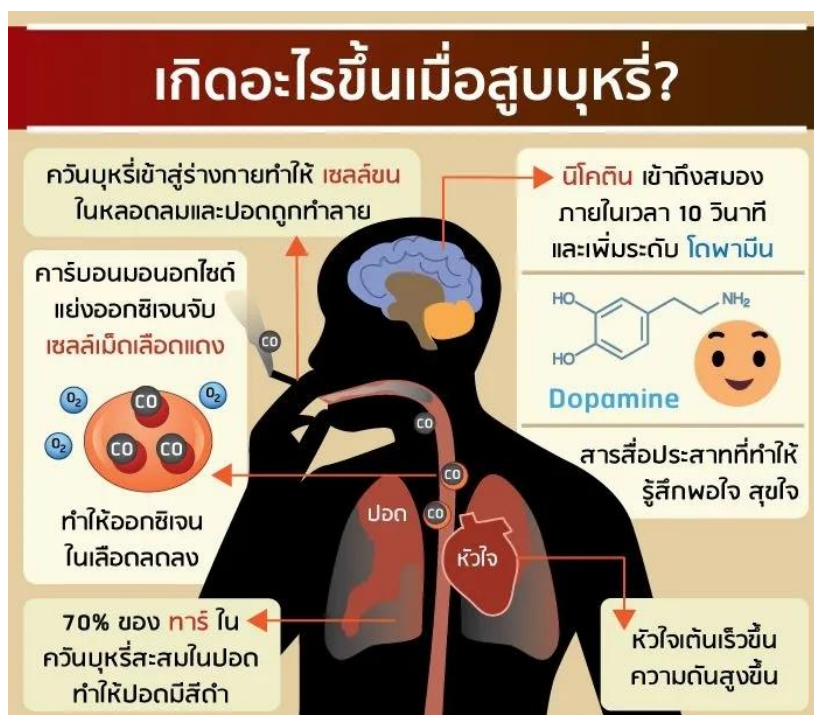




เทศบาลตำบลโชคชัยสนับสนุนการเลิกบุหรี่

จากการสำรวจพบว่า 1 ใน 6 ของคนไทยสูบบุหรี่ โดยจะเริ่มสูบกันตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่นไปจนถึงวัยชรา และมีนักสูบน้ำใหม่เพิ่มขึ้นทุกปีๆ บุหรี่จึงเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของปัญหาสุขภาพคนไทยที่ควรเร่งแก้ไขในเร็ววัน ปัจจุบันการเลิกบุหรี่ไม่ได้ยากอย่างที่คิด เพราะ โรงพยาบาลพญาไท 2 มีทั้งเทคโนโลยีและทางเลือกที่หลากหลายเข้ามาช่วยให้นักเลิกได้อย่างถูกวิธีมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีทีมแพทย์และพยาบาลคอยให้คำปรึกษาและพร้อมหาทางออกไปด้วยกับคนไข้



บุหรี่..สาเหตุก่อโรคร้าย !

1. โรคมะเร็ง โรคมะเร็งโดยส่วนใหญ่จะสัมพันธ์กับบุหรี่ทั้งหมด โดยเฉพาะอวัยวะที่รับสารจากบุหรี่โดยตรงจะมีแนวโน้มเป็นมะเร็งมากกว่าส่วนอื่นๆ เช่น ปาก หลอดลม หลอดอาหาร ปอด ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ ฯลฯ
2. โรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดแดงใหญ่ เช่น อัมพาต โรคหัวใจ
3. โรคถุงลมปอด ถุงลมโป่งพอง หรือโรคถุงลมอักเสบเรื้อรัง

ทั้ง 3 โรคนี้คือโรคที่เกิดจากบุหรี่โดยตรง แต่นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาอีกด้วย เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่นแก่เกินวัย แผลในกระเพาะอาหาร กระดูกบาง ตาเป็นต้อกระจก เบาหวาน ไทรอยด์ ฯลฯ



สูบบอกแคไหน..เข้าข่าย “เสพติดบุหรี่”

บุหรีก็เหมือนยาเสพติดทั่วไป ยิ่งสูบกก็ยิ่งติด เมื่อยิ่งหยุดก็ยิ่งอยาก เมื่อไหรก็ตามที่เราหยุดสูบแล้วรู้สึกไม่มีความสุข ไม่มีสมาธิ กระทบกระววย หงุดหงิด อารมณ์เสี่ย เหมือนอาการลงแดง นั้นแสดงว่าเราติดบุหรีแล้ว

