



# การให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่ : 5A กับบทบาท ของเทคนิคการแพทย์

โครงการอบรมออนไลน์เรื่อง "เทคนิคการแพทย์กับการให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่"  
วันที่ 17 กรกฎาคม 2563  
โดยคณะทำงานเครือข่ายวิชาชีพเทคนิคการแพทย์ไทยห่างไกลภัยบุหรี่ ปี 2563

ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ  
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



# ทำไมเทคนิคการแพทย์ต้องทำ

1. จรรยาปฏิบัติสำหรับบุคลากรสาธารณสุข  
ในการควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลก
2. ประกาศขององค์การอนามัยโลก “โรคเสพยาสูบ”
3. สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ/หลักประกันสุขภาพของคนไทย
4. หน้าที่ความรับผิดชอบ



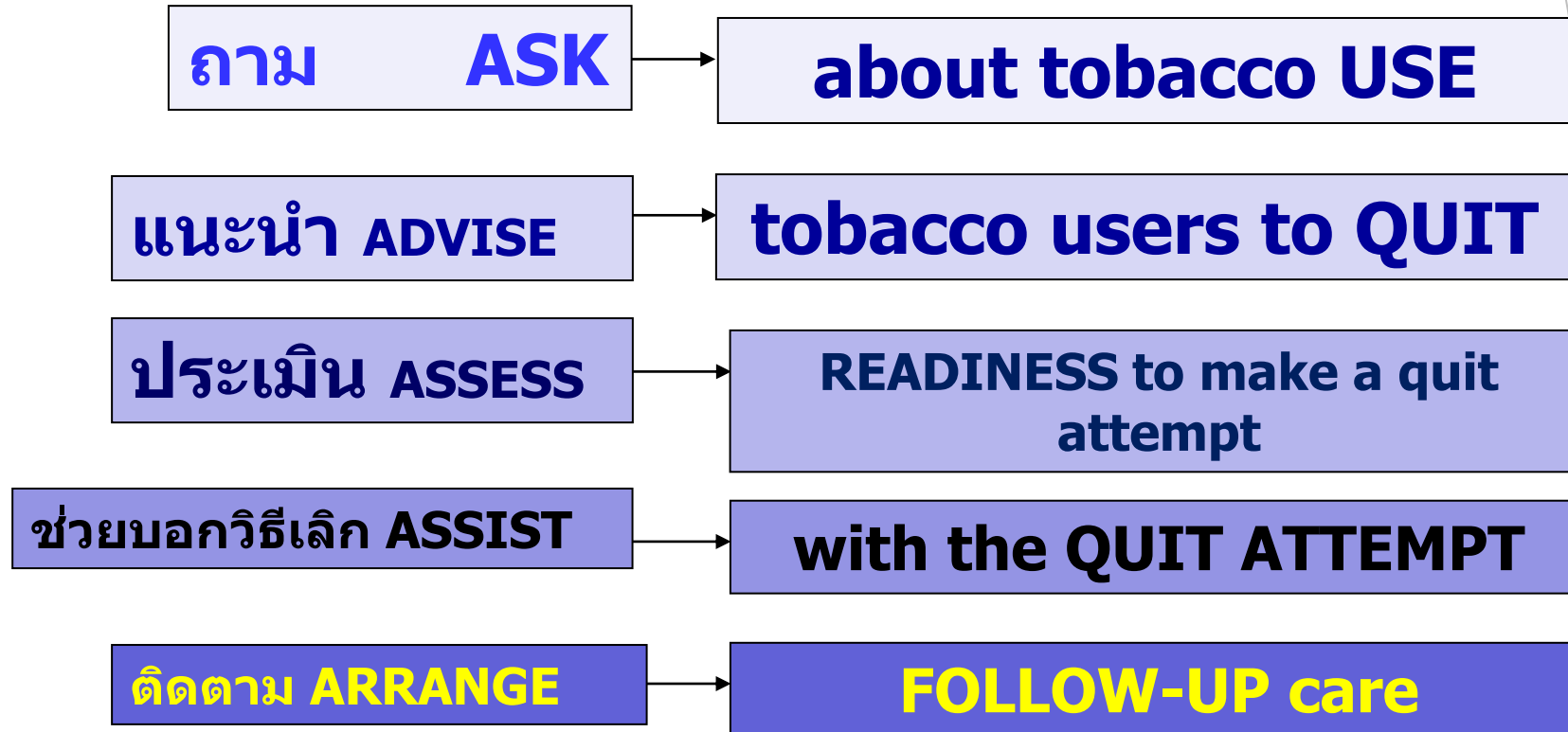
จรรยาปฏิบัติของบุคลากรวิชาชีพสุขภาพในการควบคุม  
ยาสูบ ขององค์การอนามัยโลก WHO 2547 /2004  
ข้อที่ ; (จาก 14 ข้อ)

5. ชักประวัติการบริโภคยาสูบและการได้รับควันบุหรี่ของ  
ผู้ป่วย แนะนำวิธีเลิกสูบบุหรี่โดยสอดคล้องอยู่ในการปฏิบัติงาน  
ประจำ

13. เข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมยาสูบกับเครือข่าย  
องค์การวิชาชีพ



## 5 A



[www.surgeongeneral.gov/tobacco/](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/)



องค์การอนามัยโลกประกาศ (2551/2008)  
ให้การเสพติดยาสูบ/บุหรี่ เป็นโรคเรื้อรัง  
อย่างหนึ่งที่ต้องให้การบำบัดรักษา





“Tobacco dependence is a ***chronic relapsing disease*** that often requires ***repeated intervention***”

CLINICAL

Treating Tobacco Use and Dependence

The Tobacco Use and Dependence Clinical Practice Guideline Panel, Staff, and Consortium Representatives

**P** RIMARY CARE CLINICIANS, TOBACCO dependence treatment specialists, and health care ad-

**Objective** To summarize the recently published US Public Health Service report *Treating Tobacco Use and Dependence: A Clinical Practice Guideline*, which provides recommendations for brief clinical interventions, intensive clinical interventions, and system changes to promote the treatment of tobacco dependence.

**Participants** An independent panel of 18 scientists, clinicians, consumers, and methodologists selected by the US Agency for Healthcare Research and Quality. A consor-

**Dx:** *Tobacco Dependence*  
**ICD-10 rev:** ***F-17***



## มติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2553 (2010)

(มติ 6) มาตรการในการควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ  
ด้านยาสูบ คณะรัฐมนตรีมีมติ ดังนี้

1. เห็นชอบมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 3 พ.ศ.  
2553 เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2553 (มติ 6) มาตรการในการ  
ควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพด้านยาสูบ ตามมติ  
คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ



ประชุมครั้งที่ 2/2554 เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2554 ตามที่สำนักงาน  
คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติเสนอ และให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับไป  
ดำเนินการตามมติที่เกี่ยวข้องต่อไป ดังนี้

1.3 ให้สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงาน  
ประกันสังคม กรมบัญชีกลาง และกระทรวงสาธารณสุข ให้  
หลักประกันการเข้าถึงการบำบัดโรคติดยาสูบ รวมถึงการ  
เข้าถึงการรักษา สมุนไพร แพทย์แผนไทยหรือบริการแพทย์  
ทางเลือกที่จำเป็นต่อการบำบัดโรคติดยาสูบ และสนับสนุนให้  
ชุมชนมีส่วนร่วมในงานเลิกยาสูบในชุมชน







## สปสช สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ



เมื่อ 17 เมษายน 2555 คณะรัฐมนตรี ได้มีมติเห็นชอบมาตรการ  
เรื่องการควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อ สุขภาพด้านยาสูบ ตามที่สมาชชา  
สุขภาพได้เสนอ และอนุมัติแผนยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบ  
แห่งชาติ พ.ศ. 2555 – 2557 โดยมอบให้ สปสช. กรมบัญชีกลาง  
และกระทรวงสาธารณสุขให้หลักประกันการเข้าถึง การบำบัดโรค  
ติดยาสูบ (รหัส F17.2) รวมถึงการเข้าถึงการรับยาสมุนไพร แพทย์  
แผนไทยหรือการบริการแพทย์ทางเลือกที่ จำเป็นต่อการบำบัดโรค  
ติดยาสูบ ในการเพิ่มการเข้าถึงบริการเลิกบุหรี่



- โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ต้องมีการบันทึกประวัติการสูบบุหรี่ผู้ป่วยทุกคนในเวชระเบียน
- ตย.สูบ/ไม่สูบ วันละกี่มวน ตื่นนอนเข้าสูบภายในกี่นาที
- การซักประวัติการใช้ยาสูบเป็นก้าวสำคัญก้าวแรกของการช่วยให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ
- สถานบริการควรจะจัดให้มีการบันทึกประวัติการสูบบุหรี่เป็นส่วนหนึ่งของ Vital signs



# หน้าที่ ความรับผิดชอบ (วิชาชีพ)

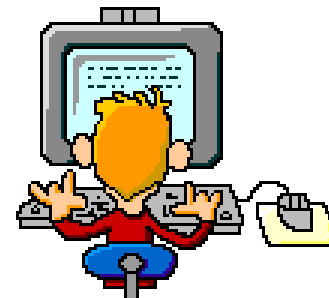
หน้าที่คือ?

