

## เลิกบุหรี่ แคร่รู้วิธี ก็เป็นเรื่องง่าย



- คาร์บอนมอนอกไซด์มีสารเคมีและสารพิษรวมกันมากกว่า 4,000 ชนิด และยังมีสารก่อมะเร็งมากกว่า 60 ชนิด ซึ่งเป็นอันตรายต่อ
  - การหลีกเลี่ยงบรรยากาศหรือกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ และปรับกิจวัตรประจำวัน หากิจกรรมต่างๆ ทำ เพื่อไม่ให้นึกถึงบุหรี่
  - หากเลิกบุหรี่ด้วยตนเองไม่สำเร็จ แนะนำให้มาพบแพทย์เพื่อทำการปรึกษาและรับการรักษาอย่างถูกต้อง
- เชื่อว่าคนติดบุหรี่เกือบทุกคนรู้ถึงภัยอันตรายของบุหรี่ แต่ด้วยสารนิโคตินที่อยู่ในบุหรี่ สามารถผ่านเข้าสู่สมองในเวลาเพียง 7 วินาที

คาร์บอนมอนอกไซด์มีสารเคมีและสารพิษรวมกันมากกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งเป็นอันตรายต่อระบบทำงานต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงมีสารก่อมะเร็ง

นอกจากนี้การสูบบุหรี่และได้รับควันบุหรี่ ยังก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ เช่น ถุงลมโป่งพอง ปอดบวม และวัณโรค การสูบบุหรี่

### การเลิกบุหรี่ด้วยตัวเอง

- ตั้งเป้าหมายและแรงบันดาลใจเพื่อเลิกบุหรี่
- สำรวจความพร้อม ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- อย่าเก็บตัว ออกไปพบเพื่อน เดินเล่น หรือหากิจกรรมต่างๆ ทำ เพื่อไม่ให้นึกถึงบุหรี่ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย จะช่วย
- หลีกเลี่ยงบรรยากาศหรือกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ หากมีบุคคลในครอบครัวสูบบุหรี่ ควรชวนกันเลิกและเป็นกำลังใจให้กัน
- ปรับกิจวัตรประจำวัน หากคุ้นเคยกับการสูบบุหรี่ในห้องน้ำ ลองเปลี่ยนเป็นอ่านหนังสือ ส่วนผู้ที่สูบบุหรี่หลังอาหาร
- หากรู้สึกหงุดหงิด อยากสูบบุหรี่มาก ซึ่งมักเกิดในช่วง 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือนแรก อาจใช้วิธีเคี้ยวหรืออมผลไม้รสเปรี้ยว

## ตัวช่วยทางการแพทย์ในการเลิกบุหรี่

อย่างไรก็ตามการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวเองอาจเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในผู้มีจิตใจเข้มแข็งและแน่วแน่ แต่ในหลายกรณีพบว่าหลายคน

1. การฝังเข็ม เป็นการรักษาแบบทางเลือก เพื่อช่วยลดความอยากสูบบุหรี่และบรรเทาความวิตกกังวล
2. ยาเลิกบุหรี่ ซึ่งควรอยู่ในการดูแลของแพทย์ เนื่องจากนิโคตินเป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์ร้ายแรง การเลิกบุหรี่คือการสู้กับ

### สารนิโคตินทดแทน (Nicotine replacement therapy-NRT)

โดยนิโคตินทดแทนจะเข้าสู่ร่างกายในขนาดต่างๆ เพื่อระงับอาการขาดนิโคติน จากนั้นนิโคตินจะลดลงเรื่อยๆ จนหมด มีทั้งใน

- หมากฝรั่งนิโคติน (Nicotine gum) เหมาะสำหรับผู้ที่สูบบุหรี่น้อยกว่า 20 มวนต่อวัน หมากฝรั่ง 1 ชิ้น ประกอบด้วย
- แผ่นแปะนิโคติน (Nicotine patch) เหมาะกับผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า 20 มวน ต่อวัน ซึ่งแผ่นแปะมีส่วนผสมของนิโคติน

### ยากลุ่มที่ไม่มีส่วนผสมของสารนิโคติน (Nonnicotine medication)

ยาเม็ดรับประทาน ไม่มีส่วนผสมของนิโคติน เพื่อช่วยให้เลิกสูบบุหรี่โดยเฉพาะ ได้แก่

- Varenicline (Champix) ตัวยาจะช่วยบล็อกตัวรับนิโคตินในสมอง โดยออกฤทธิ์ 2 ทาง ช่วยลดความสุขในการสูบบุหรี่
- Nortriptyline เป็นยาด้านเศร้าในกลุ่ม Tricyclic antidepressants ช่วยลดความเครียด ทำให้ความรู้สึกดีขึ้น ห้ามใช้

การรักษาการเลิกสูบบุหรี่ด้วยยาไม่ว่าจะเป็นแบบใช้สารนิโคตินทดแทนหรือยากลุ่มที่ไม่มีส่วนผสมของสารนิโคติน ควรได้รับ