

คู่มือ

การเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง สำหรับผู้ปกครองเด็กป่วยโรคหืด



จัดทำโดย

นางสาววิชชุดา มากมาย

นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนิดา ปรีชาวงษ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรศักดิ์ ตรีชัย

สารบัญ

	หน้า
ประโยชน์ของการเลิกบุหรี่	3
หลังเลิกสูบบุหรี่สุขภาพของผู้สูบจะดีขึ้นอย่างไรบ้าง	5
ขั้นตอนและวิธีการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง	6
ขั้นตอนที่ 1 เตรียมความพร้อมสำหรับวันเลิกบุหรี่	7
ขั้นตอนที่ 2 สร้างความเชื่อมั่นว่าคุณทำได้	12
ขั้นตอนที่ 3 เรียนรู้วิธีการเอาชนะอาการถอนนิโคติน	15
ขั้นตอนที่ 4 หากำลังใจจากคนใกล้ชิด	19
ขั้นตอนที่ 5 เตรียมวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำ	20
เอกสารอ้างอิง	24

ประโยชน์ของการเลิกบุหรี่

ประโยชน์ต่อเด็กป่วย

1. **หยุดทำร้ายเด็กป่วย** ควันบุหรี่จะทำร้ายคนใกล้ชิด โดยเฉพาะเด็กป่วยโรคหืด การที่เด็กป่วยโรคหืดสัมผัสควันบุหรี่มือสองจะทำให้ได้รับสารพิษร้ายแรงเหมือนเป็นผู้สูบบุหรี่เอง ส่งผลให้อาการกำเริบของโรคเฉียบพลัน
2. **สุขภาพของตนเองเด็กป่วยดีขึ้น** การเลิกสูบบุหรี่ของผู้ปกครองจะช่วยลดการสัมผัสควันบุหรี่มือสองในเด็กป่วย และลดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการกำเริบของโรคหืดเฉียบพลันได้



ประโยชน์ต่อตนเอง

1. **สุขภาพของตนเองดีขึ้น** การเลิกบุหรี่จะทำให้ผู้เลิกสูบบุหรี่ มีแรงที่จะออกกำลังกายมากขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพองทำให้สุขภาพดีขึ้น
2. **ภาพลักษณ์ดีขึ้น** การเลิกบุหรี่จะทำให้ผิวหนังของผู้สูบได้รับออกซิเจนเต็มที่ ผิวหนังไม่เหี่ยวก่อนวัย คราบสีเหลืองที่ฟันและนิ้วมือลดลง รวมถึงเด็กป่วยไม่เห็นแบบอย่างการสูบบุหรี่จากผู้ปกครอง
3. **การเงินดีขึ้น** การเลิกบุหรี่ (วันละ 1 ซอง) จะทำให้มีเงินเหลือเก็บเพิ่มขึ้นทุกวัน ทุกเดือน และตลอดปีจะเก็บได้มากกว่า 20,000 บาท เพื่อการใช้จ่ายที่จำเป็นในครอบครัว



หลังเลิกสูบบุหรี่สุขภาพของผู้สูบบุหรี่จะดีขึ้นอย่างไรบ้าง

1. เลิกสูบบุหรี่ภายใน 20 นาที ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจจะลดลง
2. เลิกสูบบุหรี่ภายใน 12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดจะลดลงสู่ระดับปกติ ปอดเริ่มขจัดเสมหะ และสารเคมีออกจากร่างกาย
3. เลิกสูบบุหรี่ภายใน 48 ชั่วโมง นิโคตินจะถูกขับออกจากร่างกายจนหมด การรับรู้รสและกลิ่นจะกลับมาเป็นปกติ
4. เลิกสูบบุหรี่ภายใน 2-12 สัปดาห์ ระบบไหลเวียนเลือด และการทำงานของปอดจะดีขึ้น
5. เลิกสูบบุหรี่ภายใน 1 ปี โอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองจะลดลงครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับคนที่สูบบุหรี่
6. เลิกสูบบุหรี่ภายใน 5 ปี โอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองจะลดลงเหลือเท่ากับคนไม่สูบบุหรี่
7. เลิกสูบบุหรี่ภายใน 10 ปี โอกาสเกิดมะเร็งปอดจะลดลงเท่าครึ่งหนึ่ง เมื่อเทียบกับคนที่สูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังลดโอกาสเกิดมะเร็งอื่นๆ
8. เลิกสูบบุหรี่ภายใน 15 ปี โอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดจะลดลงเหลือเท่ากับคนไม่สูบบุหรี่



