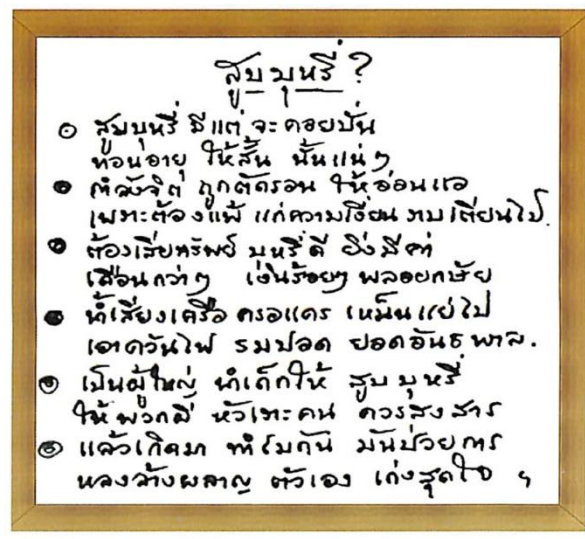




อันตราย...ภัยบุหรี่

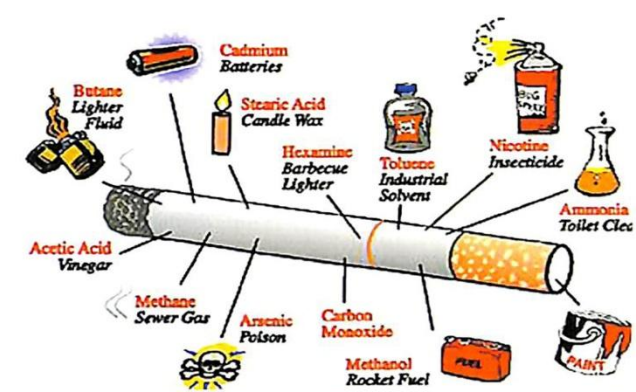
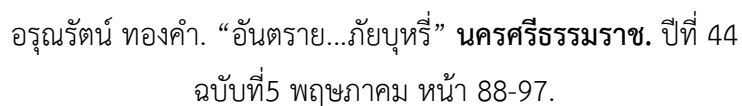
อรุณรัตน์ ทองคำ / รวบรวม



บุหรี่ เป็นสิ่งเสพติดอย่างอ่อนที่ถูกต้องตามกฎหมายของประเทศซึ่งทำรายได้แก่ผู้ผลิตและรัฐบาลจำนวนมาก แต่บุหรี่ถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายอย่างของระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต พิษของบุหรี่เป็นพิษของสารพิษต่างๆ ในควันควันบุหรี่ที่สูดดมเข้าทางปาก และ จมูก คนที่ติดบุหรี่ที่โอกาสเป็นมะเร็งที่ปอด ปาก หลอดลม กระเพาะปัสสาวะ หรือที่ตับอ่อน เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ และผู้ที่อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงด้วย

สารพิษอันตรายในบุหรี่ ในบุหรี่ ๑ มวนไม่ว่าจะเป็นยี่ห้อใดก็ตาม จะประกอบไปด้วยนิยาสูบกระดาษที่ใช้มวนและสารเคมีหลายร้อยชนิดที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรส เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิดที่จะเป็นอันตรายให้แก่ผู้สูดและผู้ได้รับควันบุหรี่ สารหลายร้อยชนิดเหล่านี้ย่อมมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายอย่าง ร้ายแรง และสารกว่า ๖๐ ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง ทราบหรือไม่ สารพิษที่สำคัญภายในบุหรี่ ๑ มวนที่คุณสูดไปมีอะไรบ้าง

- สารนิโคติน (Nicotine) เป็นสารที่มีลักษณะเหมือนกับน้ำมันที่ไม่มีสี โดยเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ
- สาร ทาร์ (Tar) เป็นสารที่อยู่ในบุหรี่ที่มีลักษณะเป็นละอองเหลวและเหนียว ออกไปทางสีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน ในทางการแพทย์ชี้ชัดว่า ทาร์เป็นสารก่อมะเร็งตัวฉกาจ



