

คู่มือเลิกบุหรี่

การคิดเลิกบุหรี่
แนวทางการตัดสินใจ



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ



คู่มือเลิกบุหรี่

การคิดเลิกบุหรี่: แนวทางการตัดสินใจ



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
356/10 ซอยศรีอยุธยา 3 ถนนศรีอยุธยา
แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

พิมพ์ครั้งที่ 1

พ.ศ. 2553

จำนวน 10,000 เล่ม

เรียบเรียงโดย
ออกแบบปก
จัดรูปเล่ม

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ และคณะ
ชนันท์ นามมีศรี
ราตรี ปั้นพินิจ

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัดฟรี-วัน
555 อาคารรสาทาวเวอร์ ชั้นบี ๓.พหลโยธิน
แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทร 0-2937-0648



วิธีใช้คู่มือฉบับนี้

อ่านบทใดก่อนก็ได้ อ่านให้จบทีละบท
อ่านซ้ำทุกบทยิ่งดี ข้อความสำคัญอยู่ที่
หน้า 22

“การคิดเลิกบุหรี่ คือ
การตัดสินใจทำสิ่งที่ดี ให้ชีวิตมีสุข”



“เลิกบุหรี่ทำได้ ขอเพียงมีหัวใจ”
แนวทางการตัดสินใจ คือ
การสร้างความตั้งใจ-ช่วงสำคัญสุด

ขอแสดงความยินดี

ที่คุณกำลังคิดจะทำสิ่งที่ถูกต้อง
ต่อตัวเอง ครอบครัวและสังคม

เลิกบุหรี่

จุดเปลี่ยนเพื่อสุขภาพของคุณและครอบครัว



“คุณแจ่มประสบความสำเร็จในการเลิกบุหรี่
คือ การค้นพบคำตอบว่า เลิกบุหรี่ทำไม?”

โทร 1600 สายเลิกบุหรี่ “

www.thailandquitline.or.th



สารบัญ



หน้า

ขั้นที่ 1

ความเสี่ยงในชีวิต - ต้องคิดแก้ไข พร้อมหรือไม่ ต้องตรวจสอบ

ในชีวิตทุกคน รวมทั้งชีวิตตัวเองต้องเผชิญความเสี่ยงมากมาย มีวิธีที่หลากหลายในการลดความเสี่ยง เริ่มต้นได้ด้วยการคิด ตั้งใจจัดการกับความเสี่ยงเหล่านั้น เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในปัจจุบัน

บุหรี่เป็นยาเสพติดชนิดหนึ่ง คุณสูบบุหรี่ ทางทางการแพทย์นับว่าคุณเป็นโรคติดบุหรี่ จำเป็นต้องได้รับการบำบัด เพื่อให้ปัญหาติดบุหรี่หายไป ท่านติดบุหรี่มากน้อยเท่าไร มีความคิดจะเลิกมากน้อยเพียงใด ตรวจสอบได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2

คุณชอบ-ไม่ชอบอะไรบ้างเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

การรู้จักสถานการณ์การสูบบุหรี่ของตนเอง ว่าสูบบุหรี่เมื่อใด เป็นความเคยชิน หรือเกี่ยวข้องกับอารมณ์เช่นใด และการตัดสินใจด้วยตัวคุณเองได้ว่าชอบ หรือไม่ชอบเรื่องราวของคุณที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่มากกว่ากันจะช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้ ให้พิจารณาด้วยตนเอง ก่อนตัดสินใจเลิกบุหรี่

4

14



โทร 1600 สายเลิกบุหรี่





หน้า

16

19

ขั้นที่ 3

เข้าใจให้ดี ให้ถูก โรคติดบุหรี่ และความอยากบุหรี่ คืออะไร

ถ้าคุณใช้บุหรี่ สูบดม หรือเคี้ยว เป็นประจำ เป็นเพราะคุณติดนิโคติน การติดบุหรี่มีใช่เพียง การติดนิโคตินแต่เกี่ยวข้องกับแนบแน่นกับอารมณ์ และพฤติกรรมทำซ้ำๆ จนเป็นนิสัย การศึกษาให้ รู้จักและเข้าใจการแก้ไขความอยากบุหรี่จึงจะ ทำได้ และทำให้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

ขั้นที่ 4

ตัดสินใจ - เลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า

ผู้สูบบุหรี่แต่ละคนเลิกบุหรี่ด้วยเหตุผลที่ต่างกัน เป็นเหตุผลเฉพาะตน การรู้ว่าตนเองต้องการอะไรจากการ เลิกสูบบุหรี่ จะช่วยให้เกิดพลัง**ความตั้งใจ**เลิกบุหรี่ และ การได้สนทนากับผู้ที่เคยเลิกบุหรี่ได้สำเร็จหรือผู้เชี่ยวชาญ การให้คำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่ ซึ่งจะช่วยให้คุณมี **ความมั่นใจ**ที่จะลงมือเลิกบุหรี่ทันทีหลังการวางแผน การเลิกและการกำหนดวันเลิกบุหรี่



ตัดสินใจได้ - ตั้งใจเลิกบุหรี่

โทรทันที 1600 สายเลิกบุหรี่

ชีวิตทุกคนมีความเสี่ยง...ปล่องไป หรือตั้งใจสู้ ... คุณเลือกได้



ขั้นที่ 1

ความเสี่ยงในชีวิต - ต้องคิดแก้ไข พร้อมหรือไม่ ต้องตรวจสอบ
ในชีวิตทุกคน รวมทั้งชีวิตตนเอง ต้องเผชิญความเสี่ยงมากมาย มีวิธีที่หลากหลาย ในการลดความเสี่ยง เริ่มต้นได้ด้วยการคิด ตั้งใจจัดการกับความเสี่ยงเหล่านั้น เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในปัจจุบัน

ชีวิตคุณเสี่ยงในเรื่องต่อไปนี้ ไข่มุม?

