

## หักดิบเลิกบุหรี่.. แพทย์ยืนยันได้ผลดีกว่าลด

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2551

**ศ.นพ.ประกิจ วาทีสาธกกิจ** เลขานุการมูลนิธิรณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กล่าวถึงรายงานการวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคนซัส เกาหลีใต้ โดยการวิเคราะห์ผลการติดตามผู้สูบบุหรี่ระยะยาว 8,000 คน จากประเทศอังกฤษ สหรัฐอเมริกา แคนาดา และออสเตรเลีย ประเทศละ 2,000 คน พบว่า ร้อยละ 68.5 ของผู้สูบบุหรี่ที่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่ใช้วิธีหักดิบ ที่เหลือใช้วิธีค่อย ๆ ลดการสูบลง ซึ่งผู้ที่ใช้วิธีหักดิบเลิกสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 22 และร้อยละ 27 ในการสำรวจ 2 ครั้ง เทียบกับผู้ที่เลิกได้โดยการค่อย ๆ ลดจำนวนที่สูบสามารถเลิกได้เพียงร้อยละ 12 และร้อยละ 16 ตามลำดับ

**ซึ่งผู้วิจัยสรุปว่า การเลิกสูบบุหรี่ด้วยการหักดิบ มีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่าใช้วิธีค่อย ๆ ลด** พร้อมแนะนำว่าการเลิกสูบบุหรี่ควรใช้วิธีหักดิบนั้น ศ.นพ.ประกิจ กล่าวว่ รายงานดังกล่าวสอดคล้องกับความเชื่อที่มีมาตลอดว่า การเลิกสูบบุหรี่ต้องหักดิบ หรือเลิกสูบทันที จะมีโอกาสสำเร็จมากกว่า ซึ่งน่าจะมาจากเหตุผล ที่คนซึ่งเลิกสูบทดวยวิธีการหักดิบ มีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่มากกว่าคนที่เลือกวิธีเลิกด้วยการค่อย ๆ ลด ซึ่ง**ในการเลิกสูบบุหรี่นั้น ความตั้งใจมุ่งมั่นเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด** ไม่ว่าจะการเลิกสูบทจะเลิกด้วยตนเอง ใช้วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือการไชยาอดบุหรี่ช่วยด้วยก็ตาม

ข้อมูลข่าว : สำนักข่าวไทย