



ตอบคำถามจากผู้ลงทะเบียน

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ

โครงการอบรมออนไลน์เรื่อง "เทคนิคการแพทย์กับทำให้ค่า ปรึกษาการเลิกบุหรี่"

วันที่ 17 กรกฎาคม 2563 โดยคณะทำงานเครือข่ายวิชาชีพเทคนิคการแพทย์ไทยห่างไกล

ภัยบุหรี่ ปี 2563



หากคนไข้มีการวางแผนจะเลิกบุหรี่ในอีก 6 เดือนข้างหน้า ควรทำอย่างไรในเบื้องต้นให้คนไข้ไม่เปลี่ยนใจและ กลับมารับการรักษา

- คนสูบบุหรี่ที่วางแผนจะเลิกบุหรี่ภายในระยะเวลาเกิน 1 เดือนแต่ไม่เกิน 6 เดือน จะอยู่ในกลุ่ม contemplation คือตั้งใจ หรือมีอุปสรรคบางอย่างที่ทำให้ไม่แน่ใจที่จะลงมือเลิกทันที
- หากได้พูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์การเลิกบุหรี่ในอดีต (หากมี) ความรู้สึกเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ค้นหาแรงจูงใจที่จะช่วยให้เลิกบุหรี่ และวิธีเลิกบุหรี่แล้ว คนไข้กำหนดวันเลิกใน 6 เดือน ต้องให้ระบุวันที่และให้เหตุผลที่เลือก เช่น เป็นวันเกิด เป็นวันครบคร้ว หรือวันสำคัญอื่นๆ
- คุยต่อสมมติว่าแรงจูงใจที่ทำให้อยากเลิกคือหวังสุขภาพ



ควรกระตุ้นและจูงใจต่อ (สมมติว่าจะเลิกวันเกิด ที่ 17 ธันวาคม ปีนี้)

- มีอะไรที่ทำให้คุณจะให้เวลาบุหรืหรือมีโอกาสทำร้ายสุขภาพของคุณต่ออีก 6 เดือนคะ แต่ก็ดีใจมากเลยที่คุณกำหนดวันที่จะหยุดบุหรืไม่ให้ทำร้ายคุณได้อีกต่อไป (ให้เหตุผลเพิ่มแรงจูงใจเมื่อเขาบอกว่าอะไรที่ทำให้เขาลังเล)
- วันเกิดเป็นวันที่ดีและมีสิริมงคลวันหนึ่งในรอบปีของแต่ละคน แต่กว่าจะถึงวันนั้น จะยังจำวิธีเลิกบุหรืที่ได้คุยกันไหมคะ เพื่อให้แน่ใจว่าจะเลิกได้ในวันเกิด ไม่ลองลงมือเลิกดูก่อน หากมีปัญหอะไรก็มาคุยกันช่วยกันแก้ไขจะได้ ทราบว่าเมื่อจะลงมือจริงๆจะชนะบุหรืได้อย่างไร แต่หากโชคดีคุณเลิกได้ก่อน ก็จะเป็นกำไรชีวิต พอถึงวันเกิดก็บอกกับครอบครัวได้อย่างมั่นใจว่าคุณเลิกบุหรืได้แล้ว คงจะเป็นวันเกิดที่มีความสุขนะคะ



คำแนะนำที่ใช้ได้ผลที่สุดและเร็วที่สุด ที่แตกต่างจากหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ตทั่วไป

- ต้องเป็นคำแนะนำที่ให้ผู้สูบเป็นศูนย์กลาง คิดได้ ปฏิบัติได้ คนสูบบุหรี่ที่ คิดได้ จะลงมือเลิก บุหรี่ได้เร็วและถาวร
- หลักการ คือ หาข้อมูลประสบการณ์ของคนสูบ
- ให้ข้อมูลเพิ่ม กระตุ้นให้คิด (Motivational Interviewing)
- จูงใจต่อเนื่อง นำแรงจูงใจของเขามาย้ำบ่อยๆ
- ผู้ให้การช่วยเหลือ ต้องคิดบวก มองบวก ใช้ใจดู ใช้ใจฟัง ประเมินว่าคนสูบต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร



การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถาวร

- จะไม่เกิดจากกฎระเบียบ ลงโทษ หรือรางวัล
- แต่ต้องดึงจิตใจของเขาออกมา พัฒนาความคิด ให้เกิด
เป็นปัญญา



หลักการพูดคุยกับคนสูบบุหรี่

- ใช้ภาษาเข้าใจง่าย เหมาะสมกับผู้สูบบุหรี่
- เชื่อมโยงเข้ากับสภาพของคนสูบบุหรี่
- เหมาะกับระยะต้องการเลิกของคนสูบบุหรี่
- คนสูบบุหรี่ที่เข้ามาหาเราเขาเลิกได้แล้ว 50%
- ตอบคำถาม ให้เหตุผล ชมเชย อย่างพอเหมาะ



กลยุทธ์ของพฤติกรรมบำบัด

John Gregory QL NSW,AU



1. กำหนดวันเลิกบุหรี่ (Setting a Quit date)
2. รู้ทันตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากสูบ (Identify triggers)
3. ทำอย่างอื่นแทนการสูบบหรี่ (Changing routines)
4. วิธีแก้/บรรเทาอาการอยากสูบ (Managing craving)

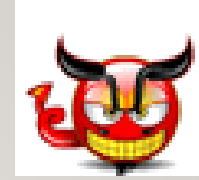


5. วางแผนป้องกันล่วงหน้าหากอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้อยากสูบ (Planning ahead for high risk situation)
6. ให้รางวัลตนเอง (Rewards)
7. ทำอย่างไรเมื่อพลาดสูบ (Managing lapses)
8. ป้องกันการกลับไปสูบอีก (Preventing relapse)



1. กำหนดวันเลิกบุหรี่

- เป็นการให้เวลาในการเตรียมตัว เตรียมใจ
- เพิ่มแรงจูงใจและความตั้งใจ
- ระยะเวลาที่กำหนดไม่ควรเกิน 1-2 สัปดาห์
- เลือกวันที่มีความหมายดีๆ ของสัปดาห์/เดือนนั้นๆ
- ระบุวิธีเลิก – ทิ้งเลยหรือค่อยๆ ลด
- คิดจะเลิกแล้วลงมือทันทีที่ดีที่สุด



2. ระบุตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากสูบบุหรี่

- คน สถานที่ สิ่งของ ความคิด และความรู้สึก ที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ (ถามคนสูบบุหรี่ว่าสูบบุหรี่เวลาใดบ้าง)
- การรู้ทันตัวกระตุ้นจะช่วยให้อดทนต่อความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่
- อะไรบ้างที่เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากสูบบุหรี่?



