

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข



อันตรายจากการ

สูบ • สูดคม • ควั่นบุหรี่

โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานป้องกันสึนามิ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับบุคลากรสาธารณสุข

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ ดรีม สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ



สารพิษ
จากบุหรี่

2

3
ผลกระทบ
ควันบุหรี่

(โทษ พิษภัย และผลเสียต่อร่างกาย)

มาตรการ
กฎหมาย

ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ

7



ลด+ละ+ เลิก
สูบบุหรี่

15

19
เลิกบุหรี่
ด้วยตัวเอง

23
บันได 10 ขั้น
สู่การเปิดใจเลิกบุหรี่



ขั้นตอน

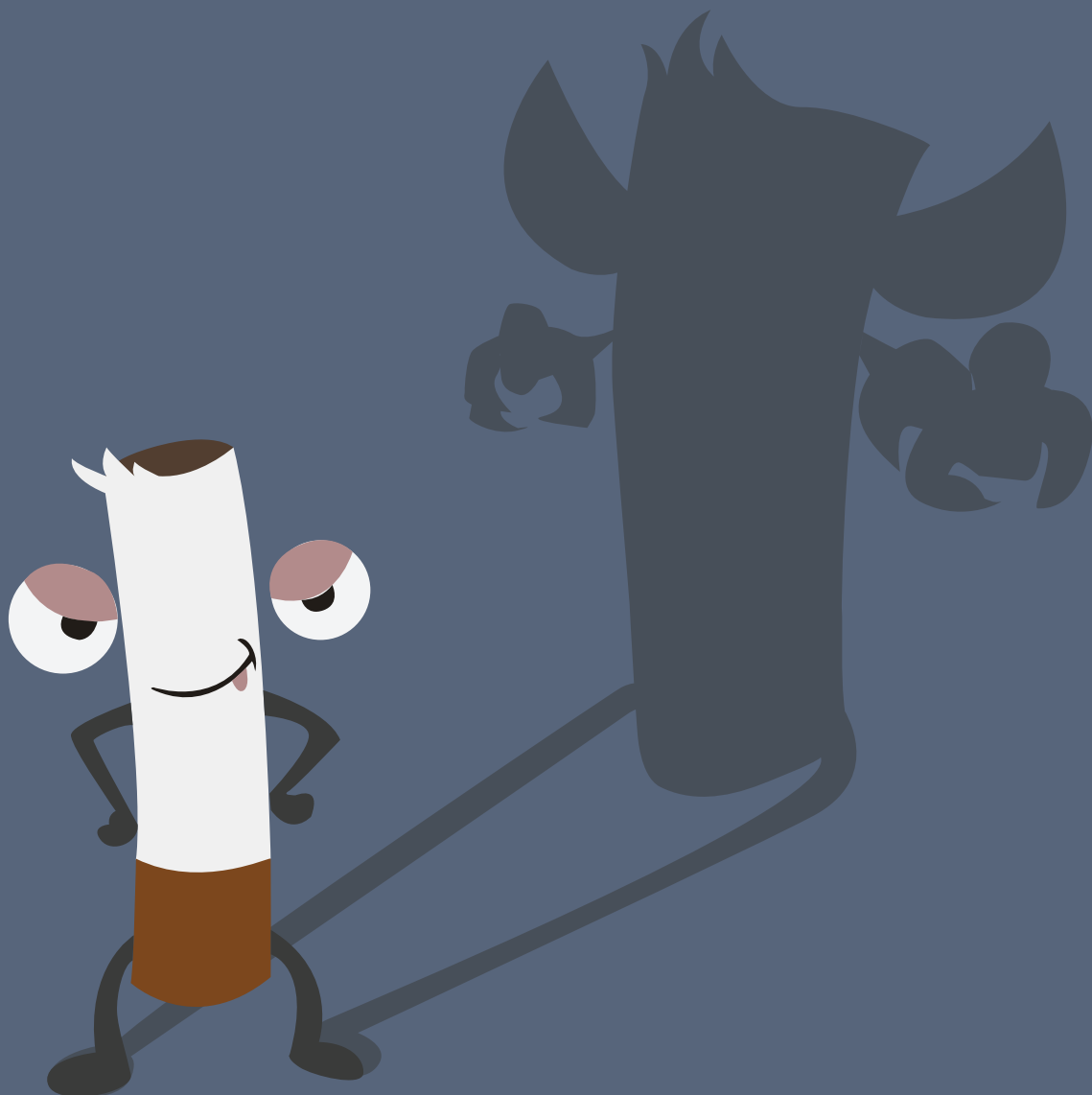
การคัดกรอง บำบัด
รักษา และส่งต่อเพื่อ
การเลิกบุหรี่

27

ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

" ผลิตภัณฑ์ยาสูบ " หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของใบยาสูบหรือพืชนิโคทีนนาทาแบกคูก และให้ความหมายถึงผลิตภัณฑ์อื่นใดที่มีสารนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ซึ่งบริโภคร่วมด้วยวิธีสูบ สูบ คม อม เคี้ยว เป่า กิน หรือพ่นเข้าไปในปากหรือจมูก ทา หรือโดยวิธีอื่นใด เพื่อให้ได้ผลเช่นเดียวกัน

(ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560)



สารพิษจากบุหรี่

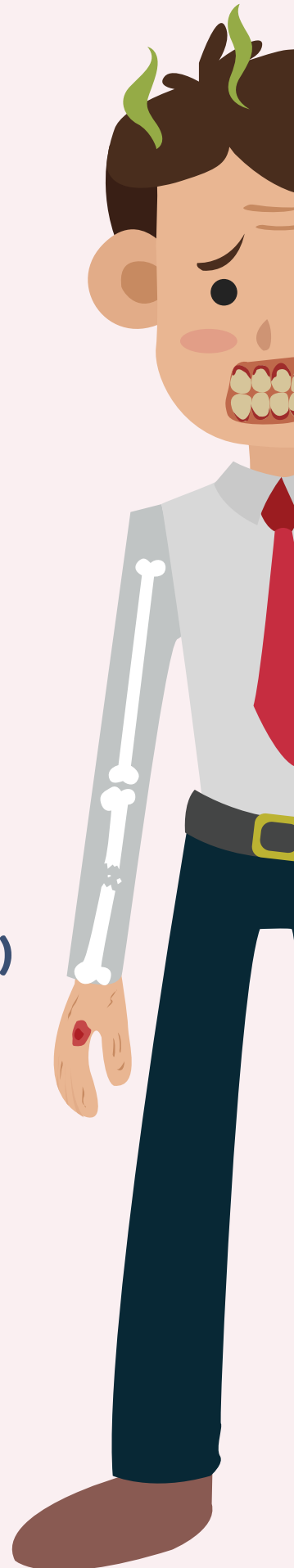
สารพิษในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมีกว่า 70 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็งสารพิษที่สำคัญในควันบุหรือนอกจากสารก่อมะเร็ง คือ



- 1 นิโคติน** เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ
- 2 ทาร์** ประกอบด้วยสารก่อมะเร็งหลายชนิด ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอดทำให้แปร่งขนอ่อนที่บุเยื่อหลอดลมไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ
- 3 คาร์บอนมอนอกไซด์** เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดงทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 มีผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น
- 4 ไฮโดรเจนไซยาไนด์** เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อบุหลอดลมส่วนปลายและถุงลม ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- 5 ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อบุหลอดลมส่วนปลายและถุงลม ทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง
- 6 แอมโมเนีย** มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ
- 7 ไซยาไนด์** เป็นสารพิษที่ปกติใช้เป็นยาเบื่อหนู
- 8 สารกัมมันตภาพรังสีโพลONIUM-210** ที่มีรังสีแอลฟาอยู่ เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง
- 9 ฟอรัมาลดีไฮด์** เป็นสารที่ใช้ในการดองศพ

