

# ประสบการณ์ในคลินิกเด็กหูหึ่ง

โรงแรม ดิเอมเพรสเชียงใหม่

วันที่ 10 มีนาคม 2552

ฐิตารีย์ เลี้ยวหิรัญ  
พยาบาลประจำคลินิกเด็กหูหึ่ง

# WHO (ปี2548)

ประกาศขึ้นทะเบียนอย่างเป็นทางการ

การเสพติดบุหรี่เป็นโรคเรื้อรังอย่างหนึ่งที่ต้องการให้การ  
รักษาและเรียกร้องให้บุคลากรสาธารณสุขรวมพลังกันในการ  
ควบคุมการบริโภคยาสูบ

**จรรยาปฏิบัติสำหรับบุคลากรสาธารณสุขข้อ 5**

**การชักประวัติการบริโภคยาสูบและการได้รับควันบุหรี่มือ  
สองของผู้ป่วย แนะนำวิธีการเลิกสูบบุหรี่โดยสอดแทรกอยู่  
ในการปฏิบัติงานประจำ**

# แนวทางการดำเนินงานคลินิกเด็กหูรื้อ

คณบดี / ผู้อำนวยการ

คณะกรรมการยา

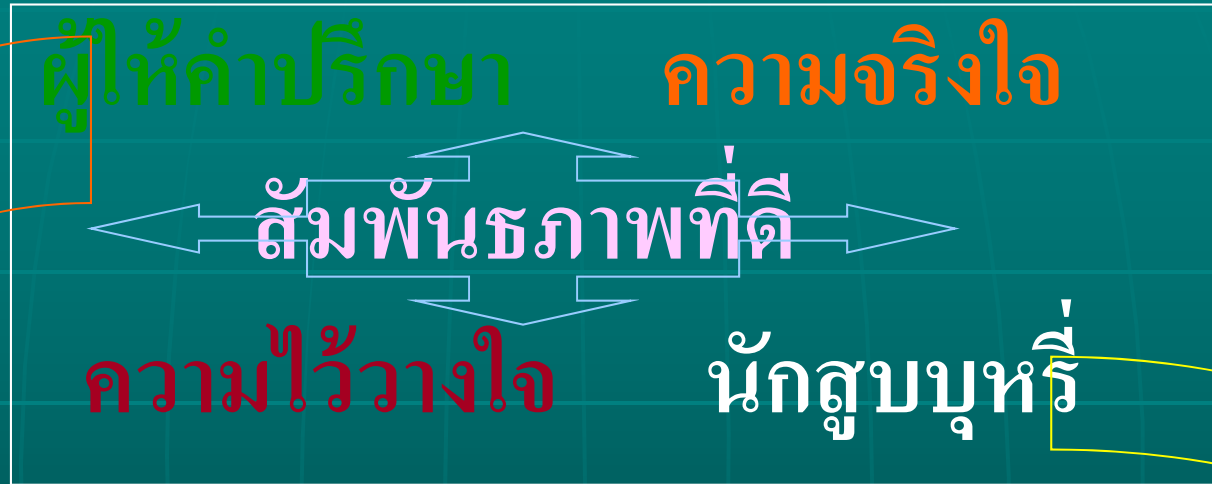
คลินิกเด็กหูรื้อ แพทย์ / พยาบาล

นักสุขศึกษา นักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัด

เภสัชกรรม แพทย์แผนไทย นักเทคนิคการแพทย์

นักสูบบหูรื้อ

# คลินิกเลิกบุหรี่



มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี  
มีความตั้งใจจริง  
มีความอดทน  
มีใจรักในการทำงาน