ขั้นตอนและวิธีการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

ประกอบด้วยขั้นตอนที่นำไปสู่หนทางแห่งความสำเร็จในการเลิกบุหรี่

5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมความพร้อมสำหรับวันเลิกบุหรี่

ขั้นตอนที่ 2 สร้างความเชื่อมั่นว่าคุณทำได้

ขั้นตอนที่ 3 เรียนรู้วิธีการเอาชนะอาการถอนนิโคติน

ขั้นตอนที่ 4 หากำลังใจจากคนใกล้ชิด

ขั้นตอนที่ 5 เตรียมวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำ



ขั้นตอนที่ 1 เตรียมความพร้อมสำหรับวันเลิกบุหรี่

ให้ผู้สูบบุหรี่กำหนดวันเลิกบุหรี่ (วันที่ท่านต้องการเลิกสูบบุหรี่ให้ได้)

อาจจะเลือกจากเป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ที่มีความสำคัญต่อท่าน เป็นวันที่เครียดน้อยสุด เป็นวันทำงานที่มีงานไม่มาก ไม่ต้องติดต่อกับผู้คนมากนัก หรือเลือกวันที่มีความมั่นใจว่าเลิกได้สูงสุด

เมื่อกำหนดวันได้แล้ว ให้ผู้สูบบุหรี่เขียนวันเลิกบุหรี่ไว้ในปฏิทิน



กำหนดกติกาไม่อนุญาตให้ใครสูบบุหรี่ในบ้าน



แนะนำให้บอกคนใกล้ชิดและเพื่อนร่วมงานว่าตนตั้งใจจะเลิก



กำจัดบุหรี่และอุปกรณ์การสูบ เน้นเป้าหมายคือ การหยุด ไม่ใช่ลดปริมาณการสูบ (แต่อาจค่อยๆลดจนเลิกได้ในเวลาไม่เกิน 2 สัปดาห์)



พิจารณาว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นหลังการเลิก เช่น อาการอยากบุหรี่ และทบทวนถึงประสบการณ์การเลิกบุหรีที่ผ่านมา อะไรคือสิ่งที่ช่วยให้เลิกบุหรีได้ และอะไรคืออุปสรรค เพื่อช่วยเป็นแนวทางการวางแผนการเลิกอย่างจริงจัง



หนึ่งสัปดาห์ ก่อนวันเลิกบุหรี่

1. เบี่ยงเบนความสนใจจากการสูบบุหรี่ เช่น การทำกิจกรรมกับครอบครัว การเล่นกับบุตรให้มากขึ้น หรือทำในสิ่งที่ตนเองชอบ
2. ให้เริ่มออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที
3. เตรียมหาผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว อาหารว่างที่เป็นอาหารสุขภาพ มาเก็บไว้ที่บ้านหรือที่ทำงาน
4. เริ่มทำกิจกรรมยามว่างที่ช่วยให้ผ่อนคลายร่วมกับบุตร เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน การทำอาหาร การทำของเล่นให้บุตร เป็นต้น
5. ที่งที่เขี่ยบุหรี่และอุปกรณ์ทุกชนิดในการสูบบุหรี่ ให้พ้นจากบ้าน รถ และที่ทำงาน
6. บอกคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน และเพื่อนร่วมงาน ว่าคุณตั้งใจเลิกบุหรี่ และขอให้กำลังใจให้ด้วย
7. ปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน โดยตื่นนอนให้เช้ากว่าปกติ รับประทานอาหารเข้า ตีมน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว (ไม่หวาน หรือหวานเล็กน้อย) แทนการดื่มชา หรือ กาแฟ

หนึ่งวัน ก่อนวันเลิกบุหรี่

1. ทิ้งที่เขี่ยบุหรี่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการสูบบุหรี่ทั้งหมด ให้พ้นจากบ้าน รถและที่ทำงาน