ความเสี่ยง	การแก้ไข
<input type="checkbox"/> คุณอาจเจออุบัติเหตุรถชนแม้ไม่ได้ขับรถ	<input type="checkbox"/> คุณจะเดินข้ามถนนอย่างระมัดระวัง ฯลฯ
<input checked="" type="checkbox"/> คุณอาจปวดท้อง ท้องเสียจากการดื่มน้ำไม่สะอาด หรืออาหารเป็นพิษ	<input type="checkbox"/> คุณจะเลือกดื่มน้ำ และอาหารที่สะอาดเท่านั้น ฯลฯ
<input checked="" type="checkbox"/> คุณติดเชื้อไวรัสหวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009	<input type="checkbox"/> คุณจะรับประทานอาหารที่ร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ และใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในคนหมู่มาก ฯลฯ
<input checked="" type="checkbox"/> คุณอาจสิ้นเหลื่อม หรือตกบันได	<input type="checkbox"/> คุณจะเพิ่มความระมัดระวังเวลาทำงานหรือเดินทาง ฯลฯ
<input checked="" type="checkbox"/> คุณอาจเป็นมะเร็งปอดจากสารพิษจากรถยนต์และจากโรงงาน	<input type="checkbox"/> คุณจะตั้งบ้านเรือนและทำงานในท้องนา ป่าเขา
<input checked="" type="checkbox"/> คุณอาจเป็นมะเร็งได้ถึง 10 ชนิด โรคถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบ โรคหัวใจหลอดเลือด สมรรถภาพทางเพศเสื่อมและปัญหาสุขภาพอื่นอีกมากจากการสูบบุหรี่	<input type="checkbox"/> คุณจะเลิกบุหรี่วันนี้ ลงมือได้ทันทีด้วยตัวคุณเอง



ถ้าคุณคิดว่าเลิกบุหรี่เป็นเรื่องยาก
อ่านข้อมูล หลักฐาน แนวทางในหนังสือนี้
หรือ โทร 1600 สายเลิกบุหรี่

บุหรี่เป็นยาเสพติด



บุหรี่เป็นยาเสพติด การสูบบุหรี่ จึงเป็นการเสพติดบุหรี่ หรือติดสารนิโคติน โดยนิโคตินมีฤทธิ์เสพติดรุนแรงเท่ากับเฮโรอีน เมื่อสูบ นิโคตินจะเข้าสู่ร่างกายไปถึงสมองอย่างรวดเร็วเพียง 7 วินาทีเท่านั้น มีผลโดยตรงต่อระบบประสาท ทำให้ผู้สูบบุหรี่รู้สึกสุขสบาย ช่วยลดความเครียด ความกังวลได้ชั่วคราว ดังนั้น ทำให้ผู้สูบบุหรี่หลงใหลในผลดังกล่าวเป็นอย่างมาก และต้องกลับไปสูบบุหรี่เพื่อให้มีนิโคตินในสมองตลอดเวลา

ผู้ที่สูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานานจะไม่เกิดความรู้สึกสุขสบายจากการสูบบุหรี่ เพราะร่างกายจะดื้อต่อนิโคตินจึงต้องสูบมากขึ้นเพื่อให้ได้รับนิโคตินอย่างเพียงพอ และต้องสูบต่อไปเพื่อระงับอาการถอนนิโคติน หรือรู้จักและเรียกกันโดยทั่วไปว่าความอยากบุหรี่ นั่นเอง ประกอบกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ อีก 2 ด้าน คือนิสัย หรือความเคยชินต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่คุ้นเคย จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน รวมทั้งเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นร่วมกับช่วงเวลาที่มึนเมา เบื่อ เซ็ง กังวล เครียด หรือใช้ความคิดหนักๆ จึงทำให้ยากในการเลิกบุหรี่ให้ได้ด้วยตนเอง ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ติดบุหรี่จึงต้องสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องเพื่อคงผลของนิโคตินในร่างกาย และป้องกันอาการถอนนิโคติน ซึ่งเป็นอาการทางกายและทางจิตใจ ที่พบได้มากบ้าง น้อยบ้าง ในผู้ที่พยายามเลิกบุหรี่ ได้แก่ รู้สึกอยากบุหรี่อย่างรุนแรง หงุดหงิด โกรธง่าย เครียด เศร้าหดหู่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หิวบ่อย รับประทานอาหารจู้จี้ ท้องผูก นอนไม่หลับ เป็นต้น

โดยเหตุที่ **บุหรี่เป็นยาเสพติดชนิดหนึ่ง คุณสูบบุหรี่** ทางกรแพทย์ **นับว่าคุณเป็นโรคติดบุหรี่** จำเป็นต้องได้รับการบำบัด เพื่อให้ปัญหาติดบุหรี่หายไป ท่านติดบุหรี่มากน้อยเท่าไร มีความคิดจะเลิกมากน้อยเพียงใด ตรวจสอบได้ด้วยตนเอง



