด มีประมาณ 60 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็งที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว สารพิษที่กล่าวถึงบ่อยที่สุด คือ นิโคติน เมื่อสูบเข้าไปในปอดจะดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตอย่างรวดเร็ว ภายใน 6 วินาทีเท่านั้น แล้วจะเดินทางไปสู่สมอง กระตุ้นให้มีความสุขสบายในระยะแรก เมื่อระดับนิโคตินลดลง ร่างกายเกิดความต้องการความสบายนั้นอีก จึงต้องสูบบุหรี่มวนต่อไป นิโคตินมีพิษทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง

นอกจากนี้ยังมีสารพวกน้ำมันดิน สารอินทรีย์พวกเบนซิน ทำให้ระคายเคืองหลอดลม เกิดอาการไอ และเป็นสารก่อมะเร็ง

ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นก๊าซพิษทำลายเยื่อบุหายใจส่วนต้น ทำให้ไอ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง

ไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำให้ถุงลมโป่งพอง

แอมโมเนีย ทำให้แสบคอ หลอดลมอักเสบ

สารกัมมันตภาพรังสี จากสารโพโลเนียม – 210 ก่อมะเร็ง

แร่ธาตุที่ตกค้างในใบยาสูบ ทำลายระบบการได้ยิน ทำให้ความดันโลหิตสูง เพศชายลดสมรรถภาพทางเพศ เป็นหมันได้

ดังนั้นการสูบบุหรี่ มีค่าเท่ากับการใช้เงินซื้อสารพิษมาทำลายตนเอง และผู้อยู่ในบริเวณที่จะได้รับควันบุหรี่มือสองพลอยได้รับผลร้ายไปด้วย

ในบุหรี่มีสารพิษ มากกว่า 4,000 ชนิด มีประมาณ 60 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 9 13/7/2554 22:16:13

โรคที่เกิดจากสูบบุหรี่ ทั้งโดยตรงและควันบุหรี่มือสอง

ระบบ	สูบโดยตรง	ควันบุหรี่มือสอง
1. ระบบประสาท	- อัมพฤกษ์ อัมพาต - ตาบอด - ต้อหิน - ต้อกระจก	- อัมพฤกษ์ อัมพาต
2. ช่องปาก ฟันและหู	- เหงือกอักเสบ - ฟันผุ - มีกลิ่นปาก - มะเร็งของเหงือก - ช่องหูอักเสบ - มะเร็งของช่องปาก และในลำคอ	- หูชั้นกลางอักเสบ
3. ผิวหนังและเส้นผม	- ผมร่วง - ผมหงอกก่อนวัย - ใบหน้าเหี่ยวย่น - สะเก็ดเงิน	
4. ระบบทางเดินหายใจ ปอด และทรวงอก	- โพรงจมูกอักเสบ - ถุงลมโป่งพอง, หอบหืด - ปอดอักเสบจากวัณโรค, ไข้หวัดใหญ่, มะเร็งปอด	- โพรงจมูกอักเสบ - ถุงลมโป่งพอง - หอบหืด–ในเด็กที่มีญาติสูบบุหรี่ - หวัดเรื้อรัง - มะเร็งปอด - มะเร็งโพรงจมูก - มะเร็งเต้านม

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 10 13/7/2554 22:16:13

ระบบ	สูบโดยตรง	ควันบุหรี่มือสอง
5. หัวใจและหลอดเลือด	- หลอดเลือดหัวใจตีบ - หัวใจเต้นผิดจังหวะ - หลอดเลือดในปอดอุดตัน - ความดันโลหิตสูง - หลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง - หลอดเลือดที่น่องอุดตัน	- หลอดเลือดหัวใจตีบ - ไขมันชนิดดี เอชดีแอล ลด - หลอดเลือดในปอดอุดตัน - หลอดเลือดที่น่องอุดตัน
6. ตับ และทางเดินอาหาร	- มะเร็งตับ - แผลกระเพาะอาหาร - แผลที่หลอดอาหารและลำคอ - มะเร็งกระเพาะอาหาร - มะเร็งลำไส้ใหญ่ - มะเร็งตับอ่อน	
7. หลอดเลือดส่วนปลาย	- หลอดเลือดแดงตีบแข็ง - หลอดเลือดส่วนปลายอุดตัน - แผลหายช้า	
8. ทางเดินปัสสาวะ	- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ	- หลอดเลือดแดงตีบแข็ง - หลอดเลือดส่วนปลายอุดตัน
9. ระบบสืบพันธุ์	- เป็นหมัน - หย่อนสมรรถภาพทางเพศ - มะเร็งปากมดลูก - มะเร็งไต - มะเร็งท่อไต	- มะเร็งปากมดลูก

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 11 13/7/2554 22:16:13

ระบบ	สูบโดยตรง	ควันบุหรี่มือสอง
10. การตั้งครรภ์และทารก	- มีบุตรยาก - หมดประจำเดือนเร็ว - แท้งบุตร - ตั้งครรภ์นอกมดลูก - ทารกน้ำหนักน้อย - ทารกคลอดก่อนกำหนด - ทารกไม่เติบโตพัฒนาการช้า - ทารกเสียชีวิตกระทันหัน	- คลอดก่อนกำหนด แท้ง - รกลอกตัวเร็ว ตกเลือดหลังคลอด - ตั้งครรภ์นอกมดลูก - รกเกาะต่ำ ตกเลือดง่าย - ถุงน้ำคร่ำแตกเร็วทำให้ต้องคลอดก่อนกำหนด - ทารกเสียชีวิตในครรภ์ - ทารกน้ำหนักน้อย - ทารกมีการอักเสบใบหู - ทารกมีทางเดินหายใจอักเสบ - ทารกมีปอดไม่แข็งแรง - ทารกตายไม่ทราบสาเหตุ - เด็กหอบหืด - เด็กสมองไม่พัฒนา
11. ต่อมไร้ท่อ	- เบาหวาน - ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ	
12. ข้อและกระดูก	- กระดูกสะโพกหัก - กระดูกโปร่งบาง	
13. ระบบเม็ดเลือด	- มะเร็งเม็ดโลหิตขาว	- มะเร็งเม็ดโลหิตขาว

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 12 13/7/2554 22:16:14

นอกจากผลกระทบต่อสุขภาพแล้ว การสูบบุหรี่ยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อคนรอบข้างที่ต้องสัมผัสสารพิษจากควันบุหรี่มือสอง และทำร้ายกระเป๋าสตางค์ของผู้สูบเองด้วย นอกจากนี้กระบวนการผลิตยาสูบชนิดต่าง ๆ และการสูบทุกรูปแบบซึ่งปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่ชั้นบรรยากาศในปริมาณมหาศาลยังเป็นการซ้ำเติมภาวะโลกร้อนของเราให้แย่ลงไปอีกด้วย ดังนั้น เราอาจสรุปผลเสียจากการสูบบุหรี่ได้ว่า ทรุด โทรม สูญ สิ้นสลาย ดังรูป

