



ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลิกบุหรี่

เอกสารงานวิจัยที่เป็นกลุ่มศึกษาในครั้งนี้มีจำนวน 24 ชิ้น ทั้งจากงานวิจัยประเทศไทยและต่างประเทศ โดยเกณฑ์สำคัญในการเลือกสรรเอกสาร ได้แก่ ศึกษาเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ในประชากรวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเลิกได้นาน 6 เดือนขึ้นไป โดยศึกษาย้อนหลัง 10 ปี (พ.ศ. 2544-2553)

ข้อค้นพบสำคัญ

ปัจจัยทำนายการเลิกสูบบุหรี่ในประชากรวัยผู้ใหญ่ แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ปัจจัยด้านคุณลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้
2. ปัจจัยด้านการสูบบุหรี่ ได้แก่ อายุที่เริ่มสูบบุหรี่ ภาวะติดนิโคติน จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ระยะเวลาที่สูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอน จำนวนครั้งที่เคยพยายามเลิกสูบ และระยะเวลาที่เคยเลิกสูบ
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสรีระและจิตวิทยาสังคม ด้านจิตวิทยาสังคม พบว่า อิทธิพลทางบวก ได้แก่ ความพร้อมและความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ส่วนอิทธิพลทางลบ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าและภาวะเครียด ด้านสรีระวิทยา พบว่า การเสื่อมสมรรถภาพของปอด และดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่

ปัจจัยด้านคุณลักษณะทางประชากร

เพศ : ประเด็นที่ยังเป็นข้อถกเถียง

แม้งานวิจัย 5 จาก 24 เรื่อง รายงานว่า เพศเป็นปัจจัยทำนายการเลิกบุหรี่ แต่ผลวิจัยยังไม่สอดคล้องกัน โดยงานวิจัย 3 เรื่อง พบว่า เพศชายมีแนวโน้มจะเลิกบุหรี่ได้มากกว่าเพศหญิง ขณะที่งานวิจัยในประเทศเยอรมันและไทย ระบุผลในทางตรงกันข้าม

อายุ : ยิ่งมากยิ่งมีโอกาสสำเร็จ

งานวิจัย 10 เรื่อง รายงานผลในทางเดียวกันว่า อายุเป็นปัจจัยทำนายการเลิกสูบที่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความเป็นไปได้ว่า ผู้สูบบุหรี่ที่มีอายุมากจะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากกว่าผู้มีอายุน้อย

งานวิจัยในประเทศไทย ระบุว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอายุ 35 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่สำเร็จมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ส่วนในกลุ่มประชากรทั่วไป ผู้ที่มีอายุ 25-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป มีโอกาสเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ คิดเป็น 1.77 และ 4.03 เท่าของวัยรุ่น

สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม : การศึกษาที่มีงานทำเล็กได้มากกว่า

งานวิจัย 9 เรื่อง จากหลายประเทศ รวมทั้งไทย รายงานผลสอดคล้องกันว่า ยิ่งผู้สูบบุหรี่มีการศึกษาสูง ยิ่งเพิ่มโอกาสที่จะเลิกสูบได้สำเร็จ นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้สูบบุหรี่ที่มีงานทำมีแนวโน้มที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมากกว่า

สถานภาพสมรส : คนไทยเป็นโสดเลิกยากกว่า

ในประชากรไทยวัย 15 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้มีสถานภาพสมรสมีแนวโน้มที่จะเลิกสูบได้สำเร็จมากกว่าคนโสด ถึง 1.63 เท่า ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับผลวิจัยในสหรัฐอเมริกา แต่แตกต่างจากผลวิจัยในประเทศจีน ที่พบว่า เกษตรกรชายแถบชนบทที่เป็นโสด ม่าย หรือหย่า มีโอกาสเลิกสูบบุหรี่สำเร็จมากกว่าคนที่แต่งงานแล้ว

แรงสนับสนุนทางสังคม

มีเพียงไม่กี่ประเทศที่สนใจศึกษาประเด็นนี้ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในประเทศสวีเดน และสหรัฐอเมริกา พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม การสัมผัส “ควันบุหรี่มือสอง” (ควันบุหรี่ที่คนอื่นสูบ) การไม่มีคนสูบบุหรี่ในบ้าน และการมีนโยบายห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงาน คือปัจจัยสนับสนุนให้การเลิกบุหรี่เป็นผลสำเร็จ