อันตรายจากการสูบบุหรี่

เกิดจากสารมีพิษในบุหรี่ คือ” ทาร์ ” อัตราการตายด้วยโรคมะเร็งปอดในผู้สูบบุหรี่เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ไม่สูบบุหรี่ มีอัตราส่วนสูงกว่าถึง ๑๐ : ๑ หากแพทย์ตรวจพบเชื้อในระยะแรก และได้รับการผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออกได้หมดจะยังมีโอกาสหายขาดได้ แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่เมื่อมาพบแพทย์ และวินิจฉัยได้ ระยะทำการรักษาหรือผ่าตัดให้หายขาดได้

Area of brain deprived of blood

Blood clot

Blood vessel

Blood unable to pass clot

This diagram illustrates a blood clot (thrombus) within a blood vessel. A cross-section of a human head shows the brain with a shaded area indicating a stroke. An arrow points from this area to a magnified view of a blood vessel. Inside the vessel, a dark, irregular mass represents the blood clot, which is blocking the flow of blood. Labels include 'Area of brain deprived of blood' pointing to the stroke area, 'Blood clot' pointing to the thrombus, 'Blood vessel' pointing to the vessel lumen, and 'Blood unable to pass clot' at the bottom.



อรุณรัตน์ ทองคำ. “อันตราย...ภัยบุหรื” นครศรีธรรมราช. ปีที่ 44 ฉบับที่5 พฤษภาคม หน้า 88-97.

- มีความพิการแต่กำเนิด
- การหลังนํ้ามจะลดคุณภาพของนํ้านม โดยมีสารเคมีซึ่งไม่จำเป็นที่ต้องการไปสู่เด็ก

ดังนั้นการที่คนเราหายใจเอาควันบุหรื หรือสูดควันบุหรื อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อตา และหลอดลม ทำให้น้ำตาไหล และไอได้ แต่ในปัจจุบันพบว่าผู้ที่สูดควันบุหรืเข้าไป ทำให้เกิดอันตรายเท่ากับเป็นผู้ที่สูบบุหรี่เอง และที่ร้ายกว่านั้นการสูบบุหรี่ของบิดามารดาในบ้านอาจทำให้ลูกที่สูดควัน บุหรืโดยไม่ตั้งใจเกิดโรคทางปอด และสมรรถภาพปอดของเด็กเสื่อมได้



อัตราการสูญเสียชีวิตจากพิษภัยบุหรื

ผลจากการสูบบุหรี่ทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิตเพราะบุหรื เฉลี่ยปีละ ๖ ล้านคน ในจำนวนนี้ ตายจากโรคมะเร็ง ร้อยละ ๓๓ หรือราว ๒.๒ ล้านคน ตายเพราะป่วยโรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ ๒๙ หรือประมาณ ๑.๘๗ ล้านคน และจากโรคอื่นๆ ร้อยละ ๓๗ หรือราว ๔.๘ แสนคน

สำหรับยอดผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ในไทย คิดเป็น ๔๘,๒๔๔ คนต่อปี ซึ่งบุหรืทำให้คนไทยในจำนวนนี้ป่วยและตายด้วยโรคมะเร็งมากที่สุด ร้อยละ ๓๗.๔ ตามด้วยโรคทางเดินหายใจ ร้อยละ ๒๙.๙ โรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ ๒๒.๖ และโรคอื่นๆ ร้อยละ ๙.๙

นอกจากนี้ ยังพบว่ามีคนไทย ๑๔,๒๐๔ คน จากจำนวนผู้เสียชีวิต ๔๘,๒๔๔ คนต่อปีนั้น เสียชีวิตก่อนวัย ๖๐ ปี แสดงให้เห็นว่า การสูบบุหรี่ทำให้คนไทยที่สูบอายุสั้นลงเฉลี่ย ๑๒.๑ ปี