แบบที่ ๑



แบบที่ ๒



แบบที่ ๓



แบบที่ ๔



แบบที่ ๕



แบบที่ ๖



แบบที่ ๗



แบบที่ ๘



แบบที่ ๙

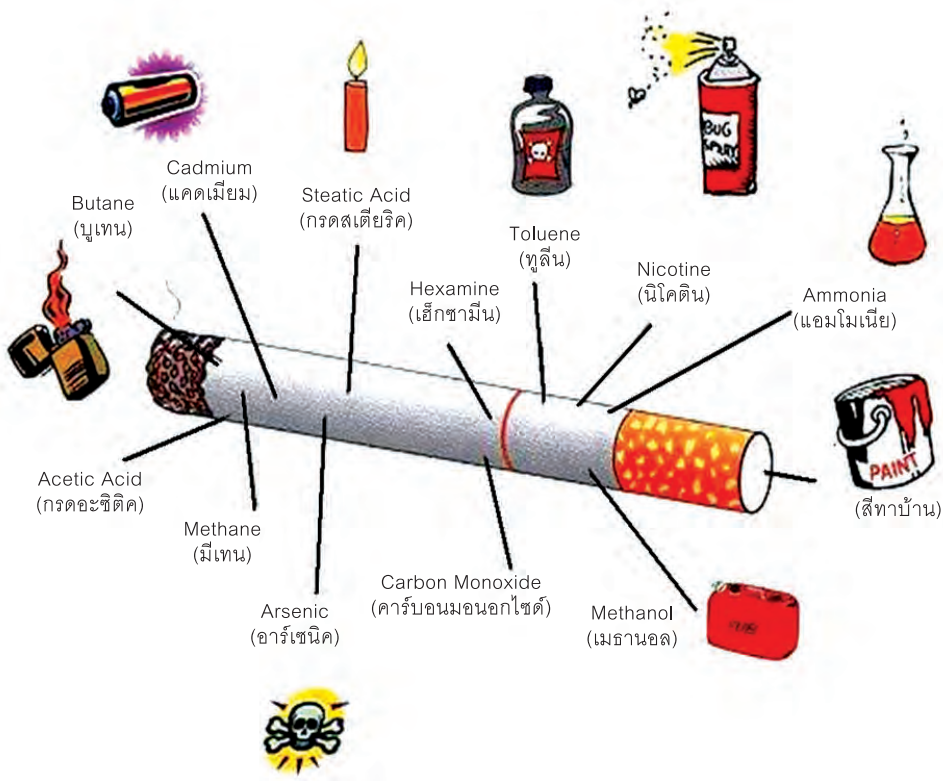


แบบที่ ๑๐



ภาพคำเตือนถึงพิษภัยจากการสูบบุหรี่
และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 13 13/7/2554 22:16:14



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

ภาพสารพิษในบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด



ผลกระทบจากการสูบบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบ

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 14 13/7/2554 22:16:14

บทที่ 4 โรคเสพยาสูบ

การสูบบุหรี่นั้นมีกลไกที่ทำให้เกิดการติดบุหรี่ ได้ 3 ทางคือ

1. การเสพติดสารนิโคติน เกิดจากฤทธิ์ของนิโคตินเอง
2. การเสพติดทางอารมณ์ และจิตใจ สูบบุหรี่เมื่อมีความเครียดหรือแปรปรวนทางอารมณ์
3. การเสพติดทางพฤติกรรมและสังคม การอยู่ในสังคมที่สูบบุหรี่ด้วยกันจะชักจูงให้สูบบุหรี่ด้วย

ผู้สูบบุหรี่ทุกรายถือได้ว่ามีโรคเสพยาสูบ ซึ่งมีปัจจัยการติดบุหรี่ทั้งสามอย่างนี้ร่วมกันเสมอ แต่ในสัดส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละราย

ผู้สูบบุหรี่ทุกรายมีปัจจัยการติดบุหรี่ทั้งทางกาย จิตใจและพฤติกรรม ทั้งสามอย่างนี้ร่วมกันเสมอ แต่ในสัดส่วนที่แตกต่างกันไป

มีแบบทดสอบง่าย ๆ ว่าท่านติดสารนิโคตินมากน้อยแค่ไหน ท่านสามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง ดังนี้

1. คุณต้องสูบบุหรี่มวนแรกสุดภายในเวลาเท่าไรหลังตื่นนอนตอนเช้า
   - 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

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 15 13/7/2554 22:16:15

โรคเสพยาสูบนี้มีวิธีการรักษาได้โดย

1. การให้คำปรึกษา ผู้ขอคำปรึกษาร่วมมือต้องปฏิบัติตามคำแนะนำมิฉะนั้นจะไร้ผล
2. การใช้สารทดแทนนิโคติน (NRT) หรือยาช่วยเลิกบุหรี่ชนิดอื่น ๆ ร่วมด้วย

อย่างไรก็ตาม พึงระลึกไว้เสมอว่า ยาช่วยเลิกบุหรี่ใด ๆ จะไม่ได้ผลเลยหากผู้สูบบุหรี่ไม่ตั้งใจจริงในการเลิก การให้คำปรึกษาถือว่าเป็นการรักษาหลักของโรคนี้

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



AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 16 13/7/2554 22:16:15

บทที่ 5 การบำบัดโรคติดบุหรี่โดยไม่ใช้ยา

ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

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

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้ให้คำปรึกษา ต้องประเมินความพร้อมของผู้สูบบุหรี่ และดำเนินการตามระยะความพร้อมของผู้สูบบุหรี่แต่ละราย ดังนี้

1. หากผู้สูบยังไม่พร้อม (ไม่อยากเลิก) ผู้รักษาก็เพียงให้คำแนะนำและเน้นย้ำถึงผลเสียต่อสุขภาพของบุหรี่และยาสูบต่อผู้สูบรายนั้น ๆ
2. เริ่มลังเลว่าจะเลิกดีหรือไม่ ผู้รักษาย้ำถึงผลเสียของการสูบบุหรี่และผลดีของการเลิกบุหรี่
3. ผู้สูบพร้อมที่จะเลิกบุหรี่ (อยากเลิก) ผู้รักษาชื่นชมในความตั้งใจของผู้สูบรายนั้น แนะนำทางเลือกของการรักษา พร้อมช่วยเหลือประสานงานในการส่งต่อการรักษาและติดตามผล
4. ลงมือเลิก ผู้รักษาใช้วิธีการที่ผู้ป่วยยินยอม และสังเกตอาการอยากบุหรี่
5. เลิกได้แล้ว ผู้รักษาต้องช่วยในการป้องกันการกลับมาสูบซ้ำ

ผลดีต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นหลังจากหยุดบุหรี่

หลังจากคุณสูบบุหรี่มวนสุดท้ายแล้ว ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้	
หลังจาก 20 นาทีผ่านไป	- หัวใจเต้นช้าลง
12 ชั่วโมงผ่านไป	- ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ลดลง
2 สัปดาห์ถึง 3 เดือนหลังหยุด	- ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดลดลง
1-9 เดือนหลังหยุด	- การหายใจดีขึ้น
1 ปีหลัง	- ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจลดลง ครึ่งหนึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ยังใช้
5 ปีหลัง	- ความเสี่ยงในการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตลดลง
10 ปีหลัง	- ความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอดลดลง รวมทั้งมะเร็งในช่องปาก หลอดอาหาร ลำคอ ไต
15 ปีหลัง	- ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจเหมือนทั่วไป

