

การประเมินระดับการติดยาโคโคติน

คะแนน

1. หลังตื่นนอนตอนเช้าคุณสูบบุหรี่  
มวนแรกเมื่อไร?

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ก. ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน | 3 |
| ข. 6 - 30 นาที หลังตื่นนอน  | 2 |
| ค. 31-60 นาที หลังตื่นนอน   | 1 |
| ง. หลัง 60 นาทีขึ้นไป       | 0 |

2. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน?

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| ก. มากกว่า 30 มวนขึ้นไป | 3 |
| ข. 21-30 มวนต่อวัน      | 2 |
| ค. 11-20 มวนต่อวัน      | 1 |
| ง. 10 มวนหรือน้อยกว่า   | 0 |

การแปลผลคะแนนระดับการติดยาโคโคติน

คะแนน  $\geq 6$

หมายถึง เป็นผู้ติดยาโคโคตินมาก

คะแนน = 5

หมายถึง เป็นผู้ติดยาโคโคตินปานกลาง

คะแนน 0 - 4

หมายถึง เป็นผู้ติดยาโคโคตินน้อย

**นิโคติน** เป็นสารที่อยู่ในควันบุหรี่ มีฤทธิ์เสพติด  
ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ติดบุหรี่ และเลิกยาก

## ขณะนี้คุณยืนอยู่ที่จุดไหน

ยังไม่เห็นประโยชน์ที่จะเลิกบุหรี่

เลิกบุหรี่ยังน่าจะทำให้อาการป่วยดีขึ้น

พร้อมจะเลิกบุหรี่และกำหนดวันเลิก

ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่จุดไหน...

เรายินดีให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ต่อคุณ  
ขอเชิญพบพยาบาลให้คำปรึกษาได้ที่  
หน่วยให้คำปรึกษา และสร้างเสริมสุขภาพ  
โทรศัพท์ 02-2012520-1 และ 02-2004048

ผู้เรียบเรียง อารยา หาดุปละ  
ภัทราพร ชูลสวัสดิ์  
งานการพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ  
ปรึกษานิติเวชสุขภาพ โทร.02-201-2521

จัดทำโดย งานส่งเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652 พ.ศ.2558

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



# ต้องการ

# เลิกบุหรี่

# เรายินดี

# ช่วยคุณ

<http://ramaclinic.ra.mahidol.ac.th>

## เหตุผลที่ควรเลิกบุหรี่

- ในบุหรี่ 1 มวนมีสารพิษกว่า 250 ชนิด



- ในควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็งกว่า 70 ชนิด
- บุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด และมะเร็งอวัยวะอื่นๆ โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง ฯลฯ
- ครึ่งหนึ่งของคนสูบบุหรี่ จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่



## เมื่อคุณเลิกบุหรี่จะ ได้รับประโยชน์อะไร

- สุขภาพดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น เหนื่อยน้อยลง การรับรู้รส และกลิ่นดีขึ้น ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ
- ช่วยลดปัญหาหากลิ้นตัว กลิ่นปาก บุคลิกดีขึ้น เข้าสังคมได้ง่าย และสัมพันธ์ภาพในครอบครัวดีขึ้น
- ประหยัดค่าใช้จ่าย



## กลยุทธ์พิชิตบุหรี่

1. ตั้งใจ บอกตนเองว่า “ฉันเลิกสูบบุหรี่แล้ว”
2. เขียนแรงจูงใจ ที่ทำให้อยากเลิกสูบบุหรี่ ติดไว้ในที่ที่เห็น ได้ชัด และอ่านทุกวัน
3. กำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ ให้เร็วที่สุด
4. ก่อนวันเลิกสูบบุหรี่ ให้ตั้งอุปกรณ์ ในการสูบทั้งหมด
5. ระหว่างเลิกบุหรี่ในสัปดาห์แรกๆ อาจมีอาการ หงุดหงิด หรืออยากสูบ ให้ดื่มน้ำ สดลมหายใจ เข้า-ออกลึก ๆ หากิจกรรม ทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ แปร่งฟันหลังอาหาร และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น การดื่มสุรา การไปสังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น
6. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันเว้นวัน ครั้งละ 30-45 นาที
7. รับประทานผักให้มาก กินผลไม้ทุกวัน
8. บอกกับตนเองทุกวันว่า “ฉันทำได้”

## เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ให้ปฏิบัติดังนี้

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ คุณควรจะประวิงเวลาของการสูบไปเรื่อย ๆ
2. ดื่มน้ำ /ล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย
3. สดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ ทำเช่นนี้ 2 - 3 ครั้ง
4. หันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรี่
5. คิดถึงเป้าหมายว่า “ฉันเลิกสูบบุหรี่แล้ว เพื่อสุขภาพที่ดีของฉัน” เป็นต้น



## การดูแลตนเองในขณะที่กำลังเลิกสูบบุหรี่

| อาการ                     | วิธีการแก้ไข  |
|---------------------------|---|
| 1. ถ้าอยากสูบบุหรี่ขึ้นมา | เบี่ยงเบนความอยากโดย :ชะลอความอยาก หายใจเข้า - ออกลึก ๆ ดื่มน้ำ 2 แก้ว อาบน้ำ ล้างหน้า แปร่งฟัน หากิจกรรมทำ ไม่ปล่อยให้ตนเหงงอยู่ว่าง ๆ   |
| 2. ถ้ารู้สึกหงุดหงิด      | หายใจเข้า - ออก ช้าๆ ลึกๆ 2 - 3 ครั้ง อาบน้ำ ล้างหน้า เดินออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้หงุดหงิด ทางานอดิเรกทำ   |
| 3. ถ้านอนไม่หลับ          | ไม่ดื่มกาแฟช่วงบ่ายแก่ ๆ /หัวค่ำ หรือทำสมาธิ  |
| 4. ถ้ารู้สึกว่าอยากลำบาก  | ออกไปเดินเล่นข้างนอก หยุดพักผ่อน เดี๋ยวใจตัวเองว่าทุกอย่างจะผ่านพ้นไปในเวลา เพียงไม่กี่วัน “เราเลิกสูบบุหรี่แล้ว เราทำได้”  |
| 5. ถ้ามีอาการไอ น้ำมูกไหล | เตือนตัวเองว่า อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณ บ่งบอกว่าร่างกายได้เริ่มซ่อมแซม ความเสียหายอันเกิดจากการสูบบุหรี่ แสดงว่าการรักษากำลังได้ผล อาการเหล่านี้มักจะหายไปภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์หลังการเลิกบุหรี่ |
| 6. ท้องผูก                | รับประทานผักให้มาก ดื่มน้ำ 1.5 ลิตร/ วัน ออกกำลังกาย  |