ตัวอย่างตัวกระตุ้นที่ทำให้สูบบุหรี่

- แอลกอฮอล์ – เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
-
- กาแฟเย็น
 - เพื่อนสูบ
 - เครียด เหงา ว่าง เบื่อ
 - ดีใจ เลี้ยงฉลอง
 - หลังอาหาร/เข้าห้องน้ำ/ขับรถ/แก้่วง
 - ฯลฯ



วิธีสูัตัวกระตุ้น



- หลีกเลียง – โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 2 สัปดาห์แรก
- ทำอย่างอื่นแทนการสูบ –เช่น เดินเมื่อรู้สึกโกรธ/เครียด
- เปลี่ยนกิจวัตรที่เคยทำประจำ
- เปลี่ยนความคิดดีๆเกี่ยวกับบุหรี่ (คิดถึงข้อเสียของการสูบ คิดถึงแรงจูงใจ)



3. ทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่

- ช่วยให้เขาคิดวิธีใดที่จะทำแทนการสูบบุหรี่ เช่น
 - ตื่นนอนเข้าดื่มน้ำ หรือ อาบน้ำทันที ทั้งวันดื่มน้ำ >10แก้ว
- แปรงฟัน บ้วนปาก หลังอาหาร
- พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้รู้ใจทางโทรศัพท์
- ดื่มชา แทนกาแฟ เปลี่ยนถ้วยกาแฟหรือชา
- เปลี่ยนที่นั่ง หรือยื่นแทนการนั่งดื่ม / สูบ



- หลังกาแฟให้บ้วนปาก
-
- หลังอาหารทุกมื้อให้นั่งต่อ หรือลุกออกจากโต๊ะหรือรับประทานผลไม้(รสเปรี้ยว) หรือไปบ้วนปากหรือแปรงฟัน หรือทำอย่างอื่นแทน





- รับประทานผักให้มาก และเลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัด (หวาน เค็ม)
- รับประทานอาหารเท่าเต็ม เคี้ยวช้าๆ
- เมื่อรู้สึกหิวให้ดื่มน้ำหรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว หรือของขบเคี้ยวที่ไม่หวาน พระสงฆ์แนะนำมะขามป้อม ลูกสมอ
- (จิงแก่ กานพลู มะนาว หมากฝรั่งไม่มีน้ำตาล ฯลฯ)





4. วิธีแก้/บรรเทาอาการอยากสูบบุหรี่

- อาการอยากสูบบุหรี่จะเกิดขึ้นเพียง 3-5 นาทีเท่านั้น
- ช่วยให้คนสูบบุหรี่ควบคุมตนเอง
- ทำอย่างอื่น ทำตัวให้ยุ่ง ขยับ ให้เวลาผ่านไปอย่างน้อย 5 นาที
- อดทน สู้อาย่อมแพ้



เครียด

- ▶ เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพักสมองชั่วคราว
- ▶ หายใจเข้าออกลึก ๆ 2-3 ครั้ง
- ▶ กำมือ คลายมือ กางนิ้ว ฯลฯ เตือนสติ
- ▶ นวด ให้ผ่อนคลาย
- ▶ ทำสิ่งอื่นที่ผ่อนคลาย



- เดินออกไปที่อื่น / คอยกับคนอื่น
-
- โทรศัพท์หาคนที่สบายใจเมื่อได้พูดด้วย
 - อ่านหนังสือข้ามขั้น
 - อ่านความตั้งใจที่เขียนไว้ และเขียนเพิ่ม
 - คิดเชิงบวก
 - จำไว้ว่าคนไม่สูบบุหรี่ก็มีความเครียดเช่นกัน



หยุดหงิด

- ▶ ดื่มน้ำ / อาบน้ำ / เช็ดตัว / ล้างหน้า

- ▶ ออกกำลังกาย อบซาวน่า
- ▶ ดนตรีบำบัด สุนทรบำบัด
- ▶ เลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิด
- ▶ บอกตนเองว่าเป็นอาการขาดนิโคติน อีกไม่นานอาการก็จะหายไป



ปวดหัว มีนหัว ซึม ง่วงนอน

-
- ▶ **ล้างหน้า เช็ดตัว อาบน้ำ**
 - ▶ **ผ้าเย็น**
 - ▶ **ยาคุม**
 - ▶ **นอนพัก**
 - ▶ **ออกกำลังกาย สม่่าเสมอ**



อยาก!!! นำลายเหนียว เปรี๊ยวปาก

- อมน้ำ หรือบ้วนปาก
- แปร่งฟัน (หลังอาหาร กาแฟ)
- รับประทานผลไม้รสเปรี้ยว
- หลีกเลียงจากภาพหรือสถานที่ที่ทำให้อยากสูบ
- คิดถึงเหตุผลที่จะเลิกสูบ
- ทำอย่างอื่น ยึดเวลา 3-5 นาที



หิวบ่อย ป้องกันความอ้วน

- รับประทานอาหารเป็นเวลา

- ก่อนรับประทานอาหารให้คิดเสมอ – มื้ออะไร รับประทานได้เท่าไร เกินแล้วหรือยัง (ดื่มน้ำก่อนมื้ออาหาร)
- รับประทานอาหารผักให้มาก ผลไม้รสเปรี้ยว
- ใช้เวลารับประทานอาหารให้นานขึ้น เคี้ยวอาหารช้า ๆ
- รับประทานอาหารเสร็จจากโต๊ะทันที
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



▶ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หากกิจกรรมที่ใช้พลังงานของร่างกายเช่นเดิน
ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์

▶ พักผ่อนให้เพียงพอ

▶ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น อย่าท้อแท้

▶ หัดเป็นคนมีอารมณ์ขัน

▶ หัดฟังเพลง โดยเฉพาะเพลงช้า ๆ



- ▶ ปัญหาที่ทำให้ผู้หญิงเลิกยากกว่าผู้ชาย
- ▶ การศึกษาพบว่าวงจรการมีรอบเดือนของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในบางช่วงอาจมีผลต้านการขาดนิโคตินที่เสพติดทำให้เลิกบุหรี่ยาก
- ▶ อิทธิพลทางจิตวิทยา เช่น กลัวน้ำหนักตัวเพิ่ม รู้สึกห่อเหี่ยว ภาวะเลี้ยงดูบุตร-เครียด
- ▶ ตามข้อเท็จจริง หลังอดบุหรี่ ชายจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มประมาณ ๒.๘ กก. ผู้หญิง ๓.๘ กก. ถ้าสูบบุหรี่ตัวต่อตัวน้ำหนักตัวจะเพิ่มยิ่งขึ้น การกินจุบกินจิบจะเพิ่มขึ้นในชายและหญิงร้อยละ ๕๐ และ ๕๔ ตามลำดับ ถ้ามีคำแนะนำด้านโภชนาการและออกกำลังกายน้ำหนักตัวก็จะลดลงได้