ปัจจัยด้านการสูบบุหรี่

อายุที่เริ่มสูบ : ยิ่งเริ่มเร็ว...ยิ่งเลิกยาก

งานศึกษาในประเทศญี่ปุ่นและจีน ชี้ให้เห็นว่า อายุที่เริ่มสูบบุหรี่ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลิกสูบได้สำเร็จ ที่ญี่ปุ่น พบว่า คนที่เริ่มสูบช่วงอายุ 20-24 ปี มีโอกาสเลิกสูบได้มากกว่าคนที่เริ่มสูบเมื่ออายุน้อยกว่า 20 ปี 1.62 เท่า ส่วนที่จีน พบว่า คนที่เริ่มสูบช่วงอายุมากกว่า 21 ปี มีแนวโน้มเลิกสูบสำเร็จ 12.17 เท่าของคนที่ยังไม่สูบบุหรี่เมื่ออายุน้อยกว่า 18 ปี

ภาวะติดนิโคติน : ยิ่งติดมาก...ยิ่งเลิกยาก

ภาวะติดนิโคตินสะท้อนผ่านหลายลักษณะ เช่น จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ระยะเวลาที่สูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอน และการตื่นขึ้นมาสูบบุหรี่ในเวลากลางคืน

กลิ่นความรู้ สู่แนวทางช่วยเลิกบุหรี่

สุนิตา ปรีชาวงษ์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ดำเนิน โครงการ ทบทวนวรรณกรรมอย่างมีระบบ เรื่องปัจจัยกำหนดพฤติกรรมกรรมการเลิกบุหรี่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลิกสูบบุหรี่ของประชากรวัยผู้ใหญ่ ใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ โดยค้นหาเอกสารจากฐานข้อมูลและใช้วิธีการสืบค้นหลากหลาย เช่น สืบค้นด้วยคอมพิวเตอร์หรือออนไลน์จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ ScienceDirect, PubMed และฐานข้อมูลฉบับเต็มของมหาวิทยาลัย ได้แก่ ThaiLIS Digital Collection (TDC)

“จัดการความรู้” ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ “การเลิกบุหรี่”



ชื่องานวิจัย โครงการทบทวนวรรณกรรมอย่างมีระบบ
เรื่องปัจจัยกำหนดพฤติกรรมกรรมการเลิกบุหรี่
ผู้วิจัย สุนิตา ปรีชาวงษ์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มันสูงกว่าตนเองจะเลิกสูบบุหรี่ได้มีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากกว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นต่ำ

ภาวะซึมเศร้า และ ภาวะเครียด

ความเครียดและภาวะซึมเศร้านักถูกใช้เป็นข้ออ้างถึงเหตุผลในการสูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยไม่มากนักที่ศึกษาความสัมพันธ์ของเรื่องนี้กับการเลิกบุหรี่ ผลที่พบจากงานศึกษาในกลุ่มนี้ ระบุว่า หากผู้สูบบุหรี่ไม่มีภาวะเครียดหรือซึมเศร้าน่าจะมีโอกาสเลิกสูบบุหรี่สำเร็จได้มากกว่า

ด้านสรีระวิทยา

มีงานวิจัยเพียงจำนวนน้อยที่ให้ความสำคัญต่อเรื่องนี้ อย่างไรก็ตาม ผลงานเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยทางด้านสรีระวิทยาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ใช้ทำนายการลดและเลิกสูบบุหรี่ได้

ปัจจัยหนึ่ง ได้แก่ **การเสื่อมสมรรถภาพของปอด** โดยพบว่า ผู้ที่เผชิญสภาพปอดเสื่อมสมรรถภาพมีแนวโน้มเลิกบุหรี่มากกว่าคนทั่วไป

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเลิกบุหรี่สำเร็จ โดยผลการศึกษาในประเทศเดนมาร์ก พบว่า ผู้หญิงที่มีภาวะอ้วน (ดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 30 กิโลกรัมต่อลูกบาศก์เมตร) มีแนวโน้มจะเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่าผู้ที่มีดัชนีมวลกายปกติ