ที่หน้า

ความรับผิดชอบคือ?

ทำสิ่งที่หน้าที่เต็มความสามารถ และพัฒนาทักษะ

เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ





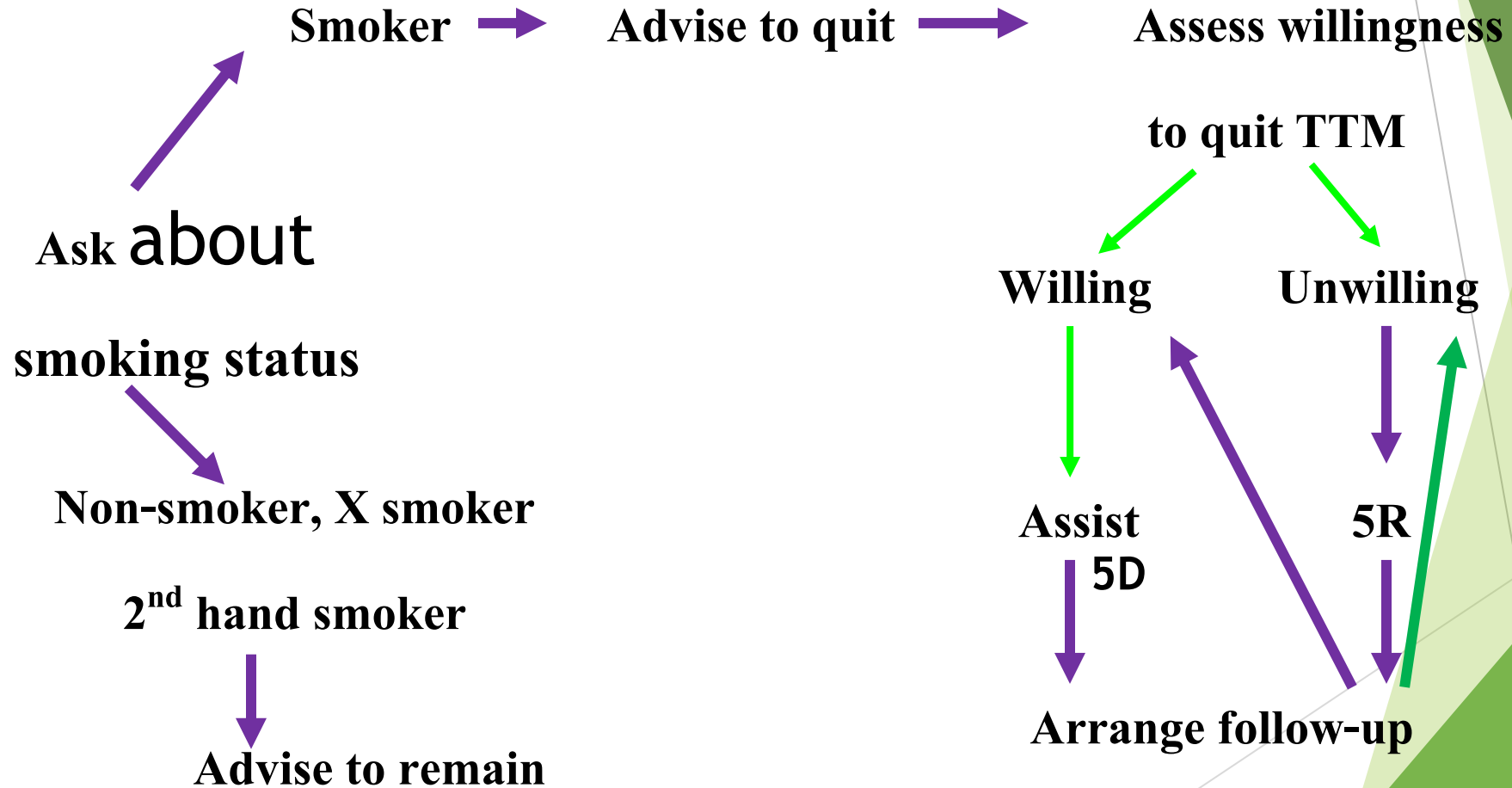
## จุดเด่นของเทคนิคการแพทย์

### ในการชวนคนเลิกบุหรี่ในงานประจำ

- ▶ มีหลักฐานประกอบการจูงใจ (เด็ด) (active learning)
- ▶ มีโอกาสพบผู้ป่วยทุกประเภท ทั้ง อายุรกรรม ศัลยกรรม ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง NCD และผู้ที่ยังไม่มีอาการป่วย (เชื่อมโยงได้อย่างเจาะจง proximal & relevant)
- ▶ สามารถควบคุมการใช้เวลาในการคุยกับผู้ป่วยบริการได้ (30 sec -3 min)



# Counseling Technique: 5A





# ขอบเขตบทบาทของเทคนิคการแพทย์

## 2 As:

### 30-Second Intervention

**Ask** about smoking — systematically identify all tobacco users at every visit



**Act** to help all tobacco users quit

## 5 As:

### 3-Minute Intervention

**Ask** about smoking — systematically identify all tobacco users at every visit



**Advise** on the benefits of cessation — strongly urge all tobacco users to quit



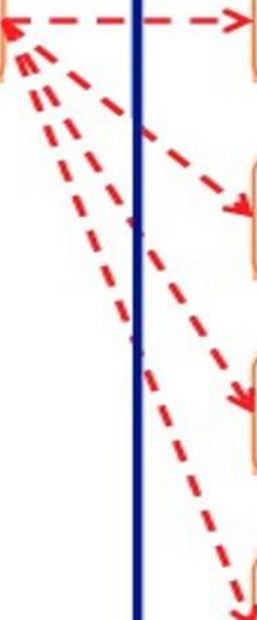
**Assess** motivation to quit — determine willingness to make a quit attempt



**Assist** stop attempts — aid the patient in quitting



**Arrange** follow-up — schedule follow-up contact, either in person or via the telephone.





# หลักการพูดคุยกับคนสูบบุหรี่

- ▶ คำนึงถึง อากาารสำคัญ CC ก่อน เรื่องบุหรี่
- ▶ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย เหมาะสมกับผู้สูบ
- ▶ ไม่โต้แย้ง ให้เหตุผล เสริมข้อมูล กระตุ้นให้คิด ชูงใจ ต่อเนื่อง
- ▶ มีมาดแต่อย่ามั่ว (ไม่พูดปด ไม่คาดเดา ไม่รับประกัน)



# การเข้าถึงใจคนสูบบุหรี่

๑. คิดบวก มองบวก รักคน เห็นคนเป็นคน เข้าใจคน
๒. หัดชม มองหาจุดดี เมินจุดด้อย การชมต้องเป็นความ จริง มีเหตุผลหรือหลักฐาน เลี่ยงของแถม “แต่....”
๓. รับฟัง ค้นหาจุดแข็ง จุดอ่อน นำมาสร้างแรงจูงใจ
๔. มนุษย์สัมพันธ์ ลดช่องว่าง
๕. ทำงานเป็นทีม สร้างเครือข่าย ในองค์กร นอกองค์กร





## เทคนิคการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ 10 ประการ

1. ยิ้มสບสายตา
2. พูดจาปราศรัย
3. ใฝ่ใจจำชื่อ
4. เชื่อถือยกย่อง
5. มองโลกในแง่ดี
6. มีจิตการให้
7. เข้าใจผู้อื่น
8. เพียบพูนปิยะวาจา
9. รู้ค่าการฟัง
10. จริงจังและจริงใจ





## BA (Brief Advice) 30 วินาที - 3 minutes

- ทักทาย : ยิ้ม สบสายตา เรียกชื่อ (ดูจากใบสั่งเจาะเลือด/ เก็บ specimen) ถามสาเหตุที่มาเจาะเลือด / ตรวจ specimen (คุณ .... - วันนี้เป็นอะไรมาคะ/ครับ จึงมาเจาะเลือด?
  - หมอสั่งเจาะเลือดเพื่อการรักษาหรือคะ/ครับ? ) 5 วินาที
- ถามชื่อและนามสกุล ตรงกับใบสั่งเจาะเลือด หรือเก็บ specimens (ไม่ผิดคน)  
เตรียมหลอดใส่เลือดและSyringe พร้อมเจาะเลือด



## ก่อนเจาะเลือด หรือขณะเจาะเลือด

(Ask) ถามประวัติการสูบบุหรี่/ยาเส้น

ตย. ต่อไปนี้จะเน้นเฉพาะบุหรี่ /ยาเส้น

### ตัวอย่างคำพูด (ไม่สูบ)

- ขอโทษนะคะคุณสูบบุหรี่หรือเปล่า : (ไม่สูบครับ)
- โชคดีจัง ดีใจด้วยนะ (7 วินาที)
- เคยสูบไหม (เคยครับ) : เลิกได้นานเท่าไรแล้ว (3 ปี) : โชคดีมาก  
เลยที่เลิกได้ (9 วินาที)



## กรณีและผู้ป่วยเป็น non smoker หรือ ex smoker

### ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที

- ผลที่ได้คือพลังบวกของทั้งผู้ให้และผู้รับ
  - ผู้ให้ได้ยิ้ม และได้ทำหน้าที่ป้องกันคนให้ไม่เริ่มสูบบุหรี่
  - ผู้รับได้ความภาคภูมิใจ มีคนชื่นชม และแนวโน้มจะไม่สูบบุหรี่
- หากมีกรณีผู้ป่วยสนใจซักถามว่ามีคนในครอบครัวสูบบุหรี่จะทำอย่างไร ใน  
บทบาทของเทคนิคการแพทย์ให้ สังกัดต่อ – คลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาล
  - สายปลอดบุหรี่ 1600 - ร้านยาคุณภาพ ร้านยาที่มีป้ายเภสัชอาสาพาเลิก  
บุหรี่



ตัวอย่างคำพูด (สุบ)

ขอโทษนะคะ คุณสูบบุหรี่หรือเปล่า

สุบครับ

บอกให้เลิกแบบง่ายๆ Simple advise

บอกให้เลิกแบบเชื่อมโยงกับสาเหตุที่มาเจาะเลือด

strong and personalised advise



บอกให้เลิกแบบง่ายๆ Simple advise 5 – 10 วินาที

- ถ้าเลิกได้จะเป็นผลดีต่อสุขภาพโดยรวมเสียด้วย
- ที่ รพ นี้มีบริการเลิกบุหรี่นะ ถ้าอยากเลิกบุหรี่ลองแวะไป ที่ห้องเบอร์.....
- เอาบัตรตัวช่วยเลิกบุหรี่ไป ลองทำดูนะ เลิกบุหรี่ได้ก็ เป็นบุญเลยละ

การบอกให้เลิกแบบง่ายจะใช้เวลารวมทั้งหมดประมาณ 30  
วินาที



## **Advise** หนักแน่นและเชื่อมโยง **Strong&Personalised**

- เน้นเข้าสู่สภาพของคนสูบแต่ละคน
- เป้าหมายเพื่อสร้างความตระหนักและเกิดแรงจูงใจ
- **Proximal & Relevant** เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น กระทบตัวเขาหรือคนใกล้ชิดอย่างชัดเจน
- ครอบคลุม สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม



บอกให้เลิกแบบเชื่อมโยงกับสาเหตุที่มาเจาะเลือด

ตัวอย่างผู้ป่วยรอผ่าตัด

ขอโทษค่ะคุณสูบบุหรี่หรือเปล่าคะ (ผู้ป่วยบอกว่าสูบ)

คุณหมอให้เจาะเลือดเพื่อเตรียมผ่าตัดใช่ไหมคะ (ใช่) ถ้ายังงั้น

คุณควรเลิกบุหรี่ให้ได้ก่อนผ่าตัดนะคะ เพราะจะช่วยให้ลด

ความเสี่ยงและภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัดได้มาก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหายใจของแผลผ่าตัด (15-20 วินาที)





CDC recommends that surgical patients stop smoking for 4 weeks prior to surgery.

- ▶ Smoking is also associated with adverse surgical outcomes including impaired wound healing, wound dehiscence, incisional hernia formation, surgical site infection and pulmonary complications. Several mechanisms are responsible for the detrimental effect of smoking on wound healing including vasoconstriction, tissue ischemia, thrombosis, reduced inflammatory response, impaired bactericidal activity and alterations of collagen metabolism. Tissue flaps, which have a fragile blood supply, are particularly vulnerable to these smoking-induced reductions in blood flow.

**Cotinine is a biomarker in urine for smoking tobacco**

**[www.clinlabnavigator.com](http://www.clinlabnavigator.com) ›cotinine      google**



วิธีที่จะช่วยให้เลิกบุหรี่และป้องกันการกลับมาสูบอีก เหมือนกันคือ แยกบุหรี่ออกจากไฟแช็ค ทิ้งไปเลยได้ยิ่งดี ท่องคาถา เลิกทีละมวนสู้ทีละวัน อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ยืดเวลาให้ได้ 2-3 นาทีความรู้สึกลอยากสูบบุหรี่จะหายไป



บอกตนเองว่าจำเป็นมากที่ต้องเลิกบุหรี่ให้ได้เพื่อผลดีในการ

ผ่าตัด ★ ดื่มน้ำให้เยอะๆ หรือจิบน้ำบ่อยๆ หรืออมน้ำไว้จนหายหิวบุหรี่ หรือทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่ เช่นอมเคี้ยว ผลไม้รสเปรี้ยว ขยับกายคุยกับคนรู้ใจ ทำงาน อะไรก็ได้ที่ทำแล้วไม่ไปสูบบุหรี่ ( 1- 2 นาที)



หรือจะโทรศัพท์ไปที่ 1600 ขอคำปรึกษาเลิกบุหรี่ โทรฟรีค่ะ  
หรือไปที่ร้านยาคุณภาพจะมีเภสัชกรให้คำแนะนำเลิกบุหรี่  
หรือจะไปคลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาลก็ได้อยู่ที่...  
(30 วินาที)

รวมเวลาทั้งหมดไม่เกิน 3 นาที



หากเตรียมความพร้อมมาดี แจก card

(เอาไปทบทวนและลองทำดูนะคะ)

ตัวช่วยเลิกบุหรี่ และ วิธีเลิกบุหรี่ หรือมะนาวช่วยเลิกบุหรี่

ลงทุนทำบุญช่วยชีวิตคนหากหน่วยงานยังไม่มั่งบประมาณ

กระดาษ A4 พับสองครั้งตามขวาง และพับครึ่ง

เมื่อตัดแล้วจะได้ ขนาด card 8 แผ่น

ด้านหนึ่งเป็นตัวช่วยต่างๆ อีกด้านเป็นวิธีเลิกหรือมะนาวช่วยเลิกบุหรี่



## ตัวช่วยเพื่อเลิกบุหรี่

- ▶ ผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ส้มอบสด  
มะขามป้อมสด มะม่วง ตะลิงปลิง ลูกคร้อ (ภาค  
อีสาน) และมะหลอด (ภาคเหนือ)
- ▶ ขิงแก่ กานพลู ยาอมชุ่มคอ ใบมะขามอ่อน  
เม็ดมะขามคั่ว มะขามเปียก ฯลฯ
- ▶ ร้านยาคุณภาพ ,สายปลอดบุหรี่ 1600 ,  
คลินิกเลิกบุหรี่