ผลกระทบคว้นบุหรื

- 1 HAIR (ผม)**
มีกลิ่นเหม็นบุหรืและผมขาวก่อนวัย
- 2 EARS (หู)**
ประสิทธิภาพการได้ยินลดลง เกิดการอักเสบของหูชั้นกลาง
- 3 HANDS LEGS AND FEET (มือ ขา และเท้า)**
เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงมือ ขา และเท้าน้อย ทำให้มือและเท้าเย็น ถ้ามีบาดแผลจะทำให้เกิดบาดแผลเรื้อรังและเน่าได้
- 4 SKIN (ผิวหนัง)**
โรคเรื้อนกวาง ผิวหนังเหี่ยวย่น และแก่ก่อนวัย
- 5 EYES (ตา)**
ประสิทธิภาพการมองเห็นต่ำลง น้ำตาไหล กระพริบตาถี่ขึ้น
- 6 NOSE (จมูก)**
มะเร็งโพรงจมูก โรคน้ำคั่งในโพรงจมูก ประสิทธิภาพการได้กลิ่นลดลง
- 7 MOUTH AND THROAT (ช่องปากและลำคอ)**
มะเร็งช่องปาก ลำคอ กล้องเสียง คออักเสบ และระคายเคือง การรับรสอาหารผิดปกติ และมีกลิ่นปาก
- 8 TEETH (ฟัน)**
โรคเหงือกอักเสบ เหงือกกรน ฟันโยก และมีคราบบุหรืติด
- 9 SKELETAL SYSTEM (โครงสร้างกระดูก)**
กระดูกบาง กระดูกพรุน แตกง่าย
- 10 BRAIN (สมอง)**
โรคหลอดเลือดในสมอง หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต



(โทษ พิษภัย และผลเสียต่อร่างกาย)



- 11 LUNGS (ปอด)**
มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ (เชื้อหวัด เชื้อมิวโมเนีย เชื้อวัณโรค) หายใจถี่ โรคหืดหอบ ไอเรื้อรัง มีเสมหะ
- 12 HEART (หัวใจ)** เกิดการก่อตัวของลิ่มเลือด ทำให้เส้นเลือดตีบ และอุดตัน มีการสะสมไขมันในหลอดเลือด
- 13 CHEST AND ABDOMEN (ช่องอกและช่องท้อง)**
มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับอ่อน และแผลเรื้อรังในทางเดินอาหาร (หลอดอาหาร กระเพาะอาหารและลำไส้)
- 14 LIVER (ตับ)** มะเร็งตับ
- 15 KIDNEYS AND BLADDER (ไต และกระเพาะปัสสาวะ)**
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และไต
- 16 MALE REPRODUCTIVE (ระบบสืบพันธุ์เพศชาย)**
เป็นหมัน ตัวอสุจิผิดปกติ รูปร่าง เคลื่อนที่ช้า มีจำนวนลดลง และหมดสมรรถภาพทางเพศ
- 17 WOUNDS AND SURGERY (บาดแผลและการบาดเจ็บ)**
แผลหายช้า การฟื้นตัวหลังผ่าตัดช้า และมีรอยไหม้จากบุหรี่
- 18 FEMALE REPRODUCTIVE (ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง)**
มะเร็งปากมดลูก การตกไข่ผิดปกติ เข้าสู่วัยทองเร็วกว่ากำหนด และโอกาสการมีบุตรต่ำ
- 19 IMMUNE SYSTEM (ระบบภูมิคุ้มกัน)**
ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำลง
- 20 BLOODCIRCULATORY SYSTEM (ระบบไหลเวียนโลหิต)**
โรค Buerger's disease (เส้นเลือดแดงและดำ และระบบประสาทอักเสบ จนทำให้ระบบไหลเวียนเลือดไม่ทั่วถึง โดยเฉพาะบริเวณขา) โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว

ควันบุหรี่มือสอง

(ผลกระทบต่อสุขภาพผู้ใกล้ชิด)



การสูบบุหรี่ นอกจากจะมีผลต่อผู้สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ยังทำให้ผู้อื่นที่สูดเอาควันพิษจากควันบุหรี่เข้าไปเกิดอันตรายเช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ ซึ่งผลกระทบต่อคนข้างเคียง มีดังนี้

1 เด็ก

การสูบบุหรี่ของคนในครอบครัว ทำให้เด็กป่วยด้วยโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด หูชั้นกลางอักเสบ มากยิ่งขึ้นด้วย



2 หญิงมีครรภ์

หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่จําทำให้น้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์เพิ่มน้อยกว่าปกติ และมีโอกาสแท้งคลอดก่อนกำหนดและทำให้เกิดภาวะรกเกาะต่ำและรกลอกตัวก่อนกำหนดมากขึ้น บุตรที่คลอดจากมารดาที่สูบบุหรี่อาจมีน้ำหนักตัวและความยาวน้อยกว่าปกติ พัฒนาการด้านสมองช้า หรืออาจมีความผิดปกติทางระบบประสาทและระบบความจํา

3 คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่

มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ 2 เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 4 ปี



4 คนทั่วไป

คนทั่วไปที่ต้องอยู่ในบรรยากาศที่ผู้อื่นสูบบุหรี่ ควันบุหรี่จะก่อให้เกิดการระคายเคืองตา ปวดศีรษะ คัดจมูก น้ำมูกไหล โดยเฉพาะผู้ที่มีการหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดลมอักเสบ จะทำให้มีอาการของโรคเพิ่มขึ้น

ควันบุนหรี มือสาม

(ผลกระทบต่อสุขภาพผู้ใกล้ชิด)



ควันบุนหรีมือสาม คือส่วนที่เหลือทิ้งไว้หรือสิ่งที่ปนเปื้อนจากยาสูบ และควันของยาสูบชนิดต่างๆตามพื้นผิวของสิ่งของเครื่องใช้ ชอกเล็บ เส้นผม ร่องฟัน ผิวหนัง เสื้อผ้า ตุ๊กตา พรม โซฟา ฝ้าบ้าน ที่นอน หรือสิ่งใด สถานที่ใดที่เคยมีผู้สูบบุหรี่ ย่อมเป็นแหล่งของควันบุนหรีมือสาม และส่วนมากจะยังคงได้กลิ่นอยู่ ซึ่งควันบุนหรีมือสามนี้จะอยู่ในสภาพแวดล้อมได้นานหลายปี

1 เด็ก



สามารถรับฝุ่นที่มีควันบุนหรีมือสามเข้าไปในร่างกายได้เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่ เพราะเด็กหายใจได้เร็วกว่าและสัมผัสใกล้กับพื้นผิวที่เป็นฝุ่นมากกว่าผู้ใหญ่ นอกจากนี้ ผู้ปกครองที่สูบบุหรี่มาหลายสิบชั่วโมงก่อนที่จะเข้าบ้าน มาสัมผัส อุ้ม เล่น หรือป้อนอาหารให้ลูกน้อยก็ตาม และนั่นอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจส่วนล่าง

