

ขั้นตอนการบำบัดรักษา

ถ้าพยายามเลิกด้วยตัวเองแล้วไม่สำเร็จ

โรงพยาบาลมานรรมย์ มีโปรแกรมการรักษาคัดบุหรี่ที่เป็นระบบ มีประสิทธิภาพ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และทีมงานสหวิชาชีพ ได้แก่ พยาบาล นักจิตวิทยา นักกิจกรรมบำบัด โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1 ประเมินสภาพทางร่างกายและความพร้อมด้านจิตใจของผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อกำหนดเป้าหมายและแผนการรักษา

2 การให้ความรู้ ความเข้าใจถึงกลไกการเสพติด อารมณ์ทางร่างกายและจิตใจ เมื่อเริ่มหยุดสูบบุหรี่ พร้อมแนวทางการจัดการกับอาการเหล่านั้น ซึ่งทั้งผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่และครอบครัวเรียนรู้ร่วมกัน

3 แพทย์ให้คำปรึกษาและในบางรายจำเป็นต้องใช้ยาหรือแผ่นนิโคตินทดแทน รวมทั้งมีการให้คำปรึกษารายบุคคล รายกลุ่มหรือให้คำปรึกษาครอบครัว จากทีมสหวิชาชีพ

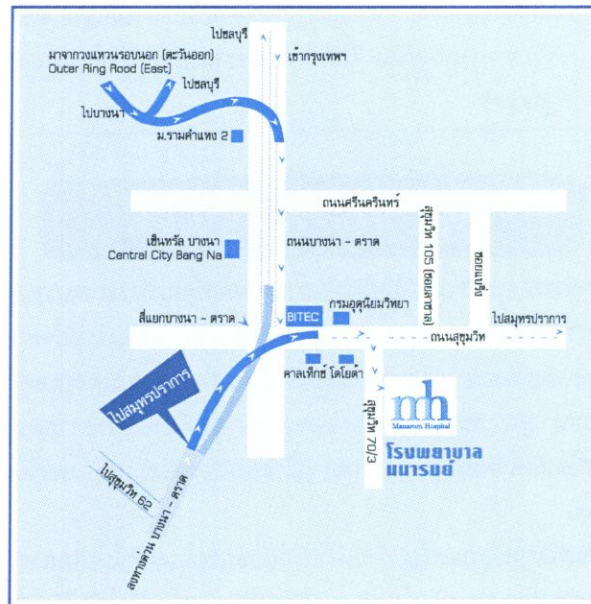
4 การจัดกิจกรรมกลุ่มครอบครัว และให้การช่วยเหลือร่วมกับกลุ่มผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่

5 การติดตามผล โดยพบแพทย์และทีมสหวิชาชีพเป็นระยะทุกสัปดาห์อย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ นอกจากนี้ อาจใช้การติดตามผลทางโทรศัพท์ร่วมด้วย

ก้าวสำคัญ สู่วิถีที่ดีกว่า
ที่โรงพยาบาลมานรรมย์

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
โทร 02 725 9595, 02 399 2822

www.manarom.com



โปรแกรมการเลิกบุหรี่
โรงพยาบาลมานรรมย์

STOP
SMOKING



ขอบคุณ ที่ไม่สูบบุหรี่
เพื่อคนที่คุณรัก

ความจริงที่ควรทราบ

บุหรีเป็นภัยต่อสุขภาพหลายประการ
ก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ โดยเฉพาะ

โรคมะเร็งปอด

โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคถุงลมโป่งพองเรื้อรัง

องค์การอนามัยโลกระบุว่า
ประชากรโลกเสียชีวิต
จากบุหรี 1 คน
ในทุกๆ 6 วินาที

ควันบุหรี ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด
ซึ่งในจำนวนนั้นมีสารจำนวนมากที่เป็นพิษ เป็นสารที่ก่อให้เกิด
เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม และสารก่อมะเร็ง
สารเคมีที่เป็นอันตราย คือ นิโคติน ทาร์หรือน้ำมันดิน
คาร์บอนมอนอกไซด์ ไฮโดรเจนไซยาไนด์
สารโพลีเนียม210ที่มีรังสีอัลฟาอยู่ เป็นสาเหตุการเกิด
โรคมะเร็งปอด รวมทั้งแคดเมียม สารหนู ตะกั่ว และ
ฟอสฟอรัส

บุหรีทำไมติดง่าย แต่เลิกยาก?

