

# ๑ อสม.

ช่วย

# ๑ คน เลิกยาสูบ



ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ  
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



รับข่าวสาร



แนะนำเผยแพร่



ช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่



ถ้า อสม. 1 คน ช่วยให้คนสูบบุหรี่  
เลิกได้อย่างน้อย 1 คนต่อปี  
คนไทยที่สูบบุหรี่จะลดลง  
อย่างน้อย 1 ล้านคนต่อปี



๑ อสม.  
ช่วย ๑ คนเลิกยาสูบ



ผศ.กรองจิต วาทีสารกกิจ  
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

# ๑ อสม.ช่วย ๑ คนเล็กयाสูบ

ผศ.กรองจิต วาที่สารกกิจ

ISBN 978-616-7230-28-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2559 จำนวน 5,000 เล่ม

กองบรรณาธิการ : ศ.นพ.ประกิต วาที่สารกกิจ

นางสาวแสงเดือน สุวรรณรัศมี

พิสูจน์อักษร : นางสาวกนกวรรณ ชมเชย

ฝ่ายศิลปกรรม : นางสาวเพ็ญประภา ชีระกุล

จัดทำ / เผยแพร่ โดย

มูลนิธิธรรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th>

สนับสนุนการจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

พิมพ์ที่

บริษัท ซีรگانต์ กราฟฟิค จำกัด

33/12 หมู่ 6 ถนนนครอินทร์ ตำบลบางขุนกอง อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

## สารบัญ

ถึงเวลา อสม. แสดงพลัง	5
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) คือใคร	7
ความสำคัญของ อสม. ในการควบคุมยาสูบ และช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่	10
หลักสำคัญ 3 ประการ ของการควบคุมยาสูบ	11
ทำไมจึงต้องช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่	13
รู้จักโรคสำคัญที่เกิดจากการสูบบุหรี่	15
ควันบุหรี่มือสอง และบุหรี่มือสาม	32
บ้านปลอดบุหรี่....จุดแข็งของการป้องกัน ควันบุหรี่มือสองและมือสาม	33
ทำไมต้องช่วยกันป้องกันลูกหลานจากการเริ่มสูบบุหรี่	35
โรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ	39
โรคเรื้อรังของคนไทยที่เกิดจากการสูบบุหรี่	43
ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่	44
อสม. กับ การให้คำแนะนำแบบกระชับ	49

การทำสภาพแวดล้อมให้ไม่มีการสูบบุหรี่ : ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น	70
การจูงใจ : หัวใจสำคัญของการช่วยให้คนเลิกบุหรี่	72
การติดตามให้กำลังใจ : หัวใจสำคัญในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่อีก	73
สรุปหลักการช่วยให้เลิกบุหรี่ สำหรับ อสม.	75
หลัก 10 ประการในการพูดคุยกับคนสูบบุหรี่	78
เคล็ดลับในการพูดคุยกับคนสูบบุหรี่	80
การสร้างแรงจูงใจให้เลิกสูบบุหรี่	82
5 ใจ สู้บุหรี่	96
จะตอบคำถามคนสูบบุหรี่อย่างไร	102
ถอดบทเรียน 1 อสม. ชวน 1 คนเลิกบุหรี่	114

---

## ถึงเวลา อสม. แสดงพลัง

แม้ว่าประเทศไทยจะมีการรณรงค์ควบคุมยาสูบมา 30 ปีแล้ว แต่การช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ยังได้รับการให้ความสำคัญน้อยกว่ามาตรการอื่นๆ

การสำรวจล่าสุด ยังพบว่าคนไทยที่สูบบุหรี่ 11 ล้านคน และอัตราการสูบบุหรี่ในชายยังเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 40 โดยประชาชนในเขตเมืองมีอัตราการสูบบุหรี่ต่ำกว่าร้อยละ 40 ขณะที่อัตราการสูบบุหรี่นอกเขตเมืองหลายจังหวัดยังสูงถึงร้อยละ 50 ดังนั้น โดยเฉลี่ยแล้ว อสม. หนึ่งคนที่ดูแลเยี่ยมบ้าน 10 ถึง 15 ครั้วเรือน ก็จะมีครั้วเรือนในความรับผิดชอบ 4 ถึง 7 ครั้วเรือนที่มีผู้สูบบุหรี่อาศัยอยู่

ด้วยจำนวน อสม. ที่มีทั้งประเทศ 1,046,000 คน หาก อสม. หนึ่งคนสามารถช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ในครั้วเรือนที่รับผิดชอบเลิกสูบบุหรี่เพียงปีละหนึ่งคน ก็จะมีคนไทยจำนวนนับแสน นับล้านคนที่จะรอดจากการเสียชีวิตจากพิษภัยของการเสพติดบุหรี่

กระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมกับ สสส. ในการทำโครงการ 3 ล้านคน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน เป็นหนึ่งในเป้าหมายงานที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ในการลดจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรัง พร้อม ๆ กับนโยบายที่ให้ สสจ. ทุกจังหวัดทำงานควบคุมยาสูบ ตามที่ได้มีการกำหนดให้มีคณะกรรมการควบคุมยาสูบในระดับจังหวัด ใน พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบฉบับใหม่ โดยการสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานส่วนหนึ่งจาก สสส.

หนังสือหนึ่งอสม. ช่วยให้หนึ่งคนเลิกสูบบุหรี่ จึงเป็นคู่มือสำหรับ อสม. หรือบุคลากรสาธารณสุขอื่น ศึกษาถึงแนวทางที่จะช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ อย่างมีประสิทธิภาพ

หวังว่าอสม.ทุกท่านจะได้ศึกษาทำความเข้าใจสาระในหนังสือเล่มนี้ และนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ในการเยี่ยมบ้านครัวเรือนที่รับผิดชอบเลิกสูบให้ได้อย่างน้อยปีละหนึ่งคน ก็จะเป็นคุณูปการอย่างใหญ่หลวงต่อการสาธารณสุขไทย

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ  
เลขาธิการมูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
ที่ปรึกษาสำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
สิงหาคม 2559

.....

# อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) (Village Health Volunteer) คือใคร?

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือที่เรียกย่อๆ ว่า อสม. เป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละกลุ่มบ้านและได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยมีบทบาทหน้าที่สำคัญในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัย (Change agents) การสื่อข่าวสารสาธารณสุข การแนะนำเผยแพร่ความรู้ การวางแผน และประสานกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข ตลอดจนให้บริการสาธารณสุขด้านต่างๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเฝ้าระวังและป้องกันโรค การช่วยเหลือและรักษาพยาบาลขั้นต้นโดยใช้ยาและเวชภัณฑ์ตามขอบเขตที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด การส่งต่อผู้ป่วยไปรับบริการ การฟื้นฟูสภาพ และจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาพภาคประชาชนในหมู่บ้าน/ชุมชน

กระทรวงสาธารณสุขได้เริ่มจัดตั้ง อสม. มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520 เป็นรูปแบบหนึ่งของการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน โดยผ่านกระบวนการอบรมให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการปฏิบัติงานด้วยความเสียสละต่อประชาชนในหมู่บ้าน



แม้ว่าพลังของ อสม. อาจจะถูกเล็กลงน้อยตั้งแต่เกิดกวัดเม็ดทราย เมื่อยามกระจายอยู่ตามหมู่บ้านและชุมชนต่าง ๆ แต่เมื่อมีการรวมตัวเป็นกลุ่มก้อน เป็นชมรมฯ พลังเหล่านี้ ก็มีความมั่นคงตั้งภูผาพร้อมที่จะต่อสู้และก้าวนำไปสู่การพัฒนาด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของภาคประชาชน

ในหมู่บ้าน/ชุมชนหนึ่ง ๆ อาจมีจำนวน อสม. ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับจำนวนหลังคาเรือนของหมู่บ้าน/ชุมชนนั้น ๆ เฉลี่ยแล้ว อสม. 1 คนจะดูแลรับผิดชอบประมาณ 8-15 หลังคาเรือน แต่ในเขตชุมชนแออัดจะมี อสม. 1 คน ต่อ 20-30 หลังคาเรือน โดยทั่วไปจะมี อสม. ประมาณ 10 - 20 คนต่อหมู่บ้าน

อสม. มีบทบาทในการเป็นผู้นำการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตของประชาชนในหมู่บ้าน/ชุมชน และมีหน้าที่ แก่ข่าวร้าย กระจายข่าวดี ซึ่บริการ ประสานงานสาธารณสุข บำบัดทุกข์ประชาชน ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดี โดยมีหน้าที่ความรับผิดชอบหลายอย่าง ได้แก่ เป็นผู้สื่อข่าวสาธารณสุขระหว่างเจ้าหน้าที่และประชาชนในหมู่บ้าน ให้คำแนะนำถ่ายทอดความรู้แก่เพื่อนบ้านและแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว ในเรื่อง การใช้สถานบริการสาธารณสุข การใช้ยา การรักษาอนามัยของร่างกาย การให้ภูมิคุ้มกันโรค การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อประจำถิ่น การอนามัยแม่และเด็ก การดูแลรักษาและป้องกันสุขภาพเหิงอกและฟัน การดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ การป้องกันและควบคุมอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ การป้องกันและแก้ไขมลภาวะ และสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเป็นภัย การคุ้มครองผู้บริโภคด้าน สาธารณสุข การจัดหายาจำเป็นไว้ใช้ในชุมชนและการส่งเสริมการใช้สมุนไพรและแพทย์แผนไทย ฯลฯ

สรุปได้ว่า อสม. มีบทบาทการดูแลสุขภาพ และป้องกันโรค ของประชาชนในหมู่บ้าน / ชุมชนที่ตนรับผิดชอบ ซึ่งการใช้ยาสูบ หรือการสูบบุหรี่ก็เป็นโรคเรื้อรังอย่างหนึ่งที่ต้องให้การบำบัด รักษา และการช่วยให้เลิกบุหรี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพประชาชน

.....

## ความสำคัญของ อสม. ในการควบคุมยาสูบและช่วยให้คนเลิกยาสูบ

อสม. มีความใกล้ชิดกับประชาชน อยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน ซึ่งเป็นจุดแข็งในการควบคุมยาสูบและดูแลสุขภาพประชาชนที่เกี่ยวข้องกับยาสูบ

การสำรวจในปีพ.ศ.2554พบว่า ชายไทยสูบบุหรี่ร้อยละ 46.6 หญิงไทยร้อยละ 2.6 นั่นหมายความว่า โดยเฉลี่ยในสิบครัวเรือนที่ อสม. แต่ละคนรับผิดชอบจะมีสี่ครัวเรือนที่มีคนสูบบุหรี่ โอกาสที่ อสม. จะช่วยให้คนในครัวเรือนที่รับผิดชอบเลิกสูบบุหรี่จึงมีมาก

หน้าที่หลักข้อหนึ่งของ อสม. คือการติดตามดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่อยู่ในครัวเรือนที่ อสม. แต่ละคนรับผิดชอบ โรคเรื้อรังที่คนไทยเป็นกันมากคือโรคความดันสูง โรคเบาหวาน โรคอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ โรคเส้นเลือดหัวใจ โรคถุงลมปอดโป่งพอง ในจำนวนคนไทยที่เป็นโรคเรื้อรังเหล่านี้ 14.9 ล้านคน มีถึง 2.5 ล้านคนที่ยังสูบบุหรี่อยู่ โดยเป็นเพศชาย 2.35 ล้านคน (ข้อมูล พ.ศ.2552)

การสูบบุหรี่จะทำให้การรักษาโรคเหล่านี้ยากขึ้น เกิดโรคแทรกเร็วขึ้นและจะเสียชีวิตเร็วขึ้น แม้ว่าจะสามารถคุมเบาหวาน คุมความดันด้วยยาได้ดีก็ตาม

การช่วยให้คนที่มีโรคประจำตัวเลิกสูบบุหรี่ มีโอกาสสำเร็จสูงกว่าช่วยคนที่ไม่มีโรคประจำตัวให้เลิกบุหรี

## หลักสำคัญ 3 ประการ ของการควบคุมยาสูบ

1. ช่วยให้ผู้เลิกยาสูบ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคและจะได้ไม่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพให้เด็ก และวัยรุ่นเห็น
2. ป้องกันเด็กและเยาวชนจากการเริ่มสูบบุหรี่ โดยไม่มีการสูบบุหรี่ในบ้าน และไม่มีตัวอย่างคนสูบบุหรี่ให้เห็น
3. การป้องกันคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสอง โดยการสร้างค่านิยมสังคมไม่สูบบุหรี่ โดยทำให้บ้านให้ปลอดบุหรี่ ช่วยกันดูแลไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในบ้าน ที่ทำงาน และสถานที่ห้ามสูบตามกฎหมาย เช่น วัด โบสถ์ มัสยิด โรงเรียน สถานเลี้ยงเด็ก ห้องสุขาสาธารณะ สนามกีฬา รถโดยสารสาธารณะ เป็นต้น การห้ามสูบบุหรี่ทำให้หาที่สูบบุหรี่ยาก สังคมรังเกียจจะทำให้เลิกบุหรี่ง่ายขึ้น และทำให้เด็ก ๆ เกิดค่านิยมไม่สูบบุหรี่ขึ้นอีกด้วย

.....

## เตือนพิษภัยบุหรี่ของประเทศไทย

โปรดงดสูบบุหรี่  
ในบ้าน

ควันบุหรี่  
ทำร้าย  
คนใกล้ชิด



โทรแจ้ง 1600 [www.thailandquitting.or.th](http://www.thailandquitting.or.th)

สูบบุหรี่ทำให้หัวใจวาย



โทรแจ้ง 1600 [www.thailandquitting.or.th](http://www.thailandquitting.or.th)

สูบแล้วทรมาณจนตาย  
จากถุงลมพอง



โทรแจ้ง 1600 [www.thailandquitting.or.th](http://www.thailandquitting.or.th)

ควันบุหรี่ฆ่าเด็กได้



โทรแจ้ง 1600 [www.thailandquitting.or.th](http://www.thailandquitting.or.th)



โทรแจ้ง 1600 [www.thailandquitting.or.th](http://www.thailandquitting.or.th)



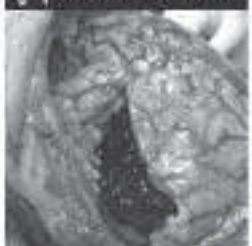
โทรแจ้ง 1600 [www.thailandquitting.or.th](http://www.thailandquitting.or.th)

สูบบุหรี่แล้ว มะเร็งกล่องเสียง



โทรแจ้ง 1600 [www.thailandquitting.or.th](http://www.thailandquitting.or.th)

สูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดของหนัก



โทรแจ้ง 1600 [www.thailandquitting.or.th](http://www.thailandquitting.or.th)

สูบบุหรี่แล้ว  
เลิกขยับนิ้ว



โทรแจ้ง 1600 [www.thailandquitting.or.th](http://www.thailandquitting.or.th)

## ทำไมจึงต้องช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่

### อันตรายของควันบุหรี่

ควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด สารพิษ 250 ชนิด มีสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด มีสารเสพติดนิโคตินที่หากติดแล้วจะเลิกยาก

ในคนที่สูบบุหรี่ไปเรื่อย ๆ โดยไม่หยุด ครั้งหนึ่งจะป่วยและเสียชีวิต จากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมอง (อัมพาต อัมพฤกษ์) โรคถุงลมปอดโป่งพอง โรคมะเร็ง เบาหวาน หอบหืด

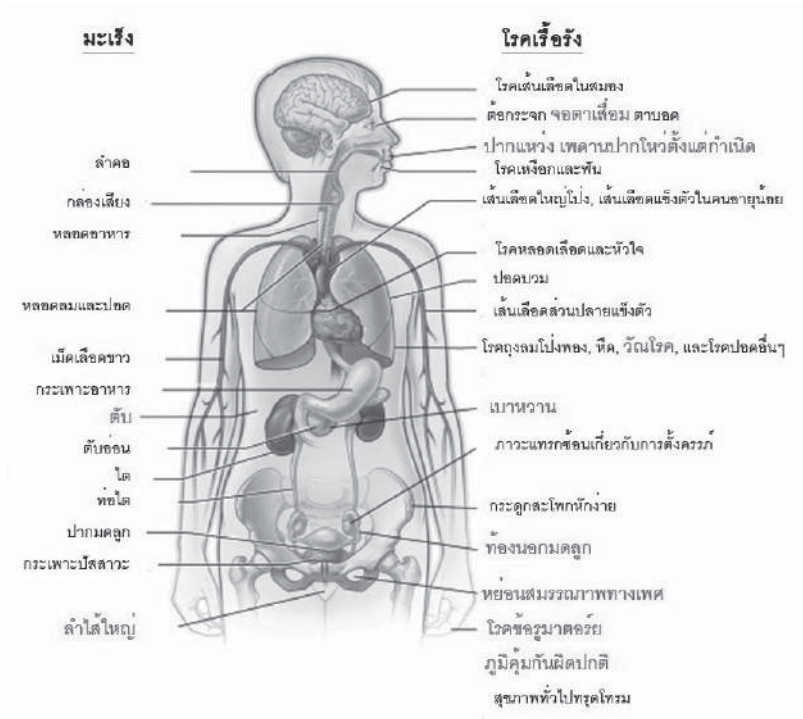
การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่สำคัญที่สุดของเรา

ผู้ป่วยโรคความดันสูง และโรคเบาหวานที่สูบบุหรี่ จะเกิดโรคแทรกซ้อนเร็วขึ้น เช่น โรคเส้นเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคไตวาย แผลเน่าที่เท้าจนต้องตัดเท้า

การสูบบุหรี่มวนเองหรือการสูบบุหรี่ซองที่ผลิตจากโรงงาน มีอันตรายต่อร่างกายเหมือนกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ หลอดเลือดหัวใจและสมอง

ประเทศไทยมีคนที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละห้าหมื่นคน ในจำนวนนี้หนึ่งหมื่นสี่พันคนเสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี แต่ละคนจะป่วยหนักเป็นเวลาเฉลี่ยสองปีก่อนตาย แต่ละคนอายุสั้นลง 12 ปี เมื่อเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่

### โรคที่มีสาเหตุจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง



รายงานกระทรวงสาธารณสุข อเมริกา มกราคม 2514

## รู้จักโรคสำคัญที่เกิดจากการสูบบุหรี่

### บุหรี่ทำให้เกิดมะเร็ง

ควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด

อวัยวะคนสูบบุหรี่จะสัมผัสสารก่อมะเร็งทุกครั้งที่สูดควันบุหรี่

1. มะเร็ง มะเร็งที่เกิดจากการสัมผัสสารก่อมะเร็งโดยตรง คือ ช่องปาก ลำคอ / กล่องเสียง / หลอดลม / ปอด / หลอดอาหาร / กระเพาะอาหาร / ลำไส้ใหญ่ (จากการกลืนสารก่อมะเร็งที่ละลายในน้ำลาย)
2. มะเร็งที่เกิดจากการสัมผัสสารก่อมะเร็งทางกระแสเลือด (จากสารก่อมะเร็งที่ถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด) คือ มะเร็ง
  - เม็ดเลือดขาว / ตับอ่อน / ตับ / ปากมดลูก
3. ส่วนของร่างกายที่สัมผัสสารก่อมะเร็งเมื่อถูกขับออกจากร่างกาย คือ มะเร็ง
  - ไต / กระเพาะปัสสาวะ

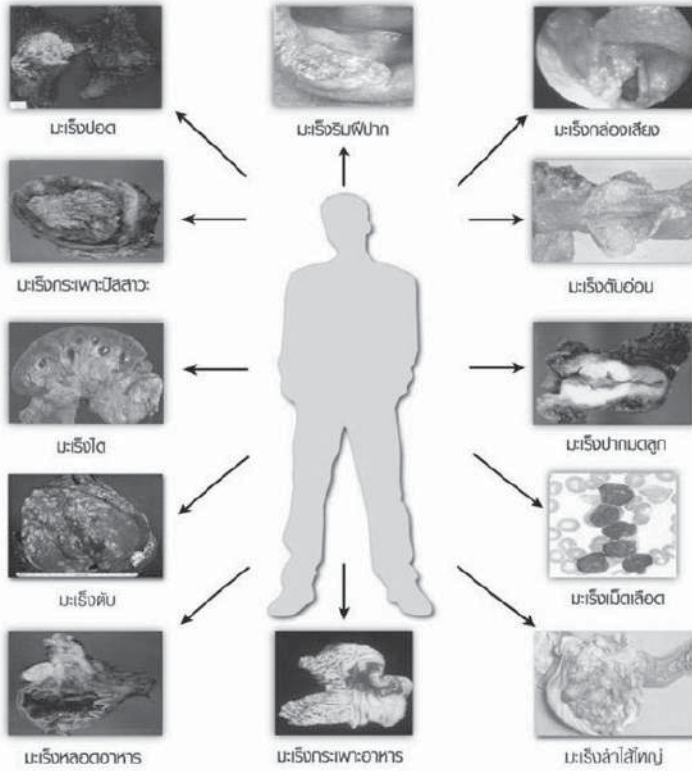
รวมแล้วคนสูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งถึง 12 อวัยวะ (WHO)

พ.ศ. 2552 มีคนไทย 18,041 คน  
ที่เสียชีวิตจากการเป็นมะเร็งเพราะสูบบุหรี่



# มะเร็ง 12 ชนิด

สารก่อมะเร็งในควันบุหรี่ที่เข้าสู่ร่างกายสัมผัสกับอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดมะเร็งใน 12 อวัยวะทั่วโลกหายจากมะเร็งที่เกิดจากการสูบบุหรี่ปีละ 2,120,000 คน



ประกาศนียบัตรแพทย์ใหญ่ กระทรวงสาธารณสุข สหรัฐอเมริกา พ.ศ.2557



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประทีปรัง 10 แขวงสามเสนนอก เขตปทุมธานี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830  
www.ashthailand.or.th ige: www.smokefreezones.or.th หรือ Email : info@ashthailand.or.th  
เผยแพร่ครั้งแรก เมษายน 2557

บุหรี่ • ฆ่าคนพลัด



## ผลการวิจัยพบว่า

### การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดผลเสียทั่วร่างกาย

- สารพิษในควันบุหรี่สามารถดูดซึมเข้ากระแสเลือดไปทั่วร่างกายของคนสูบ
- การสูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ มากกว่า 1 แห่ง
- การสูบบุหรี่และดื่มสุราร่วมด้วย มีความเสี่ยงสูงมากขึ้นต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดคอ หลอดอาหาร มะเร็งตับ
- คนสูบบุหรี่ เสี่ยงต่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร มากกว่าคนไม่สูบ 4 เท่า