2 หญิงมีครรภ์

หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่หรือได้รับการสูดดมเอาควันบุนหรีเข้าไปในร่างกาย สารพิษเหล่านั้นสามารถส่งไปถึงลูกได้เมื่อที่คุณแม่ให้นมลูก



การขับเคลื่อน มาตรการควบคุมยาสูบ

การขับเคลื่อนมาตรการที่เจาะจงผลสัมฤทธิ์ต่อกลุ่มเป้าหมาย "3ลด 2เพิ่ม" โดย

3 ลด

ลด นักสูบหน้าใหม่
คือ **ลด** จำนวนผู้สูบเดิม
ลด ควันบุหรี่ยี่มือสอง ที่ทำงาน ที่สาธารณะ และที่บ้าน

2 เพิ่ม

คือ **เพิ่ม** การขับเคลื่อนระดับพื้นที่ จังหวัดและท้องถิ่น
เพิ่ม บริการเชิงรุกเพื่อช่วยเหลือบุหรี่ยี่และพัฒนาระบบบริการ

แผนยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบแห่งชาติ ฉบับที่สอง พ.ศ. 2559–2562

มียุทธศาสตร์ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 2

ป้องกันมิให้เกิดผู้เสพยาสูบรายใหม่และเฝ้าระวังธุรกิจยาสูบที่มุ่งเป้าไปยังเด็ก เยาวชน และนักสูบหน้าใหม่

- สร้างความตระหนัก จิตสำนึกในพิษภัยยาสูบ ค่านิยมการไม่สูบบุหรี่ให้กับเยาวชนและประชาชนทั่วไป และพัฒนาสื่อ การสื่อสารที่เข้าใจผู้บริโภค
- สร้างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคมเพื่อเอื้อต่อการไม่สูบบุหรี่ของเยาวชน
- พัฒนาศักยภาพแกนนำ และเครือข่ายเพื่อป้องกันนักสูบหน้าใหม่
- เฝ้าระวัง ควบคุมและบังคับใช้กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจยาสูบในสถานศึกษา และกลุ่มเยาวชน

ยุทธศาสตร์ที่ 3

ช่วยผู้เสพให้เลิกใช้ยาสูบ

- สร้างเสริมพลังชุมชนและเครือข่ายเพื่อการบำบัดผู้เสพยาสูบ
- พัฒนาศักยภาพบุคลากร และภาคีต่างๆที่เกี่ยวข้องที่เป็นผู้ให้บริการเลิกยาสูบ
- พัฒนาคูณภาพระบบบริการเลิกยาสูบและสายด่วนเลิกบุหรี่

ยุทธศาสตร์ที่ 5

ทำสิ่งแวดล้อมให้ปลอดควันบุหรี่

- ปรับปรุงกฎหมายให้สถานที่สาธารณะและสถานที่ทำงานทุกแห่งปลอดควันบุหรี่ 100%
- ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการปฏิบัติตามกฎหมายในทุกที่ที่กำหนดให้ปลอดควันบุหรี่
- ปรับเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม และค่านิยมของการเสพยาสูบเพื่อให้การไม่สูบบุหรี่ในบ้าน สถานที่ทำงาน และสถานที่สาธารณะเป็นบรรทัดฐานของสังคมไทย
- ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ
- เฝ้าระวังและควบคุมกำกับ และประเมินผลการทำสิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่



กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมยาสูบ

- พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดประเภทหรือชื่อของสถานที่สาธารณะ สถานที่ทำงาน และยานพาหนะ ให้ส่วนหนึ่งส่วนใด หรือทั้งหมดของสถานที่และยานพาหนะ เป็นเขตปลอดบุหรี่ หรือเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ พ.ศ. 2561 (มีผลใช้บังคับ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2562)
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ลักษณะและวิธีการในการแสดงเครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่ และเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่ พ.ศ. 2561 (มีผลใช้บังคับ วันที่ 6 พฤศจิกายน 2561)

สูบบุหรี่

หมายความว่า การกระทำใดๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดควัน หรือไอระเหยจากผลิตภัณฑ์ยาสูบ หรือการครอบครองผลิตภัณฑ์ยาสูบขณะเกิดควันหรือไอระเหย

สถานที่ทำงาน

หมายความว่า สถานที่ราชการ รัฐวิสาหกิจ หน่วยงานอื่นของรัฐ และสถานประกอบการของเอกชนหรือสถานที่ใดๆ ที่บุคคลใช้ทำงานร่วมกัน

ยานพาหนะ

หมายความว่า ยานพาหนะสาธารณะ หรือยานพาหนะอื่นใดที่ใช้ในการรับขนส่งบุคคล

ผู้ดำเนินการ

หมายความว่า เจ้าของ ผู้จัดการ หรือผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานของสถานที่สาธารณะ สถานที่ทำงาน หรือยานพาหนะ ที่เป็นเขตปลอดบุหรี่ หรือนักที่ผู้ดำเนินการดังนี้*

* (นิยามตามมาตรา 4 แห่ง พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560)

เปิดกฎหมาย

พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560



20+



ห้ามขาย ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
ให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี

⚖️ จำคุกไม่เกิน 3 เดือน
ปรับไม่เกิน 30,000 บาท



ห้ามแบ่งขาย บุหรี่ซีกาเรต
(ต้องขายทั้งซอง)

⚖️ ปรับไม่เกิน 40,000 บาท



ห้ามโฆษณา/สื่อสารการตลาด
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ **ทุกรูปแบบ**

⚖️ จำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 500,000 บาท

ห้ามอุปถัมภ์ สนับสนุน
กิจกรรม CSR

บุคคล/องค์กร เพื่อสร้างภาพลักษณ์

โฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบ



⚖️ ผู้ประกอบการ/ผู้รับจ้างจำคุกไม่เกิน 1 ปี
หรือปรับไม่เกินครึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายในกิจกรรม
แต่ไม่ต่ำกว่า 1,500,000 บาท

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำคุกไม่เกิน 1 ปี
ปรับไม่เกิน 500,000 บาท

ห้ามผู้ขายปลีก ขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ
โดยวิธีการดังนี้



1. ขายโดยใช้เครื่องขาย



2. ขายผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์



5. เร่งขาย



6. ให้สิทธิประโยชน์ ซิงโชค ซิงรางวัล

⚖️ ข้อ 1,2,3 จำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท
ข้อ 5 ปรับไม่เกิน 20,000 บาท
ข้อ 4,6,7 ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

ห้าม ใช้ จ้าง วาน หรือยินยอม
ให้ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

ขาย ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

⚖️ จำคุกไม่เกิน 3 เดือน
ปรับไม่เกิน 30,000 บาท



ห้ามตั้งโชว์ หรือ **แสดง**
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ณ สถานที่ขาย
(ให้ผู้ซื้อหรือประชาชนมองเห็น)

⚖️ ปรับไม่เกิน 40,000 บาท



สถานที่ห้ามขาย ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

- วัด/สถานที่ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
- สถานพยาบาล/ร้านขายยา
- สถานศึกษา
- สวนสาธารณะ/สวนสัตว์/สวนสนุก

⚖️ ปรับไม่เกิน 40,000 บาท



ห้ามสูบบุหรี่

ในเขตปลอดบุหรี่

⚖️ ปรับไม่เกิน 5,000 บาท



เจ้าของ ผู้จัดการ ผู้รับผิดชอบ

สถานที่สาธารณะปลอดบุหรี่

มีหน้าที่ประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือน
ควบคุมไม่ให้มีการสูบบุหรี่