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ แต่รับควันบุหรืมือสอง ก็มีความเสี่ยงป่วยด้วยโรคหัวใจ ร้อยละ ๒๕-๓๐ และเสี่ยงเป็นมะเร็งปอด ร้อยละ ๒๐-๓๐ ที่สำคัญ มีผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ระบุว่า “ไม่มีระดับที่ปลอดภัยในการได้รับควันบุหรืมือสอง” แคมเปญสูดควันบุหรืมือสองแม้ในระยะเวลายาวๆ ส่งผลให้เกิดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น ทำให้เลือดข้นขึ้น ทำลายผนังหลอดเลือด หัวใจเต้นแรงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจวาย ก่อความระคายเคือง และทำลายเยื่อผนังทางเดินหายใจ ระบบทางเดินหายใจของคนสุขภาพดีเกิดปฏิกิริยาอักเสบ และทำให้คนเป็นโรคหอบหืดกำเริบและรุนแรงยิ่งขึ้น



อรุณรัตน์ ทองคำ. “อันตราย...ภัยบุหรื” นครศรีธรรมราช. ปีที่ 44
ฉบับที่5 พฤษภาคม หน้า 88-97.

- มีความพิการแต่กำเนิด
- การหลังนํ้ามจะลดคุณภาพของนํ้าม โดยมีสารเคมีซึ่งไม่จำเป็นที่ต้องการไปสู่เด็ก

ดังนั้นการที่คนเราหายใจเอาควันบุหรื หรือสูดควันบุหรื อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อตา และหลอดลม ทำให้นํ้าตาไหล และไอได้ แต่ในปัจจุบันพบว่าผู้ที่สูดควันบุหรืเข้าไป ทำให้เกิดอันตรายเท่ากับเป็นผู้ที่สูบบุหรี่เอง และที่ร้ายกว่านั้นการสูบบุหรี่ของบิดามารดาในบ้านอาจทำให้ลูกที่สูดควัน บุหรืโดยไม่ตั้งใจเกิดโรทางปอด และสมรรถภาพปอดของเด็กเสื่อมได้



อัตราการสูญเสียชีวิตจากพิษภัยบุหรื

ผลจากการสูบบุหรี่ทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิตเพราะบุหรื เฉลี่ยปีละ ๖ ล้านคน ในจำนวนนี้ ตายจากโรคมะเร็ง ร้อยละ ๓๓ หรือราว ๒.๒ ล้านคน ตายเพราะป่วยโรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ ๒๙ หรือประมาณ ๑.๘๗ ล้านคน และจากโรคอื่นๆ ร้อยละ ๗ หรือราว ๔.๘ แสนคน

สำหรับยอดผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ในไทย คิดเป็น ๔๘,๒๔๔ คนต่อปี ซึ่งบุหรืทำให้คนไทยในจำนวนนี้ป่วยและตายด้วยโรคมะเร็งมากที่สุด ร้อยละ ๓๗.๔ ตามด้วยโรคทางเดินหายใจ ร้อยละ ๒๙.๙ โรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ ๒๒.๖ และโรคอื่นๆ ร้อยละ ๙.๙

นอกจากนี้ ยังพบว่ามีคนไทย ๑๔,๒๐๔ คน จากจำนวนผู้เสียชีวิต ๔๘,๒๔๔ คนต่อปีนั้น เสียชีวิตก่อนวัย ๖๐ ปี แสดงให้เห็นว่า การสูบบุหรี่ทำให้คนไทยที่สูบอายุสั้นลงเฉลี่ย ๑๒.๑ ปี