## บุหรีทำให้เกิดมะเร็งปอด

- ในควันยาสูบมีสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด
- สารเคมีหลายอย่างในควันบุหรีทำอันตรายต่อ DNA ของเซลล์เยื่อปอด นานเข้าเซลล์เหล่านี้ ก็กลายเป็นเซลล์มะเร็ง ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยมะเร็งปอด เป็นคนสูบบุหรี
- ในคนไม่สูบบุหรีที่เป็นมะเร็งปอด ร้อยละ 20-30 เกิดจากการได้รับควันบุหรีมือสอง
- การตรวจหามะเร็งปอดโดยการฉายภาพรังสีปอดแบบธรรมดา (เอ็กซเรย์) หากพบก้อนมะเร็งในปอดจะเป็นระยะลุกลามแล้วรักษาไม่ได้ ส่วนใหญ่จะเสียชีวิตภายใน 2 ปี



## บุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งกล่องเสียง

- กลายเป็นคนพิการ
- ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นตามจำนวนมวนที่สูบต่อวันและระยะเวลาที่สูบนานขึ้น ยิ่งสูบอัดลึกยิ่งเพิ่มความเสี่ยง
- ความเสี่ยงลดลงหลังเลิกบุหรี่ 5 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกล่องเสียงเพิ่มขึ้น 2.2 – 4.3 เท่า ขึ้นอยู่กับปริมาณควันบุหรี่ที่ได้รับ



## บุหรีกับการเกิดมะเร็งปาก

- ผู้ที่ใช้ยาสูบ/ยาเส้น ชนิดอมหรือเคี้ยว เช่น นำมาขัดฟัน หลังกินหมาก สารก่อมะเร็งจะมีอยู่ในน้ำลายของคนที่สูบบุหรี ทำให้อวัยวะในช่องปากทั้งเหงือก ลิ้น กระทบักแก้ม และริมฝีปาก สัมผัสสารก่อมะเร็งตลอดเวลา มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปากสูงขึ้น

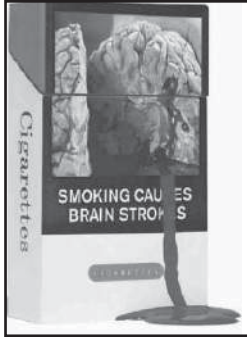


## บุหรี่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและเส้นเลือดสมอง

ควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และมี 250 ชนิด ที่เป็นสารพิษต่อร่างกาย สารพิษเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ผนังเส้นเลือดอักเสบ ทำให้ไขมันชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้นและไขมันชนิดดีลดลง นาน ๆ เข้าไขมันชนิดไม่ดีจะมาเกาะที่ผนังเส้นเลือดเกิดการตีบตัน

คนที่เส้นเลือดสมองตีบตันก็เกิดโรคอัมพาต หรืออัมพฤกษ์

คนที่เส้นเลือดหัวใจตีบตันก็เป็นโรคหัวใจวายกะทันหันหรือหัวใจล้มเหลว คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่สูบบุหรี่จะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดโรคแทรกต่าง ๆ เร็วขึ้น



สูบแล้วทำให้เส้นเลือดสมองแตก



พ.ศ.2552 มีคนไทย 10,945 คน  
ที่เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองจากการสูบบุหรี่

## บุหรี่ทำให้เกิดโรคถุงลมปอดโป่งพอง (ปอดยึด)

ควันบุหรี่มีสารพิษมากกว่า 250 ชนิด **ปอด**ของคนสูบบุหรี่จะสัมผัสกับสารพิษเหล่านี้ทุกครั้งทีสูบบุหรี่

สารพิษเหล่านี้ทำให้ตาแสบเวลาควันเข้าตา เพราะสารพิษในควันบุหรี่ทำให้เยื่อตาอักเสบ สารพิษจากควันบุหรี่เวลาถูกสูดเข้าสู่ปอด ก็จะทำให้หลอดลมและเนื้อปอดเกิดการอักเสบ เกิดเยื่อเมือก เหมือนน้ำตาของหลอดลม ขับออกมาเป็นเสมหะ

เช่นเดียวกับที่เกิดเวลาควันบุหรี่สัมผัสลูกตา เกิดการระคายเคือง สารพิษเหล่านี้จะค่อยๆ **ทำลายเนื้อปอด**ลงทีละน้อยๆ

เมื่อเนื้อปอดถูกทำลายมากถึงขนาดหนึ่ง ก็เกิด**โรคถุงลมปอดโป่งพอง** มีอาการเหนื่อยง่าย

ระยะสุดท้ายของคนที่เป็นโรคนี้อาจเหนื่อยหอบแม้แต่เวลาอยู่เฉยๆ อาจถึงต้องใช้ออกซิเจนตลอดเวลา



พ.ศ.2552 มีคนไทย 11,614 คน  
ที่เสียชีวิตจากโรคถุงลมปอดโป่งพองจากการสูบบุหรี่

## บุหรีทำให้เกิดโรคหืด และโรคภูมิแพ้ หากเป็นโรคอยู่แล้ว จะทำให้มีอาการรุนแรงขึ้น

สารพิษในควันบุหรีเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคภูมิแพ้ เกิดไชนัสอักเสบ และเป็นหอบหืดได้

ควันบุหรีเมื่อสัมผัสกับเยื่อจมูก / หลอดลม จะก่อให้เกิดอาการระคายเคือง อักเสบ และมีการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมา ไม่ต่างจากปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อควันบุหรีสัมผัสเยื่อぶตา คือจะรู้สึกแสบร้อนและน้ำตาไหล แต่เยื่อぶทางเดินหายใจไม่มีประสาทบอกความเจ็บปวด จึงไม่รู้สึกเจ็บแสบเมื่อมีควันบุหรีมาสัมผัส



ในชีวิตของคนเรามีโอกาสได้รับควันบุหรีบ่อยครั้งกว่าสารก่อภูมิแพ้อื่นๆ คนไทย 4 ใน 10 คน สัมผัสควันบุหรีมือสองในบ้าน และ 3 ใน 10 คนได้รับควันบุหรีมือสองในที่ทำงาน



## ควันบุหรี่กระตุ้นให้เกิดอาการจับหืด

ควันบุหรี่ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหลอดลม ทำให้  
 คนเล็ก ๆ ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติชนเล็ก ๆ เหล่านี้ทำ  
 หน้าทีโบทักฟัดฝุ่น และเสมหะออกจากหลอดลม

เมื่อควันบุหรี่ทำให้ชนเล็ก ๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น  
 ละออง และเสมหะตกค้างในหลอดลม ทำให้เกิดอาการจับหืดได้



คนที่เป็นโรคหืด หากสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่มือสอง  
 อาการหืดจะรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น  
 และการตอบสนองต่อยารักษาโรคจะลดลง

เนื่องจากหลอดลมของเด็กมีขนาดเล็กเมื่อระคายเคืองจาก  
 การได้รับควันบุหรี่ จึงเกิดอาการจับหืดได้ง่ายและรุนแรงกว่าผู้ใหญ่

ผู้สูบบุหรี่ไทย 12.5 ล้านคน ประมาณครึ่งหนึ่งสูบบุหรี่ในบ้าน

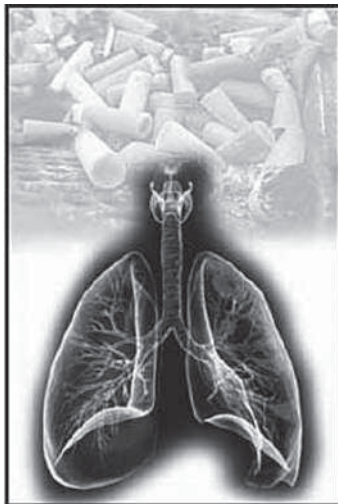
การใช้เครื่องฟอกอากาศไม่สามารถฟอกสารพิษจาก  
 ควันบุหรี่ออกไปได้

## การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยง ของการติดเชื้อวัณโรคปอด

คนสูบบุหรี่ที่ได้รับเชื้อวัณโรค ร่างกายจะควบคุมเชื้อโรคไม่  
อยู่ ทำให้เกิดเป็นวัณโรคปอด เนื่องจากการสูบบุหรี่หรือได้รับควัน  
บุหรี่มือสองทำให้ภูมิต้านทานลดลง เยื่อบุหลอดลมและเนื้อปอด  
ถูกทำลายจากสารพิษในควันบุหรี่ทำให้เชื้อโรคหรือสารพิษอื่น  
ตกค้างในปอดมากขึ้น

เชื้อวัณโรคที่ปะปนอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าสู่ปอดจึงเจริญ  
เติบโตเพิ่มปริมาณสะสมมากขึ้นจนเกิดเป็นโรค

คนสูบบุหรี่ที่เป็นวัณโรค โรคจะรุนแรงและลุกลามเร็วขึ้น การ  
ตอบสนองต่อการรักษาจะช้าและมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนที่  
เป็นวัณโรคที่ไม่สูบบุหรี่ 3-4 เท่า



## บุหรี่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคเบาหวานและเป็นตัวเร่งให้เกิดโรคแทรกต่าง ๆ เร็วขึ้น คือ โรคหัวใจ ไตเสื่อม สมองเสื่อม และเบาหวานขึ้นตาเพิ่มโอกาสถูกตัดขาจากเลือดไปเลี้ยงไม่พอ



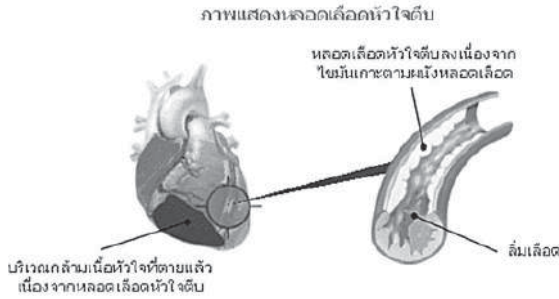
## ระดับน้ำตาลในเลือด



นิโคตินและสารพิษอื่น ๆ ในควันบุหรี่จะขัดขวางการออกฤทธิ์ของอินซูลินในร่างกาย ทำให้คุมเบาหวาน ได้ยากขึ้น

## หัวใจและสมองของผู้ป่วยเบาหวาน

นิโคตินในบุหรี่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น สารพิษในควันบุหรี่ทำให้ระดับออกซิเจนในร่างกายลดลง หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เสี่ยงต่อเส้นเลือดอุดตัน เกิดหัวใจวายกะทันหันและเสียชีวิตเพิ่มขึ้น 3 เท่า และหากเส้นเลือดอุดตันที่สมองก็เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ได้



## การไหลเวียนเลือด

การสูบบุหรี่ทำให้เบาหวานเป็นแผลที่เท้าง่ายขึ้น ติดเชื้อง่ายและหายยาก เพิ่มโอกาสที่จะถูกตัดขา



## ไต

การสูบบุหรี่ทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น ในคนที่เป็นโรคเบาหวาน นิโคตินทำให้เส้นเลือดไตเสื่อมและสารพิษอื่นๆ ทำให้การทำงานของไตเสีย เกิดไตวาย

## ดวงตา

เบาหวานทำให้เส้นเลือดเล็กๆ ที่ตาอุดตันที่เรียกว่าเบาหวานขึ้นตา หากสูบบุหรี่จะมีปัญหาในการมองเห็น ตามัวเร็วขึ้น และรุนแรงขึ้น เป็นต้อกระจกเร็วขึ้น



ข้อมูลการสำรวจ พ.ศ.2557 พบว่า  
ผู้ป่วยเบาหวานเพศชาย หนึ่งในสี่ยังสูบบุหรี่

## ผลกระทบของควันบูหรีต่อ “ดวงตา”


การสูบบุหรี่ในผู้ใหญ่ทำให้เกิดโรค

1. ต้อกระจก เพิ่มความเสี่ยงเป็นต้อกระจกมากขึ้น 3 เท่า
2. โรคศูนย์รับภาพจอประสาทตาเสื่อม เพิ่มความเสี่ยงเป็นศูนย์รับภาพจอประสาทตาเสื่อมที่สัมพันธ์กับอายุมากขึ้น 3 เท่า ยิ่งสูบบุหรี่ก็เสี่ยงมากขึ้น ทำให้ตาบอดได้
3. ความผิดปกติที่เยื่อลูกตา ทำให้ระคายเคือง คันลูกตา
4. ตาแมว หากเป็นโรคตาอยู่แล้ว ทำให้ตาแมวเร็วขึ้น มากขึ้น

**ข้อมูลต้องรู้ผลกระทบของควันบูหรีต่อ “ตา”**

**การได้รับควันบูหรีมือสองในเด็กทำให้เกิดโรค...**

**1. โรคตาเข (Strabismus)**  
 เมล็ดที่ขุ่นระหว่างกระจกตา ลูกที่คลอนคลอน  
 อาจจะรวมเส้นเอ็นตาจนเห็น 6.5 ปี



**การสูบบุหรี่ในผู้ใหญ่ทำให้เกิดโรค...**


**1. ต้อกระจก**

- การสูบบุหรี่ซึ่งรวมเส้นของสารกัด “ฟิโกลอกซ์” ขึ้น 3 เท่า
- แม้จะยังไม่มีการยืนยันการเกิด “ฟิโกลอกซ์” จากการได้รับควันบูหรีมือสอง แต่ก็เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง




**3. ความผิดปกติของเยื่อลูกตา**

- การสูบบุหรี่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของดีเอ็นเอบริเวณเยื่อลูกตาที่เชื่อมกับลูกตา การดีเอ็นเอลดลง ทำให้เกิดความผิดปกติ

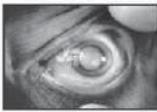


**2. โรคภูมิแพ้ของลูกตา**  
 จากสารที่เยื่อลูกตาทำให้เกิดการอักเสบจากสารหลายชนิดต่าง ๆ รวมถึงควันบูหรี

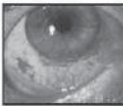



**2. โรคศูนย์รับภาพจอประสาทตาเสื่อม**

- การสูบบุหรี่ทำให้การเกิดโรคศูนย์รับภาพจอประสาทตาเมื่อเทียบกับคนที่สูบบุหรี่ขึ้น 3 เท่า ยิ่งสูบบุหรี่ก็ยิ่งเสี่ยงมากขึ้น โรคศูนย์รับภาพจอประสาทตาเสื่อมเป็นสาเหตุสำคัญของตาบอดในวัยผู้ใหญ่
- เป็นภาวะที่จอประสาทตาเสื่อมที่จอประสาทตาส่วนล่าง ซึ่งอาจนำไปสู่การสูญเสียการมองเห็น



**4. ในผู้ที่เป็โรคตาชนิดต่างๆ อยู่แล้ว การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยง ที่สายตาสั้นจะยิ่งมากขึ้น**





## ความดันโลหิตสูง ต้องเลิกสูบบุหรี่

เมื่อเป็นความดันโลหิตสูง ต้องปฏิบัติตัวและกินยาตามหมอสั่ง ต้องคุมความดันให้ใกล้เคียงระดับปกติมากที่สุด เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคเส้นเลือดสมองแตกหรือตีบ โรคไตวาย ฯลฯ


คนเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่สูบบุหรี่ จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนดังกล่าว เพิ่มขึ้น 2-3 เท่า

**ข้อมูลต้องรู้ความดันโลหิตสูงยิ่งต้องเลิกสูบบุหรี่**

ถ้าคุณเป็นความดันโลหิตสูง เป้าหมายสูงสุดคือ การปฏิบัติตัวและการกินยาตามแพทย์สั่ง เพื่อควบคุมความดันให้ใกล้เคียงระดับปกติมากที่สุด เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อน ซึ่งได้แก่ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคเส้นเลือดสมองตีบหรือแตก โรคไตวาย

ถ้าคุณเป็นความดันโลหิตสูงและสูบบุหรี่ โรคแทรกซ้อนที่กล่าวข้างต้นจะยิ่งเกิดขึ้นเร็วขึ้นอีก 2-3 เท่า อันเป็นผลจากสารพิษต่าง ๆ ในควันบุหรี่ที่เข้าไป

- ความดันโลหิตสูงขึ้น 5-10 มิลลิเมตรปรอท
- เสื่อมความแข็งแรง มีความดันโลหิตมากขึ้น
- ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
- ออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจลดลง
- ไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้น
- เกิดการอักเสบของหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น
- ไขมันในเลือดชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น
- ไขมันในเลือดชนิดดี (HDL) ลดลง



ชาวเอเชียหลายกลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มนี้เพิ่มขึ้น 4 เท่าถึง 6 เท่าของ โศก และโรคเรื้อรังๆ ทำให้โรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นเร็วขึ้น

คุณต้องไม่เล่นไฟดิ้นตัว ถ้าหากควบคุมความดันอยู่ในระดับปกติ การสูบบุหรี่ต่อไปก็ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เพราะมันกระตุ้นความดันโลหิตได้ตลอดเวลา การสูบบุหรี่ที่เพิ่มทำให้เกิดความผิดปกติของหลอดเลือด เป็นโรคแทรกซ้อนการเกิดโรคของหัวใจไม่เลือก ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดเชื่อมบริเวณ หัวใจตีบตันเร็วขึ้น จนเกิดโรคหัวใจ หนองอักเสบ และไตวายเร็วขึ้นกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ในกลุ่มนี้

การเปลี่ยนไม่สูบบุหรี่ก็มาพร้อมกับประโยชน์ (โทษ) ไม่มีคือความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

## ควันบุหรี่ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ควันบุหรี่มีสารที่ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง ประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศเสื่อม การทำงานจึงเสื่อมลง การสร้างเชื้ออสุจิจำนวนลดลง และเชื้ออสุจิไม่แข็งแรง

### ควันบุหรี่ : ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

- สาเหตุที่สมรรถภาพทางเพศเสื่อมเกิดจากเส้นเลือดและเส้นประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศย่ำเสื่อม
- มีงศาทำให้เส้นเลือดเล็กๆ ที่ไม่เลี้ยงถึงประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศเสียไป ทำให้องคชาติไม่แข็งตัวกรณีเช่นนี้ แม้กินยาปลูกเชื้ออสุจิก็จะไม่ช่วยให้องคชาติแข็งตัวได้



- การศึกษา ตัวอสุจิในผู้สูบบุหรี่ มีการเคลื่อนไหวผิดปกติมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งจำนวนอสุจิลดลงด้วย
- ความเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่เกิดจากควันบุหรี่ ก็ทำให้ผู้สูบบุหรี่กังวล ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้ เพราะโรคที่เกิดล้วนเป็นโรคเรื้อรัง
- โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่และยาวิทาโรเจนเหล่านี้หลายชนิดส่งผลต่อการมีสมรรถภาพทางเพศลดลง



### เซ็กซ์เสื่อม



ถามหรือสงสัยว่า  
อู้งอของคุณเกิดอย่างไร?  
อู้งอของคุณคิดว่า  
คุณควรหยุดสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อม  
Smoking can cause impotence.

© 2008  
www.nhs.uk/stop423/stop423index.jsp

การสูบบุหรี่ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อม  
Smoking can cause impotence.