มีความตั้งใจจริง  
มีความอดทน  
มีความพร้อม  
เงิน เวลา กำลังใจ เชื่อ&ปฏิบัติตาม

# คลินิกต้องมีความพร้อม

สถานที่

เป็นสัดส่วน / เงียบ

จัดแต่งห้องสบายตา / ใจ

วัน / เวลาที่แน่นอน

# อุปกรณ์เครื่องมือ

**BP / BW**

**PEFR / PFT**

**CO analyzer**



# สื่อความรู้หลากหลาย



# ขั้นตอนการให้คำปรึกษา แบบ รายบุคคล

ผู้สูบบุหรี่ มีความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่

ขอรับคำปรึกษา ที่คลินิกเลิกบุหรี่

ลงทะเบียนสมาชิก / ชักประวัติ

BP/ BW./ PEF/ PFT/ CO

Education / คั่นหาทางเลือก / วางแผน

กำหนดวันเลิกบุหรี่

ให้ คำปรึกษา : สิ่งกระตุ้น / การ แก้ไข

เอกสารความรู้ / หมายเลขโทรศัพท์คลินิก

Ex - smoker : ผู้ที่เลิกได้จริง 1 ปีขึ้นไป

ติดตามผล เดือนละครั้งจนครบ 1 ปี

ติดตามผล 2 อาทิตย์ 2 ครั้ง

โทรศัพท์ หลัง วันกำหนดเลิกบุหรี่

โทรศัพท์ ก่อน วันกำหนดเลิกบุหรี่



## เทคนิค 5R

**Relevance** บอกความสัมพันธ์ของการเลิกบุหรี่ต่อสุขภาพ

**Risks** บอกความเสี่ยงและผลเสียจากการสูบบุหรี่

**Rewards** บอกประโยชน์ของการเลิกบุหรี่

**Roadblocks** บอกอุปสรรคและวิธีแก้ปัญหา

**Repetition** เน้นย้ำความสำคัญของการเลิกบุหรี่

# 5 A ในการดำเนินงาน(ถ นน ป ช ต)

A1(ถ) → ไม่ดูบ,เคยดูบ

↓  
ดูบ

↓  
A2(นน) → ไม่เล็ก (5R)

↓  
( 5R) เลิก

↓  
A3(ป)

↓  
A4(ช)

( บุหรี่และพิษภัย,วิธีการเลิก,การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม,ปัญหาและการแก้ไข,การใช้ยา )

↓  
A5(ต)

