



วันที่ 3 มิถุนายน 2553

วันที่ข่าวตีพิมพ์ : สามารถเผยแพร่ได้ทันที

กำลังใจสำหรับผู้ที่จะเลิกสูบบุหรี่

ศ.นพ.ประภิต วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เปิดเผยข้อมูลเพื่อให้กำลังใจแก่ผู้ที่อยู่ในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ในช่วงสัปดาห์ไม่สูบบุหรี่โลกว่า การสำรวจสถานะการสูบบุหรี่ของคนไทย พ.ศ.2552 พบว่ามีคนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว 6.2 ล้านคน คิดเป็น 28.2% หรือเกือบ 3 ใน 10 ของคนไทยที่เคยสูบบุหรี่ โดยเป็นเพศชาย 5.67 ล้านคน และเป็นเพศหญิง สามแสนแปดหมื่นคน และในผู้สูบบุหรี่ 12.5 ล้านคนที่มีอยู่ในขณะนี้ ร้อยละ 60 มีแผนที่จะเลิกสูบ และร้อยละ 50 ได้พยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ในรอบปีที่ผ่านมา โดยวิธีการเลิกนั้น 88.9% พยายามเลิกด้วยตนเอง 5.6% เลิกโดยขอคำปรึกษาวิธีการเลิกจากบุคลากรสาธารณสุข 10.6% เลิกโดยการเข้ายา และ 2.9% เลิกโดยวิธีอื่น ๆ โดยมีผู้สูบบุหรี่จำนวนหนึ่งพยายามเลิกโดยใช้วิธีการมากกว่าหนึ่งวิธี

ศ.นพ.ประภิต แนะนำให้ผู้ที่อยู่ในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ให้

1. พยายามอยู่ในที่ห้ามสูบบุหรี่
2. ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ที่ออกรสเปรี้ยว เพื่อขับสารนิโคตินออกจากร่างกาย
3. หลีกเลียงเครื่องดื่มที่ชอบดื่มคู่กับการสูบบุหรี่ เช่น ชา กาแฟ เหล้า เบียร์
4. พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ที่สามารถจะให้กำลังใจเราได้แทนการสูบบุหรี่
5. นำปากกา ดินสอ หนังสือ ฯลฯ มาถือไว้แทนการสูบบุหรี่
6. ทานผลไม้หลังอาหาร เพื่อลดความอยากบุหรี่
7. หลีกเลียงสถานที่ที่เคยสูบเป็นประจำ
8. ปฏิเสธบุหรี่จากผู้อื่น โดยบอกให้ทราบถึงความตั้งใจจริงที่จะเลิกสูบบุหรี่
9. สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด
10. พยายามออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ กระโดดเชือก หรือแม้แต่การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์
11. หลีกเลียงอาหารรสจัดที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ตามมา หากเคยชินกับการสูบบุหรี่หลังอาหาร ให้แปรงฟันหลังอาหารแทนการสูบบุหรี่
12. ให้กำลังใจตนเอง อย่ายอมแพ้ต่อความยากลำบากเพราะก็คือ การวัดใจตัวเราเอง ว่าเรามุ่งมั่นแค่ไหนที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้

นายแพทย์ประภิตกล่าวว่า สัปดาห์แรกที่กำลังเลิกบุหรี่เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดที่ต้องอดทนฟันฝ่าไปให้ได้ โดยเฉพาะวันที่ 3 ของการเลิกสูบ 40% จะกลับไปสูบบุหรี่ใหม่หากไม่มีความตั้งใจที่แน่วแน่หรือขาดกำลังใจ และผู้ที่มีปัญหาหรือคำถามเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ โทรปรึกษาขอคำแนะนำได้ที่หมายเลข 1600