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 17 13/7/2554 22:16:15

ในขั้นแรกนี้ ผู้รักษาควรเริ่มสัมภาษณ์ผู้สูบบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกประเภท ดังนี้

1. อธิบายผลเสียของการสูบบุหรี่สั้น ๆ เฉพาะที่จะเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยรายนั้น ๆ
2. เน้นย้ำว่า การลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลงเพียงอย่างเดียวโดยไม่เลิกจะไม่ช่วยลดความเสี่ยง เช่น โรคระบบการหายใจ มะเร็ง ผลต่อบุตรในครรภ์ โรคหัวใจและหลอดเลือด
3. ให้รางวัล หาสิ่งที่เป็นรางวัลในการเลิกบุหรี่ในทางที่เป็นแรงจูงใจเชิงบวก เช่น สะสมค่าบุหรี่ไว้ใช้ในสิ่งจำเป็นอื่น ๆ
4. ช่วยผู้สูบบุหรี่คิดหาวิธีกำจัดอุปสรรคในการเลิก เช่น เทคนิคการรับมือกับอาการอยากบุหรี่ น้ำหนักเพิ่ม ความเครียด
5. ให้ข้อมูลซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ สังเกตจากการตัดสินใจของผู้ป่วย

2. ขั้นดำเนินการรักษา

จากสถิติพบว่าร้อยละ 90 ของผู้พยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองประสบความล้มเหลวในการเลิก และกลับไปสูบใหม่ภายใน 1 สัปดาห์ เพราะเกิดการขาดนิโคตินอย่างแรง ผู้รักษาต้องประเมินสุขภาพกาย สุขภาพจิตและประเมินสิ่งแวดล้อม

องค์ประกอบ 6 ประการในการช่วยผู้ป่วยเลิกบุหรี่

1. ช่วยวางแผนในการเลิก	- ช่วยกำหนดวันหยุดบุหรี่ (ในช่วง 2 สัปดาห์) - แนะนำให้บอกคนใกล้ชิด และเพื่อนร่วมงานว่าตนตั้งใจจะเลิก - พิจารณาว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นหลังการเลิก เช่น อาการอยากบุหรี่ - กำจัดบุหรี่ และอุปกรณ์การสูบ - เน้นเป้าหมาย คือ การหยุด ไม่ใช่ลดปริมาณการสูบ (แต่อาจค่อย ๆ ลดจนเลิกได้ในเวลาไม่เกิน 2 สัปดาห์)
2. ให้คำแนะนำ และทักษะในการจัดการปัญหา	- ทบทวนปัญหาการเลิกบุหรี่ในช่วงที่ผ่านมา - แยกแยะตัวกระตุ้นและสถานการณ์ที่นำไปสู่การสูบบุหรี่ รวมทั้งกำหนดวิธีการในการจัดการ
3. ให้กำลังใจระหว่างการเลิก	- ให้ผู้ป่วยทราบและเข้าใจว่าทีมผู้รักษา เข้าใจและคอยให้กำลังใจในการเลิก แม้ว่าจะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ
4. ช่วยผู้ป่วยในการแสวงหาการช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคมอื่น ๆ	- แนะนำและสนับสนุนให้ผู้ป่วยขอความช่วยเหลือและกำลังใจจากคนใกล้ชิดในช่วงของการเลิกบุหรี่
5. แนะนำการใช้ยาในรายที่จำเป็น	- ผู้ป่วยควรทราบว่า การใช้ยาจะช่วยลดอาการขาดบุหรี่ และทำให้การเลิกบุหรี่ง่ายขึ้น แต่ยาไม่จำเป็นในผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ไม่มาก (น้อยกว่า 10 มวนต่อวัน) และไม่ใช้ในผู้ป่วยที่มีข้อห้าม
6. ให้ข้อมูล และแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยในการเลิกบุหรี่	- เอกสาร แผ่นพับ หรือเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลและวิธีการในการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองจะเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยที่สามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับการช่วยเหลือตนเอง

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 18 13/7/2554 22:16:15

อาการที่อาจเกิดขึ้นหลังเลิกบุหรี่

อาการ	ระยะเวลาที่เกิดอาการ	อุบัติการณ์
อาการหงุดหงิด/ก้าวร้าว	น้อยกว่า 4 สัปดาห์	50 %
อาการซึมเศร้า	น้อยกว่า 4 สัปดาห์	60 %
อาการอยู่ไม่นิ่ง	น้อยกว่า 4 สัปดาห์	60 %
สมาธิเสีย	น้อยกว่า 2 สัปดาห์	60 %
อยากอาหารมากขึ้น	มากกว่า 10 สัปดาห์	70 %
รู้สึกเบาในศีรษะ	น้อยกว่า 48 สัปดาห์	10 %
ตื่นกลางดึก	น้อยกว่า 1 สัปดาห์	25 %
ท้องผูก	มากกว่า 4 สัปดาห์	17%
แผลในปาก	มากกว่า 4 สัปดาห์	40 %
อยากบุหรี่	มากกว่า 2 สัปดาห์	70 %

บางครั้งผู้ป่วยหยุดบุหรี่ได้ แต่มีอาการที่ทำให้ต้องสูบบุหรี่อีก พึงระวังสถานการณ์ ดังนี้

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และมีผลต่อการกลับไปสูบบุหรี่	สถานการณ์ที่สนับสนุน การกลับไปใช้บุหรี่
- มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนในครอบครัว - ความกดดันจากที่ทำงาน - วันหยุดเทศกาล - ความทุกข์จากการสูญเสียสิ่งที่รัก	- ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ - วันหยุด - ที่ทำงานที่อนุญาตให้สูบบุหรี่ หรือจัดบริเวณสำหรับการสูบบุหรี่

ผู้รักษาต้องช่วยผู้ป่วยทบทวนสถานการณ์ต่าง ๆ รวบรวมความคิดเห็นที่คิดได้ นำมาพิจารณาหาทางแก้ไขปัญหา

ทักษะการแก้ไขปัญหา

ก. เรียนรู้ที่จะคิดคาดการณ์ล่วงหน้าและหาทางออกที่เหมาะสม

ข. หลีกเลี่ยงความคิดใช้บุหรี่เพื่อแก้ปัญหา

ค. ปรับกระบวนการคิด วิธีคิด เพื่อช่วยลดอารมณ์ที่เป็นปัญหา เช่น การมองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้นแทนการมองแต่ในแง่ลบ

ง. การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตบางอย่าง เพื่อลดความตึงเครียด หรือเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

จ. เรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญความอยากบุหรี่ได้อย่างเหมาะสม เช่น เมื่อเกิดความอยากบุหรี่ให้ผู้ป่วยเบี่ยงเบนความสนใจไปสู่กิจกรรมอื่นที่เหมาะสม

ฉ. ให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความคิดอยากบุหรี่ เนื่องจากผู้ป่วยบางคนเห็นว่าการเผชิญสถานการณ์ที่กระตุ้นความอยากมาก ๆ เป็นสิ่งท้าทาย เป็นคนเก่งจริง อาจต้องให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงธรรมชาติการเสพติด และปรับมุมมองของผู้ป่วยให้ถูกต้องเหมาะสม

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 19 13/7/2554 22:16:16

นอกจากนี้ยังมีตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความอยากบุหรี่คือ

ตัวกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ที่พบได้บ่อย	
ความเครียด การทะเลาะเบาะแว้ง เห็นผู้อื่นสูบบุหรี่ การใช้สุรา ผ่านสถานที่ที่เคยซื้อบุหรี่เป็นประจำ การดื่มชาหรือกาแฟ มีบุหรี่อยู่ใกล้ตัว	ได้กลิ่นควันบุหรี่ การเข้าสังคม ภาวะวิตกกังวล ความเบื่อ อยู่ในสถานที่ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ความทรงจำที่เกี่ยวข้อง หลังรับประทานอาหาร

ผู้รักษาควรช่วยผู้ป่วยคิดและให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอาการอยากบุหรี่ที่เกิดขึ้น นอกเหนือไปจากการใช้ยาในกลุ่มที่ทดแทนนิโคติน

กลยุทธ์ในการจัดการกับอาการอยากบุหรี่	
นิโคตินทดแทน (เช่น หมากฝรั่ง แผ่นแปะ ลูกอมนิโคติน) : ควรใช้ยาเหล่านี้ติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 2-3 เดือนแทนการสูบบุหรี่ เช่น เคี้ยวหมากฝรั่งนี้ตามเวลาปกติที่เคยใช้สูบบุหรี่ แล้วค่อย ๆ ลดจำนวนยาลง	เบี่ยงเบนความสนใจไปสู่เรื่องอื่น ๆ
กลูโคส : มีหลักฐานที่บ่งว่า กลูโคสช่วยลดอาการอยากบุหรี่ อาจใช้ในรูปของกลูโคสหรือลูกกวาด หมากฝรั่ง	
ออกกำลังกาย : การออกกำลังหนัก ๆ ในช่วงเวลาสั้น ๆ (ประมาณ 5 นาที) เช่น การเดินเร็ว ๆ หรือการเดินขึ้นบันได	หลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับความรู้สึกอยากบุหรี่หรือการสูบบุหรี่ เช่น เลี่ยงการเข้ากลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่

การช่วยเหลือเพิ่มเติม

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

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 20 13/7/2554 22:16:16

3. กลุ่มพฤติกรรมบำบัด เรียนรู้พร้อมกับกลุ่มให้สมาชิกเล่าเทคนิคการเลิกบุหรี่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันทำให้สมาชิกมีกำลังใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง

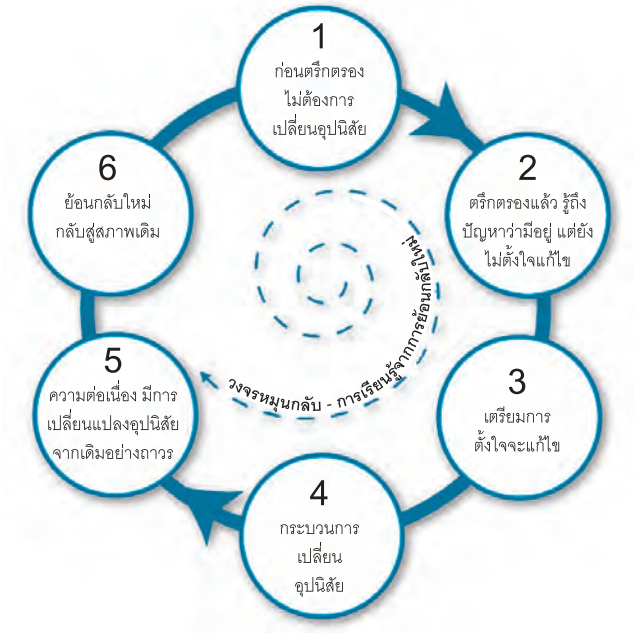
3. การติดตามผล

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

4. การป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำ

มีเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยสามารถคาดล่วงหน้าได้ว่าจะมีการกลับไปสูบบุหรี่อีก แพทย์จะฝึกทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะในการต่อต้านแรงกดดันทางสังคมที่จูงใจให้สูบบุหรี่ ทักษะในการแสดงความต้องการของตนเอง การจัดการกับความเครียด ทักษะในการสื่อสารเพื่อลดความเครียด

ผลสำเร็จของการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูง ประกอบด้วยพฤติกรรมบำบัดร่วมกับการใช้ยาทดแทนนิโคติน



รูปแสดงระยะความพร้อมในการเลิกบุหรี่

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 21 13/7/2554 22:16:17

ภาคผนวก

เลิกบุหรี่เรื่องง่าย ๆ ถ้าใจสู้ (ฉบับประชาชน)

นายแพทย์พนมทวน ชูแสงทอง

เลิกบุหรี่เรื่องง่าย ๆ ถ้าใจสู้ หลายท่านอาจประสบปัญหาพยายามจะเลิกบุหรี่มาหลายครั้ง เลิกกันอยู่นั่นแหละ เลิกกันไม่เสร็จเสียที จนมีพฤติกรรมเลิกบุหรี่ประจำปี ประจำเดือนกันไปหมดแล้ว แต่อย่าเพิ่งยอมแพ้วันนี้เดี๋ยวเรามาเลิกบุหรี่ด้วยกันรับรองว่าไม่ยากอย่างที่คิด ขอเพียงนิดใจสู้ละกันกับหมั่นขยันทำการบ้านกันหน่อยเชื่อแน่ว่า "ปอดจะสดใส หัวใจจะสดชื่น ความชื่นมื่นในครอบครัวและรอบข้างจะปรากฏ"

การเตรียมขั้นตอนในการเลิกบุหรี่เตรียมไว้เป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. เตรียมตัวเดินหน้า 2. ท้าสู้ลงมือปฏิบัติ 3. พัฒนาตอกย้ำความสำเร็จ โดยเรามาเริ่มต้นด้วยกันดังนี้

1. เตรียมตัวเดินหน้า

1.1 รู้จักนิสัยให้ถ่องแท้

ก่อนที่คุณจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง รวมทั้งการเลิกบุหรี่ด้วย ขอให้นั่งนิ่ง ๆ แล้วเริ่มวิเคราะห์เข้าใจและรู้จักนิสัยตัวตนของคุณให้ถ่องแท้ก่อน เพราะการรู้จักนิสัยจะช่วยให้สามารถวางแผนจัดการกับปัญหาและเรื่องราวได้อย่างชัดเจน และเกิดผลดีสำหรับการเลิกบุหรี่ เริ่มต้นด้วยการหาสมุดบันทึก (เล่มที่คุณประทับใจ ชื่นชอบ คลั่งไคล้ อะไรก็ได้) สักเล่ม ให้จดบันทึกรายละเอียดการสูบบุหรี่ว่า สูบวันละเท่าไหร่ สูบช่วงไหนบ้าง สูบเมื่อมีเหตุการณ์อะไรมากระตุ้น และเริ่มต้นวันแรกด้วยการสูบบุหรี่ช่วงไหน ประเด็นนี้หมายถึงเรามารู้จักพฤติกรรมหรือนิสัยในการสูบบุหรี่ให้ชัดเจน จากนั้นอยากให้ลองเขียนผลดีที่ได้จากการเลิกบุหรี่และประโยชน์ของบุหรี่ (ซึ่งความจริงแล้วจะพบว่าบุหรี่ไม่มีประโยชน์อะไรเลยทั้งหมดเพียงเพราะต้องการพึ่งพิงมัน และได้รู้สึกว่าเติบโตมีอิสระที่จะทำอะไรได้ดังใจแม้เป็นเรื่องแย่ ๆ ก็ตามเท่านั้นเอง)