## การวัดค่า PEFr



## การวัดค่า CO



ผู้ที่สูบบุหรี่  $\geq 5$  ซอง - ปี

ซอง-ปี = จำนวนมวน/วัน X จำนวนปีที่สูบ  
**20**



# ปัจจัยของการติดบุหรี่

ติดสารนิโคติน

ปัจจัยทางชีวภาพ

ปัจจัยด้านพันธุกรรม

ปัจจัยการทำงานของระบบประสาท

ปัจจัยด้านอารมณ์และจิตใจ

ปัจจัยด้านนิสัย และความเคยชิน

# Fagerstrom score

for Nicotine dependence

0-4      กลุ่มไม่ติดนิโคติน

5      กลุ่มติดนิโคตินไม่มาก

6-10      กลุ่มติดนิโคตินมาก

นิโคติน

ทาร์

คาร์บอนมอน  
นอกไซด์

แอมโมเนีย

สารกัมมันตรังสี

ไนโตรเจน  
ไดออกไซด์

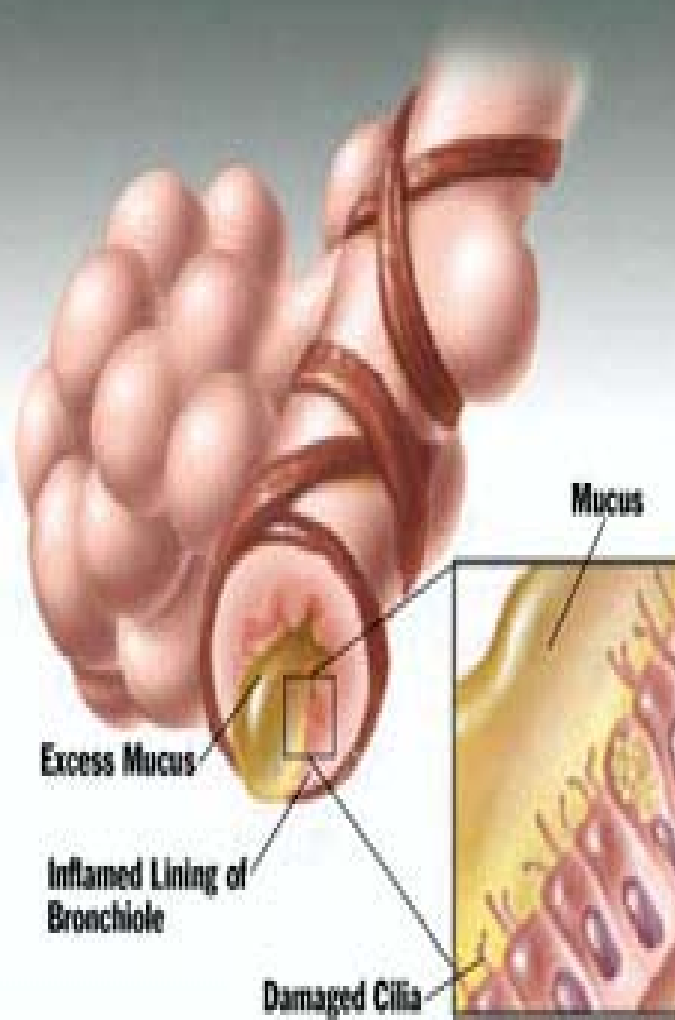
ไฮโดรเจน  
ไซด้าไนด์



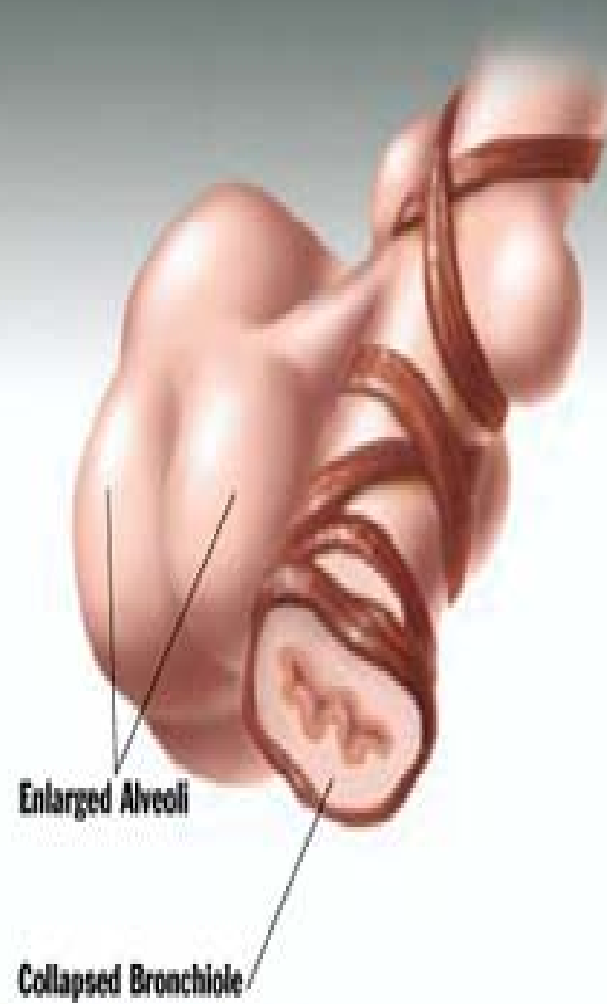


# Education





โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง



โรคถุงลมโป่งพอง

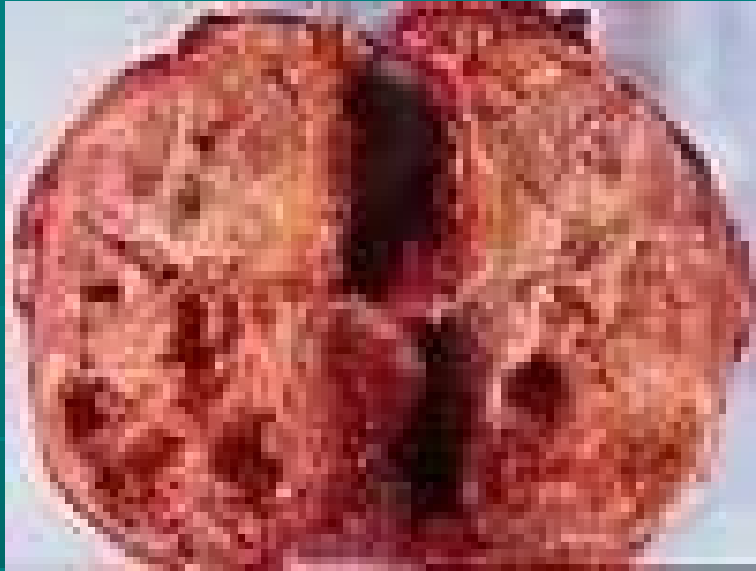


# มะเร็งเต้านม



# มะเร็งปอด





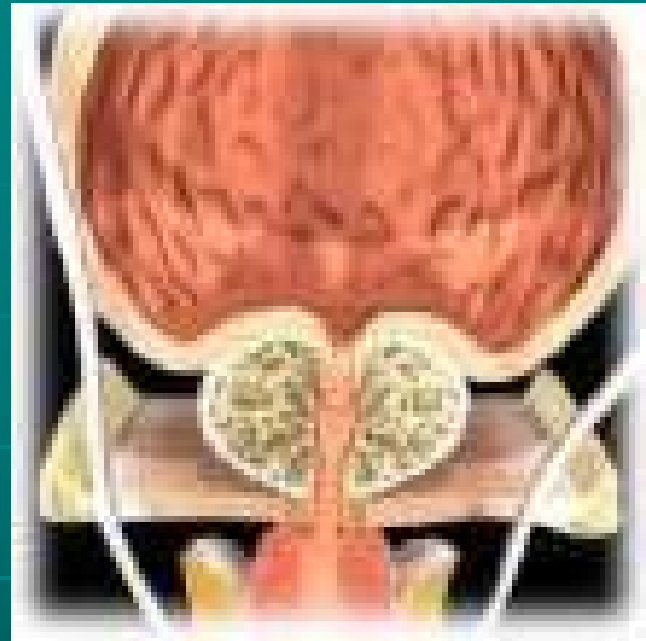
มะเร็งไต



มะเร็งตับ

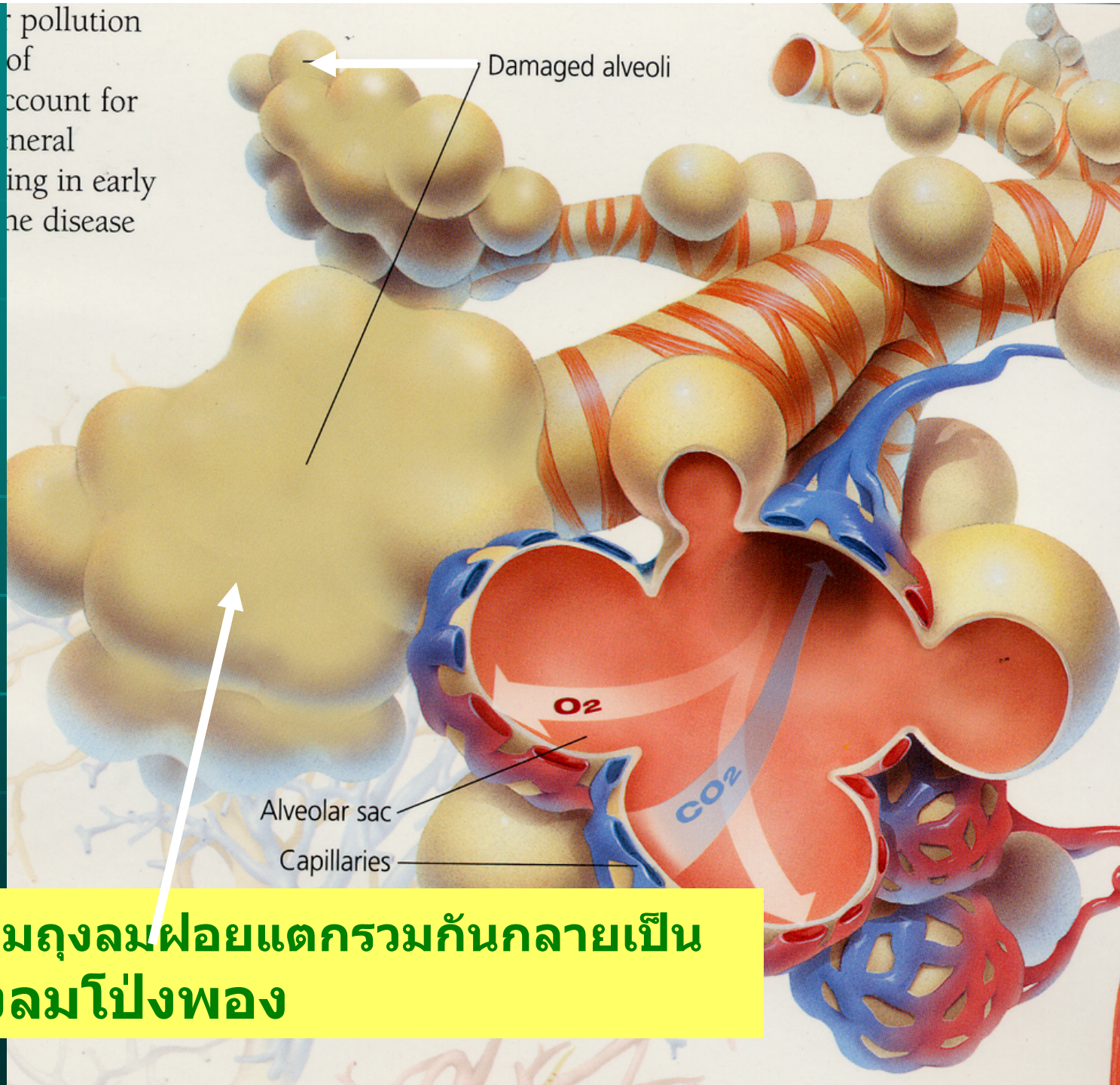


มะเร็งปากมดลูก



มะเร็งต่อมลูกหมาก

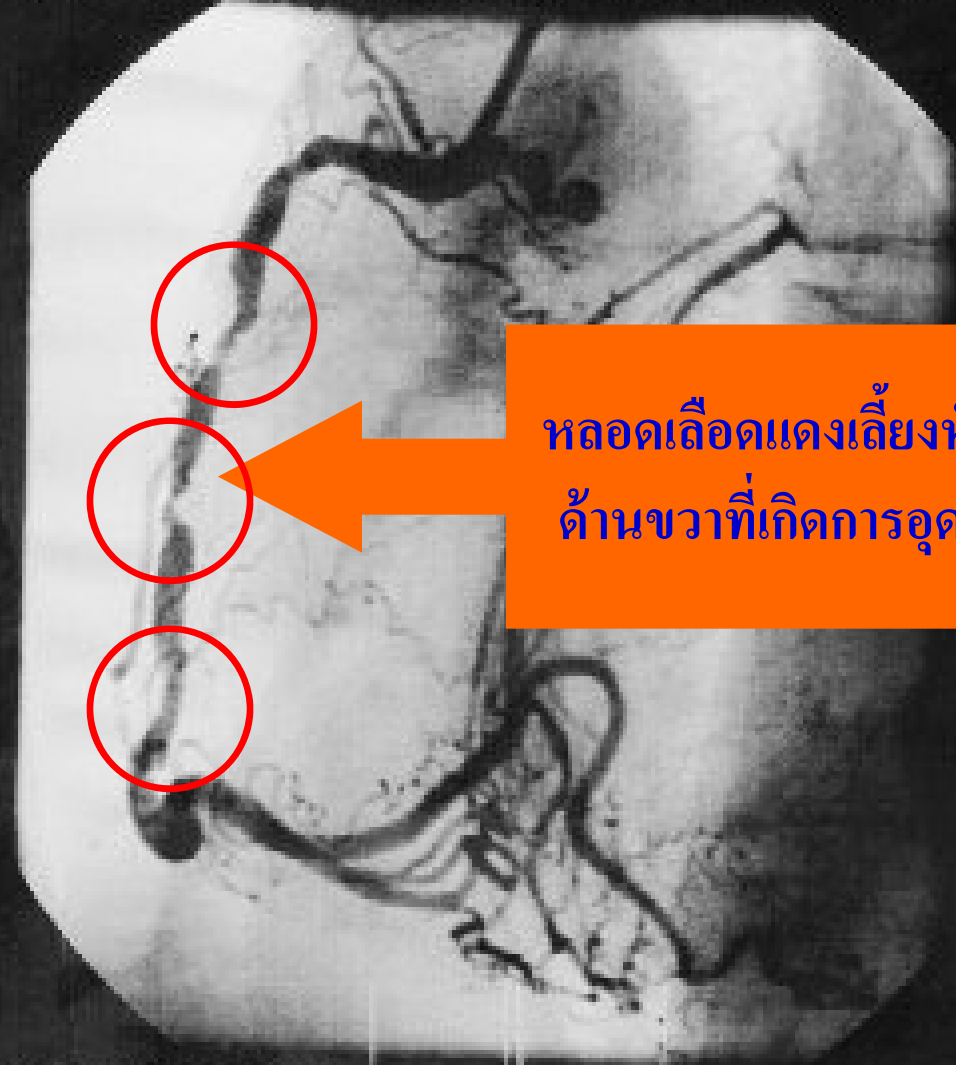
air pollution  
of  
account for  
neral  
ing in early  
ne disease