ท้องเดิน ท้องเสีย ปวดท้อง

- เป็นอาการที่ร่างกายกำลังฟื้นตัว มักไม่เกิดกับคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- แนะนำการบำบัดเบื้องต้น
- ถ้าอาการมากแนะนำให้ไปพบแพทย์หรือปรึกษาเภสัชกรร้านยา



เป็นไข้ครั่นเนื้อครั่นตัว

- เป็นอาการที่ร่างกายกำลังฟื้นตัว มักไม่เกิดกับคนที่
ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
กรองจิต วาทีสาชกกิจ มูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
- เช็ดหน้าเช็ดตัวหากรู้สึกไม่สบาย
- หากอาการเกิดในเวลาเดิม ๆ ให้วางแผนหาสิ่งอื่น
ทำก่อนเวลาที่เคยเกิดอาการประมาณครึ่งชั่วโมง



รู้ลึกซาปลายนิ้ว

- ▶ เป็นอาการที่ร่างกายกำลังฟื้นตัว มักไม่เกิดกับคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ▶ เมื่อไม่มีนิโคตินจากบุหรี่ เส้นเลือดจะกลับมาทำงานเป็นปกติ เลือดจะไหลเวียนดีขึ้น คุณจะรู้สึกเหมือนมีเข็มแทงยิบ ๆ บริเวณปลายนิ้วมือ
- ▶ ออกกำลังกาย (หากออกกำลังกายอยู่แล้วให้เพิ่มระยะเวลาเพิ่มขึ้น)



นอนไม่หลับ

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- จัดสภาพแวดล้อมให้สงบ
- หลับตาเพ่งสมาธิไปที่ บอกตัวเองว่าเป็นคนไม่สูบบุหรี่แล้ว
- วิธีต่าง ๆ ที่ช่วยให้ผ่อนคลาย



เป็นแผลในปาก

- ▶ เป็นอาการที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายกำลังฟื้นตัว
- ▶ ใช้เกลือละลายในน้ำอุ่น ชิมพอเค็มเล็กน้อยวันละอย่างน้อย 3 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน
- ▶ ประมาณ 3 วัน หากอาการยังไม่ดีขึ้นแนะนำให้พบทันตแพทย์
เภสัชกรร้านยา



ท้องผูก

- ดื่มน้ำมากๆ
- รับประทานผัก ผลไม้รสเปรี้ยว
- ออกกำลังกาย
- นั่งห้องน้ำเวลาเดิม ทำใจให้สบาย ไม่กังวล
- นั่งนานเท่าเดิม ไม่ต้องเบ่ง
- ไม่เกิน 3 วันอุจจาระจะออกมาเอง



คำแนะนำในคนที่ไม่มีเวลาออกกำลังกาย

- ▶ ชนิดของการออกกำลังกาย เดินเร็ว ขึ้น - ลงบันได กระโดดเชือก หรืออะไรก็ได้ที่ชอบ และคิดว่าทำได้
- ▶ เวลาใดก็ได้ที่สะดวก
- ▶ เริ่มต้นออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเหนื่อยก็หยุด แล้วจึงยืดเวลาออกไปเรื่อยๆจนได้ไม่น้อยกว่า 15 นาที และยืดต่อไปอีกให้ไม่น้อยกว่า 30 นาที จะดีมาก
- ▶ เริ่มต้นออกกำลังกายให้ได้ 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ ต่อไปให้ออกกำลังกายทุกวัน



5.วางแผนป้องกันล่วงหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้ยากสูบ

- คิดถึงแรงจูงใจหรือความตั้งใจที่จะเลิกอย่างเดียวไม่พอ – ต้องวางแผนป้องกันด้วย
- สถานการณ์ใดที่เสี่ยงต่อการกลับไปสูบอีก?



ตัวอย่าง HIGH-RISK SITUATIONS

- ดื่มแอลกอฮอล์
- ดื่มกาแฟ
- อยู่ในกลุ่มคนสูบ
- อยู่ในสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่
- อารมณ์ ผิดหวัง เสียใจ ทุกข์ใจ กลุ้มใจ
- อารมณ์ดีใจ รื่นเริง เบิกบานใจ
- รู้สึกเครียด



การต่อสู้กับสถานการณ์เสี่ยง

- คิดถึงความตั้งใจที่จะเลิกให้ได้
- หลีกเลี้ยง หรือเบี่ยงเบนจากสถานการณ์นั้นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมวนแรกของวัน
- วางแผนสู้ – เช่น อาจมี emergency NRT ในคนที่ติดมาก
- ลดความเสี่ยงให้น้อยลง – เช่น ไม่อยู่ในกลุ่มน่าน หรือดื่มอย่างอื่นแทนแอลกอฮอล์
- ก่อนถึงสถานการณ์เสี่ยงให้ถามตัวเองว่าจะทำอย่างไรที่จะไม่สูบ ทบทวนวิธีล่วงหน้า



ตัวอย่างความคิดส์

- เมื่อเข้าไปในวงเหล้าให้คิดถึงสิ่งที่จะทำ แทนการคิดว่าจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ต้องการ
- ฉันจะคุยกับเพื่อน ดืมน้ำส้ม น้ำเย็น
- แทนที่จะคิดว่า ฉันจะไม่ดืมเหล้า จะไม่สูบบุหรี่



6.ให้รางวัลตนเอง

- การให้รางวัลตนเองจะช่วยจิตใจให้สดชื่นได้ การเสริมแรงจิตใจเชิงบวกดีกว่าเชิงลบ
- รางวัลไม่ต้องใหญ่โต มากมาย
- ให้รางวัลตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกสัปดาห์
- รางวัลมีทั้งการใช้เงินที่เก็บได้จากค่าบุหรื หรือความภูมิใจที่เลิกบุหรืได้ ชื่นชมตนเอง ฯลฯ



7. เผลอสลบ & กลับไปสูบบุหรี่แล้ว

- การเผลอกลับไปสูบบุหรี่คือการสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว หรือคิ่นเดียว

Lapse

- การกลับไปสูบบุหรี่หมายถึงกลับไปสูบบุหรี่เหมือนเดิมที่เคยสูบบุหรี่

Relapse



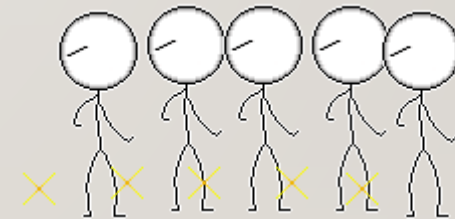
เมื่อผลอสืบ

- หากคิดว่า “ทำไมได้ กลับไปสูบอีกแล้ว” ก็จะทำให้คนนั้นกลับไปสูบอีก
- หากคิดว่าผลอสืบเพราะอะไรก็จะช่วยให้ยับยั้งชั่งใจไม่ผลอสืบซ้ำ
- กระตุ้นให้เกิดความเข้าใจในการผลอสืบ ดีกว่าการตำหนิ
- ถามคนสูบว่าหากเกิดเหตุการณ์เช่นเดิมจะทำอย่างไรที่จะไม่ผลอสืบอีก