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ แต่รับควันบุหรืมือสอง ก็มีความเสี่ยงป่วยด้วยโรคหัวใจ ร้อยละ ๒๕-๓๐ และเสี่ยงเป็นมะเร็งปอด ร้อยละ ๒๐-๓๐ ที่สำคัญ มีผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ระบุว่า “ไม่มีระดับที่ปลอดภัยในการได้รับควันบุหรืมือสอง” แคมเปญสูดควันบุหรืมือสองแม้ในระยะเวลสั้นๆ ส่งผลให้เกิดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น ทำให้เลือดข้นขึ้น ทำลายผนังหลอดเลือด หัวใจเต้นแรงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจวาย ก่อความระคายเคืองและทำลายเยื่อผนังทางเดินหายใจ ระบบทางเดินหายใจของคนสุขภาพดีเกิดปฏิกิริยาอักเสบ และทำให้คนเป็นโรคหอบหืดจับหืดบ่อยและรุนแรงยิ่งขึ้น



ผู้หญิงกับบุหรืความงามกับควันพิษ

บุหรืมีพิษภัยต่อผู้สูบบุหรี่อย่างไรนั้น เกือบทุกคนในสังคมตระหนักกันเป็นอย่างดีอยู่แล้วแต่คุณทราบมั๊ยว่า ร้อยละ ๗๐ ของเด็กอายุต่ำกว่า ๑ ปี ที่เสียชีวิตด้วยโรคปอดบวม มาจากครอบครัวที่พ่อแม่สูบบุหรื

คุณทราบมั๊ยว่าองค์การยูนิเซฟได้คาดคะเนว่า ถ้าผู้หญิงทุกคนในประเทศที่พัฒนาแล้วหยุดสูบบุหรื ขณะตั้งครรภ์ จะมีผลให้อัตราการตายของทารกตั้งแต่ตั้งครรภ์ และการเสียชีวิตของทารกขณะคลอดลดลงถึงร้อยละ ๑๐ จากปัจจุบัน

คุณทราบมั๊ยว่า ในภาคเหนือสถิติการสูบบุหรืของทั้งเพศหญิงและเพศชายสูงกว่าภาคอื่นๆ และพบว่าทารกแรกเกิดในภาคนี้มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยต่ำกว่าทารกแรกเกิดในภาคอื่นๆ ซึ่งเชื่อว่าการสูบบุหรืเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่ง นี่เป็นเพียงสัญญาณบางส่วนของภัยที่ตอกย้ำให้สังคมเห็นถึงความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรื โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากผู้สูบบุหรืเป็นผู้หญิง

ผู้หญิงสูบบุหรื...น่าเป็นห่วงยิ่งกว่าผู้ชาย

ผู้หญิง ที่สูบบุหรื นอกจากจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ ได้เช่นเดียวกับเพศชายแล้ว ยังมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น

ผล การศึกษาของสมาคมโรคมะเร็งสหรัฐฯ พบว่า หญิงที่สูบบุหรืมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรืหรือ ผู้หญิงที่เลิกสูบบุหรืแล้วถึงร้อยละ ๒๕ โดยพบว่า การสูบบุหรืทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งมีหน้าที่ในการป้องกันก่เกิดมะเร็งเต้านมลดลง ทำให้โอกาสเกิดมะเร็งเพิ่มขึ้น นอกจากนี้จากการวิจัยพบว่า การสูบบุหรืจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมในเซลล์ปากมดลูก ทำให้มีการติดเชื้อไวรัสเอชพีวี (HPV) ปากมดลูกเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะบุหรืทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง มีผลให้เกิดการติดเชื้อไวรัสเอชพีวีได้งาย ซึ่งปากมดลูกที่ติดเชื้อไวรัสตัวนี้ จะมีอัตราการกลายไปเป็นมะเร็งปากมดลูกสูงขึ้นกว่าหญิงทั่วไปถึง ๔ เท่า

นอกจากนั้น การสูบบุหรืยังมีผลให้เกิดความผิดปกติด้านการเจริญพันธุ์ของผู้หญิงอย่าง มากอีกด้วย ผู้หญิงที่สูบบุหรืเป็นประจำจะมีรอบเดือนมาไม่เป็นปกติมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรื มีโอกาสตั้งครรภ์ได้ยากกว่าผู้หญิงทั่วไปถึง ๓ เท่า และถึงวัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติประมาณ ๒ ปี ซึ่งมีผลโดยตรงต่อภาวะกระดูกพรุนหรือเปราะมากขึ้น เมื่อมีอายุสูงขึ้น ทำให้กระดูกเชิงกรานหักง่ายเมื่อหกล้ม