# มะนาวช่วยเลิกบุหรี่

## เตรียมมะนาว



- ▶ เลือกมะนาวเปลือกเขียว ล้างน้ำให้สะอาด
- ▶ ฝานตามยาว แล้วหั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็ก
- ▶ พักติดตัว
- ▶ วิธีใช้ ทุกครั้งที่อยากยาสูบให้นำมะนาวมา อม ดูด จนรสเปรี้ยวหมดแล้วเคี้ยวเปลือกช้า ๆ จนละเอียด
- ▶ ระยะเวลา 14 วัน หรือเมื่อไม่อยากยาสูบอีกต่อไป



## เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ยืดเวลาออกไป 3-5 นาที
- สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ 2-3 ครั้งเท่านั้น จะช่วยให้ผ่อนคลาย
- ดื่มน้ำ จิบน้ำ อมน้ำ หรือล้างหน้า เช็ดตัว อาบน้ำ เพื่อลดความรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย เปรี๊ยวปาก
- ทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ใช้ตัวช่วยในการเลิกบุหรี่
- บอกตัวเอง เสมอว่าตั้งใจเลิกสูบเพื่อ .....

ตัวอย่างคำพูดแนะนำให้เลือกแบบเชื่อมโยงอื่น ๆ

ที่สามารถใช้ได้กับทุกคน คือให้ข้อมูลเชื่อมโยงกับเลือดที่

เจาะ :





**Smoking and Increased White and Red Blood Cells A Mendelian  
Randomization Approach in the Copenhagen General Population Study**

**Kasper Mønsted Pedersen, Yunus Çolak, Christina Ellervik, Hans Carl  
Hasselbalch, Stig Egil Bojesen, Børge Grønne Nordestgaard**

- ▶ **Conclusions—Smoking causes increased blood leukocytes, neutrophils, lymphocytes, and monocytes, as well as increased hematocrit, hemoglobin, and mean corpuscular volume. The observational smoking relationships were long term for white blood cells and short term for red blood cell indices. Visual Overview—An online visual overview is available for this article.**



## **Effect of smoking on Red Blood Cells Count, Hemoglobin Concentration and Red Cell indices**

MUHAMMAD IBRAHIM KHAN<sup>1</sup> , MULAZIM HUSSAIN BUKHARI<sup>2</sup> ,

MUHAMMAD SALEEM AKHTAR<sup>3</sup> , SHARMAINE BRAR [google](#)

- ▶ **In this study the values of Hemoglobin, RBCs count, Hematocrit (PCV) and Red Cell indices in age matched smokers have been compared with nonsmokers. The results regarding values of Hemoglobin, RBC Count, PCV, and MCH show significant increase of various degrees (  $p < 0.05$ ).**
- ▶ **Many toxic substances especially reactive oxygen species (ROS) such as superoxide anions, hydroxyl radicals, H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> and HOCL present in smoke can damage cellular constituents leading to inflammation and injury**

การสูบบุหรี่จะทำให้เลือดหนืดข้นขึ้น ภูมิคุ้มกันของร่างกาย  
ลดลงคนสูบบุหรี่ที่สูบมานานๆริมฝีปากจะคล้ำลง  
การที่ภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้ติดเชื้อง่าย และหากมีการติดเชื้อเช่น  
เป็นหวัด จะหายช้ากว่าคนไม่สูบบุหรี่

“หากเลิกบุหรี่ได้ก็ดีนะคะ”

“อยากเลิกบุหรี่ลองเอาวิธีเลิก/หรือตัวช่วยเลิกบุหรี่นี้ไปใช้นะคะ”

“เลิกบุหรี่เถอะค่ะ”

คำพูดสั้นๆจะทำให้เขาจำได้มากกว่า



# คำเตือน : สูบบุหรี่ทำให้เป็นเบาหวาน



ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน  
เพิ่มขึ้น 30-40% เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่



## การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคเบาหวาน โดย

- ▶ ทำให้ประสิทธิภาพของอินซูลินลดลง (nicotine cause insulin resistant)
- ▶ ทำให้เกิดการผิดปกติของการหลั่งอินซูลิน
- ▶ ทำให้ตับอ่อนทำงานผิดปกติ
- ▶ เป็นตัวเร่งสำคัญของการเกิดโรคแทรกต่าง ๆ
- ▶ คนเป็นเบาหวานหากสูบบุหรี่ จะคุมน้ำตาลยาก
- ▶ คนเป็นเบาหวานหากสูบบุหรี่ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก ไตวาย เบาหวานขึ้นตา และแผลที่เท้าเกิดง่ายหายยาก
- ▶ นิโคตินในควันบุหรี่ เป็นสาเหตุให้เกิดเบาหวานประเภท 2 ทั้งคนสูบและคนไม่สูบที่ได้รับควันมือสอง

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

# ผูกเชื่อมโยงกับ เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด

- ▶ การสูบบุหรี่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานเพิ่มขึ้น เพราะนิโคตินในควันบุหรี่(/ หรือในใบยาสูบ) จะไปยับยั้งการทำงานของตับอ่อนให้ผลิตอินซูลินลดลง ทำให้มีระดับน้ำตาลค้างอยู่ในร่างกายสูงปกติกว่าเมื่อเทียบกับคนไม่สูบบุหรี่ คนสูบบุหรี่จึงเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานประเภท 2 มากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ นอกจากนี้หากเป็นเบาหวานแล้วยังสูบบุหรี่ก็จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนเช่น เบาหวานขึ้นตา หรือไตวาย หรือบาดแผลหายช้า โดยเฉพาะที่เท้าอาจถึงขั้นต้องตัดเท้าทิ้ง
- ▶ ถึงแม้จะยังไม่เป็นเบาหวาน หากเลิกบุหรี่ได้เร็วก็จะยังเป็นผลดีต่อสุขภาพโดยรวม
- ▶ เลิกบุหรี่เถอะค่ะ จะเป็นทั้งการป้องกันโรคและฟื้นฟูสุขภาพของคุณนะคะ



## การพูดคุยกับคนสูบบุหรี่ บวกเข้าไป

- ▶ ไม่มีคำว่าผิด มีแต่ถูก
- ▶ เป็นการพูดคุย จูงใจให้เขาอยากเลิกสูบ และลงมือเลิก
- ▶ ขอเพียงให้เข้าใจว่า คนสูบบุหรี่คือใคร?
- ▶ ประสบการณ์จะช่วยให้เกิดความมั่นใจ
- ▶ อย่าคาดหวังว่าเขาต้องเลิกได้ (Hope not Expectation)
- ▶ อย่ากังวลใจกับอัตราการเลิกได้

# ขอให้จำไว้ว่า

ไม่มีใครทำให้คนเลิกบุหรี่ได้ หากเขาไม่อยากเลิก  
แต่หากเขามีแรงจูงใจมากพอ จนเกิดเป็นแรง  
บันดาลใจ เขาจะเลิกได้อย่างง่าย ๆ .....