2. หาของขบเคี้ยวที่มีประโยชน์ เช่น ถั่วอบ เมล็ดทานตะวัน ผลไม้ (รสเปรี้ยว ไม่มีน้ำตาล) หรืออาหารสุขภาพอื่นไว้ติดตัวหรือใส่ให้เต็มในที่เขี่ยบุหรี่ในรถ ซึ่งล้างให้สะอาดและหมักกลิ่นบุหรี่เรียบร้อยแล้ว



ขั้นตอนที่ 2 สร้างความเชื่อมั่นว่าคุณทำได้

เคล็ดลับที่ช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ ได้แก่ เลือกเวลาและสถานที่ที่จะเลิกบุหรี่ แล้วทดลองเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง ดังนี้

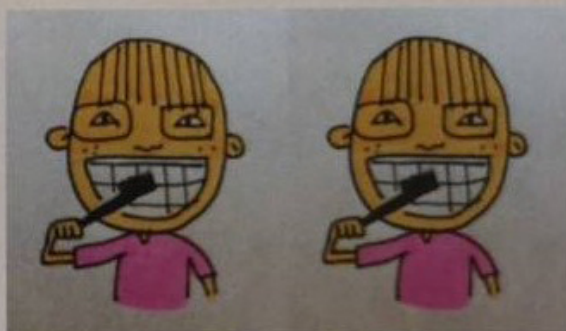
1. หลังอาหารอย่างน้อย 1 มื้อในแต่ละวัน ให้ลุกจากโต๊ะอาหารทันที เพื่อไปทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เดินเล่น แปร่งฟัน โทรศัพท์
2. วันต่อมา เลือกเวลาหรือสถานที่อื่นเพิ่มขึ้น แล้วลองทำกิจกรรมอื่นๆ แทนการสูบบุหรี่ในช่วงเวลานั้นๆ เพิ่มจากข้อ 1

เมื่อทดลองทำเป็นเวลา 3-5 วัน จะช่วยให้เกิดความมั่นใจในการเลิกบุหรี่มากขึ้น เมื่อถึงวันที่กำหนดว่าจะเลิกบุหรี่ จะได้ทราบว่าต้องทำอะไรจึงจะไม่แตะต้องบุหรี่อย่างเด็ดขาด และเพื่อให้พร้อมที่จะเลิกบุหรี่ได้จริง ต้องรู้จักวิธีการจัดการกับนิสัย หรืออารมณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นการสูบ

วิธีการจัดการกับนิสัย หรืออารมณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นการสูบบุหรี่

1. สูบบุหรี่เมื่อตื่นนอน (เคยชิน)

วิธีการจัดการคือ ไปให้พ้นจากที่ที่เคยสูบบุหรี่ อาจจะลุกขึ้นแล้วแปรงฟัน
อาบน้ำทันที



2. สูบบุหรี่เมื่อดูทีวีกับครอบครัว (ว่าง-เบื่อ)

วิธีการจัดการ คือ หากิจกรรมทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น หาเกมที่
บุตรชอบมาเล่นด้วยกัน พาบุตรไปออกกำลังกายในสวน เป็นต้น



3. สูบบุหรี่เมื่อคิดหนักหรือมีปัญหา (โกรธ-เครียด)

วิธีการจัดการ คือ เตือนตนเองว่าการสูบบุหรี่ไม่ช่วยให้คลายเครียดได้ ควรพูดคุยกับผู้ที่ เป็นกำลังใจให้เลิกบุหรี่ หากิจกรรมอย่างอื่นทำ เช่น ออกกำลังกายเบาๆ ชวนบุตรไปเดินเล่น เป็นต้น



4. สูบบุหรี่ทุกเย็น-วันหยุด หรือสูบเมื่อไปสังสรรค์กับเพื่อน (กลัวเพื่อนไม่คบ-คลายเครียด)

วิธีการจัดการ คือ ในงานสังสรรค์ให้บอกเพื่อนว่าคุณ “ตั้งใจเลิกบุหรี่อย่างจริงจัง” ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาจจะดื่มน้ำเปล่าแทน