## คว้นบุหรีมือสอง และบุหรีมือสาม

คว้นบุหรีมือสองคือคว้นที่ผู้สูบพ่นออกมาและคว้นที่ลอยอยู่ที่ปลายมวนขณะไม่สูบ

ไม่มีระดับที่ปลอดภัยจากการได้รับคว้นบุหรีมือสอง ซึ่งเป็นมลพิษที่มีพิษร้ายแรงที่สุดในอาคารบ้านเรือน

คว้นบุหรีมือสามคือ สารพิษจากคว้นบุหรีที่ติดผิวหนัง เส้นผม เสื้อผ้าของผู้สูบ และเกาะติดอยู่กับอากาศ เฟอร์นิเจอร์ ทุกสิ่งที่มีสัมผัสคว้นบุหรี

คนไม่สูบบุหรีโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็ก จะได้รับอันตรายเมื่อสัมผัส คว้นบุหรีมือสองและมือสาม



## บ้านปลอดบุหรี่...

### จุดแข็งของการป้องกันควันบุหรี่มือสองและมือสาม

เกณฑ์บ้านปลอดบุหรี่ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2555

1. ไม่มีการสูบบุหรี่ภายในบ้านและบริเวณที่ควันบุหรี่ลอยเข้าไปในบ้านได้
2. ติดป้าย “บ้านนี้ปลอดบุหรี่” ไว้หน้าบ้านให้เห็นชัดเจน
3. ช่วยคนในบ้านที่สูบบุหรี่ให้เลิกบุหรี่

“การไม่สูบบุหรี่ในบ้าน

สำคัญมาก ๆ ในการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่”

Renee Bittoun สิงหาคม 2014



## ทำไมบ้านต้องปลอดบุหรี่/ปลอดควันยาสูบ

เพราะควันบุหรี่ทำร้ายคนใกล้ชิดให้เกิดอันตรายเช่นเดียวกับคนสูบบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กเล็กและผู้สูงอายุ และเพราะยังไม่มีกฎหมายควบคุมยาสูบที่ห้ามการสูบบุหรี่ในบ้าน

ประเทศไทยมีพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2535 แต่คุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่เฉพาะในที่สาธารณะเท่านั้น ไม่รวมถึงบ้านซึ่งเป็นที่รวมของครอบครัวของผู้ใกล้ชิดและผู้เป็นที่รักของคนสูบบุหรี่

ประเทศไทยพบว่า จำนวนผู้ไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านมีมากถึง 11.5 ล้านคน เป็นชาย 3.1 ล้าน และหญิง 8.4 ล้านคน (พ.ศ.2554)

## ประโยชน์ของบ้านปลอดบุหรี่

1. คนในบ้านปลอดภัยจากพิษภัยของควันบุหรี่
2. เป็นแรงกระตุ้นให้คนสูบอยากเลิกสูบ
3. กระตุ้นให้เกิดค่านิยมครอบครัวสุขสันต์ไร้ควันบุหรี่
4. ป้องกันเด็กและวัยรุ่นจากการเริ่มสูบบุหรี่
5. เพิ่มคุณภาพชีวิต ความรักความอบอุ่นในครอบครัว
6. ลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้บ้าน

## ทำไมต้องช่วยกัน

### ป้องกันลูกหลานจากการเริ่มสูบบุหรี่

#### ผลเสียของการติดบุหรี่ในเด็กนักเรียน

1. เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อย จะติดมาก และเลิกยาก มีโอกาสที่จะติดยาเสพติดอื่นมาก มีโอกาสที่จะป่วยจากการสูบบุหรี่สูง
2. เป็นสื่อนำไปสู่อบายมุขอื่น ดื่มแอลกอฮอล์ เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
3. ผลการเรียนจะไม่ได้
4. เสียบุคลิกภาพ ตัวเหม็น ปากเหม็น
5. โอกาสหางานยากขึ้น โดยเฉพาะในสถานประกอบการ ที่มีนโยบายเลือกรับคนไม่สูบบุหรี่เข้าทำงานก่อนคนสูบบุหรี่



## กติกากำหนดปลอดบุหรี่ มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชน

“บ้านที่ไม่มีกติกากำหนดห้ามสูบบุหรี่เลยเพิ่มความเสี่ยงในการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นถึง 3 เท่า ขณะที่บ้านที่ห้ามสูบบุหรี่บางพื้นที่เพิ่มความเสี่ยงในการสูบบุหรี่ 2 เท่า”

“เยาวชนที่อาศัยในบ้านที่อนุญาตให้สูบบุหรี่ทุกพื้นที่ในบ้านมีความเสี่ยงสูบบุหรี่ 2.82 เท่า เมื่อเทียบกับเยาวชนที่อาศัยในบ้านที่ห้ามสูบบุหรี่ทุกพื้นที่”

“เยาวชนที่อาศัยในบ้านที่อนุญาตให้สูบได้บางเวลา/บางพื้นที่ในบ้านมีความเสี่ยงสูบบุหรี่ 1.81 เท่า”

ที่มา : โครงการติดตามผลกระทบจากนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบ  
(ITC – SEA (Thailand) มหาวิทยาลัยมหิดล)

## ไม่อยากให้ลูกสูบบุหรี่ บ้าน-โรงเรียน ต้องปลอดบุหรี่

เด็กนักเรียน 62 คน ที่สูบบุหรี่



32.1% สูบในบ้านตัวเอง



20.8% สูบในบ้านเพื่อน



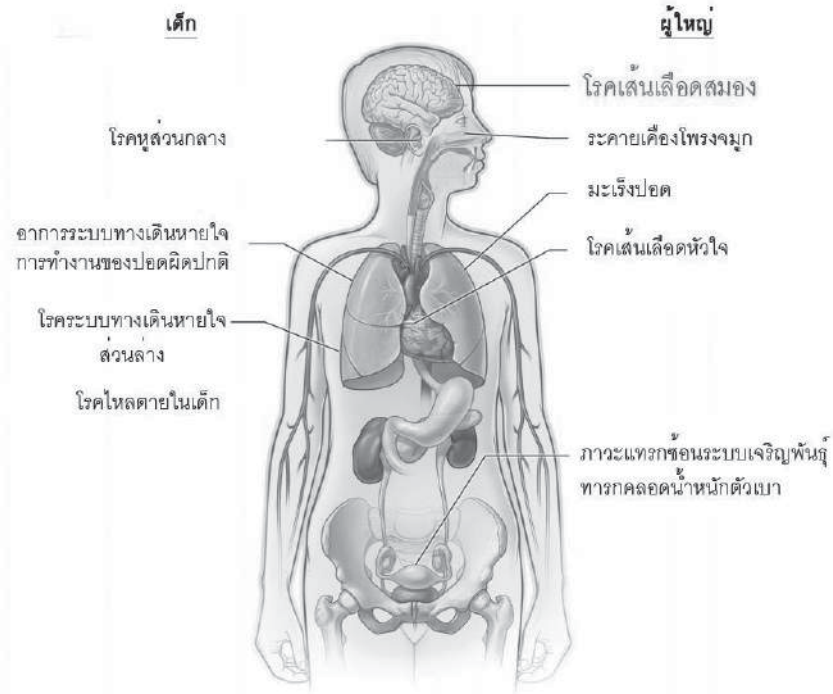
18.8% สูบในโรงเรียน



การสูบบุหรี่ของนักเรียน ม.1-ม.3 จ.สระบุรี  
ผศ.พิศิษฐ์ นามจันทรา คณะเทคนิคการแพทย์ ม.รังสิต

# โรคที่มีสาเหตุจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

## โรคที่มีสาเหตุจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง



รายงานกระทรวงสาธารณสุข อเมริกา มกราคม 2014

## โรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ

### การได้รับควันบุหรี่มือสอง

- คนที่ไม่สูบบุหรี่ที่เป็นหืดหรือโรคภูมิแพ้ เมื่อได้รับควันบุหรี่อาการของโรคจะกำเริบขึ้นได้
- เด็กๆ ที่ได้รับควันบุหรี่จะเป็นหวัดบ่อยขึ้น หลอดลมอักเสบบ่อยขึ้น เวลาไม่สบายจะหายยากขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหืด
- ผู้ใหญ่ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง มีความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งปอด โรคเส้นเลือดสมอง และโรคถุงลมโป่งพอง
- แหล่งได้รับควันบุหรี่มือสองที่สำคัญที่สุดคือในบ้านและที่ทำงาน



ทั่วโลกมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ  
ที่เสียชีวิตจากการได้รับ  
ควันบุหรี่มือสอง  
(ส่วนใหญ่ในบ้าน)  
ปีละ 165,000 คน



## พ่อแม่สูบบุหรี่ ลูกในท้องได้รับสารพิษ

แม่ได้รับควันบุหรี่มือสอง  
ลูกก็ได้รับด้วย



ตั้งครรภ์สูบบุหรี่...  
ลูกปากแหว่ง



### การสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่มือสอง ระหว่างตั้งครรภ์มีความเสี่ยง

- มารดามีภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์มากขึ้น
- มารดาเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น
- ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย
- ทารกเสี่ยงต่อการเสียชีวิตขณะคลอดหรือเกิดความพิการแต่กำเนิดเพิ่มขึ้น
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคไหลตายในเด็ก (SIDS) สูงขึ้น 2 เท่า
- เด็กจะมีพัฒนาการของสมองและปอดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่
- เด็กมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหืดเพิ่มขึ้น



ผู้ใหญ่สูบบุหรี่  
ลูกหลานมีโอกาสได้รับสารพิษ

## โรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรี่มือสองในเด็ก

- เด็กมีโอกาสเกิดหลอดลมอักเสบหรือปอดอักเสบเพิ่มขึ้น 57% ถ้าผู้ปกครองสูบบุหรี่
- เด็กจะมีอาการผิดปกติทางระบบหายใจ เช่น มีอาการแน่นหน้าอก มีอาการไอ มีเสมหะมาก
- เด็กมีโอกาสเกิดโรคหืด (asthma) เพิ่มขึ้น 23-39%
- ผลกระทบต่อดวงตาเด็ก **โรคตาเข** มารดาที่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ ลูกที่คลอดออกมาจะเสี่ยงต่อการเป็นตาเข สูงขึ้น 6.5 เท่า นอกจากนี้ยังเกิด **โรคมุมแพ้ของลูกตา** ที่ควันบุหรี่ทำให้ระคายเคืองอีกด้วย

การที่สมาชิกในบ้านที่สูบบุหรี่อุ้มเด็ก  
เล่นกับเด็กและป้อนอาหารเด็ก  
เพิ่มความเสี่ยงที่เด็กจะติดเชื้อทางเดินหายใจ 4.1 เท่า  
เพิ่มความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคหืด 3.1 เท่า

รศ.ดร.เนาวรัตน์ เจริญค้า พ.ศ.2549

## อิทธิพลของการได้รับควันบุหรี่มือสองของเด็ก

วัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองที่บ้าน มีโอกาสติดบุหรี่เพิ่มขึ้น 1.4 ถึง 2.1 เท่า เมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่ได้รับควันบุหรี่มือสองที่บ้าน (องค์การอนามัยโลก)



## โรคเรื้อรังของคนไทยที่เกิดจากการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของโรคเรื้อรังที่เกิดในคนไทย อันได้แก่ โรคมะเร็ง โรคเส้นเลือดสมองและหัวใจ โรคเบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง

โดยสาเหตุสำคัญร่วมอื่น ๆ ได้แก่ การดื่มสุรา การขาดการออกกำลังกาย และการกินอาหารรสชาติหวานมันเค็มมากเกินไป

ทั้งสี่โรคนี้เป็นสาเหตุการตายของคนไทย 210,964 คน จากจำนวนคนไทยทั้งหมดตายจากทุกสาเหตุ รวม 415,900 คน ในปี พ.ศ.2552

### ในปี พ.ศ.2552 คนไทยตายจาก

- โรคมะเร็ง = 80,711 คน
- โรคเส้นเลือดสมอง = 50,829 คน
- โรคเส้นเลือดหัวใจ = 34,384 คน
- โรคเบาหวาน = 26,380 คน
- โรคถุงลมโป่งพอง = 18,660 คน

การช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่  
และการป้องกันไม่ให้เด็กๆ ติดบุหรี่  
เป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังที่ดีที่สุด

## ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่

ลดความเสี่ยงของการเกิดโรค ไม่ว่าจะสูบบุหรี่มานานเท่าไร ไม่ว่าจะเกิดโรคจากการสูบบุหรี่แล้วหรือไม่ก็ตาม

ตัดปัญหาเรื่องกลิ่นตัว กลิ่นปาก เหม็นกลิ่นบุหรี่ เมื่อเข้าใกล้คนอื่น คนที่เป็นโรคเรื้อรังอยู่แล้ว เช่น เบาหวาน หรือความดันสูง หากเลิกสูบบุหรี่ โรคจะรักษาง่ายขึ้น ลดโอกาสการเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคอัมพฤกษ์ โรคหัวใจวาย

ประหยัดเงินค่าบุหรี่ ทำให้มีเงินไปใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์กว่า

เป็นแบบอย่างที่ดี และลดโอกาสที่ลูกหลานจะกลายเป็นคนสูบบุหรี่

มีความภาคภูมิใจ ที่เอาชนะใจตนเองได้

อายุยืนขึ้น 10 ปี ถ้าเลิกก่อนอายุ 30 ปี

อายุยืนขึ้น 9 ปี ถ้าเลิกก่อนอายุ 40 ปี

อายุยืนขึ้น 6 ปี ถ้าเลิกก่อนอายุ 50 ปี

อายุยืนขึ้น 3 ปี ถ้าเลิกก่อนอายุ 60 ปี

ข้อมูล : โดลกกับปีโต ค.ศ.2004

การสำรวจในปี พ.ศ.2554 พบว่า มีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว 5.6 ล้านคน ในคนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ได้ 9 ใน 10 คน ใช้วิธีเลิกด้วยตัวเองโดยไม่ต้องใช้ยา

## ประหยัดเงิน



ปี 2557

ค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่มาสูบของผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ



ประเภทบุหรี่ยกต่าง

ภาพรวม (แยกต่อคนต่อเดือน)

บุหรี่ยกต่าง



639.5 บาท

บุหรี่ยกต่าง



86.5 บาท



357.3 บาท

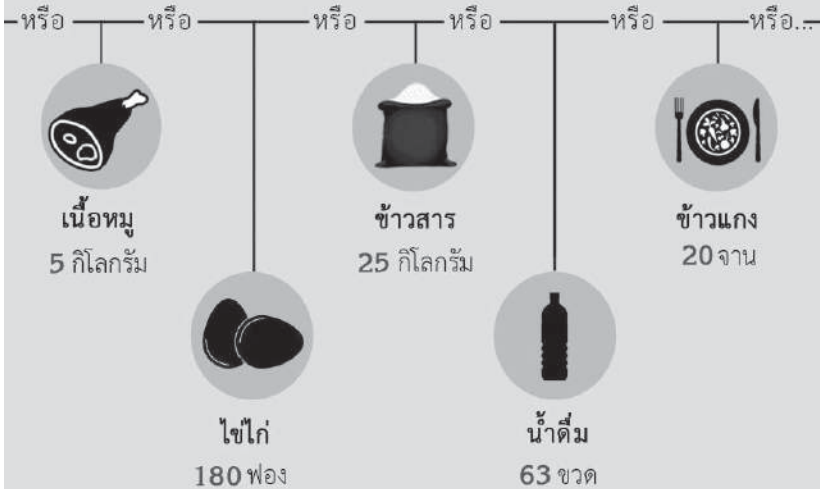
Source : 2<sup>nd</sup> Data from MS O which are analyzed by Saninya Banjakul

68


# ค่าบุหรืที่คุณสูบ


1 เดือน (เฉลี่ยจากผู้สูบบุหรี่ทั้งหมด) เป็นเงิน 639 บาท


ถ้าคุณเลิกสูบบุหรี่จะมีเงินซื้อ...





86 บาท  
ซื้ออะไรได้บ้าง


 = 1 ซอง  
 (ทำลาช สุขภาพ)


 = 30 ฟอง  
 (สร้าง สุขภาพ)


 = 4 กิโลกรัม  
 (สร้าง สุขภาพ)

 ashthailand
  มูลนิธิธรรมาภิบาลไก่สุบบุรี

บุรีราคาของละ 86 บาท (พ.ศ.2559)



ถ้าคุณมีเงิน

**30,960** บาท  
สามารถซื้ออะไรได้บ้าง

บุหรี่ 1 ซอง ราคาประมาณ 86 บาท ถ้าสูบวันละ 1 ซอง  
เสียเงินเดือนละ 2,580 บาท หรือ 1 ปี เสียเงิน 30,960 บาท  
ถ้าเลิกสูบวันนี้ ภายใน 1 ปี คุณจะมียกเงินซื้อสิ่งที่คุณอยากได้



ทีวี ขนาด 48"  
ราคาประมาณ 30,000.-



สมาร์ทโฟน  
ราคาประมาณ 27,900.-



โน้ตบุ๊ก  
ราคาประมาณ 29,900.-



เครื่องปรับอากาศ  
ขนาด 25000 บีทียู  
ราคาประมาณ 28,500.-



ตู้เย็น ขนาด 19.2 คิว  
ราคาประมาณ 28,000.-



เครื่องซักผ้าฝาหน้า  
ขนาดความจุ 9 กิโลกรัม  
ราคาประมาณ 25,900.-



มอเตอร์ไซด์  
เครื่องยนต์ 110 ซีซี 4 จังหวะ  
ราคาประมาณ 30,000.-



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประติมากรรม 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830



## อสม. กับ การให้คำแนะนำแบบกระชับ

### ถาม

อสม. มีส่วนร่วมในการคัดกรองคนสูบบุหรี่ในคัมภ์ของตน ถาม ประวัติการสูบบุหรี่ แนะนำให้เลิกบุหรี่ และบอกวิธีเลิกบุหรี่ แบบ กระชับ สั้นๆ และติดตามให้กำลังใจ จะช่วยให้คนเลิกบุหรี่ได้มากขึ้น

แนะนำหรือชวนให้เลิก แบบง่ายๆ

“เลิกเถอะ”

“ต้องเลิกแล้วนะ เพราะจะส่งผลเสียต่อสุขภาพที่เป็นอยู่”

“เลิกได้เร็วแล้วจะดีต่อ...”

“เลิกเถอะนะ ฉันจะเป็นกำลังใจให้”

คำพูดสั้น ๆ ซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ สามารถทำให้คนสูบบุหรี่เกิดแรงจูงใจ เชื่อถือ ที่จะเลิกบุหรี่ได้ หรือบางคนอาจเลิกบุหรี่เพราะ...

“รำคาญ เจอหน้าทีไร ชวนเลิกบุหรี่ทุกที”

“ไปที่ไหนก็มีแต่คนบอกให้เลิกบุหรี่ เลิก ๆ ชะ ตัดรำคาญ”

“อายป้าย แม้แต่ที่บ้านก็ยังติดป้ายห้ามสูบบุหรี่”

การถามและแนะนำสั้น ๆ บ่อย ๆ ด้วยความเป็นมิตร หวังดี กระทำอย่างอดทน สม่ำเสมอ เป็นการสร้างแรงจูงใจอย่างหนึ่งเพื่อให้เลิกบุหรี่

## การแนะนำหรือชวนให้เลิกแบบเชื่อมโยง

ชวนให้เลิกและให้เหตุผลประกอบคำชวน เหตุผลที่ให้อาจต้อง สอดคล้อง และตรงประเด็นกับประวัติของคนสูบบุหรี่ เช่น เป็น โรคเบาหวาน ก็เชื่อมโยงกับโรคเบาหวาน หลังจากทักทายเรียกชื่อ ถามทุกข์สุขทั่วไปแล้วให้ถามเรื่องระดับน้ำตาลของร่างกาย แนะนำ เรื่องการไม่กินหวาน การออกกำลังกายง่าย ๆ แล้วโยงเข้าสู่การ แนะนำให้เลิกบุหรี่

“ต้องเลิกบุหรี่แล้วนะ เพราะหากสูบต่อไปจะคุมน้ำตาล ยาก ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา ทั้งไตวาย ตาบอด ตีนเน่า จะเป็นได้ง่ายขึ้น ถ้าเป็นขึ้นมากก็จะลำบากกันทั้งบ้านนะ”

“รีบเลิกบุหรี่เถอะ ถึงจะคุมน้ำตาลได้ก็ไม่ควรเสี่ยง เลิกได้ เร็วเท่าไรก็ดีกับคุณทุกด้าน เลิกได้แล้วจะคุมน้ำตาลง่ายขึ้นอีก โอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนก็ลดลง”

อาจโยงไปที่เศรษฐกิจ ดังความรู้ในบทต้น ๆ ที่ให้เปรียบเทียบ การเก็บเงินจากการซื้อบุหรี่ไปซื้ออย่างอื่นที่มีประโยชน์กับ ทั้งครอบครัว

คำพูดชวนเด็กให้เลิกของ อสม. “พ่อแม่ป้อนข้าว ป้อนน้ำเลี้ยงดูให้เติบโต ไม่เคยเลี้ยงด้วยบุหรี่เลย ทำไม โตขึ้นถึงเอาเงินที่พ่อแม่ให้ไปกินข้าวกินขนมมาซื้อบุหรี่ กินซะละ เลิกบุหรี่ซะเถอะนะ”

## ประเมินความต้องการเล็ก

“อยากเลิกไหม”

“จะเลิก เมื่อไรดี”

“อยากไปพบหมอช่วยให้เลิกบุหรี่ไหม จะพาไป”

“ที่โรงพยาบาลมียาช่วยเลิกบุหรี่ยะ สนใจไหม”

**คำตอบของคนสูบ** จะบอกระยะต้องการเลิกของเขาว่า ต้องการเลิกมากน้อยเพียงใด จะได้พูดคุย จูงใจได้ตรงประเด็นมากขึ้น เช่น

“สูบมาโดน (นาน) แล้ว เลิกไม่ได้หรอก” แสดงว่าไม่อยากเลิก ต้องใช้ความพยายามในการพูดคุยให้เหตุผลที่ควรเลิก หาเวลาไปพบบ่อย ๆ และบางครั้งนำผลไม้รสเปรี้ยวไปแนะนำให้อมเคี้ยวแทนการสูบบุหรี่ พบปะกับครอบครัวให้ช่วยเป็นกำลังใจ หรือหาทางอื่นที่จะเข้าถึงและเข้าใจคนสูบที่ไม่ต้องการเลิก ท่องไว้ในใจ “สักวันเขาต้องเลิกได้น่า” ฯลฯ

“ขอเวลาอีกสักพักแล้วจะเลิก” จะเป็นคนที่มีความลังเลใจ หรือขาดกำลังใจ หรือมีความกลัวใจบางอย่าง หรือเคยเลิกหลายครั้งแล้วไม่สำเร็จ ขาดความมั่นใจ บอกผลดีของการเลิกบุหรี่ “จะให้เวลาบุหรี่ทำร้ายไปอีกนานเท่าใด เลิกได้เร็วที่สุดจะดีนะ” “ฉันช่วยได้นะ” “ฉันขอเป็นกำลังใจ” ฯลฯ

“อยากเลิกอยู่พอดี ทำอย่างไรละ” “มียาเลิกบุหรี่ไหม”

คนกลุ่มนี้มีความต้องการเลิกบุหรี่อยู่บ้าง เมื่อชวนให้เลิกจึงเป็นเหมือนช่องทางที่จะแสวงหาวิธีเลิก

ให้คุยประวัติที่เคยเลิกมาก่อน แรงจูงใจที่ทำให้อยากเลิก และบอกวิธีเลิกด้วยหลักการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ หากตอบคำถาม เรื่องยาไม่ได้หรือไม่มียาช่วยเลิกบุหรี่ ให้ประสานการส่งต่อไปยังหน่วยงานที่มียา เช่น โรงพยาบาล ร้านยาที่มีเภสัชกรประจำร้าน

เพราะการเลิกบุหรี่ที่เข้ายาช่วย หากมีคำแนะนำพฤติกรรมรบบำบัดให้ด้วยจะทำให้อัตราการเลิกได้สูงขึ้น

คนที่เข้ามาหาเรา แล้วบอกว่าอยากเลิกบุหรี่ เขาเลิกได้แล้ว 50% ชมเชยให้กำลังใจ ย้ำแรงจูงใจ และเสนอแนะวิธีเลิกบุหรี่ให้เขา

“กำลังเลิกอยู่” “เลิกแล้ว”

ต้องถามว่าเลิกได้นานเท่าไรแล้ว

เลิกแบบไหน ทั้งหมด หรือค่อย ๆ ผ่อน การเลิกได้แล้ว ต้องหมายถึงไม่มีการสูบบุหรี่เลย

คนสูบบางคน คำว่ากำลังเลิก หมายถึงค่อย ๆ ลดจำนวน มวนลง สูบน้อยลงกว่าเดิม ซึ่งเรียกว่ายังไม่ได้เลิกบุหรี่ แคลดบุหรี่

**หากเลิกแบบทั้งหมด** หยุดสูบทั้งหมดมาเป็นระยะเวลา นานกว่า 6 เดือน แนวโน้มการเลิกบุหรี่ได้จะสูงขึ้น

**หากทิ้งบุหรี่ทั้งหมด** แต่ระยะเวลาไม่ถึง 6 เดือน ต้องติดตามให้กำลังใจต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการกลับไปสูบอีก

คำพูดเชิงบวกที่ให้กำลังใจจะช่วยให้ดีมาก **“ดีใจด้วยนะที่กำลังพยายามเลิก อดทนและเลิกให้สำเร็จนะ ฉันเอาใจช่วย”**

**หากเลิกแบบค่อย ๆ ลดการสูบลง** ให้ช่วยวางแผนว่าจะหยุดสูบได้ทั้งหมดวันไหน จะค่อย ๆ ผ่อนลดจำนวนมวนลงอย่างไร และจะป้องกันการกลับไปสูบอีกได้อย่างไร

**อย่า**พูดเพียงว่า “ดีใจด้วยไปลดลงอีกนะ” เพราะบางคนเขาลดลงเหลือไม่กี่มวนและเกิดความพอใจที่สูบน้อยลงได้ และจะสูบเช่นนั้นต่อไป **“ฉันลดจาก 20 มวนเหลือ 2 มวน มา 2 ปีแล้ว รู้สึกพอใจ สูบน้อยลงแล้วคงไม่เป็นอะไร”**

**ไม่ใช่ มวนเดียว หรือ สองมวนไม่เป็นไร แม้สูดซี่ดเดียว ก็เป็นไร**

## ประเมินการเสพติดบุหรี่

นอกจากประเมินความต้องการเลิกบุหรี่แล้ว ยังต้องประเมินลักษณะการเสพติดบุหรี่อีกด้วย จะได้นำข้อมูลการเสพติดไปเลือกวิธีเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมกับลักษณะการติดบุหรี่ของคนสูบแต่ละคน

**คนสูบบุหรี่ติดบุหรี่ 3 อย่าง คือ**

**การเสพติดทางกาย หรือติตนิโคติน** เป็นความชอบ สูบแล้วมีความสุข คลายเครียด ตื่นนอนก็สูบทันที หากไม่ได้สูบจะกระวนกระวาย ขาดสมาธิ ปวดท้อง ฯลฯ

**การเสพติดทางอารมณ์/จิตใจ** ติดความรู้สึก เป็นความเชื่อ  
 สู้บเมื่อรู้สึกมีความสุข เมื่อรู้สึกเศร้า เหนื่อยล้า รู้สึกตื่นเต้น เมื่อ  
 อยู่ว่างๆ เปื่อๆ สู้บเพื่อปกปิดความรู้สึกโกรธ หรือประหม่า ฯลฯ

**การเสพติดทางนิสัย/เงื่อนไขทางสังคม** เป็นความชิน รู้สึก  
 ว่าขาดไม่ได้ ทำโดยอัตโนมัติ เช่น หลังมื้ออาหาร ขณะเข้าห้องน้ำ  
 ขณะจิบกาแฟ เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ ไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ก่อนขับรถ  
 ก่อนเข้าทำงาน เป็นต้น

**การเสพติดนิโคติน** อาจต้องใช้ยาช่วยร่วมกับการ  
 ปรับพฤติกรรม ในคนที่ติดมาก เลิกยาก

แต่การเสพติดทางจิตใจและความเคยชิน ใช้การปรับ  
 เปลี่ยนพฤติกรรม และการสร้างแรงจูงใจ

## ช่วยให้เลิก คือการบอกวิธีเลิกอย่างกระชับ

อสม. สามารถช่วยให้คนสูบบุหรี่เลิกได้อย่างเป็นรูปธรรม ใช้  
 การปรับพฤติกรรม 5D หรือที่เครือข่ายเภสัชกรรมเพื่อการควบคุม  
 ยาสูบ ดัดแปลงเป็น 5น.