- และ เรา.. เทคนิคการแพทย์ สามารถสร้าง  
แรงจูงใจได้มากพอ นั่นคือหน้าที่ของเรา
- หน้าที่ลงมือเลิกบุหรี่เป็นของคนสูบบุหรี่





ขอเป็นหนึ่งพลังใจ

ให้วิชาชีพเทคนิคการแพทย์เป็นแกนนำหนึ่งที่เข้มแข็ง  
ในการชวนคนเลิกบุหรี่ ในการปฏิบัติหน้าที่งานประจำ  
จุดเด่นของวิชาชีพเทคนิคการแพทย์มีความโดดเด่นที่เห็นได้ชัด  
หากทุกคนร่วมใจกัน ลงมือ ขับเคลื่อน กับผู้รับบริการทุกคน  
จะสามารถครอบคลุมบทบาท ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค  
บำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพได้อย่างดีในเรื่องการไม่สูบบุหรี่  
ประเทศไทยต้องการและหวังในความร่วมมือจากท่านนะคะ



**เคล็ดลับช่วยเลิกบุหรี่**

**Tips for HP**

**in helping people to Quit**



การชวนคนเลิกบุหรี่เป็นเรื่องของคนสองคน  
แต่ผลกระทบเกิดกับคนหลายคน

- เพราะ 1 คนสูบ 100 คนเจ็บ
- 1 คนเลิกสูบ 1000 คนเลิกเจ็บ
- เลิกสูบบุหรี่ได้ ส่งผลดีกับคนใกล้ชิด
- เป็นตัวอย่างที่ดีกับเยาวชนคนรุ่นใหม่



จะชวนคนให้เลิกบุหรี่อย่างมีความสุข

ต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจ

สิ่งที่ต้องเตรียมคือ

รู้เรา รู้เขา



รู้เรา

1. มีใจ            แค่นั้น
2. มีความรู้    เท่าไรจึงจะพอ
3. มีวิธีสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ    ทุกคนมี  
แล้ว   ขอเพียง   เข้าใจ   ใส่ใจ   ทำใจ   อย่างจริงใจ



# 1. มีใจ

- ขอเพียง รักคน เห็นคนเป็นคน และเข้าใจคน
- ขอเพียงมองบวก คิดบวก



## 2. มีความรู้ เท่าไรจึงจะพอ

- เท่ากับขอบเขตของวิชาชีพ ที่ปฏิบัติต่อผู้รับบริการในงานประจำ
- ทำที่ใด สถานบริการ เยี่ยมบ้าน ในชุมชน ฯลฯ สำคัญต่อการส่งต่อ
- ผู้รับบริการประเภทใด พุดผลกระทบทตรงกับประเภทนั้นก็พอ
- อะไรที่เกี่ยวกับความเชี่ยวชาญเฉพาะวิชาชีพ ท่านชำนาญที่สุดแล้ว
- เพียงนำมาเชื่อมโยงเจาะใจกระตุ้นให้คิดในสิ่งที่เกิดขึ้นปัจจุบันหรือมีแนวโน้มจะเกิดต่อไปทั้งผลดีและผลเสีย



# ความรู้พื้นฐานที่ควรมี

- ความรู้เกี่ยวกับการเสพติดนิโคติน





# การเสพติดบุหรี่/ยาสูบ

ติด ๓ อย่าง

**Bio – Psycho – Social**

กาย – จิต – สังคม



# การติดยาสูบติด ๓ อย่าง

- ▶ ทางพฤติกรรม **ชิน**
  - ▶ ความเคยชิน
  - ▶ ทำทางการสูบ
- ▶ ภาวะจิตใจ/อารมณ์ **เซ่อ**
  - ▶ ความเครียด
  - ▶ ความสุขที่ได้จากการสูบ
- ▶ ทางร่างกาย (นิโคติน) **ชอบ**





## ติดทางกาย = ความชอบ = ติดนิโคติน

- งานวิจัย ตรวจสอบสารโคตินิน ซึ่งเป็นสารนิโคตินที่อยู่ในร่างกาย ตรวจเลือด หรือปัสสาวะ พบว่า หลังเลิกบุหรี่ ๗๒ ชั่วโมง ไม่พบสารนี้เลย
- นั่นคือ นิโคตินออกจากร่างกายหมดภายใน ๗๒ ชั่วโมง
- และพบว่า ร้อยละ ๔๐ จะกลับไปสูบในวันที่ ๓ หลังเลิกบุหรี่ หากแรงจูงใจไม่เข้มแข็ง



## ผลของ nicotine ต่อสารสื่อประสาทในสมอง

- Dopamine           ทำให้รู้สึกพึงพอใจ สุขใจ ลดความอยากอาหาร
- Acetylcholine       ตื่นตัว ทำให้ความจำและสมาธิดีขึ้น
- Serotonin           รักษาระดับอารมณ์ หลับดี ลดความอยากอาหาร
- Norepinephrine     ตื่นตัว มีแรงจูงใจ สดชื่น ลดความอยากอาหาร
- Glutamate           เพิ่มความจำ
- Vasopressin         เพิ่มความจำ
- $\beta$ -endorphin       ลดความวิตกกังวลและความเครียด
- GABA               ลดความวิตกกังวล



## ผลของ nicotine ต่อระบบอื่น ๆ

- Dopamine เพิ่มการบีบตัวของทางเดินอาหาร
- Acetylcholine เพิ่มการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร
- Serotonin คลื่นไส้ อาเจียน เพิ่มการบีบตัวของทางเดินอาหาร
- Norepinephrine หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น มือสั่น



# อำนาจการเสพติดของยาสูบ

นิโคติน > เฮโรอีน > โคเคน > แอลกอฮอล์ > คาเฟอีน

## ความยากในการเลิก

นิโคติน = เฮโรอีน = โคเคน = แอลกอฮอล์ > คาเฟอีน

---

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยแห่งลอนดอน 2543



# อาการถอนนิโคติน

- ▶ อารมณ์ซึมเศร้า
- ▶ นอนไม่หลับ
- ▶ หงุดหงิด ผิดหวัง หรือโกรธเคือง อารมณ์เสื่อง่าย
- ▶ วิตกกังวล
- ▶ สมาธิลดลง
- ▶ กระวนกระวาย
- ▶ หัวใจเต้นช้าลง
- ▶ อยากอาหารมากขึ้นหรือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น



# อาการอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

- ✓ ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้
- ✓ เป็นไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว
- ✓ ซาปลายมือ
- ✓ ไอ
- ✓ ปากเป็นแผล
- ✓ น้ำลายเหนียว เปรี๊ยวปาก
- ✓ ท้องผูก





## Kathleen A. O'Connell et al

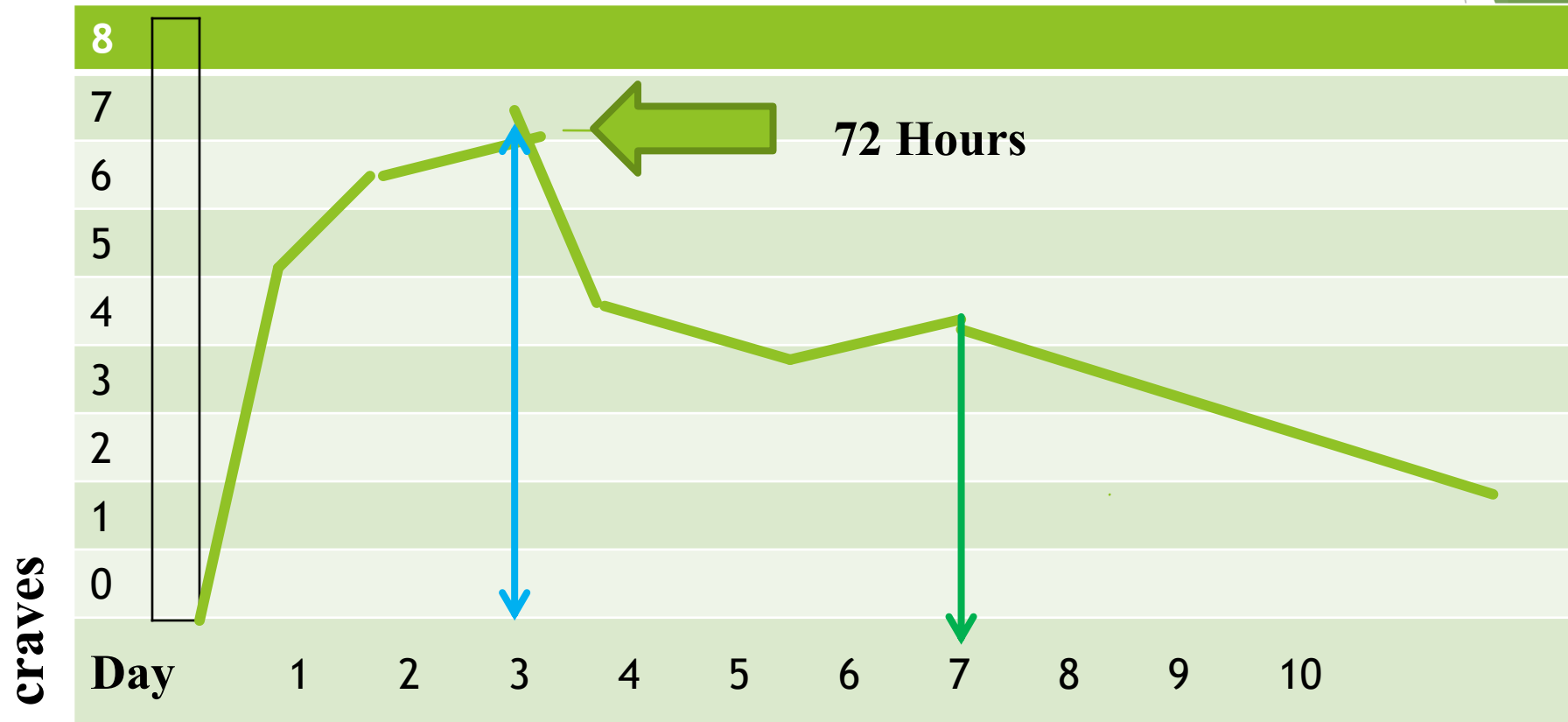
ทำวิจัยติดตามความรู้สึกอยากสูบในคนที่กำลังเลิกสูบ  
จำนวน 36 คน โดยให้บันทึกความรู้สึกอยากสูบ 3 วัน  
ติดต่อกันในระยะ 10 วันแรกที่กำลังเลิกบุหรี่

