ประเภท : บทความทางวิชาการ
หัวข้อข่าว : 5 ตัวช่วย เลิกบุหรี่ได้ ก็เป็นสุข
โดย : admin
ลงวันที่ : ศุกร์ ที่ 12 เดือน มกราคม พ.ศ.2561
เข้าชม : 94

31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day) ทั่วโลกต่างจัดงานรณรงค์เพื่อต้องการให้ผู้สูบเลิกสูบบุหรี่ และประชากรทั่วโลกเข้าใจถึงพิษภัยของบุหรี่ที่ถือว่าเป็นสารเสพติดให้โทษต่อผู้สูบและส่งผลกระทบไปยังผู้คนรอบข้างที่ได้รับควันบุหรี่มือสองและมือสาม แต่ยังมีผู้สูบจำนวนไม่น้อย ที่ต้องการจะเลิกบุหรี่อย่างจริงจัง สสส. ขอแนะนำ 5 ตัวช่วยเลิกบุหรี่ ที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง มาดูกันค่ะว่าตัวช่วยที่ว่านี้มีอะไรบ้าง

 5 ตัวช่วย เลิกบุหรี่ได้ ก็เป็นสุข thaihealth

ตัวช่วยที่ 1 แอปพลิเคชัน ไทยไร้ควัน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ จัดทำขึ้น แอปพลิเคชัน ไทยไร้ควัน เพื่อสนับสนุนการให้บริการเลิกบุหรี่ ภายใต้คอนเซปต์คือ ยืนนำทางสร้างกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญในการส่งเสริมให้คนสามารถเลิกบุหรี่ได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัยต่อสุขภาพ

ตัวช่วยที่ 2 อาหาร

อาหารที่ทำให้ลดความอยากบุหรี่ แบ่งเป็น 5 ประเภท คือ

1. ผัก, ผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น มะนาว, ส้ม, ฝรั่ง และเสาวรส เนื่องจากผลไม้รสเปรี้ยวจะช่วยลดความอยากนิโคตินได้ และยังช่วยฟื้นฟูร่างกายที่ทรุดโทรมให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า จึงมีการนำมาใช้เพื่อเป็นตัวช่วยในการเลิกบุหรี่
2. ถั่ว, ไข่, อกไก่ ช่วงที่เลิกสูบบุหรี่ ผู้เลิกสูบจะมีอาการอยากสูบ ลงแดง ซึมเศร้า เพราะสารจากบุหรี่มีการเข้าไปรบกวนเคมีในสมองที่มีชื่อว่า ซีโรนิน ซึ่งถั่ว ไข่ และอกไก่ สามารถสร้างซีโรนินได้ ดังนั้นถ้ากินเข้าไปแล้วจะช่วยให้ผลข้างเคียงที่เกิดจากการเลิกบุหรี่ลดลงได้

 5 ตัวช่วย เลิกบุหรี่ได้ ก็เป็นสุข thaihealth

3. นมวัว สามารถทำให้ผู้สูบเบื่อบุหรี่ได้ ควรดื่มทุกวัน เพราะนมวัวสามารถซ่อมแซมกระดูกได้ด้วย แต่ถ้าหากใครแพ้นมวัวหรือดื่มแล้วท้องเสียก็ดื่มนมเปรี้ยวแทนได้เช่นกัน
4. น้ำเปล่า น้ำสะอาดมีคุณสมบัติช่วยขจัดสารพิษและของเสียออกจากร่างกายอยู่แล้ว หากรู้สึกอยากบุหรี่ก็ดื่มน้ำเยอะๆ เพื่อให้ร่างกายได้ขับสารพิษ และสิ่งของเสียออกมา ควรดื่มอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร เพื่อร่างกายที่สดชื่นขึ้นอีกด้วย
5. ปลา มีทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล มีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบจากพิษบุหรี่ในร่างกายได้ ในเนื้อปลามีแอล-อาร์จินีน เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่ง ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ช่วยในการขยายหลอดเลือดให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

 5 ตัวช่วย เลิกบุหรี่ได้ ก็เป็นสุข thaihealth

ตัวช่วยที่ 3 หาที่ปรึกษา

สามารถขอคำปรึกษากับคนรู้จักที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ หรือโทรไปที่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (Thailand National Quitline) สายด่วน โทร.1600 ฟรีทุกเครือข่าย

