

เรื่องเล่าประสบการณ์ของคนทำงานช่วยเหลือคนหู  
พ.ศ.2555

# Story Telling

การประชุมวิชาการหูรื้อกับสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 11  
วันที่ 16-17 สิงหาคม พ.ศ.2555





## เรื่องเล่าประสบการณ์ของคนทำงานช่วยเหลือกบฏหรี พ.ศ.2555

<b>คณะทำงาน</b>	ดร.ทพญ.ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์*,** นพ.ปานเทพ คณานุรักษ์*** ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ**** บุษริน เฟิงบุญ***** ประภาพรพรณ เอี่ยมอนันต์* กนิษฐา จันทิล้ำ***
<b>พิมพ์ครั้งแรก จำนวน</b>	สิงหาคม 2555 1,000 เล่ม
<b>สนับสนุนโดย</b>	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
<b>พิมพ์ที่</b>	เจริญดีมีนคองการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร
<b>สำนักงาน</b>	ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) วิทยาเขตราชวิถี มหาวิทยาลัยมหิดล 420/1 อาคารอเนกประสงค์ ชั้น 5 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร: 02-354-5346 แฟกซ์: 02-354-5347 อีเมล : <a href="mailto:webmaster@trc.or.th">webmaster@trc.or.th</a>

\*ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)\*\*สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP) \*\*\*สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) \*\*\*\*มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ \*\*\*\*\*โรงพยาบาลอินทบุรี จ.สิงห์บุรี

## คำนำผู้จัดพิมพ์

โครงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของ  
คนทำงานช่วยเหลือผู้พิการผ่านการเล่าเรื่อง จัดขึ้นครั้งนี้  
เป็นครั้งที่ 2 แล้ว เนื่องจากเห็นว่าควรสนับสนุนให้ผู้  
ทำงานช่วยเหลือผู้พิการในทุกระดับได้มีโอกาสและมีเวที  
สำหรับถ่ายทอดความประทับใจจากประสบการณ์การ  
ทำงานให้แก่ผู้อื่นที่ทำงานช่วยเหลือผู้พิการด้วยกันได้รับรู้  
โดยในปีนี้ได้ได้รับความสนใจจากทุกภาคส่วนส่งเรื่องเล่า  
มาเป็นจำนวน 34 เรื่อง



ทั้งนี้คณะกรรมการฯ ได้ทำการคัดสรร 12 เรื่องที่ผ่านเกณฑ์ ซึ่ง  
แต่ละเรื่องเล่าได้สร้างแรงบันดาลใจ และให้ข้อคิดในการทำงาน เพื่อเป็น  
กำลังใจให้กับคนทำงานช่วยเหลือผู้พิการ

ศจย.ในฐานะหน่วยบริการวิชาการ และจัดการความรู้เพื่อการ  
ควบคุมยาสูบหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเรื่องเล่าที่ผ่านการคัดเลือกทั้งหมดนี้จะเป็น  
การจุดประกายให้ภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนร่วมมือร่วมใจทำให้สังคมไทย  
ปลอดบุหรี่ และขอเป็นกำลังใจให้ผู้ทำงานช่วยเหลือผู้พิการทุกท่าน

ดร.ทพญ.ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์  
ผู้อำนวยการ  
ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้  
เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

## คำนิยม

หนังสือ “เรื่องเล่าประสบการณ์ทำงานบริการเลิกบฏหรี” เป็นความพยายามของคณะทำงานที่อยากจะให้เกิดการถ่ายทอดคุณค่าในการทำงานช่วยเหลือกบฏหรีผ่านการเขียนเรื่องเล่าที่มีแรงบันดาลใจจากประสบการณ์ทำงาน โดยเรื่องเล่าทั้ง 12 เรื่องนี้ได้ผ่านการตัดสินจากโครงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของคนทำงานช่วยเหลือกบฏหรีผ่านการเล่าเรื่อง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2555 จากการสนับสนุนของศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช) โดยมีเกณฑ์การตัดสินที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของการทำงานบริการช่วยเหลือกบฏหรี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า สาระต่างๆ ที่รวบรวมอยู่ในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแรงกระตุ้นพลังกายและเสริมสร้างพลังใจกับผู้ที่ปฏิบัติงานช่วยเหลือกบฏหรีทุกคน ให้พัฒนาบริการที่ดีนี้ต่อไป

ขอขอบคุณทุกเรื่องเล่าที่ได้ถ่ายทอดประสบการณ์ดีๆ ให้ ผู้อื่นได้เรียนรู้ ขอขอบคุณคนงานที่ได้ทุ่มเทกำลังกายปฏิบัติงานด้วยหัวใจที่เข้มแข็งใจเพื่อให้สังคมไทยปลอดจากควันบฏหรี

นพ.ปานเทพ อดิศานภูธร  
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาคุณภาพบริการ  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

## คำนิยม

คนที่ทำงานเกี่ยวกับการควบคุมยาสูบ ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของการจัดและเฝ้าระวังให้สถานที่ที่เป็นเขต ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย และ/หรือการช่วยให้คนเลิก สูบบุหรี่ และ/หรือการเฝ้าระวังกลยุทธ์บริษัทบุหรี่ ทำ กันมานานและมีจำนวนมาก แต่โอกาสที่จะได้ถ่ายทอด เรื่องราวที่ได้ทำมีน้อย และยังมีกฎเกณฑ์ในการเขียน เพื่อให้เรื่องราวน่าสนใจ สนุก และน่าติดตาม ก็เป็น การพัฒนาองค์ความรู้เชิงการเขียนเรื่องเล่าให้กับผู้ที่ สนใจอีกด้วย



ความภาคภูมิใจในการทำงานหรือมีส่วนร่วมในการทำงาน เป็น ความสุขเล็กๆอยู่ข้างใน ไม่ว่าจะอุปสรรคจะมากมายเพียงใด กลุ่มคนเหล่านี้ก็ไม่ ย่อท้อใจ พร้อมจะเดินหน้าต่อเพื่อสุขภาพที่ดีของคนในสังคม การที่ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) จัดโครงการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของคนทำงานผ่านเรื่องเล่าในครั้งนี้นับว่าเป็น โครงการที่ดี นอกจากจะกระตุ้น เป็นกำลังใจให้คนทำงานแล้ว ยังมีการนำไป เผยแพร่เพื่อเป็นตัวอย่างให้กับคนทำงานคนอื่นๆได้อีกด้วย ดิฉันหวังว่า หนังสือนี้จะเป็นแรงใจให้กับคนทำงานควบคุมยาสูบ และส่งเรื่องเล่ามาเผยแพร่ มากขึ้นในอนาคต

ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ  
Capacity Building Program  
for Health Profession  
มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่

## สารบัญ

หน้า

### เรื่อง

- |         |  |    |
|---------|--|----|
| 1       | จักรยานสายตรวจบุรี ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ "ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ"<br>โดย สุขฉวีพจน์ พรศรี | 6  |
| 2       | ผู้ชาย...มือสอง<br>โดย อูสมาน แวหะยี   | 12 |
| 3       | เหตุเพราะ.....ลูกๆบอกว่าไม่รักพ่อและไม่ให้พ่อทอด<br>โดย สุมลรัตน์ ชูสกุล   | 16 |
| 4       | "ลุงหวัด.....กับการเลิกบุหรี่"<br>โดย บุญญา อักษรชู  | 20 |
| 5       | "จิตไป ใจตาม ความมดงามอยู่ที่ศีล สมาธิ<br>พระพุทธรูปองค์ถูกหลอกมา 29 ปี"<br>โดย บุญฤทธิ นามไพโร  | 24 |
| 6       | "ลุงแซมกับบุหรีมวนเดี่ยว"<br>โดย สาวิตรี ดาทอง   | 29 |
| 7       | ความหวังและกำลังใจ<br>โดย จรรยา ใจหนูน   | 33 |
| 8       | เรื่องเล่า จากคนสูบบุหรีมาทำงานให้คนเลิกบุหรี<br>โดย บุญสืบ พิทักษ์วงศ์  | 38 |
| 9       | ยังมีได้<br>โดย จำรงค์ แก้วนารี  | 41 |
| 10      | โรงพยาบาลปลอดบุหรี...โครงสร้างครบวงจร<br>ไม่ยากอย่างที่คิด<br>โดย สุมล เลี่ยมทอง   | 43 |
| 11      | "แค่กล้า ก็ ชนะ"<br>โดย บงกช บุญฟู   | 48 |
| 12      | ภัยเงียบที่ดูเหมือนจะไกลตัว<br>โดย หนึ่งหทัย อุทัยขวัญแก้ว   | 55 |
| ภาคผนวก |  |    |
|         | ประกาศผลการตัดสินโครงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ฯ  | 60 |

# 1. จักรยานสายตรวจบุหรี ศูนย์ การแพทย์สมเด็จพระเทพ รัตนราชสุดาฯ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ “ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ”

สุขฉวีพจน์ พรศรี  
ผู้ช่วยพยาบาล คลินิกฟ้าใส  
คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
จ.นครนายก



สายตรวจบุหรีศูนย์การแพทย์ฯ มศว ซึ่งรณรงค์เรื่องบุหรีมาแล้วกว่าหลายปี นั้นคิดนอนคิดทบทวนแค่นี้คงไม่พอในการรณรงค์ประชาสัมพันธ์พิษภัยของบุหรีและกฎหมายควบคุมบริโกคยาสูบ เพราะในปัจจุบันบริษัทบุหรีทั่วโลกมีการแทรกแซง มีกลยุทธ์การตลาดที่ประชาชนทั่วไปยังไม่รู้ เช่นรูปแบบชนิดใหม่ๆ ของบุหรี สินค้าเลียนแบบ รวมถึงสื่อภาพยนตร์ เป็นต้น บริษัทบุหรีได้ทุ่มเงินมหาศาลในการแทรกแซง ซึ่งบริษัทบุหรีมุ่งเป้าหมายให้มีผู้สูบบุหรีหน้าใหม่ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังของประเทศชาติ **จักรยานสายตรวจบุหรี ศูนย์การแพทย์ฯ มศว. ยอมไม่ได้ที่จะให้เด็กและเยาวชนตกเป็นเหยื่อของบริษัทบุหรี**





เสียงไซเรนดังก้องพร้อมเพลงรณรงค์บุหรีดังลั่น ชาวบ้านมองรถจักรยานสายตรวจบุหรีแล้วยิ้ม หัวเราะ แม้กระทั่งสุนัขยังเห่าเลย คิดในใจ “เราเป็นตัวประหลาดหรือเปล่า” 555



**สายตรวจบุหรี:** “สวัสดีครับพ่อแม่พี่น้อง....เสียงที่ได้ยินอยู่ในขณะนี้เสียงจากจักรยานสายตรวจบุหรี มศว วันนี้จะมาให้ความรู้พิษภัยของบุหรี และให้พ่อแม่พี่น้องได้รู้เล่ห์กลของบริษัทบุหรีนี้คือ บุหรีไฟฟ้า และมีบุหรีรสสตอเบอรี่ รสช็อคโกแลต

**ชาวบ้าน:** “มันของปลอมหรือของจริงห่ม?”

**สายตรวจบุหรี:** “ของจริงๆ เลยกครับคุณป้า”

**ชาวบ้าน:** “มันสูบได้เหมือนบุหรีไหม”

**สายตรวจบุหรี:** “แน่นอนครับ มันสูบได้เพราะมันเป็นบุหรีจริงๆ และมันมีกลิ่นหอมตามรสต่างๆทำให้คนที่สูบติดง่าย”

**ชาวบ้าน:** “ห่มเอามาให้เราดูทำไม? เอามาแจกด้วย!!! เคยเห็นแต่**รสไบตองแห้ง** ที่เมืองนอกมีไหมห่ม?”

**สายตรวจบุหรี:** “ที่มาในวันนี้ผมจะมาให้ความรู้ให้รู้เท่าทันของบริษัท บุหรีที่เขามุ่งเน้นประชาชนทำให้มีผู้สูบบุหรีหน้าใหม่ โดยเฉพาะลูกๆ หลานๆ ของเรา ซึ่งเป็นอนาคตของประเทศ”

**ชาวบ้าน:** “ห่มสุดยอด!!! ถ้าห่มไม่ออกมาให้ความรู้กับพวกเราในวันนี้เราก็คงไม่รู้ว่ามีบุหรีพวกนี้อยู่ในโลก มองดูนึกว่าเป็น **“ลิปสติกาปาก”**”

**สายตรวจบุหรี:** เห็นแบบนี้แล้วเรามาช่วยกันสอดส่องดูแลลูกหลานของเรา

อย่า ให้ตกเป็นเหยื่อของบริษัทหูหนวก และทาสของยาเสพติด และที่สำคัญ บ้านใครมีผู้สูบบุหรี่แนะนำให้เข้าไปเลิกบุหรี่ได้ที่ **คลินิกฟ้าใส ศูนย์การแพทย์ฯ** นะครับ ฟรี!!”

**ชาวบ้าน :** “หมอเดี๋ยวก่อน...ลุงแฟนป่าเขาไม่ได้สูบบุหรี่ เขาสูบใบจากไปเลิกได้ไหม?”

**สายตรวจบุหรี่ :** “ป่าครับ...สูบใบจากก็คือ บุหรี่ เหมือนกันครับ”

**ชาวบ้าน :** “หมอ...ผมขอถามหน่อยครับ ผมเป็นเจ้าของ ร้านค้า เด็กมาซื้อบุหรี่ขายได้ไหม?”

**สายตรวจบุหรี่ :** “ลุงครับ **“ผิดกฎหมาย”** ห้ามขายบุหรี่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีครับ”

### **วันนี้ขอขอบคุณทุกท่านที่เสียสละเวลามาฟังผมพูดในวันนี้ ขอบคุณมากครับ**

หลังจากวันนั้น สายตรวจบุหรี่ศูนย์การแพทย์ฯ มศว ได้รับการตอบรับจากชาวบ้านเป็นอย่างดี

**“รุกเราเข้าถึง”** ในชุมชน โดยจะเป็นตามร้านค้า เพื่อให้ความรู้แก่ชาวบ้าน **“จับตาเฝ้าระวังยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ”** และสายตรวจบุหรี่ศูนย์การแพทย์ฯ มศว ร่วมกับชุมชนจิตอาสาช่วยคนเลิกบุหรี่ มศว มีโครงการดีๆ

**“ทำด้วยใจ”** ได้ประดิษฐ์เครื่องออกกำลังกายซึ่งนำมาจากจักรยานเหลือใช้ที่นักศึกษาไม่ใช้แล้ว นำมาประดิษฐ์เป็นเครื่องออกกำลังกาย สำหรับคนไขที่เป็นโรคเกิดจากการสูบบุหรี่นำไปแจกให้ชาวบ้านฟรี โดยทำงานร่วมกับอสม. เพื่อที่จะให้อาการกำเริบของโรคถุงลมโป่งพองน้อยลง และได้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เพราะการออกกำลังกายของคนไข้ที่เป็นโรคถุงลมโป่งพองจะออกกำลังกายเหมือนคนปกติไม่ได้



จักรยานสายตรวจบุรีศูนย์การแพทย์ฯ มศว. ยังได้ทำจักรยานสายตรวจบุรีให้กับโรงพยาบาลรามาริบัติ เพื่อที่จะได้นำจักรยานสายตรวจบุรีไปรณรงค์ประชาสัมพันธ์รักษาพื้นที่ให้ปลอดภัย 100%



การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ถึงพิษภัยอันตรายของบุรี และควบคุมการบริโภคยาสูบของภาครัฐฝ่ายเดียวคงไม่สำเร็จ แต่ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของพี่น้องประชาชนทั้งประเทศมาช่วย **“จับตา เฝ้าระวัง ยิ่งยิ่งอุตสาหกรรมยาสูบ”** เพื่อที่จะได้ทันเล่ห์กลของอุตสาหกรรมยาสูบ ที่มุ่งเน้นผู้สูบบุหรี่หน้าใหม่ซึ่งเป็นเยาวชน เป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาประเทศไทย และเป็นการแก้ปัญหาสาธารณสุขได้ตรงจุด ประชาชนทางไกลโรคภัยไข้เจ็บ **สายตรวจบุรีศูนย์การแพทย์ฯ มศว พร้อมที่จะรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้สังคมไทยปลอดภัย**



**กระผมเป็นสายตรวจบุหรีศูนย์การแพทย์ฯ มศว ครับ**  
รณรงค์และประชาสัมพันธ์พิษภัยของบุหรีในเขตมหาวิทยาลัยและโรงพยาบาล  
ได้รับคำชมเชยจากผู้บริหาร บุคลากรของมหาวิทยาลัย และโรงพยาบาล  
รวมถึงผู้ป่วย และผู้รับบริการ ในการรักษาพื้นที่รับผิดชอบให้ปลอดบุหรี  
100% รณรงค์ประชาสัมพันธ์พิษภัยของบุหรี และกฎหมายในการควบคุม  
บริโภคยาสูบอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนได้รู้ทันการแทรกแซงและเล่น  
กลของบริษัทบุหรีในการที่จะทำให้นักติดบุหรีมากขึ้น



## 2.ผู้ชาย...มือสอง

นายอุสมาน แวะหะยี  
เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน  
รพ.สต.ลำใหม่ อ.เมือง  
จ.ยะลา



น้ำเกลือค่อย ๆ หยดทีละหยด สองหยดลงตามสายน้ำเกลือแล้วไหลลงสู่ในกระแสบีต สายปัสสาวะที่สวนคาวอยู่ในเรือนร่างของ นายสุกรี (นามสมมุติ) ชายหนุ่มร่างผอมสูง ผิวเหลือง ซีด นอนป่วยอยู่บนแคร่ไม้ไผ่ที่บ้าน มีหน้ากากอนามัยปิดปากอยู่... ช่างๆตัวมีถังพลาสติกทำเป็นกระโถนสำหรับขับเสมาเวลาไอ เป็นเวลาหลายสัปดาห์แล้ว ที่นายสุกรีนอนติดเตียงด้วยอาการป่วยของโรคหัวใจที่มารุมเร้าทำให้สุกรีไม่กล้าที่จะออกไปไหนมาไหนได้เหมือนแต่ก่อน....ฉันพร้อมด้วยทีมสุขภาพชุมชน มาถึงบ้านสุกรีอยู่ไม่ห่างจาก รพ.สต.<sup>1</sup> มากนัก แต่ทางเข้าบ้านเป็นถนนลูกรังแคบๆ กว่าจะไปถึงต้องเดินเลียบเนินเขา รถยนต์ไม่สามารถขับผ่านได้ ต้องอาศัยม้าเร็ว (รถมอเตอร์ไซด์) เท่านั้น ข้างทางเป็นสวนยางปกคลุม ทำให้การสัญจรในวันนี้ไม่ร้อนมากนัก...

จากการซักประวัติเพิ่มเติมทำให้ฉันทราบว่า นายสุกรีก่อนป่วยและขณะป่วยชอบสูบบุหรี่นอกที่มาจากประเทศเพื่อนบ้าน สูบวันละ 8-10 มวนต่อวัน และยิ่งไปกว่านั้นชอบสูบบุหรี่มือสองที่เพื่อนจากปอเนาะ<sup>2</sup> หยิบยื่นให้...สุกรีเล่าให้ฉันฟังว่า.. ตัวเองติดบุหรี่ตั้งแต่อายุ 15 ปี ติดมาจากปอเนาะที่เรียนอยู่ ตอนแรกๆ ไม่ได้สูบอย่างจริงจัง แค่สนุกๆ เห็นเพื่อนยื่นให้ ก็ไม่กล้าปฏิเสธ สูบเล่นๆ เพราะเห็นว่าเป็นของเหลือจากเพื่อน ไม่ต้องลงทุนซื้อเอง บางครั้งก็เป็นบุหรี่ที่มาจากใบจากบ้าง บุหรี่มาจากนอก (ต่างประเทศ) บ้าง...แล้วแต่เพื่อนให้มา พักหลังๆตัวเองเริ่มซื้อเองบ้าง เพราะถูกเพื่อนต่อว่า หาวว่าเป็นผู้ชายมือสอง ชอบของเหลือจากเพื่อน ไม่ยอมซื้อเลี้ยงเพื่อนบ้าง ตัวเองรู้สึกอึดอัดใจที่ถูกเพื่อนต่อว่าเช่นนี้ หลังจากนั้นจากที่เคยสูบแค่กันบุหรี่ที่เหลือจากเพื่อน พอซื้อทำให้

<sup>1</sup> โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

<sup>2</sup> สถาบันการศึกษาเอกชนสอนศาสนาอิสลาม

ตัวเองเริ่มสูบเต็มมวน และเพิ่มปริมาณไปเรื่อยๆ จนมาถึงตอนนี้ไม่สูบไม่ได้แล้ว หลังอาหารทุกมื้อเสร็จจากทานข้าวหรือของว่างจะต้องหาหรือสูบทุกครั้ง จนถึงตอนนี้ตัวเองอายุ 18 ปีแล้วก็ยังสูบ ที่เลวร้ายไปกว่านั้นตอนนี้ตัวเองเริ่มกินใบกระท่อมด้วย

เมื่อได้ยื่นสุกรีพูดประโยคสุดท้ายจบ ทำให้ฉันและทีมงานถึงกับอึ้งและตกใจเล็กน้อย เพราะนอกจากสุกรีติดบุหรี่แล้วยังจะเริ่มเสพสารเสพติดอีก..

“ แล้วไม่คิดจะเลิกบุหรี่ยกั้บใบกระท่อมบ้างหรือคะ”...เสียงทีมงานที่มาเยี่ยมบ้านด้วยกันกับฉัน พูดแซวขึ้นมา

“ ยิ่งป่วยอยู่ด้วยทางที่ดีควรจะเลิกบุหรี่ยกั้บใบกระท่อม จะได้หายเร็วๆ ”

“ มันยากครับ” นายสุกรีตอบ

หลังจากที่สุกรีตอบกลับมาอย่างนั้น ทำให้ฉันและทีมงาน ก็ได้พูดให้กำลังใจ ให้สุกรีพยายามเลิกให้ได้...ก่อนกลับฉันได้หยิบกล้องเพื่อมาถ่ายรูปสุกรี เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐานและเตรียมวางแผนการรักษาต่อไป

วันรุ่งขึ้น ฉันเอาเรื่องของนายสุกรีมาพูดคุยในสภากาแฟยามเช้าของตำบล ซึ่งมีผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา แกนนำสุขภาพ สมาชิก อบต. มาร่วมกันเสนอ วางแผนหาทางออกให้กับชีวิตสุกรี “ วันที่ 31 พฤษภาคมนี้ เป็นเป็นงดสูบบุหรี่โลก เราควรจัดกิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่กันเถอะ ” เสียงเสนอแสดงความคิดจากผู้ร่วมวงสนทนาทุกคนต่างลงมติว่าเห็นด้วยกับกิจกรรมนี้ และฉันเองขออาสาดำเนินกิจกรรมนี้ด้วยตนเอง ภายใต้ “โครงการ ปอเนาะสีขาว” โดยกลุ่มเป้าหมายเน้นเยาวชนที่กำลังศึกษาในปอเนาะ ซึ่งเป็นสถาบันเดียวกับนายสุกรีเรียน ฉันนึกในใจว่า จะเอาสุกรีมาเป็นผู้นำกิจกรรมเลิกบุหรี่ยด้วย....

ผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ ฉันและ อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน) ลงไปเยี่ยมบ้านของสุกรีอีกครั้ง คราวนี้ฉันไม่ได้ไปเยี่ยมมือเปล่าแต่มีข้าวดีมาฝาก

“อัสลามออลัยกุม<sup>3</sup>” ฉันทักทายสุกรีด้วยภาษายาวี

หลังจากสิ้นเสียงทักทายจบ เสียงของสุกรีตอบรับคำทักทายดังมาแต่ไกลจากหลังบ้าน

<sup>3</sup> คำทักทาย/สวัสดีของอิสลาม



ทันทีที่เห็นหน้าสุกรี ฉันดูสีหน้าและแววตาของสุกรี และประเมินอาการร่างกาย สุกรีมีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น หลังจากที่ต้องทนทุกข์ด้วยอาการป่วยของวัณโรค และต้องเผชิญเสียงตืฉินนินทารังเกียจจากเพื่อนบ้าน และต้องต่อสู้กับอาการข้างเคียงของยาวัณโรค..