ส่วนผู้หญิงที่สูบบุหรืและกินยาคุมกำเนิดเป็นประจำจะมีโอกาสเกิดอาการหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลัน หรือหัวใจ วายสูงขึ้น ๓๙ เท่า และมีอัตราการตายมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรืที่กินยาคุมกำเนิดถึง ๓ เท่าตัว ทั้งนี้เพราะ การสูบบุหรืจะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษที่ทำปฏิกิริยากับยาคุมกำเนิด มีผลให้เลือดแข็งตัวง่ายขึ้น และเกิดการอุดตันของหลอดเลือดง่ายขึ้น โดยเฉพาะหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจและสมอง สำหรับผู้หญิงที่ใช้ห่วงคุมกำเนิด จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการอักเสบทางอู้งเชิงกรานมากขึ้นด้วย

บุหรื..ทำลายความงาม

นอกจากสารพิษจากการสูบบุหรืจะสะสมเพื่อรอการแสดงอาการของโรคร้ายต่างๆ แล้ว ผลเสียของการสูบบุหรืที่มีต่อความสวยงามก็มีมากไม่แพ้กันทีเดียว



๖. รับคำปรึกษาจากแพทย์
๗. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง
๘. การใช้สื่อต่างๆ สร้างพลัง-กำลังใจ การรวมกลุ่มโปรแกรมอดบุหรี่สำหรับชุมชน



เมื่อคุณเลิกบุหรี่ร่างกายและปอดของคุณจะปลอดจากสารพิษในควันบุหรี่ ปอดจะโปร่งจากนิโคติน สารทาร์ หรือน้ำมันดิน ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซและสารเคมีอื่นๆ อีกหลายพันชนิด ทางเดินหายใจจะรู้สึกโล่ง สะดวก กว่าเดิมภายใน ๒ สัปดาห์ เสมหะจะลดลง ลดความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น คออักเสบ หลอดลม อักเสบ เนื่องจากไม่มีควันบุหรี่ที่เป็นสารก่อระคายเคือง และเสี่ยงต่อการทำให้ติดเชื้อมากขึ้น ที่สำคัญคือลดอัตราเสี่ยงต่อมะเร็งของอวัยวะต่างๆ ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง

โดยส่วนใหญ่ ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้ เลิกได้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยา หรือสารนิโคตินแทนบุหรี่ การใช้ สารนิโคตินทดแทนมิได้หมายความว่า จะสามารถเลิกบุหรี่ ได้ทุกคน ความตั้งใจจริง กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของตนเอง การลดความเครียดซึ่งท้อยากบุหรี่ ลดอาการ ออยากบุหรี่ เบี่ยงเบนความสนใจความอยากบุหรี่ได้



วิธีที่ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแนะนำคือ

- เตรียมตัว ตั้งใจแน่วแน่ ว่าต้องเลิกบุหรี่ด้วยตัวเอง เตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ
- ให้จดบันทึกเวลาและเหตุการณ์การสูบบุหรี่ จดเหตุการณ์ที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น การดื่มสุรา กาแฟ สูบขณะขับรถ
- เปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เก็บบุหรี่ไว้ที่หนึ่ง ใช้มืออีกข้างสูบบุหรี่ ขณะสูบบุหรี่ไม่ต้องทำอะไรให้นึกว่าทำไม ถึงสูบ
- ให้สูบนอกอาคาร
- เมื่ออยากสูบบุหรี่ให้รอสัก ๒-๓ นาที คิดเรื่องอื่นเพื่อเปลี่ยนความสนใจหรือเคี้ยวหมากฝรั่งและดื่มน้ำมากๆ
- ชี้อาหารครั้งละซองและชื้อชนิดที่ไม่เคยสูบ