ติดสารนิโคตินหรือไม่ ตรวจสอบได้ด้วยตนเอง

- | | |
|---|--|
| 1) คุณต้องสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้านานอย่างไร?
<input type="radio"/> ก. ภายใน 5 นาทีหลังตื่น
<input type="radio"/> ข. 6 - 30 นาทีหลังตื่น
<input type="radio"/> ค. มากกว่า 30 นาทีหลังตื่น | 2) คุณรู้สึกกระวนกระวายหรือล่ามามากใจหรือไม่ที่ต้องอยู่ในสถานที่ที่มีการห้ามสูบบุหรี่ เช่น โรงภาพยนตร์หรือรถโดยสาร?
<input type="radio"/> ก. ใช่
<input type="radio"/> ข. ไม่ใช่ |
| 3) บุหรี่มวนใดต่อไปที่คุณคิดว่าเลิกยากที่สุด?
<input type="radio"/> ก. มวนแรกสุดตอนเช้า
<input type="radio"/> ข. มวนอื่นๆ | 4) ปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน?
<input type="radio"/> ก. มากกว่า 30 มวนต่อวัน
<input type="radio"/> ข. 21 - 30 มวนต่อวัน
<input type="radio"/> ค. 11 - 20 มวนต่อวัน |
| 5) คุณสูบบุหรี่จัดภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังตื่นนอน และสูบบุหรี่มากกว่าช่วงเวลาที่เหลือของวันใช่หรือไม่?
<input type="radio"/> ก. ใช่
<input type="radio"/> ข. ไม่ใช่ | 6) คุณต้องสูบบุหรี่แม้ในขณะที่เจ็บป่วยมากจนไม่สามารถลุกจากเตียงได้?
<input type="radio"/> ก. ใช่
<input type="radio"/> ข. ไม่ใช่ |

อยากทราบว่าท่านติดสารนิโคตินในระดับใด หากคำตอบได้ที่หน้า 23



สูบบุหรี่ - เลิกบุหรี่ มีผลต่อผู้สูบและผู้ใกล้ชิดอย่างไร



การเลิกบุหรี่ ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป

เรื่องยากๆ ก็ทำได้	การเลิกบุหรี่เป็นเรื่องน่าท้าทาย เมื่อตั้งใจเลิก กำหนดเป้าหมายที่แน่ชัด มีแผนการเลิกที่รอบคอบ ทำให้เลิกได้จริงๆ ทำให้มีความเชื่อมั่น มั่นใจในตนเอง ที่จะทำเรื่องยาก และทำทายนมากกว่านี้ได้
ชีวิตมีพลังมากขึ้น	การสูบบุหรี่ทำให้ไม่มีแรงที่จะออกกำลังกาย (ปวดไม่แข็งแรง) เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพมากมาย
บุคลิกดีขึ้น	การสูบบุหรี่ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ ผิวหนังแห้ง เพียว่นก่อนวัย ฟัน ริมฝีปาก ไร้วีรอยสิริเหลือง ของทาร์
การเงินดีขึ้น	การเลิกบุหรี่ (วันละ 1 ซอง) คือการมีรายได้อีกหรือรับเงินเพิ่มทุกวัน ทุกเดือน ตลอดปีเก็บได้มากกว่า 20,000 บาท เนื่องการใช้จ่ายที่จำเป็น
หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด	ควันบุหรี่ทำร้ายคนใกล้ชิดโดยเฉพาะเด็กและหญิงขณะตั้งครรภ์ รวมถึงผู้ใหญ่อด้วย ทุกคนที่ได้รับควันบุหรี่ (สูบบุหรี่มือสอง) ได้รับสารพิษร้ายแรงเหมือนเป็นผู้สูบเอง

สูบบุหรี่ ... ส่งผลต่อ
ผู้สูบ... อย่าทำลายตัวเอง
และผู้ใกล้ชิดเลย



ความจริงเรื่องเลิกบุหรี่



ความรู้-ความจริง เกี่ยวกับการเลิกบุหรี่

1. **ความกังวล** ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่กังวลว่าจะเลิกไม่ได้จริง ความคิดนี้เป็นปกติ ยิ่งถ้าสูบเป็นประจำและอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบแบบเดียวกัน ซึ่งพยายามเลิกกันมาแล้ว แต่ต้องกลับไปสูบซ้ำ

ความจริง มีคนไทยเลิกสูบได้หลายล้านคนแล้ว การเลิกสูบทำได้จริง

2. **ความกังวล** พยายามเลิกสูบคราวนี้ ผลก็คงเหมือนเดิม คือเลิกไม่ได้

ความจริง ปัจจัยสู่ความสำเร็จของการเลิกบุหรี่ อยู่ที่ ตั้งใจเลิก มั่นใจในศักยภาพตนเอง มีผู้ช่วยเหลือ จนเลิกได้จริงถึง 1 ปี

ความจริง ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (โทร 1600 สายเลิกบุหรี่)

จัดอบรม ที่ปรึกษาการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์พร้อมให้ความช่วยเหลือคุณ เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์การติดยาสูบ (ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละคน) ทั้งด้านการติดนิโคติน อาการถอนนิโคติน การสู้กับความอยากบุหรี่และวิธีจัดการกับนิสัยหรืออารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ตามแบบเฉพาะของคุณ และพร้อมติดตามให้กำลังใจ ตลอดระยะเวลาเลิกบุหรี่ 1 ปี นับตั้งแต่วันที่คุณโทร 1600 สายเลิกบุหรี่