“เป็นอย่างไรบ้างละสุกรี” ฉันถามสุกรีด้วยความเป็นห่วง  
“ดีขึ้นกว่าเดิมมากแล้วละ” สุกรีตอบพร้อมยิ้มอย่างเขินอาย  
เมื่อได้ยินสุกรีตอบเช่นนี้ ฉันรู้สึกชื่นใจและดีใจที่เห็นสุกรีมีสภาพร่างกายที่แจ่มใสขึ้น

“วันนี้ฉันมีข่าวดีมาบอกนะ”....  
“ข่าวดีที่ว่านี้เป็นเรื่องอะไร” สุกรีถาม  
ทาง รพ.สต.ของเรามีโครงการ “ปอเนาะสีขาว” ฉันจะเชิญสุกรีเป็นต้นแบบของผู้ป่วยที่ดูแลตนเองได้ดีเยี่ยม แต่ทางเรามีเงื่อนไขว่า “สุกรีจะต้องเลิกสูบบุหรี่”....สุกรีคิดสักพักก่อนที่จะตอบตกลงว่าจะเข้าร่วมโครงการกับเรา....

วันที่ 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก ก็มาถึง ฉันและทีมงานได้จัดกิจกรรม “ปอเนาะสีขาว” ขึ้นซึ่งภายในงานก็ได้เชิญแกนนำ ภาคีเครือข่ายหน่วยงานราชการ ภาคประชาสังคม มาเป็นเกียรติ ภายในงาน มีการจัดนิทรรศการภาพถ่าย บอร์ดให้ความรู้ และกิจกรรมอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจ สร้างความตระหนักให้กับเยาวชนกลุ่มเสี่ยงในการต่อต้านยาเสพติดและพิษภัยจากควันบุหรี่ บุหรี่มือสอง วันสายๆของกิจกรรมสุกรีก็มาตามคำสั่งสัญญา สุกรีมาเป็นวิทยากรเล่าประสบการณ์เลิกสูบบุหรี่ บุหรี่กับสุขภาพว่ามีโทษต่อร่างกายอย่างไร??? ปรากฏว่าผู้เข้าร่วมงานต่างให้ความสนใจถึงประสบการณ์ของสุกรีมาก บางคนถึงกับกลืนน้ำตาไม่อยู่ ต้องหลังน้ำตาออกมาในที่อบรม...เพราะเกิดความสงสารและเห็นใจสุกรี....

หลังจากกิจกรรมจบ มีผู้มาร่วมงานหลายคน รวมทั้งอัสตาร<sup>4</sup>ได้มาลงชื่อเพื่อจะเข้าร่วมคลินิกอดบุหรี่ของโรงพยาบาล จากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ชีให้เห็นถึงผลสำเร็จในระยะยาว และความยั่งยืนของกิจกรรมเป็นอย่างมาก ปอเนาะแห่งนี้ก็ได้ออกประกาศเป็นมาตรการของสถาบัน “ปอเนาะปลอดบุหรี่” รวมถึงประกาศไม่ให้นำร้านค้าที่อยู่รอบ ๆ บริเวณปอเนาะ ไม่ให้มีการจำหน่ายบุหรี่อย่างเด็ดขาด ในที่สุดกลายเป็นปอเนาะสีขาวไร้ควันบุหรี่ ไร้ยาเสพติด และสถาบันแห่งนี้กลายเป็นโรงเรียน

<sup>4</sup> ครูสอนทางด้านศาสนาอิสลาม



ส่งเสริมสุขภาพที่ผ่านเกณฑ์ตามมาตรฐานในที่สุด....ซึ่งเป็นผลพลอยได้ของโครงการนี้...เรียกได้ว่ายิ่งปีนนัดเดียวได้นกสองตัว.....

.....

ฤดูเก็บเกี่ยวข้าวมาถึง ท้องนาเป็นสีเหลืองอร่าม ชาวบ้านร่วมกันลงแขกเก็บข้าว ภาพที่ฉันเห็นวิถีชีวิตที่เรียบง่ายไม่วุ่นวายของชาวบ้านที่นี่ หลังจากเลิกงานของทุกวัน เส้นทางนี้ฉันใช้เป็นเส้นทางสัญจรหลัก วันนั้นก็เช่นกัน...

“จอดรถก่อนครับ” ฉันตะโกนบอกพนักงานขับรถพยาบาลทันทีฉันจอดข้างทางทุ่งนา ฉันรีบลงจากรถ พร้อมบอกคนขับว่า....

“เดี๋ยวคอยแป๊บหนึ่งนะ...” ฉันเห็นสุกรียืนเก็บข้าวช่วยปะกะบมะทำงาน...

“เป็นไงบ้างสุกรี” ฉันเข้าไปถาม

“ดีขึ้นครับหมอ” สุกรีตอบพร้อมเก็บข้าวที่เกี่ยวข้องใส่ลง

กระสอบ

ถึงแม้ว่า...ตอนนี้สุกรีจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นกว่าเดิม น้ำเกลือไม่ต้องลงกระสอบแล้ว แต่สุกรียังต้องรักษาตัวและต้องดูแลสุขภาพของตนเอง อีกไม่ถึงสองเดือนแล้วสุกรียก็จะกินยาวันโรคครบสูตรตามที่แพทย์สั่ง

“ตรึมอคาเซ<sup>5</sup> คุณหมอมากนะครับ ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจผมมาตลอด...ตอนนี้ผมเลิกบุหรี่ได้แล้วครับ”

ฉันยิ้ม...และรีบแสดงความยินดีกับสุกรีที่เขาพยายามทำได้จนสำเร็จ...ก่อนที่ฉันจะวิ่งไปขึ้นรถกลับบ้าน

เช้าวันใหม่ของอีกรวัน ฉันได้รับข่าวดีจากเครือข่ายสุขภาพในชุมชนว่า...มีโรงเรียนและสถาบันป่อเนาะอีกหลายแห่งสนับสนุนงบประมาณให้หน่วยงานฉันทำโครงการนี้อีก...

จากผู้ป่วยเพียงคนเดียว แม้เป็นเพียงจุดเล็กๆ แต่ก็สามารถสะท้อนถึงมุมมองชี้ให้เห็นถึงวงกว้างของภาคสังคมเชื่อมโยงถึงกันทำงานกันเป็นเครือข่าย แต่ผลสำเร็จไม่ได้เกิดแต่เพียงคนๆเดียว...

---

<sup>5</sup> ขอบคุณ

### 3. เหตุเพราะ.....ลูกบอกกว่าไม่รักพ่อ และไม่ให้พ่อทอด

สุมลรัตน์ ชูสกุล  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลห้วยยอด  
จ.ตรัง



“ปาฏิหาริย์” ความตั้งใจของตนเอง + กำลังใจ  
ของบุคคลในครอบครัว + กานพลูแห้ง.....ช่วยเหลือบุหรี” เป็นเรื่องราวของ  
ครอบครัววัยรุ่น ที่มีอาชีพทำสวนยางพารา พ่อสูบยาเส้น ๕-๖ มวน/วัน  
ลูกบอกตลอดว่า...เวลาพ่อสูบยาเส้นได้กลิ่นแล้วเหม็น ไม่ให้ทอด ไม่รักพ่อ  
ด้วย พ่อเกิดภาวะเครียด จนกระทั่งวันหนึ่งสองสามีภรรยาได้มาซื้อยาที่ร้าน  
ยาสมศักดิ์เภสัชห้วยยอดและมองเห็นป้ายไวน์ลีสสีขาวเขียนว่า “ร้านยาปลอด  
บุหรี ยินดีให้คำปรึกษา เมื่อต้องการเลิกบุหรี ” มีสัญลักษณ์ ห้ามสูบบุหรี  
ของมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี เมื่อซื้อยาเสร็จเรียบร้อย

ภรรยาเป็นผู้ถาม: พี่มลขอปรึกษาหน่อยได้ไหม?

พี่มล(พยาบาล): ได้เลย น้องก่อนไหม

ภรรยา : พี่มล แฟนน้องเขาต้องการรู้ว่าบุหรีหรือยาเส้น สูบแล้วเลิกได้ไหม

พี่มล : บุหรี,ยาเส้น สูบแล้ว น้องคิดว่าเลิกได้ไหม? ช่วยตอบให้พี่ฟังก่อน

สามี : ผมไม่แน่ใจ เพราะสูบมา ๒-๓ ปี ไม่เคยเลิกสูบเลย สูบเวลาไปตัด  
ยาง (ทำสวนยางพารา)และหลังจากทานข้าว

พี่มล : ตอนนี้และขณะนี้ใจของน้องต้องการจะลด ละ หรือเลิกสูบยาเส้นละ

สามี : ผมไม่แน่ใจ?

พี่มล : เพราะเหตุใดที่ไม่แน่ใจและมีอะไรที่ทำให้มาถามพี่ว่าบุหรี,ยาเส้นสูบ  
แล้วเลิกได้ไหม?

ภรรยา : สามีสูบยาเส้นมาประมาณ ๒-๓ ปีตอนนี้มีภาวะเครียด เพราะลูก  
สาวและลูกชายไม่ให้ทอด ไม่พูดด้วย บอกว่าเหม็น เพราะลูกสาวมักป่วย  
เป็นโรคภูมิแพ้

พี่มล : ถามตรงๆว่ากังวลเรื่องอะไร เกี่ยวกับการเลิกสูบยาเส้น?

สามี : ผมกลัวว่าจะเลิกไม่ได้ เพราะไม่เคยเลิกสูบมาก่อน พี่มลมีตัวช่วยไหม

พี่มล : ตัวช่วยนั้น มีค่ะ เพราะพี่เปิดคลินิกช่วยเหลือบุหรีของโรงพยาบาล  
ห้วยยอด นอกเวลาราชการที่ร้านยาด้วย เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่ต้องการ

เลิกบุหรี่ แต่ไม่มีเวลาเข้าไปติดต่อบริการในเวลาราชการ สามารถมารับคำปรึกษาและรับตัวช่วยเลิกบุหรี่ได้ที่ร้านยาในเวลาที่กำหนดไว้

วันจันทร์ – ศุกร์ เวลา ๑๗.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

วันเสาร์ – วันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

แต่ขอถามตรงๆว่าตอนนี้ใจของน้องอยากเลิกสูบบุหรี่แล้วหรือยัง?

สามี : ถ้าหากพี่มลบอกว่า สูบบุหรี่แล้ว สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ และมีตัวช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ ผมก็จะเลิกสูบบุหรี่ครับ เพราะตอนนี้ผมไม่ได้พูดกับลูกหลายวันแล้ว แถมไม่ให้กอดด้วยและช่วงเวลากลางคืนลุกขึ้นไปตดตยง (สวนยางพารา) มีอาการไอด้วย

พี่มล : สุดหล่อ พี่จะบอกให้ว่า “บุหรี่,ยาเส้น สูบแล้วติดง่าย แต่เลิกได้” อยู่ที่ความตั้งใจของน้องเอง ๕๐% บวกกับกำลังใจจากครอบครัวอีก ๕๐% แค่นี้ก็เลิกได้แล้ว แถมอาการไอก็ทุเลาด้วย นี่แหละคือยาวิเศษ

สามี : ยาวิเศษคือการเลิกสูบบุหรี่นี่นะครับ

พี่มล : ใช่แล้ว

สามี : ถ้าอย่างนั้น ผมเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้เลยดีกว่า ผมคิดว่าผมทำได้ครับ

พี่มล : พี่รู้ว่าน้องทำได้ เพราะพี่เห็นน้องนั่งอ่านป้ายไวนิลหน้าร้านยาตั้งแต่จอตกรมอเตอร์ไซด์แล้วและนั่งคุยกับพี่ถามเรื่องการเลิกสูบบุหรี่อีก ๑๕-๒๐ นาที แสดงว่าน้องมีความอดทนแค่นี้ก็แสดงว่าน้องเลิกสูบบุหรี่แน่นอน เตียวพี่ขอถามประวัติการสูบบุหรี่และอธิบายวิธีการใช้ตัวช่วยซึ่งเป็นยาสมุนไพรนี้ให้น้องได้รู้และนำไปใช้นะคะ

หลังจากอธิบายวิธีการใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่ ได้แจ้งการนัดหมายล่วงหน้า ๓ วัน เพื่อนัดตรวจฟันและชุดหินปูน ที่โรงพยาบาลห้วยยอดตามขั้นตอนการสมัครเข้าคลินิกเลิกบุหรี่ ผู้รับบริการรายนี้กลับบ้านด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสพร้อมกับภรรยา

อีก ๓ วันต่อมา

ผู้รับบริการรายนี้ได้มายืนยันนัดคลินิกเลิกบุหรี่พร้อมกับภรรยา ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ส่งเกตจากสีหน้าและดวงตาที่สดใส พร้อมบอกว่าผมเลิกสูบบุหรี่แล้วครับ ตั้งแต่วันที่มาซื้อยาที่คลินิก และวันนี้มาตามนัดเพื่อตรวจฟันและชุดหินปูนครับ

พี่มล : เห็นไหมพี่บอกแล้วว่าหากน้องเลิกสูบบุหรี่ได้แน่นอน น้องคิดว่าอะไรเป็นแรงจูงใจทำให้น้องเลิกสูบบุหรี่ได้

สามี : ผมคิดว่าครอบครัว ภรรยาผมให้กำลังใจได้มาก เมื่อกลับไปถึงบ้าน ภรรยาผมเข้าไปนั่งคุยกับลูกๆในห้องและบอกลูกว่าพ่อจะเลิกสูบบุหรี่แล้ว แต่ลูกๆ แอบมองเวลาผมนั่งทำงานบ้าน ภรรยาบอกอดทนไว้ละ ไม่นานลูกๆ จะเข้ามาคุยด้วย

เมื่อช่วงน้ำหนักและวัดสัญญาณชีพ ได้ค่าปกติ ส่งพบทันตกรรมตรวจเสร็จ แล้วนัดขูดหินปูนต่อเนื่อง

พีมล : พี่นัดเจออีกครั้งเมื่อครบ ๑ สัปดาห์นะ ช่วงนี้น้องสะตอกมาตามนัด ได้ที่ไหน

พีมล : ถ้าอย่างนั้นเราเจอกันอีกครั้งเมื่อครบ ๑ สัปดาห์ เจอกันตามเวลาที่น้องสะตอกนะ แต่ต้องมาห้ครอบครัวนะครับ ลูก ๒ คนต้องพามาเจอพี่ด้วย

สามีภรรยา : ครับ,ค่ะ

๑ สัปดาห์ที่รอคอยก็มาถึง ห้ครอบครัวเดินเข้ามาพบดิฉันด้วยใบหน้าที่แจ่มใส

สามี ภรรยา : พีมลสวัสดิ์ครับ/ ค่ะ

ลูกๆชาย หญิง : ป้ามลสวัสดิ์ครับ ค่ะ รุ้มั๊ย! พ่อหนูไม่สูบบุหรี่แล้ว ตัวหอมด้วย

พีมล : ยังไม่ทันได้ถามหรือได้พูดอะไรเลยนะเนี่ยะ (มีเสียงหัวเราะกันทั้งครอบครัว) แล้วรู้สึกอย่างไรบ้างที่พ่อไม่สูบบุหรี่แล้ว แค่ ๑ สัปดาห์เอง

ลูกๆ : ดีมากๆๆ เพราะไม่มีกลิ่นเหม็นในบ้าน ตัวพ่อไม่เหม็นแล้วด้วย พวกเราไม่จาม ไม่ไอแล้วครับ

พีมล : คุณพ่อมีอะไรจะพูดบ้างไหม ขอถามอีกครั้ง “เลิกสูบบุหรี่ได้แล้วเพราะอะไรจ๊ะ”

คุณพ่อ : ผมตั้งใจจริงว่า “จะต้องเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ ที่สำคัญผมเลิกได้เพราะครอบครัวทั้งภรรยาและลูกทั้ง ๒ คนให้กำลังใจได้มาก”

พีมล : ถ้าอย่างนั้นตัวช่วยสมุนไพรต้องใช้อะไรไหม?

คุณพ่อ : ผมขอเบิกเฉพาะตัวกานพลูแห้งอย่างเดียวครับ เพราะกานพลูแห้งช่วยให้ผมได้อิ่มและเคี้ยวอยู่ในปากได้นานช่วงเวลาที่ผมทำงานอยู่ในสวนยาง และที่สำคัญทำให้ผมไม่มีกลิ่นปากเวลาพูดและท้องไม่อืดด้วย ผมสามารถดื่มน้ำได้มากขึ้น ไม่ไอแล้วครับ เพราะผมสังเกตจากที่ลูกๆมานั่งใกล้ๆผมและยิ้มให้ หลังจากเลิกสูบบุหรี่ได้ ๓ วัน กานพลูแห้งช่วยให้ครอบครัวผมมีความสุข

พีมล : ถ้าอย่างนั้นอีก ๑ เดือนเรามาเจอกันอีกครั้ง เพื่อถ่ายรูปครอบครัวช่วยเหลือกุหลาบ

ลูกๆ : ได้ครับ ค่ะ ป้ามล

สามี ภรรยา : “ได้ครับ ค่ะ

เมื่อนี้ระยะเวลา ๑ เดือนมาถึง เราได้ภาพถ่ายที่น่ารักทั้งครอบครัว เป็นที่  
สนใจของผู้คนกันมาก คำถาม

“เขาทำอะไรกัน และมาถ่ายรูปทำไม”

พีมล : ประกาศให้คนที่มาชื้อยาในร้านยาได้รู้ว่า นี่คือ

“บุคคลตัวอย่างที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ด้วยความตั้งใจของตนเอง บวก  
กำลังใจจากครอบครัว บวกกานพลูแห้ง ที่มีรสชาติเผ็ดๆ ร้อนๆ ก้านนี้”

#### 4. “ลุงหวัด.....กับการเลิกบุหรี่”

บุญญา อักษรชู  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลป่าบอน  
จ.พัทลุง



ขณะที่ดิฉันปฏิบัติงานที่คลินิกหอบหืดและถุงลมโป่งพองก็ได้รับโทรศัพท์จากห้องฉุกเฉินให้มาดูผู้ป่วยที่ห้องฉุกเฉินด้วย เมื่อเดินไปที่ห้องฉุกเฉินก็พบลุงสวัสดิ์ที่นอนหายใจหอบถี่ด้วยความเหนื่อยหอบมีญาติๆ รายล้อมดูอยู่ด้วยความเป็นห่วง ดิฉันตกใจด้วยความเป็นกันเองเนื่องจากลุงสวัสดิ์ (ภาษาใต้เรียกสั้นๆว่าลุงหวัด) มาที่คลินิกหอบหืดบ่อย “เป็นไงบ้างลุงหวัดเราเจอกันอีกแล้ว” ดิฉันยังคำถามแรกไปว่า ลุงหวัด...อีกแล้วหรือ “ลุงหวัดพยักหน้า” พยาบาลห้องฉุกเฉินและญาติๆงง..กันว่าอะไรอีกแล้ว ก่อนอื่นก็ต้องบอกก่อนว่าดิฉันปฏิบัติหน้าที่ที่ห้องคลินิกหอบหืดและถุงลมโป่งพอง รับชอบในเรื่องของการให้การพยาบาลการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเกิดจากหมดลมได้ รับการ ระบายเคือง ผลตามมาทำให้ ต่อมเมื่อมีจำนวนเพิ่มขึ้น และขนาดโต ขึ้นมากกว่าปกติ หลังน้ำเมือกลักษณะคล้ายเสมหะ จึงทำให้ผนังของ หลอดลมหนาตัวขึ้น และความยืดหยุ่นลดลง ท่อหลอดลมมี ขนาด ตีบแคบลง เสมหะเหนียวมากกว่า ปกติ ไม่สามารถถูกขับออกได้ จึงเกิดการคั่งของเสมหะในหลอดลม ซึ่งเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค จึง ทำให้มีการอักเสบเกิดขึ้น ผู้ป่วยจะมีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะแทบทุกวันโดยเฉพาะตอนเช้าจะมีมาก อาการจะรุนแรงมากขึ้นเมื่อสูบบุหรี่ นี่คือคำอธิบายทุกครั้งทีลุงหวัดมารับยาที่คลินิกหอบหืดและถุงลมโป่งพองโรงพยาบาล เมื่อดิฉันป้อนคำถามออกไปลุงหวัดบอกว่าลุงเลิกไม่ได้ ลุงจะหาวและมีอาการหืดหิดทุกครั้งทีหยุดบุหรี่ ลุงหวัดได้รับการพ่นยา 3 ครั้ง ดูค่าออกซิเจนในเลือดแล้ว หมอบอกว่าอาการลุงหวัดดีขึ้นแล้วให้ยาลุงกลับบ้านได้ ลุงหวัดยิ้มด้วยความดีใจ แล้วหันมาบอกดิฉันว่า “คราวหลังลุงจะไม่สูบอีกแล้ว” ดิฉันได้ให้ใบนัดให้ลุงหวัดมารับยาที่คลินิกหอบหืดและถุงลมโป่งพองอีก 1 เดือน เนื่องจากคลินิกหอบหืดและถุงลมโป่งพองจะนัดผู้ป่วยเข้ารับการรักษาทุกวันพฤหัสบดีที่ 1 และที่ 3 โดยจะนัดผู้ป่วยรายใหม่ในวันพฤหัสบดีแรกและผู้ป่วยรายเก่าในวันพฤหัสบดีที่ 3 สำหรับลุงหวัดเป็นผู้ป่วยรายใหม่ก็จะนัดเป็นผู้ป่วยรายเก่าเป็นวันพฤหัสบดีที่ 3

1 เดือนผ่านไป ดิฉันก็ปฏิบัติงานตามปกติดูรายชื่อผู้ป่วยที่นัดมาทุกรายบางรายก็ไม่มาตามนัด จดหมายติดตามก็แล้ว โทรไปก็แล้วบางรายไม่รับสาย บางรายก็ฝากข้อความ บางรายบอกว่าลูกพาไปอยู่ด้วยที่ต่างจังหวัด ส่วนกรณีลุงหวัด ก็เช่นกันไม่ได้มาตามนัดอีกตามเคย การทำงานของดิฉันด้วยประสิทธิภาพอีกแล้วดิฉันคิดในใจ จนกระทั่งวันหนึ่งดิฉันได้จัดจัดตั้งทีมในการดูแลผู้ป่วยโรคคลินิกหอบหืดและถุงลมโป่งพองโดยมีแพทย์ ทำหน้าที่ในการตรวจวินิจฉัย และให้การรักษาทางยากับผู้ป่วย เกษขมิหน้าทำหน้าที่ในการดูแลเรื่องยา ส่วนพยาบาลอย่างดิฉันมีหน้าที่ในการให้พยาบาลดูแลผู้ป่วยฝึกหายใจแบบผ่อนคลาย การไม่สูบบุหรี่ การดูแลผู้ป่วยแบบสหสาขาวิชาชีพ ผลจากการจัดตั้งคลินิกที่เป็นรูปธรรมดังกล่าวทำให้ลุงหวัดและผู้ป่วยรายอื่นๆได้รับการดูแลที่มีคุณภาพและต่อเนื่องทำให้คุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้นสามารถปฏิบัติภารกิจได้ด้วยตนเองและไม่สูบบุหรี่จากเวลาที่ลุงหวัดมารักษาที่โรงพยาบาลเป็นเวลา 1 ปีเต็มทำให้ลุงหวัดเป็นผู้นำในชุมชนชนในการเป็นตัวอย่างบุคคลที่ไม่สูบบุหรี่ในชุมชนลุงหวัดได้รับเชิญมาเป็นวิทยากรในการประชุมอบรมทุกครั้งที่มีการรณรงค์ในเรื่องบุหรี่โดยลุงหวัดจะบอกกับทุกคนว่าหลังจากที่ผ่านคืนแรกแห่งการไม่สูบบุหรี่ไปได้ด้วยความมุ่งมั่นวันรุ่งขึ้นก็ไปทำงาน ปรากฏว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายมากมาย เริ่มจากอาการไม่มีแรง แขนขาแข็ง ไม่กระฉับกระเฉงว่องไวเหมือนเช่นทุกวัน ล้างหน้าแปรงฟันอาบน้ำเข้าแล้ว ก็ไม่รู้สึกสดชื่น ซีดตาเขรอะ น้ำมูกน้ำตาไหลซึม หวานนอนตลอดเวลา พูดเสียงอู้อี้เหมือนคนเป็นหวัด ตีหมาแพแล้วก็ไม่ตีขึ้น ขับรถไปทำงานก็ขับสะเปะสะปะ เกือบจะไปเบียดกับรถคันอื่นตั้งหลายครั้ง พอไปถึงที่ทำงาน ก็มีอาการหัดื้อ คิดอะไรไม่ออก นึกไม่ออกว่ามึงงานค้างอะไรที่ต้องทำต่อจากเมื่อวานนี้บ้าง หรือมึงงานด่วนอะไรบ้างที่ต้องรีบทำ เริ่มต้นไม่ถูกเลย เหมือนคนไม่มีสมาธิในการทำงาน เพื่อนที่ทำงานมาปรึกษาเรื่องงาน ก็ได้แต่มองหน้า ได้ยินเขาพูดแต่ไม่ได้ฟัง นึกไม่ออกว่าจะให้คำแนะนำอย่างไร บางครั้งต้องขอให้เขาพูดซ้ำใหม่ และกว่าเราจะตอบเขาได้ก็ลำบากยากเย็น น่าเสียดก็อู้อี้เหมือนคนเอามืออุดจมูกพูดลูกเสียดแน่นท้องแน่นหน้าอกเหมือนคนเรือไม่ออก เวลาลุกเดินก็เหมือนคนไม่มีแรง ก้าวขาไม่ค่อยจะออก ปวดตามเนื้อตามตัว บางครั้งก็ปวดจี๊ดที่ขมับปวดหนีบ ๆ บริเวณขอบตาด้านบน สรุปลแล้ว วันแรกที่เลิกบุหรี่ ทำงานไม่ได้เลย เหมือนคนครึ่งหลับครึ่งตื่น ไม่มีสมาธิในการทำงานเอาเสียเลย แต่ก็ยังใจแข็งพอที่จะไม่ออกไปซื้อหาบุหรี่มาสูบเพื่อให้ทำงานได้ตามปกติ ตกเย็นกลับถึงบ้าน ก็ ดี ใจ ที่ ห ย ุ ด บุ ห รี มา ไ ต่ ( ตั ง ) ยี่ สิบ สี่ ชั ว โ ม ง

