



ภาพประกอบ : แนวทางการบำบัด/ให้คำปรึกษาผู้ป่วยให้เลิกสูบบุหรี่

ขั้นตอนการบำบัด

ขั้นตอน	รายละเอียด	แนวทางปฏิบัติ
A1 – Ask (สอบถามและบันทึกประวัติการสูบบุหรี่)	สอบถามประวัติการสูบบุหรี่ในผู้ป่วยทุกราย	สอบถามและลงบันทึกในทะเบียน/computer
A2 – Advise (สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่แนะนำให้เลิกสูบบุหรี่และชื่นชมหากพบว่าไม่สูบบุหรี่)	แนะนำให้เลิกสูบบุหรี่ด้วยคำพูดที่ชัดเจน หนักแน่นและสอดคล้องกับสถานะสุขภาพหรือปัญหาสุขภาพของผู้ป่วยแต่ละราย	ตัวอย่างคำพูด “คุณต้องเลิกสูบบุหรี่การเจ็บป่วยจะไม่กำเริบ/รุนแรง” (เชื่อมโยงกับสุขภาพ) “ถ้าคุณเลิกสูบบุหรี่หัวใจและสุขภาพของคุณจะแข็งแรง และเพื่อสุขภาพของคนในครอบครัวด้วย” (เชื่อมโยงกับคนที่รัก) “การเลิกสูบบุหรี่ ช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่าย” (เชื่อมโยงกับเศรษฐกิจ)
A3 – Assess (ประเมินความรุนแรงในการเสพติดบุหรี่และ)	1) ประเมินความรุนแรงในการเสพติดโดยใช้ Heaviness of Smoking Index (HSI) 1-2	“ คุณตั้งใจจะเลิกสูบบุหรี่เพียงใด โดยระบุตัวเลขระหว่าง 0-10 ถ้าตั้งใจน้อยที่สุด = 0 ตั้งใจมากที่สุด = 10 ”

