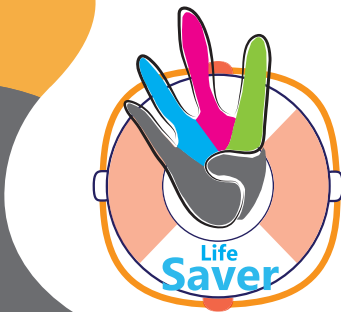


กรมสุขภาพจิต



# VD

## งดบุหรี่

เตรียมวัน

เตรียมวาจา

เตรียมอุปกรณ์

ตั้งใจลงมือทำ



รศ.พ.ว.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา

# ๗

## งดบุหรี่

เตรียมวัน  
เตรียมวาจา  
เตรียมอุปกรณ์  
ตั้งใจลงมือทำ



# เลิกเสี่ยง เพียงเลิกสูบ

## ก็ **สุข** แล้ว

รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา



รายนามผู้นิพนธ์  
หนังสือชุด ก ข ค ง

รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา  
นพ.คมกริบ ผู้กฤตยาคามี  
พญ.อัมพร กรอบทอง  
นางวิมล ลักขณาภิชนัชช  
ศ.ดร.ภก. ประวิตร เจนวนรธนะกุล  
ผศ.ดร.ภก. รสสัย กัลยาณพจน์พร  
ผศ.ดร.ภก. เปรมทิพย์ ทวีรดิธรรม  
ภก. ฐานิยา กลิ่นโสภณ  
ภก.รัตนาภรณ์ ซ้อนเปี้ยยุง  
ดร.ภก. รัฐพร สีหะวงษ์  
น.ส.สังวาล ศิริมิ่งคาลกุล

# คำนำ



ในปัจจุบัน เมื่อสังคมโลกก้าวไปอย่างรวดเร็ว สิ่งที่มาคือ คนไทยใช้ชีวิตด้วยวิถีที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมากมาย ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น รายได้มากขึ้น ใช้จ่ายเพื่อซื้อสิ่งของฟุ่มเฟือยหรือเป็นภัยต่อสุขภาพมาใช้ได้มากขึ้น กินอาหารตามใจปากได้เยอะขึ้น อยู่สบายขึ้น นั่งเฉยๆ อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ก็สามารถทำงานได้แทบไม่ต้องออกแรงในแต่ละวัน เมื่องานเลิก ก็สามารถนั่งรถออกไปกินเลี้ยงฉลองสังสรรค์กับเพื่อน ดื่มเหล้าเบียร์มากบ้างน้อยบ้าง แล้วแต่โอกาส สิ่งเหล่านี้กลายเป็นวงจรชีวิตของคนไทยในยุคนี้ โดยเฉพาะในสังคมคนเมือง กลายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนก็คิดว่าไม่เป็นไร แต่แท้จริงแล้ว วิถีชีวิตเช่นนี้กลับเป็นวิถีชีวิตที่นำคนไปสู่ความเจ็บป่วยและการเกิดโรคในกลุ่มที่เรียกว่า NCD เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ ซึ่งโรคเหล่านี้พบได้มากถึงร้อยละ 80 ของคนป่วยในประเทศไทย เมื่อป่วยด้วยโรคเหล่านี้แล้ว ก็พอจะรักษาและควบคุมได้ แต่ไม่หายขาดหากไม่เปลี่ยนตนเอง ทางที่ดีที่สุด ก็คือ เปลี่ยนตนเองจากวิถีชีวิตข้างต้น ก่อนที่ท่านจะป่วย น่าจะเป็นหนทางที่ดีที่สุด

ทั้งหมดข้างต้นนี้ จึงเป็นที่มาของโครงการ **“เปลี่ยนก่อนป่วย”** หรือ **“Change4Health”** ซึ่งเป็นโครงการรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนและบุคลากรวิชาชีพสุขภาพให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้ง 4 ประการข้างต้น ก่อนที่ตนเองจะป่วยเป็นโรคในกลุ่ม NCD หรือหากป่วยแล้วก็ช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น ใช้น้อยลงได้ โดยกระบวนการในโครงการนี้เน้น แนวทางที่เรียกว่า **“ก v ค ง”** ซึ่งย่อมาจาก **กินน้อย รยับบ่อย คลายเหล้า และ งดบุหรี่** หากทำได้ทั้ง 4 ประการเมื่อนั้นหมายความว่า ท่านกำลังเป็นผู้หนึ่งที่อยู่ห่างไกลความเจ็บป่วยนั่นเอง

รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา



**ได้อะไรบ้าง** จากการสูบบุหรี่

หรือผลิตภัณฑ์ยาสูบ

?