กลุ่มถุงลมฝอยแตกรวมกันกลายเป็น  
ถุงลมโป่งพอง



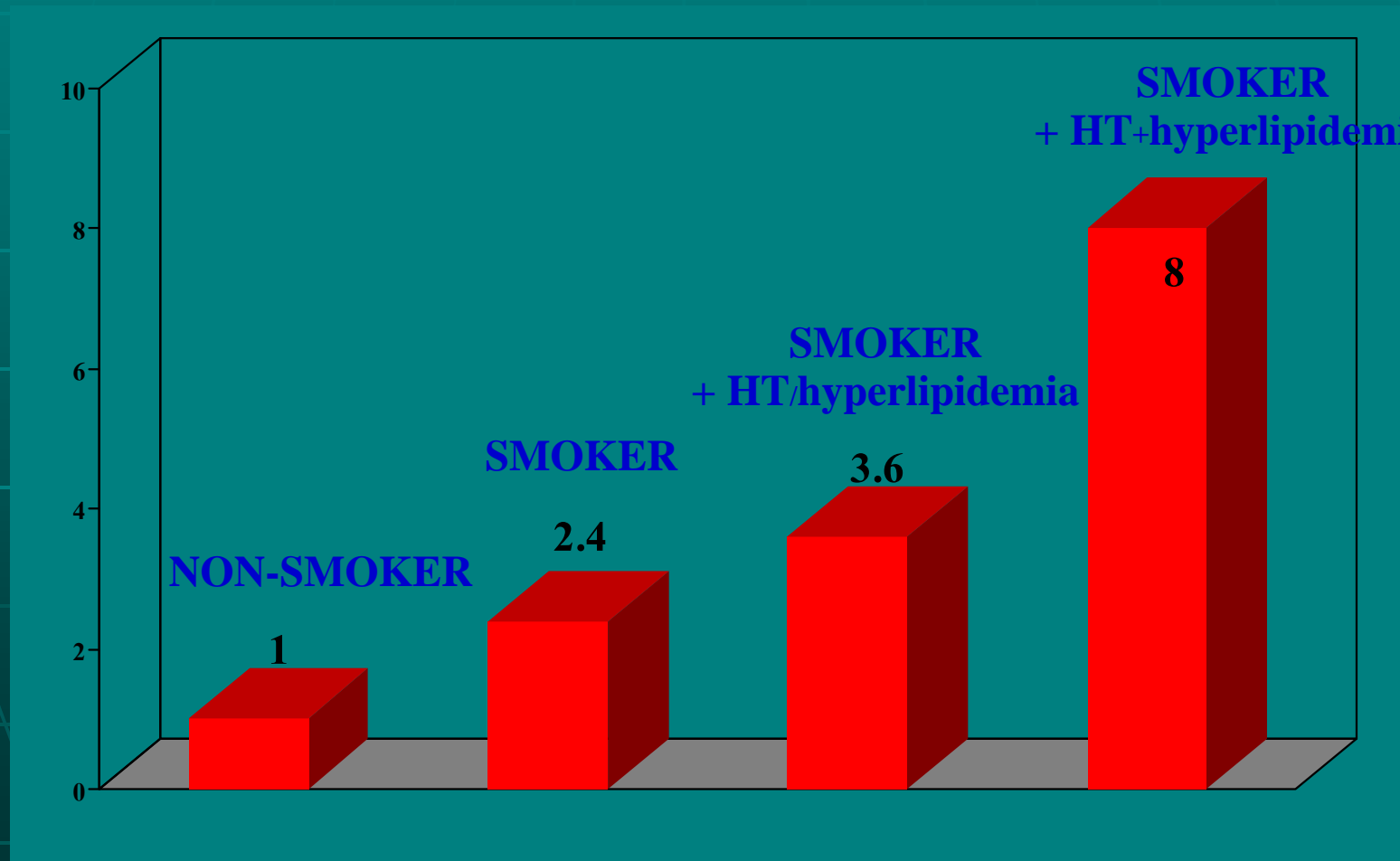
43131 SUPAT PINIJPUYADOL 69Y. 00-03-09



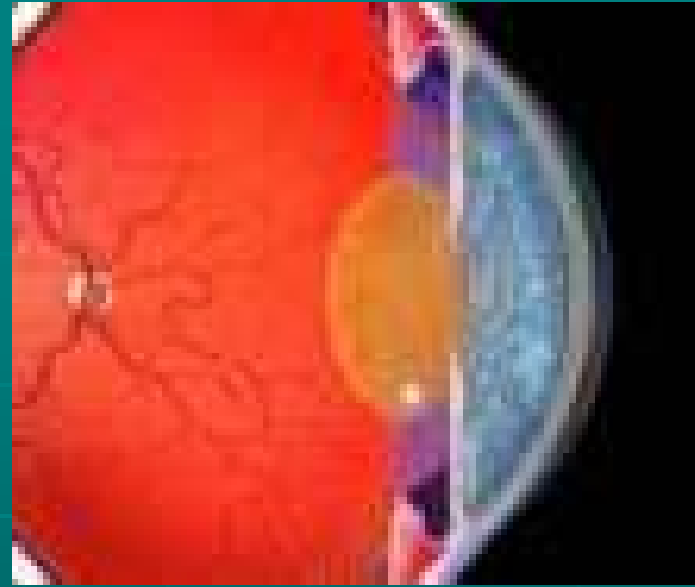
หลอดเลือดแดงเลี้ยงหัวใจ  
ด้านขวาที่เกิดการอุดตัน

VAJIRA HOSPITAL

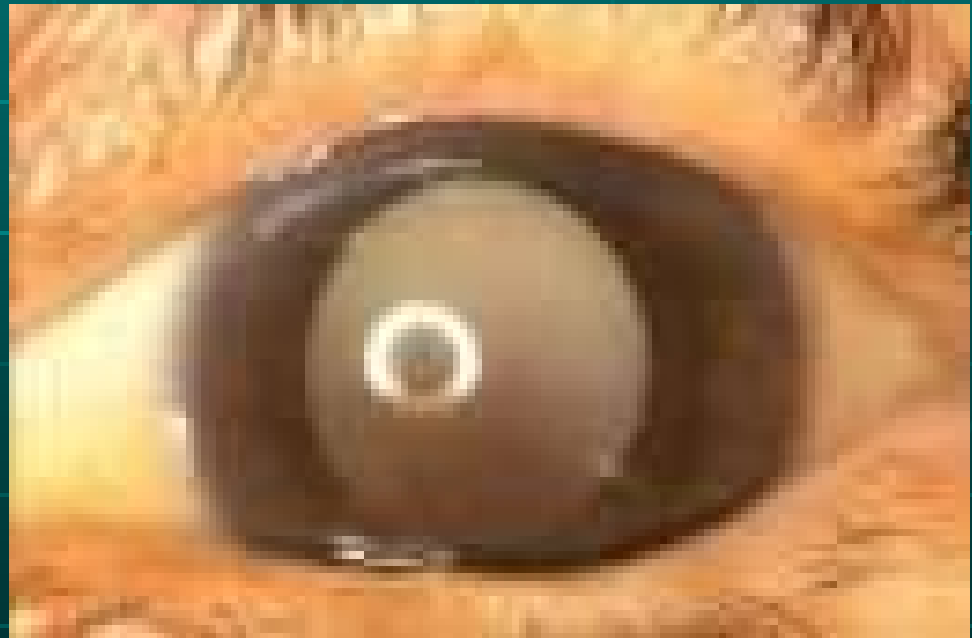
# ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด







cataract





# โรคกระเพาะอาหาร



แผลกระเพาะเรื้อรัง



แผลหายช้า, เป็นแผลซ้ำบ่อยๆ

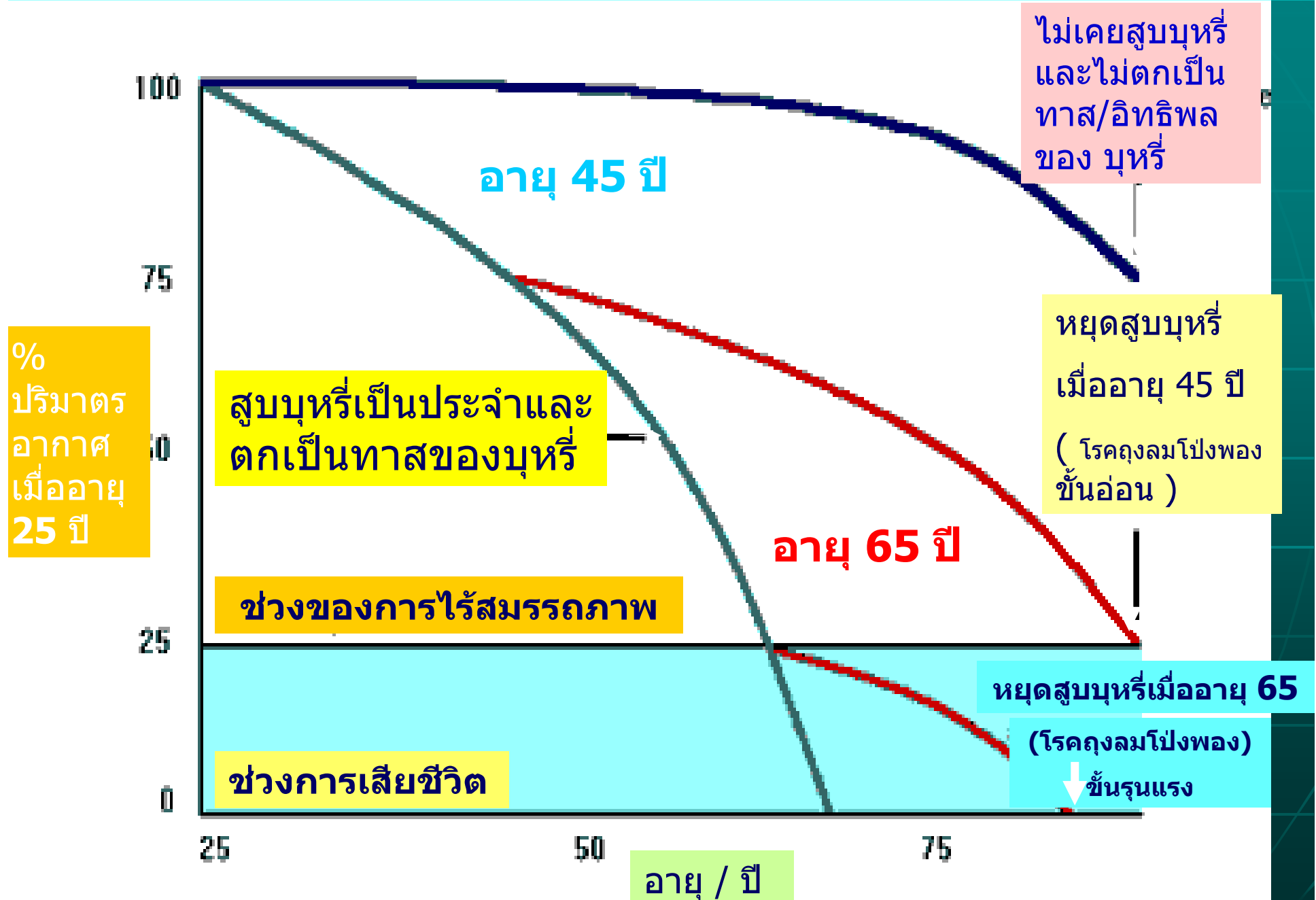


# โรคกระดุกพรุน

# ประโยชน์ของการเลิกบุหรี่

- อัตราการเสียชีวิตโดยรวม ลดลงครึ่งหนึ่ง
- การเสียชีวิตกว่าวัยอันสมควร ลดลงร้อยละ 50
- เสี่ยงต่อมะเร็งปอดลดลงหลังหยุดสูบบุหรี่ 10 ปี
- ลดโอกาสที่จะ ถูกตัดขา, อัมพฤกษ์, อัมพาต
- สมรรถภาพของปอดจะดีขึ้น ภายใน 6 เดือน
- สุขภาพจะดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