**เริ่มต้นวันที่สอง** ตื่นขึ้นมาก็เกิดอาการลุกไม่ขึ้น หนาวเหมือนคนเป็นไข้ แต่ไม่มีไข้ ตัวไม่ร้อน ต้องนอนห่มผ้าห่มๆ ที่ไม่ได้เปิดเครื่องปรับอากาศ วันนี้ไปทำงานไม่ได้ เพราะเดินไม่ไหว หนาวสั่น ปวดตามเนื้อตามตัวมาก ขยับแขนขาก็ลำบาก ไม่มีแรง ได้แต่นอนนิ่งๆ อยู่กับที่ วันนี้หลับลึกทั้งวันเลย ไม่ได้นึกถึงบุหรี่

**วันที่สาม** รู้สึกเหมือนคนเพิ่งฟื้นไข้ แต่ยังไม่ปวดตามเนื้อตามตัวอยู่บ้าง และพูดเสียงอู้อี้เหมือนคนเป็นหวัด มีน้ำมูกน้ำตาไหล แต่เริ่มมีแรงเดินไปไหนมาไหนได้แล้ว จึงกลับเข้าที่ทำงานช่วงบ่าย ความรู้สึกอโยยากบุหรี่ยังไม่ได้หมดไป ตรงกันข้าม กลับรู้สึกว่าการที่ขอลกลับไปสูบบุหรี่เหมือนเดิมดีกว่าจะได้มีสมาธิทำงานได้ตามปรกติ แต่เนื่องจากว่าได้โลเซที่เขียบบุหรี่และบุหรี่ทิ้งตั้งแต่วันแรกแล้ว จะกลับไปซื้อมาสูดใหม่ก็ยังไม่กล้าใจเพราะได้รับปากกับภรรยาไว้ พอไปถึงที่ทำงานก็เดินป่วนเป๋ยนอยบนอาคารจอดรถ ตาก็เหลือบไปเห็นก้นบุหรี่ที่เขาโยนทิ้งไว้กับพื้น สูบไปได้ครึ่งเดียว ยังเหลืออีกครึ่ง จึงก้มลงไปเก็บมาจุดสูบปรากฏว่า หลังจากหยุดบุหรี่มาเกือบสามวันเต็ม พอกลับไปสูบบุหรี่ รสชาติมันไม่เหมือนกับที่เคยสูบเสียแล้ว รู้สึกว่าเหม็นมาก พออดควันเข้าไปก็มีน้ำหวานเย็นไม่ไหว สูบได้สองคำเลยโยนทิ้ง แล้วก็รู้สึกสมเพชตนเองที่มาเดินเก็บก้นบุหรี่ที่คนอื่นเขาทิ้งไว้มาสูด จึงตัดสินใจแน่วแน่อีกครั้งว่าจะต้องเลิกให้ได้ นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ร่างกายก็ค่อย ๆ ปรับตัว เริ่มกลับมาสดชื่น มีสมาธิ กระฉับกระเฉงดังเดิม โดยไม่ต้องพึ่งพานาฬิกา และยิ่งกว่านั้น กลับรู้สึกว่าร่างกายมีเรี่ยวแรงดี ไม่เหนื่อยง่าย ดีกว่าเมื่อครั้งที่ยังติดบุหรี่มาก ลงหวัดจำได้ว่าใช้เวลาประมาณสองถึงสามสัปดาห์ กว่าจะเลิกบุหรี่ได้สนิทและสามารถปฏิเสธบุหรี่ได้ถึงแม้จะมีคนรอบข้างมายืนสูบบุหรี่ให้เห็นหรือยืนบุหรี่ให้ก็ตาม ส่วนอาการถอนยานั้น จะรุนแรงเฉพาะในช่วงสามถึงห้าวันแรกเท่านั้น ระดับความรุนแรงของอาการก็ขึ้นอยู่กับว่าสูบบุหรี่มานานแค่ไหน และปริมาณการสูบบุหรี่น้อยเพียงใด

**สรุปได้ว่า** เมื่อเริ่มต้นหยุดบุหรี่ จะเกิดอาการถอนยารุนแรงในช่วงสามถึงห้าวันแรก หลังจากผ่านช่วงนี้ไปแล้ว ก็ถือเป็นช่วงที่ต้องเฝ้าระวังเพราะร่างกายยังไม่กลับสู่ภาวะปรกติเสียทีเดียว ในช่วงสัปดาห์ที่สอง จะมีอาการหงุดหงิดง่าย เจ้าอารมณ์ ส่วนสมาธิในการทำงานก็ยังไม่นิ่ง พอเข้าสู่สัปดาห์ที่สาม ทุกอย่างก็จะเริ่มดีขึ้น ๆ ตามลำดับการที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับความตั้งใจมั่นของผู้ติดบุหรี่เป็นตัวชี้ขาด ผู้สูบบุหรี่เป็นผู้ตัดสินใจเองว่าจะเลือกติดบุหรี่ต่อไป หรือเลือกที่จะใช้ชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพานาฬิกา การใช้ชีวิตประจำวัน



ต้องพึ่งพาบุหรี่นั้น นอกจากจะทำลายสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และคนรอบข้างไปทุก วัน ๆ แล้ว ยังเป็นการดำเนินชีวิตที่น่ารำคาญอย่างยิ่ง ต้องอาศัยบุหรี่ตั้งแต่ ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ไม่ว่าจะเป็นเวลาก่อนอาหาร หลังอาหาร ก่อนเข้า ห้องน้ำ หลังเข้าห้องน้ำ ก่อนเริ่มทำงาน หลังจากเลิกงาน และแม้แต่ระหว่าง เวลาทำงานก็ยังคงต้องกลับไปสูบบุหรี่ ก่อนจะขึ้นรถ ลงจากรถ ฯลฯ ไม่ว่าจะทำ อะไร ที่ไหน ก็ต้องหาโอกาสสูบบุหรี่ทุกครั้งไป บางคนไปเที่ยวพักผ่อนหย่อน ใจริมทะเลหรือบนภูเขา แทนที่จะไปสูดอากาศบริสุทธิ์ให้เต็มปอด กลับไปสูด ควันบุหรี่แทน บางคนไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แต่หลังจากออกกำลังกาย เสรีจก็หยิบบุหรี่ยื่นมาสูบ ทำให้อดคิดไม่ได้ว่า แค่เพียงเลิกบุหรี่ สุขภาพ ก็ดีขึ้นแล้ว แต่ถ้ายังติดบุหรี่อยู่ ก็มองไม่เห็นว่าจะเกิดประโยชน์อันใดจากการ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลยนอกจากความตั้งใจที่มุ่งมั่นว่าจะเลิกบุหรี่แล้ว 1 ปีผ่านไป ลุงหวัดได้รับการฝึกอบรมในเรื่องความรู้บุหรี่ รู้ถึงโทษที่ได้รับ จากบุหรี่ รู้ถึงโทษที่ผู้ใกล้ชิดรับจากควันบุหรี่มือสอง และรู้ว่าถ้าหากตนเอง ยังดันทุรังสูบต่อไปปอดของลุงจะต้องมีอันตรายและสุดท้ายอาจจะต้องเสียชีวิต จากการสูบบุหรี่เป็นแน่แท้ คิดได้ดังนั้นลุงหวัดบอกกับตัวเองว่าเลิกบุหรี่ได้ แล้วจึงได้คิดตั้งชมรมคนไม่สูบบุหรี่ขึ้นที่โรงพยาบาลและในชุมชน มีการช่วย ติดตามผู้ป่วยโรคหอบหืดและถุงลมโป่งพองร่วมกับทีมเยี่ยมบ้านของ โรงพยาบาลและอสม.และจัดตั้งเครือข่ายกับสถานีอนามัยในการรณรงค์เรื่อง ยาสูบการดำเนินงานในการรณรงค์เลิกบุหรี่ ของคลินิกหอบหืดและโรคปอด อุดกั้นเรือรังของโรงพยาบาล รูปแบบการทำงานเครือข่ายของโรงพยาบาลใน การดูแลผู้ป่วย มีดังนี้ มีการจัดตั้งคลินิกอดบุหรี่หรือคลินิกฟ้าใส และจัดตั้ง คลินิกเฉพาะโรค คือคลินิกหอบหืดและคลินิกโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและมีการ คัดกรองผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ทุกคลินิกบริการไม่ว่าจะเป็นคลินิกผู้ป่วยนอกผู้ป่วย ในญาติผู้ป่วยที่มาเป็นเพื่อนภรรยาที่มาฝากครรภ์ตลอดจนการ ประชาสัมพันธ์ทุกรูปแบบเพื่อให้ผู้ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลได้เข้าถึงการ รับบริการในการเลิกสูบบุหรี่และผู้ที่มีอาการป่วยเป็นหอบหืดและถุงลมโป่งพอง ได้เข้ารับการรักษาโรคดังกล่าวเพราะเป็นที่ทราบกันแล้วว่าโรคดังกล่าวส่วน ใหญ่มีอาการกำเริบมากจากการที่สูบบุหรี่สุดท้ายเราก็ได้ดูแลต่อเนื่องโดยมี การจัดทีมเยี่ยมบ้านไปเยี่ยมและติดตามผู้ป่วยที่บ้านพร้อมกับอสม.และลุงหวัด พระเอกของเราและนี่คืออีกหนึ่งความภาคภูมิใจของการดำเนินงานเลิกบุหรี่

“ลุงหวัดก็เป็นอีกคนหนึ่งที่เป็นตัวอย่างของบุคคลที่เลิกบุหรี่ได้เมื่อเลิก บุหรี่ได้แล้วก็ไม่เกิดการเลิกบุหรี่ไว้คนเดียวยังเป็นผู้นำในชุมชนในการช่วย ชุมชนปลอดจากบุหรี่นี่คือลุงสวัสดิ..หรือที่ภาษาใต้เรียกว่าลุงหวัด...”

## 5.“จิตไป ใจตาม ความงดงามอยู่ที่ศีล สมาธิ พระพุทธร่องศฤงคารออกมา 29 ปี”

บุญฤทธิ์ นามไพโร  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
โรงพยาบาลเกษตรวิสัย  
จ.ร้อยเอ็ด



“ พี่น้องชาวบ้านเกษตรวิสัย หมู่ที่ 16 ทุกคน วันนี้คุณหมอจากโรงพยาบาลเกษตรวิสัยได้ออกมาตั้งคลินิกให้คำปรึกษาการเลิกสูบบุหรี่เคลื่อนที่ ที่ถนนหน้าบ้านประธาน อสม. พี่น้องเราออกมาได้แล้ว ” เสียงประธานชุมชนประกาศประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวของหมู่บ้าน เสียงประกาศดังกระจายออกจากลำโพง 4 ตัว หันหน้าลำโพงไปทั้งสี่ทิศ ในเวลาประมาณแปดโมงเช้า ” วันนี้คุณหมอมียุทธศาสตร์ต่างๆ และยาช่วยเลิกบุหรี่มาแจกฟรีด้วย ” โฆษกเคยไปประสานงานกับทีมงานโครงการเลิกบุหรี่จึงรู้ว่ามียาช่วยเลิกบุหรี่มาแจก โฆษกเราก็ฉลาดที่พูดถึงแรงจูงใจให้ชาวบ้านมาพบคุณหมอ ” วันนี้คุณหมอมานี้ ไม่ได้มาเฉพาะเรื่องการเลิกสูบบุหรี่เท่านั้น ใครมีปัญหาด้านสุขภาพก็สามารถมาปรึกษาได้ บริการชั่งน้ำหนัก และวัดความดันฟรี ” ใครที่ทำงานที่โรงพยาบาล ชาวบ้านจะเรียกคุณหมอทั้งนั้นแหละครับ

อสม.จัดตั้งเต็นท์หนึ่งหลัง โต๊ะ 2 โต๊ะ และเก้าอี้ 6 ตัว ผมและทีมงานขนเอกสารพิกษภัยที่เกิดจากบุหรี่ลงจากรถ อสม.ก็มาช่วยนำไปจัดวางแยกตามชนิดของเอกสารแผ่นพับวางบนโต๊ะ ” คุณหมอมาสายจิงชาวบ้านส่วนหนึ่งมารอคุณหมอแต่เช้า รอานาก็เลยกลับไปทำธุระก่อนเสร็จแล้วจึงจะกลับมา เขาสั่งไว้ว่าให้คุณหมอรอดด้วย อย่าเพิ่งกลับ ” โดนต่อว่าอีก ผมก็ว่าผมมาเช้าแล้วนะยังไม่ถึงแปดโมงเช้าเลย รถเราก็ขับมาเองไม่ใช่รถของโรงพยาบาลด้วยเป็นรถยนต์ส่วนตัว ” พี่ผิววันนี้คนสูบบุหรี่จะมาเยอะไหม ” ผมถามประธาน อสม.ไปก็จัดอุปกรณ์ไปด้วย ” สัก 30 คนได้ ” จริงหรือ ผมคิดในใจ “ไม่เป็นไรเท่าไรก็เท่านั้นแหละ

ไม่ทันไรชาวบ้านก็ทยอยเดินมาที่เต็นท์คลินิกเคลื่อนที่ อสม.ก็จัดบอร์ดมีภาพพิษภัยบุหรี่ให้ดูด้วย ชาวบ้านดูแล้วก็พูดกันไปต่างๆนานา ทีมงาน อสม.บริการชั่งน้ำหนัก และวัดความดันโลหิต เจ้าหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษามาด้วยกัน 3 คน ต่างก็ทำหน้าที่ซ้บประวัติ ให้คำปรึกษา

และให้ยาสมุนไพรหยาดดอกขาไ้ซ่อมเมื่อมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี พอสายมาแดดก็ยิ่งร้อนขึ้น ชาวบ้านก็มากันมากจริง ๆ เกิน 30 คน แต่ที่เข้ารับคำปรึกษา 17 คน ประมาณเที่ยงก็เสร็จงาน รับประทานอาหารเที่ยงร่วมกับ อสม.และชาวบ้านที่มาใช้บริการ

“ พี่ผิว ลุงเพชร ขอคุณมากนะ ชาวบ้านมาเยอะมาก เยี่ยมเยี่ยม ” ผมชวนให้หัวแม่มือให้ แกกียิม “ เขาอยากเลิกบุหรีจริงๆนะคุณหมอ แต่เขาไม่กล้าไปหาคุณหมอ ” ผมหน้าไหว้คิ้วขมวด “ ทำไม่หละ ” “ เขาซีเกียลไปเข้าคิว รอานาน ” “ อ้อ..ไปประชาสัมพันธ์ใหม่นะ ถ้ารีบด่วนไปปรึกษาคุณหมอได้เลยที่คลินิกเลิกบุหรี ห้องเบอร์ 17 แต่ถ้าจะไปตามขั้นตอนก็ไม่นานหรอกแค่ทำบัตรคนไข้แล้วบอกว่า มาเลิกบุหรี เท่านั้นแหละเจ้าหน้าที่ก็ส่งมาห้องเบอร์ 17 เลย ไม่นานหรอก นอกจากจะตรวจโรคอย่างอื่นด้วยก็ต้องรอพบแพทย์ก่อน ” แกร็บทราบแล้วบอกว่าจะไปประชาสัมพันธ์ใหม่

กลับจากออกคลินิกเลิกสูบบุหรีเคลื่อนที่ ขับรถผ่านมาในเขตชุมชน หมู่ที่ 13 เห็นมีรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์จอดอยู่หน้าบ้านหลังหนึ่งหลายคน มีชาวบ้านรวมตัวนั่งคุยกันอยู่หลายคน และมีคนที่ผมรู้จักด้วยก็เลยจอดรถยนต์ลงทักทายปราศรัยด้วย

“ สวัสดีครับคุณหมอ ” ทั้งกลุ่มยกมือไหว้ผมตามธรรมเนียมคนไทยเมื่อพบกัน “ สวัสดีครับทุกคน ” ผมรีบยกมือไหว้เช่นกัน “ ทำอะไรกันอยู่ครับ ” ผมถามไปพร้อมกับเดินเข้าไปหา “ คุยกันเล่นครับคุณหมอ เชิญๆ นั่งด้วยกันครับ คุณหมอไปไหนมาครับ ” “ ผมไปออกหน่วยคลินิกเลิกบุหรีเคลื่อนที่หมู่ที่ 16 มา ” จากนั้นผมก็เข้าไปนั่งร่วมวงสนทนาด้วย ชาวบ้านบางคนก็ขอตัวทำธุระส่วนตัว เหลืออยู่ในวงสนทนาด้วยกัน 4 คน มีผม พี่สภิตย์ พี่วิวัฒน์ และอ้ออด รุ่งราวคราวเดียวกันกับผม ผมเห็นอ้ออดสูบบุหรี ผมก็เริ่มให้ความรู้ทันที

“ คุณอ้ออดครับ การสูบบุหรีมีผลเสียหลายอย่างทั้งตัวเองและคนรอบข้าง ” อ้ออดดับบุหรีเข้าไปในปอดอีกใหญ่ สุดลมหายใจลึกและยาว แล้วพ่นควันออกมาทางปากและจมูก มวลควันบุหรีพุ่งออกไปข้างหน้าด้วยแรงลมหายใจดันจากปอดแล้วกระจายสู่อากาศรอบๆวงสนทนา “ ผมไม่กล้าห rokok คุณหมอ ” อ้ออดพูดตรงๆอย่างหน้าตาเฉย “ คุณหมอครับ ผมกำลังอบรมมันอยู่ ให้มันเลิกสูบบุหรี ” พี่สภิตย์พูดขึ้นเหมือนจะช่วยลดแนวความคิดที่ขัดแย้งแต่ท่าทางเอาจริงเอาจัง “ ผมก็ว่าอยู่ ไม่รู้มันจะสูบไปทำไม ผม

เองก็ไม่สูบบุหรี่เพราะมันเหม็น เมียบ่น ลูกก็ต่อว่า " พี่วิวัฒน์พูดเสริมขึ้นมาแล้วก็หัวเราะ

" อ้อรู้ใหม่ว่าในวันบุหรีมีสารพิษจำนวนมากที่เป็นสารก่อมะเร็งทำลายระบบประสาททำให้ความจำเสื่อม หย่อนสมรรถภาพทางเพศ สิ้นเปลืองเงินในกระเป๋าเราด้วย ที่สำคัญเดี๋ยวนี้การสูบบุหรี่ต้องมองซ้ายแลขวา เมื่อไม่มีใครจึงค่อยสูบ พื้นที่ให้สูบบุหรี่ลดน้อยลงทุกที " ผมสาธยายต่อ " ใช้อยู่คุณหมอ ผมไม่เถียง ผมเองก็อยากเลิกแต่ทำไม่ได้สักที " อ้อดยอมรับโดยดีแล้วทั้งบุหรีที่นิ้วมือคิบบอยลงดิน ยกเท้าขวาไปเหยียบแล้วขยี้ให้ดับ

" ผมเลิกสูบบุหรี่แล้วครับคุณหมอ " เสียงจากพีสติดยั้งขึ้น ทุกคนมองหน้ากันที่ " พีสติดเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างไร เล่าให้ฟังเป็นวิทยาทานหน่อยสิครับ " ทุกคนสนใจพีสติดยั้งที่ พีสติดยกแก้วน้ำขึ้นดื่มแล้ววางลงที่โต๊ะสายตามองไปจดจ่อที่แก้วน้ำ นั่งอยู่ช่วงขณะเหมือนกับกำลังคิดเรียงร้อยลำดับเหตุการณ์ ทุกคนกำลังตั้งใจฟัง พีสติดยั้งยกหน้าขึ้น " ผมสูบบุหรี่มา 27 ปี วันไหนสูบหนักๆไม่ต่ำกว่า 3 ซอง " ผมตาเบิกโพรงเลย " โอ้โฮ สูบได้อย่างไร "

" แต่ก่อนผมเป็นครู สูบบุหรี่ไม่เกรงใจใคร แต่หลังๆมาารู้สึกว่าเพื่อนเริ่มรังเกียจ เมียก็ดูดำบ้าง ลูกผมสองคนก็กำลังโต เมียก็พยายามที่จะให้ผมเลิกสูบบุหรี่ " พีสติดยั้งลื่นน้ำลายไปเชือกหนึ่ง " ผมหาทางอยู่เป็นหลายปีจึงประสบผลสำเร็จ " ทุกคนซักสนใจมากตั้งใจฟังไม่มีใครถามเลย " สิ่งที่ผมขี้ดเหนียวจิตใจคือคติที่ว่า **จิตไป ใจตาม ความงดงามอยู่ที่ศีล สมาธิ พระพุทธองค์ถูกหลอกมา 29 ปี** " ผมชื่นชมพีสติดขึ้นมาทันทีเพราะตั้งแต่

เกิดมาฟังจะได้ยินถ้อยคำคำนี้ซึ่งฟังแล้วน่าติดตามจริงๆ อยากจะถามให้กระจ่างแต่ก็กลัวขัดกับอารมณ์ที่พีสติดยั้งกำลังอยากเล่าให้ฟัง จึงเป็นผู้ฟังที่ดีจะดีกว่า

" เวลาที่ผมอยากสูบบุหรี่มากๆ ผมจะคิบบุหรีขึ้นมาแล้วเพ่งมองแล้วถามตัวเองอย่างขึงขังว่า ... สติถย มิงรักลูกรักเมียมิงใหม่ มิงลิ้มแล้วหรือ **จิตไป ใจตาม ความงดงามอยู่ที่ศีล สมาธิ พระพุทธองค์ถูกหลอกมา 29 ปี** แค่นี้มิงทำไม่ได้หรือ ... แล้วผมก็ทั้งบุหรีมวลงนั้นไป ผมทำอย่างนี้บ่อยครั้ง เมียผมก็เห็นและคอยให้กำลังใจ " พีสติดยั้งหยุดนิดหนึ่งแล้วเผยรอยยิ้มที่มุมปากเมื่อพูดถึงภรรยา " วันหนึ่งเมียผมซื้อลูกอมมา บอกให้ห้อมลูกอมไว้เมื่ออยากสูบบุหรี่ ผมเลยพูดเสียงดังเหมือนดุนุเมียว่า ... จะให้

อมลุกอมเทรอ เตี้ยวปากก็เปื่อยหมด ไม่จำเป็น ... สุดท้ายเมียก็เลิก ผมทำเช่นนี้มาตลอด คำนี้ทำให้ผมเลิกสูบบุหรี่ได้มาเกือบสิบปีแล้ว "

เราสนทนากันไปอีกระยะหนึ่งผมอดข้องใจไม่ได้จึงถามพีสกีตย์ " พี่ครับ พี่ช่วยอธิบายคดี **จิตไป ใจตาม ความมดงามอยู่ที่ศีล สมานิ พระพุทธองค์ถูกหลอกมา 29 ปี** ให้ฟังได้ไหมครับ" ดูท่าทางพิริววัฒน์และออดก็อยากรู้ พีสกีตย์หัวเราะ " คนเราจะทำอะไรอยู่ที่จิตใจ เจ้าชายสิทธัตถะทรงตัดสินพระทัยเสด็จออกบวชเมื่อพระชนมายุได้ 29 ปี พระองค์ถูกปรนเปรอให้ลุ่มหลงอยู่ในวังวนแห่งความโง่เขลาเบาปัญญาเป็นเวลา 29 ปี จนกระทั่งพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้จึงได้เห็นความมดงามของศีลสมานิ ปัญญา "