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 22 13/7/2554 22:16:17

1.2 ตัดสินใจให้แน่วแน่ว่าเอาจริง

เวลานี้ถึงเวลาแล้วหรือยังว่าจะตัดสินใจเลิกบุหรี่ ถ้ายังลังเลหรือไม่แน่ใจก็ข้ามไปเลย ไม่ต้องอ่านแล้วเสียเวลาเปล่า ๆ เอาไว้แน่ใจเมื่อไหร่ค่อยมาเริ่มต้นกัน แต่ถ้าแน่ใจให้คุณบอกตัวเองทันทีว่า คราวนี้ฉันเอาจริงและฉันต้องทำได้ห้ามใช้คำว่า "จะพยายาม" เพราะคำเหล่านี้เป็นเพียงแนวโน้มเท่านั้น อย่างที่บอกตั้งแต่ชื่อเรื่องว่าเลิกบุหรี่เรื่องง่าย ๆ ขอให้ใจคุณสู้เท่านั้นเอง

1.3 ไม่อยู่นิ่งเลือกวันหยุดบุหรี่

เมื่อตัดสินใจแน่แล้วก็กรุณาอย่าทำตัวเป็นไม้หลัก....เอาไว้ปักขี้เลน กำหนดวันเพื่อหยุดบุหรี่เลย คุณอาจเลือกวันที่มีความหมายเป็นพิเศษสำหรับคุณ เพื่อช่วยสร้างแรงจูงใจสนับสนุนให้กล้าต่อสู้กับเจ้าบุหรี่ตัวกระจ้อยโดยอาจเลือกวันแม่ วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน วันเช็งเม้ง (ไว้เตือนตัวเองไม่ให้ตายเร็ว) ก็ได้ และขอให้คุณวางแผนร่วมกับช่วงเวลาที่ต่อเนื่องด้วย เพราะแน่นอนคุณจะพบผลข้างเคียงของการอดบุหรี่บ้างในสองสามสัปดาห์แรกของการเลิก เช่น ถ้าจากข้อ 1 คุณพบว่า คุณจะใช้บุหรี่ก็ต่อเมื่อคุณเครียดกังวล คุณก็ควรเลือกช่วงเวลาพักผ่อน พักร้อนหรือไม่มีงานเร่งด่วน แต่ถ้าหากคุณใช้บุหรี่ในยามผ่อนคลายหรือเมื่อรู้สึกสบาย ๆ คุณก็ควรเลือกช่วงเวลาที่ยุ่ง ๆ ของชีวิตเพื่อให้มีกิจวัตรมากมายจนลืมมันในที่สุด

1.4 มีบันทึกและข้อความส่วนตัว

คราวนี้ถึงเวลาของการบ้านอีกสักชิ้นนั่นคือ ขอให้คุณจัดทำบันทึกส่วนตัวหนึ่งเล่มเพื่อบันทึกเรื่องราวเหตุการณ์ความรู้สึกที่คุณหยุดบุหรี่ตั้งแต่วันเริ่มต้นที่คุณเลือก จดทุกสิ่งที่คุณอยากบอกเล่าเพื่อเอาไว้ทบทวนให้กำลังใจ วางแผนและในที่สุดบอกให้คุณรู้ว่าคุณผ่านไปได้เสมอในแต่ละวัน และขอให้คุณเขียนข้อความลงในกระดาษเล็ก ๆ เท่านามบัตรสักใบหนึ่งระบุไปเลยถึงความตั้งใจแน่วแน่ของคุณ เช่น ฉันต้องเลิกบุหรี่ได้อย่างแน่นอน โดยด้านหลังอาจเขียนแรงสนับสนุนในการเลิกสัก 2-3 ข้อ เช่น เพื่อฉัน เพื่อลูก และเพื่อครอบครัว พกเอาไว้ติดตัวเสมอหมั่นอ่านบ่อย ๆ เพื่อให้กำลังใจและกระตุ้นจุดยืนของตัวเอง

นอกจากนี้คุณอาจเตรียมปฏิทินวางให้กระจายเต็มบ้าน แล้ววงแดงสำหรับวันประกาศเลิกบุหรี จากนั้นกาต่อไปทุกวันจนครบสามสัปดาห์นั่นแปลว่า คุณเอาชนะบุหรี่ในขั้นแรก (ในศึกแรก) ได้แล้ว

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 23 13/7/2554 22:16:17

2. ท้าสู้ลงมือปฏิบัติ

2.1 ตัดสินใจให้แน่วแน่ เลิกทันทีดีกว่าลด

เมื่อคุณตัดสินใจแน่วแน่ นับตั้งแต่ขั้นเตรียมตัวแล้วคราวนี้ถึงวันประกาศศึกของคุณ คุณจะตัดสินใจอย่างไรดี ระหว่างเลิกทันทีกับการลดปริมาณลง คำแนะนำของผมสำหรับการจัดการกับเจ้าบุหรี่ตัวแสบคือ เลิกทันที เพราะช่วยให้คุณมีความมุ่งมั่นและแน่วแน่อย่างแรงกล้าในการเลิกบุหรี่ นอกจากนี้เจ้าตัวนิโคตินก็จะหายไปจากกระแสเลือดได้อย่างรวดเร็วทันทีที่คุณหยุดจากการสูบ ฉะนั้นถ้าเพียงแต่คุณอดทน รับรองว่าเลิกทันทีมีประสิทธิภาพมากกว่า

2.2 หมั่นทบทวนผลดีที่ได้และความไม่มีประโยชน์ของบุหรี่

จากขั้นเตรียมตัว บันทึกที่คุณจดไว้เกี่ยวกับผลดีที่ได้รับและความไม่มีประโยชน์ของบุหรี่ ขอให้คุณนำบันทึกเหล่านี้มาหมั่นอ่านทบทวนเสมอ ๆ เพื่อก่อให้เกิดการซึมซาบและตระหนักถึงสิ่งที่บรรจุอยู่ในบันทึกนี้

2.3 ทำความเข้าใจให้กระจ่างถึงการตัดสินใจในการเลิกบุหรี่

คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ คุณก็ต้องเข้าใจให้กระจ่างชัดว่า การตัดสินใจนี้มาจากตัวคุณเอง ไม่มีใครบังคับขู่เข็ญ คุกคาม ขืนใจคุณได้ เมื่อเป็นสิ่งที่คุณตัดสินใจเลือก คุณก็จงทำมันด้วยความเชื่อมั่นและเคารพในการตัดสินใจของตนเอง อย่าบอกว่า คุณทำเพื่อลูก เพื่อครอบครัว เพื่อเหตุผลใด ๆ ก็ตาม เพราะในที่สุดการตัดสินใจก็ยังขึ้นกับการเลือกของคุณนั่นเอง

