

## วิธีเลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552

วิธีเลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวเอง โดยส่วนใหญ่ ( 90% ) ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ เลิกได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องใช้ยาหรือสารนิโคตินแทนบุหรี่ การใช้สารนิโคตินแทนมีใตหมายความว่า จะสามารถเลิกบุหรี่ได้ทุกคน ความตั้งใจจริง กำลังใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง การลดความเครียดช่วงที่อยากบุหรี่ ลดอาการอยากบุหรี่ เบียงเบนความสนใจความอยากสูบบุหรี่ได้ วิธีการที่ผู้เลิกสูบบุหรี่ทำได้สำเร็จแนะนำคือ 1. เตรียมตัว ตั้งใจ ตัดสินใจแน่วแน่ว วัตต้องการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวเอง 2. กำหนดวัน ? ปลอดบุหรี่ ? ของตนเอง อาจเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา วันเกิดตนเอง หรือ บุตร ? ภรรยา ไม่ควรเลือกเวลาช่วงที่งานเครียด ควรหาใครบางคนให้รับรู้อะไรและคอยช่วยเหลือ 3. ทิ้งบุหรี่ และอุปกรณ์ทั้งหมด เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านี้มากระตุ้นความอยากบุหรี่อีก 4. แจงแค้นในครอบครัว ที่ทำงาน นายจ้าง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน เพื่อให้เป็นกำลังใจ เป็นแรงสนับสนุนให้เลิกได้สำเร็จ 5. เมื่อถึงวันสำคัญที่กำหนดไว้แล้วว ? วันปลอดบุหรี่ ? ใหญ่เลย 6. งดสูบบุหรี่ กาแฟ อาหารรสจัด ละเว้นการรับประทานอาหารให้อิ่มเกินไป ไม่ควรนั่งที่โต๊ะอาหารนาน เพราะหลังอาหารทุกมื้อจะเกิดความอยากบุหรี่อีก ควรดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำมะนาว เพราะความเป็นกรดจะช่วยล้างนิโคตินออกไป 7. ในช่วงแรกที่งดบุหรี่ จะรู้สึกหงุดหงิด ใจสลายใจเขา ? ออก ลึกๆ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อลดความอยาก หรืออาบน้ำ ถ้าเป็นไปได้ 8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำเพื่อคลายเครียด เพราะส่วนใหญ่หลังเลิกบุหรี่ย่านักตัวจะเพิ่มขึ้น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร ลดอาหารไขมัน จะเป็นการควบคุมน้ำหนักได้ทางหนึ่ง 9. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำประจำตอนสูบบุหรี่ เลี่ยงสถานการณ์ สถานที่ที่เคยสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ 10. ฝึกปฏิเสธ ซอมนพูดกับตัวเอง เพื่อนฝูง ?? ไม่ครับ ?? ?? ผมไม่สูบบุหรี่ ?? ? นายเน่มากที่เลิกสูบบุหรี่ได้ ? อาการที่เกิดขึ้นจากการอดบุหรี่ และวิธีแก้ไข 1. หงุดหงิด งุนงง อยากสูบบุหรี่อีก จนแทบไม่อาจควบคุมได้ เพราะร่างกายคุณติดนิโคติน และนี่เองที่เป็นสาเหตุให้คุณอยากสูบบุหรี่  การแก้ไข 1. ดื่มน้ำให้มากที่สุด