เลิกสูบบุหรี่แล้ว...
ค่อยมาเดินคู่กัน เหม็น
และยังไม่ติดกับร่างกาย



3. ความกังวล การเลิกบุหรี่ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้จริงหรือ

ความจริง มีเหตุผลด้านสุขภาพที่เชื่อถือได้ คือ เมื่อคุณเลิกบุหรี่ได้แล้ว :-

- คุณจะมียูนิยามยาวขึ้นอย่างมีสุขภาพดี
- คุณจะมีสุขภาพดีขึ้นหายใจคล่องมากขึ้น ลมหายใจสดชื่นไม่มีกลิ่นเหม็นของลมหายใจและกลิ่นปากอีกต่อไป
- คุณจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ครึ่งหนึ่ง
- คุณจะลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ได้มากกว่า 10 ชนิด โรคถุงลมโป่งพอง โรคอัมพาต ฯลฯ
- คุณจะหายจากอาการไอเรื้อรัง เป็นหวัดบ่อยหรือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่นๆ
- ถ้าเป็นผู้หญิง คุณจะมีสุขภาพดีระหว่างตั้งครรภ์ และมีลูกที่แข็งแรง
- ผลดีเพิ่มเติม ใน หน้า 19

เลิกเถอะ... ไม่เห็นจะเท่า
ทำลายสุขภาพอีกด้วย นะ
คนรุ่นใหม่ ไม่สูบบุหรี่แล้ว..



I QUIT SMOKING

4. **ความกังวล** สูบบุหรี่แล้วหายใจเครียด เลิกสูบคงจะเครียดมากขึ้น
ความจริง เมื่อเลิกบุหรี่ ในระยะถอนพิษนิโคติน คุณอาจเผชิญกับความเครียด จากความอยากบุหรี่ มีหลากหลายวิธีที่คุณจะเลือกใช้ และมีวิธีคลายเครียด ที่เรียนรู้ได้ไม่ยาก และได้ผลเร็ว รอให้คุณได้ปรึกษา โทร 1600 สายเลิกบุหรี่ เพื่อเรียนรู้วิธีเหล่านี้ได้ทันที
- ความจริง** คนที่ไม่สูบบุหรี่ก็เผชิญกับความเครียดในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกัน
5. **ความกังวล** เคยเลิกบุหรี่มาแล้ว ทรมานมากเมื่ออยากบุหรี่
ความจริง ความอยากบุหรี่ เป็นความคิด และความต้องการนิโคตินของร่างกาย มีอาการรุนแรงระยะสั้น ประมาณหนึ่งสัปดาห์จะลดลงเรื่อยๆ ในระยะ สองสัปดาห์แรก การเลิกบุหรี่ให้สำเร็จ จึงต้องมีผู้ช่วยเหลือและให้กำลังใจ ผู้เชี่ยวชาญการช่วยเหลือเพื่อเลิกบุหรี่ รอรับโทรศัพท์จากท่านอยู่ โทร 1600 สายเลิกบุหรี่ได้เลย
6. **ความกังวล** คนเลิกบุหรี่ส่วนใหญ่ จะอ้วนขึ้น เลิกบุหรี่ต้องแลกกับความอ้วนหรือ
ความจริง ผู้ที่เลิกบุหรี่ส่วนใหญ่ จะเจริญอาหาร จึงส่งผลต่อน้ำหนักตัว ดังนั้น จึงต้องเตรียมการป้องกันให้ดี ต้องรับประทานอาหารไขมันน้อย คาร์โบไฮเดรตต่ำ รับประทานผักและผลไม้ไม่หวานให้มาก ดื่มน้ำเปล่าแทนการรับประทานอาหารว่าง หรือของขบเคี้ยวระหว่างมื้อ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



7. **ความสงสัย** บุหรี่บางชนิดมีพิษภัยน้อย เมื่อสูบ ร่างกายจึงได้รับพิษน้อยลง
ความจริง บุหรี่ทุกชนิด ไม่ว่าจะป็นยาเส้น บุหรี่ซอง บุหรี่มวนเอง บุหรี่ชนิดเคี้ยวหรือชนิดคอม มีผลร้ายเช่นเดียวกันทั้งต่อผู้สูบบุหรี่ และผู้ได้รับควันบุหรี่ สารพิษในบุหรี่ มีดังนี้