2.4 กราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อเอากำลังใจ

อย่าเพิ่งแปลกใจ แต่วัฒนธรรมคนไทยอย่างไรก็ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ขอกำลังใจในการกระทำบ้าง คุณเลือกเลยเกจิอาจารย์ พระพุทธรูป สิ่งศักดิ์สิทธิ์องค์ใดที่คุณนับถือ ขอพรเพื่ออวยชัยให้คุณประสบความสำเร็จแต่คงไม่ต้องบนบานศาลกล่าว สวมใส่เสื้อยันต์เหมือนออกรบ

2.5 ดื่มน้ำบ่อย ๆ ช่วยชะล้างนิโคติน

ระยะนี้คุณจะรู้สึกกระหายและขาดสิ่งคุ้นเคยไปบ้าง แนะนำให้คว้าน้ำมาดื่มบ่อย ๆ เพราะนอกจะช่วยให้คุณสดชื่นแจ่มใสไม่ระคายคอแล้ว ยังช่วยชะล้างเจ้าสารนิโคตินออก

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 24 13/7/2554 22:16:17

จากเลือดและร่างกายของคุณได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย น้ำจึงเป็นในปัจจัยหลักที่ช่วยให้คุณรู้สึกสบายขึ้น

2.6 งด ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน รวมทั้งแอลกอฮอล์ทุกประเภท

เจ้าพวกเครื่องดื่มข้างต้นล้วนแต่เป็นสาเหตุของการกระตุ้นให้คุณรู้สึกอยากสูบบุหรี่ได้ง่าย ๆ ไม่ว่าจะเป็นสารในเครื่องดื่มเหล่านี้หรือพฤติกรรมในการดื่มก็ตาม ดังนั้นขอให้งดไว้ก่อนโดยชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน แนะนำให้งดอย่างน้อยสัก 2 สัปดาห์พอให้ใจเข้มแข็งขึ้น ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขอให้งดไปเลยอย่างน้อยหนึ่งเดือน

2.7 ง่วงเมื่อไรไปอาบน้ำ

แน่นอนคุณจะรู้สึกง่วง เพลีย เบื่อ เซ็ง และไม่สดชื่นเอาเสียเลย ถ้ารู้สึกแย่ ๆ หรือไม่ดีเมื่อไรไปอาบน้ำให้แจ่มใสจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นมาก แต่ถ้าไม่สะดวกผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นเช็ดหน้าเช็ดตัวสักผืนก็ชื่นใจได้มากแล้ว

2.8 กินแต่พอดี หนีรสจัด เพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร

อาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด มันจัด หรือแม้แต่เผ็ดจัด สิ่งเหล่านี้ล้วนกระตุ้นความเปรี้ยวปากให้อยากสูบบุหรี่ทั้งนั้น คุณจึงควรทานอาหารที่รสจัดจ้านน้อยลง และควรทานแต่พอดี รู้สึกอิ่ม ไม่ควรทานให้แน่นจนเกินไป เพราะอาจคลื่นไส้ อาเจียน มวนท้องได้ เห็นใจเถอะ ร่างกายกำลังปรับให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น แต่คุณสามารถทานให้บ่อยขึ้นตามที่คุณรู้สึกหิวได้ (ไม่ได้หมายรวมถึงตอนที่ใจอยากกิน) นอกจากนี้การเพิ่มผัก ผลไม้ ในมื้ออาหารของคุณยังช่วยให้คุณสดชื่น กระปรี้กระเปร่าและฟื้นสภาพได้อย่างรวดเร็วด้วย เพราะในผักผลไม้มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก แถมช่วยให้แก่ยากด้วย

2.9 หมั่นออกกำลังกาย

หมั่นออกกำลังกายกันหน่อยค่อย ๆ เริ่ม ค่อย ๆ ปรับ ไม่จำเป็นต้องหักโหมเหมือนจะเตรียมตัวเข้าทีมชาตินะเอาแค่ให้รู้สึกว่าคุณได้เหงื่อ ได้ผ่อนคลาย ได้ระบายความรู้สึกหงุดหงิดไปกับกีฬาบ้างก็เป็นดี จะเลือกกีฬาอะไรที่คุณสนใจก็ได้แต่ขอให้ใช้แรงกายเข้าร่วมด้วย (ดังนั้นกรณีนี้เล่นไพ่ไม่นับ)

2.10 รับประทานอาหารเสริมวิตามินรวม

อาหารเสริมวิตามินรวม วิตามินบีคอมเพล็กซ์ อยากทานอะไรก็ทานไปไม่ว่ากันแถม

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 25 13/7/2554 22:16:18

บางอย่างมีประโยชน์ด้วย เช่น กลุ่มวิตามินอาจช่วยให้คุณสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้บ้าง ยกเว้นแต่อาหารเสริมประเภทบุหรี่เท่านั้นเอง

2.11 บอกคนใกล้ชิดให้ร่วมรับรู้

การที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดี และคุณควรบอกคนใกล้ชิดของคุณ ไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ พี่น้อง สามี ภรรยา ลูกของคุณ หรือแม้แต่เพื่อน เพื่อนร่วมงานให้ร่วมรับรู้ บุคคลเหล่านี้จะได้คอยให้กำลังใจสนับสนุนและเตือนคุณ รวมทั้งไม่มาชักชวนหรือกระตุ้นให้คุณเกิดความเสี่ยงในการอยากสูบบุหรี่ขึ้น และไม่เพียงแต่เท่านี้นะ ช่วงที่คุณเลิกบุหรี่ คุณอาจมีอารมณ์อาการที่แปรปรวนเปลี่ยนไปบ้าง การบอกให้เขารับรู้ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของคุณได้ดีมากขึ้น

2.12 กำจัดอุปกรณ์การสูบและเครื่องกระตุ้น

คำเตือน จงกำจัดอุปกรณ์การสูบบุหรี่ และเครื่องกระตุ้นให้เกิดความอยากสูบบุหรี่ต่าง ๆ เช่น บุหรี่ ไฟแช็คอันโปรด ที่เขี่ยบุหรี่ โปสเตอร์โฆษณาหรือรูปภาพที่มีคนสูบบุหรี่ ย้ายไปให้ไกลสายตาหรือกำจัดทิ้งไปเลย (อย่าแอบซ่อนไว้ ไม่มีประโยชน์ที่จะอาลัยอาวรณ์กับมัน ถ้าเสียดายมากจงนำไปเลหลังขายเป็นสินค้ามือสอง ฝากเพื่อนข้างบ้าน หรือห่อเป็นของขวัญให้เพื่อนคนที่ยังเลือกจะสูบบุหรี่ต่อแทนก็ได้)

2.13 ฝึกหายใจเพื่อคลายเครียด

ความเครียดมาปรากฏอย่างแน่นอน การที่คุณได้ฝึกหายใจช่วยให้รับมือและผ่อนคลายได้มากทีเดียวลองทำพร้อมกันนะ เริ่มจากตั้งสติ จากนั้นสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1 2 3 4 5 แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกโดยนับ 6 7 8 9 10 พร้อมทั้งให้รู้สึกว่าใจสงบนิ่ง เอาความอึดอัดออกไปกับลมหายใจออกนำความสดชื่นเข้าสู่ตัวเราตามลมหายใจเข้า ทำสัก 4-5 ครั้งต่อเนื่องกัน ก็จะช่วยให้คุณดีขึ้นได้ในยามเครียดและเจ้าลมหายใจที่บริสุทธิ์ยังช่วยนำออกซิเจนไปยังปอดและสมองได้อย่างดีเยี่ยมด้วย