ดื่มน้อยๆ เพื่อชำระนิโคตินออกจากร่างกายให้หมดไปโดยเร็วที่สุด 2. ออกกำลังกาย เช่น เดินเร็วๆ ปั่นจักรยาน เพื่อช่วยผ่อนคลายเหงื่อจะช่วยขับถ่ายนิโคตินให้ออกไป 3. อาบน้ำอุ่น และถูด้วยผ้าขนหนูให้ทั่วตัว จะทำให้ผ่อนคลายได้ดี 4. พูดคุยกับคนข้างเคียงที่คุณเคย เพื่อระบายความหงุดหงิดออกไปบ้าง 5. งดเว้นอาหารจากเนื้อสัตว์ อาหารติดมัน และอาหารรสจัดต่างๆ 6. ฝึกหายใจเขา ? ออก ลึกๆ คลายกับถอนหายใจบ่อยๆ 2. ง่วง กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการใช้ความคิด -- การแก้ไข 1. นอนหลับ หรือนั่ง เพื่อผ่อนคลายในห้องที่เงียบๆ ฟังเพลงเบาๆ ผ่อนคลายความรู้สึกสับสนออกไป 2. งดเว้นงานที่ต้องใช้ความคิดมากๆ 3. ฟักผ่อน หรือ ลางานครึ่งวัน เพื่อพักผ่อน 4. ดื่มนมอุ่นๆ 3. โกรธ ขุนเคืองงาย -- การแก้ไข 1. อดทนกับอารมณ์ของตนเอง บอกคนข้างเคียงให้ทราบ และขอร้องให้ออดทน เขาใจคุณ 2. แสดงออกในทางสร้างสรรค์ เช่น เต้นรำ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย 3. ถอดหมวกไม่ไหวให้ทาบหรือชกหมอน เขาห้องนำและตะโกนก็ช่วยได้ 4. เขียนระบายความรู้สึกในสมุดบันทึก 5. คุยปัญหา กับเพื่อนสนิท 4. หงุดหงิดหรือปวดศีรษะ -- อดมีเสมหะ เจ็บคอ หายใจผิดปกติ บุหรี่เป็นตัวกระตุ้น เมื่อไม่ได้สูบ ทำให้หมดแรงเป็นธรรมดา -- การแก้ไข 1. หากิจกรรมที่กระตุ้นความรู้สึกมีชีวิตชีวา เช่น ออกกำลังกาย เต้นรำ 2. ฟักผ่อนด้วยวิธีการนอน หรือออกไปสูดอากาศในธรรมชาติ 3. ดื่มน้ำอุ่น หรือผลไม้ประจำจะช่วยให้ชุ่มคอ 4. รับประทานยาแก้ปวด อาการทางกายเหล่านี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางเคมี เพื่อปรับตัวเขาสู่ภาวะปกติเท่านั้น อย่าตกใจ อาการจะเป็นเพียงชั่วคราว ประมาณ 72 ชั่วโมงเท่านั้น โอกาสในการแนะนำการเลิกบุหรี่ เหตุผลในการเลิกบุหรี่ของคนติดบุหรี่แต่ละคนแตกต่างกัน ซึ่งความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ยังขึ้นอยู่กับการกำลังใจที่เข้มแข็งของคน คนนั้นเป็นสำคัญ สาบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นเลิกบุหรี่ยังขึ้นอยู่กับการเลือกเวลาที่เหมาะสม ซึ่งมีหลายโอกาสที่อยากจะแนะนำ เช่น  ช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ( เปลี่ยนเพื่อนร่วมงาน เปลี่ยนงาน ตั้งครรภ์ หรือมีลูกเล็กๆ )  มีปัญหาสุขภาพที่รุนแรง  การขึ้นราคาบุหรี่  เพื่อนหรือญาติที่เสียชีวิตจากโรคที่สัมพันธ์กับบุหรี่  การสร้างแรงกดดันทางสังคม ในโอกาสพิเศษ เช่น วันปีใหม่  วันงดบุหรี่โลก จากทั้งหมดที่กล่าวมา หากเราทำความเข้าใจกับลักษณะ และสาเหตุของการติดบุหรี่แล้ว จะช่วยเหลือตนเอง และคนอื่นที่ติดบุหรี่ที่ต้องการเลิกได้ดีขึ้น เลิกบุหรี่แล้วดีอย่างไร ในสัปดาห์แรกที่เลิกบุหรี่