<p>ความตั้งใจในการเลิก เสพ)</p>	<p>2) ประเมินความตั้งใจในการเลิก สูบและระยะความพร้อมในการ เลิกสูบ 3) บันทึกรผลการประเมินลงใน แบบฟอร์ม/เวชระเบียน</p>	<p>แล้วบันทึกผลการประเมินลงในใบบันทึกการ รักษา/เวชระเบียน</p>
<p>A4 – Assist (บำบัดอย่างเหมาะสม เพื่อให้เลิกสูบได้สำเร็จ)</p>	<p>1) บำบัดด้วยวิธี Brief Intervention ใช้เวลา 1-3 นาที 2) เลือก/กำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ (Set a target quit date) ภายในไม่เกิน 2 สัปดาห์ โดย เลิกทันทีหรือค่อยๆลดจนเลิก 3) บอกคนในครอบครัว/เพื่อน/ ผู้ร่วมงาน(Tell Family and others) ถึงความตั้งใจในการ เลิกสูบบุหรี่และขอกำลังใจ 4) พร้อมลงมือปฏิบัติ (Anticipate challenges) วางแผนรับมืออาการถอน นิโคตินร่วมกับผู้ป่วย โดยใช้ เทคนิค 5D ได้แก่ delay, deep breathe, drinking water, do something else and destination มาปรับใช้ 5) กำจัดอุปกรณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการ การสูบบุหรี่ทั้งหมด (Remove all tobacco-related products) และหลีกเลี่ยง สถานที่ที่ใช้เสพเป็นประจำ</p>	<p>“เรามากำหนดวันเลิกสูบบุหรี่คือวันนี้เลยนะคะ” “ถ้าคุณเตรียมตัวเตรียมใจก่อน ก็ขอให้อยู่ใน ระยะ 2 สัปดาห์นี้นะคะ ให้กำหนดวันที่ให้ชัดเจน เลยคือวันที่....” “ดิฉันพร้อมที่จะช่วยคุณเต็มที่ นับจากนี้ไปให้หยุด สูบบุหรี่ทันที ขอให้คุณบอกกับคนในครอบครัวและใคร ต่อใครที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับคุณให้รับรู้ว่า คุณ ตัดสินใจที่จะเลิกสูบบุหรี่แล้ว ขอให้คุณตั้งใจ ใน ระยะ 2 สัปดาห์นี้คุณอย่าอยู่ในวงเหล้า หลีกให้ ไกลคนที่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ อย่า ปล่อยให้ว่างและทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบ บุหรี่ทั้งหมด”</p>
<p>A5 – Arrange (ติดตามผลการบำบัด ของผู้เสพทุกราย)</p>	<p>1) นัดติดตามผลการบำบัดครั้ง แรกใน 2 สัปดาห์ 2) ผู้ที่เลิกสูบได้ ใช้แนวทาง 3ย ดังนี้</p>	<p>- แจ้งให้ผู้ป่วยทราบขอติดตาม โดยทางโทรศัพท์ หรือเมื่อผู้ป่วยมาตรวจที่คลินิกผู้ป่วยนอก - นัดติดตามครั้งแรกภายใน 2 สัปดาห์ จากนั้น ทุก 2-4 สัปดาห์จนครบ 3 เดือนแล้วนัดติดตาม</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - ย ยกย่อง ให้กำลังใจชมเชย - ย ย้อนรอย ถามถึง <p>ความรู้สึกต่อสภาพร่างกายและจิตใจปัจจุบัน เทียบกับอดีตที่ขณะยังเสพอยู่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ย ย้ำๆ กระตุ้นให้ผู้ป่วย <p>บอกวิธีป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ</p> <p>3) ผู้ที่เลิกสูบไม่ได้หรือกลับมาสูบซ้ำ ควรใช้มาตรการสร้างแรงจูงใจ “5R” (ดู P3 Promote Motivation)</p>	<p>ทุก 1-2 เดือน จนครบ 6 เดือน จากนั้นติดตามห่างๆ จนครบ 1 ปี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรตรวจยืนยันผลการเลิกสูบบุหรี่ด้วยการตรวจวัดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจ (exhaled carbon monoxide :CO) ในผู้ป่วยทุกราย - ตรวจยืนยันผลการเลิกสูบบุหรี่ด้วยการตรวจวัดระดับสารโคตินินในปัสสาวะหรือน้ำลายอย่างหนึ่งอย่างใด (เฉพาะกรณีไม่ได้ตรวจวัดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจ - ให้คำชื่นชม และแนะนำไม่ให้กลับไปลองแม้เพียงมวนเดียวในผู้ที่เลิกสูบได้สำเร็จ - แนะนำกรณีเลิกสูบไม่ได้ ช่วยเหลือผู้ป่วยเอาชนะความรู้สึกผิด/ละอาย โดยปรับความคิดว่าการเลิกไม่ได้เป็นโอกาสเรียนรู้ คิดหาวิธีใหม่ที่จะทำให้เลิกได้สำเร็จ อาจยกตัวอย่างว่ามีหลายคนที่เลิกได้โดยความพยายามมากกว่า 1 ครั้ง
<p>P1-Prevent new users (ป้องกันผู้เสพรายใหม่)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ให้ชื่นชมผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ และ แนะนำไม่ให้ลองเสพ 	<p>“ยินดีด้วยที่คุณไม่สูบบุหรี่หรือยาสูบมวนเอง”</p> <p>“คุณโชคดีมากที่ไม่สูบบุหรี่ สุขภาพจะได้แข็งแรง”</p>
<p>P2-Prevent relapse (ป้องกันการกลับไปสูบซ้ำ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - หาแรงสนับสนุนจากครอบครัว/สังคม 	<ul style="list-style-type: none"> - ชมเชย ให้กำลังใจ สร้างความภาคภูมิใจในความสำเร็จแสดงความห่วงใยในอุปสรรคที่มี - แนะนำการปรับวิถีชีวิต เช่น ออกกำลังกาย ใช้หลักศาสนา หางานอดิเรกทำ - หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากเสพ - เข้ากลุ่มจิตอาสาพาเลิกบุหรี่ - แนะนำการใช้นิโคตินทดแทน เช่น หมากฝรั่งนิโคติน หรือสมุนไพร ตามคำแนะนำของเภสัชกร
<p>P3-Promote motivation สร้างแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่</p>	<p>แนะนำตามหลัก 5R ประกอบด้วย</p> <p>1) Relevance : ชี้ให้เห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นปัญหาและมี</p>	<p>ตัวอย่างคำพูด</p> <p>“การสูบบุหรี่เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดัน อาจทำให้โรคที่คุณเป็นกำเริบและทรุดลงเรื่อยๆ ”</p>