อาการติดบุหรีจะขึ้นอยู่กั 2 ปัจจัยคือ

- พฤติกรรม การสูบบุหรีจะติดหรือไม่ติดขึ้นอยู่กัพฤติกรรมการสูบของแต่ละบุคคล บางคนสูบเพียงแค 1-2 มวนก็ติดได้เลย และอยากสูบบอกขึ้นเรื่อย ๆ แต่บางคนเริ่มทดลองสูบในปริมาณที่เท่ากันแต่ไม่มีความอยากสูบเพิ่มขึ้นอีกก็ไม่สามารถทำให้ติดบุหรีได้
- พันธุกรรม เช่น มีคนในครอบครัวสูบบุหรี หรือติดบุหรี เมื่อทดลองสูบแล้วจึงติดง่ายกว่าคนทั่วไป

ทำไม..เราถึงเสพติดบุหรี

ขณะที่เราสูบบุหรี 1 มวน ร่างกายจะได้รับสารเคมีกว่า 4,000 ชนิดเข้าไปพร้อมๆ กัน ซึ่งเป็นสาเหตุในการก่อมะเร็งและโรคอื่นๆ แต่สารเคมีชนิดเดียวที่ทำให้คนเราเสพติดได้คือ ‘นิโคติน’ ซึ่งเมื่อสูบเข้าไปแล้วสามารถซึมเข้าสู่กระแสเลือดแล้วจะถูกส่งขึ้นไปยังสมองภายใน 6 วินาที เพื่อกระตุ้นสมองให้ปล่อยสารเคมีออกมา สารเคมีตัวที่ 1 จะทำให้เรามีแรง มีพลัง และรู้สึกตื่นตัวตลอด ส่วนสารเคมีตัวที่ 2 ทำให้เรารู้สึกสงบ เป็นสุข สังกัดได้จากเวลาที่เรากเรียกด หงุดหงิด แล้วอัดบุหรีเข้าไป ภายในไม่กี่ 10 วินาที สมองเราก็จะหลั่งสารเคมีที่ก่อให้เกิดความสุข เราก็จะรู้สึกสงบและผ่อนคลาย จากอาการเครียดทันที สมองโล่ง คิดงานออกได้ง่ายเมื่อเราสูบไปเรื่อยๆ สมองส่วนหน้าจะสร้างตัวรับต่อนิโคตินมากขึ้นเรื่อยๆ ฉะนั้นสารนิโคตินที่ร่างกายเราต้องการก็จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเราสูบนานมากขึ้น ร่างกายก็จะต้องการนิโคตินมากขึ้น มันจึงเชื่อมโยงกัพฤติกรรมและการให้รางวัล ยกตัวอย่างเวลาที่เรากเรียกดแล้วสูบเข้าไปก็จะรู้สึกโล่งทันที หรือเวลาที่เราสังสรรค์กัเพื่อนแล้วสูบบุหรีจะอยู่ต่อได้ทั้งคืน อาการเหล่านี้เกิดจากร่างกายเราเรียนรู้ว่าเราจะให้รางวัลจิตใจได้ตำนิกของตัวเอง เมื่อไหรก็ตามที่เราสูบได้ นิโคตินเข้าไปสารในสมองก็จะหลั่งออกมา เมื่อเราหยุดสูบบุหรีจึงเกิดอาการลงแดงตามมาเพราะนิโคตินไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย



ลักษณะของการเลิกบุหรี่

การติดมืออยู่ 2 แบบคือทางร่างกายและพฤติกรรม ปัจจุบันทางร่างกายเรามียาเพื่อช่วยในทางร่างกายแล้ว เช่น ยากิน หรือ นิโคตินซึ่งมีแบบแปะ และแบบหมากฝรั่ง แต่ยาไม่สามารถช่วยด้านพฤติกรรมได้ ซึ่งคนไข้จะเลิกต้องตั้งใจด้วยตัวเอง ดังนั้นการเลิกบุหรี่ต้องใช้ทั้งยาและการรับคำแนะนำจากแพทย์ควบคู่กันไป ถ้าคนไข้ไม่ได้ติดทางร่างกายมากก็ไม่จำเป็นต้องใช้ยาช่วย สามารถหักดิบเลิกได้ด้วยตัวเอง

อาการลงแดงในช่วงแรกของการเลิกบุหรี่

อาการลงแดงก็จะมีอยู่ประมาณ 2-4 สัปดาห์แรกที่เลิกบุหรี่ แล้วจะค่อยๆ หายไป คนที่เลิกสูบไปแล้ว ตัวรับต่อนิโคตินในสมองก็จะค่อยๆ ปิดลงเรื่อยๆ อาการอยากสูบหรือลงแดงก็จะค่อยๆ ลดลงไป ยาจะช่วยลดความอยากทางร่างกายได้ แต่ทางพฤติกรรมถ้าคนไข้เลิกสูบไปแล้วแต่ยังทำพฤติกรรมแบบเดิม เช่น สูบบุหรี่แก้เครียด หรือสูบล้างกินอาหาร แม้ว่าจะหยุดสูบไปนานแค่ไหนก็ตามก็สามารถกลับไปติดใหม่ได้โดยง่ายถ้ายังไม่ปรับพฤติกรรมเพราะนิโคตินจะกลับไปกระตุ้นสมองเราให้ตัวรับต่อนิโคตินทำงานขึ้นมาใหม่ และทำให้เราอยากสูบเหมือนเดิมอีกอยู่ดี

ยาช่วยเลิกบุหรี่ได้จริงหรือไม่?