ข้อเสนอแนะจากผู้วิจัย

1. ในการทบทวนงานวิจัยครั้งนี้ ยังมีข้อจำกัดบางประการ ควรมีการสังเคราะห์งานวิจัยที่สัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้การวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) เพื่อจะได้ทราบว่ามีอิทธิพลในการทำนายการเลิกสูบบุหรี่ในปริมาณมากน้อยเท่าใด
2. ควรพิจารณาให้ความสำคัญการศึกษารูปแบบการช่วยเหลือให้เลิกบุหรี่ที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มประชากร ที่มีแนวโน้มจะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากกว่ากับกลุ่มประชากรทั่วไป เช่น กลุ่มที่มีการศึกษาน้อย รายได้ต่ำ และสูบบุหรี่จัด
3. ในประเทศไทยมีการศึกษาปัจจัยทำนายการเลิกสูบบุหรี่เพียง 3 เรื่อง เป็นการศึกษาแบบ case-control และ cross-sectional study ควรพิจารณาศึกษาปัจจัยทำนายการเลิกสูบบุหรี่ในกลุ่มประชากรอื่น เช่น วัยรุ่น ผู้ป่วยจิตเวช รวมทั้งศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และภาวะการติดนิโคตินในการเลิกสูบบุหรี่ด้วย
4. ในการศึกษาปัจจัยทำนายการเลิกสูบบุหรี่ครั้งต่อไป ควรศึกษาถึงอิทธิพลของปัจจัยร่วมหรือปัจจัยแฝงด้วย เช่น ภาวะการเจ็บป่วย รวมทั้งศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และภาวะการติดนิโคตินในการเลิกสูบบุหรี่ด้วย
5. ควรศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางด้านจิตวิทยาสังคมที่มีต่อการเลิกสูบบุหรี่ เช่น การรับรู้สมรรถนะในตนเอง ความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ แรงสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกซึมเศร้า อาการนอนไม่หลับ เป็นต้น โดยพิจารณาใช้เครื่องมือวิจัยที่มีความน่าเชื่อถือ

ผลิตโดย ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
วิทยาเขตราชวิถี มหาวิทยาลัยมหิดล 420/1 อาคารอเนกประสงค์ ชั้น 5 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-5346 โทรสาร: 0-2354-5347 อีเมล: webmaster@trc.or.th

ผู้ที่สูบบุหรี่ปริมาณน้อยมีโอกาสเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากกว่าผู้ที่สูบบุหรี่ในปริมาณมาก งานวิจัยในประเทศเดนมาร์ก ระบุว่า ผู้ที่ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ 15-24 กรัมต่อวัน มีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่าคนที่ใช้มากกว่า

คนที่สูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอน 60 นาทีไปแล้ว มีโอกาสเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่าคนที่จุดบุหรี่มวนแรกเข้าปากใน 5 นาทีหลังตื่นนอน ถึง 2.38 เท่า

จำนวนครั้งที่พยายามเลิกสูบบุหรี่ : ปัจจัยที่ยังสรุปได้ยาก

ประเด็นนี้เป็นที่สนใจศึกษาในหลายประเทศ แต่พบว่า ผลไม่สอดคล้องกันชัดเจน โดยพบทั้งในลักษณะที่การพยายามเลิกสูบบุหรี่มาแล้วไม่ต่ำกว่า 1 ครั้ง เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เลิกได้สำเร็จ และที่พบว่า หากเคยล้มเหลวในการเลิกสูบบุหรี่มาแล้ว ยิ่งทำให้พบผลสำเร็จได้ยาก

ระยะเวลาที่เคยเลิกสูบบุหรี่ : เลิกมานาน จัดการได้ดีกว่า

ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลทางบวกในการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จเด็ดขาด ก็คือ ระยะเวลาที่เคยเลิกสูบบุหรี่ โดยผู้ที่เคยเลิกสูบบุหรี่ได้นานมีโอกาสเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากกว่า สาเหตุในเรื่องนี้อาจเป็นเพราะการเลิกได้นานสะท้อนขีดความสามารถในการจัดการปัญหาเมื่อเกิดอาการไม่สบายกายได้ในช่วง “ถอนนิโคติน” ทำให้มีความอดทนต่อสภาพที่เกิดขึ้นได้มากกว่า

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ผลศึกษาจากประเทศต่าง ๆ ในเรื่องนี้ไม่มีข้อสรุปไปในทิศทางเดียว สำหรับกรณีของประเทศไทย มีรายงานว่า ผู้ที่ไม่ดื่มสุรา ของมีเนมา และผู้ดื่มไม่บ่อย มีโอกาสเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จสูงกว่าผู้ที่ดื่มเป็นประจำ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสรีระและจิตวิทยาสังคม

ความพร้อมและความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่

ผลการศึกษาจำนวนมาก พบข้อสรุปตรงกันว่า ความพร้อมในการเลิกสูบบุหรี่เป็นปัจจัยทำนายที่ช่วยเพิ่มโอกาสในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ การศึกษาในประเทศไทยที่ดำเนินการโดยมีการติดตามกลุ่มศึกษาเป็นระยะเวลา 1 ปี พบว่า ผู้ที่มีความตั้งใจว่าจะเลิกสูบบุหรี่ภายใน 1 เดือนข้างหน้า มีแนวโน้มว่าจะหยุดสูบบุหรี่ได้มากกว่าผู้ที่ยังไม่คิดจะเลิกสูบบุหรี่ 1.99 เท่า

การรับรู้สมรรถนะในตนเอง

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) หรือความเชื่อมั่นว่าตนเองจะเลิกสูบบุหรี่ได้ นับเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ โดยมีหลักฐานจากงานวิจัยพบในทางที่สอดคล้องกันว่า ผู้ที่มีความเชื่อ