

การเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง STOP SMOKING

ผศ.นพ. สนทรรศ บุษราทิจ
สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ทั่วไป
คลินิกเลิกบุหรี่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ทำไมถึงต้องเลิกบุหรี่ ?

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้อันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบแต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย



เลิกบุหรี่ด้วยตนเองอย่างไร

1. หาเหตุผลให้ตัวเองว่า เลิกบุหรี่เพราะอะไร

บุหรี่เป็นสารเสพติดที่เลิกได้ยากมากชนิดหนึ่งดังนั้นผู้ที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จส่วนใหญ่ต้องมีความมุ่งมั่นที่จะเลิก วิธีหนึ่งที่จะสร้างความมุ่งมั่นได้ คือ การหาเหตุผลให้ตัวเองว่าทำไมถึงต้องเลิกบุหรี่ เช่น เหตุผลด้านสุขภาพทั้งของตนเอง หรือ สมาชิกอื่นในครอบครัว เช่น ภรรยา ลูก หรือ หลาน หรือ เหตุผลด้านการเงิน

2. กำหนดวันที่จะเลิกให้ชัดเจน

เมื่อตัดสินใจที่จะเลิกบุหรี่แล้ว ควรกำหนดวันที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ชัดเจน โดยจะกำหนดวันใดก็ได้เป็นวันเริ่มต้นเลิกสูบบุหรี่ แต่ควรเริ่มภายใน 2 สัปดาห์ ถ้าใกล้วันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันเกิด อาจใช้วันเหล่านี้เป็นวันเริ่มต้นของการเลิกสูบบุหรี่ได้

3. บอกคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อนหรือ ผู้ร่วมงานให้ทราบว่าเราได้ตัดสินใจที่จะเลิก บุหรี่

การที่คนอื่นทราบว่าเรากำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่คนเหล่านี้ส่วนใหญ่จะคอยเป็นกำลังใจหรือ เตือนเราเมื่อเราจะสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังทำให้เราไม่ค่อยกล้า สูบต่อหน้าคนเหล่านี้

4. ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่

ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ เช่น ที่เขี่ยบุหรี่ หรือ ไฟแชค โดยคืนก่อนวันเริ่มต้นเลิกบุหรี่ ให้ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์ต่างๆให้หมด เพราะถ้าไม่มีบุหรี่เราก็ไม่สามารถสูบบุหรี่ได้นอกจากนี้ ถ้ามีการซื้อ บุหรี่และน้ำได้ให้ทิ้งบุหรี่ที่เหลือทั้งหมด ไม่ให้เก็บไว้สูบต่อ

5. ใช้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่ (nicotine gum) หรือแผ่นแปะ (nicotine patch)

ระหว่างเลิกบุหรี่อาจมีอาการอยากบุหรี่ บางคนมีอาการหงุดหงิด กระทบกระวายเป็นด้วย การใช้ หมากฝรั่งเลิกบุหรี่หรือแผ่นแปะเลิกบุหรี่นี้สามารถช่วยลดอาการต่าง ๆ จากการเลิกบุหรี่ได้



6. ห้ามท้อแท้

ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จส่วนใหญ่ไม่ได้เลิกได้สำเร็จในการพยายามเลิกครั้งแรก หลายคนต้องพยายาม หลายครั้งถึงจะเลิกได้สำเร็จ ดังนั้นถ้าเราเลิกไม่ได้ในครั้งแรกอย่าท้อแท้ให้เริ่มต้นใหม่

7. ถ้าพยายามแล้วแต่ไม่สำเร็จให้ปรึกษาแพทย์หรือ คลินิกเลิกบุหรี่ เพื่อรับการช่วยเหลือเพิ่มเติม

8. ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่ เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคติน ปริมาณสูง ๆ อาจเป็นอันตรายได้ และมีรายงานว่าผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า นอกจากนี้ น้ำยาที่ใช้ สำหรับบุหรี่ไฟฟ้าเมื่อโดนความร้อนแล้ว จะมีปฏิกิริยาทำให้เปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็ง ซึ่งจะทำอันตราย ให้กับผู้สูบได้