8.การป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่

- คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดจากการเลิกบุหรี่
- คิดถึงความตั้งใจที่จะเลิกให้ได้
- คิดถึงความภูมิใจและสุขใจของตนเองและคนใกล้ชิด
- เมื่ออยากสูบ คิดถึง 5D





5D

Delay – 3-5 นาที

Deep breath – 2-3 ครั้ง

Drink water อย่างน้อย 2 ลิตร/วัน อมน้ำ จิบน้ำ อาบน้ำ เช็ดหน้า/ตัว

Do something else – ขยับ งานยุ่ง มุ่งออกกำลังกาย

Destination – ไม่สูบแล้ว / แรงจูงใจ

อ้างอิง 4D จาก NSW AU ส่วน D ที่ 5 อ.กรองจิต



ไม่ทำทายบหรี่

- ▶ อย่าประมาท คิดว่าเลิกได้แล้วลองมวนเดียวคงไม่เป็นไร
- ▶ คิดถึงความตั้งใจ ที่จะทำให้สำเร็จ
- ▶ คิดถึงความลำบาก กว่าที่จะเลิกสูบได้
- ▶ กล้าปฏิเสธ “ไม่สูบแล้ว” “เลิกสูบแล้ว” ไม่ต้องมีเหตุผล
- ▶ ไม่ซื้อ ไม่ขอ ไม่รับ ไม่จุด ไม่จุด ไม่ ไม่ ไม่ ไม่ ไม่



คาถาเลิกบุหรี่
มวนแรกไม่จุด
มวนนี้ไม่สูบ
วันนี้ไม่สูบ
เลิกทีละมวน



ปัจจัยที่ทำให้คนเลิกบุหรี่กลับมาสูบบุหรี่อีกครั้งคืออะไรบ้าง



สาเหตุที่ทำให้ไม่เลิกบุหรี่

- คิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้คลายเครียด
- การสูบบุหรี่ทำให้ทำงานได้, คิดออก, มีสมาธิ
- คิดว่าสายไปแล้วสูบมาตั้งนานแล้ว
- คิดว่าจะเลิกเมื่อไรก็เลิกได้
- เห็นผู้สูบบุหรี่บางคนแก่แล้ว แต่ยังคงแข็งแรงดี
- เพราะคิดว่าบุหรี่ที่มีทาร์ และนิโคตินต่ำไม่อันตราย
- คิดว่าใช้กันกรอง/อุปกรณ์กรองแล้วคงปลอดภัย
- คิดว่าสูบลดลงแล้ว สูบไม่มาก คงปลอดภัย
- กลัวตาย (เลิกแล้วตาย)



เหตุผลที่ทำให้กลับมาสูบบุหรี่

ประชากรที่สูบบุหรี่ 1.77 ล้านคน ที่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่

40.0% เห็นคนอื่นสูบบุหรี่

27.42% รู้สึกเครียด

6.23% เพื่อเข้าสังคม

4.26% รู้สึกไม่สบายทางกาย

38.61% รู้สึกหงุดหงิด / ฉุนเฉียว / โกรธง่าย

6.64% ดื่มสุราแล้วต้องสูบบุหรี่

4.37% นอนไม่หลับ

7.63% อื่นๆ



ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูบอยากเลิกสูบ

- ราคา - แพง
- กฎหมาย - หาที่สูบลำบาก/ที่ทำงานไม่ให้สูบ
- ครอบคร้ว - ลูกขอร้อง / แฟนขอร้อง
- สังคม - ร้องเกี้ยว/พลเมืองชั้น ๒
- ความกลัว - เป็นโรค/กลัวลูกตามอย่าง
- สุขภาพ - เริ่มมีอาการ เริ่มเป็นโรค บุคลากรวิชาชีพ
สุขภาพบอกให้เลิก



ปัจจัยที่จะทำให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้

- การทำให้มีความรู้ถึงพิษภัยของบุหรี่ (จริง ๆ)
- การทำให้เข้าถึงบุหรี่ยาก — ทำให้ราคาแพงขึ้น — ลดจุดขายลง
- การจำกัดที่สูบ
 - ห้ามสูบในที่ทำงาน/ที่สาธารณะ
 - ไม่ให้สูบในบ้าน
 - การไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม
- การช่วยให้เลิก
 - ให้ความรู้ ความเสี่ยง - พฤติกรรมบำบัด - ยา



เลิกบุหรี่แบบหักดิบ สูบมากกว่าสามสิบปี จะอันตรายถึงตายมั้ยะคะ

- การเลิกบุหรี่ไม่ทำให้ตาย แต่การไม่เลิกบุหรี่หรือเลิกเข้าไปจะทำให้เกิดโรคที่ถึงตายได้
- การเลิกสูบบุหรี่จะมีอาการถอนนิโคตินสูงสุดคือวันที่ 3 หลังเลิกบุหรี่ เพราะเป็นวันที่นิโคตินถูกขับออกจากร่างกายหมด โดยตรวจไม่พบสารโคตินินในปัสสาวะ หรือเลือด
- ไม่ว่าจะสูบมากี่ปีก็เหมือนกัน เพราะนิโคตินในบุหรี่จะถูกขับออกจากร่างกายตลอดเวลา ทุก 2 ชั่วโมงถูกขับออกครึ่งหนึ่ง หากไม่มีการสูบเข้าไปอีก ภายใน 72 ชั่วโมงก็หมดไปจากร่างกาย
- อาการถอนนิโคตินไม่ใช่อาการลงแดง แต่เป็นอาการทางกายดังก่อวและที่จะมีอาการมากขึ้น หายเร็วหายช้าจะขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งของแรงจูงใจ เพราะเป็นอาการทางความเคชินที่สิ่งที่เคยใช้เคยอยู่ด้วยขาดหายไป จะรู้สึกซึมเศร้า ว่าเหว้โดยไม่รู้ตัว ต้องใช้เวลา 6 เดือน – 1 ปี จึงจะเรียกว่าเลิกได้



หลายครั้งที่พบเจอคนไข้ที่พยายามเลิกบุหรี่แต่พอเห็นคนอื่นสูบบุหรี่หรือได้กลิ่นควันบุหรี่คนไข้บอกว่ามักจะอดที่จะหวนไป กลับไปสูบบุหรี่อีกครั้งไม่ได้กรณีนี้เราสามารถให้คำแนะนำอะไรแก่คนไข้ได้บ้างคะ

- เสริมแรงจูงใจ
- เลี่ยงบริเวณที่มีการสูบบุหรี่
- ไม่มีบุหรี่ติดตัว
- ไม่ซื้อ ไม่ขอ ไม่จุด ไม่สูบ
- น้ำ และผลไม้รสเปรี้ยว ยาอมชุ่มคอ ติดตัวไว้ใช้เมื่ออยากสูบบุหรี่
- ไม่แนะนำ ลูกอมรสซ่า รสหวาน ส่วนใหญ่จะทำให้กลับไปสูบบุหรี่



หากพบคนมีกลิ่นบุหรี่ในที่ทำงานควรเตือนอย่างไรจึงจะดีที่สุด

- แบบเป็นมิตร
- ให้เอกสารวิธีเลิก
- ไม่ตำหนิหากเลิกไม่ได้
- ใช้มาตรการเขตห้ามสูบบุหรี่ตามกฎหมาย (ติดป้าย)

เนื่องจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่มีผลต่อการมีบุตรยาก
เราควรอธิบายให้คนไข้เข้าใจได้อย่างไร?