พบว่า - ความรู้สึกอยากสูบเกิดขึ้นเฉลี่ย 3.6 ครั้งต่อวัน

- การอดทนเพื่อไม่สูบ พบว่า 67% ใช้การปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมทำอย่างอื่นแทนการสูบ และ 33% ใช้ความคิด  
เตือนตนว่าไม่สูบ



# Average number of Craves Per Day



No crave episode will last longer than 3 mins but time disorientation is very real so keep a clock handy

Source: Kathleen A. O'Connell et al coping in real time, Research in Nursing & Health, 1998  
;WhyQuit.com



## เกิดอะไรขึ้นเมื่อหยุดสูบบุหรี่?

- 2 ชั่วโมงหลังเลิกบุหรี่ นิโคตินถูกขจัดออกจากกระแสเลือด  
ครั้งแรก ทำให้รู้สึกหงุดหงิด เครียด ถ้าอดทนอาการจะหายไป  
ในระยะเวลา 2-10 วัน ขึ้นอยู่กับระดับการเสพติดของแต่ละคน
- 8 ชั่วโมงหลังเลิกสูบบุหรี่ คาร์บอนมอนนอกไซด์ถูกขจัดออกจาก  
ร่างกาย ออกซิเจนกลับสู่ระดับปกติ อาจรู้สึกมีศีรษะ ่วงนอน  
อาการจะหายไปเร็วถ้าออกกำลังกาย



## เกิดอะไรขึ้นเมื่อหยุดสูบบุหรี่?

- 2 วันหลังเลิกบุหรี่ ความรู้สึกรับรู้รสและกลิ่นดีขึ้นอย่างมาก นิโคตินถูกขจัดออกหมด
- 3 สัปดาห์หลังเลิกสูบบุหรี่ ปอดทำงานได้ดีขึ้น ออกกำลังกายได้ดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง รู้สึกหายใจโล่งขึ้น



2 เดือนหลังเลิกสูบบุหรี่ เลือดไหลเวียนไปยังส่วนมือ และเท้าได้ดีขึ้น อาจรู้สึกชาเหมือนเข็มแทงที่ปลายมือปลายเท้าระยะหนึ่ง เป็นอาการปกติจากการฟื้นตัวของหลอดเลือด

3 เดือนหลังเลิกสูบบุหรี่ ขนอ่อนนพัดโบกของเยื่อบุทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น เริ่มขจัดสารทาร์ออกจากร่างกาย อาจทำให้มีอาการไออยู่ระยะหนึ่ง  
เชื้ออสุจิจะเคลื่อนไหวได้ดีเหมือนปกติ และจำนวนเชื้ออสุจิก็กเพิ่มขึ้นด้วย



1 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจลงครึ่งหนึ่ง

5 ปีหลังเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงของการเป็นโรคที่เกิดจากควันบุหรี่ ลดลงเหลือเท่าคนไม่เคยสูบ

10 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งปอดลดลงครึ่งหนึ่งของคนที่ยังสูบบุหรี่

15 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจลดลงเหลือเท่าคนไม่เคยสูบบุหรี่



## ปัญหาหลักของการเลิกสิ่งเสพติดไม่ใช่การเลิก

### แต่เป็นการกลับมาเสพติดใหม่

ดังนั้นเมื่อช่วยเขาให้สร้างพลังทางจิตผ่านแรงบันดาลใจ เขาลงมือเลิกได้ ยังไม่จบงาน ต้องสามารถกระตุ้นให้เขามีแนวทางมี willpower ที่จะไม่กลับไปเสพติด มี Mindfulness

จากสถิติของอเมริกา พบว่า 60-90% ของคนที่เลิกบุหรี่ จะกลับไปสูบบุหรี่อีกภายใน 1 ปี

การติดตามให้กำลังใจจึงเป็นวิธีการที่ช่วยได้อย่างดี



**Precontemplation**

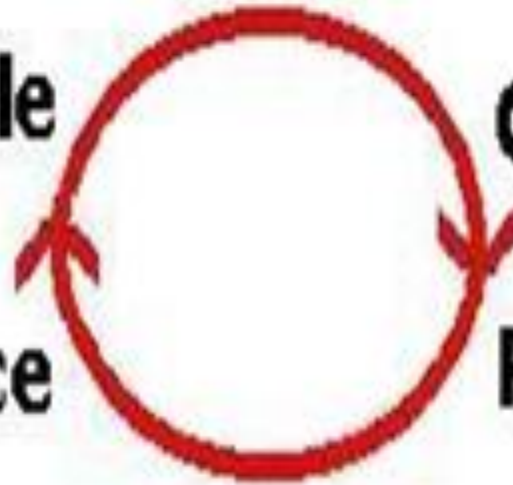
**Relapse/Recycle**

**Contemplation**

**Maintenance**

**Preparation**

**Action**







# หลักการเดียวกัน แต่วิธีสื่อสารต่างกันในแต่ละระยะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ไม่คิดเลิกภายใน 6 เดือนข้างหน้า (pre-contemplation) กระตุ้นจิตสำนึก คุยผลเสียของการสูบบุหรี่
- คิดเลิกภายใน 6 เดือนข้างหน้า (Contemplation) คุยผลดีของการเลิกบุหรี่
- พร้อมเลิกหรือเคยลงมือเลิก ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา และ/หรือ ระบุวันเลิกไม่เกิน 1 เดือน (Preparation) คุยประสบการณ์เลิกและการกลับมาสูบอีก คุยวิธีเลิก
- ลงมือเลิกได้ไม่เกิน 6 เดือน (Action) ชมเชย คุยความรู้สึก ปรึกษาประคองให้เลิกต่อ
- เลิกได้เกิน 6 เดือน – 1 ปี (maintenance)
- เลิกได้เกิน 5 ปี - (Terminated)



# ต้องรู้ ข้อดีของการสูบบุหรี่

- ▶ สร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ “เป็นพวกเดียวกัน เข้าใจกัน”
- ▶ ให้ความรู้เสริมเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เปลี่ยนพฤติกรรมตามความรู้ใหม่
- ▶ ตย. บุหรี่ทำให้คลายเครียด – หลักคือกระตุ้นให้คิด คุยเรื่องนิโคติน ทำให้มีเพื่อน คุยเรื่องจำนวนเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่ .....
- ▶ ทุกความคิดมีคำอธิบายอย่างง่าย ๆ ได้



# ข้อมูลจากคนสูบบุหรี่ในสถานประกอบการ 20 แห่ง 200 คน

## ข้อดีของการสูบบุหรี่

1. คลายเครียด bio
2. สบายใจคลายความหงุดหงิด bio
3. มีสมาธิ ทำงานได้ดี bio
4. มีเพื่อน social
5. ถ่ายคล่อง psycho
6. ทานข้าวอร่อย psycho
7. ช่วยชาติได้ภาษี (กลุ่มไม่คิดเล็ก)
8. ผมไม่หงอก ไม่แก่ อธิบายว่าตายก่อนแก่ (กลุ่มไม่คิดเล็ก)