⚖️ ปรับไม่เกิน 3,000 บาท



3. ขายนอกสถานที่
ที่ระบุในใบอนุญาต



4. ลด/แลก/แจก/แถม/ให้



7. แสดงราคา ณ จุดขาย ที่จูงใจให้บริโภค



1. จัดเขตปลอดบุหรี่

(มาตรา 43 พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560)

(ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ลักษณะและวิธีการในการแสดงเครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่ และเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่ พ.ศ.2561)

การติดแสดงเครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่ให้ถูกต้องตามกฎหมาย ต้องดำเนินการตามหลักเกณฑ์วิธีการติดแสดง

ซึ่งกำหนดไว้ในประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการในการแสดงเครื่องหมายของเขตสูบบุหรี่และเขตปลอดบุหรี่ พ.ศ. 2561 โดยมีแนวทางดำเนินการดังนี้

สถานที่สาธารณะที่รัฐมนตรีประกาศให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่โดยกำหนดให้พื้นที่และบริเวณทั้งหมด ซึ่งใช้ประกอบภารกิจของสถานที่นั้นทั้งภายในและภายนอกอาคาร โรงเรือน หรือสิ่งปลูกสร้าง บริเวณที่จัดไว้ให้ผู้มารับบริการใช้ประโยชน์ร่วมกัน ไม่ว่าจะม็รู้อ้อมหรือไม่กี่ตาม เป็นเขตปลอดบุหรี่

(ก) ติดแสดงไว้โดยเปิดเผย มองเห็นได้ชัดเจน ณ **ทางเข้าหลักของสถานที่สาธารณะนั้น**

(ข) ติดแสดงไว้โดยเปิดเผย มองเห็นได้ชัดเจน **และในจำนวนที่เหมาะสม บริเวณพื้นที่นอกอาคาร โรงเรือนหรือ สิ่งปลูกสร้างของสถานที่สาธารณะนั้น**

(ค) ติดแสดงไว้โดยเปิดเผย มองเห็นได้ชัดเจน ณ **ทางเข้าหลักของอาคาร โรงเรือน หรือ สิ่งปลูกสร้างของสถานที่สาธารณะนั้น**

(ง) ติดแสดงไว้โดยเปิดเผย มองเห็นได้ชัดเจน **และในจำนวนที่เหมาะสม ภายในและคาถดฟ้าของอาคาร โรงเรือน หรือสิ่งปลูกสร้างของสถานที่สาธารณะนั้น**

เขตปลอดบุหรี่

เครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่ แต่ละหน่วยงานสามารถพิจารณาดำเนินการจัดทำขึ้นเองได้ เพียงแต่ต้องมีลักษณะ สี ขนาดของเครื่องหมาย และขนาดของตัวอักษรที่ปรากฏบนเครื่องหมายตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

- 1 อักษรข้อความ** ขนาดใหญ่เห็นได้ชัดเจน เช่น : ห้ามสูบบุหรี่ ฝ่าฝืนมีโทษปรับตามกฎหมาย หรือข้อความอื่นในทำนองเดียวกัน
- 2 เส้นผ่านศูนย์กลาง** ของวงกลมไม่น้อยกว่า 100 มม. (10 ซม.) (วัดจากขอบนอกสุด)
- 3 พื้นผิว วัสดุพื้นหลัง สีพื้นหลัง** ต้องทำให้เห็นสัญลักษณ์ปลอดบุหรี่และข้อความชัดเจน

ข้อควรระวัง ห้ามใส่ชื่อ ตราสัญลักษณ์บริษัทบุหรี่ ห้ามใส่โลโก้ หรือเครื่องหมายอื่นใดที่เข้าใจได้ว่าเป็นชื่อบริษัทบุหรี่ ยี่ห้อ หรือโลโก้บุหรี่

2. ปราศจากอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการสูบบุหรี่

(มาตรา 43 พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560)

3. ประชาสัมพันธ์

ประชาสัมพันธ์ หรือแจ้งเตือนว่าสถานที่นั้นเป็นเขตปลอดบุหรี่ และควบคุมดูแลห้ามปราม หรือดำเนินการอื่นใด เพื่อไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่

(มาตรา 46 พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560)



ถ้าผู้ดำเนินการต้องการจัดเขตสูบบุหรี่ พิจารณาค้างต่อไปนี้

- 1 พิจารณาพื้นที่บริเวณนอกอาคาร โรงเรือน หรือสิ่งปลูกสร้าง ซึ่งควรกำหนดให้ห่างจากอาคาร โรงเรือน หรือสิ่งปลูกสร้าง อย่างน้อย 5 เมตร
- 2 พื้นที่ที่กำหนดอยู่ในบริเวณทางเข้า - ออกของสถานที่ หรือในบริเวณอื่นใดอันเปิดเผยเห็นได้ชัดหรือไม่
- 3 มีพื้นที่เป็นสัดส่วนชัดเจน โดยคำนึงถึงการระบายอากาศที่เหมาะสม และไม่มีลักษณะที่อาจก่อให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญแก่ผู้อื่น

4 เมื่อพิจารณาตามข้อ 1 - 3 ข้างต้นครบถ้วนแล้ว

4.1 แสดงเครื่องหมายไว้ให้เห็นได้โดยชัดเจนว่าเป็น "เขตสูบบุหรี่"

4.2 แสดงสื่อรณรงค์เพื่อการลด ละ เลิกการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบ

4.3 หากเป็นพื้นที่เปิดโล่ง ควรหาสิ่งอื่นใดมาบดบังเพื่อปิดบังพฤติกรรมสูบบุหรี่ต้องจัดทำเขตสูบบุหรี่ให้มีสภาพและลักษณะตามที่กฎหมาย

กำหนดไว้ในมาตรา 44 แห่ง พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 ทุกประการ หากเขตสูบบุหรี่มีข้อบกพร่องไม่ครบถ้วนตามหลักเกณฑ์ อาจมีความผิดฐานจัดเขตสูบบุหรี่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย มีโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท



เขตสูบบุหรี่

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ลักษณะและวิธีการในการแสดง
เครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่ และเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่ พ.ศ. 2561

- 1 อักษรข้อความ** ขนาดใหญ่เห็นได้ชัดเจน เช่น เขตสูบบุหรี่ / Smoking Area หรือข้อความอื่นในทำนองเดียวกัน
- 2 เส้นผ่านศูนย์กลาง** ของวงกลมไม่น้อยกว่า 70 มม. และต้องไม่เกิน 100 มม.
(วัดจากขอบนอกสุด)
- 3 พื้นผิว วัสดุพื้นหลัง สีพื้นหลัง** ต้องทำให้เห็นสัญลักษณ์เขตสูบบุหรี่และข้อความชัดเจน

ข้อควรระวัง ห้ามใส่ชื่อ ตราสัญลักษณ์บริษัทบุหรี่ ห้ามใส่โลโก้ หรือเครื่องหมายอื่นใดที่
เข้าใจได้ว่าเป็นชื่อบริษัทบุหรี่ ยี่ห้อ หรือโลโก้บุหรี่

บทลงโทษ

มาตรา 43 กำหนดว่า ให้ผู้ดำเนินการจัดให้สถานที่ หรือยานพาหนะ มีสภาพและลักษณะดังต่อไปนี้