- **นิโคติน** เป็นสารที่ก่อให้เกิดภาวะเสพติด ส่วนใหญ่จะไปจับที่ถุงลมในปอด บางส่วนจะถูกดูดซึมเข้ากระแสโลหิตทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น อาจมีภาวะหัวใจขาดเลือด
- **ทาร์** เป็นน้ำมันที่เกิดจากการเผาไหม้ของยาเส้นในบุหรี่ เป็นสารก่อมะเร็งได้ และมีผลทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อปอดในช่องจมูก คอ หลอดลม และปอด เป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง เหนื่อยหอบได้ง่าย
- **คาร์บอนไดออกไซด์** เป็นก๊าซที่จะเข้าไปแทนที่ออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน เกิดอาการอ่อนเพลีย หน้ามืด มึนงง ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจ
- **ไฮโดรเจนไซยาไนด์** เป็นก๊าซพิษ จะทำลายเยื่อปอดทางเดินหายใจส่วนต้น ทำให้เกิดอาการไอมีเสมหะ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- **ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นสารพิษที่ทำลายเยื่อปอดทางเดินหายใจส่วนปลาย ถุงลมเล็กๆ หลายอันแตกรวมกันเป็นถุงลมใหญ่ ทำให้ถุงลมมีจำนวนน้อยลง การยืดหยุ่นในการหายใจเข้าออกน้อยลง คือต้นเหตุของการเกิดโรคถุงลมโป่งพอง
- **แอมโมเนีย** เป็นสารที่ทำให้เกิดอาการหลอดลมอักเสบ
- **สารกัมมันตภาพรังสี** ในควันบุหรี่จะมีสารโพลีเนียม-210 ซึ่งมีรังสีแอลฟา เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง ทั้งผู้สูบและผู้คนรอบข้างที่หายใจสูดสารพิษในควันบุหรี่ด้วย
- **แร่ธาตุต่างๆ** เป็นสารตกค้างในยาสูบภายหลังการพ่นยาฆ่าแมลง เช่นตะกั่ว ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งและมีผลต่อหลายระบบในร่างกาย ได้แก่ ระบบประสาท ทำให้การได้ยินผิดปกติ ใจวิต่ำ ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้ความดันโลหิตสูง ระบบสืบพันธุ์ ทำให้เป็นหมันในเพศชายและสมรรถภาพทางเพศเสื่อมได้

ภาพแสดง สารพิษในบุหรี่



สูบบุหรี่ คือ
การสูดสารพิษเข้าไป
ในร่างกาย...เห็นมั้ย



โทร 1600 สายเลิกบุหรี่





การเลิกบุหรี่ - เกิดผลดีระยะสั้น และระยะยาว

ภายใน 20 นาที	ความดันเลือดและชีพจรจะคืนในระดับปกติ
8 ชั่วโมง	ระดับออกซิเจนในเลือดจะคืนสู่ระดับปกติ ระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายจะลดลง
1 วัน	คาร์บอนไดออกไซด์ที่จับแน่นกับเม็ดเลือดแดงจะถูกขจัดออก ปอดเริ่มขจัดเสมหะ และสิ่งสกปรกต่างๆ, ออก โอกาสที่จะเกิดหรือตายจากหัวใจล้มเหลวลดลง
2 วัน	นิโคตินจะไม่เหลือในร่างกาย การรับรู้รสและกลิ่นจะดีขึ้น โอกาสจะเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวลดลง
2-12 สัปดาห์	การไหลเวียนของเลือดสู่แขนขาดีขึ้น การหายใจจะคล่องมากขึ้น คุณจะมีกลิ่นร่างกายมากขึ้น การเดินจะทำได้เร็วและนานขึ้น
3 เดือน	ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ความดันโลหิตลดลงสู่ระดับปกติ ในชาย ตัวอู้อ้วนจะแข็งแรงขึ้น สู่ระดับปกติ ในหญิง ภาวะการมีบุตรยากจะลดลง การทำหน้าที่ปอดเพิ่มขึ้นถึง 30% การออกกำลังกายจึงทำได้ง่ายขึ้น
6 เดือน	ปัญหาการไอลดลง การหายใจดีขึ้น ความเสี่ยงต่อปอดอักเสบลดลง
1 ปี	ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจลดลงเหลือครึ่งหนึ่งเทียบกับผู้ยังไม่เลิกสูบบุหรี่
5 ปี	โอกาสเกิดโรคมะเร็งปอด และที่อื่น ๆ หรืออัมพาตเท่ากับผู้ไม่สูบบุหรี่ ถ้ามีโรคเรื้อรัง สุขภาพทั่วไปจะดีขึ้น
10 ปี	ความเสี่ยงที่จะตายด้วยโรคมะเร็งปอดลดลงครึ่งหนึ่ง
15 ปี	ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจล้มเหลวเท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่



ขั้นที่ 2

คุณชอบ-ไม่ชอบอะไรบ้างเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

การรู้จักสถานการณ์การสูบบุหรี่ของตนเองว่าสูบบุหรี่เมื่อใด เป็นความเคยชินหรือเกี่ยวข้องกับอารมณ์เช่นใด และการตัดสินใจด้วยตัวคุณเองได้ว่าชอบหรือไม่ชอบเรื่องราวของคุณที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่มากกว่ากันจะช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้ ให้พิจารณาด้วยตนเองก่อนตัดสินใจเลิกบุหรี่

อารมณ์ที่สัมพันธ์กับบุหรี่

อ่านข้อความและใส่เครื่องหมาย "X" ในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิดของคุณ (เพิ่มเติมเรื่องอื่นๆได้)

ฉันชอบการสูบบุหรี่ ในเรื่องต่อไปนี้	X
ทำให้ฉันได้ทำอะไรบางอย่างตลอดเวลา	
ทำให้ฉันมีสมาธิเมื่อใช้ความคิด	
ทำให้เข้ากับเพื่อนกลุ่มที่สูบบุหรี่ด้วยกันได้	
ช่วยให้ฉันคลายเครียด และเผชิญกับความเครียดต่อไปได้	
เพิ่มความเท่าที่ ทนลมัย และเท่าเทียมเพื่อนๆ	
ทำให้ทานอาหารได้น้อยลง น้ำหนักไม่เพิ่ม หรือเพิ่มน้อยลง	
รู้สึกดี เมื่อได้สูบ เป็นตัวของตัวเอง	
ช่วยให้มีพลังในการทำงานมากขึ้น	
การสูดควันเข้าปอดหรือผ่านควันออกมาทำให้รู้สึกง่วงสบาย	
อื่นๆ คือ.....	