	<p>ความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพของผู้สูบบุหรี่อย่างไร</p> <p>2) Risks : เน้นย้ำถึงผลเสียจากการสูบบุหรี่ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งผลกระทบต่อครอบครัวข้างด้วย</p> <p>3) Reward : เน้นย้ำถึงผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่ต่อตัวผู้ป่วยเอง</p> <p>4) Roadblock : วิเคราะห์อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างเลิกเสพ พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไข</p> <p>5) Repetition : ให้คำแนะนำซ้ำๆ ทุกครั้งที่พบว่าเสพยา</p>	<p>- อธิบายสั้นๆ แต่ได้ใจความให้เหมาะกับวัย/ระดับการศึกษาของผู้ป่วย</p> <p>- ย้ำผลดีที่ใกล้ตัวผู้ป่วยและเข้าใจได้ง่าย</p> <p>- แนะนำวิธีแก้ไขอาการถอนนิโคตินด้วยเทคนิคต่างๆ พฤติกรรมบำบัดเพื่อแก้ไขความเคยชิน</p> <p>- ส่งพบเภสัชกรเพื่อบำบัดด้วยยากรณีเล็กไม่สำเร็จ</p>
--	--	--

การบำบัดในชุมชน

ขั้นตอน	รายละเอียด	แนวทางปฏิบัติ
<p>P4 - Promote Campaign : การรณรงค์เพื่อป้องกันและลดผู้สูบบุหรี่ในชุมชน</p>	<p>เป็นแกนนำในการรณรงค์</p>	<p>- นำเสนอข้อมูลจำนวนผู้สูบบุหรี่ ผู้ได้รับควันบุหรี่มือสองในชุมชน และปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ให้กับผู้นำชุมชนและประชาชนได้ทราบ</p> <p>- จัดกระบวนการและกิจกรรมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการทำให้ชุมชนของตนเองปลอดบุหรี่</p>

แบบสอบถาม Heaviness of Smoking Index (HSI)

คำถามที่ใช้	คะแนน
<p>ท่านสูบบุหรี่/ยาสูบมวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้ามานานแค่ไหน</p> <p><input type="checkbox"/> ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน</p> <p><input type="checkbox"/> 6-30 นาที หลังตื่นนอน</p> <p><input type="checkbox"/> > 30 นาที หลังตื่นนอน</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
<p>ปกติท่านสูบบุหรี่/ยาสูบมวนวันละกี่มวน</p>	

<input type="checkbox"/> > 30 มวนต่อวัน	3
<input type="checkbox"/> 21-30 มวนต่อวัน	2
<input type="checkbox"/> 11-20 มวนต่อวัน	1
<p>การแปลผล</p> <p><input type="checkbox"/> 5-6 คะแนน = ตินิโคตินรุนแรง</p> <p><input type="checkbox"/> 3-4 คะแนน = ตินิโคตินปานกลาง</p> <p><input type="checkbox"/> 0-2 คะแนน = ตินิโคตินน้อย</p>	

การประเมินความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ตาม Tran theoretical (TTM) หรือ Stage of Change model

ระยะ	รายละเอียด
ไม่สนใจ (Pre contemplation)	ไม่สนใจจะเลิกบุหรี่/ยาสูบ ใน 6 เดือนข้างหน้า
ลังเล (Contemplation)	คิดจะเลิกบุหรี่/ยาสูบแต่ยังไม่มีแผนชัดเจน
พร้อม (Preparation)	กำลังวางแผนจะเลิกบุหรี่/ยาสูบภายใน 1 เดือนข้างหน้าหรือกำลังเริ่มเข้าสู่กระบวนการเลิกบุหรี่
ลงมือ (Action)	เลิกบุหรี่/ยาสูบมาได้ไม่เกิน 6 เดือน
คงสภาพ (Maintenance)	เลิกบุหรี่/ยาสูบมาแล้วนานกว่า 6 เดือน