ผมกลับมาถึงโรงพยาบาลด้วยความดีใจเป็นอย่างมากที่ได้สนทนากับผู้รู้อย่างพีสกีตย์ และออดก็บอกว่าจะมาเข้าคลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาลเกษตรวิสัย จากวันนั้นมาก็ได้พบกับพีสกีตย์อีกหลายครั้งจึงทราบว่า พีสกีตย์เคยเป็นข้าราชการครู ปัจจุบันก็เป็นหัวหน้าส่วนราชการระดับจังหวัด พีสกีตย์เคยเล่าให้ฟังว่า ได้ถูกเชิญไปเป็นวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง หรือเรื่องอื่นใดก็ได้แล้วแต่ หนึ่งในหัวข้อที่บรรยายจะมีเรื่องราวการเลิกสูบบุหรี่โดยใช้คดีนี้เสมอ เพราะแกก็ถูกหลอกมา 27 ปี ผมจึงขออนุญาตใช้คดีนี้บ้าง เพื่อที่จะนำมาเผยแพร่ให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น ๆ ต่อไป

โรงพยาบาลเกษตรวิสัยได้ดำเนินการรณรงค์เลิกสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง โดยขยายเครือข่ายไปสู่ส่วนราชการอื่นๆ และชุมชน นำนโยบายและผลงานคืนสู่ชุมชนโดยนำเสนอในที่ประชุมหัวหน้าส่วนราชการ กำหนดผู้ใหญ่บ้าน ที่ประชุมอาสาสมัครสาธารณสุข และการประชุมอื่นๆอยู่เสมอ การมอบใบประกาศเกียรติคุณแก่ผู้ที่สามารถเลิกบุหรี่ได้ก็ได้รับเกียรติจากนายอำเภอเป็นผู้มอบในที่ประชุมกำหนด ผู้ใหญ่บ้านทั้งอำเภอ

ปีนั้นอาคารเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาเกษตรวิสัย ได้เชิญให้ไปตรวจสุขภาพลูกค้าและสมาชิก ธกส. จึงได้นำสไลด์พิษภัยบุหรี่ไปบรรยาย ซึ่งหนึ่งในผู้เข้าอบรมก็คือ ออด ที่เคยนั่งสนทนากัน เมื่อบรรยายจบ ออดก็เข้ามาหาบอกว่า " คุณหมอ ผมเห็นภาพผู้ป่วยเนื่องจากการสูบบุหรี่แล้วผมรู้สึกกลัว ต่อแต่นี้ไปผมจะตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ " ผมจึงยั่วว่า " จำคดีเตือนใจที่พีสกีตย์ได้ไหม " " จำไม่ได้ครับ คุณหมอบทมนานให้ฟังอีกทีได้ไหม "

ออดตอบมา ผมนึกอยู่ในใจแล้วว่าอย่างไรออดก็จะจำไม่ได้ เพราะยังไม่ได้ตั้งใจอย่างเต็มที่ " **จิตไป ใจตาม ความมดงามอยู่ที่ศีล สมานิ**

**พระพุทธร่องค์ถูกหลอกมา 29 ปี”** แล้วอ้อดก็ท่องไปจนจำได้แล้วเดินจากไป

ผมรู้สึกว่ามีภาวะภาคภูมิใจอยู่เสมอๆ ที่ได้พบกับคนมากมายหลายตาที่อยู่ในเรื่องราวของการเลิกสูบบุหรี่ อาสาสมัครสาธารณสุขที่ทำหน้าที่อย่างแข็งขัน ผู้ที่สูบบุหรี่แล้วพยายามที่จะเลิกและเลิกได้เด็ดขาดเหมือนอย่างเช่นพีสภิตย์ และผู้กำลังพยายามเลิกเหมือนอย่างเช่นอ้อด และยังมีอีกหลายคนที่ยกย่องผลักดันให้คว้นบุหรี่ย้ายไปจากโลกนี้ มันเป็นกำลังใจที่สนับสนุนให้ผมเดินต่อไป

## 6. “ลุงแซมกับบุหรีมานเดียว”

สาวตรี ดาทอง  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลสนม  
จ.สุรินทร์



ลุงแซม ชายวัยผู้ใหญ่ รูปร่างสันทัด ผิวดำแดง สวมใส่เสื้อผ้าสะอาดสะอ้าน เป็นผู้ป่วยรายหนึ่งที่ดิฉันพบที่คลินิกโรคหอบหืดและโรคถุงลมโป่งพอง มีโรคประจำตัวคือเป็นโรคถุงลมโป่งพองและเป็นโรคไทรอยด์ด้วย ตาโปนเล็กน้อย ท่าทางเหนื่อยหอบ สุขภาพทั่วไปในขณะนั้นไม่ค่อยจะแข็งแรงเท่าไร มาตรวจที่คลินิกตามนัด จากการซักประวัติพบว่าลุงแซมสูบบุหรี่อยู่วันละ 3 - 4 มวน เป็นบุหรีมานเอง ลุงแซมซื้อบุหรีจากร้านค้าในหมู่บ้าน ห่อละ 5 - 10 บาท ห่อหนึ่งจะสูบได้ประมาณ 2 - 3 วัน ลุงแซมจะมานยาสูบเองคล้ายกับผู้สูบบุหรี่อื่น ๆ ในหมู่บ้าน จึงเป็นโอกาสที่ดีของดิฉันที่จะได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่ที่มีต่อโรคถุงลมโป่งพองและโรคไทรอยด์ที่ลุงแซมเป็นอยู่ว่า “การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อยมากและรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ นะลุง ยาที่เหมาะสมให้ไปจะใช้ไม่ค่อยได้ผลเพราะว่าในบุหรีมีสารพิษมากมายที่ทำให้ยาออกฤทธิ์ได้น้อยลง ลุงเป็นทั้งไทรอยด์ด้วย การสูบบุหรี่อยู่จะทำให้ควบคุมอาการของโรคยากมากขึ้น พุดง่าย ๆ คือยาจะใช้ไม่ได้ผลนั่นเอง” ลุงแซมทำท่าเหมือนจะเข้าใจ และรับฟังด้วยความตั้งใจ อาจเป็นเพราะว่ามีอาการหอบเหนื่อยอยู่ด้วยก็ได้ ทำให้ลุงแซมตั้งใจฟังเป็นอย่างดี บางครั้งลุงแซมก็พยักหน้าเห็นด้วย แต่ลุงแซมไม่พูด ดิฉันจึงถามลุงแซมว่า “ถ้าหมอจะนัดมาเข้าคลินิกเพื่อเลิกบุหรี ลุงยินดีที่จะมาไหม” และดิฉันก็พูดถึงความสำคัญที่ต้องเลิกบุหรีให้ลุงแซมเข้าใจ ลุงแซมก็บอก “มาก็ได้” จากนั้นดิฉันจึงเขียนใบนัดให้ลุงแซมมารับบริการบำบัดบุหรีที่คลินิกฟ้าใสในอีก 1 สัปดาห์

วันนัดครั้งที่ 1 ลุงแซมเดินถือใบนัดมาที่คลินิกฟ้าใสมาคนเดียว ดิฉันก็ทักทายและพูดคุยเรื่องต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยก่อนที่จะนำเข้าสู่เรื่องการสูบบุหรี่ ลุงแซมให้ความเป็นกันเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส ดิฉันสังเกตดูว่าไม่หอบเหนื่อยเหมือนวันที่เจอกันที่คลินิกโรคหอบ

หืดเลย เมื่อมีความคุ้นเคยกันมากขึ้นดูเป็นกันเองแล้วดิฉันจึงเริ่มซักประวัติ การสูบบุหรี่ การติดนิโคติน และประเมินอาการต่างๆ แล้ว ดิฉันจึงถามลุงแซมว่า “ลุงแซมสูบบุหรี่อยู่วันละกี่มวนคะ” ลุงแซมบอกว่า “หลังจากที่ได้คุยกับคุณหมอเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว จากที่เคยสูบบุหรี่วันละ 3-4 มวนนั้น ลุงก็พยายามลดลง ตอนนีเหลือสูบบุหรี่วันละ 1 มวน” ลุงแซมพูดด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม ดิฉันนึกดีใจ อย่างน้อยสิ่งที่พูดในวันนั้นก็ทำให้ลุงแซมเห็นความสำคัญ และลดการสูบบุหรี่ลงได้ ดิฉันยิ้มชื่นชมในสิ่งที่ลุงแซมทำได้ และให้กำลังใจในการที่จะพยายามลดบุหรี่อีก 1 มวนให้ได้ ดิฉันมองเห็นความสำเร็จของลุงแซมแล้ว คิดว่าลุงแซมต้องทำได้แน่นอน จึงพูดถึงโรคที่เป็นอยู่และถามลุงแซมว่า “หลังจากที่สูบบุหรี่ลดลงอาการเหนื่อยหอบและอาการไทรอยด์ทุเลาลงไหมคะ?” ลุงแซมก็บอกว่า “ไอหอบลดลง กลางคืนก็หายใจดีขึ้น ไม่ค่อยมีเสลด แต่ก็ยังมีหอบกลางคืนเป็นบางวัน แต่ดีขึ้นกว่าเดิม มันยังติดอยู่ที่บุหรี่ 1 มวนนี้แหละ ยังเลิกไม่ได้” ดิฉันจึงแนะนำวิธีการเลิกบุหรี่อีกหนึ่งมวนนี้ให้ลุงแซม โดยการกำหนดวันให้ลุงแซมภายในหนึ่งสัปดาห์ บุหรี่ 1 มวนนี้ต้องเลิกได้ในวันใดวันหนึ่ง ลุงแซมรับปากว่าจะทำได้ หลังจากนั้นก็คุยกันเกี่ยวกับวิธีการเลิก การเอาชนะอาการหงุดหงิด อาการโมโห และอาการกระวนกระวาย เมื่อเกิดอยากบุหรี่ ลุงแซมเข้าใจและคิดว่าจะต้องจัดการกับอาการต่างๆ นี้ได้ ก่อนกลับบ้านวันนั้นดิฉันบอกกับลุงแซมว่า “หมอจะเป็นกำลังใจให้ลุงแซมเอาชนะบุหรี่มานานนี้ได้แน่ะคะ อีก 1 สัปดาห์เราค่อยมาพบกันตามนัดนะคะ หมอคิดว่าลุงแซมทำได้แน่นอนคะ” ลุงแซมยิ้มอย่างมีความสุข และบอกกับดิฉันว่า “จะพยายามทำตามที่คุณหมอบอก” ดิฉันยื่นใบนัดครั้งที่ 2 ให้แล้วลุงแซมก็กลับบ้านไปด้วยใบหน้ายิ้มแย้มเช่นเคย

วันนัดครั้งที่ 2 มาถึงลุงแซมเดินมาด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม ดิฉันก็ทักทาย “ดีใจนะคะที่ลุงแซมมาตามนัด” ลุงแซมยิ้มไม่พูดว่าอะไร หลังจากนั้นดิฉันก็คุยเรื่องทั่วๆ ไปเป็นการทักทายและสร้างสัมพันธภาพเหมือนเดิมก่อนที่จะถามถึงเรื่องการสูบบุหรี่ “วันนี้เราจะคุยกันถึงเรื่องการเลิกบุหรี่ของลุงอีกนะคะ อาการของลุงดีขึ้นไหม?” ลุงแซมบอกว่า “ดีขึ้นนะ นานๆ จะหอบที แต่ลุงยังเลิกไม่ได้เลย ยังเหลือ 1 มวนนี้แหละ” จากคำบอกเล่าของลุงแซมทำให้ดิฉันเริ่มสงสัยว่าบุหรี่แค่มวนเดียว ทำไมลุงแซมทำไม่ได้ ทั้งๆ ที่แต่ก่อน 3-4 มวนลุงแซมยังทำได้ ดิฉันจึงถามลุงแซมทันทีว่า “เพราะอะไรลุงถึงยังสูบบุหรี่มวนเดียวคะ?” ลุงแซมบอกว่า “มีอาการหงุดหงิดอยู่ทันทันไม่ได้เลย” ดิฉันก็ถามต่ออีกว่า “1 มวนที่สูบบุหรี่อยู่ลุงสูบบ้างไหน



คะ?” ลุงแซมบอกว่า “ก็สูบตอนเช้า สายๆ อีก บางครั้งก็สูบหลังจากทานข้าวเที่ยงเสร็จ” ดิฉันยิ่งสงสัยมากขึ้นว่าทำไมบุหรีมวนเดียวถึงสูบได้นานจัง แต่ลุงแซมก็อธิบายให้ฟังอีกว่า “ก็สูบมวนเดียวนั้นแหละ ช่วงเช้าสูบหนึ่งถึงสองอีกพอได้กลืนบุหรีแล้วรู้สึกก็ดับบุหรีแล้ววางไว้ สายๆ หิวอีก ก็หยิบบุหรีที่วางไว้นั้นแหละมาสูบอีกหนึ่งถึงสองอีกก็ดับบุหรีแล้ววางไว้อีก เอาไว้สูบอีกตอนเที่ยง ก็เป็นบุหรีมวนเดียวกัมนั้นแหละ บางครั้งก็สูบได้เกือบทั้งวันเลย กับบุหรีมวนเดียวนี้อเอง” ลุงแซมเล่าทำให้ดิฉันนึกภาพออกได้ทันที เป็นแบบนี้เอง ลุงแซมถึงบอกว่าเลิกไม่ได้ เพราะบุหรีมวนเดียวแต่สูบหลายๆ อีกหลายๆ ครั้ง ดิฉันเริ่มมองเห็นภาพแล้ว ทำให้คิดว่า ที่แท้ติดบุหรีมวนเดียวจริงๆ อย่างที่ลุงแซมบอก

ตั้งแต่บำบัดมา มีลุงแซมนี้แหละที่แปลกที่สุด บุหรีมวนเดียวสูบได้ทั้งวัน ก็ไม่ต่างกับคนที่สูบบุหรีวันละ 4-5 มวนเลย พอรู้สาเหตุที่มาที่ไปของบุหรีมวนเดียวแล้ว ดิฉันก็คุยกับลุงแซมเรื่องการเลิกบุหรีมวนเดียวใหม่ โดยการทำข้อตกลงกันให้ชัดเจนมากขึ้น แนะนำวิธีการใหม่และเทคนิคใหม่ให้ ลุงแซมรับปากว่าคราวนี้จะทำให้ได้ หลังจากนั้นดิฉันจึงนัดหมายในครั้งต่อไปอีกหนึ่งอาทิตย์

วันนัดครั้งที่ 3 มาถึง ลุงแซมมาที่คลินิกเหมือนเดิม คราวนี้ลุงแซมยิ้มหน้าตาสดใสกว่าทุกครั้ง เราได้คุยกันเกี่ยวกับการเลิกบุหรีอีก ลุงแซมบอกว่า “ไม่ได้สูบหลังจากที่มาหาหมอวันนั้นนั่นแหละ ลุงหยุดได้ 5 - 6 วันแล้วแรกๆ ก็หงุดหงิดมากเหมือนกันแต่พอทำตามวิธีที่หมอบอกก็ทนได้” แรกๆ ที่ลุงแซมบอกดิฉันคิดว่าจริงหรือเปล่า กลัวจะเป็นเหมือนบุหรีมวนเดียวที่บอกอีก จึงพยายามซักถามรายละเอียดการหยุดสูบบุหรีของลุงแซมมากขึ้น คราวนี้ลุงแซมยืนยันว่าไม่มีบุหรีพกติดตัวเลย “ข้ายังเหมือนกลืนบุหรีที่คนอื่นเคี้ยวสูบกัันอีก อาการหอบเหนื่อย อาการไอก็ดีขึ้น” ลุงแซมพูดด้วยสีหน้าท่าทางจริงจังมาก ดิฉันเชื่อในสิ่งที่ลุงแซมพูด และอดชื่นชมไม่ได้ จึงให้กำลังใจและแนะนำการป้องกันการกลับมาเสพยา ลุงแซมบอกว่า “ไม่แล้วพอแล้ว กว่าจะเลิกได้มันทรมาณเหมือนกัน” หลังจากนั้นดิฉันจึงนัดหมายให้ลุงแซมมาพบอีกครั้ง จะครบโปรแกรมการบำบัดบุหรีที่คลินิกฟ้าใส

วันนัดหมายครั้งที่ 4 ลุงแซมมาด้วยใบหน้ายิ้มแย้มมากกว่าเดิม วันนั้นลุงแซมบอกว่า “วันนี้ลุงมาที่คลินิกหอบหืดด้วย อาการดีขึ้นมากตั้งแต่ไม่

มีคว้นบุหรี "ไม่ไอ ไม่หอบ นอนหลับดี" ดิฉันก็หักท่ายlungแซมและเรามีความคุ้นเคยกันมากขึ้น กิจกรรมครั้งสุดท้ายของการนัดบำบัดก็จะเน้นให้lungแซมมีความมั่นใจ มีกำลังใจและไม่กลับไปเสพบุหรีซ้ำอีก และคุยกับlungแซมเรื่องการติดตามเยี่ยมที่บ้านเพื่อเป็นการฟื้นฟูและป้องกันการกลับไปเสพบุหรีซ้ำนั่นเอง lungแซมเข้าใจและยินดีที่หหมอจะไปเยี่ยมที่บ้าน ดิฉันจึงได้เขียนใบนัดหมายว่าติดตามเยี่ยมบ้านวันใดบ้าง หลังจากนั้นดิฉันจึงให้lungแซมกลับไปรับยาโรคลungลมโป่งพองตามนัดหมายที่คลินิกโรคเรื้อรังต่อไป

กิจกรรมการบำบัดบุหรีเป็นเรื่องของการเข้าถึงทั้งตัวบุคคล ปัญหาและสาเหตุต่างๆ การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี และที่สำคัญต้องมีการสังเกตแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ บางครั้งเราก็มองผ่านไปทำให้เรามองไม่เห็นปัญหา การแก้ปัญหาจึงไม่ได้ผล เช่นเดียวกับเรื่องของlungแซมที่ตัวดิฉันเองมองข้ามผ่านไปว่าแคบุหรีมวนเดียวยังงlungแซมต้องทำได้ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่เลย ตอนนั้ดิฉันกับlungแซมก็ยังติดต่อกันในเรื่องของการติดตามเยี่ยม ดิฉันดีใจที่lungแซมเลิกบุหรีได้ ถึงตอนนี้เป็นระยะเวลาเกือบ 3 เดือนแล้วที่lungแซมเลิกยุ่งเกี่ยวกับบุหรีโดยเด็ดขาด lungแซมมาตามนัดที่คลินิกโรคเรื้อรังสม่ำเสมอ สุขภาพของlungแซมดีขึ้นมาก ไม่ค่อยหอบเหนื่อยบ่อยเหมือนแต่ก่อน อาการของไทรอยด์ก็อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่แสดงอาการกำเริบ ดิฉันดีใจที่เห็นคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้น และดิฉันก็มีกำลังใจในการที่จะบำบัดบุหรีให้กับผู้รับบริการทุกคนที่สนใจจะเลิกบุหรีด้วยความยินดียิ่งคะ

## 7. ความหวังและกำลังใจ

จรรยา ใจหนูน  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช  
จ.ตาก



เชื้อหลากสีที่ชาวบ้านราว 10 คนต่างสวมใส่ แสดงให้เห็นถึงสภาพอากาศช่วงเดือนธันวาคมที่ผ่านมา เวลานี้โดยปกติสำหรับบางคนอาจยังคงอยู่บนที่นอนนุ่มๆมีพุกผ้าห่มอุ่นๆพันอยู่รอบตัว แต่กับชาวบ้านกลุ่มนี้การนอนไม่ใช่เรื่องสำคัญอีกต่อไป

“ยื่นบัตรด้านนี้ค่ะ” เสียงแหลมๆของเจ้าหน้าที่คนหนึ่งตะโกนบอกชาวบ้านกลุ่มนั้น ทำให้ทุกคนลุกขึ้นโดยมิได้นัดหมาย ต่างพากันเดินกรูเข้าไปยื่นบัตรพร้อมกัน คนที่มาทีหลังทยอยมุงล้อมเจ้าหน้าที่ผู้นั้นราวกับสิ่งที่อยู่ข้างหน้าเป็นของวิเศษที่ใครๆก็อยากได้ แล้วในมือของทุกคนก็มีกระดาษเล็กๆแผ่นหนึ่ง ที่ต้องเก็บรักษาไว้อย่างสุดชีวิต

“เมื่อไรจะถึงคิวป่าะที่ มาตั้งแต่เช้าแล้ว หมอใหญ่มากี่โมง” เจ้าของเสียงเป็นผู้หญิง อายุราว 60 ปี รูปร่างพอม สีหน้าเข้ม บ่งบอกถึงความไม่ประทับใจในบริการ “เดี๋ยวหมอกี่มาแล้วคะ ถึงคิวป่าะพอดี วันนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ” พยาบาลทำหน้าที่ตอบข้อซักถาม ซึ่งตอบแบบนี้มาหลายรอบแล้ว ขณะเดียวกันก็ได้สอบถามอาการไปด้วย “ยังสูบบุหรี่อยู่หรือเปล่า” พยาบาลคนเดิมซักต่อจนคนที่อยู่ตรงหน้าหลบตาตอบว่า “ก็ดีกว่าแต่ก่อนเยอะ แต่จะให้ทิ้งเลย ยังทำไม่ได้หรอก สูบมาตั้งแต่ยังรุ่นๆ” คุณป้าคนนั้นตอบด้วยท่าทางรำคาญพยาบาลซะเต็มที

ข้อมูลที่ได้รับช่างกดดันสัญญาณของความเจ็บป่วยพยาบาลด้านหน้าคนนั้น พักพยาบาลค่อยๆเอื้อมมือไปจับไหล่ของคนพูดอย่างอัตโนมัติ

“หนูรู้ว่ามันยาก แต่ป่าะเป็นโรคความดัน การสูบบุหรี่จะทำให้อาการของป่าะแยลง หนูเป็นห่วงป่าะนะ” พยาบาลยังพยายามให้เหตุผลต่อด้วยความหวังโย

มันอยู่ที่ใจ เดี่ยวจะค่อยๆลดเอา วันนี้ป่าะรีบ” ผู้พูดยังยืนกรานด้วยเสียงอันหนักแน่น ราวกับจะบอกว่ายามายุงกับป่าะ ไม่ได้มาเลิกบุหรี่

การคัดกรองการสูบบุหรี่ที่งานผู้ป่วยนอก ช่างเป็นภาระที่หนักหน่วงสำหรับพยาบาลที่ต้องดูแลผู้ป่วยวันละกว่าพันคน ทุกคนที่มาล้วนมีเหตุผลต่างๆ นานาที่ต้องเร่งรีบ ในขณะที่พยาบาลต้องสอบถาม และบันทึกข้อมูลให้

ครบถ้วนแข่งกับความมอลหม่านพลุกพล่านของผู้ป่วยและญาติที่เดินเข้าเดินออก หลายครั้งที่พยาบาลด้านหน้าออกปากบ่นว่าเหนื่อยล้า และเป็นภาระที่ต้องซักประวัติการสูบบุหรี่ แต่พอเห็นผู้ป่วยหลายคนเลิกบุหรี่ได้ ก็รู้สึกมีกำลังใจเหมือนเป็นแรงผลักดันให้อยากทำต่อไป

ฉันได้ยินพี่พยาบาลคนหนึ่งเรียกชื่อผู้ป่วยที่มาอย่างคุ้นเคย แต่ผู้ป่วยแต่ละคนดูระมัดระวังตัวเป็นพิเศษเมื่อถูกถามเรื่องการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะลุงคง ชายร่างเล็ก ผอมบาง เห็นเส้นเลือดที่หน้าและลำคออย่างชัดเจน บ่งบอกถึงการทำงานหนักมาเกือบทั้งชีวิต

“ลุงคงยังสูบบุหรี่วันละกี่มวน” พยาบาลซักถามข้อมูลโดยไม่ทันสังเกตว่าลุงคงทำท่าล้าปากใจที่จะตอบไม่กี่มวนหรอก ลดลงเยอะแล้ว แต่จะให้เลิกเลยคงไม่ได้” ลุงคงก็ยังตอบเหมือนทุกครั้งที่ผ่านมา