**เน้นนาน** อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ยึดเวลาออกไป 3-5  
 นาที

**นิ่ง** สุดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ 2-3 ครั้ง จะช่วยให้  
 ผ่อนคลายความเครียด

**น้ำ** ต้มน้ำ อาบน้ำ อดน้ำ หรือล้างหน้า เช็ดตัว เมื่อรู้สึก หงุดหงิด กระวนกระวาย

**โน้มน้าว** ทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ออกกำลังกาย รับประทานผลไม้รสเปรี้ยว (รสส้ม) เล่นกับลูกหลาน ทำงานที่ชอบ

**แน่วแน่** บอกตัวเองเสมอว่าตั้งใจเลิกสูบบุหรี่แล้ว คิดถึงแรงจูงใจ ลูก ครอบครัว สุขภาพ คิดถึงเงินที่สามารถประหยัดได้

การติดบุหรี่เป็นการติดทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม เป็นความเคยชินที่ทำทุกวัน วันละหลายครั้ง และมีความสุขเมื่อได้สูบบุหรี่ จะเลิกบุหรี่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่

## ติดตามระดับประคองป้องกันการกลับมาสูบบุหรี่ใหม่

อสม. สามารถให้กำลังใจคนที่อยู่หมู่บ้านเดียวกันได้แบบเป็นมิตร

สามารถกำหนดวันติดตามได้ตามความสะดวก

ดำเนินการตามขอบเขตความสามารถที่มี



## ตัวอย่าง

“สวัสดิ์ วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง” ใส่ใจในความเป็นอยู่และสุขภาพของคนสูบบุหรี่ และครอบครัว ก่อนที่จะถามเรื่องเลิกบุหรี่

ในคนที่ไม่คิดเลิก

“เรื่องบุหรี่เป็นอย่างไร เปื่อหรือยัง” “ไม่ยากถอนทุนอะไร ในเมื่อสูบบุหรี่มีแต่ขาดทุน ลงทุนมานานแล้ว ขาดทุนมานานแล้ว เลิกเถอะนะ” ยิ้มไว้เสมอไม่ว่าจะเจอคำตอบอะไร “แล้วฉันจะแวะมาหาอีกนะ”

อสม. บางคนไม่เคยท้อ ถึงคนสูบและภรรยาจะบอกว่าไม่ต้องมาชวนอีกเพราะไม่เลิก เลิกไม่ได้ ก็ยังแวะเวียนไปทักทาย บางบ้านส่งสุนัขออกมาไล่ แต่มีมากมายที่แพ้ใจของ อสม. ตัดสินใจเลิก ที่สำคัญคือหากเลิกไม่ได้ก็จะลดปริมาณการสูบลง

ความจริงใจสามารถสื่อถึงกันได้ รับรู้ได้ และสร้างความเชื่อมั่น ไว้วางใจต่อกันได้

## การติดตาม คนที่ยังลังเลใจ

“สบายดีไหม ตัดสินใจได้แล้วหรือยัง อयरอช้าเลย จะเจ็บป่วยไม่รู้ตัว (ครอบครัวจะได้ดีใจ จะได้เอาเงินค่าบุหรี่ไปซื้อของอื่นให้ลูกหลาน ฯลฯ)”

วางแผนนำผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้มเขียวหวาน มะนาว มะยม สโม มะขามป้อม ใบมะขามอ่อน เม็ดมะขามคั่ว เอาติดมือไว้ เพื่อให้คนสูบ ชวนให้เขาลงมือเลิกบุหรี่ ฯลฯ

**หากต้องซื้อ ก็ถือว่าเป็นทำบุญช่วยชีวิตคน**

“เปรี้ยวปากใหม่ ฉันซื้อมาฝาก เอาไว้มเคี้ยว เมื่อรู้สึกอยากบุหรี่ เอาเข้าปากเมื่อรู้สึกหิวบุหรืนะ”

ใช้เวลา นั่งคุย หากเขามีครอบครัวเรียกมาฟังด้วย ถ้ามอาการอยากบุหรื ชมเซยที่อดทนเลิกบุหรืได้ บอกครอบครัวช่วยให้กำลังใจ

**ตัดบาตรไม่ต้องให้พระฉันอาหารของเราแล้วถึงจะ  
ได้บุญ เพียงคิดจะตัดบาตร ก็ได้บุญแล้ว  
การช่วยคนเลิกบุหรื ไม่ต้องหวังว่าเขาจะเลิกบุหรื  
เพราะเราชวน เพียงคิดจะช่วย ก็ได้บุญแล้ว**

**การติดตาม คนที่ยังลังเลใจ หลายครั้งแล้วก็ยังไม่ตัดสินใจเลิกบุหรื**

“แล้วจะเลิก บอกไม่ได้ เลิกเมื่อไรจะบอก” คำพูดแบบนี้ เป็นกลุ่มที่ยังขาดกำลังใจ ขาดแรงจูงใจที่ “โดนใจ” ให้ข้อมูลผลเสีย หากยังไม่เลิก และเย้ยมเย้ยนสม่าเสมอ เหมือนกรณีไม่คิดเลิก

**ไม่แสดงท่าทีผิดหวัง หงุดหงิดหรือเสียใจ เมื่อคนสูบ  
บอกว่ายังไม่เลิก ขอเวลาอีกหน่อย**

“อะไรที่ทำให้ คุณล้งเสใจ”

“จะรอเวลาให้บุหรืทำร้ายคุณ/ครอบครัว ไปอีกนานเท่าไร ทั้งเสียสุขภาพ เสียเงินโดยไม่จำเป็น ที่สำคัญที่สุดคือ ครอบครัว เสใจ นะ”

“รีบตัดสินใจเลิกเถอะ ก่อนที่จะเสียไปมากกว่านี้”

“อยากได้ยาช่วยไหม ไปคุยกับหมอนะ” หาก อสม. นัดและ พาไปได้จะดีที่สุด

การถามและแนะนำซ้ำๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจอย่าง  
หนึ่ง

การสร้างแรงจูงใจ เป็นหัวใจสำคัญของการคิดอยาก  
เลิกบุหรือย่างจริงจัง

## การติดตาม ให้กำลังใจ

หากในวันที่คุยกันยังไม่ระบุนเลิก

“ลงมือเลิกหรือยัง ที่คุยกันไว้ทำได้ไหม มีอะไรจะถามอีก  
ไหม”

หากระบุนเลิกบุหรื ตั้งแต่วันที่คุยกัน

“เลิกได้ กี่วันแล้ว (เลิกได้...วันแล้วใช้ไหม)”

หากคำตอบว่าใช่ เลิกแล้ว ให้เชื่อ ให้ชมเชย สอบถามข้อมูล  
ให้กำลังใจต่อ

“รู้สึกอย่างไรบ้าง...” แนะนำวิธีแก้อาการหิวบุนหรีที่เกิดขึ้น จากพฤติกรรมบำบัด 5น. หรือจากประสบการณ์ของคนที่เคยได้แล้ว

แนะนำวิธีสู้กับอาการหิวบุนหรีเมื่อเข้ากลุ่มเพื่อนที่สูบ แนะนำให้วางแผนสู้ไว้ก่อน เช่นในวงเหล้า

“ท้องไว้เลยนะ ฉันจะกินแต่กับแก้ม ฉันจะต็มน้ำแทนเหล้า ฉันเลิกบุนหรีแล้ว ฉันจะเลิกบุนหรีให้ได้ตลอดไป” กลับบ้านเร็วขึ้นบอกเพื่อนๆว่า “เลิกบุนหรีแล้วเพราะ....สุขภาพไม่ดี หลานจะเอาอย่าง ฯลฯ”

หากมีการผลออกไปสูบมวนเดียว หรือวันเดียว ให้บอกเขาว่าไม่เป็นไร เลิกต่อไป และเลิกให้ได้ ไม่มีคำว่าล้มเหลว หากเขาตั้งใจที่จะเลิกบุนหรีให้สำเร็จ

สู้ ๆ สู้ให้ชนะ สิ่งดี ๆ รอคุณอยู่ หากเลิกบุนหรีได้สำเร็จ

## เรื่องเล่าของ มยุรี

จากประสบการณ์ของผู้เขียน พบว่า ความไว้วางใจ และความใส่ใจที่ สม่่าเสมอ สามารถช่วยให้คนเลิกบุหรี่ได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

คนสูบบุหรี่เมื่อถูกส่งต่อไปยังสถานบริการสาธารณสุข เพื่อช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่จะเปลี่ยนใจไม่ไปขอคำแนะนำ เนื่องจากไม่มีเวลา และอาจไม่มีค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

อสม. จึงเป็นบุคคลที่สำคัญยิ่งในการช่วยจูงใจให้คนเลิกสูบบุหรี่ ป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ ป้องกันเด็กและเยาวชนจากการสูบบุหรี่ และยังสามารถเฝ้าระวังกลยุทธ์ต่าง ๆ ของบริษัทบุหรี่ในพื้นที่รับผิดชอบของตนได้อีกด้วย

### นางสาวมยุรี ลาสา เป็น อสม.

ที่อยู่ : 54/1 หมู่ 5 บ้านโนนสว่าง ตำบลลำดวน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ 31160

ได้เขียนเรื่องเล่าที่เธอได้ช่วยให้คนในหมู่บ้านเลิกบุหรี่ ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นๆ และบิดาของเธอเองเลิกบุหรี่ได้

## เรื่องเล่าที่ 1 คนแรกของการทำงาน “บุหรี”

หลังจากกลับจากการอบรมกับมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่โรงพยาบาลบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2556 คนแรกที่นึกอยากให้เลิกบุหรี คือ “พ่อ” โทรกกลับบ้านหาพ่อพูดเรื่องที่ได้อบรมในวันนั้นให้พ่อฟังถึงพิษภัยของบุหรี แล้วชวนพ่อเลิกบุหรี คำพูดของพ่อที่ตอบกลับทำให้เราอึ้งพูดต่อไม่ได้ “ตายก็ตายไปไม่ต้องมายุ่ง” (พ่จะหัวเสียทุกครั้งเมื่อลูกบอให้เลิกบุหรี)

**เราต้องปรับเปลี่ยนเรื่องคุย**ก่อนที่การสนทนาจะกลายเป็นสงคราม หลังจากวางสายได้แต่นอนคิดว่าจะทำอย่างไรให้พ่อเลิกบุหรี เหมือนบุญนำพาวาสนานำส่ง วันที่ 10 มิถุนายน 2556 นายหงส์ ทะรัมย์ อายุ 69 ปี มีอาการอ่อนแรงที่แขนขาซีกซ้าย เมื่อเวลาประมาณ 5 โมงเย็น เราได้โอกาสพาท่านไปส่งโรงพยาบาล หมอบอกว่าท่านเป็นโรคเส้นเลือดในสมองตีบ

ณ โรงพยาบาลเวลาประมาณ 2 ทุ่ม เราได้โอกาสจับมือสัญญาอย่างเป็นทางการกับผู้ป่วยว่าเราจะให้กำลังใจและดูแลท่านตามกำลังของเราแลกกับการเลิกบุหรีของท่าน

นี่หรือเปล่าที่เขาเรียกว่าเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส หลังจากออกจากโรงพยาบาล ผู้ป่วยก็พยายามเลิกบุหรีตามที่เราแนะนำ วันแรกที่ออกมาจากโรงพยาบาลเราเห็นเขาสูบ 1 ครั้ง

หลังจากนั้นเราก็ติดตามทวงสัญญา เราขึ้นต้นมะยมเอามาให้  
เคี้ยวเล่น (ขึ้นมะยมเองเลยนะขอบอก) เอาหนังสือเกี่ยวกับบุหรีไป  
อ่านให้ฟัง

ให้กำลังใจบอกให้นึกถึงโรคที่ตัวเองกำลังรักษาอยู่ ด้วยใจที่  
อยากจะหายเป็นปกติเหมือนเช่นเคย ผู้ป่วยสามารถเลิกบุหรีได้โดย  
ไม่ต้องใช้ยา (ระหว่างที่ประคับประคองผู้ป่วย เรารายงานผลการ  
ทำงานให้พ่อฟังอย่างสม่ำเสมอ หวังสักวันว่าพ่อจะใจอ่อน)



นางสาวมูรี ลาสา



นายหงส์ ทะเรรัมย์

## เรื่องเล่าที่ 2 ผลพลอยได้

หลังจากนายหงส์กลับมาอยู่บ้าน เราได้ยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากบุหรี่ให้กับชาวบ้านฟัง หลายคนสนใจ “อยากจะทำบุหรี่” แต่หลายคนบอกว่า “อย่ามายุ่งกับฉัน” โปสเตอร์ที่ได้มาจากการอบรม เราเอาไปแปะไว้ที่หน้าโรงเรียนและร้านค้า ถือเป็นการประกาศตัวเป็นศัตรูกับบุหรี่อย่างเป็นทางการ

ที่บ้านมีพ่อของสามีเราคนเดียวที่สูบบุหรี่ เคยขอให้ท่านเลิก แต่ท่านบอกว่า “แก่แล้วเลิกไม่ได้” อาจจะเป็นความเคยชินอย่างที่ว่าอาจารย์ทรงจิตบอก ได้แต่นึกถึงคำที่อาจารย์บอก “เราใส่บาตรถึงพระไม่ฉันอาหารของเราๆ ก็ได้บุญ”

เรามีโอกาสได้พบกับลูกเขยนายหงส์ ผู้ป่วยเส้นเลือดสมองตีบ คือนายบุญพัก วิชาหาร อายุ 40 ปี ลองคุยเรื่องบุหรี่ให้เขาฟัง พ่อตาเขาเลิกบุหรี่แล้วสนใจอยากเลิกบุหรี่หรือไม่ เขาบอกเคยพยายามเลิกหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ เหล้าเลิกได้แล้วแต่บุหรี่ยังเลิกไม่ได้ เราเลยเสนอว่าถ้ามียาจะเลิกไหม? เขาบอกจะลองดู (เข้าทางเราเลยทีนี้) วันที่ไปอบรมเราได้ยามา 2 ซอง (กานพลู) ตอนแรกว่าจะเก็บไว้ให้พ่อเราที่อุดรฯ สุดท้ายเราก็เปลี่ยนใจให้คุณบุญพัก วิชาหารไปหมดเลย เราก็แนะนำการใช้ยากับเขา แต่เราบอกว่าถ้าได้ 6 ซอง จะเลิกได้พอดี เขาจึงเลือกที่จะลดทีละมวน เริ่มลดตั้งแต่วันที่ 12 มิถุนายน 2556



เขากลับไปทำงานที่กรุงเทพฯ เราก็ติดตามโทรทัศน์ข่าวกับ ภรรยาของเขาตลอดเป็นระยะ ยา (กานพลู) ที่เราให้ไปเขาเก็บไว้ อย่างดีไปถึงกรุงเทพฯ เขาก็ไปเดินหาซื้อตามร้านขายยาจีนซื้อมา 300 บาท ได้ไม่ถึง 5 ชีด เลิกได้สำเร็จวันที่ 22 มิถุนายน 2556 จากการรายงานข่าวของภรรยา 1-3 วันแรก ที่ไม่สูบเลย เขามี อาการครั่นเนื้อ ครั่นตัว ตัวร้อน มีไข้ แต่เขาก็ผ่านมันไปได้เพราะ กำลังใจจากภรรยา

### เรื่องเล่าที่ 3 “คือ ความภูมิใจ”

นายบุญสวย ลาสา อายุ 59 ปี พ่อของผู้เขียนเอง อาจเป็นเพราะบุญทำกรรมแต่งหรือเปล่า เราไม่คิดไม่ฝันว่าพ่อจะเลิกบุหรี่ป่วงเข้าพรรษาเราได้มีโอกาสดูที่บ้านที่อุดรธานี มีโอกาสได้พบปะพูดคุยกับพ่อ เราก็กเล่าเรื่องบุหรี่ป่วงให้ท่านฟัง ขอร้องท่านให้เลิกบุหรี่ป่วงจบเหมาะกับน้องชายคนเล็กได้รับตำแหน่งทางราชการก็เลยขอให้พ่อเลิกบุหรี่ป่วงเป็นของขวัญ พ่อเงียบไม่รับปากแต่สังเกตเห็นพ่อยายามไม่สูบบุหรี่ป่วงในบ้าน

วันที่เราจะกลับบุรีรัมย์ พ่อไม่ได้มาส่งที่รถ เพราะมีอาการตัวร้อน มีไข้ นอนจมอยู่กับที่นอน เรามารู้ตอนหลัง ว่าพ่อยายามเลิกบุหรี่ป่วง 26 กรกฎาคม 2556 แม่โทรมาบอกด้วยเสียงตื่นเต็นว่าพ่อเลิกบุหรี่ป่วงแล้ว เราก็กแปลกใจทำไมพ่อเลิกได้ง่ายจัง แม่บอกหลังจากที่เราคุยเรื่องบุหรี่ป่วงวันนั้นแม่มีโอกาสดูคุยกับพ่อสองคน แม่ว่า “ไม่สงสารลูกเธอ พ่ออยากได้อะไรลูกก็ทำให้ ดั้นรอนอดทนจนได้บรรจุเป็นข้าราชการ บ้านลูกก็ทำให้ ลูกขอแค่อะไรเดียวให้เลิกบุหรี่ป่วงแค่นี้ไม่ได้เธอ ลูกหวังดีอยากให้พ่ออยู่กับลูกนาน ๆ เจ็บป่วยขึ้นมาก็อยากลูกอีก ลูกอีกคนเป็น อสม. บอกให้แต่คนอื่นเลิกบุหรี่ป่วงแต่พ่อไม่เลิก อายแทนลูกบ้าง”

หลังจากนั้นพ่อก็กพยายามเลิกบุหรี่ป่วงด้วยตัวเอง จนสามารถทิ้งบุหรี่ป่วงได้ สิ่งที่เราต้องทำต่อไป คือ ชื่นชมพ่อให้มาก ๆ สัญญาที่ว่า จะพาไปเที่ยวต่างประเทศ (ลาว) คงต้องทำให้แล้วแหละ (ความ

รักความเข้าใจของคนในครอบครัวสามารถทำให้คนในครอบครัว  
ให้กันได้ไม่สิ้นสุด)

ปัจจุบันนางสาวมยุรีลาสา ลาออกจาก อสม. เพื่อรับตำแหน่ง  
ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน แจ้งว่าทุกคนยังเลิกสูบบุหรี่ได้ และเธอได้ช่วย  
นายหงส์ ทะเรรัมย์ ให้ปลูกผักสวนครัว ทำให้นายหงส์มีรายได้จาก  
การขายผัก และมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นมาก



ถอดบทเรียนเดือน มิถุนายน 2559  
ยังคงชวนคนเลิกบุหรี่ปริมาณ

## ตักบาตรไม่ต้องถามพระ

เมื่อตักบาตรแล้วไม่ต้องเสียใจว่าพระไม่ฉันอาหารของเรา เพราะเพียงมีใจคิดและลงมือตักบาตร ก็ได้บุญแล้ว

การช่วยให้คนเลิกบุหรี่ก็เช่นกัน หากคิดจะช่วย ไม่ต้องคาดหวังว่า เขาต้องเลิกได้ ขอเพียงตั้งใจจะช่วยก็ได้บุญแล้ว ช่วยบ่อยๆ พูดซ้ำๆ สักวันเขาก็เลิกบุหรี่เอง

