



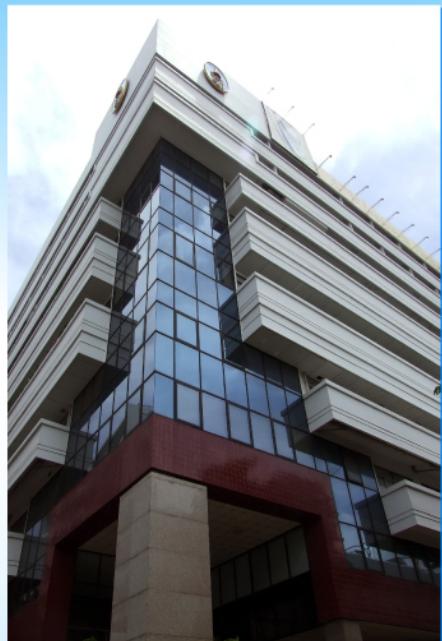
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

การเลิกสูบบุหรี่ ไม่ยากอย่างที่คิด



เอกสารอ้างอิง

บูลพิรรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (2548). 10 เทคนิคเลิกบุหรี่
วรากรณ์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะ (2546). แนวทางเวชปฏิบัติเพื่อ[†]
รักษาผู้ติดบุหรี่. กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข.



อาคารศูนย์การแพทย์ลิขิต



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-7308-10
www.ramaclinic.com

"สำหรับบุคคล การตัดสินใจเลิกบุหรี่ในวันนี้
อาจไม่ใช้ครั้งแรก
แต่เราเชื่อมั่นว่า... ด้วยความมุ่งมั่น
เด็มหัวใจที่เย้มแย้ม[‡]
ด้วยความตั้งใจจริงที่มีอยู่เดิมเปี่ยม[‡]
และด้วยกำลังใจที่แรงกล้า[‡]
จะทำให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด"

ข้อความจาก "กำลังใจเพื่อวันใหม่ไร้กวนบุหรี่"
บูลพิรรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



มีคำแนะนำหรือต้องการคำแนะนำในการเลิกบุหรี่
โทร. 02-201-2521
เวลา 10.00-14.00 น. ในวัน рабบก





การเลิกสูบบุหรี่... ไม่ยากอย่างที่คิด

จากประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ดูแลการเลิกบุหรี่ พนวณแต่ละคนมีเหตุผลและสิ่งกระตุ้นที่ส่งเสริมให้สูบบุหรี่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามพบว่า ทุกคนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ต้องมีความตั้งใจและมีแรงจูงใจที่ชัดเจนจากภายในตนเอง เพื่อช่วยให้เลิกบุหรี่ได้เป็นผลลัพธ์เร็ว ดังนั้นจึงได้เรียนเรียงแนวทาง การปฏิบัติตามเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ดังนี้



1. มีความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ "อันจะเลิกสูบบุหรี่ได้"
2. กำหนดเป้าหมายที่จะเลิกให้สำเร็จ และเขียนลงไว้ให้ท้อแทกลิ่ก สูบบุหรี่ แล้วติดไว้ในที่ที่เห็นได้ทุกวัน อ่านทุกวัน
3. กำหนดวันเลิกให้เร็วที่สุด
4. ก่อนวันเลิกบุหรี่ ให้ทึบอุปกรณ์ในการสูบหั้งหมัด และหากันตัวเองว่า "อันก่อร้ายที่สุดให้กับตัวเอง"
5. ระหว่างการหยุดบุหรี่ จะมีอาการถอนนิโคติน เช่น หลุมหิงด ร่วงนอน อาเจียน เป็นผลของการอยู่สูบให้ชั่วคราวมาก่อนที่สุด วิธีช่วยลดความอยากบุหรี่ได้แก่ สลดหายใจเข้า - ออก ลึกๆ ยาวๆ 3 ครั้ง เมื่อยังเป็นตัวเองไปทำอย่างอื่น อาจเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ล้างหน้า หรือแปรรูปหน้า หลังอาหารทันที และดื่มน้ำมากๆ รับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว จะช่วยลดอาการถอนนิโคติน เมื่อคุณหยุดสูบได้ 3 วัน นั่นหมายความว่า คุณผ่านปัจจุบันที่ล่ามายากลับไปแล้ว

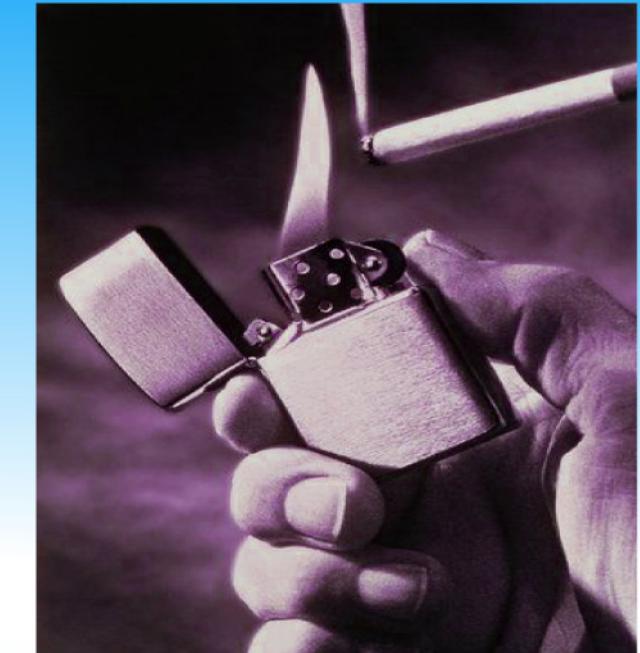
6. การออกกำลังกาย คือ สิ่งที่สำคัญพยาบาลออกกำลังกายให้เห็นออก จะช่วยให้คุณสดชื่น ไม่ง่วงเหงา หวานอน ในช่วงที่คุณหยุดบุหรี่

7. หากคุณเคยสูบบุหรี่เมื่อรู้สึกว่าง ไม่มีอะไรทำ ควรหากิจกรรมอื่นมาทำแทน เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

8. ให้คุณบอกครอบครัวและเพื่อนร่วมงานว่า คุณกำลังหยุดสูบบุหรี่ เพื่อเขาจะได้เมินกำลังใจให้คุณ

9. หลีกเลี่ยงสถานที่หรือเหตุการณ์ที่นำคุณไปสูบบุหรี่ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การไปลังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น ฝึกคิดมากมากที่พบร้า คนส่วนใหญ่กลับมาสูบบุหรี่อีกเนื่องจากไปดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าคุณไม่อยากเป็นเช่นนี้ได้โปรดหลีกเลี่ยง

10. ไม่ hemisphere กับความเครียด พยายามหาที่ปรึกษาที่ไว้วางใจได้ผ่อนคลายตัวเอง หรือออกกำลังกาย พักผ่อน อาบน้ำ ลูกวี เป็นต้น สิ่งสำคัญต้องไม่กลับไปสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่ไม่ได้ช่วยให้คุณหายเครียด แต่จะทำให้คุณเครียดเพิ่มมากขึ้น



11. จำไว้ว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง ครอบครัวและสังคม

12. บอกกับตนเองทุกวันว่า "อันทำได้"

**เลิกบุหรี่วันนี้
เพื่อสุขภาพของก้าบ
และบุคคลอันเป็นที่รัก**