จะมีอาการ ? อายาก ? นุหรืออยู่ สัปดาห์ต่อมาอาการอยากจะลดน้อยลง ความอยากจะหายไป และต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จริงจัง ตั้งใจเลิกพฤติกรรม ที่เคยชินกับนุหรี เช่น ดื่มกาแฟ ดื่มสุร่า นั่งเล่นที่โต๊ะอาหารหลังอิม หากคุณคิดอยากเลิกสูบนุหรี คงปรยากทราบแล้วว่าโดยทั่วไปมีวิธีอะไรบ้าง วิธีอะไรบ้าง

1. การดูแลตัวเอง พรอมความตั้งใจสูง กำลังใจของผู้ต้องการเลิกนุหรีเอง และบุคคลรอบข้าง
2. การให้สุขศึกษา เขาคลินิกอดนุหรี อาจเป็นกลุ่ม หรือรายบุคคล
3. การไชยาชวยระงับ ลดอาการเครียด เช่น ยานอนหลับ
4. การไชสารนิโคตินทดแทน ในรูปแบบต่างๆ เช่น หมากฝรั่ง แผ่นแปะผิวหนึ่งนิโคติน
5. การฝังเข็มลดอาการอยาก คลายอาการหงุดหงิด
6. รับคำปรึกษาจากแพทย
7. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง
8. การไชสื่อต่างๆ

สร้างพลัง ? กำลังใจ การรวมกลุ่มโปรแกรมอดนุหรีสำหรับชุมชน เมื่อคุณเลิกนุหรี ร่างกายและปอดของคุณจะ ? ปลอด ? จากสารพิษในควันนุหรี ปอดจะไปรงจากนิโคติน สารทาร์ หรือน้ำมันดิน ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซ และสารเคมีอื่นๆ อีกหลายพันชนิด ทางเดินหายใจจะรู้สึกโล่ง ? สะดวก ขึ้นกว่าเดิม ภายใน 2 สัปดาห์ เสมหะจะลดลง ลดความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น คออักเสบ หลอดลมอักเสบ

เนื่องจากไม่มีควันนุหรีที่เป็นสารก่อความระคายเคือง และทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้น ที่สำคัญคือลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งของอวัยวะต่างๆ ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

ลดความเสี่ยงความทุกขทรมานจากโรคถุงลมปอดโป่งพอง ถ้าเลิกสูบนุหรีขณะที่ยังไม่มีการทำลายปอดอย่างถาวร สมรรถนะปอด จะสามารถฟื้นตัวขึ้นได้ ? ไม่มีควันนุหรี สำหรับการเลิกนุหรี ? ประโยชน์ของการเลิกนุหรี

1. การหยุดสูบนุหรีเป็นผลดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก และเป็นผลดีที่เกิดขึ้นทันทีที่เลิกสูบนุหรี ทั้งในเพศชาย และเพศหญิง ในทุกกลุ่มอายุ ไม่ว่าจะป่วยเป็นโรคจากการสูบนุหรีแล้วก็ตาม
2. ผู้ที่เลิกสูบนุหรีจะมีอายุยืนยาวกว่าผู้ที่สูบนุหรีต่อไป โดยผู้ที่เลิกสูบนุหรีก่อนอายุ 50 ปี จะมีโอกาสเสียชีวิตเพียงครึ่งหนึ่งของผู้ที่ยังคงสูบนุหรีต่อไป เมื่อทั้งสองกลุ่มมีอายุ 65 ปี
3. การเลิกสูบนุหรีลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด มะเร็งระบบอื่นๆ หัวใจวายกะทันหัน เส้นเลือดในสมองตีบหรือตันกะทันหัน โรคถุงลมปอดโป่งพอง และโรคปอดเรื้อรังอื่นๆ
4. ผู้หญิงที่หยุดสูบนุหรีก่อนการตั้งครรภ์ หรือระหว่าง 3-4 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะลดความเสี่ยงที่ลูกจะมีน้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่าปกติ
5. ผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพจากการหยุดสูบนุหรีมีมาก น้ำหนักเพิ่มขึ้น ซึ่งจะเพิ่มโดยเฉลี่ย 2.3 กิโลกรัม
6. ในการหยุดสูบนุหรี เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังสูบนุหรีต่อไป ความเสี่ยงของการที่จะเสียชีวิตลดลงอย่างรวดเร็ว