5. สูบบุหรี่เมื่อดื่มสุรา (เคยชิน)

วิธีการ คือ หยุดดื่มในระยะเลิกบุหรี่ โดยเฉพาะสองสัปดาห์หลังวันเลิก และไม่ไปที่ที่เคยสูบบุหรี่ โดยเฉพาะสองสัปดาห์หลังวันเลิก



ขั้นตอนที่ 3 เรียนรู้วิธีการเอาชนะอาการถอนนิโคติน

อาการถอนนิโคติน หมายถึง อาการทางกายและทางจิตใจที่พบได้มากบ้าง น้อยบ้างในผู้ที่พยายามเลิกบุหรี่ ได้แก่ รู้สึกอยากบุหรี่ย่างรุนแรง หงุดหงิด โกรธง่าย เครียด เศร้า หดหู่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หัวบ่อยรับประทานอาหารจู้ขึ้น ท้องผูก เป็นต้น อาการเหล่านี้มักรุนแรงในช่วง 3-5 วันหลังการหยุดสูบ แต่อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วงระยะสั้นเท่านั้นเมื่อเวลาผ่านไป อาการจะดีขึ้นจนหายไป

วิธีจัดการอาการนอนนิโคตินด้วยตนเอง

1.อาการอยากบุหรี่ หงุดหงิด วิธีการแก้ไข ได้แก่

- ให้ผู้สูบบุหรี่ยืดเวลาการสูบบุหรี่ออกไป โดยเบี่ยงเบนความอยาก ด้วยการทำกิจกรรมอย่างอื่นทดแทน เช่น การเล่นกับบุตร การทำกิจกรรมทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
- ดื่มน้ำ โดยอมไว้ในปากสักครู่แล้วจึงกลืน ให้ดื่มอย่างช้าๆ
- หามะนาวที่มีเปลือกสีเขียวหั่นชิ้นเล็กๆให้มีเปลือกติดมาด้วย ให้อมทั้งเปลือก ค่อยๆดูดความเปรี้ยวอย่างช้าๆนาน 3-5 นาที จากนั้นเคี้ยวทั้งเปลือก จะทำให้ลิ้นขม เพื่อน ซึ่งจะช่วยลดความอยากลงได้ และสามารถใช้เวลาผลไม้ชนิดอื่น เช่น ส้ม มะขาม มะยม มะดัน มะม่วง ซึ่งมีความเปรี้ยวมากๆ มาใช้แทนกันได้ และให้อมทุกครั้งที่มีอาการอยากบุหรี่

2.อาการโกรธ ขุ่นเคืองง่าย วิธีการแก้ไข ได้แก่

- ให้เตือนตนว่าจะตั้งใจมั่น จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ ให้อดทนกับอารมณ์ของตนเอง
- บอกคนข้างเคียงให้ทราบว่า อาการโกรธที่เกิดขึ้นเป็นผลของความพยายามเลิกบุหรี่เพื่อครอบครัว ขอให้เข้าใจและเป็นกำลังใจให้ด้วย
- พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ เพื่อการระบายความหงุดหงิดไปบ้าง
- แสดงออกหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นทดแทนการสูบบุหรี่ เช่น เดินเล่น ทำงานบ้าน ออกกำลังกาย เล่นกีฬาร่วมกับบุตร หรือเขียนจดหมาย เขียนบันทึกประสบการณ์เลิกบุหรี่ เป็นต้น

3. เครียด วิธีการแก้ไข ได้แก่

- ให้อ้าเตือนตนเองว่า ความเครียดเป็นธรรมดาของคนที่ยพยายามเลิกบุหรี่ คนที่ไม่สูบบุหรี่ก็มีความเครียดเช่นกัน ให้อบอกกับตนเองว่า ต้องไม่ยอมแพ้ อีกไม่นานอาการจะดีขึ้น
- หยุดพักสมองชั่วคราว นวดคอ ศีรษะ หรือเปลี่ยนอิริยาบถ
- หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ หรือทำสมาธิ
- พุดคุย หากำลังใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