### 1 คนสูบ 100 คนเจ็บ

การช่วยให้คนเลิกบุหรี่...ได้บุญ

บุญที่ 1 • ช่วยคนสูบให้ไม่เสี่ยงต่อโรคร้าย

- มีสุขภาพดีขึ้น
- มีเงินเก็บไว้ใช้ประโยชน์มากขึ้น
- มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นไม่ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ ไม่ต้องหาที่สูบ ไม่ต้องทนสายตาดำหนิของคนไม่สูบ
- ดีต่อคนในครอบครัวมากขึ้น

บุญที่ 2 • ช่วยคนใกล้ชิดของคนสูบบุหรี่ไม่ต้องเสี่ยงจากการเกิดโรคร้ายจากควันบุหรี่มือสอง มือสาม

- ช่วยให้เห็นครอบครัวของคนสูบบุหรี่มีความสุขมากขึ้น
- ช่วยให้เห็นคนที่เลิกบุหรี่ได้เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกหลาน เด็กและเยาวชน

**บุญที่ 3** • ไม่ทำร้ายคนอื่น คนที่ไม่รู้จักกันมาก่อน ที่ได้รับ  
 ควันบุหรี่ของคนสูบบุหรี่

การช่วยให้คนเลิกบุหรี่ได้ 1 คน  
 จึงเป็นการช่วยชีวิตของคนได้นับร้อยคน

## ประเทศไทยมี อสม. มากกว่าหนึ่งล้านคน

ในปี พ.ศ.2557 ประเทศไทยมีคนสูบบุหรี่ประมาณ 11  
 ล้านคน

ผู้ชายไทยร้อยคนสูบบุหรี่ 46.6 คน

ผู้หญิงไทยร้อยคนสูบบุหรี่ 2.6 คน

การรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ที่ผ่านมา ทำให้คนสูบบุหรี่ที่อยู่ใน  
 เขตเมืองเลิกสูบบุหรี่มากกว่าคนสูบบุหรี่ที่อยู่ในเขตชนบท

7 ใน 10 ของคนสูบบุหรี่อาศัยอยู่ในชนบท ซึ่งเป็นพื้นที่ที่  
 อสม. ปฏิบัติงาน

ถ้า อสม. 1 คน ช่วยให้คนสูบบุหรี่เลิกได้อย่างน้อย 1  
 คนต่อปี  
 คนไทยที่สูบบุหรี่จะลดลงอย่างน้อย 1 ล้านคนต่อปี

อสม. จึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญยิ่งในการช่วยแก้ปัญหาการสูบบุหรี่ของชาติไทย

การแนะนำให้คนเลิกบุหรี่ซ้ำๆ  
จะทำให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้  
ดังคำกล่าว “นำหยดลงหิน ทุกวันหินมันยังกร่อน”

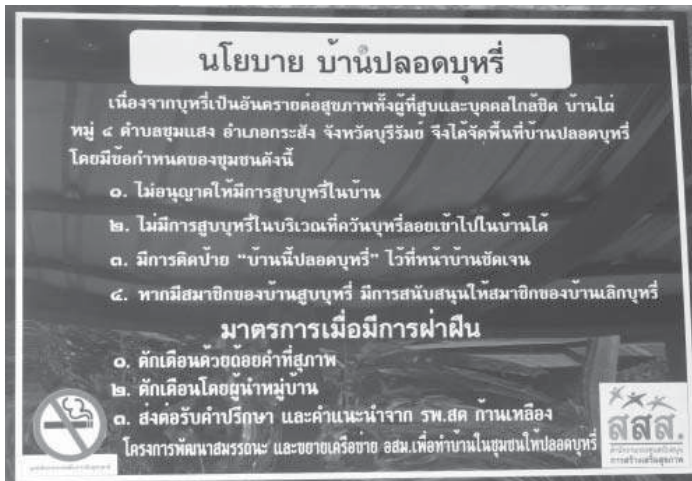


อสม.อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ  
ร่วมกันถอดบทเรียนในวันที่ 21 มีนาคม 2559

## การทำสภาพแวดล้อมให้ไม่มีการสูบบุหรี่ : ช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

เริ่มจากการทำให้ที่สาธารณะในหมู่บ้านเป็นเขตห้ามสูบบุหรี่ตามกฎหมายก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่ทำการทางราชการ ศูนย์รับเลี้ยงเด็กเล็ก สวนสาธารณะที่เด็ก ๆ ไปรวมกัน โรงเรียน ศาสนสถาน หรือที่ที่ผู้ใหญ่ออกกำลังกาย ฯลฯ

สร้างวัฒนธรรมบ้านปลอดบุหรี่ เมื่อไรจะสูบบุหรี่ให้เดินออกไปสูบนอกบ้าน ขยายขอบเขตเป็นหมู่บ้านปลอดบุหรี่ในที่สุด





การทำให้บ้าน สถานที่สาธารณะหมู่บ้าน เป็นที่ปลอดบุหรี่ จะเป็นการสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่ให้เด็ก ๆ ลูกหลานในหมู่บ้าน นั้น ๆ และยังเป็นแรงจูงใจให้คนสูบบุหรี่เลิกสูบอีกด้วย

อสม. สามารถเป็นต้นแบบได้ ทั้งเป็นตัวอย่างคนไม่สูบบุหรี่ ทำบ้านตนเองให้ปลอดบุหรี่และชักชวนคนในหมู่บ้านให้ร่วมแสดงความคิดเห็นและปฏิบัติตาม

ที่สำคัญ อสม. ที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ต้องไม่สูบบุหรี่ขณะปฏิบัติหน้าที่ หรือไม่สูบในที่สาธารณะที่คนจะเห็นได้



## การจงใจ : หัวใจสำคัญของ การช่วยให้คนเลิกบุหรี่

“ไม่มีใครทำให้คนสูบบุหรี่เลิกสูบได้หากเขาไม่ต้องการเลิก แต่หากเขามีแรงจูงใจมากพอจนเกิดเป็นแรงบันดาลใจ เขาจะเลิกได้อย่างง่าย ๆ” เป็นคำพูดของคนเคยสูบบุหรี่คนหนึ่งที่เคยเลิกได้แล้วอย่างยั่งยืน

อสม. ที่เคยชวนให้คนเลิกบุหรี่ แล้วเขาไม่เลิกหรือเลิกไม่ได้ ลองถามตัวเองสักนิด “ค้นหาสิ่งทีกระทบใจเขาได้หรือไม่” พูดยังเขา “คิด” อย่างใจเย็นและเป็นมิตร หรือเปล่า หรือพูดทีไรก็ฉุนเฉียว เสียใจ ใส่อารมณ์

แรงจูงใจที่ทำให้คนสูบบุหรี่ “ได้คิด/คิดได้” จนเกิดเป็นความรู้สึกที่อยากจะเลิกสูบ คือสิ่งที่เขารักหรือกลัวมากที่สุด

ความห่วงใยสุขภาพของตัวเองหรือผู้ใกล้ชิด  
ไม่ต้องการให้ลูกได้รับอันตรายจากควันบุหรี่  
ไม่ต้องการให้ลูกกลายเป็นคนสูบบุหรี่เหมือนที่ตัวเองเป็น  
เสียตายนที่ต้องเสียไปกับการเผาบุหรี่ กระแสสังคมที่  
รังเกียจการสูบบุหรี่ สภาพแวดล้อมที่ห้ามการสูบบุหรี่  
ได้เป็นตัวอย่างคนเลิกบุหรี่ได้

และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือบุคคลใกล้ชิดเป็นกำลังใจและห่วงใยอย่างจริงจัง

## การติดตามให้กำลังใจ : หัวใจสำคัญในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่

การติดตามให้กำลังใจคนที่กำลังเลิกบุหรี่ มีส่วนสำคัญในการช่วยป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ได้

วิธีที่ใช้ในการเลิกสูบบุหรี่ของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ ความรู้ และความเชื่อของแต่ละคน ถึงแม้จะสูบบุหรี่เท่า ๆ กันหรือมากน้อยต่างกัน เช่น บางคนใช้วิธีหักดิบ และอดทน บางคนต้องใช้น้ำยาบัววนปาก หรือชาชงสมุนไพร บางคนค่อย ๆ ลด บางคนพยายามครั้งเดียวก็สำเร็จแต่บางคนต้องพยายามหลายครั้ง

คนส่วนใหญ่ที่มีกำลังใจดี มีคนคอยให้กำลังใจ และคอยชื่นชมในความตั้งใจ ความอดทน ขณะที่พยายามเลิกบุหรี่ มักจะเลิกได้สำเร็จ

หาก อสม. ซึ่งรู้จักและสนิทสนมกับคนในบ้านในชุมชนที่รับผิดชอบ คอยติดตามให้กำลังใจคนที่กำลังเลิกบุหรี่ จะช่วยให้เขาเลิกได้ในที่สุด



ทั้งนี้หลักในการให้กำลังใจคือ ต้องเข้าใจคนที่กำลังเลิกสูบบุหรี่ว่าเขาต้องอดทนจริง ๆ หากเขากลับไปสูบบุหรี่ก็ต้องให้กำลังใจให้เริ่มเลิกใหม่ ต้องไม่ตำหนิเขา ให้เวลาเขาคิด ไม่รุกร้าว หรือล้วงล้ำความรู้สึกของเขามากเกินไป ใส่ใจให้รู้ว่าเราห่วงใยและพร้อมเป็นกำลังใจให้เสมอ

หัวใจสำคัญของความสำเร็จ ไม่ได้อยู่ที่เขาจะเชื่อสิ่งที่เราแนะนำหรือไม่ แต่อยู่ที่เราทำอย่างสม่ำเสมอด้วยความรักในเพื่อนมนุษย์หรือไม่

## การช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ต้อง...

- มีความจริงใจ
- มีความเห็นใจ
- เข้าใจคนสูบบุหรี่
- มีความเป็นมิตร
- มีเจตคติที่ดีต่อคนสูบบุหรี่
- มีความอดทนในการช่วยให้เขาเลิก แม้ว่าจะต้องใช้เวลา นานก็ตาม
- มีหัวใจที่จะให้
- ไม่คาดหวังหรือคาดคั้นว่าเขาต้องเลิกได้
- ขอเพียงได้ทำ
- ขอเพียงได้พูด (แบบให้กำลังใจ)
- และขอเพียงได้ดูแล (ถึงจะยังเลิกไม่ได้ก็ตาม)

## สรุปหลักการช่วยให้เลิกบุหรี่ สำหรับ อสม.

การให้ที่ยิ่งใหญ่ คือการให้ชีวิตที่ดีแก่คนอื่น  
(facebook/hopefulsuccess)

1. ช่วยเขาค้นหาสิ่งที่รักมากที่สุดหรือกลัวมากที่สุดมาเป็นแรงจูงใจที่จะยึดเหนี่ยวใจให้เลิกบุหรี่ เลิกเพื่อลูก เพื่อแม่ เพื่อสุขภาพ เพื่ออนาคต..... “**แม่อุตส่าห์เลี้ยงดูให้เติบโตแข็งแรง พอโตขึ้นก็สูบบุหรี่/ยาเส้นให้ทำลายสุขภาพของตนเองเสียแล้ว**”

2. กระตุ้นให้เขา กำหนดวันที่จะเลิก ให้ชัดเจน เป็นคนใจเด็ด คิดได้วันไหน ลงมือเลิกวันนั้นดีที่สุด มวนแรกไม่จูด มวนนี้ไม่สูบ วันนี้ไม่สูบ เลิกเด็ดขาดเลย ไม่ต้องกลัวลงแดง เลิกบุหรี่มีอย่างมากที่สุดหนึ่ง และเครียด อยู่เพียง 1-2 อาทิตย์ **“เลิกบุหรี่เป็นการทำดี การทำดีไม่ต้องรอโอกาส ทำดีไม่ต้องรอเทศกาล ทำดีไม่ต้องรอวันดี ทำดีไม่ต้องรอผลดี อย่างนี้สิ่งจึงจะเรียกว่าตั้งใจทำดีจริง**

3. หากเขายังลังเลใจ ช่วยเขาวางแผนเลิกบุหรี่/ยาเส้นล่วงหน้า เดิน วิ่ง ออกกำลังกายก่อนลงมือเลิกบุหรี่สัก 7 วัน แล้วทิ้งเลยทั้งบุหรี่/ยาเส้น ไฟแชค หากจะค่อยๆ ผ่อนลงก็ได้ แต่ต้องกำหนดระยะเวลาทิ้งมวนสุดท้ายไม่เกิน 3 เดือน และคอยติดตาม

ให้เขาทำให้ได้ตามที่ตั้งใจ ให้กำลังใจเขา **“ความยิ่งใหญ่ของคนเราหาได้อยู่ที่ความสามารถในการเปลี่ยนโลก หากอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงตนเอง”...คานธี**

**4. การป้องกันความอยากบุหรี่ยาเส้น** ป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่อีก ทำพฤติกรรมบำบัด

- ดื่มนอน ตื่นน้ำซ้า ๆ 1 จอก (แก้ว) แปรงฟัน แปรงลิ้น
- หลังอาหารหากเคยสูบบุหรี่ให้ออกจากโต๊ะอาหารไปทำอย่างอื่น บ้วนปาก แปรงฟัน
- หากเคยสูบบุหรี่หลังอาหารแต่ไม่ได้สูบบุหรี่ให้อยู่ที่โต๊ะอาหารอีกสักพัก รับประทานผลไม้รสเปรี้ยว อมเคี้ยว มะนาว มะยม มะเฟือง มะขามเปียก คาบไม้จิ้มฟัน ฯลฯ
- **“ไม่สูบบุหรี่ในเวลาที่เคยสูบบุหรี่ ไม่สูบบุหรี่ในสถานที่ที่เคยสูบบุหรี่”** ทำอย่างอื่นทำแทนการสูบบุหรี่
- เมื่อใดที่อยากสูบบุหรี่ให้ยึดเวลาออกไป 3-5 นาที หรือนับ 1-100 ซ้า ๆ หายใจเข้าออก ลึก ๆ ซ้า ๆ 2-3 ครั้ง ตื่นน้ำจิบน้ำบ่อย ๆ หางานทำ เช่น งานอดิเรก งานบ้าน งานสวน เล่นกับลูกหลานคิดถึงความตั้งใจที่จะสู้อให้ชนะ
- หากเพื่อนชวนเข้าวงเหล้า บอกเพื่อนว่าขอหยุดสัก 1 เดือน หากเลียงไม่ได้ให้วางแผนว่าเข้าไปอยู่ในกลุ่มดื่มเหล้าจะไม่สูบบุหรี่ได้อย่างไร **“ฉันจะกินแต่กับแกแล้มเคี้ยวซ้า ๆ ฉันจะต็มน้ำเย็น จิบซ้า ๆ ฉันจะขอตัวกลับบ้านเร็วขึ้น”**

5. บอกเขาว่า การสู้กับบุหรี่ต้องสู้ด้วยใจ ต้องมีแรงจูงใจ หากกำลังใจ ตั้งใจจะเลิกให้สำเร็จ แข็งใจสู้กับอาการอยาก กระวนกระวายใจ และรู้สึกตีใจภูมิใจในแต่ละวันที่ผ่านไปโดยไม่สูบบุหรี่ ให้อดทนให้พ้น 7 วัน อาการอยากจะลดลง และอดทนต่ออีก 7 วัน อาการอยากจะหายไปเกือบหมด เหลือแต่อาการทางใจที่ยัง “คิดถึง” ซึ่งอาจทำให้แผลใจอีกได้

6. หากเขาแผลใจกลับไปสูบบุหรี่อีกบอกเขาว่า “ไม่เป็นไร” ไม่มีคำว่าล้มเหลวหากเขายังไม่ล้มเลิกความตั้งใจ ชวนเขาเริ่มต้นลงมือเลิกอีกครั้ง วันหนึ่งเขาต้องชนะและทำได้สำเร็จ “ไม่มีอะไรที่มนุษย์ตั้งใจทำแล้วจะทำไม่ได้”



คนที่ต้องอดทนที่สุดคือ อสม.  
อดทนที่จะติดตามให้กำลังใจอย่างไม่ย่อท้อ  
คิดเสมอว่า ทำบุญ ทำบุญ ทำบุญ

## หลัก 10 ประการในการพูดคุยกับคนสูบบุหรี่ (จากอินเทอร์เน็ต)

### เทคนิคการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ 10 ประการ

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1. ยิ้มสບสายตา    | 6. มีจิตการให้       |
| 2. พูดจาปราศรัย   | 7. เข้าใจผู้อื่น     |
| 3. ใฝ่ใจจำชื่อ    | 8. เฝยบพุนปิยะวาจา   |
| 4. เชื่อถือยกย่อง | 9. รู้ค่าการฟัง      |
| 5. มองโลกในแง่ดี  | 10. จริงจังและจริงใจ |



## คนสูบบุหรี่ ไม่ชอบคำประณาม คำโต้แย้ง คำสั่งสอน

เขาชอบความเป็นมิตร ความเข้าใจ (มันอร่อยจริง ๆ มันคลายเครียด หากไม่สูบบุหรี่หลังอาหารเหมือนกินข้าวไม่อิ่ม หากไม่สูบบุหรี่จะถ่ายไม่ออก สูบแล้วคิดงานออก ฯลฯ)

หากเราทำให้เขาคิดใหม่ว่าที่อร่อย ที่คลายเครียดนั้น เป็นเพียงชั่วครู่ชั่วครั้งทีสูบบุหรี่

แต่โทษที่ตามมาอย่างช้า ๆ นั้นมากมายเหลือเกิน ทั้งต่อตัวเองและผู้ใกล้ชิดของเขา

ที่สำคัญการสูบบุหรี่ของเขาเป็นสาเหตุสำคัญที่ลูกหลานเขาและเด็ก ๆ ในหมู่บ้านจะตามอย่างและกลายเป็นคนสูบบุหรี่ในอนาคต ซึ่งเขาคงไม่ต้องการให้ลูกเขาติดบุหรี่

รับฟังความคิดของคนสูบบุหรี่อย่างตั้งใจ ใช้ใจฟัง  
เข้าใจเขาอย่างจริงจัง ใช้ใจมอง  
อดทนกับเขาหากยังเลิกไม่ได้  
ขอให้เชื่อเถอะว่า วันหนึ่งเขาต้องเลิกบุหรี่ได้



## เคล็ดลับในการพูดคุยกับคนสูบบุหรี่

ตอบคำถามอย่างมีเหตุมีผล แก้ไขความเชื่อด้วยเหตุผล ให้เขาอธิบายก่อน ฟังให้มาก ฟังด้วยใจ

ไม่ต้องแย้ง ตั้งคำถามให้เขาคิด และให้เขาเลือกวิธีที่จะเลิกเอง บอกให้เขารู้ว่า ไม่มีใครสามารถทำให้เขาเลิกบุหรี่ได้นอกจากตัวเขาเอง

กระตุ้นสัญชาตญาณเอาชนะ และความภาคภูมิใจในตนเอง

ใช้ถ้อยคำง่าย ๆ ใช้คำพูดที่เหมาะสมและเชื่อมโยงกับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน เห็นภาพชัดเจน

คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว อธิบายให้เขาเข้าใจว่า ถ้าเขาสูบบุหรี่ จะทำให้โรคที่เขาเป็นรักษายากขึ้น เกิดโรคแทรกซ้อนเร็วขึ้น จะทำให้เขาพิการ ทุกข์ทรมานหรือเสียชีวิตเร็วขึ้น

### สังเกตว่าคนนั้นกลัวอะไรหรือรักอะไรมากที่สุด

เพื่อจับสิ่งนั้นมาตอกย้ำ เช่น ห่วงลูกก็เน้นถึงอันตรายของควันบุหรี่ที่จะเกิดกับลูก ความเสี่ยงที่ลูกเขาจะเลียนแบบจนกลายเป็นคนสูบบุหรี่เหมือนเขา

คนที่บอกว่าต้องมียาจึงจะเลิกได้ บอกให้เขารู้ว่าคนไทยกว่า  
หกล้านคนที่เลิกบุหรี่ได้นั้น 9 คน ใน 10 คน เลิกได้โดยไม่ต้อง  
ใช้ยา

คนที่ยังต้องการยา ส่งต่อโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล  
หรือร้านยาที่มีเภสัชกรประจำร้าน ตามความเหมาะสม

ฝึกให้ รักคน เห็นคนเป็นคน และเข้าใจคน

ของขวัญที่ลูก-เมีย ของคนที่สูบบุหรี่อยากได้มากที่สุด  
คือ การเลิกสูบบุหรี่ของพ่อ



## การสร้างแรงจูงใจให้เลิกสูบบุหรี่

ผู้เขียนจะยกตัวอย่างคำพูดที่เป็นแรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกบุหรี่ได้แล้ว จากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน ซึ่งสามารถนำไปถามกระตุ้น เพื่อค้นหาแรงจูงใจคนสูบบุหรี่ได้

ปัจจัยที่สามารถนำมาจูงใจให้คนลงมือเลิกสูบบุหรี่ คือ อะไรก็ตามที่ เขาเกิดความรู้สึกรัก หรือ กลัวอย่างจริง ๆ

1. ความกลัว ส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และภาพลักษณ์ ตัวอย่างเช่น กลัวเป็นโรค ผู้เลิกสูบบุหรี่รายหนึ่ง บอกว่าได้ดูวิดีโอ “เห็นภาพผ่าปอดแล้วกลัวจับใจ” กลัวเป็นมะเร็งปอด

นำประเด็นความกลัวเป็นโรคมารสร้างแรงจูงใจ

“สุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง มีเสมหะมากตอนเช้าหรือเปล่าน่าเป็นห่วงปอดนะ” “เคยเห็นภาพปอดที่เป็นโรคไหม หากปอดเป็นโรคอาจถูกผ่าตัดนะ” แล้วเอาภาพผ่าปอดให้ดู



กลัวเป็นถูกลมปอดโป่งพอง กลัวความทรमान “ผมไม่  
อยากเป็นเหมือนพ่อ นอกจากจะทรमान หายใจเหนื่อยหอบ ต้อง  
อยู่โรงพยาบาลเป็นเวลานาน ๆ ลูกและเมียคอยเฝ้า ไปไหนก็ไม่ได้  
คิดสงสารลูก ถ้าผมเป็นเหมือนพ่อ แล้วเขาต้องมาดูแลผม ไม่ใช่  
เรื่องสบายใจเลย”

