

## บทที่ 17

# การช่วยผู้สูบบุหรี่ให้เลิกสูบบุหรี่

สเปญ อุ๋นอองค์

เชื่อว่าผู้สูบบุหรี่ทุกคนคงรู้ว่าการสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและคงเลือกที่จะเลิกสูบบุหรี่ถ้าทำได้ แต่การเลิกสูบบุหรี่นั้นไม่ใช่เรื่องง่ายนักเพราะแม้แต่ผู้ที่ตั้งใจจริงยังต้องพยายามหลายครั้งกว่าจะสามารถเลิกได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้นถ้าแพทย์รู้หลักในการช่วยผู้สูบบุหรี่ให้เลิกสูบบุหรี่ได้ก็คงจะมีประโยชน์มาก

การติดบุหรี่เป็นการติด 2 ทางร่วมกันคือ การติดทางร่างกาย และการติดทางจิตใจ

**1. การติดทางร่างกาย** คือ การที่ร่างกายติดนิโคติน เกิดจากการสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำจนร่างกายติดนิโคตินซึ่งเป็นสารเสพติดที่อยู่ในบุหรี่ เมื่อหยุดสูบบุหรี่ นิโคตินในร่างกายจะลดลงทำให้เกิดอาการขาดนิโคติน ได้แก่ อาการหงุดหงิด กระวนกระวาย คิดอะไรไม่ออก ต้องชวนขวายนหาบุหรี่มาสูบเพื่อเติมนิโคตินให้เพียงพอดังเดิม

โดยทั่วไปเมื่อหยุดสูบบุหรี่ภาวะเสพติดทางร่างกายจะค่อยๆ หายไปในเวลาประมาณ 3-4 สัปดาห์ ดังนั้นถ้าสามารถทนหยุดสูบบุหรี่ได้เพียง 3-4 สัปดาห์ ร่างกายก็จะพ้นจากภาวะติดบุหรี่

**2. การติดทางจิตใจ** คือ การสูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัย เกิดจากการเรียนรู้ว่าการสูบบุหรี่ทำให้หายเครียด หายเบื่อ เพลิดเพลิน สมองแล่น ทำให้เกิดการติดอกติดใจอยากสูบบุหรี่เรื่อยๆ จนติดเป็นนิสัยหรือเป็นความเคยชินอย่างหนึ่ง เมื่อไรที่รู้สึกเครียดหรือเบื่อๆ ก็จะคิดถึงบุหรี่

ภาวะเสพติดทางจิตใจเป็นสาเหตุสำคัญของการเลิกแล้วกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ ดังนั้นผู้ที่พยายามเลิกสูบบุหรี่และผู้ que เลิกสูบบุหรี่ได้แล้วยังต้องปฏิบัติตนเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ต่อไปเรื่อยๆ จนเกิดเป็น "นิสัย" หรือเป็นความเคยชินอันใหม่ที่ไม่มี การสูบบุหรี่

## แนวทางการเลิกบุหรี่

### การปรับพฤติกรรม

การต่อสู้กับการติดทางใจมีหลายวิธี แพทย์สามารถใช้เป็นแนวทางในการแนะนำผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ได้

- หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุหรือกิจกรรมที่อาจทำให้เกิดความอยากสูบบุหรี่ (cue avoidance) เช่น
  - ไม่พกบุหรี่ติดตัว
  - ทิ้งอุปกรณ์สูบบุหรี่ทั้งหมด
  - ไม่เข้าไปใกล้คนที่กำลังสูบบุหรี่
  - เลือกที่นั่งในบริเวณที่ห้ามสูบบุหรี่
  - ถ้าดื่มกาแฟหรือเหล้าแล้วอยากสูบบุหรี่ก็ให้หยุดดื่มหรือเปลี่ยนไปดื่มอย่างอื่นแทน
  - ถ้าต้องสูบบุหรี่หลังอาหารก็ให้ลุกขึ้นหาอะไรทำทันทีที่กินอิ่มหรือแปรงฟันทันทีหลังอาหารทุกมื้อ

2. เบี่ยงเบนความสนใจ (distraction) เมื่อเกิดความอยากสูบบุหรี่ขึ้นมา เช่น อาบน้ำ หาอะไรทำ เล่นกีฬา เป็นต้น

3. เสริมสร้างกำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่ เช่น

- คิดทบทวนผลเสียของการสูบบุหรี่และผลดีของการหยุดสูบบุหรี่
- บอกคนรอบข้างว่าตนกำลังพยายามหยุดสูบบุหรี่เพื่อ
- พวกเขาจะได้ช่วยเชียร์และไม่มายั่วหรือส่งบุหรี่ให้
- เวลาหยุดหึงเขาจะได้เข้าใจ
- ทำให้ต้องพยายามอย่างจริงจังขึ้นเพราะได้พูดไปแล้วว่าจะหยุดสูบ
- เก็บเงินค่าบุหรี่ใส่กระปุกออมสินไว้
- หารางวัลตัวเองถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้
- ฯลฯ