- (1) มีเครื่องหมายแสดงไว้ให้เห็นได้โดยชัดเจนว่าเป็นเขตปลอดบุหรี่
- (2) ปราศจากอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการสูบบุหรี่

*** ผู้ดำเนินการผู้ใดไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท

มาตรา 46 ให้ผู้ดำเนินการ มีหน้าที่ประชาสัมพันธ์ หรือแจ้งเตือนว่าสถานที่นั้นเป็นเขตปลอดบุหรี่
และควบคุมดูแล ห้ามปราบ หรือดำเนินการอื่นใด เพื่อไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่

*** ผู้ดำเนินการผู้ใดไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 3,000 บาท

ในกรณีที่มีผู้ฝ่าฝืนสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ หากผู้ดำเนินการได้ดำเนินการตามสมควรแล้ว
ผู้ดำเนินการนั้นไม่มีความผิด

*** ผู้ใดฝ่าฝืนสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท

ลด+ละ+ เลิกสูบบุหรี่



เลิกบุหรี่ดีกับระบบทางเดินหายใจ

- 1 เลิกบุหรี่ยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด**
เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป โดยพบว่าหลังเลิกสูบบุหรี่ 10 ปี ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอดจะเท่ากับร้อยละ 30 ถึง 50 ของผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป อัตราเสี่ยงจะลดลงอย่างต่อเนื่อง
- 2 เลิกบุหรี่ยลดอัตราเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำคอและกล่องเสียง**
เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังสูบบุหรี่ต่อไป
- 3 เลิกบุหรี่ยลดความผิดปกติที่จะกลายเป็นมะเร็งระยะแรกของเยื่อบุลำคอ กล่องเสียง และปอด**



เลิกบุหรี่แล้วได้อย่างไร ???



เลิกบุหรี่ดีกับหัวใจและหลอดเลือด

- 1 เลิกสูบบุหรี่ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ** ทั้งเพศชายและเพศหญิงในทุกกลุ่มอายุ เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป
- 2 อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบลดลงครึ่งหนึ่ง** หลังจากเลิกสูบบุหรี่ครบ 1 ปี และจะลดลงอย่างช้า ๆ ต่อไป หลังจากหยุดสูบบุหรี่เป็นเวลา 15 ปี ความเสี่ยงของการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบจะ เท่ากับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่
- 3 ในผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ถ้าเลิกบุหรี่จะลดโอกาสของการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย และโอกาสเสียชีวิตอย่างกระทันหันลงอย่างมาก** รายงานการวิจัยพบว่าโอกาสจะเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลดลงถึงร้อยละ 50
- 4 เลิกบุหรี่ลดโอกาสการเกิดการตีบตันของเส้นเลือดส่วนอื่นๆ ของร่างกาย** เมื่อเทียบกับคนที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป
- 5 ในผู้ที่เป็นโรคเส้นเลือดตีบตันที่ขา เมื่อเลิกบุหรี่จะทำให้เดินได้นานขึ้น** ลดโอกาสที่จะถูกตัดขาหลังการผ่าตัดเส้นเลือด และอัตราการรอดชีวิตจะเพิ่มขึ้น
- 6 เลิกบุหรี่ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคลมปี่งอูบั้น** เนื่องจากเส้นเลือดสมองตีบและแตก ความเสี่ยงนี้จะลดลงเท่ากับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ภายในเวลา 5 ปี แต่ในบางรายต้องหยุดสูบบุหรี่ภายในเวลา 15 ปี ความเสี่ยงจะลดลงเท่ากับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่

ลด+ละ+ เลิกสูบบุหรี่



เลิกบุหรี่ดีกับปอด



- 1 เลิกบุหรี่ยลดอาการไอ** ลดจำนวนเสมหะ ลดการหายใจมีเสียงวี๊ด และลดการตีบแข็งของทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบและปอดบวม เมื่อเทียบกับคนที่ยังคงสูบต่อไป
- 2 ในผู้ที่ยังไม่เกิดอาการของโรคถุงลมโป่งพอง เลิกบุหรี่ยจะทำให้สมรรถภาพปอดจะดีขึ้น** ร้อยละ 5 ภายใน 2-3 เดือน
- 3 เลิกบุหรี่ยอย่างถาวรทำให้อัตราการเสื่อมของปอดชะลอตัวลง**
- 4 เลิกบุหรี่ยอย่างถาวร อัตราการเสียชีวิตจากโรคถุงลมโป่งพองลดลง** เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังสูบบุหรี่ต่อไป

เลิกบุหรี่ยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งอื่นๆ

- 1 หลังจากเลิกบุหรี่ยเป็นเวลา 5 ปี อัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในช่องปากและหลอดอาหารส่วนต้นจะลดลงครึ่งหนึ่ง** เมื่อเทียบกับคนที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป และอัตราเสี่ยงยังคงลดลงต่อไปหลังจากเลิกสูบกิน 5 ปี
- 2 เลิกบุหรี่ยลดอัตราการเกิดมะเร็งตับอ่อน** เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังคงสูบต่อไป แต่การลดลงของความเสี่ยงนี้จะพบหลังหยุดสูบกิน 10 ปีขึ้นไป
- 3 เลิกบุหรี่ยลดอัตราการเสี่ยงเกิดมะเร็งปากมดลูกอย่างมากในผู้หญิง** เมื่อเทียบกับผู้หญิงที่สูบต่อไปแม้ว่าจะหยุดสูบเพียง 2-3 ปี

เลิกบุหรี่แล้วได้อย่างไร ???

เลิกบุหรี่ดีกับร่างกายและจิตใจ

- 1** ในระยะแรกของการสูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่มักจะมีอาการง่วง หงุดหงิด อารมณ์ร้อน โกรธง่าย ไม่มีสมาธิ อยากรับประทานมากขึ้น และมีความอยากสูบบุหรี่ **อาการเหล่านี้จะหายไปในระยะเวลาอันสั้น แต่ความอยากสูบและรู้สึกว่ารสชาติอาหารก็ยังคงมีอยู่ต่อไประยะหนึ่ง**
- 2** ในระยะแรกของการเลิกบุหรี่ สมรรถภาพของการทำงานต่างๆ หลายอย่างที่ใช้สมาธิจะลดลงเป็นระยะเวลานั้น ๆ แต่ไม่พบว่ามี ความผิดปกติของความจำ และความสามารถในการเรียนรู้ และการทำงาน ที่ใช้ความสามารถสูงอื่น ๆ ภายหลังการเลิกบุหรี่
- 3** เมื่อเทียบระหว่างผู้ที่เลิกบุหรี่ได้แล้วกับผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป **พบว่าผู้ที่หยุดสูบบุหรี่ได้รับความสำเร็จมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง และสามารถควบคุมตัวเองได้ดีกว่าผู้ที่ยังคงเลิกบุหรี่ไม่ได้**
- 4** ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้แล้วจะมีสุขภาพที่ดีและจะมีภูมิคุ้มกันโรคที่คิดว่า **ผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป**

เลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

แบบทดสอบการติดบุหรี่

แบบทดสอบฟาเกอร์สตรอมเพื่อวัดระดับการติดสารนิโคติน (Fagerstrom Test for Nicotin Dependence)

