ขั้นตอนการรับบริการเพื่ออดบุหรี่ ของคลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลสุรินทร์

1. ขึ้นทะเบียนเข้าโครงการอดบุหรี่
2. ประเมินระดับนิโคตินเพื่อเลือกวิธีที่เหมาะสม
3. รับคำแนะนำการเลิกบุหรี่ตามระดับนิโคติน
4. รับเอกสารเกี่ยวกับโทษจากบุหรี่และวิธีปฏิบัติตัว เพื่อเลิกบุหรี่

ข้อปฏิบัติขณะอดบุหรี่

- ออกกำลังกาย
- อาบน้ำหรือเช็ดหน้า เมื่ออยากสูบบุหรี่
- ดื่มน้ำมากๆ ดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยว
- งดกาแฟ แอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงผู้สูบบุหรี่และสภาพแวดล้อมที่มีคนสูบบุหรี่

ที่มา : สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์
แพทย์หญิงเปี่ยมลาภ แสงสายยัณห์

ขอเชิญใช้บริการคลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลสุรินทร์
ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-16.00 น.
ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม
WWW.THATOOMHSP.COM

ปฏิเสธบุหรี่ ง่ายนิดเดียว

โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

สารพิษในบุหรี่

นิโคติน เป็นสารคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี ทำให้หลอดเลือดตีบตัน ทำให้เกิดโรคหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตสูง กระตุ้นระบบประสาท **คาร์บอนไดออกไซด์** ทำให้หัวใจและส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้รับออกซิเจนน้อย ทำให้มีโอกาสเหนื่อยง่าย เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ **ทาร์** เป็นสารคล้ายน้ำมันดิน เป็นสารก่อมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง **ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อบุหลอดลมส่วนปลาย และถุงลมที่ทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง **ไฮโดรเจนไซยาไนด์** ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะและหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง

การประเมินสารนิโคตินในร่างกาย

เพื่อช่วยให้ท่านเลือกวิธีที่เหมาะสมในการเลิกสูบบุหรี่

- คะแนนนิโคติน 7-10 คะแนน ควรพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำอดบุหรี่ โดยใช้ยา
- คะแนนนิโคติน 5-6 คะแนน พิจารณาได้ 2 วิธี
  1. เลิกสูบบุหรี่โดยรับคำปรึกษา
  2. เลิกสูบบุหรี่โดยรับคำปรึกษาและรับประทานยาร่วมกันด้วย
- คะแนนนิโคติน 0-4 เลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง หรือใช้พฤติกรรมบำบัด

พิษของบุหรี่ทำให้เกิดโรคร้ายต่อผู้สูบ

โรคมะเร็ง โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดในสมอง หอบหืด โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

วิธีเลิกบุหรี่

1. รับคำปรึกษา
   - 1.1 โดยการหักดิบ
   - 1.2 โดยวิธีค่อยๆ ลดจำนวนจนเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างถาวร
2. รับประทานยาช่วยอดบุหรี่โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ดูแล

เลิกบุหรี่ไม่ยากอย่างที่คิด

1. หาเหตุจูงใจที่จะเลิกบุหรี่ เช่น เพื่อมอบเป็นของขวัญวันเกิดให้แก่ พ่อ แม่ ตนเอง ลูก ภรรยา หรือคนที่เรารัก
2. เตรียมตัวให้พร้อม กำหนดวันที่แน่นอน ตัดสินใจให้แน่นอน บอกคนที่คุณรักเพื่อเป็นกำลังใจ
3. ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด หากิจกรรมทำหรือเล่นกีฬา
4. ยืนยันการเลิกบุหรี่ ทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่

ผลดีต่อสุขภาพหลังเลิกบุหรี่

ภายใน 20 นาที

ความดันเลือดและชีพจร จะอยู่ในระดับปกติ

ภายใน 8 ชั่วโมง

ระดับออกซิเจนในเลือด จะอยู่ในระดับปกติ

ภายใน 24 ชั่วโมง

คาร์บอนไดออกไซด์ที่จับเม็ดเลือดแดงจะหลุดไป ปอดจะเริ่มขับเสมหะและสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย

ภายใน 48 ชั่วโมง

นิโคตินจะถูกขับออกจากร่างกายจนหมด การรับรู้รสและกลิ่นจะ ดีขึ้น รับประทานอาหารได้มากขึ้น

ภายใน 72 ชั่วโมง

หายใจคล่องขึ้น