4. หาวิธีอื่นๆ ในการจัดการกับความเครียด (stress management) วิธีจัดการกับความเครียดนั้นมีมากมายหลายวิธี บางคนใช้วิธีดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา แต่ในคนที่สูบบุหรี่ไม่ว่าเครียดจากอะไรก็ตามสูบบุหรี่แล้วจะสบายทันอกทันใจ ทำให้ไม่สามารถทนใช้วิธีอื่นๆ ซึ่งอาจจะได้ผลเช่นกันแต่ช้ากว่า อาจแนะนำผู้ที่สูบบุหรี่เพื่อลดความเครียดและต้องการเลิกสูบบุหรี่ให้ลองสังเกตดูพรรคพวกเพื่อนฝูงที่ไม่สูบบุหรี่ดูว่าเขาจัดการกับความเครียดอย่างไรถึงยัง "มีชีวิตรอด" อยู่ได้ทั้งๆ ที่เขาก็ไม่สูบบุหรี่ ทดลองใช้วิธีจัดการกับความเครียดแบบต่างๆ ดูแล้วจดจำวิธีที่เหมาะสมกับตนเองไว้ใช้

5. กำหนดวันที่จะหยุดสูบอย่างเด็ดขาดเพื่อให้มีเวลาเตรียมตัวและ "ทำใจ" อาจจะกำหนดโดยใช้วันที่มีความหมายพิเศษบางอย่าง เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน วันเกิดลูก หรืออาจกำหนดเป็นระยะเวลา เช่น อีก 3 วัน 7 วัน หรือ 10 วัน หรืออีก 2 สัปดาห์ก็ได้ หลังจากนั้นให้ใช้เวลาช่วงนี้ค่อยๆ พยายามลดการสูบบุหรี่ลง อาจจะโดยการจำกัดจำนวนบุหรี่ที่จะสูบในแต่ละวันลงเรื่อยๆ สูบเพียงครึ่งมวนแล้วทิ้ง กำหนดวันที่จะไม่สูบบุหรี่เลยทั้งวันจากสัปดาห์ละ 1 วัน แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 2 วัน 3 วัน หรือค่อยๆ เพิ่มเป็น 2 วันติดกัน 3 วันติดกัน เป็นต้น

ในระหว่างนี้ให้พยายามปฏิบัติตามวิธีที่กล่าวมาแล้วไปด้วยคือ หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วๆ เบี่ยงเบนความสนใจ เสริมสร้างกำลังใจ และเปลี่ยนวิธีจัดการกับความเครียด เมื่อถึงวันที่กำหนดว่าจะหยุดสูบบุหรี่ให้ทิ้งบุหรี่ที่เหลือและอุปกรณ์การสูบบุหรี่ให้หมดแล้วหยุดสูบบุหรี่ทันที แล้วปฏิบัติตามวิธีข้างต้นต่อไปจนสามารถหยุดสูบบุหรี่ได้เด็ดขาดและเกิดเป็น "นิสัย" หรือความคุ้นเคยอันใหม่ที่ไม่ต้องสูบบุหรี่

### การใช้ยาช่วยอดบุหรี่ (pharmacological approach)

การใช้ยาบางอย่างสามารถช่วยลดความทรมานจากการติดทางร่างกายได้ทำให้เราสามารถทรมานกำลังใจในการต่อสู้กับการติดทางจิตใจได้เต็มที่ การใช้ยาที่มีการศึกษาว่าช่วยให้การเลิกสูบบุหรี่ประสบความสำเร็จมากขึ้นคือการให้นิโคตินทดแทน (nicotine replacement therapy, NRT) ซึ่งในประเทศไทยปัจจุบันมีในรูปแบบของ หมากฝรั่งนิโคติน และ แผ่นปะนิโคติน

หลักการของทั้งหมากฝรั่งและแผ่นปะนิโคตินคือการให้นิโคตินแก่ร่างกายในขนาดต่ำๆ เพื่อ  
บรรเทาอาการขาดนิโคตินแล้วค่อยๆ ลดขนาดยาลงเรื่อยๆ จนหมด ทั้งหมากฝรั่งและแผ่นปะนิโคติน  
ใช้ได้ผลใกล้เคียงกันแต่ก็มีข้อดีข้อเสียต่างกันบ้างคือ

ผู้เลิกสูบบุหรี่สามารถใช้แผ่นปะนิโคตินได้ตลอดเวลารวมทั้งเวลานอนด้วยทำให้เมื่อตื่นขึ้น  
มาไม่ค่อม "หิว" บุหรี่ ส่วนหมากฝรั่งนิโคตินนั้นผู้เลิกสูบบุหรี่สามารถเพิ่มหรือลดปริมาณนิโคตินได้  
เองในระดับหนึ่งโดยการเคี้ยวถี่หรือห่างลง นอกจากนี้การเคี้ยวหมากฝรั่งนิโคตินยังช่วยลดความ "   
เหงาปาก" ได้ด้วย