สิ่งที่ได้จากการสูบบุหรี่

หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด

=

ติด - เจ็บ - จน - **ตาย**



# สูบบุหรี่แล้ว... **ติด**

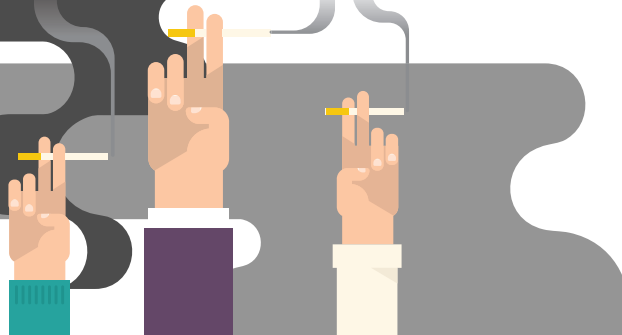
เพราะแท้จริงแล้ว...

**บุหรี่ = ยาเสพติด**

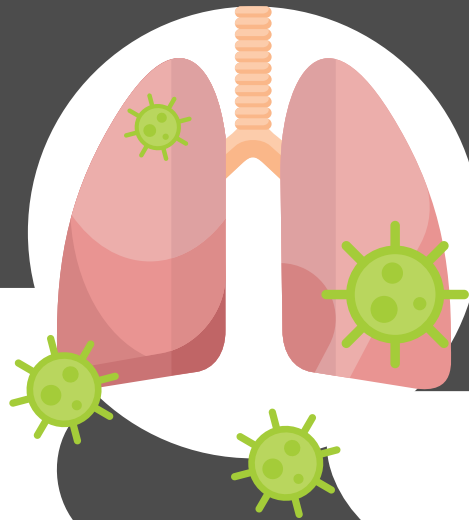
จากการวิจัยอันหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้วิจัยได้สอบถามและติดตามวัยรุ่นที่ได้เคยทดลองเสพยาเสพติดชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น กัญชา โคเคน เฮโรอีน แอลกอฮอล์ และบุหรี่ โดยพิจารณาว่า มีการเสพติดสารเสพติดนั้นๆ ในระยะยาวจำนวน มากน้อยเท่าไรในแต่ละชนิด **พบว่า 1 ใน 3 ของผู้ที่ทดลองสูบบุหรี่เมื่อได้ลองสูบบวนแรกแล้วด้วยความคึกคะนอง จะติด และต้องสูบบุหรี่อีกต่อไปในระยะยาว** แม้จะรู้ดีว่าการสูบบุหรี่มีพิษภัยก็ตาม ในขณะที่โอกาสการเสพติดในระยะยาวของยาเสพติดอื่นๆ เช่น ยาบ้า เฮโรอีน กัญชา นั้นมีเพียงร้อยละ 10 - 15 เท่านั้น

**1** ใน **3** ของผู้ทดลองสูบบุหรี่บวนแรก  
ด้วยความคึกคะนอง

จะติดและต้อง  
สูบบุหรี่อีกต่อไป  
ในระยะยาว



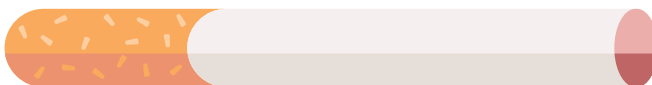
สูบบุหรี่ = **เจ็บ**



การสูบบุหรี่  
ก่อให้เกิด

**โรคเรื้อรัง**ต่างๆ  
มากกว่า **25** โรค

ตั้งแต่หัวใจขาด  
บ่อนทำลายอายุขัยของผู้สูบเอง  
มากถึง 12 นาที  
ทุกๆ 1 มวนที่สูบเข้าไปสู่ร่างกาย