มะนาว ลดความอยากสูบบุหรี่ได้



หญ้าดอกขาว ช่วยเลิกบุหรี่ได้

การเลิกบุหรี่

กำหนดวัน “ปลอดบุหรี่” ของตนเองอาจจะเป็นวันสำคัญทางศาสนา วันเกิดของตนเอง หรือบุตร-ภรรยา
ไม่ควรเลือกช่วงที่เครียด ควรหาใครบางคนรับรู้และคอยช่วยเหลือ

แจ้งแก่คนในครอบครัว ที่ทำงาน นายจ้าง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน เพื่อให้กำลังใจเป็นแรงสนับสนุนให้
เลิกได้สำเร็จ

เมื่อถึงวันสำคัญ ที่กำหนดแล้วว่า “วันปลอด
บุหรี่” ให้หยุดเลย

- ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์ทั้งหมด เพื่อไม่ให้ลืงเหล่านั้นมากระตุ้นให้อยากบุหรี่อีก

- เปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ไม่ดื่มกาแฟ

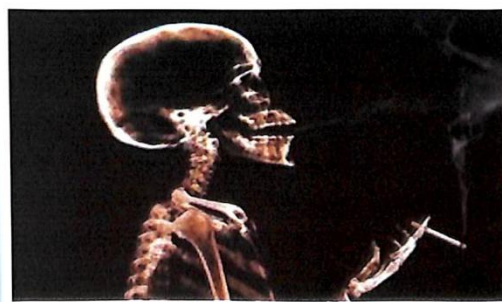
- ให้งดสูรา กาแฟ อาหารรสจัด ละเว้นการรับประทานอาหารให้อิ่มจนเกินไป

- ไม่ควรนั่งที่โต๊ะอาหารนานเกินไป เพราะหลังอาหารทุกมื้อจะอยากบุหรี่อีก

- ควรดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว เพราะความเป็นกรดจะชะล้างนิโคตินออกไป

- เมื่ออยากสูบบุหรี่ให้หางานอย่างอื่นทำเสียหมดมาฝรั่ง หรือไปในที่ๆสูบบุหรี่ไม่ได้ เช่น โรงหนัง รถเมล์ ซี่งการยาน เดินเล่น โทรคุยกับเพื่อน

- ให้รางวัลตัวเองเมื่ออดบุหรี่ได้โดยไปดูหนัง





อรุณรัตน์ ทองคำ. “อันตราย...ภัยบุหรื” นครศรีธรรมราช. ปีที่ 44
ฉบับที่5 พฤษภาคม หน้า 88-97.

เมื่อเริ่มเลิกบุหรืได้แล้ว

- ในช่วงแรกที่อดบุหรือาจจะรู้สึกหงุดหงิด ให้สูดหายใจเข้าออกลึกๆ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อลดความอยากหรืออาจจะอาบน้ำถ้าเป็นไปได้
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำเพื่อคลายเครียด เพราะส่วนใหญ่หลังเลิกบุหรื น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร อดอาหารหวาน ลดอาหารไขมัน จะเป็นการควบน้ำหนักได้อีกทางหนึ่ง
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำประจำตอนสูบบุหรื เสี่ยงสถานการณ์ สถานที่ที่เคยสูบบุหรืเป็นประจำ
- ฝึกปฏิเสธ ช้อมพูดกับตัวเอง เพื่อนฝูง “ไม่ครับ” “ผมไม่สูบ” “นายเน่่มากที่เลิกสูบบุหรืได้”
- ให้นึกถึงสิ่งที่ดีเมื่ออดบุหรืได้
- เมื่อเกิดความเครียดหรือปัญหาให้หาทางแก้ไขและบอกตัวเองว่าบุหรืไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อีกต่อไปแล้ว
- หยอดกระปุกให้ลูกเมื่อไม่ได้สูบบุหรื
- หากทำล้มเหลวครั้งแรกให้พยายามใหม่ มีหลายคนที่สามารถประสบผลสำเร็จเมื่อมีความพยายาม
- บอกเพื่อนร่วมงานหรือครอบครัวว่า ห้ามสูบบุหรืใกล้ตัว ห้ามหยิบยื่นบุหรื ห้ามทิ้งบุหรืไว้ให้เห็น ห้ามชักชวนให้สูบบุหรื