2.14 แค่มวนเดียวคงไม่เป็นไร

"แค่มวนเดียวคงไม่เป็นไร" ประโยคนี้ถือเป็นข้อห้ามใช้โดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้ทำนบและกำแพงแห่งความตั้งใจของคุณพังทลายในทันที ผู้สันทัดกรณีเคยกล่าวว่า เมื่อมีมวนเดียว ก็จะมีมวนเดียว มวนเดียวและมวนเดียวอีกตามมา.....กลายเป็นมากมายหลายมวนในที่สุด

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 26 13/7/2554 22:16:18

2.15 รับมือช่วงถอนยา

ช่วงถอนยา จัดว่าเป็นช่วงวิกฤตเพราะคุณจะรู้สึกอาการต่าง ๆ ได้มากมาย แต่ไม่เป็นไร ขอให้คุณเตรียมใจไว้เลยว่า อาการจะเป็นมากในช่วง 2-5 วันแรกที่คุณเลิกบุหรี่ และอาการส่วนใหญ่จะหายไปภายใน 10 วัน จากนั้นอาการทั้งหมดจะเกลี้ยงเกลาใน 3-4 สัปดาห์ การถอนยายังเป็นสัญญาณบอกถึงว่า ร่างกายของคุณกำลังกลับเข้าสู่สภาวะแข็งแรง ปกติ

สำหรับอาการที่คุณจะได้เจอบ่อย ๆ ได้แก่

เวียนหัว : ตอนนี้อากาศที่ดีกำลังเข้าสู่สมองของคุณ ซึ่งจากเดิมสมองของคุณมีแต่ปริมาณคาร์บอนมอนอกไซด์เป็นประจำ ร่างกายจึงจำเป็นต้องปรับตัว ส่วนใหญ่เป็นไม่นานประมาณ 2 – 3 วัน

ไอ : ปอดและหลอดลมของคุณกำลังช่วยกันเก็บกวาดผลักดันสิ่งสกปรกและเศษขยะต่าง ๆ ออกมา อาการไออาจยาวนานได้ถึง 2–3 สัปดาห์ แต่ทว่าการดื่มน้ำจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น

ปากแห้ง : เนื่องจากการดูดซับน้ำลายและการทำงานของต่อมในช่องปากต่าง ๆ ตลอดจนปากและคอของคุณดีขึ้น ถ้าคุณไม่สนใจอาการจะหายไปใน 2-3 วัน

ปวดศีรษะ : สาเหตุเป็นได้ทั้งจากการที่ร่างกายกำลังขับไล่สารนิโคตินออกมา หรือจากความเครียดของการที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ก็ได้ หลับตาสักพัก (หรือหลับ.....ปุ๋ย ก็น่าสนใจ) ฝึกหายใจ หรือแม้แต่ยาแก้ปวดศีรษะสักเม็ดก็ช่วยคุณได้

หงุดหงิด : เป็นอาการเครียดกระวนกระวายไม่สบายใจ ซึ่งเป็นอาการปกติของผู้ที่ต้องการเลิกจากสิ่งที่เคยติด คุณสามารถแก้ไขได้ด้วยการทำตัวให้ยุ่ง ๆ เข้าไว้ หมั่นหากิจกรรมมาทำจนลืมไปเลย มิฉะนั้นก็พักผ่อน ผ่อนคลายในกิจกรรมสันทนาการที่คุณปรารถนา ดูหนัง ฟังเพลง แช่น้ำ หรือแม้แต่นอนก็ได้เลือกเอาสักอย่าง หรือจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตามอารมณ์ก็แล้วแต่ความพอใจ

บางครั้งอารมณ์คุณอาจแปรปรวนจนอยากร้องไห้ อยากเกรี้ยวกราดคุณสามารถที่จะเลือกเวลาและสถานที่ ตลอดจนกิจกรรมในการระบายออกได้ เช่น ร้องไห้ไปเลยเมื่อคุณรู้สึกเศร้า หรือลุกขึ้นมาหวดเทนนิสแรง ๆ ในยามที่คุณรู้สึกหงุดหงิด

กระหาย : เป็นพฤติกรรมที่รู้สึกอยากกระทำในสิ่งที่คุณพึงพอใจ เช่น กระหายอยาก

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 27 13/7/2554 22:16:18

สูบบุหรี่ แต่เชื่อมั้ยความกระหายจะหมดไปในเวลาไม่เกิน 20-30 วินาทีและเจ้าตัวกระหายนี้จะหายไปเองโดยที่บางครั้งยังไม่ทันรู้ตัวเสียด้วย

ตั้งสมาธิได้ลำบาก : ข้อนี้อาจทำให้คุณมีปัญหาในการทำงานบ้าง แต่ไม่เกินหนึ่งสัปดาห์จะดีขึ้น มีข้อเสนอแนะก็คือ ให้คุณพักบ่อย ๆ เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เช่น ลุกไปล้างหน้า เดินเล่น บิดเนื้อบิดตัว หรือแบ่งเป้าหมายในการทำงานเป็นประเด็นย่อย ๆ พร้อมทั้งแบ่งช่วงเวลาให้สั้นลง และให้คุณกระทำเป็นช่วง ๆ ในแต่ละกิจกรรมย่อยแทนจะช่วยให้คุณสามารถทำงานได้สำเร็จทันตามกำหนด นอกจากนี้น้ำผลไม้ยังช่วยให้ความสดใสกลับคืนมา

นอนหลับยาก : ระยะนี้ระบบการนอนของคุณอาจมีปัญหา เดี๋ยวหลับเดี๋ยวตื่นเดี๋ยวง่วงเดี๋ยวตาค้าง แนะนำให้คุณนอนเมื่อคุณอยากนอนและถ้าไม่ง่วงก็ลุกมาทำกิจกรรมที่คุณอยากทำ อาการนอนหลับผิดปกตินี้จะมีผลประมาณ 2-4 สัปดาห์เท่านั้น

2.16 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กิจกรรมคลายเครียดที่ดีอีกกิจกรรมหนึ่งก็คือ การฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยคุณสามารถนำเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เริ่มด้วยการที่คุณนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ๆ จากนั้นค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ขึ้นมาโดยอาจไล่จากปลายเท้า ข้อเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ไหล่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักอึดใจหนึ่ง (อย่านานนะเดี๋ยวขาดใจไปก่อน) จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายย้อนกลับไปโดยเริ่มจากใบหน้าจนถึงปลายเท้า คุณสามารถใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในยามที่คุณรู้สึกตึงเครียด อึดอัด ไม่สบายใจหรือแม้แต่ยามที่คุณต้องการให้สมาธิกลับคืน

2.17 ถ้าไม่จำเป็นอย่าใช้ของทดแทน

ลูกอม หมากฝรั่ง บุหรี่ปลอม ของทดแทนต่าง ๆ จริง ๆ แล้วไม่อยากแนะนำให้ใช้ เพราะเหมือนการไปพึ่งพิงกับรูปแบบที่เปลี่ยนไปของพฤติกรรมสูบบุหรี่อยู่นั่นเอง เมื่อตัดสินใจเลิกก็อย่าไปหาสิ่งทดแทนมาประยุกต์ในพฤติกรรมการใช้บุหรี่เหมือนเดิมเลย ยกเว้นว่า คุณรู้สึกทนไม่ไหวจริง ๆ ก็พออนุโลมทดแทนได้บ้าง