“ครั้งนี้ลุงลองดูอีกทีใหม่ พยาบาลจะให้ไปปรึกษาที่คลินิกเลิกบุหรี่ เบอร์ 24” พี่พยาบาลเห็นว่าลุงคงจะเลิกบุหรี่ด้วยตนเองไม่ได้ จึงแนะนำให้ใช้บริการคลินิกเลิกบุหรี่

ชายร่างเล็กเดินด้อมๆมองๆ เหมือนกลัวใครจะมาเจอ เขาเดินไปเดินมาอยู่หลายรอบ สักครู่ฉันจึงเดินเข้าไปถาม “คุณลุงมองหอะไรหรือเปล่าคะ”

“หมอเขาให้มาเบอร์ 24 ทำไม่ไม่รู้” ลุงคงตอบฉันเหมือนกลัวอะไรสักอย่าง ลุงอาจไม่เต็มใจมากก็ได้ แต่มีคนบอกให้มาหา ฉันคิดอยู่ในใจเพราะไม่ค่อยมีใครอยากมาห้องนี้สักเท่าไร ฉันรู้สึกผู้ป่วยหลายคนจะคิดเหมือนลุงคง และทันทีที่ฉันเห็นกระดากในมือลุงคง ฉันก็เข้าใจทุกอย่าง

“อ้อ.. พยาบาลส่งมาเลิกบุหรี่ เขี่ยข้างในคะ” ฉันยิ้มให้ลุงคง แต่ลุงคงยังไม่อยากเป็นมิตรกับฉัน แก่ไม่ได้ยิ้มให้ฉัน เพียงแต่เดินตามฉันเข้าไปในห้องด้วยท่าทางงงๆ ลุงคงไม่ใช่คนแรกที่มีท่าทางแปลกๆแบบนี้ เพราะตั้งแต่มีระบบการคัดกรองการสูบบุหรี่ในโรงพยาบาล คนไข้เรื้อรังที่ยังรักการสูบบุหรี่ก็มักมีปฏิกิริยาแบบลุงคง

“ใจก็อยากเลิกเหมือนกัน แต่คงเลิกไม่ได้ สูบมานาน” ลุงคงคงพูดเอาใจฉัน แต่ก็ยังลังเลใจหลังจากที่ฉันสอบถามเรื่องแรงจูงใจ ซึ่งเป็นโอกาสที่ฉันจะได้แสดงฝีมือเมื่อคู่ต่อสู้เข้ามาติดกับถึงในบ้าน เพราะทุกครั้งที่มีผู้ป่วยลังเลใจ ฉันมั่นใจว่าเขาจะเปลี่ยนความคิดใหม่ ถ้าเขาได้มีโอกาสรับรู้ข้อมูลบางอย่างจากฉัน

“ลุงจะลองกลับไปทำดู” ฉันได้ยินลุงคงพูดก่อนจากไป ดูลุงจะมั่นใจกว่าตอนที่เข้ามาใหม่ๆ แต่ฉันก็เผลอคิดไปว่า บางทีลุงคงอาจทำไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ เพราะลุงคงเข้ามาเพราะพยาบาลส่งมา ไม่ได้เกิดจากความต้องการของตัวเอง ก็ยากที่จะสำเร็จ

ข้อมูลในคอมพิวเตอร์ที่บันทึกไว้ เกือบครึ่งหนึ่งเป็นคนไข้โรคเรื้อรังที่ถูกส่งมาจากคลินิกพิเศษ เพื่อบำบัดเหล่าและบุหรี ช่วงนี้มีคนไข้เข้ามาเลิกเหล่าและบุหรีมากกว่าเดิม หลายคนมาที่นี้ช่วงแรกอาจไม่มีแรงจูงใจอยากเลิก แต่พวกเขาก็ยอมมาตามนัดของแพทย์

“ลุงมาทุกวันพุธ มาแล้วได้กำลังใจ ทำให้อยากเลิก กลุ่มช่วยให้คำแนะนำดีมาก” ลุงกานต์ผู้ป่วยโรคความดันอีกคนที่เข้าคลินิกเลิกบุหรีพูดขึ้นมาขณะเข้ากลุ่มบำบัด

“1 อาทิตย์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง เลิกสูบบุหรี่ยัง” เสียงลุงตุ้ยชายลูกซิ่นปีงผู้นำกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนถามลุงกานต์ คำถามอาจดูไม่ยาก คำตอบก็ดูจะตรงไปตรงมา แต่ลุงกานต์กลับอึ้งที่จะพูดราวกับคนที่มีปัญหาในการใช้ภาษา

“เหมือนผมเลยลุง เหลืออีกแค่มวนเดียว หลังกินข้าวเหนียว สำคัญนัก” ลุงตุ้ยคนเดิมพูดต่อโดยไม่ทิ้งเวลาไว้ให้ลุงกานต์ลำบากใจ เหมือนกับจะรู้คำตอบอยู่ข้างใน

“ผมเลิกเหล่าได้แล้ว มาเป็นอาสาสมัครให้คำแนะนำคนเลิกเหล่า จนเขาเลิกไปได้เยอะ แต่ยอมแพ้บุหรี เลิกยากจริงๆ ” ลุงตุ้ยพูดต่อ สีหน้าไม่สู้ดีนัก

“ผมก็เคยสูบ แต่เลิกได้แล้ว” ลุงสนิทผู้นำกลุ่มอีกคนพูดขึ้นมา เหมือนระฆังดังช่วยคู่ต่อสู้ ดั่งขึ้น ก่อนที่ทุกคนจะเริ่มท้อแท้ หหมดกำลังใจช่วยเหลือกัน “ผมคิดว่า ถ้าเราไม่ยอมแพ้มัน เราก็จะเลิกได้” สมาชิกทุกคนปรบมือดังลั่นหลังจากลุงสนิทพูดจบ

ฉันเฝ้ามองบรรยากาศของกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนอยู่ด้านนอก เห็นกลุ่มติดขัดขึ้นมาที่ไร ฉันอยากกระโดดเข้าไปช่วยกลุ่มทุกที แต่ทุกครั้งกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้และผ่านไปได้ทุกที ฉันคิดว่านั่นคือวิถีกลุ่มที่เกิดการพัฒนาและเรียนรู้กันอย่างแท้จริง

หลังจบกลุ่มลุงตุ้ยเดินเข้ามาหาที่โต๊ะทำงาน นั่งลงอย่างหมดแรง วันนี้ลุงตุ้ยสีหน้าไม่สู้ดีนัก ไม่เหมือนวันที่ทำกลุ่มช่วยคนเลิกเหล่า วันนั้นลุงตุ้ยมีพลังมีความมั่นใจในการช่วยเหลือและชักชวนคนให้เลิกเหล่าได้

“ผมยังทำไม่ได้ ติดอยู่นิดเดียวเอง” ลุงตุ้ยพูดดูท่าทางไม่มั่นใจเอาเสียเลย ฉันนั่งเงียบ จริงอย่างที่เขาพูด ผู้นำกลุ่มต้องเป็นแบบอย่างที่ดี มาเป็นต้นแบบคนเลิกบุหรี ทำกลุ่มช่วยเลิกบุหรี ต้นแบบก็ต้องไม่สูบบุหรี่ ฉันเองก็แอบโกรธลุงตุ้ยอยู่ในใจเหมือนกัน

“ไม่เป็นไร พยายามอีกหน่อย ใกล้เคียงสำเร็จแล้ว” ฉันอาจพูดไม่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง ฉันอยากให้ลุงตุ้ยเลิกบุหรีให้ได้ พยายามช่วยแกมา

เกือบเดือน แต่ลุงตุก็ยังไม่เลิกไม่ได้”วันนี้เอาเข้าไปเพิ่มใหม่”ฉันยังไม่ละความพยายามในการช่วยเหลือ”ยาเดิมยังไม่หมด ผมคิดว่า ผมจะไม่ใช้ยาแล้ว มันอยู่ที่ผมเอง” คำพูดลุงตุมีความหมายและแฝงไว้ด้วยความมุ่งมั่น

“ลุงตุทำได้แน่ จะเป็นกำลังใจให้ สู้ๆนะคะ” ฉันพูดให้กำลังใจ ก่อนที่ลุงตุจะจากไป ทุกวันฉันจดจ่อติดตามลุงตุว่า เขาสามารถหยุดสูบบุหรี่ได้หรือยัง ทั้งโทรศัพท์ให้กำลังใจทั้งเยี่ยมให้คำปรึกษาภรรยาที่บ้าน บางครั้งก็กลัวเขารำคาญใจ แต่ในทางตรงกันข้าม อาจช่วยให้เขามีกำลังใจต่อสู้ เอาชนะใจตนเองได้ และถ้าเขายังเป็นอาสาสมัครเพื่อนช่วยเพื่อน ฉันจะอาสาช่วยเขาให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ก่อน เพราะหากไม่สามารถช่วยเขาให้ผ่านไปได้ เขาอาจจะเสียความมั่นใจในตัวเอง และไม่กล้าให้คำแนะนำกลุ่มอีกเลย

เวลาผ่านไปกว่า 6 เดือนแล้ว วันนี้ลุงตุยังคงมาช่วยเพื่อนเหมือนทุกครั้งด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทางที่เป็นมิตรของลุงตุทำให้ทุกคนยอมรับและมาเข้ากลุ่มมากขึ้น จนห้องดูคับแคบ

“ลุงคง ไม่เจอกันนาน วันนี้หมอนัดเธอครับ” ลุงตุทักทายลุงคงก่อนด้วยความคุ้นเคย

“อ้อ ... หมอนัด แล้วก็แวะมาบอกหมอซะหน่อย ว่าลุงเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว” ลุงคงยิ้มแป้น แก้มปริ แกงคงมีความสุขที่เลิกบุหรี่ได้ “วันนี้พอน้ำหนักขึ้นตั้ง 2 กิโล” ลูกสาวลุงคงบอกฉัน จากคนที่ลุงๆ ไม่มาเหลียวแลวันนี้ลุงคงไม่ต้องโดดเดี่ยวอีกต่อไป เพราะลุงๆกลับมาดูแลอย่างพร้อมหน้า

“มันอยู่ที่ใจ ตั้งแต่วันนั้น ผมตั้งใจทิ้งมันเลย ตอนนี้อยาก คงจะเลิกได้ซะที” ลุงคงพูดอย่างหนักแน่น

“ผมก็เลิกได้ 6 เดือนเหมือนกัน ช่วงแรกแยหน้อย เสียงแหบทุกวัน เตี้ยวันนี้สบายแล้ว” ลุงตุพูดอย่างมั่นใจ จริงอย่างลุงตุว่า ตอนนี้อย่างไรก็ตามที่เข้ามาในกลุ่มเลิกบุหรี่จะมีปัญหาอย่างไร เช่น เสียงทำไม่แหบลง จะเป็นไรใหม่ถ้าหยุดเลย จะનોคใหม่ ฯลฯ ลุงตุจะไขข้อข้องใจได้ทุกเรื่อง คนที่มาปรึกษาก็ดูพึงพอใจ หลังจากพูดคุยกับลุงคงเสร็จ ลุงตุเข้าไปนั่งประจำที่ที่จัดไว้พร้อมเริ่มทำกลุ่ม ณ ที่แห่งนี้เอง ลุงตุบอกฉันว่าเขาได้สะสมประสบการณ์ดีๆมากมาย

“สวัสดีครับ ขอแสดงความยินดีกับทุกคนที่เลิกบุหรี่ได้ ขอทุกคนปรบมือให้ตัวเองหน่อยครับ ผมเองเลิกบุหรี่ได้ก็เพราะเสียงปรบมือของพวกเราทุกคน ที่ให้กำลังใจผม ผมไม่เคยคิดว่าจะมีวันนี้ วันที่ผมเลิกบุหรี่ได้” ลุงตุพูดจบทุกคนก็ปรบมือพร้อมกัน วันนี้สมาชิกกลุ่มมีมากขึ้น ภาพที่ฉันเห็นไม่ใช่เพียงแค่กลุ่มคนที่มานั่งล้อมวงพูดคุยกันเท่านั้น ฉันยังเห็นภาพของลุงตุที่มีรอยยิ้มแห่งความภาคภูมิใจ ที่เอาชนะหัวใจของตัวเอง และที่เขาเคยบอก

ว่า “กว่าจะมีวันนี้ได้” ความหวังของลุงตุ้มหวังแล้ว เพียงเพราะกำลังใจจากเสียงปรบมือที่เขามอบให้กับเพื่อนๆทุกคน และเขาก็ได้รับเสียงปรบมือจากเพื่อนๆของเขาเช่นกัน ภาพเล็กๆที่ฉันได้เห็น จะเป็นภาพแห่งความทรงจำของฉันตลอดไป เรื่องของคนที่มีความหวังและกำลังใจช่วยสร้างโลกให้น่าอยู่ ฉันเคยรู้ว่าคนที่มีความหวังและกำลังใจที่ดี จะสามารถสร้างพลังที่มีค่าต่อตนเอง วันนี้ฉันมั่นใจว่าคนที่มีความหวังและกำลังใจที่ดีจะสามารถผลักดันพลังที่มีค่านั้นให้เกิดเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้อย่างน่าภาคภูมิใจที่สุด

## 8. เรื่องเล่า จากคนสูบบุหรี่มาทำงาน ให้คนเลิกบุหรี่

บุญสืบ พิทักษ์วงศ์  
นายช่างเทคนิคชำนาญงาน  
โรงพยาบาลเรณูนคร  
จ.นครพนม



วันหนึ่งเป็นวันหยุด ข้าพเจ้ากำลังเดินออกไปซื้อบุหรี่ ข้าพเจ้าสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ ๑๗ ปี แต่สูบไม่มาก ประมาณอาทิตย์ละ ๑ ซอง มาสูบบุหรี่เมื่ออายุ ๒๓ ปี วันละ ๒ ซอง

ข้าพเจ้าเคยหยุดมาหลายครั้ง คือ ช่วงเทศกาลวันเข้าพรรษา ๓ เดือน แต่พอเทศกาลกาลออกพรรษาก็กลับมาสูบบ้าง ข้าพเจ้าสูบมาประมาณ ๒๐ ปี เคยลดการสูบลงมาให้หน่อยลงแต่ไม่เคยคิดจะเลิกอย่างถาวรเลย ต่อมาข้าพเจ้าลดการสูบน้อยลงเรื่อยๆ จนคิดว่าน่าจะเลิกเป็นการถาวรได้แล้ว

วันนี้ข้าพเจ้าได้เดินสวนกับบุตรสาว บุตรสาวของข้าพเจ้าได้ขอเงินเพื่อจะไปยืมน้ำที่สระว่ายน้ำ ประมาณ ๔๐ บาท ข้าพเจ้าบอกว่า "ไม่มี" บุตรสาวของข้าพเจ้าเห็นงอกรข้าพเจ้ามาก จึงพูดขึ้นว่า "พ่อซีเหินยากกับหนู ที่พ่อเอาไปซื้อบุหรี่ละซองละตั้ง ๒๕ บาท หนูยังไม่เคยว่าพ่อเลย" แล้วก็ออกเดินจากไปด้วยความโกรธ ข้าพเจ้าเดินมาได้อีกประมาณ ๒-๓ เมตร จึงเกิดความคิดขึ้นมาได้ว่าบุตรสาวของข้าพเจ้าพูดถูก "แล้วเราจะสูบไปทำไม"

พอดีกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมาชวนให้เข้าอบรมการเลิกสูบบุหรี่ ข้าพเจ้าตอบตกลงทันทีและในวันนั้นข้าพเจ้าก็เดินกลับบ้าน พบบุตรสาวของข้าพเจ้ายังไม่หายโกรธข้าพเจ้าและไม่พูดกับข้าพเจ้า จนข้าพเจ้าควักเงินที่จะไปซื้อบุหรี่ให้กลับบุตรสาวของข้าพเจ้า ๔๐ บาท บุตรสาวของข้าพเจ้าดีใจมาก ข้าพเจ้าจึงบอกกับบุตรสาวของข้าพเจ้าว่า "พ่อจะเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาดแล้ว" บุตรสาวของข้าพเจ้าดีใจมากกระโดดกอดข้าพเจ้า แต่ข้าพเจ้าก็ยังสูบอยู่ประมาณ ๒ วัน ก็เข้าอบรมการลดละเลิกสูบบุหรี่ และตั้งแต่เข้าอบรมข้าพเจ้าก็เลิกสูบตลอดมาจนทุกวันนี้



ข้าพเจ้าขอแบ่งปันประสบการณ์การเลิกบุหรี่ ได้เพราะ ข้าพเจ้ามีความตั้งใจที่จะเลิกให้ได้อย่างเด็ดขาดอยู่แล้วจึงเลิกโดยวิธีการหักดิบ ขวัญ และ กำลังใจจากครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เจ้านายที่ทำงาน และ ผู้จัดการอบรมมีส่วนสำคัญยิ่งต่อการเลิกบุหรี่ของข้าพเจ้า

การตั้งใจจริงจะเป็นเหตุที่ทำให้เลิกบุหรี่ได้ใจและง่ายขึ้นหรือเรียกว่าหักดิบ เมื่อตอนเลิกใหม่ๆ ประมาณ ๒-๓ วันจะมีอาการหงุดหงิดเป็นธรรมดา แต่เมื่อข้าพเจ้าตั้งใจแล้วต้องเลิกให้ได้ ข้าพเจ้าจึงอดทน ต่อมาจนเข้าปกติธรรม คือ ไม่อยากที่จะสูบแล้ว ประมาณ ๑๕ วันไป แล้วข้าพเจ้าเริ่มมั่นใจว่า เลิกได้แน่ โดยพยายามไม่เข้าไปใกล้ในสถานที่ที่เขาสูบบุหรี่กันจนประมาณ ๑ เดือน ไปแล้ว ข้าพเจ้ามั่นใจแล้วว่าข้าพเจ้าเลิกได้แน่นอนแล้ว สำหรับขวัญ และ กำลังใจจากคนในครอบครัวมีให้ข้าพเจ้าทุกวันทีเดียวได้ใหม่ๆ เช่น ภรรยาบอกว่าในบ้านเราไม่เหมือนบุหรี่ยีกแล้ว รวมถึงในห้องน้ำด้วย ส่วนบุตรสาวก็ชมว่า วันนี้อย่าเ่งงังที่ไม่สูบบุหรี่ จากเพื่อนร่วมงานก็ชมว่าเยี่ยมจริงๆ ยิ่งจากเพื่อนบ้านแล้วทุกๆเช้าจะถามว่า วันนี้จะสูบหรือเปล่า ข้าพเจ้าตอบว่าไม่สูบแล้ว เพื่อนก็ชมว่าแจ่วจริงๆ เมื่อวานยังอดได้ วันนี้ก็ต้องอดได้ จากเจ้านายชมว่าดีมากเลยและขอให้เลิกตลอดไป จากผู้จัดการอบรมที่โรงพยาบาลก็กล่าวชม และให้กำลังใจตลอดมา โดยการถามว่ากลับไปสูบอีกหรือเปล่า ข้าพเจ้าตอบว่า ไม่สูบแล้ว เพราะเลิกแล้วและข้าพเจ้าได้เข้าอบรม บ่อยครั้งทำให้ข้าพเจ้าได้รับรู้โทษของบุหรี่มากขึ้นกว่าเดิมที่ข้าพเจ้าได้รับรู้มา และ ในปัจจุบันข้าพเจ้าได้เป็นคณะกรรมการเกี่ยวกับการรณรงค์การสูบบุหรี่ในโรงพยาบาล

หลังการเลิกได้อย่างแน่นอนแล้ว ข้าพเจ้าก็ได้รับคำชมจากบุคคลต่างๆมากมายบางครั้งได้ไปเป็นวิทยากรการเลิกบุหรี่ตามโรงเรียน และได้เป็นบุคคลต้นแบบการเลิกสูบบุหรี่ในโรงพยาบาล ได้เข้าร่วมประชุมตามสถานที่ต่างๆในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดซึ่งจัดโดยมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และหน่วยงานอื่นๆ จนข้าพเจ้าได้รับรู้วิธีการและเคล็ดลับต่างๆ ในการเลิกสูบบุหรี่จนสามารถไปแนะนำให้กับบุคคลต่างๆได้ สำหรับเรื่องสุขภาพก็ดีขึ้นไม่เหนื่อยง่ายสามารถรวมเล่นกีฬาได้อย่างสบายแม้อายุมากขึ้นก็ตาม

หลังจากที่ข้าพเจ้าเลิกบุหรี่ได้ รู้สึกภูมิใจมาก ประกอบกับได้รับความรู้และประสบการณ์ข้าพเจ้าได้ลงมือแนะนำให้ผู้อื่นเลิกบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาดแล้ว ๓-๔ คนและพระภิกษุอีก ๑ รูปและกำลังลดจำนวนการสูบลง

อีก ๒ คน ซึ่งข้าพเจ้าได้แนะนำว่า ต้องตั้งใจจริงถ้าหัดเดินได้ให้หัดเดินเลย ถ้าหัดเดินไม่ได้ก็ให้ลดจำนวนลงหรือถ้าถึงเวลานึกอยากสูบขึ้นมาก็อย่ารีบสูบทันทีให้ยืดเวลาออกไปก่อน หรือหาทางอื่นทำไปก่อนเพื่อจะได้ลิ้มบุหรี่ยิ่งได้หรืออาบน้ำ ตีมน้ำ หรือให้ออมของเปรี้ยวอย่างกินของหวาน และให้นึกถึงปอดของตัวเองและบุคคลรอบข้าง เช่นบุตรและภรรยา ถ้าเราสูบเมื่อไรบุคคลรอบข้างเราก็จะได้รับควันบุหรี่จากเราเช่นกันควันบุหรี่ที่ออกจากเราไปเรียกว่าควันบุหรี่มือสองซึ่งมีพิษที่ร้ายแรงมากในการทำร้ายบุคคลรอบตัวเราสำหรับ ๒ คนที่ลดจำนวนการสูบลงนี้มีแนวโน้มว่าจะเลิกได้จากการติดตามสอบถามคนรอบข้างของเขา และเมื่อพบกันข้าพเจ้าก็ให้กำลังใจอยู่เสมอยังบอกให้บุตรกับภรรยาของเขาว่า ต้องให้กำลังใจเขามากๆกับเตือนสติเขาเวลาที่เขาหยิบบุหรี่ยะสูบ ข้าพเจ้าได้ให้คติเขาทั้ง ๒ คนว่าให้ท่องไว้เสมอ **“วันนี้ไม่สูบ มวนแรกไม่จุด หยุดได้แน่”** พร้อมกับแนะนำภรรยาของเขาเขียนป้ายคติสำนวนนี้ติดไว้ที่ประตูด้านในและด้านนอกของทุกห้องและหน้ากระจกด้วยเพื่อเป็นการเตือนสติของเขาตลอดเวลา

ข้าพเจ้าจะร่วมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในทุกสถานที่ตลอดไป

## 9. ยังยิ้มได้

จำนงค์ แก้วนารี

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์เชี่ยวชาญฟื้นฟูสุขภาพจิต คลินิกเลิกบุหรี่

โรงพยาบาลโคกโพธิ์

จ.ปัตตานี



ดิฉันได้รับโทรศัพท์ทำงานเวชกรรมสังคมจะส่งคนไข้มาให้คำปรึกษาเรื่องบุหรี่

“อาเตะสูบบุหรี่ใหม่คะ” (อาเตะ เป็นภาษาอิสลามที่ใช้เรียกแทนผู้รับบริการซึ่งแปลว่าน้อง) ดิฉันถามหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการ

“สูบคะ” เป็นคำตอบที่เป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลและการให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

หญิงตั้งครรภ์มีประวัติ อายุ 19 ปี มีบุตรมาแล้ว 2 คน และนี่เป็นการฝากครรภ์ที่ 3 ถูกบังคับให้แต่งงานมาแล้ว 2 ครั้ง มีลูกคนแรกและคนที่สองเมื่ออายุ 14 ปี และ 16 ปี ปัจจุบันอยู่กินกับสามีคนที่สอง และกำลังตั้งครรภ์ลูกคนที่สาม ดิฉันได้ฟังครั้งแรกรู้สึกตกใจมาก (แต่ก็ไม่แสดงอาการ) กับชีวิตที่ผ่านมาจากเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่ยากเรียนหนังสือก็ไม่ได้เรียน อยากเล่นสนุกกับเพื่อนๆก็ไม่ได้ เพราะต้องรับบทกับการเป็นภรรยากับแม่ตั้งแต่ยังไม่จบชั้นประถมศึกษา ชีวิตในวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่นเป็นอย่างไร ไม่รู้จัก ทุกวันนี้ยังโกรธแม่และพ่ออยู่ตลอดเวลา ทุกคนทำลายชีวิตหนู แต่หนูก็ยังยิ้มได้เพราะหนูมีลูกที่ต้องดูแลให้เขาเป็นคนดี ชีวิตดำเนินมาถึงนี้แล้วก็ต้องดำเนินต่อไป

