



ข่าวประชาสัมพันธ์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที 19 เดือนธันวาคม พ.ศ.2550 หน้า 34

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## เลิกบุหรี่เพื่อพ่อหลวง ทางสวรรค์ของคนสูบบุหรี่

โดย พรพรรณ จิตติวิธน์



อาสาสมัคร 7 คน

ปัจจุบันจำนวนของผู้สูบบุหรี่จากสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อปี 2547 ระบุว่า ผู้ที่สูบบุหรี่มีอายุมากกว่า 15 ปีขึ้นไป มีจำนวนผู้สูบบุหรี่ 11.3 ล้านคน เป็นผู้สูบบุหรี่ประจำ 9.6 ล้านคน และผู้สูบบุหรี่นาน 1.4 ล้านคน จากประชากรทั้งสิ้น 49.45 ล้านคน

เป็นตัวเลขที่น่าวิตกอย่างมาก เพราะเหตุแห่งการสูบบุหรี่นั้นฟังๆ ดูแต่ละคนแล้ว มาจากเหตุผลเพียงน้อยนิด เพียงแค่อยากเท่ อยากรให้ตัวเองมีความสำคัญ และมีปัญหา เครียด จนลืมนึกถึงผลพวงที่ตามมาในด้านสุขภาพของตัวเอง

แล้วในที่สุดก็กลายเป็นโรคเรื้อรัง อาทิ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอด และโรคหัวใจ โรคพวกนี้คร่าชีวิตของคนสูบบุหรี่ ไปเป็น

จำนวนมากในแต่ละปี ซ้ำยังบั่นทอนผู้ที่เป็นกำลังของชาติในอนาคตด้วย

แล้วปัญหาเหล่านี้จะไปจบที่ตรงไหน?

ยากจะหาคำตอบ...แต่ถึงกระนั้นพอจะบอกได้ว่า วิธีการไหน ที่สามารถป้องกันการเสียชีวิต หรือการเป็นโรคเจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่ได้

โครงการ "เลิกบุหรี่ เพื่อพ่อหลวง" เป็นอีกหนทางหนึ่งในการลดทอนการสูบบุหรี่ และลดทอนอัตราคนเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ โดยโครงการนี้เกิดจากความร่วมมือของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และโรงพยาบาลโรคปอดกรุงเทพฯ

มีวัตถุประสงค์ส่งเสริมและรณรงค์ให้สังคมปลอดบุหรี่ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ในปี่มหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ดำเนินการมาตั้งแต่วันที่ 10 กันยายน และกำหนดเสร็จสิ้น 16 พฤศจิกายน 2550 มีอาสาสมัครตั้งใจเลิกสูบบุหรี่เข้าร่วมโครงการ 199 ราย ซึ่งหลังสรุปโครงการ

ปรากฏว่า มีผู้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ 110 ราย

อะไรที่ทำให้คน 110 รายเลิกสูบบุหรี่? คำตอบที่ได้คือ นอกจากความตั้งใจจริงเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแล้ว

"ตัวช่วย" ให้ 110 คนประสบความสำเร็จเป็นแค่หมากฝรั่งแผ่นเล็กๆ ซึ่งเรียกว่า "หมากฝรั่งเลิกบุหรี่" ผลงานจากความคิดของคนไทยแท้ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนหมาก

โดย หมากฝรั่งเลิกบุหรี่ นี้เป็นผลงานการคิดค้นของ นายยงยุทธ ตันกุลเวสส อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์ (มศว) ซึ่งเล่าว่า การทำวิจัยให้ได้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่ครั้งนี้มาจากประสบการณ์ของตนเอง เนื่องจากเคยติดบุหรี่มาก่อน วันหนึ่งๆ สูบบุหรี่ประมาณ 1-2 ของ จนวันหนึ่งลูกสาวบอกให้เลิก แต่ที่จริงคือร่างกายไม่ไหวแล้ว จึงตัดสินใจจะเลิก