คำถาม	คำตอบ	ระดับคะแนน	คะแนนที่ประเมินได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน	10 มวน หรือน้อยกว่า	0	
	11 – 20 มวน	1	
	21 – 30 มวน	2	
	มากกว่า 31 มวน	3	
2. หลังตื่นนอนตอนเช้า คุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไหร่	ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน	3	
	6-30 นาที หลังตื่นนอน	2	
	31-60 นาที หลังตื่นนอน	1	
	มากกว่า 60 นาทีหลังตื่น	0	
3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงแรกหลังตื่นนอน (สู่มากกว่าในช่วงเวลาอื่นของวัน)	ใช่	1	
	ไม่ใช่	0	
4. บุหรี่มวนไหนที่คุณไม่ยากเลิกมากที่สุด	มวนแรกตอนเช้า	1	
	มวนอื่นๆ	0	
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหมที่ต้องอยู่ใน "เขตปลอดบุหรี่" เช่น โรงภาพยนตร์ รถโดยสาร ร้านอาหาร	รู้สึกลำบาก	1	
	ไม่รู้สึกลำบาก	0	
6. คุณยังต้องสูบบุหรี่ แม้จะเจ็บป่วยนอนพักตลอดในโรงพยาบาล	ใช่	1	
	ไม่ใช่	0	
รวมคะแนน		10	

คำชี้แจง : แบบทดสอบนี้ช่วยในการประเมินระดับการติดบุหรี่ (สารนิโคติน)

แปลผลคะแนน

คะแนน 0 – 3 คะแนน	แสดงว่า ไม่นับว่าคุณศึกษานิโคติน
คะแนน 4 – 5 คะแนน	แสดงว่า คุณศึกษานิโคตินในระดับปานกลาง
คะแนน 6 – 7 คะแนน	แสดงว่า คุณศึกษานิโคตินในระดับปานกลางและมีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการศึกษานิโคตินระดับสูง
คะแนน 8 – 9 คะแนน	แสดงว่า คุณศึกษานิโคตินในระดับสูง
คะแนน 10 คะแนน	แสดงว่า คุณศึกษานิโคตินในระดับสูงมาก

คะแนน	การแปลผล
0 – 3	ไม่นับว่าศึกษานิโคติน คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม
4 – 5	ศึกษานิโคตินในระดับปานกลาง คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม
6 – 7	ศึกษานิโคตินในระดับปานกลาง และมีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการศึกษานิโคตินในระดับสูง การเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่ตอนนี้ จะทำได้ง่ายกว่าการที่คุณจะยังสูบบุหรี่ต่อไป และจะมีแผนเลิกในอนาคต หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง หรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม คุณควรอย่างยิ่งที่จะไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา เพื่อการเลิกสูบบุหรี่
8 – 9	ศึกษานิโคตินในระดับสูง คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจริงเอาจังในการเลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับคุณการเลิกด้วยตนเอง หรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอในการรักษา หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้ พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินหรือหมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่
10	ศึกษานิโคตินในระดับสูงมาก คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจริงเอาจังในการเลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับคุณการเลิกด้วยตนเอง หรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้ พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา เพื่อการเลิกบุหรี่

เลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

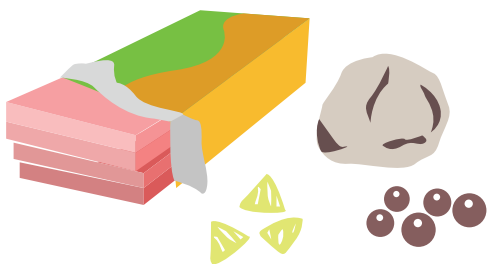
วิธีลดอาการอยากบุหรี่

ดื่มน้ำ

จะทำให้รู้สึกสดชื่น ช่วยผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังช่วยระบบการหมุนเวียนของเลือดจะดีขึ้น นิโคตินจะถูกขับถ่ายออกจากร่างกายง่าย และรวดเร็ว ล้างหน้าหรือล้างมือด้วยน้ำเย็น ในกรณีที่อยู่บ้าน ควรอาบน้ำทันที ดื่มน้ำเย็นบ่อยๆ ครั้งละ 1-2 แก้ว (ยกเว้นผู้มีเสมหะมาก ให้ดื่มน้ำอุ่นแทน)



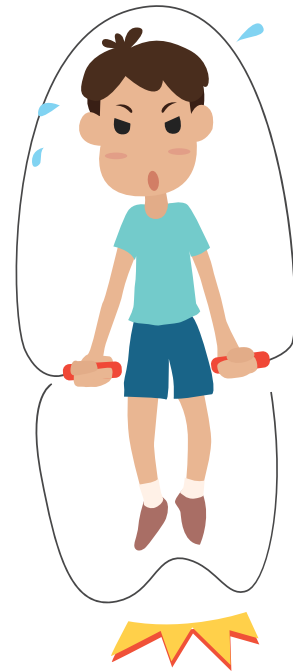
อาหาร



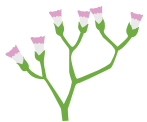
ถ้ารู้สึกปากกว้าง ให้กินของขบเคี้ยวที่ไม่ทำให้ฟันผุ เช่น มะนาวชิ้นเล็กๆ จัมแกล็ค หมากฝรั่ง บิวยเค็ม ยาเม็ดสมุนไพรจากพลา เป็นต้น และควรดื่มน้ำตาม พร้อมทั้งควรหลีกเลี่ยงอาหารที่รสจัด เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกอยากสูบบุหรี่มากขึ้น หลังมื้ออาหารควรลุกจากโต๊ะทันทีเพื่อลดความอยากสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา ชา กาแฟ อย่างเด็ดขาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 7 วันแรก ของการเลิกสูบบุหรี่ เพราะการดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้มักจะทำควบคู่กันไปกับการสูบบุหรี่เสมอ

ออกกำลังกาย

ทำให้ร่างกายผู้เลิกสูบบุหรี่ฟื้นตัวเร็วขึ้น โดยเฉพาะปอด จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สดชื่นแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด เกิดจากความอยากสูบบุหรี่ได้ให้จำไว้เสมอว่า การตามใจตัวเองโดยการขอสูบบุหรี่อีกครั้ง เพียงมวนเดียว จะทำให้การเลิกบุหรี่ล้มเหลวทันที 5 วันก่อนเลิกบุหรี่ เจ้าหน้าที่ควรนัดผู้ป่วย เพื่ออธิบายวิธีการแก้ไขอาการอยากบุหรี่อีกครั้งหนึ่ง และให้กำลังใจ



สมุนไพร



หนุ้าดอกขาว มีสรรพคุณช่วยเลิกบุหรี่ มีโพแทสเซียมไนเตรท ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้สิ้นฝาค ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



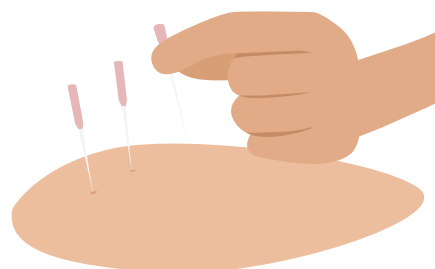
มะขามป้อม มีรสชาติเปรี้ยวผสมฝาคซึ่งจะช่วยเปลี่ยนรสของการสูบบุหรี่ให้ฝื่อน



มะนาว มีรสชาติเปรี้ยวของมะนาว ช่วยลดความอยากของนิโคตินลงได้

แพทย์ทางเลือก

แพทย์ทางเลือก การฝังเข็ม หรือ การนวดเท้า จะช่วยลดอาการอยากบุหรี่ และบรรเทาความเครียดอีกทางหนึ่ง