หูตึง

เหงื่ออกอึกเสบ

จอประสาทตาเสื่อม

ตาบอด

ไขหวัด &  
หวัดใหญ่

ถุงลมโป่งพอง

มะเร็งปอด

วัณโรค

มะเร็งตับ

ไตวาย

เบาหวาน

ธัยรอยด์

มะเร็ง  
กระเพาะปัสสาวะ

กระดูกพรุน

กระดูกหัก

แผลหายช้า

หัวล้าน

โรคซึมเศร้า

กลิ่นปาก

มะเร็งช่องปาก  
และคอหอย

หลอดเลือดสมองตีบ

อัมพฤกษ์ อัมพาต

หลอดเลือดหัวใจตีบ

หัวใจวาย

โรคหลอดเลือดโป่ง

เป็นหมัน

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

โรคเรื้อนกวาง

หิวขยับ

มะเร็งปากมดลูก

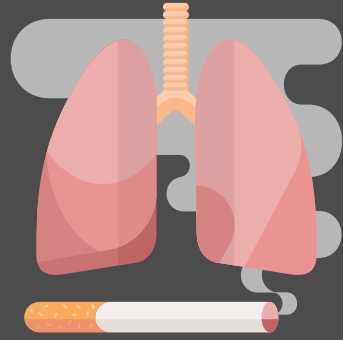
หลอดเลือดที่แขนขาตีบ

แผลเรื้อรัง ตัดแขนขา

ชามือ เท้า



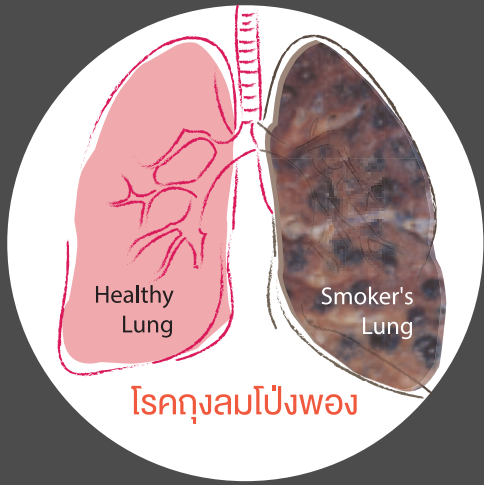
แต่ **สิงห์นักสูบบุหรี่**  
**ไม่ค่อยเกรงกลัว**  
**โทษของบุหรี่นัก** IWSA:...



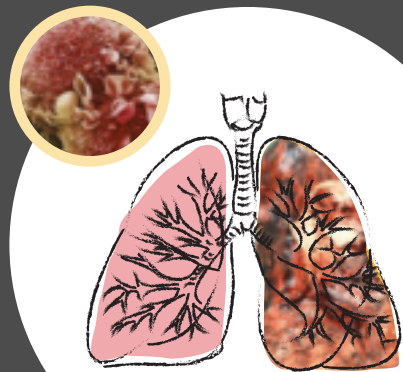
# 1

**โทษของการสูบบุหรี่ไม่เกิดขึ้นในทันทีทันใด**  
**แต่เกิดแบบค่อยเป็นค่อยไปช้าๆ** เช่น กว่าที่จะ  
แสดงอาการหอบเหนื่อยชัดๆ ก็ต้องสูญเสียสมรรถภาพ  
ปอดไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของปอดทั้งหมด หรือ  
อาจต้องใช้เวลากว่า 10 ปี นับจากเริ่มสูบ อาจต้อง  
ใช้เวลากว่า 10-20 ปี กว่าจะเริ่มเห็นก้อนที่ผิดปกติ  
ในภาพเอ็กซเรย์ปอดแต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า โรค  
จะเพิ่งเกิดขึ้นหลังสูบแล้ว 10-20 ปี แต่หมายความว่า  
โรคเริ่มต้นและดำเนินไปอย่างช้าๆ ตลอด 10-20 ปี  
ทำให้วินิจฉัยได้ช้า การรักษาก็มักจะไม่ทันการณ์ ผู้  
ป่วยมักตายอย่างทุกข์ทรมาน





โรคถุงลมโป่งพอง



โรคมะเร็งปอด

# 2

โรคจากการสูบบุหรี่**ี**ได้เกิด**ในผู้สูบบุ**  
**ทุก**คน แต่จะมีเพียงแค่ 1 ใน 4 ของผู้สูบบุ  
ทั้งหมดเท่านั้นที่จะโชคดี รอดตัว ไม่ป่วยเลย  
การสูบบุหรี่ไม่ต่างจากการซื้อล็อตเตอรี่ แต่เป็น  
ล็อตเตอรี่ที่มีโอกาสลุ้นที่จะถูกรางวัล (คือป่วย)  
สูงถึงร้อยละ 75 กล่าวคือ **ซื้อแล้ว (สูบแล้ว) ก็มี**  
**โอกาสถูก (ป่วย) เยอะมากนั่นเอง**



สุขบุหรี = **จน**

ค่าบุหรีที่คุณสุข

**1** เดือน

(เฉลี่ยจากผู้สุขบุหรีทั้งหมด)

เป็นเงิน **639** บาท

ถ้าคุณเลิกสุขบุหรีจะมีเงินซื้อ...