รวมคะแนน =

อ่านข้อความและใส่เครื่องหมาย "X" ในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิด
ของคุณ (เพิ่มเติมเรื่องอื่นๆได้)

ฉัน ไม่ชอบ การสูบบุหรี่ ในเรื่องต่อไปนี้	X
ทำให้ฉันโอดตลอดเวลา ...ทำให้คนอื่นรำคาญ	
ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายตอนตื่นนอนเช้า	
รู้สึกกลัวว่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพตัวเอง	
รู้สึกกลัวว่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนในครอบครัว	
ราคาบุหรี่แพงขึ้นเรื่อย ๆ	
ฉันต้องออกไปสูบบุหรี่นอกร้าน นอกที่ทำงาน	
ผู้คนในสังคมแสดงความรังเกียจเมื่อเห็นฉันสูบบุหรี่	
ผู้คนรอบตัวส่วนหนึ่งรังเกียจกลิ่นและควันบุหรี่	
รู้สึกกังวลว่าจะมีอายุสั้น	
รู้สึกรำคาญที่คนรอบข้างบอกให้เลิกสูบบุหรี่	
บุหรี่มีอำนาจเหนือฉัน	
บุหรี่ทำให้คนอื่นรำคาญ	
อื่นๆ คือ..... หาลถานที่สูบบุหรี่ รู้สึกรำคาญตนเองที่ยังสูบบุหรี่อยู่ทั้งๆที่คนอื่นเลิกกันแล้ว	

รวมคะแนน =.....



อยากทราบว่า ความชอบ - ไม่ชอบ การสูบบุหรี่ของคุณ
มีผลเกี่ยวกับการสูบและการเลิกสูบอย่างไร

โทร 1600 สายเลิกบุหรี่





ขั้นที่ 3

เข้าใจให้ดี ให้ถูก โรคติดบุหรี่
และความอยากบุหรี่ คืออะไร

ถ้าคุณใช้บุหรี่ สูบดม หรือเคี้ยว เป็นประจำ เป็นเพราะคุณติดนิโคติน การติดบุหรี่มีใช้เพียงการติดนิโคตินแต่เกี่ยวข้องกับแนบแน่นกับอารมณ์ และพฤติกรรมทำซ้ำๆ จนเป็นนิสัย การศึกษาให้รู้จักและเข้าใจ การแก้ไขความอยากบุหรี่ จึงจะทำได้และทำให้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

ภาพ 3 ด้านของการติดบุหรี่



การติดบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นประจำ คือการเป็นโรคติดบุหรี่ เชื่อมโยงกับปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่

- 1) **ด้านนิสัยหรือพฤติกรรม** คือ สูบบุหรี่ร่วมกับการกระทำบางอย่าง เช่น สูบบุหรี่หลังกินข้าว ต้มเหล้าแล้วสูบบุหรี่ หรือสูบลูกรอกอยู่คนเดียว เป็นต้น
- 2) **ด้านความคิดและอารมณ์** คือ สูบบุหรี่เมื่อมีความคิดหรืออารมณ์บางอย่างที่พบบ่อย ได้แก่ กังวล เบื่อ เซ็งหรือคับข้องใจ เป็นต้น ทั้ง 2 ด้านนี้รวมเป็นความเคยชินในชีวิตประจำวันของแต่ละคน
- 3) **ด้านร่างกายหรือการติดนิโคติน** ซึ่งเป็นสารเคมีที่เป็นส่วนประกอบของยาสูบในบุหรี่ทุกชนิด ทั้งบุหรี่ซอง บุหรี่มวนเอง หรือยาเส้น

การติดยูนิโคตินคือการเสพติดนิโคติน โดยนิโคตินมีฤทธิ์เสพติดรุนแรง เท่ากับเฮโรอีน เมื่อสูบบุหรี่นิโคตินจะเข้าสู่ร่างกายไปถึงสมองอย่างรวดเร็วเพียง 7 วินาทีเท่านั้น มีผลโดยตรงต่อระบบประสาท ทำให้ผู้สูบบุหรี่รู้สึกสุขสบาย ช่วยลดความเครียด ความกังวลได้ชั่วคราว ดังนั้น ทำให้ผู้สูบบุหรี่หลงใหลในผลดังกล่าวเป็นอย่างมาก และต้องกลับไปสูบบุหรี่เพื่อให้มีนิโคตินในสมองตลอดเวลา

ผู้ที่สูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะไม่เกิดความรู้สึกสุขสบายจากการสูบบุหรี่ เพราะร่างกายจะดื้อต่อนิโคตินจึงต้องสูบบุหรี่มากขึ้นเพื่อให้ได้รับนิโคตินอย่างเพียงพอ และต้องสูบบุหรี่ต่อไปเพื่อระงับอาการถอนนิโคติน หรือรู้จักและเรียกกันโดยทั่วไปว่า ความอยากบุหรี่ นั่นเอง ประกอบกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่อีก 2 ด้าน คือนิสัย หรือความเคยชินต่อพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่คุ้นเคย จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน รวมทั้งเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นร่วมกับช่วงเวลา ที่มีอารมณ์ เบื่อ เหง้า กังวล เครียด หรือใช้ความคิดหนักๆ จึงทำให้ยากในการเลิกบุหรี่ให้ได้ด้วยตนเอง ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ติดยูนิโคตินจึงต้องสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องเพื่อคงผลของนิโคตินในร่างกาย และป้องกันอาการถอนนิโคติน