ยาที่ช่วยในการเลิกบุหรี่ในขณะนี้ มี 2 แบบคือ

1. นิโคติน ปัจจุบันในไทยมี 2 รูปแบบที่ถูกต้องกฎหมายคือ แบบแผ่นแปะและแบบหมากฝรั่ง จะใช้ร่วมกัน ทั้ง 2 แบบ หรือใช้ร่วมกับการกินยาชนิดอื่นก็ได้ ขึ้นอยู่กับอาการของคนไข้
2. ยากิน ปัจจุบันมียา 2 ชนิดที่ช่วยในการเลิกบุหรี่

Champix เมื่อกินเข้าไปแล้วยาจะช่วยกระตุ้นสมองแทนที่นิโคติน กระตุ้นให้สมองปล่อยสารเคมีออกมา และตัวยาจะเข้าไปบล็อกนิโคติน ไม่ให้ออกฤทธิ์ที่สมอง ฉะนั้นกินไปสักกระยะบุหรี่จะมีกลิ่นเหม็นเพราะเหมือนสูบไปไม้ที่ไม้ได้มีนิโคติน ยาจะช่วยกระตุ้นสมองแทนนิโคติน คนไข้ก็จะไม่มีอาการลงแดงคนไข้ก็จะมีเวลาดั้งตัวในการเลิก ยาชนิดนี้ต้องกินอย่างน้อย 3 เดือนติดต่อกันจึงจะเห็นผล

Quomem ยาชนิดนี้โดยปกติแล้วใช้เป็นยาแก้โรคซึมเศร้า แต่แพทย์พบว่าคนที่ เป็นโรคซึมเศร้ากินยานี้แล้วเลิกบุหรี่ได้ จึงใช้ในคนปกติเพื่อเลิกบุหรี่ด้วย ยาชนิดนี้ต้องกินติดต่อกัน 3 เดือนเป็นอย่างต่ำ แต่หากถ้าคนไข้ติดบุหรี่มากๆ แพทย์อาจจะใช้ยาทุกชนิดร่วมกันเพื่อทำให้คนไข้เลิกได้สำเร็จ



“กำลังใจ” คือยาที่ดีที่สุดของคนอยากเลิกบุหรี่

โรงพยาบาลพญาไท 2 มีทีมแพทย์และพยาบาลที่พร้อมให้คำปรึกษากับคนไข้ในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยา การให้ความรู้เกี่ยวกับโรค และที่สำคัญ..คือการสร้างแรงจูงใจให้คนไข้อยากเลิกบุหรี่ เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วคนไข้จะต้องเลิกเพราะปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว และปัญหาค่าใช้จ่าย แพทย์จะชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจสำคัญกับคนไข้อย่างไร เพื่อพาคนไข้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้ การให้คำปรึกษาจึงเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา แพทย์จะคุยเรื่องแรงจูงใจกับคนไข้ สอบถามว่ามีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เขาอยากสูบบุหรี่บ้างและเขาจะแก้มันได้อย่างไร โดยคนไข้ต้องกลับไปฝึกฝนด้วยตนเอง และทบทวนเรื่องการใช้จ่ายช่วยเลิกบุหรี่ในกรณีที่ต้องใช้จ่ายร่วมด้วย



บุหรี่ยังนับว่าเป็นโรคทางสมองเรื้อรังที่กลับมาเป็นซ้ำได้ คนที่ติดบุหรี่รุนแรงบางคนเลิกครั้งเดียวอาจจะไม่สำเร็จ บางคนต้อง 5-6 ครั้งกว่าจะเลิกได้อย่างเด็ดขาด คนที่อยากเลิกบุหรี่จริงๆ จึงต้องมาด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และมีวินัยในการเลิกจริงๆ



คลินิกแสงตะวันโรงพยาบาลโชคชัย

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ

044-491-084 ต่อ 109

มือถือ 099-565-5930 (ไอดีไลน์)

แจ้งเบาะแสยาเสพติด โทร 1386



ด้วยความปรารถนาดี จากเทศบาลตำบลโชคชัย