บันได 10 ขั้น สู่การเปิด



1

หาที่ปรึกษา พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สำเร็จ

2

หากำลังใจ ควรบอกให้คนใกล้ชัศทราบถึงความตั้งใจ

3

หาเป้าหมาย ควรวางแผนการปฏิบัติตัว โดย
ตัวเองหรือของลูก วันครบรอบแต่งงาน แต่ที่

4

ไม่รอช้า ควรเตรียมตัวให้พร้อม
เพื่อช่วยลดความอยาก รวมทั้งเปล

5

ไม่หวั่นไหว เมื่อถึงวันลงมือ
ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจ

6

ไม่กระตุ้น ในระยะ
ที่มีแอลกอฮอล์

7

ไม่หมกม
หากนั่งสื่อ

8

ใจเล็กบุหรี

สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว หรือโทรศัพท์ ขอคำแนะนำในการเลิกบุหรี่ได้ที่ โทร.1600

ใจที่จะเลิกบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้

กำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจจะเลือกวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิด
วันนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป

ด้วยการทิ้งอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้รสเปรี้ยวหรือของขบเคี้ยว
กิจกรรมที่มักทำร่วมกับการสูบบุหรี่

ขอ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกตัวเองว่ากำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองและคนใกล้ชิด
กำลังใจเลิกบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่

ช่วงนี้ขอให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อายากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่ม

จุด เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียด โดยการพูดคุยกับคนอื่นๆ หรือ
นำขึ้นมาไว้อ่านบ้างก็ได้ ระลึกถึงเสมอว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

ไม่นั่งเฉย ควรจัดเวลาออกกำลังกายบ้างอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการ
ควบคุมน้ำหนัก ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจและปอด

9 ไม่ท้อถอย อย่าคิดว่ากลับไปลองสูบบ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการลองสูบบุหรี่
เพียงมวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ อีก

10 ไม่ท้อแท้ หากต้องหันกลับไปสูบบ้าง ไม่ได้หมายความว่า คุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อย
ก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเอง ในคราวต่อไป ขอเพียงพยายามต่อไปที่จะเตรียมตัว
ต่อสู้กับอหุคบุหรีให้ได้

เทคนิคการลด ละ เลิก บุหรี่

ปัจจัยที่ต้องคำนึงในผู้ที่กำลังเลิกบุหรี่ ความจริงแล้ววิธีการเลิกบุหรือนั้นไม่มีสูตรแน่นอนตายตัว ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของคนนั้นและสภาพแวดล้อม แต่การช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ได้สำเร็จนั้น การฝึกทักษะการแก้ปัญหามีความจำเป็น อาทิ

1 ต้องเลือกกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ให้ชัดเจน โดยให้ผู้สูบบุหรี่ตั้งใจกำหนดเองแต่ไม่ควรเกิน 2 สัปดาห์หลังจากได้พูดคุยกันแล้วว่า จะเลิกบุหรี่ อีกทั้งการเลิกบุหรี่แบบหักดิบเป็นสิ่งจำเป็นไม่ควรสูบบุหรี่แม้แต่เพียงนิคเดียวหลักจากถึงกำหนดวันที่ตกลงเลิกบุหรี่แล้ว

2 สำหรับผู้ที่เคยเลิกบุหรี่มาก่อนแต่ไม่สำเร็จ ให้**ลองคิดทบทวน**ถึงประสบการณ์แล้วนำมาใช้ในการเลิกบุหรี่ครั้งนี้เพื่อประสบความสำเร็จ



3 **เตรียมพร้อมรับมืออุปสรรค**ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการเลิกบุหรือนี้โดยเฉพาะใน 2-3 สัปดาห์แรกๆ เพราะจะเป็นระยะที่มีอาการถอนนิโคตินรุนแรงมากที่สุด ควรพูดคุยเตรียมการหาทางออกเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการเลิกบุหรี่



4 **หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่** เช่น งดหรือจำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะจะทำให้มีโอกาสหวนกลับไปสูบบุหรี่สูงขึ้น เป็นต้น

5 **จัดการกับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลิกบุหรี่** เพราะการเลิกบุหรือนั้นจะมีความยุ่งยากอย่างยิ่งเมื่อต้องอยู่ใกล้กับคนที่ยังสูบบุหรี่อยู่ โดยเฉพาะที่บ้านและที่ทำงาน ทางที่ดีจึง**ควรชักชวนผู้ที่อยู่บ้านเดียวกันหรือทำงานที่เดียวกันเลิกบุหรี่พร้อมกัน** หรืออย่างน้อยก็ไม่สูบบุหรี่ให้ผู้ที่กำลังเลิกบุหรี่เห็นหรือได้กลิ่น รวมถึงควรกำจัดบุหรี่และอุปกรณ์การสูบบุหรี่ออกไปให้พ้นสายตาก่อนการเริ่มต้นเลิกสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่เคยสูบ เป็นต้น



6 **ให้กำลังใจและสนับสนุนคนรัก ครอบครัว และเพื่อน** ควรเป็นกำลังใจและคอยชื่นชมเมื่อคนๆนั้นเลิกบุหรี่ได้ต่อเนื่องหรือปฏิเสธไม่สูบบุหรี่ในแต่ละคราหรือแต่ละวันได้สำเร็จ

อสม. ช่วยเลิกบุหรี่

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

เป็นผู้สื่อสารระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและประชาชน
ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ สามารถขอคำแนะนำ คำปรึกษาการ
เลิกบุหรี่ได้เบื้องต้น และส่งต่อผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ไปยัง
สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน (โรงพยาบาล,
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล)