นิโคตินในควันบุหรี่ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง การ
ทำงานของระบบสืบพันธุ์จึงเสื่อมลง และการ
สร้างเชื้ออสุจิลดลง และเชื้ออสุจิอ่อนแรง
ทำให้การเคลื่อนไหวนของสเปิร์มลดลง (เล็กได้ 3
เดือนจำนวนเชื้ออสุจิเพิ่มจำนวนและแข็งแรงขึ้น
เป็นปกติ)
มีบุตรยาก

เช็กซ์เสื่อม



มะเจือเเเ

ผลการวิจัยในผู้ที่สูบบุหรี่พบความผิดปกติ

พบว่า ลักษณะที่เหมือนกันข้อหนึ่งก็คือ ส่วนเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้สูบบุหรี่จัด

พบว่า การสูบบุหรี่ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะลดลง

โดยเฉพาะกับการเจริญของอวัยวะในผู้สูบบุหรี่ ที่ทำให้เสื่อมสภาพทางเพศน้อย

เพราะโรคที่เกิดส่วนเป็นโรคร้ายแรง ทำให้ท่อน้ำนม รักษายาก เช่น โรคถุงน้ำปอง

โรคหัวใจขาดเลือด โรคเนื้องอกของอวัยวะต่าง ๆ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
โทร. 278-1828-9 Quitline โทร. 1600





นานแค่ไหนที่จะบ่งบอกว่าเค้ายกบุหรี่ได้แล้ว

- การปรับพฤติกรรมเลิกบุหรี่ ใช้เวลาอย่างน้อย 6 เดือนนับได้ว่าเลิกได้ (ยอมรับทางการแพทย์)
- การยอมรับในสภากล่าวว่าเลิกได้คือ 1 ปี (Maintenance)
- เลิกเด็ดขาด 5 ปี (Terminal)



เราในฐานะ MT สามารถมีหน้าที่เป็นผู้แนะนำคนไข้ คนทั่วไป หรือ
นักเรียนในโรงเรียนได้ใช่ไหมคะ ขอขอบคุณค่ะ

- ใช่ค่ะ ขอเป็นกำลังใจให้ท่านนะคะ



เราจะใช้หลักจิตวิทยาไปในทางไหนได้บ้างที่จะโน้มน้าวให้คนที่สูบบุหรี่หนักๆหันมาเลิกได้

- การช่วยเลิกบุหรี่ไม่มีหลักประกันว่าเขาจะเลิกได้ จนกว่าเขาจะคิดได้ และลงมือเลิกอย่างจริงจัง
- มีงานวิจัยใช้หลัก MI (Motivational Interviewing) ในการให้คำแนะนำ พบว่ามีประสิทธิภาพเพิ่มอัตราการเลิกได้



คุณพ่ออายุ66ปีสูบบุหรี่มาเกิน40ปีปัจจุบันยังไม่เลิก สูบ10ซองใช้เวลา2
อาทิตย์อยากขอเทคนิคคำแนะนำ, แนวทางช่วยให้ท่านเลิกค่า

- แนะนำให้โทรไปที่ 1600 นะคะ
- หากมีร้านยาคุณภาพอยู่ใกล้บ้าน จะได้รับคำแนะนำจาก
เภสัชกรโดยตรง ซึ่งสามารถให้ผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรี่ทำ
ให้เลิกง่ายขึ้น



ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

เลขานุการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
ตอบคำถามเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

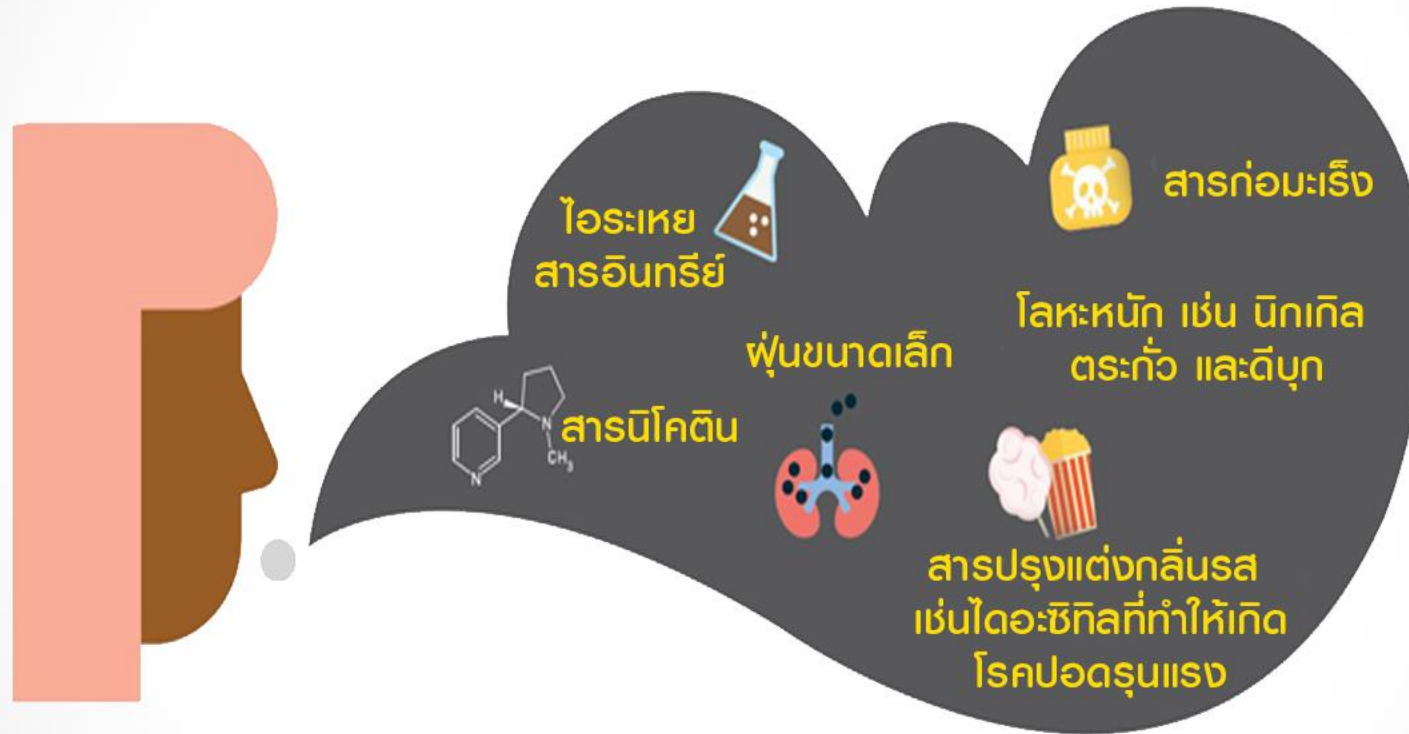
แนะนำให้เข้าไป follow Face Book ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการ
ไม่สูบบุหรี่ จะมีข้อมูลที่ทันสมัยนำมาใช้ได้