- ปิดประกาศหน้าห้องว่า “เขตปลอดบุหรื”
- ใช้เวลาส่วนใหญ่ในที่ๆสูบบุหรืไม่ได้
- หลีกเลี่ยงกาแฟ สุรา อาหารรสจัด

การเลิกบุหรื

อาการที่เกิดขึ้นจากการอดบุหรื และวิธีแก้ไข

หงุดหงิด ง่วงนอน อยากสูบบุหรืจนแทบคุมไม่ได้เพราะร่างกายคุณติดนิโคติน และนี่เองเป็นสาเหตุให้คุณอยากสูบบุหรื การแก้ไข

- ดื่มน้ำให้มากที่สุด ดื่มน้อยๆเพื่อชาระนิโคตินออกจากร่างกายให้หมดไปให้เร็วที่สุด
- ออกกำลังกาย เช่นเดินเร็วๆ ปั่นจักรยาน เพื่อช่วยผ่อนคลาย เหนื่อยจะช่วยขับนิโคตินออกไป
- อาบน้ำอุ่น และถูตัวด้วยผ้าขนหนูให้ทั่วตัวจะทำให้ผ่อนคลายได้ดี
- พูดคุยกับคนข้างเคียงที่คุ้นเคย เพื่อระบายความหงุดหงิดออกไปบ้าง
- งดเว้นอาหารจากเนื้อสัตว์ อาหารติดมัน และอาหารรสจัดต่างๆ

ง่วง กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ (Meditation)ในการใช้ความคิด การแก้ไข

- นอนหลับ หรือนั่งเพื่อผ่อนคลายในห้องที่เงียบๆ ฟังเพลงเบาๆผ่อนคลายความรู้สึกสับสนออกไป
- งดเว้นงานที่ต้องใช้ความคิดมาก
- พักผ่อนหรือลาครึ่งวันเพื่อพักผ่อน
- ดื่มนมอุ่นๆ



อาการจากการเลิกบุหรีมีวิธีแก้ไขได้ ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด

โกรธ ชุ่นเคื่องง่าย การแก้ไข

- อดทนกับอารมณ์ของตัวเอง บอกคนข้างเคียงให้ทราบ และขอร้องให้อดทน เข้าใจคุณ
- แสดงออกในทางสร้างสรรค์ เช่น เดินรำ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย
- ถ้าทนไม่ไหวให้ทุบหมอน ชกหมอน เข้าห้องน้ำตบโถก็ช่วยได้
- เขียนระบายความรู้สึกในสมุดบันทึก
- คุยปัญหากับเพื่อนสนิท

หมดแรง ปวดศีรษะ ไอมีเสมหะ เจ็บคอ หายใจติดปกติ บุหรีเป็นตัวกระตุ้น เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่ทำให้หมดแรง เป็นธรรมดา วิธีแก้ไข

- หากิจกรรมที่กระตุ้นความรู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้น เช่น ออกกำลังกาย เดินรำ
- พักผ่อนด้วยวิธีการนอนหรือออกไปสูดอากาศธรรมชาติ
- ดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำผลไม้จะช่วยให้ชุ่มคอ
- รับประทานยาแก้ปวด

อาการทางกายเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางเคมีเพื่อปรับตัวสู่ภาวะปกติเท่านั้น อย่าตกใจ อาการจะเป็นชั่วคราวประมาณ ๗๒ ชั่วโมงเท่านั้น เราขอเป็นกำลังใจให้สำหรับท่านที่กำลังจะหักดิบตัดใจละเลิกบุหรีตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ด้วยความปรารถนาดีจากสารนครศรีธรรมราช

