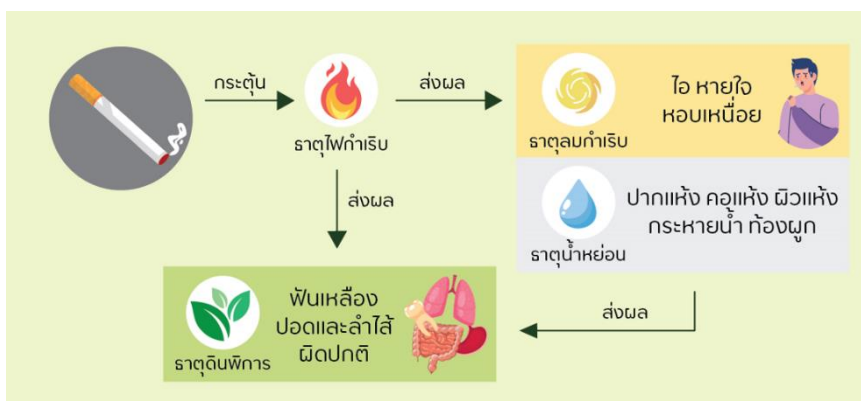


ลด/เลิก บุหรี่ เพื่อสุขภาพที่ดี ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การสูบบุหรี่นับเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ นอกจากควันจากบุหรี่ที่ส่งผลให้เกิดโรคปอด ถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอดแล้ว สารนิโคตินในบุหรี่ยังส่งผลต่อระบบการทำงานและอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบสืบพันธุ์^(๑,๒) ซึ่งสารเคมีในบุหรี่และควันบุหรี่จะไปกระตุ้นการทำงานของธาตุไฟในร่างกายให้เพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อธาตุลมเพิ่มขึ้น ทำให้มีอาการไอ หอบเหนื่อย และลดการทำงานของธาตุน้ำ ทำให้มีอาการปากแห้ง คอแห้ง ผิวแห้ง กระหายน้ำ ท้องผูก นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อธาตุดินทำให้ฟันเหลือง ปอดและลำไส้ฝืดปกติ



แนะนำการดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมานามัย สำหรับผู้ที่กำลังจะเลิกสูบบุหรี่ ดังต่อไปนี้

กายานามัย คือการดูแลสุขภาพของร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผลการวิจัย

พบว่า การลดการสูบบุหรี่ร่วมกับการออกกำลังกายจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการลดบุหรี่เพียงอย่างเดียว^(๓)

ซึ่งอาจใช้การทำท่ากายบริหารฤๅษีดัดตน เพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณทรวงอก บ่า และหลัง ได้แก่ ท่าแก่นั่น หน้าอก นอกจากนี้ยังมีท่ากายบริหารฤๅษีดัดตนท่าอื่น ๆ



จิตตานามัย คือการดูแลนามัยของจิต การเลิกบุหรี่อาจทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายเสพติดสารนิโคติน ดังนั้นควรทำจิตใจให้สงบด้วยการฝึกสมาธิ ปฏิบัติตามหลักศาสนาหรือแนวทางที่ตนยึดถือ เพื่อให้ผ่อนคลายความเครียดและมีจิตใจที่เข้มแข็งในการเลิกบุหรี่ รวมถึงการพัฒนาจิตควบคู่ไปกับการทำกายบริหารฤๅษีดัดตนยังช่วยในการฝึกสมาธิ และทำให้จิตใจสงบ^(๔)

ชีวิตานามัย คือการดูแลนามัยในการใช้ชีวิตประจำวันต่าง ๆ สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ นอกจากการรับประทานยาที่มีประโยชน์แล้วยังแนะนำให้รับประทานอาหารหรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเพื่อทำให้ชุ่มคอ เช่น มะนาว มะขามป้อม หรืออมดอกกานพลู ๒-๓ ดอก จะทำให้ชาปากเล็กน้อยเป็นการช่วยลดความอยากบุหรี่^(๕) ซึ่งในปัจจุบันมีในรูปแบบของยาอมสมุนไพรสแกนพลู และยังมีสมุนไพรที่ช่วยในการลดความอยากบุหรี่ได้ซึ่งอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ^(๖) คือ **หญ้าดอกขาว** (*Cyanthillium cinereum* (L.) H. Rob.)^(๗)

วิธีการรับประทานหญ้าดอกขาวเพื่อลดความอยากบุหรี่:

วิธีที่ ๑ นำหญ้าดอกขาวแห้งทั้งต้น จำนวน ๒-๓ ต้น (๓-๕ กรัม) เติมน้ำให้ท่วม ต้มจนเดือด จากนั้นกรองเอาแต่น้ำ ต้มครั้งละ ๑๒๕ มิลลิลิตร หลังอาหาร เช้า กลางวัน เย็น หรือจิบเมื่อมีความอยากบุหรี่

วิธีที่ ๒ นำหญ้าดอกขาวผง ๒ กรัม ละลายน้ำร้อน ๑๒๐-๒๐๐ มิลลิลิตร ต้มหลังอาหารวันละ ๓-๔ ครั้ง ในปัจจุบันนี้มีผลิตในรูปแบบยาชงสมุนไพร โดยรับประทานครั้งละ ๒ ชงชา (๒ กรัม)

ข้อควรระวัง : ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไตไม่ควรรับประทาน เนื่องจากหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง แนะนำให้หาทางเลือกอื่นในการช่วยเลิกบุหรี่

ผลข้างเคียง : ทำให้มีอาการปากแห้ง คอแห้งได้^(๖) แนะนำให้จิบน้ำเมื่อมีอาการดังกล่าว

การเลิกบุหรี่จะประสบความสำเร็จได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งนี้สิ่งสำคัญที่สุดในการเลิกบุหรี่คือความมุ่งมั่นตั้งใจของแต่ละบุคคลโดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมมาปรับใช้ในการเลิกบุหรี่ หากมีความสนใจที่จะใช้สมุนไพรในการช่วยลดความอยากบุหรี่ สามารถรับคำปรึกษาได้ที่คลินิกอายุรเวท แพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช

เอกสารอ้างอิง

๑. National Digestive Diseases Information Clearinghouse. *Smoking and the Digestive System*. NIH Publication 2013;13-949.
๒. Neal LB. *Nicotine addiction*. N Engl J Med 2010;362:2295-2303.
๓. พิรุณพร ประเสริฐ. *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาและส่งเสริมการเดินออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; ๒๕๕๗.

๔. โรงเรียนอายุรเวทธารง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. กายบริหารฤๅษีตัดตน เล่มที่ ๑. กรุงเทพฯ: ศุภวณิชการพิมพ์; ๒๕๕๔. หน้า ๖, ๗๓-๕.
๕. คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์และคลินิกฟ้าใส แผนกเวชศาสตร์ครอบครัวและแพทย์บูรณาการ. บอก ลาสิ่งหอมควัน ลด ละ เลิก บุหรี่ ด้วยสมุนไพรไทย. [อินเทอร์เน็ต]. ๒๕๖๓ [เข้าถึงเมื่อ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๕]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/ttm/smoke-cess/>
๖. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๔. ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๓๘, ตอนพิเศษ ๑๖๕ ง. (ลงวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔)
๗. The plant list. *Cyanthillium cinereum* (L.) H.Rob. [internet]. 2012 [cited 2022 Mar 20]. Available from: <http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-149577>.