สามีคนแรกเลิกยกกันไปเพราะไปติดยาเสพติด ส่วนสามีคนที่สองมีภรรยาสองคน ตนเองอยู่ในฐานะภรรยาคนที่สอง จึงได้รับความรักจากสามีไม่เต็มที่นัก ไม่มีความมั่นใจได้ว่าเขาจะดูแลลูกและตัวเองได้มากนักน้อยแค่ไหน ตลอดระยะเวลาที่รู้ตนเองว่าท้องมาฝากครรภ์คนเดียวตลอด ความรู้สึกหา ไม่มีกำลังใจ เครียด เริ่มเข้ามาในชีวิตทุกวัน ทุกวัน สามีกลับมาบ้านก็ทะเลาะกัน ไม่มีเงิน ไม่มีงาน จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้พี่งาบบุรี เพื่อคลายเครียด “ตอนที่อาเตะตั้งท้องจนเลี้ยงลูก อาเตะรักลูกมากแค่ไหน พ่อแม่ก็รักอาเตะเหมือนกัน ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นกับทุกคน แล้วอาเตะคิดว่าสิ่งที่พ่อแม่ทำอยู่ทุกวันนี้เพราะอะไร” ดิฉันถาม “ความรักหรือ แล้วทำไมชีวิตมันไม่ได้ผิดหวังอยู่ตลอดเวลา” อาเตะตอบแล้วน้ำตาไหล “ทุกคนไม่สามารถมองอนาคตได้ อยู่ที่ตัวเราทำวันนี้ได้ดีที่สุดมากน้อยแค่ไหนต่างหาก อาเตะเก่งมากเลยรู้ใหม่ ที่อายุแค่นี้สามารถทำ

สิ่งดีๆ ได้ตั้งหลายอย่าง เป็นลูกที่ดี เป็นภรรยาที่ดี รวมทั้งเป็นแม่ที่ดี และสามารถยืนอยู่ได้ถึงทุกวันนี้ ทั้งๆ ที่ชีวิตมีแต่ปัญหาให้ยุ่งยากลำบากใจ แต่อาเดะก็ผ่านมันมาได้ "ดิฉันให้กำลังใจ "ไม่เคยมีใครชมหนูขนาดนี้เลยนะคะ" อาเดะพูดและยิ้มไปด้วย

"แล้วบุหรีสูบวันละกี่มวนคะ" ดิฉันถาม "วันไหนเครียดก็สูบ วันละมวนสองมวนเอง วันไหนไม่เครียดก็ไม่สูบ" อาเดะตอบ ดิฉันก็ได้บอกถึงโทษของบุหรีที่มีต่อหญิงตั้งครรภ์ รวมทั้งให้คำแนะนำว่า เวลาเครียดแล้วอยากสูบบุหรีขึ้นมา ให้ดื่มน้ำเย็นๆ, ไปอาบน้ำ, แปรงฟันหรือกินของเปรี้ยว แทนการสูบบุหรี ทั้งเราและลูกก็จะปลอดภัยจากพิษภัยของบุหรี และให้กำลังใจว่าอาเดะต้องเลิกสูบบุหรีได้เพราะระดับการติดนิโคตินอยู่ในระดับน้อยมาก รวมทั้งให้ข้อคิดกลับไปคิดเป็นการบ้านว่า "อาเดะรักลูก หรือว่ารักตนเอง"

"เวลาเราเครียดลูกก็เครียดด้วย แล้วเวลาลูกเครียดลูกบอกอาเดะใหม่ว่าอยากสูบบุหรี เป็นกำลังใจให้นะ" ดิฉันพูดทิ้งท้าย

หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ ดิฉันได้โทรติดตาม และได้ทราบข่าวว่า อาเดะได้เลิกสูบบุหรีแล้ว และได้ไปขอโทษแม่และได้ช่วยแม่ทำกะทิกาย และอาเดะได้บอกอีกว่า หนูจะพึ่งพาตนเอง หลังจากทีคลอดแล้วจะช่วยแม่ขายกะทิกแล้วนำเงินที่ได้มาเลี้ยงลูก เพื่อลดความเครียด และไม่กลับไปสูบบุหรีอีก ดิฉันก็ยังติดตามทุกเดือนเมื่อมาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลจนอาเดะคลอด ที่น่าตกใจอีกก็คือ อาเดะคลอดลูกบนรถ แต่ลูกและแม่ก็ปลอดภัย ดิฉันจึงโทรตามให้อาเดะพาลูกมานัดวัคซีนและตรวจร่างกายแม่ว่าปลอดภัยไหม และที่ทำให้ดิฉันยิ้มได้ ก็คือ ภาพของพ่อ(สามี)อุ้มลูกมาโดยมีอาเดะเดินตามมาติดๆ ดิฉันยิ้มและจับมืออาเดะ "พี่ขอบคุณมากนะ เห็นใหม่หนูรักลูก ลูกหนูปลอดภัย หนูยังยิ้มได้ เพราะหนูเป็นแม่ที่ดีได้ และหนูก็ยังยิ้มได้ เพราะหนูทำวันนี้ดีที่สุดแล้ว"

ปัจจุบัน อาเดะคนนี้เลิกสูบบุหรีอย่างต่อเนื่อง และมีอาชีพขายกะทิกเป็นของตนเองโดยมีแม่ช่วยเลี้ยงลูกทั้ง 3 คน และพาลูกคนเล็กอายุ 2 เดือนมาฉีดวัคซีน มาเจอดิฉัน...แล้วพูดว่า..พี่หนูยิ้มได้และหนูก็ทำให้ลูกหนูยิ้มได้ด้วย...

## 10. โรงพยาบาลปลอดบุหรี...โครงสร้างครบ วงจร ไม่ยากอย่างที่คิด

สุมล เลี่ยมทอง  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลไม้แก่น  
จ.ปัตตานี



ดิฉันเองเชื่ออย่างหนึ่งค่ะว่า..คนหนึ่งคนสามารถทำให้ทั้งโลกปลอดบุหรีได้ หากมีใจที่เปี่ยมด้วยความรัก ความเบิกบานและความสุข และถ่ายทอดความรัก...ความเมตตาไปพัฒนาให้ผู้คนเกิดปัญญาแห่งตน ทุกคนรู้ว่า....คว้นพิชจากบุหรีไม่มีผลดีต่อใครทั้งสิ้น ทั้งผู้ที่สูบเอง และคนรอบข้าง บุหรีเป็นบ่อเกิดแห่งโรคต่างๆมากมาย ดิฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่ทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐและเอกชนให้ความสนใจเรื่องการทำให้โรงพยาบาลปลอดบุหรี ซึ่งทำให้ทุกคนตระหนักถึงพิษภัยของคว้นบุหรีช่วยสนับสนุนทุกวิถีทางเพื่อให้คนที่สูบบุหรีเลิกสูบ คนที่คิดจะลอง ไม่ให้ลอง เพราะเมื่อติดบุหรีแล้วการจะเลิกสูบบุหรีจะทำได้ยาก หากผู้สูบบุหรีขาดพลังใจ และขาดการตระหนักรู้ด้วยตนเอง

เริ่มดำเนินงานโรงพยาบาลปลอดบุหรี ดิฉันและทีมสหสาขาวิชาชีพของโรงพยาบาล ได้รับการอบรมและนำความรู้ไปร่วมกันคิดหาแนวทางการดำเนินงาน ทำการสำรวจเจ้าหน้าที่ที่สูบบุหรี พบว่ามี ๗ คน ฝ่ายบริหารประกาศนโยบายให้โรงพยาบาลไม้แก่นเป็นโรงพยาบาลปลอดบุหรี ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่งตั้งคณะทำงานฯ รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีเจ้าหน้าที่สมัครเข้าร่วมโครงการ ๑ คน เจ้าหน้าที่ที่เหลือยังไม่เลิกสูบบุหรีแต่ไม่ขัดขวางการทำงาน และให้การสนับสนุน

“อยากให้ช่วยกันออกแบบโปสเตอร์ณรงค์ และป้ายประชาสัมพันธ์หน่อย”

“ได้ครับ”

โปสเตอร์ณรงค์และป้ายประชาสัมพันธ์จึงออกมาอย่างโดนใจทั้งเจ้าหน้าที่และผู้มารับบริการ เพราะไม่มีใครเข้าใจคนสูบบุหรีมากกว่าคนที่สูบบุหรี

เปิดคลินิกเลิกบุหรี่ ก็ยังไม่มีผู้มาสมัครรับบริการ ดิ้นรนจึงออกไปหาผู้รับบริการในชุมชน เช่น ไปหาที่องค์การบริหารส่วนตำบล ค้นหาจากผู้คนในชุมชน มุ่งไปที่องค์การบริหารส่วนตำบล

“นายก โรงพยาบาลไม้แก่นเป็นโรงพยาบาลปลอดบุหรี่แล้วนะ และมีบริการเลิกบุหรี่ด้วย นายกช่วยช่วยบอกๆ คนที่สนใจอยากเลิกบุหรี่มารับบริการหน่อยนะคะ”

ผลจากการประสานกับนายกองค์การบริหารส่วนตำบลได้คนในชุมชนมาเลิกบุหรี่ ๓๔ คน ในระหว่างรับสมัครก็ให้ข้อมูลเอกสารความรู้ไปพร้อมๆกัน

ในโรงพยาบาลก็มีการจัดสภาพแวดล้อมของโรงพยาบาลให้เอื้อต่อการเป็นโรงพยาบาลปลอดบุหรี่อย่างชัดเจน ติดป้ายประชาสัมพันธ์หน้าโรงพยาบาล ริมรั้ว หน้าป้อมยาม หน้าอาคารละหมาด ติดสติ๊กเกอร์ณรงค์เรื่องไม่สูบบุหรี่ที่เก้าอี้ของผู้ป่วยที่แผนกผู้ป่วยนอก ติดป้ายประชาสัมพันธ์ห้ามสูบบุหรี่ทุกพื้นที่ในเขตโรงพยาบาล ทั้งในและนอกอาคาร สำนักงานต่างๆ ห้องประชุม ห้องสุขา และทุกอื่นๆ ที่เคยพบผู้สูบบุหรี่บ่อยๆ

จัดอบรมให้ความรู้เจ้าหน้าที่ นำโครงสร้าง “ถนนปชต. 5A” เข้าสู่งานประจำ เพื่อส่งเสริมการเลิกบุหรี่ มีการคัดกรอง ซักประวัติการสูบบุหรี่ทั้งแผนกผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยในและคลินิกต่างๆ บันทึกไว้ในแฟ้มประวัติและโปรแกรม Hosxp ส่งต่อคลินิกเลิกบุหรี่ เพิ่มวันให้บริการที่คลินิกเลิกบุหรี่ เดิมบริการ ๑ วัน / สัปดาห์ เพิ่มเป็น ๕ วัน / สัปดาห์ โดยบูรณาการกับคลินิกบำบัดยาเสพติด คลินิก DPAC (diet physical activity clinic) ผสมผสาน ๒ ส. คือสุราและบุหรี่-ยาเสพติด มีการออกหน่วยเคลื่อนที่ในชุมชนอีก ๑ วัน เพื่อสร้างเครือข่าย ขยายพื้นที่เพื่อให้มีชุมชนปลอดบุหรี่

ในระยะแรกๆ การช่วยให้บุคลากรเลิกบุหรี่เป็นเรื่องที่ยาก แม้ว่าจะมีการชี้แจง ขอความร่วมมือไม่ให้สูบบุหรี่ในโรงพยาบาล ระยะแรกทำไม่สำเร็จ ยังมีการรวมกลุ่มกันสูบบุหรี่ในโรงพยาบาล เมื่อผู้อำนวยการทราบก็ได้ชี้แจงในที่ประชุมประจำเดือนบ่อยๆ ถึงแม้ยังไม่เลิกสูบ ก็ขอไม่ให้สูบบุหรี่ในโรงพยาบาล และขอให้เจ้าหน้าที่ได้แนะนำผู้ป่วยและญาติ

“อยากให้ทุกคนช่วยกันเฝ้าระวังการสูบบุหรี่ในเขตรั้วโรงพยาบาล”

ได้แนะนำคำพูดให้กับเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่อื่นๆ ที่พบผู้สูบบุหรี่ในเขตโรงพยาบาลให้ทุกคนพูดเหมือนกันว่า

“ขอโทษค่ะ/ครับ โรงพยาบาลไม้แก่นเป็นโรงพยาบาลปลอดภัย ช่วยผู้ป่วยด้วย หากต้องการสุบกรุณาออกไปสุบนอกโรงพยาบาลนะครับ/ค่ะ ”

ระยะแรกๆ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่บางคน ก็ไม่กล้าห้ามคนสุบผู้ป่วยจริงๆ เมื่อดิฉันได้ไปติดตาม ประเมินผลการทำงาน เป็นระยะๆ จึงทำให้ทราบข้อมูล ก็ได้ให้กำลังใจเขา ได้ชี้แจงว่า เป็นนโยบายของโรงพยาบาล และขอให้ใช้คำพูดดังที่เคยบอกไว้เท่านั้น หากมีปัญหาไม่ปฏิบัติตามให้จดบันทึกไว้เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาต่อไป ต่อมาเขาก็กล้าพูด และเจ้าหน้าที่บางคนได้มาเป็นแกนนำรณรงค์เรื่องบุหรีในชุมชน ขับร้องลูกเสือ รณรงค์เรื่องพิษภัยบุหรี ผู้ร่วมงานที่ไม่สุบบุหรีก็กล้าตักเตือนผู้ที่สุบบุหรีในที่ทำงานมากขึ้น ผู้ที่สุบบุหรีก็รู้สึกละอายใจ ไม่กล้าสุบในโรงพยาบาล ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ให้เวลาพบปะ พูดคุยกับเจ้าหน้าที่ที่สุบบุหรีรายคนอย่างต่อเนื่อง ทำให้ทุกคนมีความตั้งใจที่จะเลิกสุบบุหรี นอกจากนั้นเมื่อดิฉันได้พูดคุยกับผู้ที่สุบบุหรี เพื่อประเมินผลการจัดบอร์ดเผยแพร่ความรู้บุหรี

ดิฉันให้คนสุบบุหรีมีส่วนร่วมในการประเมินผลการจัดบอร์ด นิทรรศการ ภาพเตือนจากซองบุหรี

“เฉยๆ ไม่กลัว”

เมื่อถามต่อว่าอะไรที่ทำให้เขาอยากเลิกบุหรี คนสุบบอกว่า

“เพราะป่วยปากแตก เจ็บปากสุบบุหรีไม่ได้ ๑๕ วัน ต้องใช้ใบฝักหวานปั่นละเอียดพอกริมฝีปากไว้ เมื่อหายเจ็บปาก รู้สึกเหมือนบุหรี จึงตัดสินใจเลิก”

อีกเหตุผลหนึ่งคือ

“มีหลาน ๒ ขวบร้องไห้งอแงอยากกินขนม จึงคิดว่าอยากเลิกบุหรี จะได้มีเงินซื้อขนมให้หลาน”

อีกราย อายุ ๔๕ ปี

“สุบบุหรีและใบจากวันละ ๑ ซอง สูบมา ๒๐ ปี เมื่อปีที่แล้ว มีอาการเจ็บหน้าอก ไอ หอบแฉะนำไปเลิกบุหรี เลิกได้ ๑ เดือน ไม่มีอาการเจ็บหน้าอก จนถึงปัจจุบันก็ไม่สูบ”

จากข้อมูลที่ประมวลได้จะเห็นว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่เลิกบุหรีเพราะมีอาการป่วย ดิฉันจึงคิดว่าน่าจะมีการสื่อสารด้านสุขภาพแบบที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้เร็ว ตั้งแต่ก่อนที่เขาจะป่วย จึงปรึกษากับทีมงานว่าควรใช้สื่อบุคคล และใช้การเล่นพื้นบ้าน จึงเกิดการแสดงลิเกฮูลูขึ้น ซึ่งนักร้องและนักดนตรีเป็นผู้ที่เลิกสุบบุหรีได้แล้ว นำหลักธรรมมาช่วยในการบำบัด เพราะจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น และหลักธรรมช่วย

ทำให้คนมีการพูดดี คิดดี ทำดี ทำให้คนมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ มีพลังใจ นอกจากนั้น มีการจัดคู่มือแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (ผู้สูบบุหรี – ผู้สนับสนุนการเลิกบุหรี) เนื่องจากมีเจ้าหน้าที่บอกว่าเขาเลิกสูบบุหรีแล้วเพราะต้องการทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก ไม่อยากให้ลูกเห็นภาพที่ตนเองสูบบุหรี เนื่องจากลูกอายุ 5-6 ขวบ สูบไปจากเลียนแบบตนเอง จึงอยากให้เพื่อนซึ่งมีลูกรุ่นราวคราวเดียวกันกับลูกตนเองเลิกสูบบุหรีด้วย จึงให้เขาจับคู่มือดี กัน

การสร้างเครือข่ายการทำงานทั้งภายในและภายนอกโรงพยาบาล แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ให้เกิดการงานที่เชื่อมโยงจากโรงพยาบาลไม่แก่เนสชุมชน มีผลการดำเนินงานที่สำคัญ คือ

คนในชุมชนที่สมัครเข้ารับบริการเลิกบุหรีสามารถเลิกบุหรีได้ ๗ คน ลดการสูบบุหรีได้ ๒๒ คน มีการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ให้เกิดการงานที่ต่อเนื่องจากโรงพยาบาลสู่ชุมชน มีบุคคลต้นแบบที่เลิกบุหรีสำเร็จในชุมชนมาเป็นแกนนำ มีบ้านปลอดบุหรีจำนวน ๕ หลังคาเรือน เจ้าหน้าที่ที่มีความภาคภูมิใจที่มีส่วนร่วมสนับสนุนการทำงานโรงพยาบาลปลอดบุหรี ช่วยประชาสัมพันธ์ในหมู่บ้าน มีสียัด วัดร่วมแสดงลิเกฮูลู นอกจากนี้การนำระบบ “ถนนปชต. 5A เข้าสู่งานประจำ โดยทีมสหสาขาวิชาชีพในโรงพยาบาล และเครือข่ายชุมชน” ประสานส่งต่อเพื่อการดูแลต่อเนื่อง และประสานการส่งต่อไปยังคลินิกเลิกบุหรีสามารถช่วยให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้รับบริการทั่วไปเลิกบุหรีได้มากขึ้น

จากการที่โรงพยาบาลเป็นเขตปลอดบุหรี ทำให้ เจ้าหน้าที่มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายและเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ร่วมมือร่วมใจกันแสดงลิเกฮูลู ซึ่งเป็นการแสดงพื้นเมืองเพื่อถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเรื่องบุหรีในชุมชน

การเฝ้าระวังเพื่อให้โรงพยาบาลเป็นเขตปลอดบุหรีมีสิ่งแวดล้อมที่ดี และสะอาด เมื่อเริ่มโครงการเก็บก้นบุหรีในโรงพยาบาลทั้งปีได้ถึง 3,941 มวน ปีที่ ๒ ก้นบุหรี ลดลงเหลือ 485 มวน แสดงถึงผลสำเร็จของการประชาสัมพันธ์และความร่วมมือของเจ้าหน้าที่ผู้รับบริการ

## **สิบปากว่า ไม่เท่าหนึ่งตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่าหนึ่งมือคลำ สิบมือคลำไม่เท่าการปฏิบัติจริง**

การช่วยให้คนเลิกสูบบุหรีวิธีที่ง่ายที่สุดคือเราต้องทำเขตปลอดบุหรีให้มากๆ เพื่อไม่ให้มีการสูบบุหรีเช่น ทำบ้านปลอดบุหรี ศาสนสถานปลอดบุหรี



สถานที่ทำงานปลอดบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงพยาบาลปลอดบุหรี่ เพราะ  
โรงพยาบาลปลอดบุหรี่เป็นภาพลักษณ์ของการดูแลสุขภาพ

มาร่วมกันทำโรงพยาบาลให้ปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืนทั้งโครงสร้างตั้งเรื่อง  
เล่านี้เถอะค่ะ ไม่ยากอย่างที่คิด

## 11.“แต่กล้า ก็ ชนะ”

บงกช บุญฟู  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลสารภี  
จ.เชียงใหม่



“ หอมครับ! ผมเหนื่อย... ช่วยผมด้วย ” นั่นคือเสียงของ “แซม” เด็กหนุ่ม อายุ 19 ปี ที่เรื่องราวของเขายังอยู่ในใจฉันตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา...5 ปีแล้ว

เช้าวันที่ 20 มิถุนายน 2550 หรือ 5 ปีที่แล้ว ฉันยังจำได้ไม่เคยลืม เวลาประมาณ 9 โมงเช้า เสียงโทรศัพท์ในห้องทำงานฉันดังขึ้น “ สวัสดีค่ะ คลินิกเลิบบุหรี่นะคะ เดี่ยวจะส่งคนไข้ 1 รายค่ะ ต้องการเลิบบุหรี่ขอบคุณค่ะ” เสียงจากเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ประจำโรงพยาบาล โทรศัพท์มาที่ห้องทำงานของฉัน แจ้งให้ฉันเตรียมรับผู้ป่วยรายนี้ ซึ่งหลังจากวางสายแล้ว ฉันก็เตรียมเอกสารที่จะใช้กับผู้ป่วย แต่ในใจก็คิดไปด้วยว่า คงเป็นคนแก่ที่ป่วยด้วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเหนื่อยหอบง่าย ลูกหลานพามาให้เลิกเหมือนที่ผ่านมาอีกเช่นเคย ฟันธง! แต่แล้วผ่านไป 5 นาที มีผู้หญิงวัยกลางคนมาพร้อมวัยรุ่นชายคนหนึ่ง เดินเข้ามาในห้องของฉัน แล้วถามว่า “ ห้องหมอตาย ไช้มัยคะ” เมื่อฉันตอบว่า “ไชคะ” เธอก็เลยแจ้งความจำนงค์ว่า ต้องการนำลูกชายมาเลิบบุหรี่ จากเหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้ฉันคิดได้ว่า บางครั้ง “สิ่งที่คิดก็อาจไม่ใช่สิ่งที่เห็นหรือสิ่งที่เห็นก็อาจไม่ใช่สิ่งที่เราคิดเสมอไป” ขอบขอบคุณผู้ป่วยที่ให้แง่คิดดีๆกับฉัน แวบแรกที่ฉันมองเห็นชายหนุ่มเดินมากับแม่ ดูเขาอ่อนเพลียมาก รูปร่างผอม ใบหน้าหมองคล้ำ หายใจเหนื่อย ฉันจึงจัดแจงให้เขานั่งพักให้สบายก่อน เชิญให้คุณแม่นั่งด้วย พร้อมกับหาน้ำมาต้อนรับ เพราะฉันคิดว่าเราต้องต้อนรับผู้ป่วยเหมือนมีแขกมาเยี่ยมเราที่บ้าน นี่คือวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพหรือการสร้างความประทับใจเมื่อแรกพบของฉันกับผู้ป่วย ซึ่งก็มักจะได้ผลทุกครั้ง เพราะฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกที่ดีที่ผู้ป่วยและญาติมีต่อเรา จากนั้นฉันก็สานสัมพันธ์ภาพกับผู้ป่วยและญาติต่อยอด รอยยิ้ม น้ำเสียงที่นุ่มนวล ท่าทีที่เต็มใจดูแลของฉัน ทำให้พวกเขาคลายความวิตกกังวลลงอย่างเห็นได้ชัด ฉันจะประเมินตัวเองตลอด..ตลอด..และคิดว่าทำได้ดีด้วย.. มันใจค่ะ เข้าเรื่องผู้ป่วยต่อดีกว่า

หลังการสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพแล้วนั้น ฉันได้กล่าวแนะนำตนเอง สถานที่ และเริ่มพูดคุยกับเขาเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม ฉันจึงได้รู้จัก “แซม” วัยรุ่นชายที่ฉันพูดถึงตอนแรกมากขึ้น ขณะเดียวกันนั้นเองแม่ของแซมบอกว่า ขอฝากแซมไว้กับหมอศักดิ์ (ผู้ป่วยและญาติมักเรียกเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลว่าหมอทุกคน) เพราะต้องรีบเข้าไปทำธุระในเมือง (เขียนถึงตรงนี้ทำให้ผู้อ่านรู้หมดว่า ฉันเป็นพยาบาลนอกเมืองหรือพยาบาลบ้านนอกนั่นเอง แต่ไม่ใช่โรงงังก็มั่นใจค่ะ)ฉันรับปากและแสดงออกให้รู้ว่า ฉันเต็มใจดูแลลูกของเขา เพื่อที่เขาจะได้ไม่กังวลเวลาไปทำธุระ แต่อีกใจหนึ่งก็คิดว่าดีเหมือนกัน ฉันจะได้พูดคุยกับผู้ป่วยได้เต็มที่ ” พี่ขอเรียกชื่อเล่นน้องละกันนะ ค่ะ จะได้ดูเป็นกันเองมากขึ้น แซมบอกพี่ว่าแซมเป็นคนบอกให้แม่พามาเลิกบุหรี่ อะไรคือเหตุผลที่แซมอยากเลิก เล่าให้พี่ฟัง ได้มั๊ยค่ะ” “ได้ครับ” ทำทางและน้ำเสียงของแซมแสดงถึงความเต็มใจที่อยากจะบอกกล่าวถึงเหตุผลทั้งหมด

“แซม” เป็นชายหนุ่มอายุ 19 ปีมีน้องสาวอีก 1 คนอายุ 15 ปีที่บ้านเคยอยู่กัน 5 คน มีครอบครัวแซมและยาย พ่อกับแม่เลิกกันตั้งแต่แซมยังเด็ก พ่อทะเลาะกับแม่บ่อยมาก แซมแอบเห็นบ่อยๆ เก็บกดไว้ในใจคนเดียวเรื่อยมา แซมไม่รู้ว่าใครถูกใครผิด รู้แต่ว่าสุดท้ายเขาก็กลายเป็นลูกที่ขาดพ่อ ขณะที่พูดคุยกัน ฉันสังเกตดูพบว่าเขาเป็นชายหนุ่มที่ดูหน้าตาเคร่งเครียด ไม่มีรอยยิ้ม ไม่กล้าสบตาขณะพูดคุย มักจะก้มหน้าบ่อย ๆ นั่งหลังค่อม ดูขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง พูดเสียงเบา ๆ แต่คำพูด กิริยาของเขา เป็นคนนอนน้อม สุภาพ ไม่ก้าวร้าว ที่สำคัญฉันสังเกตเห็นแววตาที่ดูเศร้า เหนง ท้อแท้ และอาการทางกายที่เวลาพูดคุยเขาจะดูเหนื่อยหอบ แซมเล่าต่อว่า **เขาเริ่มสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 15 ปี เหตุผลเพราะเครียด เรื่องครอบครัว อยากลองและเพื่อนชวน** โดยเริ่มจากที่แซมมักจะหนีเรียนไปอยู่บ้านเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งเป็นที่มั่วสุมของกลุ่มเพื่อนที่หนีเรียนด้วยกัน ครั้งแรกเพื่อนให้เริ่มสูบบุหรี่ก่อน โดยลองสูบทีละครึ่งมวน เพราะเพื่อนบอกว่าสูบแล้วจะหายเครียดและมีความสุข ซึ่งตอนแรกสูบไม่เป็น สำลั้กวัน คิดว่าจะไม่สูบแล้วแต่เพื่อนก็คะยั้นคะยอให้สูบต่อ พูดดูถูกสารพัด บอกว่า “อ่อนหัด” อย่างนี้เข้าก๊วนไม่ได้ ให้ลองอีกที ด้วยความที่กลัวเพื่อนทิ้งไม่ให้อ่านก๊วนแซมจึงลองสูบครั้งแล้วครั้งเล่า สุดท้ายเมื่อสูบเป็น ก็รู้สึกดี รู้สึกภูมิใจที่สูบได้เหมือนเพื่อน หายเครียด..บุหรี่ยช่วยให้ลืมความทุกข์ได้จริงๆ แซมคิดอย่างนั้น แต่ความทุกข์ที่แซมว่า มันก็แค่ลืมได้ชั่วคราวเท่านั้นเอง เพราะเมื่อออกจากบ้านเพื่อนกลับไปบ้านตัวเองแล้ว แซมก็ต้อง เจอสิ่งเดิมๆ เกิดความเบื่อ เครียดอีก เพราะตั้งแต่พ่อกับแม่เลิกกันเมื่อหลายปีก่อน พ่อ

ย้ายไปอยู่กรุงเทพฯ ขาดการติดต่อไปเลย แม้ก็มีสามีใหม่ ซึ่งแซมไม่ค่อยชอบ จึงทำอะไรออกแนวประชดแม่หลายอย่าง หนึ่งในนั้นก็คือการสูบบุหรี่ให้แม่เห็น พอแม่ขอให้เลิกก็ทะเลาะกันทุกที พอเลี้ยงก็เลยชวนแม่ไปเช่าหอพักอยู่ในตัวเมือง ทิ้งให้แซมอาศัยอยู่กับยายและน้องสาวที่บ้านเดิม โดยที่แม่มักจะไปๆมาๆ เพราะเป็นห่วงทุกคน ยิ่งรู้อย่างนั้น แซมยิ่งทำให้แม่รู้สึกเจ็บปวดมากขึ้น เพราะเลิกแล้วแซมคิดว่า แม่ไม่รักเขา **แซมสูบบุหรี่มากขึ้น มากขึ้นเรื่อยๆ จากหนึ่งมวน เป็นสอง เป็นสาม เป็นสี่ เป็นห้า...เป็นซองต่อวัน** ภายในเวลา 2 ปี แซมไม่เรียนต่อ จบแค่ชั้นม.2 และยังคงอยู่กับยายและน้องสาว ซึ่งยายก็ยังคงทำงานรับจ้างทั่วไปเพื่อหารายได้มาเลี้ยงหลานอีกทาง ส่วนน้องสาวก็ยังเรียนหนังสืออยู่ แม่ก็เอาเงินมาให้บ้าง แซมยังเล่าต่อว่า สงสารยายเหมือนกัน จึงเริ่มหางานทำรับจ้างทั่วไป แต่เวลาทำงานรู้สึกเหนื่อยง่ายมาก ทำงานได้น้อยก็ต้องนั่งพัก ถูกหัวหน้างานดุด่าบ่อยๆ เพราะเขาคิดว่าแซมอู้งาน ไม่ได้คิด ว่าเป็นเพราะอาการเหนื่อย เนื่องจากแซมยังวัยรุ่น ควรจะทำงานได้ว่องไวและทำงานหนักได้มากกว่านี้ นี่คือ สาเหตุที่ทำให้แซมออกจากงานในเวลาต่อมา แต่ขณะเดียวกันก็ยังคบเพื่อนกลุ่มเดิม ชวนกันเที่ยว สูบ ดื่มหนักขึ้นเรื่อยๆ การงานแยลง **สมัครงานใหม่ที่ไหนก็ได้ แต่ช่วงเวลาสั้นๆ ก็ต้องออกจากงานเพราะอาการเหนื่อยที่ มากขึ้นทุกวัน** หนักเข้าก็จะไปนอนหอพักเพื่อน ไม่กลับบ้าน สุดท้ายเพื่อนชวนเสพยาบ้า เขาเริ่มจากเสพยาทีละครึ่งเม็ดต่อครึ่ง เป็นหนึ่งเม็ด..สองเม็ดเสพนานๆ ครั้งแล้วก็บ่อยครั้งขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขั้นติดมาก แซมบอกว่าเวลาที่เขาเสพยาบ้า มันจะกระตุ้นให้เขาอยากสูบบุหรี่มากขึ้น จนช่วงที่เขาอายุ 18 ปีเขาเสพยาบ้าวันละ 5 เม็ด สูบบุหรี่วันละ 2 ซอง แน่แน่นอนว่าทุกอย่างไม่ได้มาฟรีๆ ต้องใช้เงินทั้งนั้น ที่สุดแซมต้องเสพยาบ้าเพื่อแลกกับเงิน ได้เงินมาก็จะซื้อบุหรี่ตุนไว้ทีละหลายๆซอง เพราะช่วงนั้นตำรวจมักจะตั้งด่านตรวจปัสสาวะหายาบ้า แซมจึงเลิกเสพยา บ้า จะได้ไม่กังวลเมื่อถูกเรียกตรวจ เมื่อเลิกเสพยา...หลังจากที่เสพอยู่นาน 1 เดือน แทนที่ทุกอย่างน่าจะดีขึ้น แต่เปล่าเลย เขากลับ **ติดบุหรี่หนักขึ้นกว่าเดิม ขาดบุหรี่ไม่ได้ ต้องสูบถึง 2-3 ซอง/วัน** ชั่วปลาแทบไม่ตกถึงห้อง สูบบุหรี่เกือบทั้งวัน

1 เดือนผ่านไป...แซมไปอยู่กับเพื่อน ไม่กลับบ้าน ไม่ติดต่อใครเลย ช่วงนี้เป็นช่วงที่รู้สึกแย่ที่สุดในชีวิต เพราะด้วยความที่ต้องเป็นคนเสพยาบ้า จะไปทางไหนก็รู้สึกหวาดระแวง กลัวถูกจับ กลางวันจะอยู่แต่ในห้องพักเพื่อน ดึกๆจะออกมาเสพยา แล้ววันหนึ่งก็รู้สึกคิดถึงยายและน้องสาวมาก จึงกลับบ้าน ก้าวแรกที่ถึงบ้าน คนแรกที่พบคือยาย ยายเข้ามามากอดแซมไว้แน่น ร้องไห้บอกว่าคิดถึง เป็นห่วงแซมมาก กลัวแซมจะเป็นอันตรายต่างๆนานา

หาทางติดต่อก็ไม่ได้ แซมบอกว่ายายไม่ดูดำว่าจะไรเลย ยิ่งทำให้เขารู้สึกผิดมาก ถ้ายายตาเขา ตีเขาแรงๆจะดีซะกว่า เพราะมันทำให้เขารู้สึกเกลียดตัวเองมากที่ทำให้ยายเสียใจ จากวันนั้นแซมเริ่มอยู่ติดบ้าน ไม่ได้เสพยาแต่.. บุหรี่เลิกไม่ได้เลย พยายามหลายครั้งแล้ว อายาก็หายสบายใจ แซมอยู่บ้านมาตลอด ไม่ได้กลับไปหาเพื่อนอีก ออกไปทำงานนอกบ้านก็ไม่ได้เพราะเหนื่อย ได้แต่ช่วยยายทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ อาศัยเงินจากยายและแม่ที่แวะมาหาเพื่อนำเงินมาให้

**แล้ววันหนึ่ง..จุดเปลี่ยนในชีวิตแซมก็เกิดขึ้น** ขณะที่กำลังนั่งเล่นอยู่หน้าบ้าน มีมอเตอร์ไซค์คันหนึ่งขับผ่านหน้าบ้านเขา เมื่อขับมาใกล้ๆ แซมจึงเห็นชัดว่าคนขับคือเพื่อนของเขา เมื่อตอนที่ยังเรียนอยู่ชั้นม.2 ด้วยกัน ต่างคนต่างเห็นหน้ากัน เพื่อนคนนั้นจึงจอดรถที่มีภรรยาและลูกซ้อนท้ายมาด้วย แล้วมาทักทายแซม แซมเล่าต่อ ว่า เพื่อนของเขาดูสุขภาพแข็งแรง หน้าตาสดใส มีความสุขกับครอบครัวของเขา ต่างคนต่างดีใจ เพราะไม่ได้พบ ปะกันมานานมาก จึงนั่งคุยถามสารทุกข์สุกดิบกันซะยกใหญ่ แซมบอกว่าเพื่อนของเขาทำงานที่โรงงานแห่งหนึ่ง ในอำเภอ เงินเดือนประมาณ ๘,๐๐๐ บาทต่อเดือน ถึงแม้เงินเดือนจะไม่มาก แต่พวกเขา ก็พออยู่พอกินสามคน พ่อ แม่ ลูก หลังจากที่ได้นั่งคุยกันพักใหญ่ เพื่อนของแซมและครอบครัวได้ขอตัวกลับ เพราะจะไปทำธุระต่อ เมื่อเพื่อนขับรถมอเตอร์ไซค์ออกจากหน้าบ้านแซมไป แซมมองตามด้วยสายตาที่ชื่นชมกับความ สุขของเพื่อน และใช้เวลาหลังจากนั้น มานั่งทบทวน ชีวิตของตัวเองที่ผ่านมา ทบทวนอย่างละเอียด คิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ภาพของเพื่อนที่เคยเรียนมาด้วยกัน ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาสั้นๆที่ได้พบกันแต่ก็ยงวนเวียนอยู่ในความคิดของแซมตลอด แต่ไม่เหมือนกันตรงที่ ภาพของเพื่อนเป็นภาพแห่งความสุข เพื่อนมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อนมีรอยยิ้มที่ สดใส เพื่อนมีครอบครัวที่อบอุ่นอยู่กันพร้อมหน้า เพื่อนมีงานทำที่มั่นคง เพื่อนเป็นหัวหน้าครอบครัวสามารถ ดูแลคนอื่นได้ เพื่อนไม่เป็นภาระให้ใคร..ความคิดเหล่านี้ตอกย้ำตัวเขาเอง..คิดเอง..ตอกย้ำตัวเอง

แล้วตัวเขาละ.....สุขภาพก็ย่ำแย่ สามวันดีสี่วันไข้ วันๆไม่มีรอยยิ้ม มีแต่ความเศร้าหมองเพราะขาดความ เชื่อมั่นในตัวเอง ในบ้านมีแต่ยายกับน้องสาว ยายก็รับจ้างทำงาน ออกบ้านแต่เช้า ค่าๆถึงจะกลับบ้าน น้องสาวก็ไปเรียนหนังสือ เย็นมากก็คลุกอยู่แต่บ้านเพื่อน แม่ก็อยู่กับพ่อเลี้ยงในตัวเมือง ตัวเขาเองไม่ได้ทำงาน ขอเงินยายใช้ไปวันๆ ดูแลใครก็ไม่ได้ หน้าที่ยังต้องเป็นภาระให้ยายดูแล หาข้าวหาปลาให้ทานทุกวัน เมื่อคิดได้ดังนั้น ...

จุดเปลี่ยนในชีวิตแซมจึงเริ่มขึ้น แซมทบทวนถึงเรื่องสุขภาพที่แยลงทุกวัน รูปร่างพอม ดำ ใบน้าคล้า แก่เกินอายุจริง เร็วแรงไม่มี เหนื่อยง่ายเหมือนคนแก่ มีกลิ่นปาก กลิ่นบุหรืติดตัวตลอดเวลา ขาดความเชื่อมั่นเมื่อพบปะผู้คน **หลังจากทบทวนแล้วเขาจึงมั่นใจว่าสาเหตุทั้งหมดที่เกิดขึ้นมาจากเจ้าขาดกรรมนเล็กที่เรียกว่า “บุหรื” นั่นเอง** เขาจึงเกิดความตั้งใจอยากจะทำเลิกบุหรืขึ้นมานั้นที เลิกสิ่งเสพติดทุกอย่างที่เขาใช้อยู่ อยากทำให้ ร่างกายแข็งแรง อยากหางานทำ มีรายได้อแล้วนำมาเลี้ยงดูยากับน้อง แซมเล่าต่อว่า เมื่อคิดได้อย่างนั้นเขารีบ โทรศัพทหาแม่ทันที เหมือนแม่จะรับรู้ความรู้สึกของเขา เพราะแม่ก็รับโทรศัพทจากเขาทันทีเช่นกัน เขาเล่าเรื่อง ที่เจอเพื่อนเก่า บอกเล่าความคิด ความรู้สึกของเขาให้แม่ฟัง น้ำเสียงของแม่ฟังดูมีความสุขที่ได้ยินแซม ขอให้พา มาโรงพยาบาลเพื่อมาเลิกบุหรืในวันพรุ่งนี้ แม่รับปากทันที โดยไม่คิดอะไรเลย แม่บอกว่าพรุ่งนี้ แม่จะลางานมา รับแซมที่บ้านยายและส่งลูกเพื่อเลิกบุหรื เมื่อเล่าถึงตอนนั้นดูหน้าตาแซมมีรอยยิ้มขึ้นมานั้นที เหตุการณ์เย็นวานนี้ ได้กลายเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตของแซมจริง..จริง แซมบอกว่าเมื่อคืนเขาคิดว่าพรุ่งนี้เขาจะเป็นคนใหม่ ชีวิตเขา จะต้องดีขึ้น เขาต้องเลิกบุหรืให้ได้ แซมบอกเล่าอย่างมีความหวัง

และแล้วเช้าวันที่ 20 มิถุนายน 2550 แม่ก็มาส่งแซมตามสัญญา ระหว่างที่พูดคุยกัน ฉันให้แซมเล่าไปเรื่อยๆ เหนื่อยก็พัก แซมบอกว่าถ้าไม่เดินไป-มา ก็ไม่เหนื่อยมาก เราจึงคุยกันได้นานพอสมควร ประกอบกับ แม่แซมไปทำธุระในเมือง ทำให้คุยกันได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้น แซมบอกว่ารำคาญตัวเองมากที่เหนื่อยง่าย จากนั้น ฉันจึงให้คนงานนำรถเข็นมาให้แซมนั่ง แล้วเข็นไปพบคุณหมอตัวจริง ( ซะที ) เพื่อตรวจร่างกาย คุณหมอสั่งให้ X-RAY ปอดเลย เมื่อหมอดูฟิล์มเสร็จก็แสดงท่าทีตกใจพอสมควร บอกแซมว่า**จากฟิล์มปอดเหมือนปอดคนแก่ อายุช้ก 70 ปี** เมื่อพูดคุยต่อคุณหมอจึงทราบว่แซมสูบบุหรืจัดมาก วันนั้นหมอสั่งให้นอนโรงพยาบาลเลย ให้นอนเตียงหัวสูง ให้ใส่ออกซิเจน ให้ยาขยายหลอดลม ให้ยาวิตามิน ให้น้ำเกลือเต็มเพราะแซมมีท่าทางอ่อน เพลียมาก อยู่โรงพยาบาลแม่มาเยี่ยมแซมทุกเย็น หลังเลิกงาน ยายมาเฝ้าทุกวัน น้องสาวมาเยี่ยมหลังเลิกเรียน ทุกครั้ง แต่ไร้เงาเพื่อนๆที่เคยชวนแซมสูบบุหรื เสพยา ดืมเหล้า แซมนอนอยู่นาน **3 วันไม่ได้สูบบุหรืเลย ทาน ข้าวได้มากขึ้น เหนื่อยน้อยลง แข็งแรงกว่าเดิม ใบน้าเริ่มมีรอยยิ้ม** แซมบอกว่าอยากกลับไปพักผ่อนที่บ้าน สงสารยายที่มานอนเฝ้า คุณหมอมามาตรวจร่างกายซ้ำ ทุกอย่างดีขึ้น จึงอนุญาตให้กลับบ้านได้และให้คำแนะนำ แซมเยอะมาก พร้อมกับสั่งยาให้ไป

ทานต่อที่บ้าน จากนั้นนัดพบที่ตึกผู้ป่วยนอกอีกอาทิตย์ถัดไป วันนั้นแซมเป็นคนขับรถกลับให้ยายซ้อนท้าย ต่างจากวันที่มาวันแรกที่ต้องให้แม่เป็นคนขับรถและแซมซ้อนท้ายเพราะ ขับเองไม่ไหว ก่อนกลับแซมบอกวา **“หมอครับ ขอคุณมากครับ ผมจะเลิกบุหรี่ให้ได้ แล้วอาทิตย์หน้าผมจะมาให้หมอตรวจอีกทีครับ ”** คำพูดที่เกิดความหวัง เกิดพลังของผู้ป่วยนี้ มันเป็นรางวัลของการทำงานอย่าง เรา **จริงๆขอเพียงแค่ผู้ป่วยไม่ย่อท้อ ขอเพียงแค่ผู้ป่วยมีความหวัง เจ้าหน้าที่อย่างเราก็มีความสุขใจแล้ว**

หนึ่งวัน..ก่อนที่จะถึงวันนัด เสียงโทรศัพท์ในห้องทำงานดังขึ้น เสียงปลายสายเป็นเสียงของแม่แซม นั่นเอง เพราะฉันได้ให้เบอร์ที่ทำงานไว้ แม่ของแซมพูดด้วยน้ำเสียงที่มีความสุขว่า **“แซมให้โทรมาบอกหมอตายว่า พรุ่งนี้จะไปตามนัดคะ ”** ฉันอยากเห็นแซมเป็นเด็กหนุ่มที่แข็งแรง ร่าเริง สดใสสมัย 19 ปีของเขา

เมื่อถึงวันนัด แซมชวนแม่มาแต่เช้า และแวะมาหาฉันที่ห้องทำงาน ก่อน ฉันเห็นแซมคนใหม่ วันนั้นแซม ซี่รถและให้แม่เป็นคนซ้อนท้าย แซมเดินเร็วขึ้น เหนื่อยนิดหน่อย ไม่มีกลิ่นบุหรี่ติดตัว เวลาพูดคุยด้วยสบตา ใบหน้ามีรอยยิ้ม มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น พูดเก่งขึ้น **แต่คนที่พูดน้อย มีรอยยิ้มเยาะคงเป็นใครไปไม่ได้ นอกจากแม่ของแซมนั่นเอง** เมื่อถึงเวลาที่ต้องพบคุณหมอ ฉันจึงเดินไปส่งแซมพร้อมกับแม่ (วันนี้ไม่ต้องเรียก คนงานรถเข็นแล้ว) หมอให้ส่งX-RAY ปอดซ้าย และบอกว่าจากฟิล์มปอดดีขึ้นมาก จากนั้นย้ำให้แซมเลิกบุหรี่ อย่างเด็ดขาด ซึ่งแซมก็รับปากคุณหมอเป็นอย่างดี เมื่อจะกลับแซมและแม่เดินมาพร้อมฉันและกลับมาที่ทำงาน ฉันอีกครั้งหนึ่ง แซมบอกแม่ว่าขอคุยกับพี่ต่ายสักครู่ แม่จึงนั่งรออยู่ด้านนอก แซมขอบคุณฉันที่ได้ช่วยเหลือเขา ให้เลิกบุหรี่ ตั้งแต่มาอนโรงพยาบาลเขาเลิกสูบบุหรี่มาตลอด จะว่าไปแล้วแซม**ใช้ชีวิตบ้านๆที่ชาวบ้านเรียกกัน ว่า “หักดิบ”** ซึ่งมักจะ**ได้ผลดีกว่าการค่อยๆเลิก** แต่ฉันบอกเขาว่าที่เขาเลิกได้สำเร็จนั้นเป็นเพราะตัวเขาเอง เพราะ ความเด็ดเดี่ยวของเขา เพราะความตั้งใจจริงของเขา เวลาที่ฉันชื่นชมแซมจะมีใบหน้าที่มีความสุข มีรอยยิ้มทุกครั้ง เหนือสิ่งอื่นใด แซมบอกว่าเขาเข้าใจผิดมาตลอดว่าไม่มีใครรักเขา เขาจึงทำสิ่งไม่ดีเพื่อประชด ให้ทุกคนเสีย ใจ แต่มาถึงวันนี้ เขาได้รู้แล้วว่าทุกคนรักเขา แม่..ยาย..น้องสาว ทุกคนรัก..ห่วง..ดูแลเขาอย่างดียามที่เขาเจ็บป่วย เพื่อน ! ที่เคยกิน เทียว เสพด้วยกัน เพื่อนที่เขาคิดว่าดีกับเขาหายหน้ากันไปหมด แซมบอกว่าถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องดูแลคนที่รักเขากลับคืน แซมได้ไปสมัครงานกับคนที่รู้จักกันไว้แล้ว เขา