### นำประเด็นความกลัวทรमानมาสร้างแรงจูงใจ

“เหนื่อยง่ายขึ้นไหม อายุยังไม่มากเลย ไม่น่าจะเหนื่อย  
เร็ว” “ควันบุหรีที่สูดเข้าไปจะทำลายปอดให้แก่เร็วขึ้น หากโชค  
ร้ายเป็นถูกลมปอดพอง (เอาภาพข้างซองบุหรีให้ดู) จะทรमान  
มากจริง ๆ ทำอะไรก็เหนื่อย สู้ทำยต้องให้ออกซิเจน ทำอะไรเอง  
ไม่ได้ ต้องเป็นภาระให้ครอบครัวดูแล”

“เวลาสูบบุหรีให้ควันบุหรีเข้าตาหรือไม่” คำตอบทุก  
คนคือ “ไม่ เพราะจะเสบตา ทำให้ตาระคายเคือง น้ำตาไหล”

“แต่ปอดของคนสูบไม่มีหนังตาป้องกัน ทุกครั้งที่สูด  
ควันเข้าไปจะรับควันบุหรีไปเต็ม ๆ เขาจะระคายเคืองมาก แต่หนี  
ไม่ได้ เขาจะร้องไห้ทุกครั้งที่คุณสูดควัน เขาอยากบอกคุณว่าพอ  
เถอะเขาทรमानเหลือเกินน้ำตาของเขาคือเสบหะง”

“ปอดเป็นอวัยวะที่ให้ชีวิต ทำให้มีชีวิตหลังออกมาจาก  
ท้องแม่ หมอต้องทำให้เต็กร้องเพื่อสูดอากาศเอือกแรกเข้าไป ชีวิต  
ก็เริ่มทำงาน ปอดรักคุณมาก ไม่ว่าคุณจะทำร้ายเขามานานเท่าไร  
เขาก็ยังทำหน้าที่ให้คุณมีชีวิตอยู่ได้ หากวันหนึ่งเขาหนีไม่ได้อีกต่อ  
ไป คุณจะเหนื่อยหอบและทุกข์ทรमान”

กลัวภาพจากซองบุหรี “ผมเลิกครับ ไม่เอาของที่มีภาพถุงลมปอด น่ากลัว ภาพปากเป็นมะเร็ง ผมก็ไม่เอา”

**นำประเด็นภาพซองบุหรีมาสร้างแรงจูงใจ**

“สูบบุหรี่โรงงานใช้ไหม เห็นภาพข้างซองใหม่ เป็นความจริงนะ หากไม่จริงบริษัทบุหรีเขาไม่ยอมพิมพ์หรอก”

“ถึงจะเป็นความเสี่ยงก็ 50 / 50 นะ อย่าเสี่ยงเลย ไม่รู้ว่าจะเป็นอะไรหากยังไม่เลิกบุหรี”

**กลัวลูกตามอย่าง** “ผมไม่เคยสนใจใครเวลาจะสูบบุหรี่ ผมขายเองด้วย สูบวันละ 2 - 3 ซอง วันหนึ่งว่าง ๆ ผมจุดบุหรีสูบกำลังดูตลกวันสบายใจ ลูกชายผมอายุ 2 ขวบกว่า คลานไปหยิบก้านไม้ขีดที่พื้นแล้วทำสูบ ผมเหมือนหัวใจจะหยุดเต้นไปเลย กลัวลูกโตขึ้นจะสูบบุหรี”

**นำประเด็นกลัวลูกตามอย่างมาสร้างแรงจูงใจ**

“มีลูกไหม ชายหรือหญิง อายุเท่าไรแล้ว นำเป็นห่วงนะ หากคุณยังสูบบุหรี เขาจะตามอย่างได้”

“ถึงจะไม่สูบให้เขาเห็น เขาจะจำกลิ่นบุหรีจากตัวพ่อ เมื่อโตเป็นวัยรุ่นเขาจะคบเพื่อนที่สูบบุหรีเพราะมีกลิ่นตัวเหมือนพ่อ และจะเริ่มสูบบุหรีเองด้วย เลิกบุหรีเถอะ อย่าให้ลูกตามอย่างเลย”

“ลูกเห็นพ่อสูบบุหรีทุกวันต้องจำได้ และหากรักพ่อมากจะเลียนแบบเร็ว”

**กลัวแม่เสียใจ** “ผมอยากเลิกครับ ก่อนที่แม่จะรู้ ผมกลัวแม่เสียใจ” หรือนายทหารคนหนึ่งที่เกิดเพราะ “น้ำตาแม่” “ผม

สูบบุหรี่ตั้งแต่เป็นนักเรียนก่อนกลับบ้านไปต่างจังหวัดทุกเดือน ผมจะเลิกบุหรี่ล่วงหน้า 7 วัน เพื่อไม่ให้แม่รู้ว่าผมสูบ แต่ต่อมาผม รู้สึกว่าเลิกยากขึ้น เลิกไม่พ้นวันเลยครับ จึงไม่กลับบ้านไปหาแม่ พ่อผมโทรมาถามผมว่าทำไมไม่กลับบ้าน หรือคิดจะกลับมาเมื่อ มีงานศพแม่ ผมเลยใช้วิธีอมยาอมดับกลิ่นปากก่อนกลับบ้าน ผม เข้าไปกราบแม่ แม่ผมร้องไห้ ถามผมว่า สูบบุหรี่หรือ เลิกให้ได้นะ ผมรู้สึกว่าเป็นคนอกตัญญูที่ทำให้แม่ต้องเสียน้ำตา”

นายทหารท่านนี้เลิกบุหรี่ได้เด็ดขาดตั้งแต่เห็นน้ำตาแม่ แม้จะเข้าวงเหล้ากับเพื่อนตามปกติก็ไม่สูบบุหรี่เลย

**กลัวเสียภาพลักษณ์** “ผมสูบบุหรี่มา 8 ปีแล้ว อยาก เลิก แต่เลิกที่ไรก็ปวดหัวมาก นั่งใกล้แฟนเขาก็บอกว่าตัวเหม็น ปากก็ดำขึ้นด้วย ผมอยากเลิก แล้วจะได้หล่อขึ้นครับ”

**ไม่เคยรู้ว่าตัวเหม็นอย่างนี้** “ผมไปเที่ยวกับเพื่อน กลับ บ้านตีสอง ไม่อาบน้ำ เข้านอนเลยเหงื่อเต็มตัว นอนไม่หลับเลย เพราะเหม็นตัวเองมาก ผมไม่รู้เลยว่าตัวผมเหม็นอย่างนี้”

**นึกว่าศพ** “ผมไปออกกำลังกายแล้วลืมนำเช็ดเหงื่อไว้ ท้ายรถ วันรุ่งขึ้นผมเปิดท้ายรถจะหยิบของ ผมนึกว่ามีใครเอาศพ มาไว้ท้ายรถผม เหม็นจริงๆ ครับ ผมไม่เคยรู้เลยว่าตัวผมเหม็น อย่างนี้”

## นำประเด็นภาพลักษณ์ ตัวเหม็น มาสร้างแรงจูงใจ

ใช้ได้ดีในเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ตอนต้น

ทำกลุ่มเด็กมัธยม “ทุกคนยกแขนซ้ายขึ้น หันหน้าไปทางขวา ดมจกั๊กะแร้เพื่อน เหม็นไหม” คำตอบคือ “หอม ไม่เหม็น” เฮฮามาก

“เป็นเพราะยังสูบมาไม่นาน ใครมีพ่อหรือคนในบ้านที่สูบบุหรี่บ้าง” ยกมือกันพริบ “ตัวเขาเหม็นไหม” คำตอบพร้อมเพรียงกันคือ “เหม็นมาก” “นั่นไง กลิ่นตัวคนสูบบุหรี่ ที่สูบมานาน จะเหม็นจริง ๆ เป็นกลิ่นเหม็นเฉพาะตัว เหม็นหื่นมากๆ หากนักเรียนยังไม่เลิกตอนนี้ จะติดมากขึ้น เลิกยากขึ้น และตัวเหม็นมากขึ้น”

ในวัยรุ่นที่สูบมานานระยะหนึ่ง “มีแฟนหรือยัง” “แฟนหรือกิ๊กนะ” “เขาว่าอย่างไรเรื่องกลิ่นตัวกลิ่นปาก” คำตอบ คือ เหม็น

“ใครเป็นคนซักเสื้อผ้า วันนี้ออกกำลัง วิ่ง ให้เหงื่อออกมากๆ แล้วเก็บเสื้อผ้าเปียกเหงื่อในถุงพลาสติก ปิดให้มิดชิด ทิ้งไว้ 1 วัน ลองเอามาดมดู จะรู้ว่ากลิ่นตัวเป็นอย่างไร เราดมตัวเราทุกวัน จะไม่เหม็น แต่คนไม่สูบบุหรี่เขาจะเหม็น”

**คำถามจากเด็กชายชั้นมัธยมต้น** ที่ความสูงค่อนข้างเตี้ยกว่าเพื่อน ๆ ในกลุ่ม “หากผมเลิกบุหรี่แล้วจะสูงขึ้นไหม”

**คำตอบ** ตามข้อมูลเพิ่ม พ่อแม่ของเขาสูงหรือไม่ อธิบายให้ทราบว่าความสูงเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม และการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การไม่สูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายพัฒนาได้ตามปกติ ไม่ถูกยับยั้งโดยสารพิษจากควันบุหรี่ และความสูงในผู้ชายจะหยุดที่อายุ 20 ปี เขายังมีเวลาสูงอีกหลายปี

บอกเขาว่าหากเลิกบุหรี่ เอาเงินไปซื้ออาหาร ผลไม้ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เอาเวลาไปออกกำลังกาย เขาก็จะมีพัฒนาการส่วนสูงได้ดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของเขาด้วยว่าจะสูงได้เท่าไร

**กลัวแก่เร็ว** “ดิฉันอายุ 30 ปี เพื่อน ๆ ในกลุ่มยังดูดี (เพื่อนไม่สูบบุหรี่) ดูหน้าตัวเองแล้วไม่ค่อยพอใจ กลัวแก่เร็ว”

**เรื่องนี้เป็นจุดแข็งที่จะนำมาสร้างแรงจูงใจในเพศหญิง**

**กลัวหางานยาก** “ผมเพิ่งเรียนจบ เดียวนี้ไปที่ไหนก็ห้ามสูบบุหรี่ ผมกลัวหางานยาก”

**นำประเด็นนี้ไปใช้กับเด็กและวัยรุ่น** ตามกระตุ้นให้กลัวและเกิดแรงจูงใจ

“เดี๋ยวนี้มีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงาน สถานประกอบการและหน่วยงานต่าง ๆ จะมีนโยบายเลือกรับคนไม่สูบบุหรี่เข้าทำงานก่อนคนสูบบุหรี่ หากยังไม่เลิกตอนนี้ จะเลิกยาก



ขึ้น และมีกลิ่นตัวกลิ่นปาก เหมือนควนบุหรี่ปากขึ้น จะหางานยากนะ”

นอกจากเรื่องหางานยากแล้วยังมีเรื่องหาแฟนยาก มีบุตรยาก สมรรถภาพทางเพศเสื่อม ซึ่งล้วนมีงานวิจัยพิสูจน์แล้วว่า ทั้งสิ้น ทั้งนี้ต้องใช้ให้เหมาะสมกับคนสูบบุหรี่แต่ละคน

**คำถาม** ผมอยากมีลูก หากผมเลิกบุหรี่ปาก จะมีลูกได้ใช่ไหม

**คำตอบ** หากเลิกบุหรี่ปาก หลอดเลือดก็จะทำหน้าที่ได้ดีขึ้น เชื้ออสุจิจะผลิตได้มากขึ้นและแข็งแรงขึ้น โอกาสมีลูกก็จะมากขึ้น แต่ทั้งนี้ คุณต้องพาภรรยาไปพบแพทย์ทางสูติกรรมด้วยกัน เพื่อตรวจความสมบูรณ์ของร่างกายด้านอื่น ๆ ด้วย หากเป็นปกติคุณก็มีโอกาสมีลูกได้ง่ายขึ้น

**2. เป็นห่วงสุขภาพ** ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มวัยผู้ใหญ่ที่แรงจูงใจเรื่องสุขภาพจะกระตุ้นให้เลิกสูบบุหรี่ปาก ตัวอย่างเช่น

### เริ่มมีอาการ

“ปกติผมเตะบอลกับเพื่อนได้สบาย เดี่ยวนี้วิ่งแป๊บเดียวก็เหนื่อย วิ่งไม่ทันเพื่อนแล้ว

“นอนหายใจไม่ได้เลย หายใจไม่ออก ผมต้องนอนตะแคงตลอด”

“รู้สึกเป็นหวัดบ่อยขึ้นครับ อ่อนแอลง”

“เป็นหวัดนานๆ ครั้ง แต่เป็นแล้วหายช้า นี่เป็นครั้งแรกเดือนยังไม่หายเลย”

“ฟันผุเร็วจัง หมอฟันเขาบอกให้เลิกบุหรี่ครับ”

“ตอนกลางคืนนอนก็หายใจไม่ค่อยออก หายใจไม่เต็มปอดเลย มีเสมหะมากตอนตื่นนอนเช้า สี้กัดำ ผมจะเป็นมะเร็งปอดไหม”

**คำพูดที่ใช้กระตุ้นแรงจูงใจเรื่องสุขภาพ** จะตรงไปตรงมาคือ

“เหนื่อยง่ายขึ้นไหมเมื่อต้องออกแรง วิ่ง ขึ้นบันได หัวของหนัก ฯลฯ”

“เป็นหวัดบ่อยไหม เป็นแล้วหายช้ากว่าที่เคยเป็นไหม” “ตื่นนอนตอนเช้ามีเสมหะในคอไหม” “หายใจเต็มปอดไหม” หากคำตอบว่าใช่ ก็เสริมว่า บุหรี่ทำให้ปอดของเราอ่อนแอลงแล้ว รีบเลิกก่อนที่จะเกิดโรคร้าย

### 3. ใช้การเจ็บป่วยเป็นจุดเริ่มเลิกบุหรี่

พบว่าคนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่เลิกบุหรี่ขณะนอนเจ็บป่วย ต้องรักษาในโรงพยาบาล เช่น ผ่าตัด หรือโรคเรื้อรังอื่น ๆ

“ผมไปอยู่โรงพยาบาล หมอ/พยาบาล บอกให้เลิกออกมาจากโรงพยาบาลก็เลิกต่อ ไม่สูบบอกเลย”

“ตอนผ่าตัดอยู่โรงพยาบาล ไม่ได้สูบบุหรี่เลย เพราะกังวลเรื่องแผล หมอ พยาบาลมาคุยเรื่องเลิกบุหรี่ทุกวัน พอออกจากโรงพยาบาลก็ไปซื้อบุหรี่ พอหยิบบุหรี่ออกมาจะสูบบั๊นก็ถึงหน้าคุณพยาบาล เขาชมผมทุกวัน ที่ไม่สูบบุหรี่ขณะอยู่ในโรงพยาบาล ผมเลยเลิกบุหรี่เลยครับ”

สามารถใช้ข้อมูลนี้มาสร้างแรงจูงใจผู้ป่วยที่รักษาตัวในโรงพยาบาล พุดชมเชยผู้ป่วยที่ไม่สูบบุหรี่ขณะนอนอยู่ในโรงพยาบาล “ดีใจนะที่เลิกบุหรี่ได้...วันแล้ว ออกไปก็เลิกต่อตลอดไปเลยนะ”

#### 4. ความรู้สึกผิด

หลักการจูงใจข้อหนึ่งคืออย่าประณาม หรือกล่าวโทษคนสูบบุหรี่ ควรใช้วิธีกระตุ้นให้เขาบอกเล่าประสบการณ์ออกมาเองแล้วเสริมแรงจูงใจเชิงบวก ไม่บังคับให้คนเลิกบุหรี่ ไม่มองคนสูบบุหรี่ว่าทำผิด น่ารังเกียจ แต่คิดว่ามาทำบุญช่วยชีวิตคน

คนสูบบุหรี่เป็นคนดี ๆ คนหนึ่ง ที่มีชีวิตและศักดิ์ศรี มีคนที่เขารักและรักเขา เป็นเพื่อนร่วมงาน ร่วมหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ ของเรา ต้องรักเขา แต่เป็นศัตรูกับบุหรี่ และชวนเขาให้เลิกรักบุหรี่ด้วย คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่รู้สึกผิดอยู่แล้ว รู้แล้วว่าไม่ดี แต่เลิกไม่ได้ รู้สึกแพ้อยู่ลึก ๆ

เมื่อมีใครถามเรื่องบุหรี่จะตั้งการต่อต้านไว้ในใจทันทีว่า จะว่าอะไรฉันอีก หากอยากให้เราฟัง เราต้องทำให้เขาแปลกใจว่าเราไม่ใช่อะไรคนอื่น ๆ แล้วเราจะได้ใจเขา จากนั้นเขาจะฟัง และเชื่อในคำแนะนำ มองเชิงบวก หาเรื่องชม พุดให้น้อย และตรงกับประเด็นปัญหาของคนสูบ ใช้ใจฟังใจ จับประเด็นความรู้สึก ตอบสนองความรู้สึก จึงจะได้ใจคนสูบ เมื่อใจมา ความรู้สึกไว้วางใจ เชื่อมั่นจะตามมา เขาจะลงมือเลิกบุหรี่ในที่สุด

**ลูกไม่เคยขอ** “ลูกผมเคยขอให้ผมเลิกบุหรี่ยี่แต่ผมเลิกให้เขาได้เพียงเดือนเดียวก็กลับไปสูบอีก ตั้งแต่นั้นมา 5 ปีแล้ว เขาไม่เคยพูดเรื่องผมสูบบุหรี่เลย วันหนึ่งผมบอกลูกว่าพ่อจะอยู่กับเขาจนอายุ 70 เขาตอบกลับว่า “สูบบุหรี่อย่างนี้หรือคิดจะอยู่ถึง 70” ผมอายุมากและรู้สึกผิดต่อเขา อยากเลิกบุหรี่ให้ได้”

**ลูกทวงตั้งค์ผมยืมเงิน**  
ลูกสาวไปซื้อบุหรี่ วันหนึ่งลูกพูดว่า“พ่อเอาตั้งค์ที่ยืมหนูไปซื้อบุหรี่มาคืนหนูนะ หนูจะเอาไปซื้อขนมกิน” ผมอายุมากจึงเลิกบุหรี่เลย เอาเงินไปคืนลูกได้ ไม่รู้สึกผิดอีก



ประเด็นนี้นำมาสร้างแรงจูงใจได้มาก คือถามความรู้สึกที่มีต่อลูก ความอาย ความกลัวลูกตามอย่าง หรือกลัวห้ามลูกไม่ได้ หากลูกสูบบุหรี่

### 5. สังคมรังเกียจ

เป็นพลเมืองชั้นสอง “ผมรู้สึกว่าเป็นพลเมืองชั้นสอง แต่ก่อนผมสูบไม่เห็นมีใครมอง เดียวนี้ผมจูดบุหรี่สุดแรกเท่านั้น ผู้คนหันมามองกันมากมาย สายตาก็ไม่เป็นมิตรเลย บางคนทำท่ารังเกียจด้วย”

**ที่ทำงานไม่ให้สูบ** “ผมเคยเลิกได้มา 3 ปี เพราะที่ทำงานไม่ให้สูบ”

หาที่สูบยากรมาก “ผมเลิกดีกว่า หาที่สูบยากรเหลือเกิน ที่ทำงานก็ห้าม ร้านอาหารก็ห้าม ที่ไหน ๆ ก็ห้าม”

ทำไมชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ “ผมติดบุหรี่มานานมาก คิดว่าคงเลิกไม่ได้ แต่ตอนนี้ไปที่ไหน ๆ ก็ห้ามสูบบุหรี่ จะสูบแต่ละทีก็ต้องระวังไม่ใกล้คนอื่น เขาจะมองแบบไม่เป็นมิตรเลย ผมเห็นคนอื่นที่ไม่สูบบุหรี่เขาสุขสบายใจ ไม่ต้องลำบากอย่างผม ก็คิดว่าทำไมชีวิตผมต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ไหวแล้ว ผมจะเลิกบุหรี่ให้ได้”

คำพูดที่นำมาสร้างแรงจูงใจในประเด็นนี้คือ “ไปร้านอาหารเดี๋ยวนี้เขาห้ามสูบบุหรี่แล้วรู้สึกอย่างไร”

“จะสูบบุหรี่ที่ไร ต้องไปสูบที่ไหน ที่บ้านให้สูบในบ้านหรือไม่ ที่ทำงานห้ามหรือเปล่า ฯลฯ”

“เดี๋ยวนี้เกือบทุกคนรู้เรื่องพิษภัยของควันบุหรี่มือสอง และกฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่เข้มแข็งขึ้น ครอบคลุมสถานที่ห้ามสูบมากขึ้น ทำให้ผู้คนกลัวและรังเกียจควันบุหรี่ นอกจากจะเกิดอันตรายแล้วยังเหม็นอีกด้วย”

## 6. ค่าใช้จ่ายที่ต้องเสียไปกับการสูบบุหรี่

มักจะใช้กับผู้มีรายได้น้อย เด็ก และแม่บ้าน ซึ่งสามารถนำเรื่องนี้มาจูงใจได้อย่างดี

40 : 30 “เมียบผมให้เงินมาทำงานวันละ 70 บาท ผมซื้อบุหรี่ 40 บาท ที่เหลือก็ซื้อข้าวและค่ารถ คิดดูแล้วถ้าไม่สูบบุหรี่ผมจะซื้ออาหารดีๆ กินได้ และมีเงินเก็บอีกด้วย”

**ลองเก็บเงิน** “ผมลองเก็บเงินเท่ากับที่ผมซื้อบุหรี่ยี่สิบ เดือนหนึ่งหลายร้อยครับ ผมเสียดาย เลยเลิกสูบ”

**ข้าวถูกกว่า** “ผมกินข้าวผัดจานหนึ่ง 20-30 บาท แล้วผมก็คิดว่า ข้าวผัด ทำให้ผมอ้วน มีประโยชน์ต่อร่างกาย ราคา ยังถูกกว่าที่ผมใช้ซื้อบุหรี่ยี่สิบ ทั้งๆ ที่บุหรี่ยี่สิบทำอันตรายเรา ผมเลยเลิกสูบ”