4. เศร้า ทดหู่ วิธีการแก้ไข ได้แก่

- คิดถึงประโยชน์ทั้งต่อตนเองและครอบครัว เมื่อเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ
- พักผ่อนด้วยการนอนหลับ หรือออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์
- หากิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกมีชีวิตชีวา เช่น ออกกำลังกาย ร้องเพลง

5. หิวบ่อย รับประทานจุขึ้น วิธีการแก้ไข ได้แก่

- ให้อดน้ำเปล่ามากๆ หรือน้ำผลไม้รสเปรี้ยว
- รับประทานผักและผลไม้ให้มาก เลือกรับประทานอาหารไขมันน้อย แคลอรีต่ำ
- หลีกเลี้ยงการรับประทานอาหารว่าง อาหารระหว่างมือ และของหวาน
- รับประทานอาหารเป็นเวลา เมื่อเสร็จให้ลุกออกจากโต๊ะทันที

6. ปวด มึนศีรษะ วิธีการแก้ไข ได้แก่

- อาบน้ำ ล้างหน้า หรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า
- ดมยาตม ยาสมุนไพร หรือนอนพัก

7. นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย วิธีการแก้ไข ได้แก่

- จัดสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้สงบ เงียบ แสงสว่างไม่มาก
- ก่อนนอนให้อาบน้ำอุ่น ตีมนมอุ่นๆ หรือน้ำผลไม้ที่มีรสไม่หวาน
- งดการดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรือสารกระตุ้นทุกชนิดหลังเที่ยงวัน
- นับการหายใจเข้า-ออกลึกๆ ทำสมาธิหรือผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆก่อนนอน
- เข้านอนทันทีที่รู้สึกง่วง ถ้านอนไม่หลับให้ลุกไปทำกิจกรรมอื่นก่อน

8. ท้องผูก วิธีการแก้ไข ได้แก่

- ดื่มน้ำ 1 แก้ว หรือ 2 แก้ว ทันทีที่ตื่นนอน
- เข้าห้องน้ำเวลาเดิมให้สม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีกากใยเพิ่มขึ้น เช่น ผลไม้ ผักสด ข้าวกล้อง ธัญพืชต่างๆ

แม้ว่าการเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่ต้องทำ สำหรับหลายคนเป็นเรื่องยาก เวลาสองสัปดาห์หลังวันเลิกบุหรี่ถือเป็นช่วงเวลาที่ยากที่สุด

เพราะคุณกำลังมีเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง คุณต้องเผชิญกับความอยากบุหรี่ ร่างกายต้องต่อสู้กับอาการขาดนิโคติน และต้องหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการอยากบุหรี่

แต่ถ้าคุณทำได้นั้นคือก้าวแรกของการเริ่มต้นชีวิตปลอดบุหรี่ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งต่อคุณเอง ครอบครัว รวมถึงเด็กป่วยโรคหืด

และถ้าผลกลับไปสูบบุหรี่ อย่าสิ้นหวัง มันไม่ใช่ความผิด คุณสามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ และให้ระลึกไว้เสมอว่า ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้ อาจต้องพยายามหลายครั้งกว่าจะประสบความสำเร็จ

ขั้นตอนที่ 4 หากำลังใจจากคนใกล้ชิด

คนใกล้ชิด คือ คู่ครอง ลูกหลานญาติสนิท เพื่อนรัก หรือเพื่อนร่วมงานที่คุณไว้วางใจให้เป็นกำลังใจ สามารถช่วยเหลือคุณให้ผ่านพ้นทุกช่วงของการเลิกบุหรี่ โดยในกระบวนการเลิกบุหรี่ควรเลือกผู้ใกล้ชิดที่เข้าใจสถานการณ์การติดบุหรี่ของคุณเป็นอย่างดี ที่สามารถช่วยเหลือ ประคับประคอง ให้สติ ให้ความคิด กระตุ้นเตือนให้คุณเผชิญกับความอยากบุหรี่ หรือกับอาการถอนนิโคติน จนบรรลุเป้าหมายเลิกบุหรี่ได้ถาวร

เริ่มต้นคุณจะต้องประกาศเจตนา “เลิกบุหรี่” ให้ผู้ใกล้ชิดทราบ และขอให้ช่วยเป็นกำลังใจในเรื่องต่อไปนี้

