



การประเมินระดับการติดนิโคติน	คะแนน
1. หลังตื่นนอนตอนเช้าคุณสูบบุหรี่ี่มวนแรกเมื่อไร? ก. ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน ข. 6 - 30 นาที หลังตื่นนอน ค. 31 - 60 นาที หลังตื่นนอน ง. หลัง 60 นาทีขึ้นไป	3 2 1 0
2. โดยปกติคุณสูบบุหรี่ี่วันละกี่มวน? ก. มากกว่า 30 มวนขึ้นไป ข. 21 - 30 มวนต่อวัน ค. 11 - 20 มวนต่อวัน ง. 10 มวนหรือน้อยกว่า	3 2 1 0

การแปลผลคะแนนระดับการติดนิโคติน

- คะแนน ≥ 6 หมายถึง เป็นผู้ติดนิโคตินมาก
- คะแนน = 5 หมายถึง เป็นผู้ติดนิโคตินปานกลาง
- คะแนน 0 - 4 หมายถึง เป็นผู้ติดนิโคตินน้อย

นิโคติน เป็นสารที่อยู่ในควันบุหรี่
มีฤทธิ์เสพติด ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้
ติดบุหรี่ และเลิกได้ยาก

ขณะนี้คุณยืนอยู่ที่จุดไหน

- ไฟแดง** ยังไม่เห็นประโยชน์ที่จะเลิกบุหรี่
- ไฟเหลือง** เลิกบุหรี่ยังจะทำให้อาการป่วยดีขึ้น
- ไฟเขียว** พร้อมจะเลิกบุหรี่และกำหนดวันเลิก

ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่จุดไหน ...
เรายินดีให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ต่อคุณ
ขอเชิญพบพยาบาลให้คำปรึกษา
ได้ที่ศูนย์เสริมพลังสร้างสุขภาพ อาคารเรียนรวม ชั้น 1
วันจันทร์- อังคาร เวลา 9.00 - 12.00 น.
หรือสามารถติดต่อนัดหมายทางโทรศัพท์
ได้ที่ 02-201-2652 (ในเวลาราชการ)

ผู้เรียบเรียง กักราวร พุสสวัสดิ์
 อาจารย์วิไล ตั้งปณิธานดี
หน่วยประเมินและปรึกษาสุขภาพ
จัดทำโดย งานพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ
 งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
 พ.ศ. 2554



ต้องการ
เลิกบุหรี่
เรายินดี
ช่วยคุณ

www.ramaclinic.com

เหตุผลที่ควรเลิกบุหรี่

- ในบุหรี่ 1 มวนมีสารพิษกว่า 4,000 ชนิด
- ในควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็งจำนวนมาก
- บุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง ฯลฯ
- ครึ่งหนึ่งของคนสูบบุหรี่ จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โดย 1 ใน 4 จะเสียชีวิตก่อนวัยกลางคน



เมื่อคุณหยุดบุหรี่จะได้รับประโยชน์อะไร

- สุขภาพดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น เหนื่อยน้อยลง การรับรู้รสและกลิ่นดีขึ้น ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ
- ช่วยลดปัญหากลิ่นตัว กลิ่นปาก บุคลิกดีขึ้น เข้าสังคมได้ง่าย และสัมพันธ์ภาพในครอบครัวดีขึ้น
- ประหยัดค่าใช้จ่าย



กลยุทธ์พิชิตบุหรี่

1. **ตั้งใจ** บอกตนเองว่า “ฉันจะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้”
2. **เขียนแรงจูงใจ** ที่ทำให้อยากเลิกสูบบุหรี่ ติดไว้ในที่ที่เห็นได้ชัด และอ่านทุกวัน
3. **กำหนดวันเลิกสูบบุหรี่** ให้เร็วที่สุด
4. ก่อนวันเลิกสูบบุหรี่ ให้**ตั้งอุปกรณ์**ในการสูบทั้งหมด
5. ระหว่างหยุดบุหรี่ อาจมีอาการหงุดหงิด หรืออยากสูบบุหรี่ให้ดื่มน้ำ สูดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ **หากิจกรรมทำ** เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ แปรงฟันหลังอาหาร และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น การดื่มสุรา การไปสังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น
6. บอกกับตนเองทุกวันว่า **“ฉันทำได้”**



วันที่ หน่วยที่ส่งต่อ.....

แบบประเมินภาวะสุขภาพเรื่องการเลิกสูบบุหรี่

ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ.....อายุ

เลขประจำตัวผู้ป่วยอาชีพ.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี ระบุ

ท่านสูบบุหรี่วันละ

ท่านเคยเลิกสูบบุหรี่หรือไม่ ไม่เคย เคย

ความพร้อมในการเลิกสูบบุหรี่

ต้องการเลิก เพราะ.....

กำลังตัดสินใจ เพราะ.....

ท่านมีความตั้งใจเลิกสูบบุหรี่กี่เปอร์เซ็นต์ โปรดใส่เครื่องหมาย X บนตัวเลขด้านล่าง



การช่วยเหลือเพื่อเลิกสูบบุหรี่ บางครั้งจำเป็นต้องมีการติดตามอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นหากท่านสะดวกให้เจ้าหน้าที่ติดต่อทางโทรศัพท์ โปรดระบุหมายเลขโทรศัพท์ที่สะดวกเบอร์โทร.