### คำพูดที่นำมาสร้างแรงจูงใจในประเด็นนี้คือ

“เสียเงินซื้อบุหรี่ยี่สิบละเท่าไร คิดเป็นเดือนก็...บาท เป็นปี ก็...บาท น่าเสียดายนะ เหมือนเผาเงินทิ้งทุกวัน น่าจะเอาไปซื้อของที่มีประโยชน์”

“หากเลิกบุหรี แล้วเอาเงินใส่กระปุกไว้ จะเอาไปทำอะไรดี เคยพาลูกเมีย / พ่อแม่ ไปเที่ยวไหม”

“อยากให้ลูกเรียนอะไร โตขึ้นอยากให้ลูกเป็นอะไร อยากให้ลูกมีอนาคตที่ดีกว่าไหม เริ่มเก็บเงินให้อนาคตลูกเถอะ เริ่มจากเงินที่ซื้อบุหรีก่อนนะ”

## 7. เพื่อคนอื่น ๆ / เหตุผลอื่น

ครอบครัว (แฟน แม่ เมีย ลูก) ขอร้อง ลูกมักเป็นแรงจูงใจที่เข้มแข็งกว่าคนอื่นขอ

“ผมว่าผมจะเลิกเพื่อลูกนะ ผมไม่อยากจะให้ลูกสูบบุหรีเหมือนผม”

“ลูกผมขอหลายครั้งแล้ว ผมเลิกให้เขาไม่ได้ ครั้งนี้เขาอายุ 10 ปีแล้ว ผมจะเลิกให้เขา”

“แฟน/ภรรยาขอให้เลิกครับ ผมจะเลิกให้เขา”

“ผมจะเลิกให้แม่ แม่จะได้ดีใจ”

เพื่อนๆ เลิกหมดแล้ว ก็เป็นแรงจูงใจให้อยากเลิก

เช่นกัน

“เพื่อนผมเลิกหมดแล้วครับ เขาบอกผมให้เลิกสูบบุหรี่ด้วย”

บุหรี่ด้วย”

**คำถามกระตุ้นแรงจูงใจเรื่องครอบครัว คือ**

“แม่รู้ไหม แม่ว่าอย่างไร ภรรยา ลูก เคยขอให้เลิก

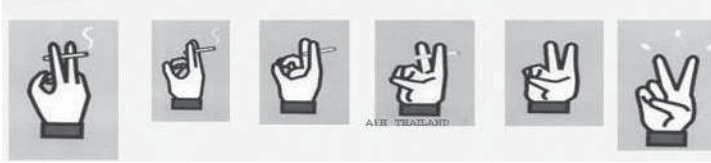
ไหม ทำให้เขาได้ไหม”

## 8. อื่นๆ

**ไม่มีเหตุผล** เปื่อสูบแล้ว สูบมาพอแล้ว อยากเลิกเองไม่มีเหตุผล

ไม่ว่าประเด็นไหนก็สามารถนำมาใช้  
ในการสร้างแรงจูงใจได้ทั้งสิ้น  
แรงจูงใจที่เข้มแข็งกระทบใจให้รู้สึกรัก รู้สึกห่วง  
และกลัวจะเกิดสิ่งที่ไม่อยากให้เกิด  
จะกระตุ้นใจได้มากและแรงจูงใจจะเข้มแข็ง  
พอที่จะทำให้ตัดสินใจเลิกบุหรี่  
ขอเพียงแต่ค้นหาให้พบ และกระตุ้นให้คนสูบบุหรี่

## เลิกบุหรี่ยากหรือง่ายอยู่ที่ใจคนสูบ



คนเลิกสูบบุหรี่ด้วยเหตุผล 3 ประการ

คุณอยากเป็นประเภทไหน?

1. เลิกเพราะคิดว่าไม่มีประโยชน์
2. เลิกเพราะ ป่วย
3. เลิกเพราะ ตาย

เราอยากช่วยให้คุณเป็นประเภทที่ 1

มาเลิกบุหรี่ด้วยใจ กันเถอะ



## 5 ใจ สู้บุหรี่

### ใจที่ 1 สร้างแรงจูงใจ/หากำลังใจ

เขียนข้อดีข้อเสียของการสูบบุหรี่ นำมาซึ่งน้ำหนัก จะพบว่า มีข้อเสียมากกว่าข้อดีมากมาย

พูดคุยหรือสอบถามคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว หาวิธีเลิกบุหรี่ที่ คิดว่าเหมาะกับตัวเองมากที่สุด

คิดเหตุผลที่ทำให้ไม่อยากเลิก ท่องจำไว้ อาจเป็นจดหมายหรือรูปภาพ บอกคนรู้ใจให้เป็นกำลังใจ หรือชวนเพื่อนให้เลิกสูบบุหรี่ด้วยกัน อย่าอายที่จะบอกใครสักคนว่าจะเลิกสูบบุหรี่แล้ว ถึงแม้ว่าจะ ต้องใช้ความพยายามหลายครั้งก็อย่าท้อแท้ วันหนึ่งคุณจะเป็นผู้ชนะอย่างแท้จริง



## ใจที่ 2 ตั้งใจ...จะเลิกให้ได้

กำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่

คิดแล้วทำทันที วันนี้ ดีที่สุด

อย่ารอเกิน 14 วัน

เลือกวันที่มีความหมายกับชีวิต และครอบครัว

อย่าเลือกวันที่เครียด

เตรียมพร้อม วางแผน และ ลงมือ



## ใจที่ 3 ตัดใจ... ไม่รอช้า...ลงมือ

ถ้าใจเด็ด ทิ้งบุหรี่ทั้งหมด ทิ้งเลย เลิกเลย

ถ้าใจยังโยยหาอาวรณ์ แยกบุหรี่และอุปกรณ์จุดไฟออกจากกัน บุหรี่เก็บไว้ได้หากยังคิดถึง แต่อย่าจุดไฟ

บุหรี่ที่ปลอดภัยคือบุหรี่ที่ไม่จุดไฟ เพราะตัวอันตรายคือ “ควันบุหรี่”

ทิ้งหัวใจที่รักบุหรี คิดถึงแรงจูงใจเอาไว้เสมอ  
ไม่ซื้อ ไม่ขอ ไม่รับ ไม่จุด ไม่สูบ

### ถือค้ำมัน...ไม่หวั่นไหว

ตื่นนอน บอกตัวเองว่า กำลังทำสิ่งที่ดีให้กับชีวิตและคน  
ใกล้ชิด “ฉัน จะเป็นคนไม่สูบบุหรี่แล้ว” ตีมน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว  
(เตรียมน้ำวางไว้ข้างเตียง) แปรงฟัน แปรงลิ้น อาบน้ำ

ตั้งใจมัน เลิกทีละมวน สู้อุ้ที่ละวัน  
ไม่สูบในเวลาที่เคยสูบ ไม่สูบในที่ที่เคยสูบ

### ทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่

เตรียมติดตัวไว้ และเอาเข้าปากแทนการสูบบุหรี่

อมน้ำ (น้ำมนต์) จิบน้ำ ตีมน้ำ เคี้ยวگانพลู ยามม เม็ด  
มะขามคั่ว ชিংแก่ มะนาว มะกรูด มะแว้ง มะขามป้อม สมอ มะขาม  
เปียก ใบโปรงฟ้า ใบมะขามอ่อน ฯลฯ ให้นานอย่างน้อย 3 นาที

พระสงฆ์แนะนำมะขามป้อมสด ลูกสมอสด

พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้รู้ใจ

เปลี่ยนที่นั่งหรือยืนแทนการนั่งตีมกาแพ หลังกาแพ บ้วนปาก

หลังอาหาร รับประทานผลไม้ (รสเปรี้ยว) หรือบ้วนปาก  
หรือแปรงฟัน หากแปรงฟันแล้วอยากสูบ ก็อย่าแปรง ไปทำอย่าง  
อื่นแทนการสูบ รับประทานผักให้มาก และเลี่ยงอาหารรสเผ็ด /  
หวาน เคี้ยวอาหารช้าลง

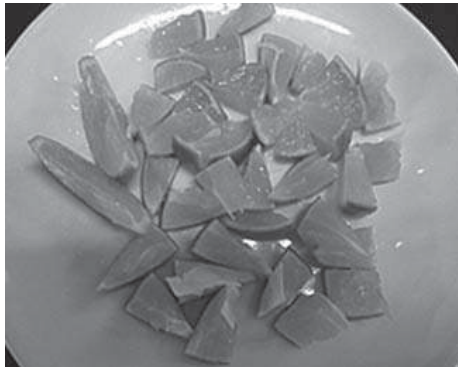
## มะนาว ช่วยเลิกบุหรี่ได้

### เตรียมมะนาว

เลือกมะนาวเปลือกเขียว ล้างน้ำให้สะอาด  
ฝานตามยาว แล้วหั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็ก พกติดตัว

**วิธีใช้** ทุกครั้งที่อยากยาสูบ ให้อมมะนาว คูด จนรสเปรี้ยว  
หมด แล้วเคี้ยวเปลือกช้า ๆ จนละเอียดจึงกลืน รสขมในปากจะ  
ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่

ระยะเวลา 14 วัน หรือเมื่อไม่อยากยาสูบอีกต่อไป



ประสิทธิภาพของมะนาวอยู่ที่ เคี้ยวทันทีที่รู้สึก  
อยากสูบ และเคี้ยวให้นานอย่างน้อย 3 นาที

## ใจที่ 4 แข็งใจ...หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

**แอลกอฮอล์ สุรา** หากต้องเข้าวางเหล้าให้หาอย่างอื่นเข้าปากแทนบุหรี เช่น กับแกล้ม น้ำเปล่า หมากฝรั่ง

**คนสูบบุหรี่** สถานที่ที่มีการสูบบุหรี่ เลี่ยงได้ให้เลี่ยง เลี่ยงไม่ได้ อย่ายุกยวน

**เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่...**

อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ยึดเวลาออกไป 3-5 นาที

ทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ

ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย

สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และซ้ำ ๆ 2-3 ครั้ง เพื่อคลาย

เครียด บอกตัวเองเสมอว่าตั้งใจเลิกสูบนานแล้ว



## ใจที่ 5 ดีใจ...ที่เลิกได้

ให้รางวัลตนเอง

ชื่นชมตนเอง

“เป็นความภาคภูมิใจครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต เพราะการเลิกบุหรี่ได้ คือการเอาชนะใจตนเอง”

ถ้าแผลใจกลับไปสูบอีก

ไม่ได้หมายความว่า เป็นคนล้มเหลว

อย่างน้อยก็เกิดการเรียนรู้ที่จะระวังในครั้งต่อไป

ขอเพียงให้มีความพยายาม มีความตั้งใจจริง

จงเตรียมตัวให้พร้อมเริ่มต้นใหม่ และหยุดให้ได้ต่อไป

ตลอดกาล



บุหรี่ที่ปลอดภัยมีชนิดเดียว คือ  
บุหรี่ที่ไม่ได้จุดไฟ

## จะตอบคำถามคนสูบบุหรี่อย่างไร

- คนสูบบุหรี่** : ทำไมพูดกันแต่บุหรี่ไม่ดี ที่ดีทำไมไม่พูด
- คำตอบ** : ที่ว่าบุหรี่ดีคืออะไร?
- คนสูบบุหรี่** : สูบแล้วสบายใจคลายเหงา
- คนสูบบุหรี่** : สูบแล้วคลายเครียด การเลิกทำให้มี  
อาการหงุดหงิด
- คนสูบบุหรี่** : สูบแล้วทำให้ทำงานได้, คิดออก, มีสมาธิ
- คำตอบ** : ความรู้สึกนั้น เป็นฤทธิ์กระตุ้นของสารเสพติดนิโคตินเพียงชั่วขณะ เมื่อนิโคตินลดลง จะทำให้รู้สึกเครียด สมองต้อ จึงไปสูบ แล้วคิดว่าบุหรี่ช่วยได้ คนไม่สูบบุหรี่จะมีสมาธิดีกว่าเครียดน้อยกว่า ไม่ต้องคอยเวลาเติมนิโคติน
- คนสูบบุหรี่** : สูบแล้วถ่ายอุจจาระสะดวก
- คำตอบ** : คนสูบบุหรี่มากมายที่ไม่ต้องสูบบุหรี่เพื่อให้ถ่ายอุจจาระ คนที่ผูกบุหรี่เข้ากับการขับถ่าย เป็นการเชื่อมโยงกันจนเป็นนิสัย หรือความเคยชิน หยุดสูบบุหรี่ รับประทานผักให้มากขึ้น รับประทานกล้วยน้ำว้าสุก มะละกอสุก หรือผลไม้รสเปรี้ยว ดื่มน้ำมากๆ ไม่นานก็

จะถ่ายอุจจาระได้เอง หรือปรึกษาเภสัชกร  
ร้านยา

**คนสูบบุหรี่** : **สูบไม่สูบกั้ตายทุกคน**

**คำตอบ** : ใช่ คนทุกคนต้องตาย แต่คนสูบบุหรี่จะได้  
รับพิษของควันบุหรี่สะสม ค่อยๆ ทำลาย  
สุขภาพไปที่ละน้อย ครึ่งหนึ่งของคนที่สูบ  
บุหรี่จะป่วยและตายด้วยโรคที่เกิดจากการ  
สูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด ภาวะลมปอดโป่ง  
พอง ซึ่งต้องตายแบบธรรมดา อีกครึ่งหนึ่ง  
ไม่เป็นโรค สุขภาพก็ไทรมกว่าคนไม่สูบ

**คนสูบบุหรี่** : **คนมากมายที่สูบแล้วไม่เห็นเป็นอะไร  
พ่อผมสูบตั้งแต่ผมเกิดไม่เห็นเป็นอะไร  
แข็งแรงดี**

**คำตอบ** : บุหรี่ที่เริ่มสูบในสมัยก่อน มีพิษน้อยกว่า  
บุหรี่ที่คุณสูบปัจจุบัน เพราะบริษัทบุหรี่ใส่  
สารปรุงแต่งรสชาติ เพิ่มสารเคมีที่มีพิษ  
และสารก่อมะเร็ง แต่ก่อนสารก่อมะเร็ง  
ในบุหรี่มีเพียง 43 ชนิด ปัจจุบันเพิ่มเป็น  
70 ชนิดแล้ว พิษของบุหรี่ที่คุณสูบจะส่งผล  
ร้ายได้เร็วขึ้น อย่าเสี่ยงดีกว่า เทียบกันไม่  
ได้หรอก



- คนสูบบุหรี่** : ผมสูบบุหรี่มวนเองคงไม่เป็นอันตราย และปลูกยาสูบเองปลอดสารพิษ
- คำตอบ** : อันตรายอยู่ที่นิโคตินและน้ำมันดินในใบยาสูบที่ยังคงมีเหมือนกัน ถึงแม้ว่าจะปลูกเองก็ตาม เมื่อมวนยาสูบเอง หากใช้กระดาษก็จะมีสารเคมีที่ใช้ในกระบวนการผลิตกระดาษติดมาด้วย หรือใช้ใบจากก็มีสารเคมีอยู่ที่ใบจาก เมื่อจุดไฟจะเกิดปฏิกิริยาระหว่างสารต่างๆ ก่อให้กลายเป็นสารพิษและสารก่อมะเร็งได้ อันตรายที่เจ้าน้อยกว่าบุหรี่โรงงานคือไม่มีสารปรุงแต่ง แต่สารพิษสำคัญๆ และนิโคตินที่เป็นสารเสพติดยังมีเหมือนกัน
- คนสูบบุหรี่** : ทำไมรัฐบาลไม่ปิดโรงงานยาสูบ
- คำตอบ** : หากรัฐบาลปิดโรงงานยาสูบ คุณมั่นใจหรือว่าคนสูบบุหรี่ทุกคนจะเลิกสูบ กลุ่มที่สูบบุหรี่มวนเองก็ยังสูบบุหรี่ต่อ เพราะเขาติดนิโคตินและความเคยชิน ถ้าปิดโรงงานยาสูบไทยคนสูบบุหรี่บางคนอาจเลิกแต่อีกหลายคนจะเปลี่ยนไปสูบบุหรี่มวนเอง เปลี่ยนไปสูบบุหรี่ต่างประเทศ หรือบุหรี่เถื่อน แต่ถ้าลองคิดอีกด้านว่า หากคนไทยทุกคนไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ก็จะขายไม่ออก ไม่นานก็รา

ขึ้น บริษัทที่ผลิตของออกมาขายแล้วขาย  
ไม่ออก ไม่นานก็ต้องปิดกิจการเอง ที่จริง  
แล้วคนที่จะปิดโรงงานยาสูบได้ดีที่สุดคือ  
คนสูบบุหรี่นั่นเอง เพียงเลิกสูบบุหรี่นั้น

**คนสูบบุหรี่** : ได้รับวันบุหรี่ที่คนอื่นสูบก็นับเป็นอันตราย  
สูบเองดีกว่า “เพื่อนผมมันสูบทุกคน”

**คำตอบ** : ไม่เหมือนกัน เพราะหากคุณไม่สูบบุหรี่  
คุณสามารถเดินออกจากควันบุหรี่ พาปอด  
ไปรับอากาศบริสุทธิ์ได้ ล้างหน้าบ้วนปาก  
กลับบ้าน พยายามเลิกบุหรี่ให้ได้ แล้วมา  
ชวนเพื่อนให้เลิกภายหลัง หากคุณสูบบุหรี่  
เสียเอง ปอดคุณหนีไม่ได้ ต้องทนรับควัน  
บุหรี่เต็ม ๆ และยังต้องรับควันจากที่คน  
อื่น ๆ สูบด้วย อันตรายมากกว่า

**คนสูบบุหรี่** : คนไม่เคยสูบไม่รู้หรอกว่าลำบากเพียงใด  
ในการเลิกสูบ

**คำตอบ** : คนเลิกบุหรี่ต้องสู้กับสองอย่างคือ การติด  
นิโคติน ซึ่งทำให้เกิดอาการไม่สุขสบายทาง  
กาย และการติดความเคยชินเป็นอาการ  
ทางใจที่มีความรู้สึกว่าจะบางอย่างที่เคยชิน  
ขาดหายไป ทั้งนี้อาการที่เกิดจะไม่เหมือน  
กันในทุกคน บางคนไม่มีอาการอะไรเลย  
แต่บางคนเป็นมากเลิกได้ไม่พันทัน หนไม่

ไหว หากมีแรงจูงใจที่เข้มแข็ง และมีกา  
เตรียมตัวปรับพฤติกรรมใหม่แทนการสู  
บบุหรี่ ก็จะช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

**คนสูบบุหรี่** : จะสูบไม่สูบกี่เรื่องของคนสูบอย่ามายุ่ง  
**คำตอบ** : คนที่สูบบุหรี่ไม่ได้เสี่ยงคนเดียวยังมีคน  
รอบข้างที่คว้นบุหรี่ที่คุณสูบ ไปทำอันตราย  
เขาด้วย ที่อยากให้คุณเลิกสูบบุหรี่ก็ด้วย  
เหตุผลนี้ “เรารู้จักกันหรือเปล่า แล้วคุณ  
มาทำร้ายฉันทำไม”

**คนสูบบุหรี่** : เป็นสิทธิของคนสูบ  
**คำตอบ** : เนื่องจากคว้นบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น  
ด้วย และคว้นบุหรี่ยังทำอันตรายต่อสุขภาพ  
ของคนไม่สูบ ผู้หญิง ผู้ชาย ลูกเด็กเล็กแดง  
ถ้าได้รับคว้นบุหรี่ยของคุณทั้งๆ ที่เขาเองไม่  
อยากได้ เขาก็จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไป  
ด้วย หากจะเรียกว่าเป็นสิทธิที่จะสูบบุหรี่  
ก็ต้องไม่สูบในเขตที่ห้ามสูบ

**คนสูบบุหรี่** : ยังมีความสุขกับการสูบ  
**คำตอบ** : สูบมานานก็ปีแล้ว สุขที่วาก็เป็นสุขจอม  
ปลอม สุขระยะสั้นๆ อย่างรอให้สายเกินไป  
เลิกให้ได้ก่อนจะเกิดโรคร้าย

- คนสูบบุหรี่** : สูบมาตั้งนานแล้ว แก่แล้วไม่มีประโยชน์ที่จะเลิก
- คำตอบ** : ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะหยุดสูบบุหรี่เมื่อไรสุขภาพก็จะฟื้นตัวเมื่อนั้น ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคร้ายก็จะลดลงทันที
- คนสูบบุหรี่** : ใช้กันกรอง/อุปกรณ์กรอง มันกรองคราบเหลืองเลย
- คำตอบ** : กันกรอง ไม่สามารถกรองสารพิษจากควันบุหรี่ได้ทั้งหมด หากคุณสูดควันบุหรี่ผ่านกันกรองได้ ก็ไม่ปลอดภัยแน่นอน เพราะสารพิษและสารก่อมะเร็งส่วนใหญ่อยู่ในควันบุหรี่ที่ผ่านกันกรองได้
- คนสูบบุหรี่** : เลิกตั้งหลายครั้งแล้วไม่สำเร็จสักที
- คำตอบ** : โดยทั่วไปคนสูบบุหรี่ต้องใช้ความพยายามหลายครั้งกว่าจะเลิกได้สำเร็จ ลองพยายามใหม่ วันหนึ่งต้องชนะแน่ๆ
- คนสูบบุหรี่** : กลัวว่าจะทนอาการไม่ได้
- คำตอบ** : อาการต่างๆ ที่เกิดจากการเลิกบุหรี่จะเกิดขึ้นในช่วงวันที่ 3-7 หลังหยุดสูบบุหรี่ มีวิธีบรรเทาอาการได้หากตั้งใจจริง
- คนสูบบุหรี่** : คุณคิดว่าผมจะเลิกได้ไหม
- คำตอบ** : คนที่มีความตั้งใจจริงๆ และมีความอดทน

ก็เลิกได้แล้วทุกคน ขณะนี้มีคนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ได้แล้วกว่าหกล้านคน คุณก็เป็นอีกคนหนึ่งที่จะเลิกได้

- คนสูบบุหรี่** : อยากเลิกแต่จะอ้วนไหม / กลัวอ้วน
- คำตอบ** : ไม่มีอะไรยากไปกว่าการเลิกสูบบุหรี่ หากเลิกสูบบุหรี่ได้ การลดน้ำหนักตัวจะเป็นเรื่องไม่ยากและหากปฏิบัติตามวิธีที่แนะนำ