เนื้อหมู

**5**

กิโลกรัม



ข้าวสาร

**25**

กิโลกรัม

ข้าวแกง

**20**

จาน



ไข่ไก่

**18**

ฟอง



หรือน้ำดื่ม

**63**

ขวด



สูบบุหรี่ = **ตาย**



มีงานวิจัยจาก  
กระทรวงสาธารณสุข ประเทศอังกฤษ  
พบว่า การสูบบุหรี่หรือยาเส้นแต่ละมวน  
จะทำให้อายุขัยของผู้สูบรายนั้นๆ  
สั้นลงประมาณ 11 นาที  
หรือ อายุจะสั้นลง 3 ชั่วโมงครึ่ง  
ต่อบุหรี่ 1 ซอง  
หรือยาเส้น 20 มวน

สูบบุหรี่ 1 ซอง  
หรือ ยาเส้น 20 มวน

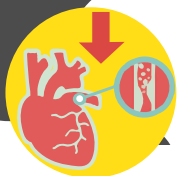
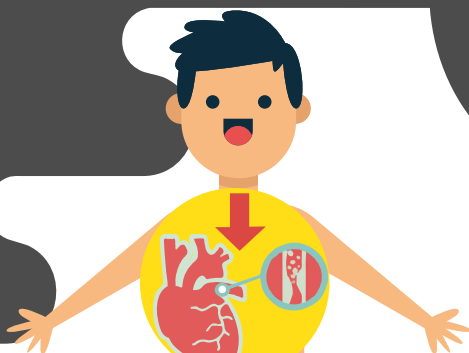
=

**ตายเร็วขึ้น**  
**3 ชั่วโมงครึ่ง**





# เลิกบุหรี่ **มีแต่ได้** ทันทีตั้งแต่ 20 นาทีแรก



**1 ปี**  
ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจลดลงครึ่งหนึ่ง



**5 ปี**  
ความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลดลงครึ่งหนึ่ง



**2 สัปดาห์**  
สมรรถภาพปอดและระบบหัวใจเริ่มทำงานดีขึ้น



**3 เดือน**  
ไอเรื้อรังหาย



**20 นาที**  
ความดันและไขมันกลับเป็นปกติ



**12 ชั่วโมง**  
ระดับก๊าซพิษ (CO<sub>2</sub>) ในกระแสเลือดลดลงเป็นปกติ

# เลิกบุหรี่

ช่วยลดป่วย **ร้าย** รวย แข็งแรง



เพียงเลิกสูบ  
ก็ **สูง** แล้ว



**STOP!!**  
For Your Family

เลิกบุหรี่ = เตรียม 3 อย่าง



เตรียมวัน



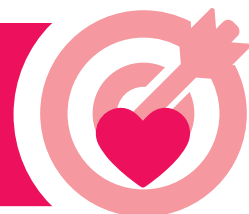
เตรียมวาจา



เตรียมอุปกรณ์



ตั้งใจลงมือ



# เตรียม 3 อย่าง



## เตรียมวัน:

วันนี้ หรือไม่เกิน **2 สัปดาห์** นับจากวันนี้

## เตรียมวาจา:

**บอกกล่าวความตั้งใจ และกำหนดวันเลิกบุหรี่** ให้บิดา มารดา ภรรยา และบุตร หรือบุคคลสำคัญ ของตนรับทราบในทันที โดยไม่ต้องรีรอ

## เตรียมอุปกรณ์:

**ทิ้งอุปกรณ์การสูบทั้งหมด** ไม่ว่าจะเป็น บุหรี่ ยาเส้นกระดาช มวน ไม้จัดไฟ ไฟเชิค ที่เขี่ยบุหรี่ หรือแม้กระทั่งสิ่งของใดๆ ที่จะทำให้หวนคิดถึงบุหรี่ได้ง่าย