## ตัวอย่างการพูดคุย “สูบแล้วคลายเครียด/ คลายเหงา /สบายใจ”

- ▶ ใช้ค่ะ เพราะในวันบวหฺรึ (หรือเพราะในใบยาสูบ) มีสารเสพติดตัวหนึ่งที่เรียกว่า นิโคติน ที่จะไปกระตุ้นสมองทำให้รู้สึกคลายเครียด หรือเพลิดเพลิน มีสมาธิ ชั่วขณะ แล้วสารนี้ก็จะสลายออกจากร่างกายตามธรรมชาติ ทางปัสสาวะ และทางเหงื่อ ทุกครั้งชั่วโมงจะออกไปครึ่งหนึ่ง เมื่อนิโคตินลดลงก็จะทำให้หิวบวหฺรึอีก ต้องสูบอีก ก็ต้องพึ่งพาสารเสพติดนิโคตินไปเรื่อยๆ (เลิกสูบได้ก็ดีนะคะ ให้เวลาตนเอง ใช้สมาธิของตนเองในการแก้ปัญหา จะได้ไม่ต้องพึ่งพาบวหฺรึและเสี่ยงต่อการเกิดผลเสียหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็ นสุขภาพ ความสุขในครอบครัว เงินที่เผาไปกับบวหฺรึ ฯลฯ)
- ▶ อาจต่อได้อีกว่า : ตามปกติแล้วคนเราทุกคนต่างมีความเครียดแต่คนไม่สูบบวหฺรึเขาใช้เวลาหรือวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ต้องให้บวหฺรึมาช่วย เลิกเถอะค่ะ เป็นไทแก่ตัวไม่ต้องคอยซื้อบวหฺรึ หลบสูบบวหฺรึ เดียวนี้ที่สูบบวหฺรึหึ้น้อยลงหาที่สูบยาก จะสูบทีก็ต้อ งเครียดก่อนแล้ว



# ความรู้เฉพาะที่เทคนิคการแพทย์ควรมี

- สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรับผิดชอบต่อผู้รับบริการ  
เช่นเทคนิคการแพทย์ควรทราบว่า ตัวอย่าง



## การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดโดย

### สารพิษจากควันยาสูบ

- ◎ ทำอันตรายต่อผนังหลอดเลือด
- ◎ ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว นำไปสู่การทำให้  
รูหลอดเลือดตีบ
- ◎ ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลง
- ◎ เลือดไหลผ่านหลอดเลือดช้าลง
- ◎ และหลอดเลือดเปราะแตกง่ายขึ้น



## การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (ต่อ)

- ▶ ทำให้เกร็ดเลือด (Platelet) เกาะตัวกันง่ายขึ้น เพิ่มความเสี่ยงเลือดจับตัวเป็นก้อน
- ▶ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และความดันเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น
- ▶ คาร์บอนมอนนอกไซด์ในเลือดเพิ่มขึ้น เลือดนำออกซิเจนได้น้อยลง
- ▶ ทำให้ cholesterol รวมเพิ่มขึ้น (Triglyceride LDL และ VLDL)
- ▶ ทำให้ HDL ต่ำลง
- ▶ ความผิดปกติของไขมันนี้เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ



## **Duration of smoking cessation for the prevention of surgical wound healing complications**

**DOI: 10.1590/S0080-623420140000100022**

- ▶ มีรายงานวิจัย 10 งานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการเลิกสูบบุหรี่ อย่างน้อย 4 สัปดาห์ก่อนการผ่าตัด ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนในการหายของแผลผ่าตัดลง **reducing complications of surgical wound healing,**





CDC recommends that surgical patients stop smoking for 4 weeks prior to surgery.

- ▶ Smoking is also associated with adverse surgical outcomes including impaired wound healing, wound dehiscence, incisional hernia formation, surgical site infection and pulmonary complications. Several mechanisms are responsible for the detrimental effect of smoking on wound healing including vasoconstriction, tissue ischemia, thrombosis, reduced inflammatory response, impaired bactericidal activity and alterations of collagen metabolism. Tissue flaps, which have a fragile blood supply, are particularly vulnerable to these smoking-induced reductions in blood flow.
- ▶ Cotinine is a biomarker in urine for smoking tobacco [www.clinlabnavigator.com ›cotinine](http://www.clinlabnavigator.com/cotinine)



## **Why should anesthesiologists bother to address tobacco use?**

- ▶ **Smoking is an important risk factor for preoperative cardiac, respiratory and wound healing complications**
- ▶ **Quitting 3 weeks preoperatively reduce risk of perioperative complication and shorter hospital stay**

**Moller Ah etal. Lancet 2002;356:114-7**

**Usha Saha India J of Anesthesia 2009;53:618-27**



**Mercy Hospital 1235 E. Cherokee Springfield, MO 65804 [mercy.net](http://mercy.net)**

**SPR\_16246 (Rev. 3/22/12)**

**ทำไมต้องให้หยุดสูบบุหรี่ก่อนการผ่าตัด?**

- ▶ **กาซคาร์บอนมอนอกไซด์ในควันบุหรี่ ทำให้ออกซิเจนในเลือดลดลง Your blood supply to the tissues carries less oxygen and nutrients and your immune system is less effective.**
- ▶ **เป็นผลให้: แผลผ่าตัดหายช้า แผลผ่าตัดติดเชื้อง่าย และ เสี่ยงต่อการติดเชื้อในปอดสูงขึ้นจากการมีการสะสมของ secretions and decreased deep breathing**



## ข้อมูลความรู้เฉพาะที่ยกตัวอย่างเป็นเพียงบางส่วน

- ▶ ใช้คำพูดที่สั้นๆ เข้าใจง่าย และมีหลักฐาน ก็เพียงพอกับการจูงใจในบทบาทหน้าที่เทคนิคการแพทย์ เช่น
- ▶ เลือดข้นนะ คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะมีริมฝีปากดำ เพราะในควันบุหรี่มีสาร(คาร์บอนมอนนอกไซด์) ที่เหมือนควันจากท่อไอเสียรถ จะไปทำให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดเพิ่มเพื่อให้มีออกซิเจนเพียงพอ
- ▶ คนสูบบุหรี่จะมีภูมิต้านทานร่างกายลดลง ทำให้เจ็บป่วยง่าย หายช้า มีความผิดปกติของร่างกายก็จะรับรู้ช้า บางคนมารู้เอาเมื่อรักษาไม่ทันแล้วเป็นต้น แล้วตามด้วย เลิกบุหรี่เถอะ



### 3. มีวิธีสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ ทุกคนมีแล้ว ขอเพียง เข้าใจ ใ้ใจ ทำใจ อย่างจริงใจ



# รู้หลักการพูดคุยกับคนสูบบุหรี่

- ▶ คำนึงถึง อากาารสำคัญ CC ก่อน เรื่องบุหรี่
- ▶ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย เหมาะสมกับผู้สูบ
- ▶ ไม่โต้แย้ง ให้เหตุผล เสริมข้อมูล กระตุ้นให้คิด จูงใจต่อเนื่อง
- ▶ ตอบคำถาม ให้เหตุผล ชมเชย อย่างพอเหมาะ
- ▶ มีมอดแต่อย่ามั่ว
- ▶ คนสูบที่เข้ามาหาเราเขาเลิกได้แล้ว 50%



## หลักทั่วไปในการช่วยผู้คนเลิกบุหรี่

- อย่า...เหน็บแนม เยาะเย้ย ถากถาง พุดให้เขาารู้สึกผิด
- อย่า...ถกเถียง ในความเชื่อของเขา
- อย่า...สั่งสอน อย่าตัดสิน
- อย่า...ให้สินบน หรือคำสัญญา
- อย่า...บอกว่าเลิกบุหรี่เป็นเรื่องง่ายๆ



- ▶ อย่าขัดแย้งวิธีใดวิธีหนึ่งให้
- ▶ อย่าหัวเราะเยาะวิธีการที่คนสูบลีอก
- ▶ อย่า...แสดงท่าหงุดหงิด รำคาญ กับคนที่เลิกไม่ได้
- ▶ อย่าคาดหวังว่าเขาต้องเลิกได้
- ▶ ระวังความสัมพันธ์ส่วนตัว