1. เป็นพยานในความตั้งใจ และความพยายามที่จะเลิกบุหรี่ให้สำเร็จให้จงได้
2. เป็นผู้ฟังที่ดี เมื่อคุณต้องการจะพูด หรือระบายความไม่สุขสบาย
3. เป็นกำลังใจในทุกขั้นตอนของการเลิกบุหรี่ โดยไม่ตัดสินว่าคุณทำถูก ผิด หรือ ดี ไม่ดี
4. เป็นเพื่อนสนทนา เพื่อนคิด และช่วยแก้ปัญหาที่คุณอาจเผชิญระหว่างขั้นตอนการเลิกบุหรี่

ขั้นตอนที่ 5 เตรียมวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่

การเลิกบุหรี่ให้ได้จริง ต้องผ่านเวลาสำคัญ คือ สองสัปดาห์แรกหลังวันเลิกบุหรี่ เพราะคุณต้องเผชิญกับความอยากบุหรี่ คือการที่ร่างกายต้องต่อสู้กับอาการขาดนิโคติน

วิธีที่จะช่วยให้ผ่านพ้นสองสัปดาห์แรกหลังวันเลิกบุหรี่ ได้แก่

1. ต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้กลับไปสูบบุหรี่
2. หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้ที่สูบบุหรี่ งดไปสถานที่ที่มีผู้สูบบุหรี่ ยืนหยัดไม่สูบบุหรี่ ไม่ทดลองสูบบุหรี่แม้แต่จำนวนเดียว
3. เขียนข้อดีของการเลิกบุหรี่ติดไว้ในที่ที่มองเห็นได้ชัดเจน
4. งดดื่มเหล้า เพราะเหล้าจะทำให้โอกาสในการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จลดลง
5. ขอกำลังใจจากผู้ใกล้ชิด ระบายความรู้สึกไม่สุขสบายให้ผู้ใกล้ชิดฟัง
6. เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด ความหงุดหงิดหรืออารมณ์เศร้า ด้วยการออกกำลังกาย เดินเล่น จัดบ้านให้ปลอดบุหรี่ ใช้เวลาพักผ่อนกับเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
7. ใส่ใจสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารเช้า ดื่มน้ำ รับประทานผักและผลไม้



ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้แล้ว อาจจะมีโอกาสกลับมาสูบบุหรี่ซ้ำได้อีก ดังนั้นถ้าคุณเผื่อไปสูบบุหรี่ซ้ำ คุณสามารถเริ่มต้นเลิกบุหรี่ได้ใหม่เสมอ แต่เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำได้อีก จึงมีวิธีการที่สามารถป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำได้ ดังนี้

4 วิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำ

1. ขอกำลังใจจากบุคคลในครอบครัว

- ขอกำลังใจจากผู้เป็นที่รักในครอบครัว เพื่อนรัก เพื่อนร่วมงาน

2. เริ่มทำกิจวัตรประจำวันใหม่

- ตื่นนอน อาบน้ำ แต่งตัว ทานอาหารเช้า

- มีพลังออกกำลังกายสม่ำเสมอ เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการเดินในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

- ดื่มชา กาแฟเฉพาะตอนเช้า ไม่ดื่มถ้วยที่สองหลังเที่ยงวัน

- นั่งที่มุมปลอดบุหรี่ในร้านอาหาร จัดบ้านปลอดบุหรี่

- ใช้เวลาพักกับเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่

3. ใส่ใจสุขภาพของตนเองให้มากขึ้น

- อาหาร : รับประทานอาหารเช้า ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 8 แก้ว รับประทานอาหารมันน้อย ผักผลไม้มีกากมาก หยุดตามใจปาก ชั่งน้ำหนัก ระวังน้ำหนักเกิน

- ออกกำลังกาย: วิธีใดก็ได้ แต่ต้องสม่ำเสมอต่อเนื่อง 30-60 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์

- อากาศ: จัดการที่อยู่และสภาพแวดล้อมให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์

- อารมณ์: ทำกิจกรรมผ่อนคลาย ให้หายเครียด (หายใจแบบลึกเป็นวิธีหนึ่ง)