"ช่วงที่ตัดสินใจเลิกบุหรี่ เป็นช่วงที่ทรมานมาก เพราะมีอาการถอนยาอย่างรุนแรง หงุดหงิด ฉุนเฉียว ใจสั่น ง่วง แต่หลังจากเลิกได้แล้วจึงคิดหาหนทางจะช่วยเหลือผู้ที่เคยติดบุหรี่เหมือนเราให้สามารถหลุดพ้นจากการสูบบุหรี่ได้

"ผมทำวิจัยเรื่องนี้ประมาณ 5 ปี เริ่มตั้งแต่ปี 2545 มาสำเร็จปี 2549 โดยทำเป็นหมากฝรั่งเลิกบุหรี่ ห่อกระดาษท็อฟฟี่ จากนั้นพัฒนารูปแบบเป็นแผ่น เหมือนหมากฝรั่งในต่างประเทศ แล้วไปขอจดขึ้นทะเบียนกับองค์การอาหารและยา อย.)"

ยงยุทธบอกว่า ที่ต้องทำเป็นหมากฝรั่ง เพราะจากผลวิจัยทางจิตวิทยา คนติดบุหรี่ส่วนใหญ่จะมีปัญหาทางโรคปาก คือไม่มีความสุขทางปาก เพราะฉะนั้น ผลิตภัณฑ์ในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสเปรย์พ่นจมูก ผลิตภัณฑ์แบบแผ่นแปะ หรือแบบอมใต้ลิ้น สิ่งเหล่านั้นไม่สามารถตอบสนองความสุขทางปากได้

"หมากฝรั่งจึงดีที่สุด เพราะสามารถตอบสนองทางปากได้ดีทดแทนการสูบบุหรี่ได้"

หมากฝรั่งเลิกบุหรี่หนึ่งแผ่นจะมี 9 เม็ด สามารถออกฤทธิ์ได้นานประมาณ 40-60 นาที ซึ่งเท่ากับบุหรี่หนึ่งมวนนั่นเอง

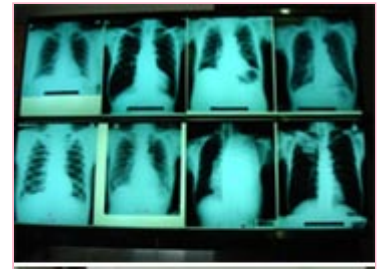


(ซ้ายบน) นายนิทัศน์ (ขวาบน) แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (ซ้ายล่าง) บรรยายภาคงานแถลงข่าว

การทำงานของหมากฝรั่งเลิกบุหรี่ จะดูดซึมได้ดีหลังจากเคี้ยวเป็นเวลา 15 นาที เพราะหมากฝรั่งเลิกบุหรี่จะปลดปล่อยนิโคติน ซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นร่างกาย ทำให้ร่างกายหลั่งสารหลังสุข ที่มีชื่อว่า โดปามีน และ นอร์อิพิเนฟริน ออกมา ทำให้ความอยากสูบบุหรี่ลดลง

แต่เมื่อใดก็ตามที่นิโคตินลดต่ำลง ส่งผลต่อสารหลังสุขลดลงตามไปด้วย จะทำให้เกิดอาการอยากสูบบุหรี่ขึ้นมาอีก เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็ต้องเคี้ยวให้ถี่ขึ้น เพื่อที่จะได้ปลดปล่อยนิโคตินออกมามาก แล้วความอยากในการสูบบุหรี่จะลดลง