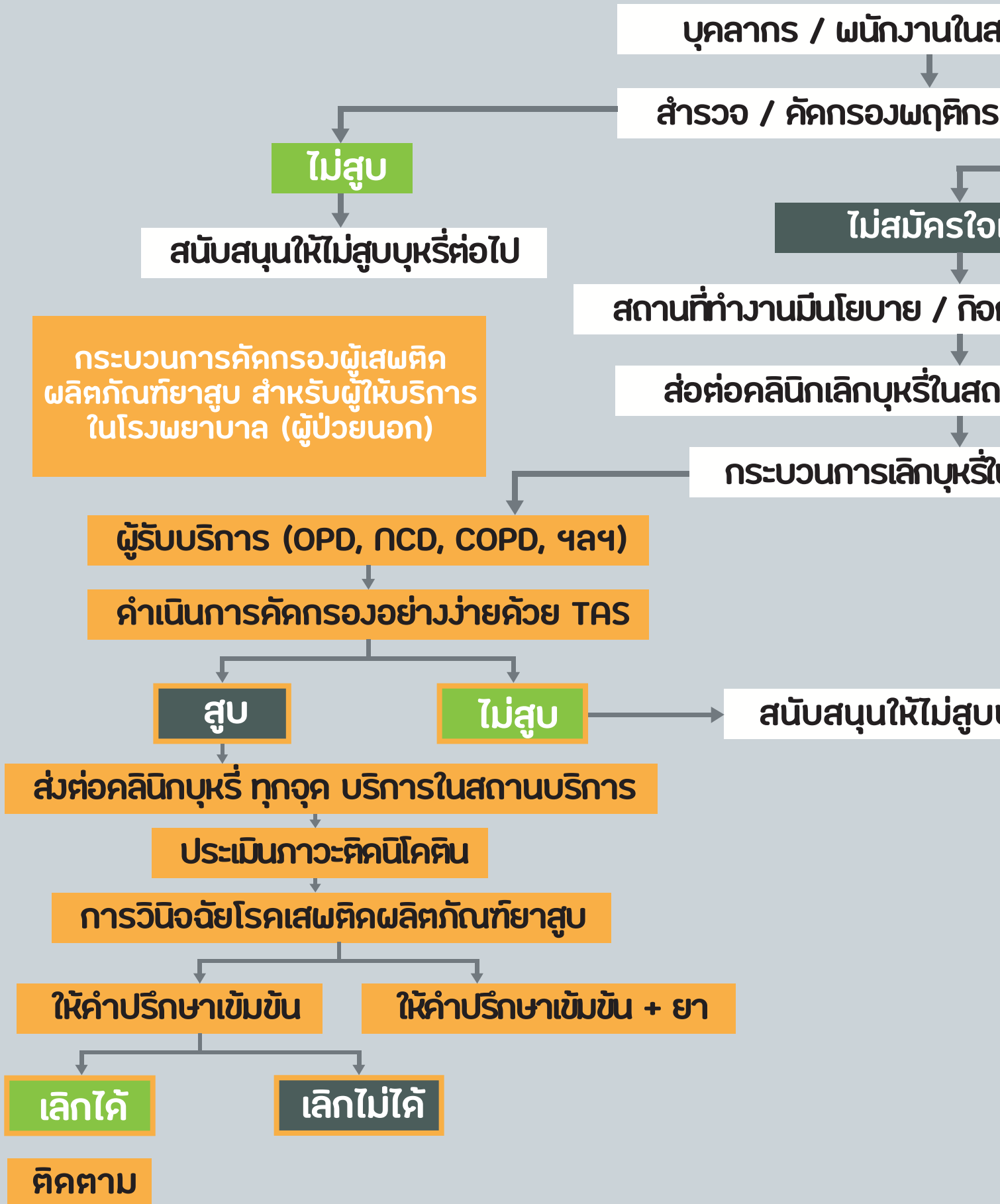


เลิกบุหรี่ ที่ไหน ???

- ✓ โรงพยาบาล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
ทุกแห่งใกล้บ้าน หรือ โทร. 1600
- ✓ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (สายด่วนเลิกบุหรี่)
เป็นศูนย์ให้บริการให้คำปรึกษาฟรี เพื่อการเลิกบุหรี่ แก่ประชาชน
เปิดบริการระหว่าง 07.30 - 20.00 น. ตั้งแต่ วันจันทร์ - วันศุกร์
นอกเวลา หรือวันหยุด กรุณาฝากข้อความและเบอร์โทรกลับ
ช่องทางการบริการ โทร 1600 ฟรีทุกเครือข่าย ไม่เรียกเก็บค่าบริการ
- ✓ สามารถติดต่อขอใช้บริการได้ที่ www.thailandquitline.or.th
- ✓ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (สายด่วน Quitline)
โทร.1600 และเว็บไซต์ <http://www.thailandquitline.or.th>
- ✓ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์
โทร. 0 2531 0080 และที่เว็บไซต์ <http://www.thanyarak.go.th>
- ✓ คลินิกฟ้าใส ศูนย์การแพทยีกาญจนภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล โทร. 0 2849 6600
ต่อ 1094 และที่เว็บไซต์ <http://www.gi.mahidol.ac.th>
- ✓ คลินิกฟ้าใส หรือคลินิกเลิกบุหรี่ ในสถานบริการสาธารณสุขทั่วประเทศ



ขั้นตอนการคัดกรอง บำบัด รั...



หมายเหตุ : กระบวนการติดตามเป็นไปตามระบบของแต่ละ
หน่วยสถานพยาบาล

กษา และส่งต่อเพื่อการเลิกบุหรี่

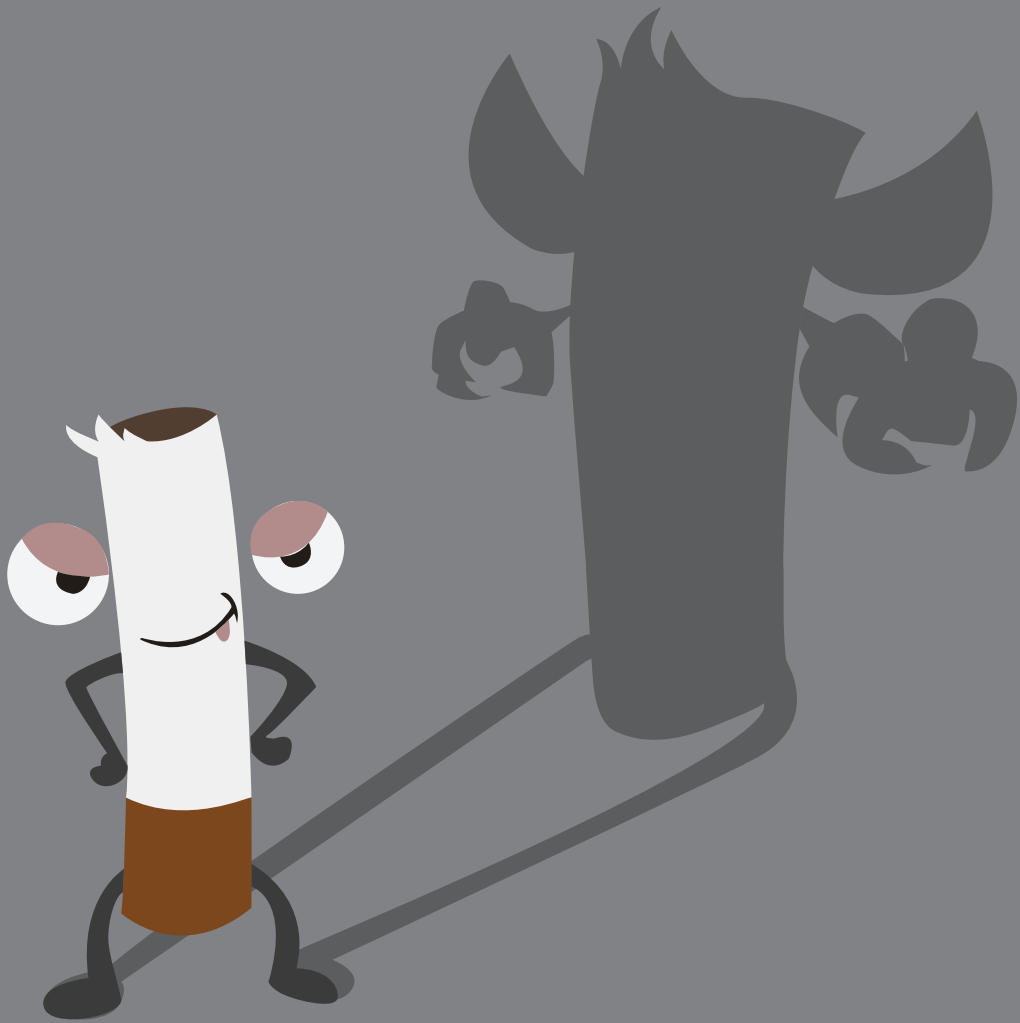
(สถานที่ทำงาน)





กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยินดีน้อมรับข้อเสนอนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้ชุดนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มันเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