คำถาม

- การใช้บุหรี่ไฟฟ้า สามารถช่วยการเลิกบุหรี่ได้จริงหรือไม่
- บุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายไหม ทดแทนบุหรี่ทั่วไปได้ไหม
- การสูบบุหรี่ไฟฟ้าแทนการสูบบุหรี่มวน ช่วยลดความจำวนนิโคตินในเลือดไหมครับ แล้วความเสี่ยงบุหรี่ไฟฟ้ามี เยอะไหมครับ
- บุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายหรือไม่อย่างไร บอระกู่ ถือว่าเป็นบุหรี่ไหม
- การใช้บุหรี่ไฟฟ้าจริงหรือไม่ที่จะช่วยลดการสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าปัจจุบันกลายเป็นแฟชั่นไปแล้ว มีแนวทางอย่างไรเพื่อช่วยลดปัญหาดังกล่าว
- ผลของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าร้ายแรงเท่าบุหรี่ธรรมดาไหมคะ

ควันทบุหรี่ไฟฟ้ามีแต่นิโคติน กับไอน้ำจริงหรือ ?





ยิ่งเรารู้จักบุหรีไฟฟ้า มากขึ้นเท่าไร

ยิ่งเห็นว่ามันมีอันตรายมาก

อันตรายต่อปอด และหัวใจ

ใกล้เคียงกับบุหรีธรรมดา

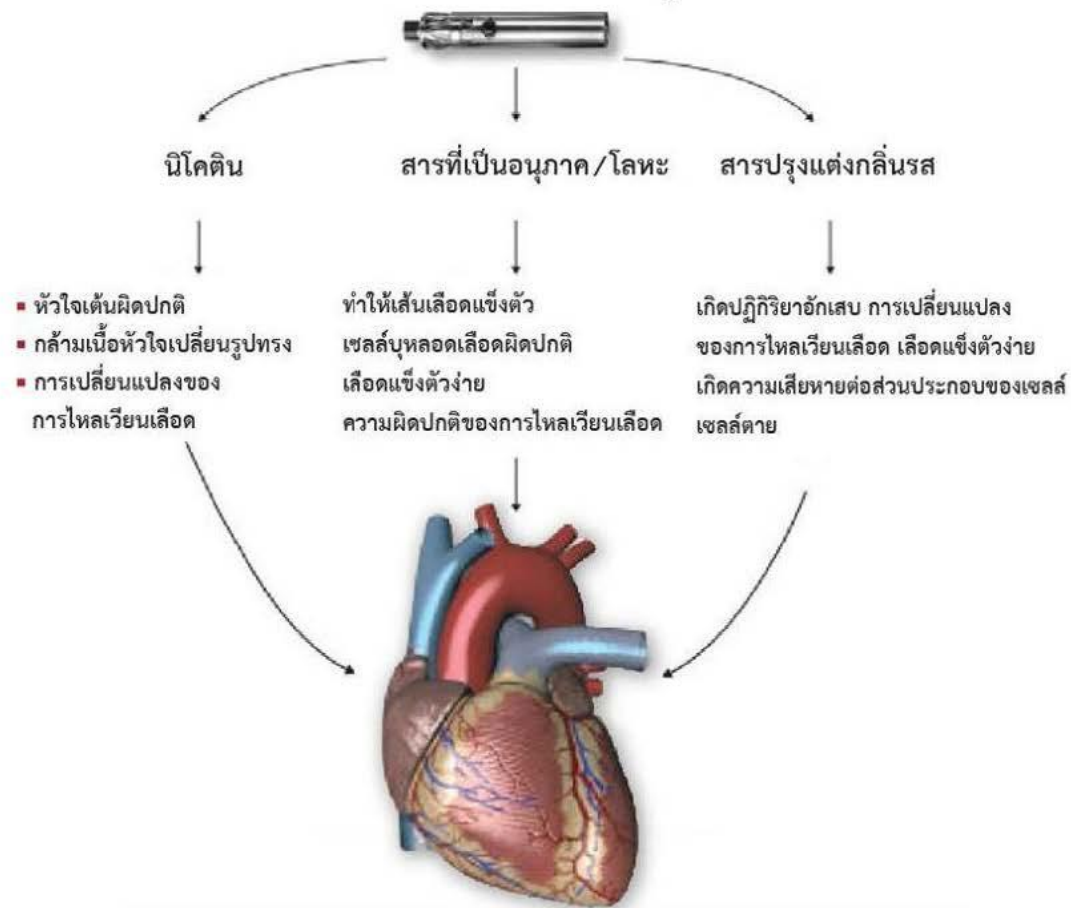
และเริ่มมีหลักฐานว่าทำให้เกิดมะเร็ง

ศาสตราจารย์ สแตนตัน กลันทซ์
ศูนย์วิจัยและศึกษาสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ณ ซานฟรานซิสโก