ติดยูนิโคติน ... คือ
การปลดปล่อยจาก
โรคภัยเหล่านี้



โรคอื่นๆ
อ่านหน้า 11

โรคเบาหวาน	โรคหัวใจ
	
	
โรคหอบหืด	โรคมะเร็งปอด

อาการถอนนิโคติน หมายถึง อาการทางกายและทางจิตใจ ที่พบได้มากบ้าง น้อยบ้าง ในผู้ที่พยายามเลิกบุหรี่ ได้แก่ รู้สึกอยากบุหรี่อย่างรุนแรง หงุดหงิด โกรธง่าย เครียด เศร้าหดหู่น้ำหนักขึ้น นอนไม่หลับ หัวบวม รับประทานอาหารจู้จี้ ท้องผูก นอนไม่หลับ เป็นต้น อาการเหล่านี้มักรุนแรงในช่วง 3-5 วันหลังการหยุดสูบ แต่อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วงระยะสั้นเท่านั้น เมื่อเวลาผ่านไป อาการเหล่านี้จะดีขึ้นๆ จนหายไป



วงจร “ความอยากบุหรี่” หรือ “อยากนิโคติน” ของคุณ

เพื่อให้รู้สึกสบาย คลายเครียด คุณจึงสูบบุหรี่โดยไม่ต้องเสียเวลาคิดก่อนว่า จะสูบหรือไม่ นี่คือการติดบุหรี่ ซึ่งการแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคติดบุหรี่ จึงต้องรับการบำบัด คือเลิกบุหรี่

คุณอยากเลิกบุหรี่หรือไม่?

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ช่วยท่านได้

เมื่อต้องการเลิกบุหรี่ โทร **1600 สายเลิกบุหรี่** ได้ทันที

การบำบัดเพื่อการเลิกบุหรี่ คือ การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้คุณเข้าใจสถานการณ์การสูบบุหรี่ของคุณ มีความตั้งใจเลิกบุหรี่ และช่วยสร้าง **ความมั่นใจ** ให้คุณพร้อมเผชิญความอยากบุหรี่ยรวมทั้งช่วยให้คุณวางแผนการเลิกบุหรี่ยตามกำหนด **“วันเลิกบุหรี่”** ของคุณ และให้กำลังใจตลอดระยะเวลาของการเลิกบุหรี่ยนานถึง 1 ปีนับจากวันที่คุณ โทร **1600 สายเลิกบุหรี่** โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆนอกจากค่าใช้จ่ายโทรศัพท์ของท่าน



คิดเลิกบุหรี่ คือสิ่งที่ดีที่สุดในวันนี้



ขั้นที่ 4 ตัดสินใจ - เลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า

ผู้สูบบุหรี่แต่ละคนเลิกบุหรี่ด้วยเหตุผลที่ต่างกัน เป็นเหตุผลเฉพาะตน การรู้ว่าตนเองต้องการอะไรจากการเลิกสูบบุหรี่ จะช่วยให้เกิดพลัง **ความตั้งใจ** เลิกบุหรี่ และการได้สนทนากับผู้ที่เคยเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ หรือผู้เชี่ยวชาญ การให้คำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่ ซึ่งจะช่วยให้คุณ มีความมั่นใจที่จะลงมือเลิกบุหรี่ทันทีหลังจากการวางแผนการเลิก และการกำหนดวันเลิกบุหรี่

คนไทยมีเหตุผลของการเลิกบุหรี่หลากหลาย คุณก็มีเหตุผลที่จะ **คิดเลิก** บุหรี่ของตนเองหรือยัง

อ่านแล้วใส่เครื่องหมาย "X" ในช่องขวามือ ที่ตรงกับความคิดของคุณ

เหตุผลที่ทำให้คุณ คิดเลิกบุหรี่ ได้แก่.....	X
1. การสูบบุหรี่ ไม่ดีต่อสุขภาพของฉัน	
2. คนในครอบครัว ทำร้ายคนในครอบครัว	
3. ฉันต้องการควบคุมชีวิตฉันด้วยตัวเอง	
4. ฉันต้องการให้น้องแม่หรือคนในครอบครัวภูมิใจในตัวฉัน	
5. การสูบบุหรี่เป็นเรื่องลับแบล็ก	
6. ฉันไม่ต้องการมีความอยากบุหรี่อีกต่อไป	
7. ฉันต้องการหายใจให้โล่งมากขึ้นกว่านี้	
8. ฉันต้องการให้กลิ่นบุหรี่หมดไปจากชีวิต	
9. ฉันต้องการออกกำลังกายหรือทำงานหนักแล้วเหนื่อยน้อยลง	
10. ลูกหรือคนในครอบครัวเป็นโรคหอบ หืด	
11. คนที่รักฉัน/คนในครอบครัวต้องการให้ฉันเลิกบุหรี่	
12. แพทย์ พยาบาลหรือบุคลากรสุขภาพ แนะนำให้ฉันเลิกบุหรี่	
13. เหตุผลอื่น คือ.....	