การติดบุหรีเป็นการติด 2 ทางร่วมกัน

1

การติดทางร่างกาย คือ การที่ร่างกายติดสารนิโคติน เกิด
จากการสูบบุหรีอยู่เป็นประจำ จนร่างกายติดสารนิโคติน
เมื่อหยุดสูบบุหรี นิโคตินในร่างกายจะลดลงทำให้เกิดอาการ
ขาดนิโคติน ได้แก่ อาการหงุดหงิด กระวนกระวาย คิดอะไร
ไม่ออก บางรายอาจมีอาการวิตกกังวลหรือซึมเศร้าร่วมด้วย

2

การติดทางจิตใจ คือ การสูบบุหรีติดจนเป็นนิสัยเกิดจากการ
เรียนรู้ว่าการสูบบุหรีทำให้หายเครียด เฟลิดเฟลิน หายเบื่อ
สมองแล่น เมื่อไรที่รู้สึกเครียดหรือเบื่อๆ ก็จะคิดถึงบุหรี
ภาวะเสพติดทางจิตใจเป็นสาเหตุสำคัญ ของการกลับมาสูบ
ใหม่หลังเลิกได้แล้ว ดังนั้น ผู้ที่พยายามเลิกสูบบุหรีและผู้
ที่เลิกสูบบุหรีได้แล้วยังต้องปฏิบัติตนเพื่อการเลิกสูบบุหรีต่อไป
เรื่อยๆ จนเกิดเป็น "นิสัย" หรือความเคยชินอันใหม่ที่ไม่มี
การสูบบุหรี

พิษร้าย ควันบุหรีมือสอง

คุณทราบหรือไม่? บุหรีมีพิษร้ายต่อคนที่คุณรักและคนรอบข้าง
ได้มีการวิจัยพบว่า ถึงแม้จะไม่สูบบุหรีในบ้าน แต่ลมหายใจของผู้
สูบบุหรียังมีละอองของสารพิษในบุหรีอยู่ ซึ่งบุคคลในครอบครัว
อาทิเช่น ลูก ภรรยา จะได้รับสารพิษเหล่านั้นเข้าสู่ร่างกายด้วย
ซึ่งก่อให้เกิดโรคหลายอย่าง เช่น ภูมิแพ้ หอบหืดอักเสบ มะเร็งปอด
 เป็นต้น

ทันทีที่บุหรีถูกจุดขึ้น การเผาไหม้ของมวนบุหรีทำให้เกิดสารเคมี
ที่เป็นพิษส่งผ่านมายังผู้ไม่สูบบุหรีที่อยู่ในบริเวณเดียวกันในรูปของ
ควันบุหรี ทั้งที่เป็นควันที่ผู้สูบพ่นออกมา และควันที่ออกมาจากตอน
ปลายของมวนบุหรี รวมเรียกว่า "ควันบุหรีมือสอง"

หันมาห้ามจิต คิดเลิกบุหรี

หลักปฏิบัติทั่วไปในการเลิกบุหรี มีดังนี้

1

เตรียมตัว ตั้งใจ มุ่งมั่นในการเลิกบุหรี

2

กำหนดวัน "ปลอดบุหรี" ของตนเอง

3

ทิ้งบุหรีและอุปกรณ์ทั้งหมด เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านี้มา
กระตุ้นความอยากบุหรี

4

หากำลังใจจากคนรอบข้าง

5

งดสุรา กาแฟ อาหารรสจัด และสิ่งกระตุ้นความ
อยากสูบบุหรี

6

ช่วงแรกที่อดบุหรี จะรู้สึกหงุดหงิดให้สุดลมหายใจ
เข้า-ออกลึกๆ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อลดความอยาก

7

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำเพื่อ
คลายเครียด

8

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำประจำตอนสูบบุหรี เลี่ยง
สถานการณ์ สถานที่ที่เคยสูบบุหรีอยู่เป็นประจำ

9

ฝึกปฏิเสธ ซ่อมพูดกับตัวเอง เพื่อนฝูง

10

เตือนสติตนเองเสมอว่าจะไม่สูบบุหรีอีกเลย