เกือบ 1 ใน 4 ของหนูทดลอง
เป็นมะเร็งปอด
หลังสูดไอบุหรี่ไฟฟ้า 1 ปี



การหายใจเอาไอระเหยจากบุหรี่ไฟฟ้า



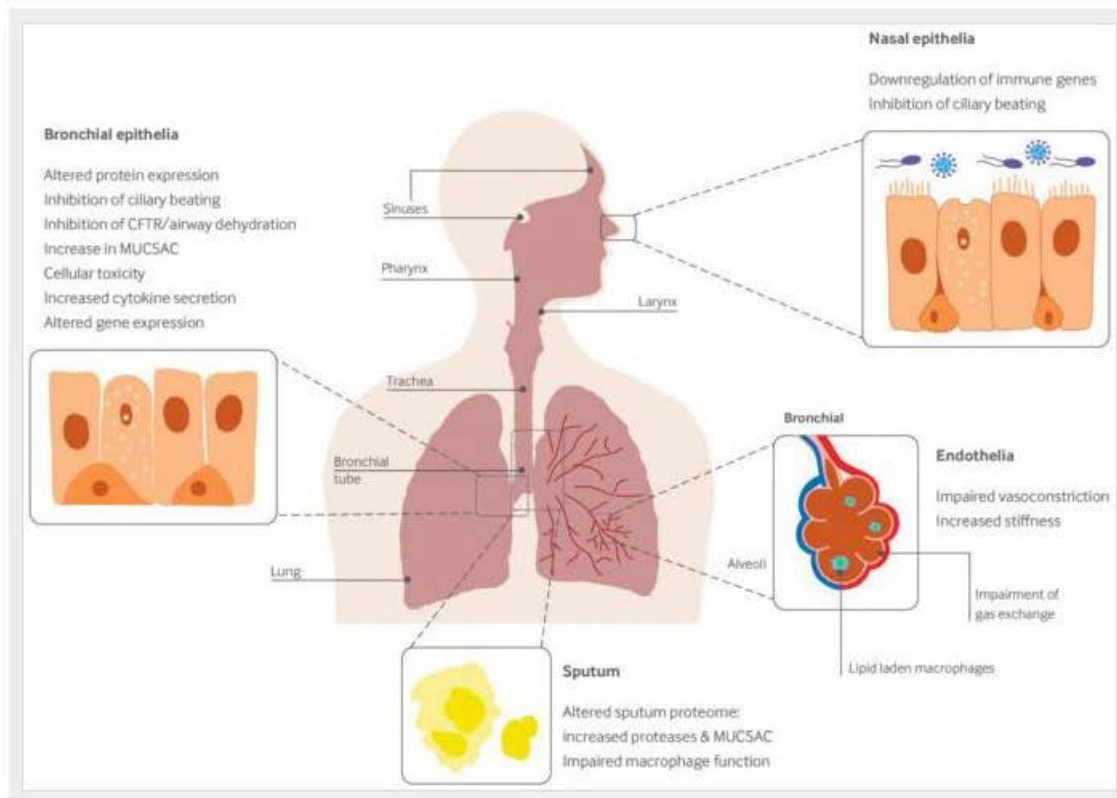
เพิ่มภาวะโรคหัวใจและหลอดเลือด

รูป 1 ความเสี่ยงที่จะเกิดผลกระทบในทางลบ จากส่วนประกอบต่างๆ ของไอระเหยบุหรี่ไฟฟ้าต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

What are the respiratory effects of e-cigarettes?

BMJ 2019 ; 366 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.I5275> (Published 30 September 2019)

Cite this as: *BMJ* 2019;366:I5275

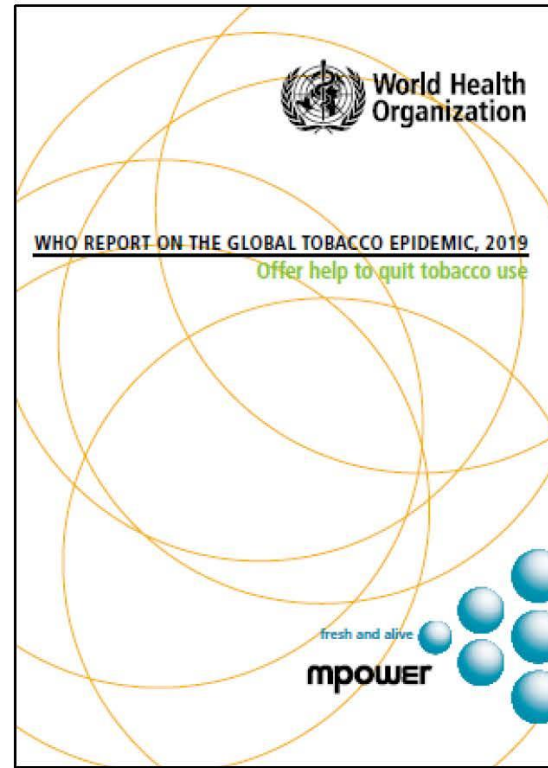


หลักฐานงานวิจัยเท่าที่มี ยังไม่สามารถที่จะบอกว่า
บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรืธรรมดา

“There is insufficient independent evidence to support the use of these products as a population level tobacco cessation intervention to help people quit conventional tobacco use.” WHO, 2019

รายงานองค์การอนามัยโลก

**“ยังไม่มีหลักฐานที่เป็นกลางที่ยืนยันว่า
การใช้บุหรี่ไฟฟ้าจะทำให้ช่วยเลิกสูบบุหรี่ได้”**



ถาม

การใช้บุหรี่ไฟฟ้าสามารถช่วยการเลิกสูบบุหรี่จริงหรือไม่

ตอบ

มีทั้งจริงกับไม่จริง ขึ้นกับบริบทที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกสูบบุหรี่

1. ช่วยได้จริง. ถ้าใช้ภายใต้การทดลองวิจัย

มีงานวิจัยที่นำบุหรี่ไฟฟ้ามารักษาการเลิกสูบบุหรี่เปรียบเทียบกับการรักษาด้วยนิโคตินทดแทน โดยไม่มีการให้ Counseling ร่วมด้วย พบว่า ทั้งสองวิธีทำให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้น้อยไม่แตกต่างกัน

แต่มีงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่มีการให้ Counseling ร่วมด้วย พบว่า กลุ่มที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ มากกว่ากลุ่มที่ใช้นิโคตินทดแทน 1.8 เท่า แต่กลุ่มที่เลิกสูบบุหรี่ธรรมดาได้โดยการใช้บุหรี่ไฟฟ้า 80 % ยังคงสูบบุหรี่ไฟฟ้าต่อไปหลังจากเลิกสูบบุหรี่ธรรมดาแล้ว คือเปลี่ยนจากติดบุหรี่ธรรมดา มาติดบุหรี่ไฟฟ้า

เท่าที่มีหลักฐาน มีเพียงประเทศอังกฤษ ที่แพทย์อนุญาตให้ผู้สูบบุหรี่ที่มารับการรักษาเพื่อเลิกบุหรี่ อาจจะเลือกใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการช่วยเลิก แทนการใช้ยาอย่างอื่น ภายใต้คำแนะนำและ Counseling

2.ไม่จริง ไม่ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่. ซ้ำยังทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้น้อยกว่าการเลิกบุหรี่ด้วยวิธีอื่น. คือถ้าใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพื่อจะเลิกสูบบุหรี่ธรรมดาด้วยตัวผู้สูบบุหรี่เอง มีงานวิจัยจำนวนมาก ที่พบว่า กลับเลิกสูบบุหรี่ได้น้อยกว่าคนสูบบุหรี่ที่ใช้วิธีอื่นในการเลิกสูบบุหรี่

สรุปคือ ถ้าใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่ ภายใต้เงื่อนไขการทำวิจัย

ร่วมกับการให้ Counseling บุหรี่ไฟฟ้าช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้(in research setting)