รวมคะแนน =



คิดเลิกบุหรี่ ต่อไปนี้คือการเตรียมความพร้อม

คุณมีความรู้ – ความเข้าใจในเรื่องต่อไปนี้ เรียบร้อยแล้วหรือยัง
ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง

- ความคิดของคุณเกี่ยวกับการสูบบุหรี่
- บุหรี่กับสุขภาพของคุณและผู้ใกล้ชิด
- การเสพติดบุหรี่ และ
- เหตุผลที่คุณ คิดเลิกบุหรี่



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (National Quitline) หรือ **1600 สายเลิกบุหรี่** เป็นศูนย์ฯ ที่มีหน้าที่ให้บริการเลิกบุหรี่แก่คนไทยทุกคน ฟรีผู้ให้บริการเสียค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าโทรศัพท์ของตนเอง (ใช้โทรศัพท์บ้าน ของ TOT โทรทั่วไทย ครั้งละ 3 บาท) ส่วนโทรศัพท์มือถือเป็นไปตามโปรโมชั่นของท่าน

1600 สายเลิกบุหรี่ เปิดบริการทุกวัน เวลา 7.30 – 20.00 น. นอกเวลา และในวันหยุดราชการมีเครื่องบันทึกเสียงการฝากข้อมูลเพื่อการโทรกลับ ตามเวลาที่แจ้งไว้หรือใช้บริการบน www.thailandquitline.or.th



การบริการของ 1600 สายเลิกบุหรี่ มีดังนี้

1. บริการให้คำปรึกษา ให้ข้อมูล และคำแนะนำเพื่อการเลิกบุหรี่ แก่ผู้สูบบุหรี่ ผู้ที่ต้องการให้ผู้ใกล้ชิดเลิกบุหรี่ ที่โทรเข้า 1600 สายเลิกบุหรี่ และบนอินเทอร์เน็ต
2. บริการข้อมูล ข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ทางไปรษณีย์ และอินเทอร์เน็ตบน www.thailandquitline.or.th
3. บริการโทรกลับผู้ใช้บริการที่โทร 1600 สายเลิกบุหรี่ นอกเวลาบริการหรือวันหยุดราชการ และฝากข้อความไว้ในเครื่องบันทึกเสียง
4. บริการโทรกลับผู้ใช้บริการที่ได้รับการส่งต่อมาจากภาคีเครือข่ายของ ศูนย์ฯ
5. บริการโทรกลับผู้ใช้บริการที่ได้รับคำปรึกษาจาก 1600 สายเลิกบุหรี่ มีกำหนดวันเลิกบุหรี่แล้ว เพื่อให้คำปรึกษาเพิ่มเติม ช่วยเหลือเมื่อเผชิญภาวะอยาก บุหรี่และให้กำลังใจ รวมทั้งเพื่อการติดตามผล เป็นเวลา 1 ปีนับจากการโทรครั้งแรก





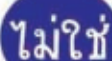
1600 สายเลิกบุหรี่



ช่วยทำวางแผนการเลิกบุหรี่ตามแบบฉบับของตนเอง
คุณพร้อมที่จะก้าวต่อไป เพื่อชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า ใช่หรือไม่



คิดถึง เหตุผลดีๆ ของการเลิกบุหรี่ (หน้า 15) อีกครั้ง
เมื่อแน่ใจว่าเป็นคำตอบที่ตรงใจแล้ว
ท่านได้คะแนน มากกว่า 3 คะแนน
โทร 1600 สายเลิกบุหรี่ ผู้ให้คำปรึกษาของคุณฯ
พร้อมช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีให้สำเร็จ



ขอให้ทบทวน หน้า 11 และหน้า 12 อีกครั้ง
และอาจพูดคุยกับคนใกล้ชิด หรือศึกษาเพิ่มเติม
แล้วตัดสินใจใหม่ว่า คุณจะเลิกบุหรี่หรือไม่
การตัดสินใจของคุณ คือการกำหนดชีวิตอนาคต
ของคุณและครอบครัว/คนใกล้ชิด
ไม่ว่าคำตอบของคุณจะเป็นอย่างไร

การฝึกหายใจ มีคนถามต่อว่าข้อใด **ไม่** หารอบคนปกติ

ข้อ 1) ก. 3 ครั้ง/ชม. ข. 2 ครั้ง/ชม. ค. 1 ครั้ง/ชม.

ข้อ 2) ก. 1 ครั้ง/ชม. ข. 0 ครั้ง/ชม.

ข้อ 3) ก. 1 ครั้ง/ชม. ข. 0 ครั้ง/ชม.

ข้อ 4) ก. 3 ครั้ง/ชม. ข. 1 ครั้ง/ชม. ง. 0 ครั้ง/ชม.

ข้อ 5) ก. 1 ครั้ง/ชม. ข. 0 ครั้ง/ชม.

ข้อ 6) ก. 1 ครั้ง/ชม. ข. 0 ครั้ง/ชม.

เกณฑ์การประเมิน **การหายใจ** @

5-10 ครั้ง/ชม. = หายใจปกติ

3-4 ครั้ง/ชม. = หายใจตื้น

0-2 ครั้ง/ชม. = หายใจลำบาก



โทร 1600 สายฉุกเฉิน

ผู้มีคำปรึกษาของศูนย์ฯ พร้อมสนับสนุน
เพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับอาการฉุกเฉินที่
สามารถพบในสหภาพของศูนย์



บ้านทึบ

ขอบคุณทำสิ่งใจ





ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
356/10 ถนนศรีอยุธยา ซอยศรีอยุธยา 3
แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

Thailand National Quitline ;
356/10 Sri-Ayudhya Rd, Soi Sri-Ayudhya 3
Rajthevee,Bangkok 10400
Tel: (66) 2 245 41 50
Fax: (66) 2 245 41 53
www.thailandquitline.or.th



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