



## โรคติดบุหรี่ กับ วิธีเลิกบุหรี่ที่ อยากแนะนำ

หลายต่อหลายคนคิดว่า บุหรี่ คือ เพื่อนที่  
ซื่อสัตย์ในเวลาที่เราเครียด เหนง เศร้า หรือ กลุ้มใจ  
เวลาสนุกก็คิดถึงบุหรี่ เข้าสังคมก็บุหรี่ ก่อนอาหาร  
หลังอาหารก็บุหรี่ เข้าห้องน้ำต้องสูบบุหรี่ จนกลายเป็น  
ความเคยชิน ซึ่งจริงๆ แล้วพฤติกรรมเหล่านี้  
เป็นพฤติกรรมติดบุหรี่ หรือ โรคติดบุหรี่

รู้กันอยู่แล้วว่า บุหรี่ เต็มไปด้วย สารนิโคติน ที่หาก  
ร่างกายได้รับนานๆ จะส่งผลกระทบต่อโรคมะเร็ง  
ปอด โรคหัวใจ และส่งผลเสียต่ออวัยวะอื่นๆ รวมทั้ง  
ควันบุหรี่ยังทำร้ายคนรอบข้างได้อย่าง ร้ายกาจ  
หรือที่เรียกว่า ควันบุหรี่ปะปน อองคิรอนามัยโลก  
เผยข้อมูลว่า ในควันบุหรี่ 1 ม้วน มีสารเคมีมากกว่า  
4000 ชนิด เป็นสารพิษ 250 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง  
กว่า 50 ชนิด การสูบบุหรี่ยิ่งสูบนานเท่าไร ก็ยิ่งเสี่ยง  
ต่อโรคร้ายที่บั่นทอนชีวิตให้สั้นลง โดยบุหรี่ทำให้อายุ  
สั้นลงเฉลี่ย 13.2 ปีในผู้ชาย และ 14.5 ปีในผู้หญิง  
นอกจากนี้ ข้อมูลสำรวจโรคสำนักงานสถิติ  
แห่งชาติ พ.ศ. 2560 ยังพบว่า กรุงเทพมหานคร ปี  
2559 มีผู้สูบบุหรี่ประมาณ 1 ล้านคน มีจำนวนผู้  
เสียชีวิตจากบุหรี่ ประมาณ 6,000 คน ค่าใช้จ่าย  
เฉลี่ยต่อการเสียชีวิตในการซื้อบุหรี่มาสูบ ประมาณ  
1,000 บาท ค่าใช้จ่ายในการนอนโรงพยาบาลเฉลี่ย  
ต่อครั้ง 130,000 บาท ความทุกข์ทรมานของภาวะการ  
ติดบุหรี่ในประเทศไทยอยู่ที่ร้อยละ 14.9 ในปี 2557

บุหรี่ย่านาโรคะอะไรมาบ้าง?

ในแต่ละปี บุหรี่ได้คร่าชีวิตประชากรทั่วโลก ปีละ  
ประมาณ 6 ล้านคน ในจำนวนนี้มีมากกว่า 6 แสน  
คน เสียชีวิตจากการสูดดมควันบุหรี่ ซึ่งบุหรี่ย่านาสู  
โรคอันตรายต่างๆ เช่น

- 1.โรคหัวใจ
- 2.มะเร็งปอด
- 3.มะเร็งในช่องปาก
- 4.มีผลต่อหลอดเลือด
- 5.โรคความดันโลหิตสูง
- 6.มีผลต่อเด็กทารกในครรภ์ ทำให้มารดาตั้งครรภ์  
เสี่ยงต่อการแท้งบุตร คลอดบุตรเสียชีวิต
- 7.ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

หากอยากเลิกบุหรี่ ทำอย่างไร?

การติดบุหรี่ เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่สามารถ  
ป้องกันได้ บริการช่วยเลิกบุหรี่โดยแพทย์และ  
บุคลากรทางการแพทย์หรือบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ  
เป็นหนึ่งในช่องทางในการเลิกบุหรี่ หลายคนเข้าไม่ถึง  
บริการในการช่วยเลิกบุหรี่ จึงเลือกวิธีการเลิกแบบ  
หักดิบ ซึ่งมีอัตราความสำเร็จต่ำและมีโอกาสกลับไป  
สูบบุหรี่ซ้ำ ผู้ที่มีภาวะถอนบุหรี่ คือ ผู้ที่หยุดสู  
บบุหรี่หรือลดปริมาณการสูบบุหรี่ทันที จะมีอาการ  
ที่ตามมาด้วยอย่างน้อย 4 อาการ เกิดขึ้นภายใน  
24 ชั่วโมง อาทิ หงุดหงิด เครียด โมโห อาการวิตก  
กังวล สมาธิไม่ดี มีความอยากอาหารเพิ่ม กระสับ  
กระส่าย ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ดังนั้นการได้รับการ  
รักษาจากแพทย์ เป็นทางเลือกที่สามารถเลิกบุหรี่  
ได้โดยแท้จริง

โดยควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ซึ่งแพทย์  
จะประเมินความประสงค์และความพร้อมในการเลิก  
บุหรี่ ประเมินความรุนแรงของการติดบุหรี่ ปัจจัยที่  
เป็นตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ รวมถึงจะได้รับการช่วย  
เหลือและบำบัดรักษา อย่างเหมาะสม และจะมีการ  
นัดติดตามอาการและผลการเลิกบุหรี่อย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบันมียาหลายชนิดที่มีประสิทธิภาพทำให้  
อัตราการเลิกบุหรี่สำเร็จเพิ่มขึ้น แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

- 1.สารนิโคตินทดแทน ซึ่งจะช่วยลดอาการอยากบุหรี่  
ให้ลดลง และลดอาการถอนนิโคติน ในประเทศไทย  
มียาในรูปแบบหมากฝรั่งและแบบแผ่นติดผิวหนัง
- 2.ยากกลุ่มที่ไม่มีส่วนผสมของนิโคติน ได้แก่ nortrip-  
tyline bupropion SR varenicline ยาเหล่านี้มี  
ฤทธิ์ช่วยลดอาการอยากบุหรี่ได้ และทำให้ผู้สูบบุหรี่  
สามารถเลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น โดยทั่วไปผู้ป่วยจะได้รับ  
ทานประมาณ 8-12 สัปดาห์

กรณีนี้ ผู้ติดบุหรี่ได้พยายามเลิกบุหรี่แล้ว  
แต่ไม่ประสบความสำเร็จอาจรู้สึกท้อแท้ได้ เนื่องจาก  
ธรรมชาติของโรคติดบุหรี่เป็นโรคเรื้อรังที่เป็นๆหายๆ  
ขอเพียงแต่มีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง ในกรณีตั้ง  
กล่าวการเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์หรือบุคลากร  
วิชาชีพทางสาธารณสุข เพื่อรับคำแนะนำหรือรับยา  
จะทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลิกบุหรี่  
เพิ่มขึ้น

**คนเราที่ใจไม่สงบ  
ก็เพราะว่าไปคอยยึด  
ไปคอยถืออยู่ ครอบอยู่  
เหมือนคนบ้าหอบหิ้น  
ไม่รู้จักปล่อยวาง**

หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