ด้าน นายประพาศ ยงใจยุทธ นายกรรมการบริหาร สมาคมปราบวัณโรคแห่งประเทศไทยฯ ผู้ดำเนินโครงการ "เลิกบุหรี่ เพื่อพ่อหลวง" บอกว่า จากการติดตามดูแลอาสาสมัครเลิกสูบบุหรี่ ได้เห็นพฤติกรรมคนสูบบุหรี่ ว่าเวลาคนจะเลิกสูบบุหรี่นั้น จะมีอารมณ์แปรปรวน จึงแนะนำให้ใช้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่และแนะนำวิธีการเคี้ยวหมากฝรั่งที่ถูกต้อง ผลการศึกษา พบว่าในวันแรกอาสาสมัครจำนวน 9 ราย สามารถเลิกบุหรี่ได้ทันที โดยไม่ต้องใช้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่แต่อย่างใด ในขณะที่อาสาสมัครจำนวน 57 ราย (30%) สามารถหยุดสูบบุหรี่ได้โดยใช้หมากฝรั่งเป็นครั้งคราว ในเวลา 1 วัน หลังการใช้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลา 7 วัน พบว่าจำนวนผู้ที่เลิกบุหรี่ได้เพิ่มขึ้นเป็น 64 ราย และเมื่อมีการใช้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานานถึง 28 วัน พบว่าจำนวนผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้เพิ่มสูงขึ้นเป็น 101 ราย (53.1%)



มะเร็งปอด

"ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การเลิกบุหรี่โดยใช้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่ ภายใต้การควบคุมจากแพทย์เป็นเวลานาน 1 เดือนสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมในโครงการเลิกบุหรี่ได้สูงถึงร้อยละ 53.1% และเมื่อรวมกับอาสาสมัครที่หยุดสูบบุหรี่โดยไม่ต้องใช้ยาอีก 9 ราย จึงทำให้จำนวนผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ในโครงการนี้เป็น 110 ราย (55.2%)

"การจะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้นั้น ต้องยอมรับความจริงที่ว่าบุหรี่ยุ่่นั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพ แล้วยอมรับว่าบุหรี่ทำให้ฟุ่มเฟือยโดยไม่จำเป็น ยิ่งไปกว่านั้นต้องมีกำลังใจเป็นของตัวเอง เพราะถ้ากำลังใจไม่เข้มแข็ง ก็ทำให้นิโคตินนั้นต่ำลง และอยากที่จะกลับไปสูบบุหรี่ตามเดิมอีก" คุณหมอประภาพรบอก

"นายนิทัศน์ ธนะจินดาวงษ์" หนึ่งในอาสาสมัครที่สามารถเอาชนะเลิกบุหรี่ได้เด็ดขาด เล่าถึงประสบการณ์ที่เข้าร่วมในโครงการนี้ ว่าก่อนหน้านี้เคยเข้ารับการบำบัดเลิกสูบบุหรี่มานานกว่า 17 ปี สูบ แต่ไม่สำเร็จ พอเห็นว่ามีโครงการที่ทำถวายในหลวง จึงอยากทำความดีเพื่อท่านและครอบครัว

"ผมตัดสินใจเข้ารับการบำบัดจากโรงพยาบาลปอดกรุงเทพฯ ตามโครงการ กระทั่งหมอแนะนำการใช้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่ โดยโรงพยาบาลจะให้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่ประมาณ 7 แพงต่อสัปดาห์ ก็ทำตามขั้นตอนของหมอกทุกอย่างจนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด ช่วงที่เลิกนั้นทรมานมาก เพราะหงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย จนบางครั้งเกือบทนไม่ไหว คิดอยากกลับไปสูบอีก แต่เมื่อเคี้ยวหมากฝรั่งก็ช่วยทำให้ความอยากลดลง ที่สำคัญผมว่าผมมีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะเลิกให้ได้ วันนี้ผมเลิกสูบบุหรี่มาได้ 3 เดือนแล้ว"

ไม่เพียงแต่ทำให้สุขภาพดีขึ้น นิทัศน์บอกว่า ยังสามารถประหยัดเงินค่าบุหรี่ปีหนึ่งหมื่นกว่าบาท ทำให้มีเงินเหลือเก็บมากขึ้น จึงอยากให้งัดโครงการเลิกบุหรี่ขึ้นเป็นประจำ อย่างน้อยปีละครั้งก็ยั้งดี

หน้า 34