2.18 ให้รางวัลกับตัวเอง

คุณดำเนินพฤติกรรมมาได้ระยะหนึ่งแล้วใช่ไหม ถ้าอย่างนั้นขอให้คุณให้รางวัลกับตัว

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 28 13/7/2554 22:16:18

เองบ้าง จะเป็นการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย การไปท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อน การหยุดพักนิ่ง ๆ สักวัน หรือแม้แต่การซื้อของขวัญ ให้ตัวเองสักชิ้นก็ได้ แต่ห้ามให้รางวัลตนเองด้วยบุหรี่สักมวน

2.19 หลีกเลี่ยงงานสังสรรค์

เหตุที่ต้องแนะนำให้หลีกเลี่ยงงานสังสรรค์ เพราะหลายครั้งที่พบว่างานสังสรรค์กระตุ้นให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ไปเจอเพื่อนฝูงหรือผู้คนที่ยังสูบบุหรี่อยู่ ระยะแรกนี้จึงขอให้หลีกเลี่ยงไว้ก่อน ยกเว้นว่าคุณจะเดินทางหรือร่วมสังสรรค์ที่ไม่มีคนสูบบุหรี่มากระตุ้นคุณ เช่น งานสังสรรค์ผู้ดูแลสุขภาพ เป็นต้น

2.20 อย่าฝืนใจหยุดคิดถึงบุหรี่แต่ให้คิดในเชิงบวก

ยอมรับเถอะว่าคุณก็ยังมีการคิดถึงบุหรี่บ้าง อย่าฝืนใจที่จะไม่คิดถึงมันเลย แต่ขอให้คิดในรูปแบบเชิงบวกแทน เช่น คุณดีใจและภูมิใจจังเลยที่สามารถเลิกบุหรี่ได้แล้ว

2.21 อ้วนขึ้นควบคุมได้

หลายคนที่ประสบปัญหาว่า เมื่อเลิกสูบบุหรี่น้ำหนักตัวกลับเพิ่มขึ้น ไม่ต้องตกใจ เหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะความรู้สึกในการอยากรับประทานอาหารของคุณจะเพิ่มขึ้น ระบบการดูดซึมของอาหารในตัวคุณก็ดีขึ้นด้วย รวมทั้งการรับรู้รสชาติของอาหารที่ดีขึ้น แต่คุณสามารถควบคุมได้โดยแนะนำให้คุณเริ่มควบคุมเมื่อผ่าน 4 สัปดาห์แรกไปแล้ว เพื่อให้ความกังวลของคุณไม่หลากหลายประเด็นมากเกินไป คุณอาจเริ่มควบคุมน้ำหนักโดยการทานผักผลไม้ให้มากขึ้น ลดของหวาน อาหารที่ให้พลังงานสูง รวมทั้งขยันออกกำลังกาย ความอ้วนจะจากไปพร้อมความสดใสแข็งแรงจะคืนมา

2.22 สะดุดแล้ว ทำอย่างไรดี

บางครั้งชีวิตคนเราก็อาจมีจังหวะที่เผลอไปบ้างอย่าเพิ่งท้อ ขอให้คุณรีบตั้งสติ แล้วกลับมาเริ่มเข้าสู่กระบวนการใหม่ให้รวดเร็วที่สุดเท่าที่คุณทำได้ พร้อมทั้งวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้คุณพลาดพลั้งแล้วกำจัดมันโดยเร็ว

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 29 13/7/2554 22:16:19

3. พัฒนาตอกย้ำความสำเร็จ

3.1 ยึดมั่นกฎประจำตัว "ไม่สูบบุหรี่ ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น"

เมื่อคุณเดินทางมาถึงขั้นนี้แล้ว ยินดีด้วยกับความสำเร็จ แต่ก็ต้องขอให้คุณตั้งและยึดมั่นกับกฎประจำตัวของคุณสักข้อหนึ่ง นั่นคือ "ไม่สูบบุหรี่ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น" ถ้าคุณยึดกฎข้อนี้เป็นกฎประจำใจรับรองว่านิโคตินประเภทใดก็ไม่กล้ำกราย

3.2 หนึ่งเดือนแรก : สู้สุดชีวิต

หนึ่งเดือนแรก เป็นช่วงระยะเวลาที่คุณจะรู้สึกทุกข์ทรมานหรือไม่สบายใจอย่างมากจากการเลิกบุหรี่ คุณต้องเอาชนะทั้งจากอาการถอนยาของสารเสพติด ความเคยชินหรือพฤติกรรมคุ้นเคยโดยส่วนตัวของคุณระยะนี้คุณจึงต้องสู้สุดชีวิต แต่ขอเพียงคุณศรัทธาและเชื่อมั่นในตัวคุณเอง คุณผ่านได้แน่นอน

3.3 สี่เดือนแรก : พิชิตงานสังสรรค์

สี่เดือนแรกยังจัดเป็นระยะก้ำกึ่งอยู่นะ คุณเพิ่งเอาชนะศึกแรกกับเจ้าบุหรี่มาได้หมาด ๆ อาจมีปัจจัยยั่วเย้ามากระตุ้นชักจูงคุณ เช่น เพื่อน งานสังสรรค์ ถ้าคุณเลิกบุหรี่ได้แล้วและมั่นใจพร้อมกับเข้าสู่สนามสังสรรค์ ก็ขอให้คุณเริ่มได้เลยในการเข้าสู่งานสังสรรค์ แต่อย่าลืมยึดมั่นกฎประจำตัวเป็นที่ตั้ง ระยะนี้เป็นระยะสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง ต้องบอกตัวเองว่า ถึงเจออุปสรรคก็ทำได้

3.4 หนึ่งปีแรก : ผูกพันเรื่องรอบตัว

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

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 30 13/7/2554 22:16:19

บรรณานุกรม

1. ตำรา "พิษภัยและการรักษาโรคติดบุหรี่" 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.วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะกรมการแพทย์ 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.

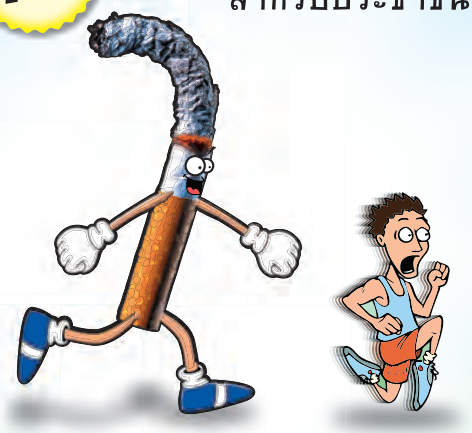
6. คู่มือเลิกบุหรี่ "การคิดเลิกบุหรี่ แนวทางการตัดสินใจ" รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ และคณะ, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2553.

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 31 13/7/2554 22:16:19

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 32 13/7/2554 22:16:20

AW □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.indd 32 13/7/2554 22:16:20

คู่มือ การเลิกบุหรี่
สำหรับประชาชน



เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ
เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่
สมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