# ตั้งใจลงมือทำ

1

## ตัดใจจากบุหรี่

คิดพิจารณาทุกจนถึงพิษภัยของบุหรี่ ให้เห็นด้วยตนเองว่า **บุหรี่ก็คือ ยาพิษ** ต่อกิ่งตนเอง และคนรอบข้าง การสูบบุหรี่ก็ไม่ต่างจากการรอกสารพิษให้ตนเองดื่มกินเข้าสู่ร่างกายของตนเอง และคนรอบข้างทุกๆ วัน



2

## ตัดใจจากวงเพื่อนนักสูบ

เช่น วงเหล้า วงสนทนา โดยเฉพาะที่เต็มไปด้วยคนที่สูบบุหรี่ ต้อง**อยู่ให้ห่างๆ จากคนเหล่านี้** อย่างน้อยสัก 2-3 สัปดาห์





3

## ตัดใจไม่สูบบุหรี่ที่บ้าน และในบ้านโดยเด็ดขาด

การไม่สูบบุหรี่ในบ้าน  
นอกจากจะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้นแล้ว  
ยัง**ทำให้คนรอบข้างปลอดภัย**ขึ้นอีกด้วย

4

## ลงมือทำจริง ด้วยความตั้งใจ

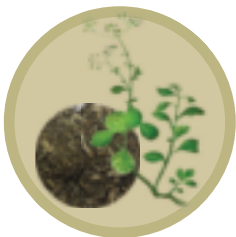


# ตัวช่วยอื่นๆ

หากลองเลิกด้วยตนเองแล้ว ก็ยังไม่สามารถเลิกได้สำเร็จ อาจพิจารณาหาตัวช่วย ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยมีหลายอย่าง ได้แก่



เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรม  
เพื่อการควบคุมยาสูบ



## 1. โทร 1600:

สายด่วนเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติเบอร์นี้ **ให้บริการฟรี** ไม่คิดค่าบริการใดๆ ทั้งสิ้นในทุกกระบวนการ เพียงแค่ยกหูโทรศัพท์แล้วกดโทรได้เลย จากทั่วประเทศท่านก็จะได้รับคำแนะนำและเทคนิคดีๆ จากผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ พร้อมบริการโทรกลับ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ทุกๆ คน

## 2. คลินิกฟ้าใส:

เป็นคลินิกที่ให้บริการเลิกบุหรี่โดยเฉพาะ ตั้งอยู่ในสถานพยาบาลเกือบ 400 แห่งในทุกๆ จังหวัด มีเจ้าหน้าที่ที่เชี่ยวชาญด้านนี้คอยให้บริการฟรี ไม่คิดค่าบริการเช่นกัน ในบางคลินิกอาจมียาช่วยเลิกบุหรี่ ทั้งแผนตะวันออก และแผนตะวันตกให้บริการโดยไม่คิดมูลค่า

## 3. ร้านยาอาสา:

เป็นร้านยาในเครือข่ายที่ชื่อว่า **“เภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่”** หากท่านพบสัญลักษณ์ดังกล่าวนี้ก็สามารถเข้าไปรับคำปรึกษาได้ฟรีจากเภสัชกรประจำร้าน

## 4. สมุนไพรไทย:

ตัวอย่างเช่น **หญ้าดอกขาว** เป็นต้น

# ปัจจัยที่สามารถดึงดูดใจ ให้เลิกสูบบุหรี่

**เพื่อสุขภาพ** ผู้ใหญ่ที่ห่วงสุขภาพจะกระตุ้นให้เลิกสูบบุหรี่ได้ เช่น วิ่งแป๊บเดียวก็เหนื่อย หายใจไม่ออก และ การเจ็บป่วยอาจเป็นจุดเริ่มต้นการเลิกสูบบุหรี่ได้เช่นกัน



**เพื่อครอบครัว/คนที่รัก** ห่วงคนที่รัก กลัวเป็นโรคกลัวลูกตามอย่าง กลัวแม่เสียใจ กลัวเสียภาพลักษณ์ กลัวแก่เร็ว กลัวหางานยาก กังวลเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องเสียไปกับการสูบบุหรี่



เพียงเลิกสูบ  
ก็**สุข**แล้ว







**ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน**  
**การเลิกง่ายขึ้น**