- เพิ่มพลังฮึด สู้ชีวิตด้วยความคิดดีๆ เหตุผลที่ดีๆ ของการเลิกบุหรี่ “หยุดพ้นควันบุหรี่ทำร้ายตัวเอง ครอบครัว และผู้คนในสังคม”

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ: หลีกเลี่ยงการนอนดึก

- เก็บเงินค่าบุหรี่ที่ประหยัดได้ แยกไว้สำหรับให้รางวัลตนเอง หรือเป็นของขวัญแก่ผู้เป็นที่รัก

4. ใช้เวลาว่าง อย่างมีค่า

- ทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่ผ่อนคลาย ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ต่อชุมชน ร่วมกับครอบครัว เพื่อนรัก
- ออกกำลังกายทุกวัน
- หลีกเลี้ยงสถานที่ที่เป็นตัวกระตุ้นนิสัยเดิม งดไปสถานที่ที่มีสูบบุหรี่
- เตรียมงานฉลองกับผู้ใกล้ชิด มิตรคูใจกับชีวิตอิสระไร้ควันบุหรี่

ทำอย่างไรเมื่อสูบบุหรี่

4 วิธีที่ต้องทำ ถ้าสูบบุหรี่

- 1.เตือนตนเอง “เตือนตนเองว่าครั้งนี้เพราะใจอ่อน ครั้งต่อไปจะไม่สูบบุหรี่อีก ต้องเลิกบุหรี่ได้แน่ เพื่อครอบครัว เรามั่นใจ เราทำได้”
- 2.ค้นหาสาเหตุ “ค้นหาสาเหตุปัจจัยที่ทำให้ กลับไปสูบบุหรี่ เลือกวิธีป้องกันการสูบบุหรี่ใหม่ได้แก่ การทบทวนวิธีจัดการกับนิสัย หรืออารมณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่
- 3.เลือกใช้วิธีใหม่ “ลองเลือกวิธีเลิกบุหรี่วิธีใหม่ๆ เลือกให้เหมาะสมกับตนเอง”
- 4.ขอกำลังใจจากครอบครัว “การเลิกบุหรี่สามารถ เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ เลิกบุหรี่เพื่อลูก และครอบครัว เชื่อมั่นว่าต้องทำได้”



สรุป

การเลิกบุหรี่ได้สำเร็จหรือไม่นั้น คุณเป็นบุคคลสำคัญที่สุดที่ต้องมีความตั้งใจจริง เชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ เชื่อมั่นว่าการเลิกบุหรี่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ ทั้งต่อตนเองรวมถึงเด็กป่วยโรคหืด การป้องกันการสัมผัสควันบุหรี่มือสองในเด็กป่วยโรคหืด ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความทุกข์ทรมานจากอาการกำเริบของโรคหืดในเด็กได้

ผู้ปกครองเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กป่วยมากที่สุด ถ้าผู้ปกครองสามารถเลิกบุหรี่ได้ ก็จะช่วยลดการสัมผัสควันบุหรี่มือสองในเด็กป่วยโรคหืดได้เช่นกัน ดังนั้น

ผู้ปกครองที่สูบบุหรี่ ควรมีความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ให้สำเร็จ แต่ถ้าหากคุณเพลอลกลับไปสูบบุหรี่ อย่าสิ้นหวัง ถ้าคุณตั้งใจจริงๆแล้ว คุณจะสามารถเลิกบุหรี่ได้อย่างแน่นอน

เอกสารอ้างอิง

- เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ. (2557). คู่มือการเลิกบุหรี่สำหรับประชาชน (พิมพ์ครั้งที่ 4). นครปฐม: หจก.สินทวีกิจ พรินติ้ง.
- จินตนา ยูนิพันธุ์ และคณะ. (2553). คู่มือเลิกบุหรี่ ชีวิตปลอดบุหรี่ การเตรียมตัวและชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟรี-วัน.
- จินตนา ยูนิพันธุ์ และคณะ. (2558). คู่มือเลิกบุหรี่ ชีวิตปลอดบุหรี่ การเตรียมตัวและชีวิตใหม่. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟรี-วัน.