## เคล็ดลับการรับประทานอาหาร

1. รับประทานอาหารเท่าเดิม เลี่ยงอาหารรสจัด (เผ็ด หวาน เค็ม) 1 เดือน รับประทานอาหารผักให้มากขึ้น ใช้เวลารับประทานอาหารให้นานขึ้น เคี้ยวอาหารช้าๆ หลังอาหารให้บ้วนปากหรือแปรงฟัน (หากแปรงแล้วอยากสูบบุหรี่ก็อย่าแปรง)
2. ออกกำลังกายให้มากขึ้น อาจทำงานๆ โดยการเดินอย่างน้อยวันละ 30 ถึง 45 นาทีทุกวัน จะทำให้การไหลเวียนของเลือดดี
3. ดื่มน้ำบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อลดอาการหิว และทำให้ร่างกายสดชื่น

- คนสูบบุหรี่** : อยากเลิกแต่คิดว่าเลิกไม่ได้
- คำตอบ** : เพราะอะไรจึงคิดว่าเลิกไม่ได้ (จากนั้นให้ข้อมูลและเสริมกำลังใจตามความเหมาะสมของแต่ละคน) ไม่มีคำว่าแพ้ ถ้ามีความพยายาม และอดทน
- คนสูบบุหรี่** : สูบลดลงแล้วเหลือไม่กี่มวน ไม่เป็นไร
- คำตอบ** : มวนเดียวก็เป็นไร เพราะในวันบุหรี่แต่ละมวนมีสารพิษมากกว่า 7,000 ชนิด มีสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด ไม่รู้ว่าจะทำให้เป็นไร เมื่อไร
- งานวิจัยพบว่าแม้แต่สูบวันละไม่กี่มวน ความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคเส้นเลือดสมองก็เพิ่มขึ้นหลายเท่า
- คนสูบบุหรี่** : คิดว่าจะเลิกแต่ขอเวลาหน่อย
- คำตอบ** : อย่ารอเวลาเลย เพราะทุกๆ มวนที่คุณสูบบุหรี่ก็สะสมมากขึ้น ที่สำคัญคือคุณ จะติดมากขึ้น เมื่อไรที่คุณว่าถึงเวลาแล้วเวลานั้นอาจมาไม่ถึงก็ได้
- คนสูบบุหรี่** : เป็นอะไรไม่รู้ พอเห็นคนสูบบุหรี่ต้องสูบด้วยทุกที
- คำตอบ** : เป็นใจที่ยังขาดแรงจูงใจที่เข้มแข็ง ทำให้กลับไปสูบตามความเคยชินเดิม ๆ หาก

คุณตั้งใจแน่วแน่ แม้จะอยู่ในกลุ่มคนสูบบุหรี่ก็สามารถที่จะไม่สูบบุหรี่ได้ จะลองไหม

**คนสูบบุหรี่** : จะเลิกอย่างไร

**คำตอบ** : บอกวิธีเลิก หรือส่งต่อโรงพยาบาลหรือแนะนำให้ โทร 1600 ขอคำปรึกษา

## เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ทำอย่างอื่นยืดเวลาออกไป 3-5 นาที

อาบน้ำ ตีมน้ำ หรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย

สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ 2-3 ครั้ง จะช่วยให้ผ่อนคลาย

ทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ  
คิดถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้

**คนสูบบุหรี่** : กำลังเลิก มีนหัวมาก ง่วงนอน เปลี่ยนไปหมด ไม่มีแรง

**คำตอบ** : เป็นอาการที่ร่างกายกำลังฟื้นตัว ให้ล้างหน้า เช็ดตัว อาบน้ำ ใช้ผ้าเย็น ยาดม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนพัก จะเป็นอยู่ไม่กี่วันแล้วจะดีขึ้น ขอให้อดทน

- คนสูบบุหรี่** : เลิกแล้วมีไข้ไม่สบาย
- คำตอบ** : เป็นอาการที่ร่างกายกำลังฟื้นตัว ให้ล้างหน้า เช็ดตัวและนอนพัก จะเป็นอยู่ไม่กี่วันแล้วจะดีขึ้น ขอให้อดทน
- คนสูบบุหรี่** : ถ้าพยายามเลิกแล้วไม่สำเร็จในครั้งแรกก็จะไม่สามารถเลิกได้ตลอดไป
- คำตอบ** : การเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับบางคน แต่บางคนอาจเลิกได้ในครั้งเดียว บางคนต้องใช้ความพยายามหลายครั้ง ยิ่งพยายามก็จะยิ่งมีประสบการณ์ หากรู้จักเรียนรู้จากประสบการณ์ ก็จะเลิกได้อย่างถาวรในที่สุด
- คนสูบบุหรี่** : ถ้าเคยพยายามเลิกบุหรี่แล้วไม่สำเร็จจะเลิกยากขึ้นเรื่อยๆ
- คำตอบ** : มีความตั้งใจจริง จะเลิกได้ง่ายขึ้น แต่หากคิดว่าล้มเหลว จะขาดความมั่นใจ และเลิกได้ยาก เมื่อกลับไปสูบบุหรี่อีก บางคนอาจมีอาการอยากเพิ่มขึ้น และสูบบ่อยขึ้น แต่ไม่ใช่กับทุกคน
- คนสูบบุหรี่** : ผมคงเลิกบุหรี่ไม่ได้หรอก
- คำตอบ** : **คุณทำได้!** เหมือนคนไทยหกล้านคนที่เลิกได้แล้ว แต่ละปีมีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้ประมาณ 300,000 คน โดยเฉลี่ยมีคนเลิกสูบบุหรี่วันละ 600 คน ร้อยละ 80 ของ



คนที่เลิกสูบบุหรี่สามารถเลิกได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีหยุดสูบอย่างเด็ดขาด คุณเป็นคนหนึ่งที่ทำได้หากตั้งใจจริง

- คนสูบบุหรี่** : เลิกบุหรี่แล้วตาย
- คำตอบ** : เลิกบุหรี่แล้วร่างกายจะฟื้นตัวทันที สุขภาพถ้ายังไม่เสียไปก็จะดีขึ้น การสูบบุหรี่ทำให้ร่างกายสะสมสารพิษไว้ อาจเกิดโรคโดยไม่รู้ตัว คนที่เลิกบุหรี่แล้วตายเพราะบุหรี่ทำให้เขาเป็นโรคแล้ว เขาเลิกเข้าไป
- คนสูบบุหรี่** : เลิกแล้วแต่ไปดื่มเหล้ากับเพื่อนจึงกลับไปสูบอีก
- คำตอบ** : หากเลี้ยงได้ให้เลี้ยงสักระยะ บอกเพื่อนว่าตั้งใจเลิกบุหรี่ หากเลี้ยงไม่ได้ให้วางแผนก่อนไปพบเพื่อนว่าจะทำอะไรแทนการสูบบุหรี่ ขอให้ตั้งใจมันคิดถึงความตั้งใจที่จะเลิกให้ได้

## จงอย่ารือรือที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่บัดนี้

- ก. กำจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไปให้หมด
- ข. เข้มแข็งเข้าไว้ หากมีอาการหงุดหงิดหรือเครียด บอกตัวเองว่า สู้ สู้
- ค. คำนึงน้ำหนักด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้มากกว่าเดิม
- ง. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกิจกรรมที่มักทำร่วมกับการสูบบุหรี่
- จ. จดไว้เสมอว่า การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ความดันโลหิตและ/หรือเบาหวานของคุณดีขึ้น และลดโอกาสการเกิดโรคแทรกซ้อน



## ถอดบทเรียน 1 อสม. ชวน 1 คนเลิกบุหรี่

โครงการพัฒนาสมรรถนะและขยายเครือข่าย อสม.  
เพื่อทำบ้านในชุมชนให้ปลอดบุหรี่

“ส่วนใหญ่ปัญหาที่พบคือ คนที่สูบบุหรี่ยังอ้างด้วยเหตุผลที่ว่า คุสูบมานานแล้ว จะให้เลิกก็ขาดทุนสิ แต่บางรายไม่สามารถเลิกได้ เพราะเครียดจากการทำงาน ก็มีบุหรี่ที่ทำให้สามารถคลายความเครียดได้ แต่กระผมก็โกหกว่า ได้ส่งรายชื้อตาไปที่กระทรวงแล้ว ถอนตัวตอนนี้ไม่ได้แล้ว ถ้าเหนื่อยให้คุณตาพักและดื่มน้ำมากๆ อาจจะเป็นการโกหกผู้ป่วยแต่เราก็โกหกเพื่อให้เขาไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก”

นายวินัย หงส์ทอง

หมู่ที่ 6 ตำบลกันทรารมย์ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์  
ตำแหน่ง ประธาน อสม.

“ กระผมคิดว่า หมอ รพ.สต. เปรียบเสมือนรากของต้นไม้ ที่เป็นตัวยึดตัวเลี้ยงให้ต้นไม้ต้นนี้โตขึ้นมา อสม. เปรียบเสมือนแขนงของต้นไม้ที่เป็นเหมือนกิ่งก้านของต้นไม้ที่จะทำให้ใบไม้สวยงาม ออกดอก ออกผล ช่วยให้คนที่อยากเลิกสูบบุหรี่ คนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ เปรียบเหมือนใบ เพราะถ้าเลิกได้ใบก็จะสวยงาม เป็นสีเขียวทั้งต้น แต่ถ้าเลิกไม่ได้ ใบไม้ก็จะเหลือง ต้นไม้ต้นนี้ก็จะไม่สวยงาม ไม่ถึงกับต้นไม้ตาย แต่ยังสามารถที่จะกลับมาเป็นสีเขียวได้ตลอดเวลา”

นายบุญเหลือ พิรัมย์ย์

หมู่ที่ 8 ตำบลกันทรารมย์ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์  
ตำแหน่ง ประธาน อสม.

“บางคนทีไปแนะนำก็เลิกได้ บางคนเลิกไม่ได้ก็สูบน้อยลง เลยเอากระปุกออมสินไปให้หยอดดูค่าบุหรี่ว่าเดือนหนึ่งเจ้าสูบกี่มวนก็ซองเป็นเงินเท่าไร แล้วปีหนึ่งจะได้เงินเท่าไร เอาค่าบุหรี่ของละ 50-60 ใส่ไปพร้อมค่าซื้อบุหรี่ พอเลิกบุหรี่ได้เปิดดู พอนับดู ปัดติโก... เงินค่าบุหรี่ฆ่าลูกฆ่าเมียกูนี้ ซ้อมอเตอร์ไซค์ได้เป็นคันเลย”

นางสาวประยงค์ หมูโสภณ

หมู่ที่ 1 ตำบลโอด อำเภอกุฉีชุมพล จังหวัดชัยภูมิ

ตำแหน่ง อสม.

“คนสูบบุหรี่มีอาการป่วยทางจิต เราขอให้เลิกบอกว่าเดี๋ยวซื้อขนมซื้อนมมาให้...อย่าไปสูบบุหรี่เลย เขาก็ว่า “ถ้าได้กินนมละจะไม่สูบบุหรี่” เราหิ้วไปให้ เราต้องใส่ใจเขา ค่อยพูดค่อยจา เวลาหิ้วอะไรไปให้ก็ดีขึ้นไม่สูบบุหรี่ แม่บอกว่าเวลาเราไปเขาดีขึ้น “แม่หมอมมาแล้ว ๆ” เขาจะดีใจ อาจจะเป็นเพราะพ่อแม่เขาไม่ค่อยสนใจ”

นางทองไทย ฤทธิยา

หมู่ที่ 4 ตำบลโอด อำเภอกุฉีชุมพล จังหวัดชัยภูมิ

ตำแหน่ง อสม.

“เขาบ่นว่า โอยงานเยอะแยะนั่นนี่ จะมาให้เลิกบุหรี่ แต่เราก็ไม่ย่อท้อค่ะ ก็บอกว่า ลุง...มันปดีต่อสุขภาพเด้อ เขาก็บอก “ก็พยายามอยู่ อย่ามาบอกกุหลาย กุรีาคาญ” แต่เราก็บ่ยอมแพ้ว วันหลังก็ไปถามใหม่ ไปถามเจ้า ว่าลุงสูบลดลงมั๊ย เจ้าก็บอก “ลดลงอยู่หรือ...ย่านตาย (กลัวตาย)”

นางณัฐพร ประจันนวล

หมู่ที่ 1 (ชุมชน 3) ตำบลฝักขี้ อำเภอกุฉีชุมพล จังหวัดชัยภูมิ

ตำแหน่ง อสม.

“เรื่องยาสูบนี้ บอกสามีคนแรกเลยคะ เมื่อไหร่จะเลิก ถ้าไม่เลิกให้นอนนอกมุ้งนี้ เขาบอกขอสูบครึ่งนึงได้มัย วันอื่น ๆ ก็พูดแบบเดียวกันนี้อีก คุณทุกวันขอทุกวัน...พูดอาทิตย์กว่าพอจะไม่ให้นอนด้วยก็เลิกได้”

นางลำลี เจริญชีพ

หมู่ที่ 8 ตำบลบ้านยาง อำเภอเกษตรสมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ

ตำแหน่ง อสม.

“ไปขอพ่อบ้านว่า ขอให้เลิกบุหรีได้บ่ ขอมมาหลายครั้งแล้ว เขาบอกว่าเลิกบ่ทันได้ตอก แล้วครั้งสุดท้ายตอนใต้ บอกบ่ทันได้ ก็เลยขอชะเถาะ 5 ตุลา นี้ เป็นวันเกิดของเมีย เมียขอ เขาเลยบอกสिलองเฮ็ดเบ็ง (จะลองหยุดดู) ก็เลยโทรทุกวัน ถามเขาแล้วยัง? ก็เลยแนะนำบอกว่า ถ้าเขาไม่ได้อาจารย์เผิ่นบอกว่าให้กินน้ำบักนาว (น้ำมะนาว) ที่เขาขาย คั้นมันส้มปาก (ถ้ามันเปรี้ยวปาก) วันที่ 5 ตุลาเลยโทรอีก เขายัง? บอกเขาแล้ว เขาตั้งเมื่อวานนี้ (ตั้งแต่เมื่อวาน) เผิ่นว่า อย่าตัวเต้อ บาบเต้นี้เมียเต้นิ (อย่าโกหกนะ นี้เมียนะหนี) กะเลยเลิกได้อีหลีเดี๋ยวนี้เขาเอ็นพ่อใหญ่อ้วนแล้ว”

นางสมหมาย สุประคำ

บ้านโคกอนุ หมู่ 9 ตำบลนาขามหลัก อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

ตำแหน่ง อสม.

“บอกแฟนให้เลิกเพราะไอมาก วันที่ 14 กุมภาพันธ์ บอกว่าจะกลับบ้าน บอกจะมีเรื่องเซอร์ไพรส์ ก็ไม่รู้ว่าเซอร์ไพรส์อะไร เขาบอกว่าเขา

เล็กสูบบุหรี่แล้วนะ ถามว่าทำไมถึงเลิก? เพราะว่ายาสูบมันขึ้น แล้วก็ให้ของขวัญวันวาเลนไทน์ด้วย”

นางสำลี เจริญชีพ

หมู่ที่ 8 ตำบลบ้านยาง อำเภอเกษตรสมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ

ตำแหน่ง อสม.

“พ่อ หยุดสูบบุหรี่เถอะ บุหรี่มันไม่ดี หมอบอกว่า ชีวิตจะสั้น เพราะควันบุหรี่ ชีวิตจะเป็นผีเพราะบุหรี่ป่วนเดียว พ่อไม่กลัวเหรอ”

นางยล ยาประโคน

บ้านสำโรง หมู่ที่ 13 ตำบลกระสัง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ตำแหน่ง อสม.

“เวลาเราพูดไปเขาจะบอกว่า ขนาดลูกก็ยังไม่เคยบอกเลย มีงเป็นใครถึงมาบอกกู เราก็พยายามบอก เออ... ลุงไอ ก็พยายามลดการสูบบุหรี่ เพื่อจะหายไอ บางทีเขาก็พูดใส่เรามาแรงเหมือนกัน เราก็เฉยก็ถอยออก”

นางมนวดี กองรัมย์

บ้านน้อย หมู่ที่ 2 ตำบลกระสัง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ตำแหน่ง อสม.

“สูบมานานแล้ว พยายามเลิกหน่อยนะ เห็นแก่ลูกหลานเรา แกก็เชื่อก็พยายามลด ดูป๋ายนะพี่เขาพยายามณรงค์เลิกบุหรี่กัน ของที่มันไม่ดีก็อย่าพยายามเอาเข้าครอบครัวเรา เราก็ห่างไกลเรื่องอย่าง

นี้ไว้ก่อน ถ้ารักครอบครัวเราต้องดูแลคนในครอบครัว คนในชุมชน เวลาไปไหนเราก็พยายามอย่าสูบบุหรี่ให้มันมากเกินไป สงสารคนที่ได้กลิ่นจากเรา เขาก็จะเป็นอันตรายจากเราไปอีก”

นางกรวิภา มีศิลป์

บ้านระยองพัฒนา หมู่ที่ 18 ตำบลกระสัง อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ตำแหน่ง อสม.

“ยับเต้อ ยับเมนเหี้ย (แยะ แยะจริงๆ) สามี่แหละตัวดีค๊ะ บอกพี่ เลิกเถอะเดี๋ยวเป็นโรค เขาบอกว่า ให้อุเลิกมึงก่อน และให้ปิดโรงงาน ด้วย ถ้าปิดได้ก็เลิกสูบ พุดทุกวันจนเขาเบื่อแล้วแหละ ก็พยายาม บอกเขาว่าอย่าสูบในบ้านเพราะเรามีลูกเล็กด้วย เราก็รักผัวเนาะ ผัวดู ก็ยอมทนเอา”

นางขวัญใจ กล้าเซียว

บ้านปรุ หมู่ที่ 9 ตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ตำแหน่ง อสม.

“โอย ไม่ได้อ่านซองหรือ มันเป็นสารก่อให้เกิดมะเร็ง อันไหนที่ไม่ดีเราอย่าไปทำ การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

นายกิตติพงษ์ เทียมเลิศ

บ้านนาราน้อย หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ตำแหน่ง ประธาน อสม.

“ ครั้งหนึ่งไปคุย 2 ครอบครัวมาคุยกัน ครั้งเดียวได้ 2 คน ต้องหาจังหวะ โอกาส และเวลาที่มันเหมาะสมค่อยเข้าไป นี่คือวิธีการของฉันค่ะ ”

นางครุณี บุตรราช  
บ้านกุดโคสน หมู่ที่ 3 ตำบลห้วยสำราญ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์  
ตำแหน่ง อสม.

“ อาศัยเห็นกันทุกวัน ใช้ลูกตื้อ เยี่ยมชวนบ่อย ๆ ตอนแรกบอกว่า ไม่ต้องมายุ่งกับผม จะสูบมันเรื่องของผม ต่อมาถามว่า หม่องเล็กสูบบุหรี่ มันอยู่หม่องได้ ผมจึงบอกว่า หม่องเล็กอยู่ที่ใจ ผมเองก็หักดิบ จากการพูดคุยกันบ่อย จึงลดจำนวนลง ”

นายเดิบ เคนพรม  
บ้านหลุมเพ็บ หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยไร่ อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ  
ตำแหน่ง อสม.

“ แนะนำพี่เขยให้เลิกบุหรี่ โดยใช้ธรรมชาติใจของเขา และเขาก็ทำได้ เพราะเขารักหลานของเขา ”

นางสุจิตรา สุขสนิท  
ชุมชนคุ้มกลางนอก ตำบลบ้านยาง อำเภอเกษตรสมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ  
ตำแหน่ง ประธาน อสม.



“ป้ายที่หมอบีให้เอาไปแจกบ้านตา ตาถามกุสุบได้บ่ เลยออกไป  
 สูบข้างนอก และก็ให้พ่ออมบักนาว เดี่ยวนี้ลดแล้ว แต่บ่ทันให้หายขาด  
 คือว่าบ่เขาสูบกะบ่เป็นหยั่ง แต่ให้ออกมาสูบอยู่นอกเฮือน (ยังไม่หยุด  
 ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ออกมาสูบอยู่นอกบ้าน)”

นางศิริรัตน์ ขนจิตล

หมู่ที่ 6 บ้านหนองเต่า ตำบลบ้านยาง อำเภอเกษตรสมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ  
 ตำแหน่ง อสม.

“ถ้าไปตามงานบุญ ผมบอกกับเขาว่า ถ้าจะสูบบุหรี่ตอนนี้มันมี  
 คนหมู่มาก ถ้าอยากสูบกก็ออกไปห่างๆ ไปสูบอยู่คนเดียว เขาเชื่อ เขาก็  
 ลุกออกจากที่ ออกไปสูบอยู่ข้างนอก ”

นายสมาน ณรงค์ศักดิ์

ตำบลพุทไธสง อำเภอพุทไธสง จังหวัดชัยภูมิ  
 ตำแหน่ง ประธาน อสม.

“ตอนนี้มีโครงการ อสม. 1 คน ชวนคนให้เลิกบุหรี่อย่างน้อย  
 1 คน ลุงพอที่จะเลิกบุหรี่ให้หนูได้ไหม? บางทีคนมาต่างจังหวัดให้สูบ  
 เขาก็รับมาสูบ เราเลยบอกลุงรับมาทำไม สูบแค่วันละมวน 2 มวนก็เป็น  
 อันตรายต่อสุขภาพอยู่นะ ลุงเลยตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ เลยติดตาม  
 บ่อยๆ ค่อยลดลง ตอนนี้เลิกได้แล้วค่ะ เรามีมาตรการหมู่บ้านที่คณหมอบ  
 ลงไป ตักเตือนก่อน หากพบเห็นมีการสูบอีกก็จะปรับครั้งละ 20 บาท  
 สำหรับคนที่สูบในบ้าน ”

นางสนั่น เชิดไธสง

ตำบลมะเฟือง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์  
 ตำแหน่ง ประธาน อสม.

อสม. สามารถช่วยให้คนในครอบครัวเลิกสูบบุหรี่ได้  
สามารถช่วยให้ชุมชนของคุณไม่มีควันยาสูบได้  
สามารถช่วยป้องกันลูกหลานจากการเริ่มสูบบุหรี่ได้  
เราเชื่อว่า อสม.ทุกคนทำได้ ขอเพียงมีใจที่จะให้ก็เพียงพอ

ISBN 978-616-7230-28-3



## มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

[www.ashthailand.or.th](http://www.ashthailand.or.th) Email : [info@ashthailand.or.th](mailto:info@ashthailand.or.th)

เผยแพร่เดือนตุลาคม 2559