ตัวช่วยที่ 4 สมุนไพร

พืชสมุนไพรที่ทำให้ลดความอยากสูบหรี่ลงได้ มีทั้ง

โปร่งฟ้า สมุนไพรพื้นบ้านของไทยที่มีรสหวานปะแล่ม เมื่อกินเข้าไปจะทำปฏิกิริยากับต่อมรับรส เมื่อสูบบุหรี่หลังจากเคี้ยวใบโปร่งฟ้าไปแล้ว รสชาติของบุหรี่จะเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ผู้สูบบางรายอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และในที่สุดก็จะทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ไปเอง ซึ่งหากคุณตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ สามารถนำใบโปร่งฟ้าสด 1-2 ใบ มาเคี้ยวทุกครั้งที่รู้สึกอยากสูบบุหรี่

กานพลู สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเป็นของตัวเอง ซึ่งน้ำมันหอมระเหยตัวนี้จะช่วยทำให้ประสาทสงบ มีฤทธิ์โนลิก ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ บรรเทาอาการไอ และยังช่วยระงับกลิ่นปากไปด้วยในตัว เมื่อนำดอกกานพลูแห้งมาอมจะช่วยลดความอยากบุหรี่ได้

 5 ตัวช่วย เลิกบุหรี่ได้ ก็เป็นสุข thaihealth

หญ้าดอกขาว สามารถลดการสูบบุหรี่ลงได้มากกว่ากลุ่มยาควบคุมการสูบบุหรี่ซะอีก นอกจากนี้หญ้าดอกขาวยังมีสารต้านอนุมูลอิสระค่อนข้างสูง ช่วยลดคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่คั่งค้างในปอดลงอย่างชัดเจน ปัจจุบันหญ้าดอกขาวได้ถูกบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติ ปี 2555 และหาซื้อหญ้าดอกขาวในรูปแบบชงดื่มได้แล้ว

ตัวช่วยที่ 5 ออกกำลังกาย

คนที่อยากเลิกบุหรี่ การหันมาออกกำลังกายก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ควรทำควบคู่ไปด้วย อย่างการออกกำลังกายประเภท แอโรบิก ที่มีความต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ วิ่งทางไกล ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก หรือเต้นแอโรบิก ฯลฯ สามารถช่วยให้คนสูบบุหรี่ สูบน้อยลงจนถึงขั้นเลิกบุหรี่ได้ ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ ที่ปรึกษามูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้บอกเคล็ดลับสำหรับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ไว้ว่า การเลิกบุหรี่ต้องใช้ความอดทนไปพร้อมๆ กับความตั้งใจ ซึ่งระยะเวลาของความอดทนทั้งหมดคือ 14 วัน หรือ 1 เดือน ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูบเคยสูบมากหรือน้อย หากสูบมากก็ต้องใช้เวลาปรับพฤติกรรม และอดทนอย่างน้อย 1 เดือน แต่ถ้าสูบไม่มาก อย่างน้อยก็ใช้เวลาเพียง 7 วัน และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ไม่ควรสูบเวลาที่เคยสูบ ไม่สูบในที่ที่เคยสูบ ควรมารู้สึกอยากสูบบุหรี่จะเหมือนกับคลื่นน้ำที่มาเป็นระลอก หากเราอดทนได้ 3-5 นาที ในช่วงเวลาที่มีอาการดังกล่าว เมื่อผ่านช่วงเวลานั้นไปความรู้สึกอยากสูบก็จะหายไป

ที่ปรึกษามูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ บอกอีกว่า เมื่อไหร่ที่อยากสูบบุหรี่ ให้คิดถึงแรงจูงใจที่ตั้งไว้ ว่าตัวเราเลิกสูบบุหรี่เพราะอะไร เลิกเพื่ออะไร เมื่อมีแรงจูงใจก็สามารถเลิกได้แน่นอน เพียงแค่เราหยุดสูบบุหรี่ ชีวิตของเราก็ดีขึ้นและไม่เป็นการทำร้ายคนอื่น ตนอยากให้ทุกคนเลิกบุหรี่ ไม่มีอะไรที่มนุษย์ทำไม่ได้ได้ หากตั้งใจจริงทุกอย่างเป็นไปได้เสมอ

 เมื่อตั้งใจเลิกบุหรี่ อย่าคิดอะไรมาก ควรเริ่มจากเลิกทีละมวน สู้ทีละวัน ไม่ต้องจำว่าเลิกมากี่วันแล้ว ถ้าวันนี้สนะได้ ทุกวันก็สนะบุหรี่ได้ ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ ที่ปรึกษามูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ให้กำลังใจผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่

มาเริ่มต้นชีวิตใหม่ ที่ดีกว่าเดิมด้วยการเลิกบุหรี่กันนะคะ

http://www.thaihealth.or.th/Content/31514-%E2%80%985+%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%8A%E0%B9%88%E