## หลักทั่วไปในการช่วยให้คนเลิกบุหรี่

- ❖ ต้อง...มีความรู้ และมีไหวพริบ
- ❖ ต้อง...ให้ความเป็นมิตร มีเจตคติที่ดีต่อคนสูบบุหรี่
- ❖ ต้อง...สร้างความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นให้คนสูบบุหรี่
- ❖ ต้อง...สุภาพ อ่อนโยน เข้าใจ เต็มใจ ใจให้เวลา
- ❖ ต้อง...ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย



- ❖ ต้อง...รับฟัง ประคับประคอง อดทน เห็นใจ  
เข้าใจว่าการเลิกสูบบุหรี่ไม่ใช่เพียงหยุดสูบ แต่  
เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สะสมมานาน
- ❖ ต้อง...ให้โอกาสแต่ละคนหาทางเลิกที่เหมาะสม  
กับตนเอง



# รู้จักและเข้าใจคนสูบบุหรี่

- ▶ คนสูบบุหรี่คือคนคนหนึ่งที่มีความรู้สึกและต้องการเช่นเดียวกับเรา
- ▶ เพียงแค่มีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นโรคเรื้อรังที่ติดต่อกันได้ และเป็นโรคเรื้อรังที่บั่นทอนให้หายขาดได้
- ▶ มีการเติบโตเรียนรู้ที่แตกต่างกัน วิธีเลิกบุหรี่ที่ต่างกัน



# คนสูบบุหรี่

- ▶ ไม่ใช่เพียงคน ๑ คน แต่เป็นคนที่มีอีกหลายคนหลายชีวิต ร้อยเรียงเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับเขา  
(๑ คนสูบ ๑๐๐ คนเจ็บ)
- ▶ หน้าทีของเรา เพียงดูแลบ่าบัคเขา เช่นเดียวกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ พูดสั้นๆ เตือนซ้ำๆ
- ▶ การช่วยให้คนหายจากเจ็บป่วยเป็นการช่วย ๑ ชีวิต การช่วยให้คนเลิกบุหรี่เป็นการช่วยมากกว่า ๑ ชีวิต



- ▶ คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่รู้สึกผิดอยู่แล้ว รู้ว่าไม่ดีแต่ยังทำ
- ▶ รู้สึกแพ้อยู่ลึกๆ อยากเลิกแต่เลิกไม่ได้
- ▶ เมื่อมีใครถามเรื่องบุหรี่จะตั้งการต่อต้านไว้ในใจ จะว่าอะไรนั้นอีก?
- ▶ หากอยากให้เขาฟัง ต้องทำให้เขาแปลกใจว่าเราไม่เป็นอย่างคนอื่นๆ แล้วจะได้ใจเขา จากนั้นเขาจะฟัง และเชื่อในคำแนะนำ



## สิ่งที่ควรรู้เขา

- ▶ รู้ความต้องการของคนสูบบ้างไหม?
- ▶ รู้และเข้าใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคลแค่ไหน?



# สิ่งที่คนสูบบุหรี่ต้องการ

- ▶ คำแนะนำที่เข้าใจง่าย
- ▶ กำลังใจ
- ▶ ตัวช่วยให้เลิกง่ายขึ้น



# จากประสบการณ์ที่พบส่วนใหญ่

- ▶ ผู้ให้จะรับรู้ในตนเองเป็นหลัก self center
- ▶ การพูดคุยมุ่งที่การ
  - ชี้หน้า ไม่ดี ต้องเลิก ไม่ควรทำ ฯลฯ เพราะ.....
  - ขัดเยียด ต้องทำอย่างนั้น อย่างนี้ ต้องคิดถึงสิ่งนั้น สิ่งนี้
  - คาดหวัง ต้องเลิกได้
- ▶ อคติ จะมีอิทธิพลตั้งแต่เริ่ม ส่วนใหญ่เชิงลบ เลิกยาก ฯลฯ





## สิ่งที่ควรทำ

- ▶ ทำความเข้าใจในตัวตนของคนสูบ ใช้ใจมอง ใช้ใจฟังในสิ่งที่เขาสื่อให้เรา
- ▶ อย่าทำแบบเดิมๆกับทุกคน **individual differences**
- ▶ ต้องให้คนสูบเป็นศูนย์กลาง กระตุ้นให้เขาคิด บอกวิธีที่จะช่วยให้เขามีพลัง ดำเนินการไปให้ถึงเป้าหมายเล็ก  
บุหรื



# ขอให้จำไว้ว่า

ไม่มีใครทำให้คนเลิกบุหรี่ได้ หากเขา  
ไม่อยากเลิก แต่หากเขามีแรงจูงใจ  
มากพอ จนเกิดเป็นแรงบันดาลใจ  
เขาจะเลิกได้อย่างง่าย ๆ .....



# สิ่งสำคัญในการสื่อสาร

- ▶ ทำอย่างไรให้คนรับรู้สื่กว่าเขามีความหมาย
- ▶ ให้เขารู้สึกในคุณค่าของตัวเอง
- ▶ ให้เขาตัดสินใจเอง อยากลองเอง
- ▶ เมื่อไรที่คนรับรู้สื่ได้ถึงคุณค่าในตัวเขา เขาเป็นที่รักของคนอื่น เขาจะฮีโร่และเลิกบุหรี่ได้



# การจะช่วยให้คนเลิกบุหรี่

ต้องฝึกเป็นคนคิดบวก มองบวก



# The Positive Thinker

sees the **invisible**,  
feels the **intangible**,  
and achieves the  
**impossible**





เมื่อ หัตถ์สนคดี เปลี่ยน

ความคิด ก็จะเปลี่ยน

เมื่อ ความคิด เปลี่ยน

พฤติกรรม ก็จะเปลี่ยน

เมื่อ พฤติกรรม เปลี่ยน

การกระทำ ก็จะเปลี่ยน

เมื่อ การกระทำ เปลี่ยน

ผลลัพธ์ ก็จะเปลี่ยน



# การเข้าถึงใจคนสูบบุหรี่

๑. คิดบวก มองบวก รักคน เห็นคนเป็นคน เข้าใจคน
๒. หัดชม มองหาจุดดี เฝินจุดด้อย การชมต้องจริงใจ เป็นความจริง (มีเหตุผล) เลี่ยงของแถม
๓. รับฟัง ค้นหาจุดแข็ง จุดอ่อน นำมาสร้างแรงจูงใจ
๔. มนุษย์สัมพันธ์ ลดช่องว่าง



# หลักในการหาแรงจูงใจ

- แรงจูงใจที่เข้มแข็งคือสิ่งที่ทำให้คนสูบเกิด  
ความรู้สึก รัก หรือ กลัว มากที่สุด
- ความเบื่อ ความโกรธ ฯลฯ ขอให้ถึงที่สุดก็จะเลิกได้





# อะไรบ้างที่จะนำมาสร้างแรงจูงใจ

1. **ครอบครัว**
2. **สุขภาพ กาย/จิต**
3. **เศรษฐกิจ**
4. **สังคม**
5. **ภาพลักษณ์**



# คำพูดสุดท้ายหลังจบการสนทนา

- ▶ มีอะไรสงสัยอีกไหม ถ้ายังมีข้อสงสัยให้ตอบ
- ▶ ที่คุยกันมาทั้งหมดคิดว่าทำได้ไหม
- ▶ ขอเป็นกำลังใจให้ พร้อมจะลงมือวันนี้เลยไหม
- ▶ ขอติดตามให้กำลังใจได้ไหม / คราวหน้านัดวันที่ ..



## บุคลากรสาธารณสุขสามารถช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้

<u>วิธี</u>	<u>อัตราเลิกได้นาน 1 ปี</u>
ให้เลิกเอง	7%
ให้คำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	10-30%
ให้ยา	10-20%
ให้ยาและให้คำปรึกษา BC	30-40%



บุหรี่ที่ปลอดภัยมีชนิดเดียว คือ

บุหรี่ที่ไม่จุดไฟ





เขตปลอดบุหรี่  
ห้ามสูบบุหรี่

เราดี เราเก่ง เราทำได้