แต่ในการใช้บุหรี่ไฟฟ้าตามสภาพชีวิตจริง(in real life setting or in field use)การใช้บุหรี่ไฟฟ้า กลับทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้น้อยกว่าการเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีอื่นๆ

FDA สหรัฐอเมริกาจึงยังไม่รับรองให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ช่วยการเลิกสูบบุหรี่ และห้ามโฆษณาว่าบุหรี่ไฟฟ้าช่วยเลิกสูบบุหรี่ได้

องค์การอนามัยโลกประกาศว่า. ยังไม่มีหลักฐานที่เป็นกลาง ที่ยืนยันว่าบุหรี่ไฟฟ้าช่วยการเลิกสูบบุหรี่ได้

- และในหลายประเทศที่กฎหมายกำหนดให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นยา บริษัทบุหรี่สามารถขอขึ้นทะเบียนเป็นยาเลิกบุหรี่ได้ แต่ไม่มีใครนำบุหรี่ไฟฟ้ามารับขึ้นทะเบียนเป็นยาช่วยเลิกบุหรี่ คงจะเพราะไม่สามารถผ่านมาตรฐานที่จะเป็นยา เนื่องจากระดับนิโคตินที่สูงและมีการใส่สารปรุงแต่งกลิ่นรสจำนวนมาก และไม่สามารถแสดงหลักฐานว่า
ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้

ในโลกแห่งความเป็นจริง คนสูบบุหรี่ธรรมดาที่หันไปสูบบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อหวังจะเลิกสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่จะจบลงด้วยการสูบบุหรี่ทั้งสองอย่าง (dual user) ซึ่งอันตรายยิ่งกว่าสูบบุหรี่เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง
อ้างอิง

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1808779>

<https://www.researchgate.net/publication/323123701> E-

[cigarettes Associated With Depressed Smoking Cessation A Cross-](#)

[sectional Study of 28 European Union Countries](#)

ถาม

ผลของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ร้ายแรงเท่าบุหรี่ธรรมดาหรือไม่

ตอบ

- คงยากที่จะมีผลิตภัณฑ์อะไรที่ถูกต้องกฎหมาย จะมีอันตรายเท่าบุหรี่ ที่ทำให้ครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่ระยะยาว เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆและเสียชีวิตก่อนเวลาปีละกว่า 7 ล้านคน ผลกระทบของการใช้บุหรี่ไฟฟ้าระยะยาว ยังไม่มีใครรู้ เพราะเพิ่งใช้กันแพร่หลายเมื่อประมาณ 10 ปีมานี้เอง
บุหรี่ไฟฟ้าแม้จะมีสารพิษน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา เนื่องจากไม่มีการเผาไหม้ แต่ก็มีสารพิษบางอย่างที่ไม่มีในบุหรี่ธรรมดา และมีโลหะหนัก มีสารก่อมะเร็ง รวมทั้งยังมีไขมันพืชที่ใช้เป็นตัวละลาย ที่เป็นอันตรายต่อปอด มีนิโคติน และสารปรุงรสอีกนับร้อยชนิด

- การทบทวนงานวิจัยที่มีการตีพิมพ์มาทั้งหมด สรุปว่า ผลกระทบของบุหรี่ไฟฟ้าต่อทางเดินหายใจ. ยังไม่สามารถที่จะบอกว่า บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา และเริ่มมีหลักฐานว่าบุหรี่

ไฟฟ้าทำให้มีอาการของโรคถุงลมปอดพอง

การทบทวนงานวิจัยถึงผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ สรุปว่า นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า เพิ่ม

ภาระการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความเสี่ยงหัวใจวายกระทันหัน

งานวิจัยยังพบว่าบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์เยื่อช่องปากที่อาจนำไปสู่การเกิด

มะเร็ง และการทดลองในหนูที่ได้รับควันบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้เกิดมะเร็งปอดได้

หากดูจากประสบการณ์เรื่องผลกระทบของการสูบบุหรี่ธรรมดาต่อสุขภาพที่ใช้เวลานาน

ผลกระทบระยะยาวของบุหรี่ไฟฟ้าอาจต้องใช้เวลา 20-30-40ปี กว่าที่จะเห็นผลกระทบเต็มที่

-
- ศาสตราจารย์แอสตันตัน กล้านซ์ แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก ผู้เชี่ยวชาญระดับโลกในงานวิจัยเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า
ให้ความเห็นว่า “ยิ่งเรารู้จักบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้นเท่าไร ยิ่งเห็นว่ามันมีอันตราย อันตรายต่อปอดและหัวใจ ใกล้เคียงกับบุหรี่ธรรมดา และเริ่มมีหลักฐานว่า ทำให้เกิดมะเร็ง”

อ้างอิง [https://https://www.bmj.com/content/366/bmj.15275](https://www.bmj.com/content/366/bmj.15275)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743519302464>

ถาม

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าแทนการสูบบุหรี่มวน ช่วยลดจำนวนนิโคตินในเลือด
ไหม

ตอบ

ขึ้นกับพฤติกรรมการสูบ ถ้าสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากครั้ง นิโคตินในเลือดก็จะสูงกว่าการสูบบุหรี่มวน
น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อต่างๆ จะมีความเข้มข้นของนิโคตินที่แตกต่างกัน

คนที่ติดยาสูบ จะมีความต้องการนิโคตินไม่เท่ากัน เขาจะสูบปริมาณมากตามที่ร่างกายเขาต้องการ
ข้อมูลระดับนิโคตินในเลือดของคนที่ยาสูบไฟฟ้า ยังไม่ค่อยมีการเผยแพร่

ถาม

บอระกู่ถือว่าเป็นบุหรืชนิดหนึ่งไหม

ตอบ

บอระกู่หรือ บารากู่เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบหรือบุหรี่ชนิดหนึ่ง

บอระกู่ทำจากยาเส้นหมักกับกากน้ำตาลและผลไม้ชนิดต่างๆ. ใช้ความร้อนจากเตาถ่านทำให้เผาไหม้ ควันที่เกิดขึ้นจากการเผาไหม้ยาเส้นหมักจะผ่านน้ำก่อนที่จะถูกสูบเข้าปอดผู้สูบ

บอระกู่มีสารพิษเหมือนกับควันบุหรี่. ควันที่ไปผ่านน้ำมาแล้ว ไม่ได้ลดสารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกายเหมือนกับควันบุหรี่ แต่มีความเข้มข้นสูงกว่า

การสูบบอระกู่มักจะสูบด้วยกันหลายคน ด้วยสายสูบเดียวกัน จึงอาจจะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคระหว่างคนที่ร่วมสูบบอระกู่ด้วยกัน

<https://cen.acs.org/articles/93/i25/s-Hookah-Healthier-Smoking-Cigarette.html>

ขอบคุณที่ให้ความสนใจ