ให้เริ่มทำงานอาทิตย์หน้าเลย เขารู้ว่าแซมเคยทำงานได้ไม่ได้นัก แต่เขาก็ให้โอกาส.. โชคดีจริงๆนะแซม และแล้วแซมก็ลากลับไปพร้อมกับแม่ ด้วยสีหน้าแววตาที่มีความสุขทั้งสองคนแม่-ลูก...หลังจากนั้นฉันจะโทรติดตามให้แซมมาพบที่ทำงานเป็นระยะ ซึ่งแซมก็มาพบทุกครั้ง มาคนเดียวบ้าง มาพร้อมกับแม่บ้าง จนครบ 1 ปี แซมสามารถเลิกบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาด ครั้งสุดท้ายที่พบกันแซมทำงานในโรงงานใกล้บ้าน สุขภาพแข็งแรงดีหน้าตาสดใส และมีแผนจะไปทำงานสาขา ต่างจังหวัด ฉันอวยพรให้แซม โชคดีในทุกเรื่อง เราจากกันด้วยความรู้สึกที่ดี..ดี มีรอยยิ้มให้กันในวันนั้น ฉันมองตามสองคนแม่-ลูกที่ก้าวเดินออกจากห้องฉันไปจนลับสายตา...ในใจฉันคิดว่า..ขอบคุณแซมและแม่ที่ให้ แง่คิดดี..ดีหลายอย่าง สอนฉันในหลายเรื่อง.. **ความรักของแม่ ทำลายอุปสรรคทุกอย่างได้..มีแต่สิ่งดี..ดีให้ลูก** แม่คือผู้เสียสละเพื่อลูกในทุกเรื่อง สำหรับแซมชีวิตของเขาทำให้ฉันได้คิดในหลายเรื่องเช่นกัน แซมเป็นตัวอย่าง ของคน ที่มีจิตใจเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว มุ่งมั่น เขาสามารถพลิกชีวิตด้วยตัวเขาเองได้

เรื่องราวของชายหนุ่มคนหนึ่งชื่อ “แซม” ยังอยู่ในความทรงจำของฉัน ความทรงจำที่ทำให้ฉันต้อง คิดว่าถ้าพบเห็นคนไข้ที่เขาเลิกบุหรี่ยาก อย่าพึ่งหือที่จะช่วยเขา อย่าละทิ้งเขา เพราะสักวันเขาอาจจะเกิด **“จุดเปลี่ยนของชีวิต”**ที่ทำให้เขาคิดได้ เลิกได้เหมือนแซม

ขอบคุณมากนะแซม ที่ให้บทเรียนชีวิตของเขามาเป็นมุมมองของฉัน ทำให้ฉันเกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้ป่วย คนอื่นมากขึ้น ขอคุณจริง..จริง “แต่กล้า ก็ ชนะ” โชคดี...แซม



## 12.ภัยเงียบที่ดูเหมือนจะไกลตัว

หนึ่งหนี้ย อุทัยขวัญแก้ว  
นักจิตวิทยา  
โรงพยาบาลปะนาเระ  
จ.ปัตตานี



ชายชราวัย ๖๐ ปีผู้เป็นที่รักและเคารพของภรรยาและลูกหลาน ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย สุราไม่ดื่มการพนันไม่เล่น แต่สูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ด้วยความอยากลอกและอยากเทห์เหมือนเพื่อนๆ และสูบเรื่อยมาใครเตือนก็ไม่สนใจ และมักจะพูดขบถบ่อยๆ ว่า แคสูบบุหรี่ไม่ตายหรอก ไม่ได้ผิดศีลข้อไหน ชายผู้นี้คือคุณตาของตนเอง กระทั่งวันหนึ่งได้ล้มป่วยต้องเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล มอ.หาดใหญ่ ด้วยโรคหัวใจ และถุงลมโป่งพอง คุณตาต้องเข้าออกโรงพยาบาลอยู่หลายครั้งอาการของคุณตาทรุดหนักขึ้นเรื่อยๆ แพทย์ต้องทำการเจาะคอเพื่อใช้แทนจมูกและปาก คุณตาทรามารมากและพูดบ่อยว่า ไม่อยากอยู่แล้วคิดจะทำร้ายตัวเองตลอดเวลา อยู่อย่างนี้ก็เหมือนตายทั้งเป็น เป็นภาระลูกหลานที่ต้องผลัดเปลี่ยนกันมาดูแล ทุกคนคอยให้กำลังใจคุณตาทุกครั้งที่มีมองดูร่างกายของคุณตาทุกคนต้องพยามฝืนยิ้มแต่ในใจนั้นแสนจะปวดร้าวเพราะภาพที่เห็นอยู่ตรงหน้านั้นไม่เหลือความเป็นคุณตาไว้เลย ร่างกายถูกประดับด้วยสายยางที่ดูระโยงระยาง ในขณะที่คุณตานอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลมีนักโหมษณาประชาสัมพันธ์มาขอถ่ายรูปคุณตาไว้เพื่อนำไปตีพิมพ์บนซองบุหรี่ยี่ห้อหนึ่ง จนวาระสุดท้ายของชีวิต แทบไม่เห็นว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่เพียงพฤติกรรมเดียวจะสามารถก่อผลร้ายให้กับมนุษย์ได้เพียงนี้ และไม่เพียงแต่เฉพาะผู้สูบเท่านั้นคนรอบข้างที่ได้รับควันบุหรี่มือสองด้วยเช่นกันเพราะทุกชีวิตต่างก็ได้รับพิษร้ายตลอดสายที่ควันมรณะไหลผ่าน โดยที่ไม่มีใครเอะใจเลยว่านี่คือภัยเงียบที่กำลังคุกคามชีวิตของเราอยู่ ดิฉันเป็นบุคลากรด้านสุขภาพที่ให้การดูแลผู้ป่วยยาเสพติด จากการชักประวัติผู้ป่วยทุกรายสารเสพติดชนิดแรกที่ใช้คือบุหรี่ และยิ่งเลิกไม่ได้ถึงแม้บุหรี่จะมีราคาแพงขึ้นก็ตาม วัยรุ่นเหล่านี้ก็พยายามหาบุหรี่ที่มาจากเพื่อนบ้านที่ชื่อว่าสุริยามาใช้แทนบุหรี่ไทย

เพราะราคาถูกกว่า ดิฉันได้สูญเสียคุณตาไปเพราะบุหรี่จึงไม่อยากให้ใครต้องมาเจอแบบดิฉัน ในที่สุดโรงพยาบาลปะนาเระได้เข้าร่วมโครงการ

โรงพยาบาลปลอดภัยกับมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ หลังจากที่ดิฉันได้มารับผิดชอบงานบุหรี่ยุติและได้รับความรู้เรื่องบุหรี่ ทำให้ได้คิดว่าขนาดคนที่ทำงานด้านสุขภาพยังรู้สึกเฉยๆ แล้วคนที่เขาไม่มีความรู้ละเขาคงคิดไม่ต่างอะไรกับเรา ทำให้ดิฉันค่อยๆปรับความคิดของตัวเองเกี่ยวกับการทำงานโรงพยาบาลปลอดภัย ดิฉันที่มงานคิดว่ามันยากนะที่จะสำเร็จได้ เพราะก่อนหน้านั้นงานบุหรี่เป็นงานที่ไม่ได้ทำรายได้ให้กับโรงพยาบาล ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการประเมินระบบมาตรฐานงานคุณภาพ (HA) และด้วยบริบทของพื้นที่ด้วยแล้วยังทำให้มีอุปสรรคด้าน ดิฉันคิดว่าสิ่งเดียวที่จะทำให้ผู้บริหารเจ้าหน้าที่ทุกคนเห็นความสำคัญและเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานบุหรี่คือต้องทำให้เขาเห็นก่อนว่าทำได้จริงๆ ดิฉันได้นำวิธีการอดบุหรี่ที่ได้รับการถ่ายทอดจากมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่มาทดลองใช้แบบลองผิดลองถูกกับคนใกล้ตัวก่อน โดยเริ่มจากคนในครอบครัวก่อนคือน้องชายของดิฉันเอง แต่ก็ไม่สำเร็จแต่ในที่สุดโชคก็เข้าข้างดิฉัน ในวันที่อากาศสบายๆ บริเวณลานหน้าบ้านทุกคนนั่งรับประทานอาหารกันอย่างพร้อมหน้าบรรยากาศอบอุ่น หลังจากรับประทานอาหารเย็นเสร็จทุกคนต่างก็พูดคุยกันกันหลากหลายเรื่องราว น้องชายของดิฉันหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบตามปกติแล้วเสียงประตูถูกเปิดออก น้องชายรีบดับไฟที่มวนบุหรี่ แล้วรีบซ่อน เด็กน้อยเสียงใสวัย ๙ ขวบ ดั่งขึ้น "คุณพ่อสูบบุหรี่อีกแล้วใช่ไหมคะ " เปล่าพ่อไม่ได้สูบยามาโกหกเด็กเลยคะ หนูเคยขอพ่อตั้งหลายครั้งแล้วนะคะพ่อก็รู้ว่าสูบบุหรี่ไม่ดีต่อสุขภาพ ต่อไปหนูจะไม่ขอพ่อให้เลิกสูบบุหรี่อีกแล้ว แต่หนูจะจำไว้ว่าพ่อไม่รักหนูไม่รักแม่ หนูไม่แข็งแรงถ้าหากพ่อเป็นอะไรไป หนูจะอยู่กับใคร หนูไม่ยอมให้เสียชีวิตเหมือนคุณทวดคะ น้องชายดิฉันนำตาชั่งหยิบซองบุหรี่ในกระเป๋าเสื้อออกมาแล้วนั่งพิจารณา พร้อมกับหันไปมองหน้าลูกสาวและภรรยา เขากถามตัวเองว่าระหว่างบุหรี่กับครอบครัวจะเลือกอะไร ทุกคนนั่งเงียบลุ้นกับคำตอบที่จะออกมา น้องชายของดิฉันตัดสินใจขยำซองบุหรี่ในมือของเขาพร้อมคำให้คำสัญญากับตัวเองว่าจะเลิกบุหรี่ให้ได้ทุกคนตบมือดีใจลูกสาววิ่งไปกอดพ่ออย่างดีใจ และพูดกับพ่อว่าหนูจะช่วยเป็นกำลังใจให้พ่อนะคะ แต่สิ่งที่น้องชายของดิฉันกังวลนั้นคือ ๓ เวลาหลังอาหารเขาต้องสูบบุหรี่ ต่อจากนั้นจะทำอะไรเมื่อไม่สูบบุหรี่ ดิฉันและพี่สะใภ้ได้ช่วยกันสารพัดวิธีในการช่วยให้น้องชายเลิกบุหรี่ ดิฉันให้น้องชายอมกานพลูเอาไว้ และพกติดตัวตลอดเวลา จนน้องชายสามารถเลิกบุหรี่ได้ใช้เวลา ๘ แดดเดือน จากการที่ได้เห็นอาการของน้องชายแล้วดิฉันทำให้ดิฉันมีความมั่นใจมากขึ้นที่จะลงมือทำกับผู้ที่มารับบริการในคลินิกอดบุหรี่และมันทำให้ดิฉันได้เรียนรู้ว่าการจะช่วยให้คนติดบุหรี่ที่ไม่ใช่ญาติเลิกได้นั้น

ต้องใจเย็นมากพอสมควร เพราะต้องพูดจาอย่างใจเย็นกับผู้รับบริการตั้งแต่จัดตั้งคลินิกอดบุหรี่ขึ้นมา มีผู้รับบริการที่ได้รับการคัดกรอง A1-A2 รวมทั้งสิ้น ๑,๐๐๐ ราย มีผู้รับบริการที่สมัครใจเลิกบุหรี่จำนวน ๑๐ ราย ผู้รับบริการสามารถเลิกได้โดยถามเพียงแค่ A1 –A2 จำนวน ๕ รายถือเป็นความภาคภูมิใจของคนทำงาน ส่วนผู้รับบริการที่เข้าสู่ระบบคลินิกเลิกได้ ๑๐ ราย ถามว่าท้อไหม ก็ไม่ท้อนะคะเพราะผู้รับบริการมักมีอะไรให้หอมยิ้มได้เสมอ ผู้รับบริการบางคนท้อเลิกได้แค่ 1 เดือน ก็กลับไปสูบบุหรี่ ทำให้ขาดนัดไม่กล้ามา เมื่อไปเจอข้างนอกก็หลบหน้าเพราะกลัวโดนเจ้าหน้าที่ที่ไม่สามารถเลิกได้ บางคนจะรีบเดินเข้ามาหาและบอกว่าเลิกได้แล้วแต่กลับไปสูบบุหรี่ เลิกไม่ได้หรอก เพราะสิ่งแวดล้อมรอบข้างมีแต่เพื่อนสูบบุหรี่ทั้งนั้น จะต้องโน้มน้าวกันใหม่ วิธีการอดบุหรี่มีหลากหลายวิธีที่แนะนำให้ผู้รับบริการเลิกบุหรี่ ทานของเปรี้ยว มะนาว มะขาม ตีมน้ำมากๆ ใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาวหรือแม้กระทั่งส่งพบแพทย์เอกซเรย์ ให้อาหารละลายเสมหะ เป็นต้น

ความสำเร็จของการทำงานบุหรี่ปริ่งๆ ขึ้นอยู่กับผู้รับบริการเองว่าจะมีจิตใจที่แน่วแน่และอดทนต่อความยากได้แค่ไหนและอีกหนึ่งกำลังใจที่สำคัญที่จะช่วยให้คนสูบบุหรี่สามารถเลิกได้คือ ภรรยา มีผู้รับบริการรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่าที่ผมสามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จเป็นเพราะภรรยาต้องการให้เลิกผมไม่ยอมเลิก ผมพูดแหงนภรรยาว่า “เลิกกับเธอยังง่ายกว่าอีก” ภรรยาตอบผมว่า “ได้ถ้าฉันช่วยเธอให้เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ฉันจะเลิกกับเธอ” ตอนนั้นผมขำในท่าทางจริงจังของภรรยาผมแต่ก็หวั่นใจเหมือนกันว่าจะเลิกได้ไหม ภรรยาพาผมมาโรงพยาบาลเจ้าหน้าที่แนะนำการอดบุหรี่ ผมถามเจ้าหน้าที่ว่าไม่มียาหรือ ง่ายกว่า เขาบอกไม่มีให้ใช้สมุนไพรที่มีอยู่ ผมไม่ชอบทานของเปรี้ยวเท่าไร ตีมน้ำเยอะก็เบื่อฉิบย่อย ภรรยาผมบอกต้องลองดูสักตั้ง ภรรยาผมซื้อหญ้าดอกขาวเวลาผมไปกินน้ำชาพร้อมกับเพื่อน ภรรยา ก็เอาซองให้ผมฉิบหลังจากกินน้ำชาเสร็จ ผมรู้สึกฝาดไม่ชอบ แอบทิ้งไม่บอกให้ภรรยารู้ ภรรยาไม่บังคับผมเขาให้อิสระกับผมใช้ชีวิตประจำวันเหมือนเดิมทุกอย่าง เขารู้ว่าผมไม่ชอบของเปรี้ยวเท่าไร เขาทำน้ำมะขามให้ น้ำกระเจี๊ยบ มะม่วงพริกเกลือแล้วแต่ตามที่เขาจะหาได้ให้ผมกิน ผ่านไปสักเดือนครึ่งผมเห็นความพยายามของเขา ผมกลับมาหาเจ้าหน้าที่อีกครั้งและเล่าทุกอย่างที่ภรรยาผมทำให้ฟัง เจ้าหน้าที่พูดกับผลประโยชน์คหนึ่งว่า ภรรยาของคุณมากกว่าตัวเขาเองเสียอีก เขายอมเสียสละได้แม้กระทั่งตัวเองที่ต้องมาเติมพันทับคุณทุกๆ ที่เขาก็ไม่มั่นใจว่าเขาจะช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้ เขายอมเหนื่อยมากขึ้นเพื่อจะดูแลสุขภาพของคุณ คุณไม่เห็นความพยายามของภรรยาคุณเลยหรือคะ ผมคิดตามคำพูดของเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่ถามผมว่าฉันอยากมาก

หรือกับแค่พยายาม ยากมากไปกว่าสิ่งที่ภรรยาพยายามทำให้คุณอยู่ทุกวันนี้ ดิฉันคิดว่าทุกวันนี้คุณก็ทำได้ดีในระดับหนึ่งแล้วเดินมาเกือบจะครึ่งทางแล้ว ก้าวต่อไปคงไม่ยากเหมือนก้าวแรกหรอกจริงไหมคะ ทุกวันนี้คุณทาน คุณดื่ม สิ่งที่ไม่คุ้นเคย แต่คุณก็พยายามดื่มได้ทุกวัน ผมยอมรับจริงๆ ว่าทุกอย่างที่ภรรยาผมทำให้มันเริ่มช่วยผมได้ ผมเริ่มอดบุหรีได้ อดหนักได้มากขึ้นแต่ก็ยอมรับอีกแหละว่า ผมรำคาญกับการขากเสลดมากเหมือนกัน ผมรู้ว่านี่ก็ ควันบุหรีที่ผมสูบมาเป็น ๒๐ ปี เอว่ะ! ผมจะลองดู ชีวิตประจำวันของผมก็เหมือนเดิมทุกวัน ภรรยายังคงดูแลเหมือนเดิม ๓ เดือนผ่านไป ผมผ่านด่าน ระยะฝ่าวบสรรคไปได้ จากการสังเกตร่างกายของผมอ้วนขึ้น กินข้าวได้มากกว่าเดิม อารมณ์ดีกว่าเดิม แต่เจ้าหน้าที่บอกว่าต้อง ๖ เดือนถึงจะเลิกได้เด็ดขาด ผมก็ผ่านพ้นไปจนถึง ๖ เดือนได้ วันนี้ผมกล้าบอกกับทุกคนว่าผมเลิกสูบบุหรีได้แล้ว โดยที่ไม่ต้องเลิกกับภรรยา (หัวเราะ) ผมว่าคนที่อยากเลิกนอกจากใจเราแล้ว คนในครอบครัวสำคัญครับเพราะเขาต้องดูแลเรา เพื่อให้เรามีชีวิตไว้ดูแลซึ่งกันและกัน ผมดีใจครับที่เลิกได้ ดีใจที่ภรรยาและลูกมีความสุข ผมก็มีความสุขผมไม่สูบยาอีกครับ ขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกๆ คนที่คอยช่วยเหลือแนะนำให้กำลังใจผมและภรรยามาโดยตลอด

ผู้รับบริการรายนี้เป็น ๑ ใน ๑๐ รายที่เลิกได้ถึงแม้ข้าพเจ้าจะไม่มีส่วนช่วยอะไรมากนัก แต่ก็ภาคภูมิใจค่ะที่คนๆ หนึ่งสามารถเลิกได้ สำหรับข้าพเจ้าผู้รับบริการทุกรายเป็นแรงบันดาลใจที่ดีสำหรับการทำงานที่จะช่วยให้คนเลิกบุหรีได้เสมอ ปัจจุบันนี้โรงพยาบาลได้มีโครงการ“ปอดสวย ด้วยมือภรรยา” “สูบแล้วถูกลมพองตาย” “สูบแล้วแก่เร็ว” “สูบควันบุหรีทำร้ายคนใกล้ชิด” นี่เป็นคำเตือนที่อยู่บนซองบุหรี หรือแม้กระทั่งโฆษณาณรงค์เพื่อให้ผู้ชมรู้สึกตระหนักถึงโทษและพิษภัยของการสูบบุหรี เช่น โฆษณาชุดใบจาก=บุหรีของ = จอจโลง ของ สสส. ข้อความบนซองบุหรีหรือโฆษณาเป็นสื่อที่ดีมาก ถ้าหากผู้ชมได้ติดตาม โดยเฉพาะคนที่สูบบุหรี ดิฉันลองตั้งคำถามกับตัวเองว่า ข้อความบนซองบุหรีและโฆษณาที่ผลิออกมาจะช่วยให้คนลด ละเลิกบุหรีได้กี่คน ในฐานะที่ดิฉันเป็นบุคลากรด้านสุขภาพดิฉันถามตัวเองว่า คิดอย่างไรกับสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการรณรงค์เรื่องโทษและพิษภัยบุหรี คำตอบที่ได้ คือเฉยไม่ได้อีกแล้วเรื่อง **บุหรีไม่ได้เป็นเรื่องของใครคนใดคนหนึ่งแต่เป็นเรื่องที่ทุกคนในสังคมต้องรับผิดชอบภัยเงียบที่ดูเหมือนจะไกลตัวกลายเป็นมหันตภัยที่ใกล้ตัว** ปัจจุบันธุรกิจบุหรีได้เจริญเติบโตเป็นอย่างมากด้วยกำไรอันมหาศาล และกำลังผลักดันให้การสูบบุหรีกระจายไปเรื่อยๆ ทำให้คนติดบุหรีและได้รับผลร้ายด้านสุขภาพไปอย่างไม่รู้ตัว สำหรับดิฉันบุหรีเป็นความลับที่มาพ้องกับความรู้อันที่เจ้าของธุรกิจ

นั่นรู้ดีว่าบุหรีมีพิษที่น่ากลัวให้ผลระยะยาว และดิฉันก็รู้ดีว่าภัยของบุหรีนั้นมันทำลายการทำงานของดิฉัน ดิฉันไม่คาดหวังว่าจะช่วยทุกคนให้เลิกบุหรีได้ แต่ดิฉันจะตั้งใจและจะเคียงข้างการต่อสู้กับภัยเงียบนี้ไปพร้อมกับผู้ป่วยของดิฉัน ขอขอบคุณการสนับสนุนทุกสิ่งอย่างที่มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรีมอบให้ค่ะ



**ประกาศ**  
**ผลการตัดสินโครงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของคนทำงาน**  
**ช่วยเหลือผู้พิการผ่านการเล่าเรื่อง**  
**ครั้งที่ 2 พ.ศ.2555**

คณะกรรมการได้พิจารณาเรื่องเล่าที่ผ่านเกณฑ์ ซึ่งจะได้รับเกียรติบัตร เงินสนับสนุนบทความละ 2,000 บาท และได้รับเชิญมาถ่ายทอดประสบการณ์ผ่านการจัดทำวีดิทัศน์ วันพฤหัสบดีที่ 16 สิงหาคม 2555 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร ในการประชุมวิชาการบูรณาการกับสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 11

จึงขอประกาศผลการพิจารณาวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ.2555 ดังตารางท้ายประกาศนี้

ลำดับ	ชื่อผลงาน ที่ผ่านเกณฑ์	ผู้เสนอผลงาน	หน่วยงาน
1	จักรยานสายตรวจฉบับผู้ ศูนย์การแพทย์ฯ มศว." ยับยั้งอุตสาหกรรม ยาสูบ"	สุขฉวีพจน์ พรศรี	ศูนย์การแพทย์ สมเด็จพระเทพฯ คณะแพทยศาสตร์ มศว. จ.นครนายก
2	ผู้ชาย...มือสอง	อุสมาน แวหะยี	รพ.สต.ลำไใหม่ จ.ยะลา
3	เหตุเพราะ...ลูกๆบอกว่าไม่ รักพ่อและไม่ให้พ่อทอด	สุมลรัตน์ ชูสกุล	โรงพยาบาลห้วย ยอด จ.ตรัง
4	"ลุงหวัด.....กับการเลิก บุหรี่"	บุญญา อักษรชู	โรงพยาบาลป่าบอน จ.พัทลุง
5	" จิตไป ใจตาม ความ งดงามอยู่ที่ศีล สมาธิ พระ พุทธองค์ถูกหลอกมา 29 ปี"	บุญฤทธิ์ นามไพโร	โรงพยาบาลเกษตร วิสัย จ.ร้อยเอ็ด
6	"ลุงแซมกับบุหรีมันเดียว"	สาวิตรี ดาทอง	โรงพยาบาลสนม จ.สุรินทร์
7	ความหวังและกำลังใจ	จรรยา ใจหนูน	โรงพยาบาลสมเด็จพระ เจ้าตากสิน มหาราช จ.ตาก
8	เรื่องเล่า จากคนสูบบุหรี่มา ทำงานให้คนเลิกบุหรี่	บุญสืบ พิทักษ์วงศ์	โรงพยาบาลเรณู นคร จ.นครพนม
9	ยังยิ้มได้	จำนงค์ แก้วนาวิ	โรงพยาบาลโคกโพธิ์ จ.ปัตตานี
10	โรงพยาบาลปลอดบุหรี่... โครงสร้างครบวงจร ไม่ ยากอย่างที่คิด	สุมล เลี่ยมทอง	โรงพยาบาลไม้แก่น จ.ปัตตานี
11	"แค่กล้า ก็ ชนะ"	บงกช บุญฟู	โรงพยาบาลสารภี จ.เชียงใหม่
12	ภัยเงียบที่ดูเหมือนจะไกล ตัว	หนึ่งหทัย อุทัยขวัญแก้ว	โรงพยาบาลปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

หมายเหตุ: ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากคณะกรรมการ โดยไม่ได้เรียงลำดับ

**ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)**

วิทยาเขตราชวิถี มหาวิทยาลัยมหิดล

420/1 อาคารอเนกประสงค์ ชั้น 5 ถ.ราชวิถี

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร: 02-354-5346 แฟกซ์: 02-354-5347

อีเมล : [webmaster@trc.or.th](mailto:webmaster@trc.or.th)