หมากฝรั่งอดบุหรี่ในประเทศไทยมี 2 ขนาดคือ 2 และ 4 มก. โดยมาเป็นแผงๆ ละ 15 ชิ้น  
โดยทั่วไปแนะนำให้เริ่มใช้ขนาด 2 มก. ก่อนและต้องแนะนำวิธีเคี้ยวให้ถูกวิธีคือเคี้ยว 2-3 ครั้งจะรู้  
สึกว่ามีรสเผื่อนๆ ของนิโคตินออกมา ให้อมหมากฝรั่งไว้ข้างกระพุ้งแก้มนิโคตินจะถูกดูดซึมผ่าน  
เยื่อข้างแก้ม อมจนรสเผื่อนหายไปแล้วเริ่มเคี้ยวใหม่ ยาจะออกฤทธิ์เต็มที่เมื่อเริ่มใช้ประมาณครึ่ง  
ชั่วโมงและหมากฝรั่ง 1 ชิ้นจะใช้ได้นานประมาณ 1 ชั่วโมง ผลข้างเคียงที่สำคัญคือการระคายเคือง  
และกระเพาะอาหารโดยเฉพาะถ้าเคี้ยวถี่เกินไป

แผ่นปะนิโคตินในประเทศไทยมี 3 ขนาดคือ 10, 20, และ 30 (มีนิโคติน 17.5, 35 และ  
52.5 มก.ตามลำดับ) หนึ่งแผ่นออกฤทธิ์ได้นาน 24 ชั่วโมง ในกรณีที่ใช้แผ่นปะนิโคตินถ้าผู้เลิกสูบ  
บุหรี่เคยใช้บุหรี่วันละไม่เกิน 1 ซองให้เริ่มใช้แผ่นปะขนาด 20 (Nicotinell TTS-20) แต่ถ้าเคยสูบเกิน  
วันละ 1 ซองให้ใช้ขนาด 30 ให้หยุดสูบบุหรี่แล้วใช้แผ่นปะนี้ไปทุกวันจนเริ่มรู้สึกคุ้นเคยกับการไม่สูบ  
บุหรี่ซึ่งมักใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์ แล้วลดยาลง 1 ชิ้น ผู้เลิกบุหรี่ยาจเกิดอาการขาดนิโคตินขึ้น  
บ้างให้ทนเอา รอจนอาการดังกล่าวหายไปแล้วลดยาลงอีกทีละชั้นๆ จนสามารถหยุดยาได้ โดย  
ทั่วไปใช้เวลาประมาณ 1-2 เดือน ผลข้างเคียงที่สำคัญคืออาจเกิดผื่นแดงหรือตุ่มน้ำบริเวณที่ปะได้  
ซึ่งแก้ไขโดยการเปลี่ยนที่ปะทุกวัน และอาจให้ผู้เลิกสูบบุหรี่ทาสเตียรอยด์ครีมช่วยด้วย

### **การป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ (relapse prevention)**

ในการป้องกันการหวนกลับไปสูบบุหรี่ ผู้เลิกสูบบุหรี่จะต้องมีความมุ่งมั่นที่จะไม่หวนกลับไป  
สูบอีก แพทย์ควรแนะนำให้ผู้ป่วยเตรียมตัวล่วงหน้าเมื่อจะต้องพบกับสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิด  
ความอยากสูบบุหรี่ขึ้นมาอีก เช่น เมื่อมีงานเลี้ยงจะอย่างไร ถ้าไม่แน่ใจตนเองอาจหลีกเลี่ยงไม่  
ไปถ้าทำได้ ถ้าจำเป็นต้องไปจะปฏิเสธการสูบบุหรี่อย่างไร ควรแนะนำให้ผู้เลิกสูบบุหรี่เปลี่ยน  
แปลงสิ่งต่างๆ ที่อาจทำให้นึกถึงบุหรี่ เช่น จัดที่ทำงานใหม่ เปลี่ยนกาแฟเป็นอย่างอื่น เช่น ชา หรือ  
น้ำขิง หากิจกรรมอื่นที่สามารถให้ความสุขทดแทนการสูบบุหรี่ เช่น เล่นกีฬา ร้องเพลง เล่น  
คอมพิวเตอร์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

ผู้ที่หยุดสูบบุหรี่ต้องเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดทั้งจากการทำงานและจากเรื่องต่างๆ ด้วย  
วิธีอื่นๆ โดยไม่ต้องใช้บุหรี่ หลักการก็เหมือนกับเมื่อเริ่มหยุดสูบบุหรี่คือ มีวิธีอื่นๆ อีกมากมายใน  
การลดความเครียด ควรแนะนำให้ผู้หยุดสูบบุหรี่ทดลองใช้หลายๆ วิธีแล้วเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน  
ผู้ที่หยุดสูบบุหรี่แล้วควรคบหากับคนที่หยุดสูบบุหรี่แล้วด้วยกันเพราะจะเป็นวิธีที่ช่วยกันและกันไม่

ให้หวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ได้ ประการสุดท้ายผู้หยุดสูบบุหรี่ควรติดบททวนสถานการณ์ต่างๆ ที่เคยทำ  
ให้หวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำอีก

### เอกสารอ้างอิง

1. Gold MS. Tobacco. New York: Plenum Press, 1995:107-44.
2. American Psychiatric Association. Practice guideline for the treatment of patients with nicotine dependence. Am J Psychiatry 1996; 10(Suppl):1-31.