



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดชลบุรี

รอบรู้ เรื่องโรคและภัยสุขภาพ กับ สคร.6 ชลบุรี

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดชลบุรี กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สคร.6 ชลบุรี ชวนเลิกบุหรี่ “บุหรี่ ยิ่งสูบปอดยิ่งพัง เสี่ยงทรุดหากติดโควิด-19”

วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปีเป็น “วันงดสูบบุหรี่โลก” มีจุดหมายเพื่อกระตุ้นเตือนให้คนทั่วโลกตระหนักถึงผลกระทบหรือผลข้างเคียงจากการบริโภคยาสูบ ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือการสูบบารากู่ ก็ตาม

ในช่วงการระบาดของ COVID-19 หลายคนอาจใช้โอกาสในการเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากการสูบบุหรี่เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสดังกล่าวขณะใช้มือคืบสูบ หรือเมื่อพ่นควันหรือละอองไอของบุหรี่ออกมาทำกับเป็นการแพร่เชื้อ เพราะในควันหรือละอองไอของบุหรี่มีสารคัดหลั่ง น้ำลาย เสมหะ และแบคทีเรีย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยที่ติดเชื้อ COVID-19 ที่มีประวัติการสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งสุขภาพปอดไม่แข็งแรงจะยิ่งทำให้อาการทรุดหนัก และเสียชีวิตได้ “ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง”

การเลิกสูบบุหรี่สามารถทำได้ด้วยตนเอง “**บุหรี่เลิกได้ ถ้าชนะใจตนเอง**”

1. สร้างแรงจูงใจให้ชัดเจน อาจเขียนติดไว้ในห้อง หน้าประตู หน้ากระจก หรือที่ไหนก็ได้ว่าจะเลิกบุหรี่เพื่ออะไร เพื่อคนรัก เพื่อลูก เพื่อครอบครัว เพื่อสุขภาพของตัวเอง หรือแม้กระทั่งเพื่อลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน
2. ขอคำปรึกษาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น จากแพทย์โดยตรง โทร. Quit Line สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 หรือคลินิกเลิกบุหรี่ตามโรงพยาบาลทั่วไป
3. กำหนดเวลาในการเลิกบุหรี่ที่แน่นอน และนับไปอีก 3 เดือน ต้อง**ไม่**หิบบุหรี่ขึ้นมาสูบบอกเด็ดขาด
4. ทิ้งอุปกรณ์ในการสูบบุหรี่ให้หมด และอาจนำขนมคบเคี้ยวที่แก้อยากบุหรี่เอาไว้ใกล้ๆ ตัว เช่น หมากฝรั่ง ลูกอม ผลไม้ เป็นต้น
5. ไม่อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่ หากอยู่ใกล้มีโอกาสสูงที่จะเอาชนะความอยากไม่ได้
6. ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป แทนที่จะคิดแต่เรื่องเลิกบุหรี่ หรือห้ามใจตัวเองไม่ให้อยากบุหรี่ ให้คิดเรื่องอื่นๆ เพื่อลืมเรื่องบุหรี่ไปเลยดีกว่า
7. หากิจกรรมทำทดแทน เช่น พักกลางวัน พักบ่าย พักช่วงเย็น ต้องเดินลงไปสูบบุหรี่ ให้เอาเวลาช่วงนั้นไปทำอย่างอื่นแทน อาจออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลง หรือทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ
8. ใจแข็งให้ถึงที่สุด ห้ามหิบบุหรี่ขึ้นมาสูบบอกเด็ดขาด เลิกแล้วเลิกเลย
9. ดูแลสุขภาพตามหลักง่ายๆ 3 ข้อ 1) ทานอาหารที่มีประโยชน์ 2) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3) พักผ่อนให้เพียงพอ
10. ทุกครั้งที่รู้สึกท้อ สู้ไม่ไหว แข็งใจไม่ได้ ความอยากครอบงำอย่างถึงที่สุด ให้กลับไปดู “แรงจูงใจ” ที่เราเขียนเอาไว้อีกครั้งว่าเราเลิกบุหรี่เพื่ออะไร เพื่อใคร แล้วตั้งต้นสู้ใหม่ กิจกรรมที่ทำเพื่อเลิกสูบบุหรี่ขอให้ทำติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ในช่วงเวลาเดิมๆ เพื่อให้ติดเป็นนิสัย

หากทำได้ตามนี้ รับรองว่าสุขภาพและรูปร่างดีขึ้นหันตาเห็นแน่นอน แล้วจะไม่อยากกลับไปทรมานตัวเองอีกเลย และควรใช้โอกาสนี้ในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมต่อสู้กับเชื้อไวรัส Covid-19 รวมถึงเชื้อโรคต่างๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกายได้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

อ้างอิงข้อมูล : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เผยแพร่ : 29 พฤษภาคม 2563