# ความเสี่ยงของการเกิดโรคถุงลมโป่งพองและการสูบบุหรี่



# TTM Model ใช้ในการประเมินความพร้อมในการเลิกบุหรี่

## Precontemplation

ในช่วงเวลา 6 เดือนข้างหน้ายังไม่มี ความคิดที่จะเลิกสูบบุหรี่

**การให้คำปรึกษา** ให้ข้อมูลเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่

แนะนำให้มาคลินิกเลิกบุหรี่เมื่อคิดอยากเลิก

ใช้เทคนิค5R



## Contemplation

ในช่วงเวลา 6 เดือน ข้างหน้า ความคิดที่จะเลิก แต่ ยังมีความ  
ลังเลหรืออุปสรรคบางประการอยู่ รวมทั้งยังไม่มีแผนการเลิก  
ที่ชัดเจน

การให้คำปรึกษา

ใช้เทคนิค 5R

แก้ไขอุปสรรค หรือความเชื่อต่างๆ

# Preparation

มีความคิดที่จะเลิกให้ได้ภายใน 1 เดือนข้างหน้า รวมถึง

เคยมีประวัติพยายามที่จะเลิกบุหรี่อย่างจริงจังมาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้งภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา

**การให้คำปรึกษา** กำหนดวันเลิกบุหรี่

วางแผนการเลิก 5-Day Plan

พิจารณาใช้ในผู้ที่จำเป็น



## *A 5-Day Plan To Get Ready*



การนับถอยหลัง สู่กำหนด “วันเลิกสูบบุหรี่”

*\*\*Health Research and Quality, U.S. Public Health Service*

## Action

สามารถเลิกบุหรี่ได้แล้วภายในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา

การให้คำปรึกษา

ชมเชย ให้กำลังใจ

ช่วยแก้ไขปัญหาหรือ อุปสรรคเพื่อ

ป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่

# Maintenance

สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้นานมากกว่า 6 เดือน

การให้คำปรึกษา ชมเชย ให้กำลังใจ

ช่วยแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อ

ป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง

# อาการถอนยา

อาการอยากบุหรี่

วิธีแก้ไข

แปรงฟัน

อมมะนาวฝานเป็นชิ้นบางๆ

ดื่มน้ำ

หายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ ยืดระยะเวลาการหยิบบุหรี่สูบ

หากิจกรรมอื่นทำเพื่อเบี่ยงเบนความคิดในเรื่องบุหรี่

# อาการตอนยา

เครียด หงุดหงิด งุ่มง่าม กระวนกระวายใจเหงาโกรธง่าย

เศร้าใจซึมเศร้า

วิธีการแก้ไข

ดื่มน้ำ หายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ 4-5ที

อาบน้ำเช็ดตัว

ออกกำลังกาย , เล่นกีฬา

ทำสิ่งที่สบายใจ

# อาการถอนยา

ขาดสมาธิ เปลี่ยนพฤติกรรม นอนไม่หลับ

วิธีการแก้ไข

หายใจเข้าลึกๆช้าๆ

งด/ลดการดื่มกาแฟ , โค้ก่า , ชา

ดื่มนมอุ่นๆ



# อาการถอนยา

หิวบ่อย น้ำหนักตัวเพิ่ม

วิธีการแก้ไข

ทานผัก, ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว, น้ำส้ม, น้ำมะนาว

ไม่ทานอาหารหวานมัน

ไม่ทานจุบจิบ

ออกกำลังกาย

# อาการถอนยา

อาการท้องผูก ท้องเดิน คลื่นไส้

วิธีแก้ไข

ทานผักผลไม้ เลี่ยงอาหารรสจัด/มัน  
ดื่มน้ำมากๆ

# อาการตอนยา

มีน/ปวดศีรษะ ง่วง

วิธีการแก้ไข

หายใจเข้า ลึก ซ้ำ 4-5 ครั้ง

ออกกำลังกายเบาๆ

ใช้ผ้าเย็นเช็ดหน้า อาบน้ำ

ดื่มน้ำ/นมอุ่นๆ/น้ำผลไม้รสเปรี้ยว

พักผ่อนให้เพียงพอ

## 5A (ถนนปชต) ในการให้คำปรึกษา

**Ask** ประวัติการสูบบุหรี่( รวมทั้งคนใกล้ชิด)

**Advice** ในการสร้างแรงจูงใจให้เลิกบุหรี่ 5R

**Assess** การเสพติดและความพร้อมในการเลิกบุหรี่

ลักษณะพื้นฐานของการติดบุหรี่

ความรุนแรงของการติดบุหรี่

สิ่งกระตุ้นที่ทำให้สูบบุหรี่

ความพร้อมในการเลิกบุหรี่

**Assist**    ช่วยให้อุเด็กบุนหรี

5R

STAR ( 5 day get to ready)

แนะนำและเลือกวิธีการเด็กบุนหรี และวิธีบรรเทาอาการถอนยา

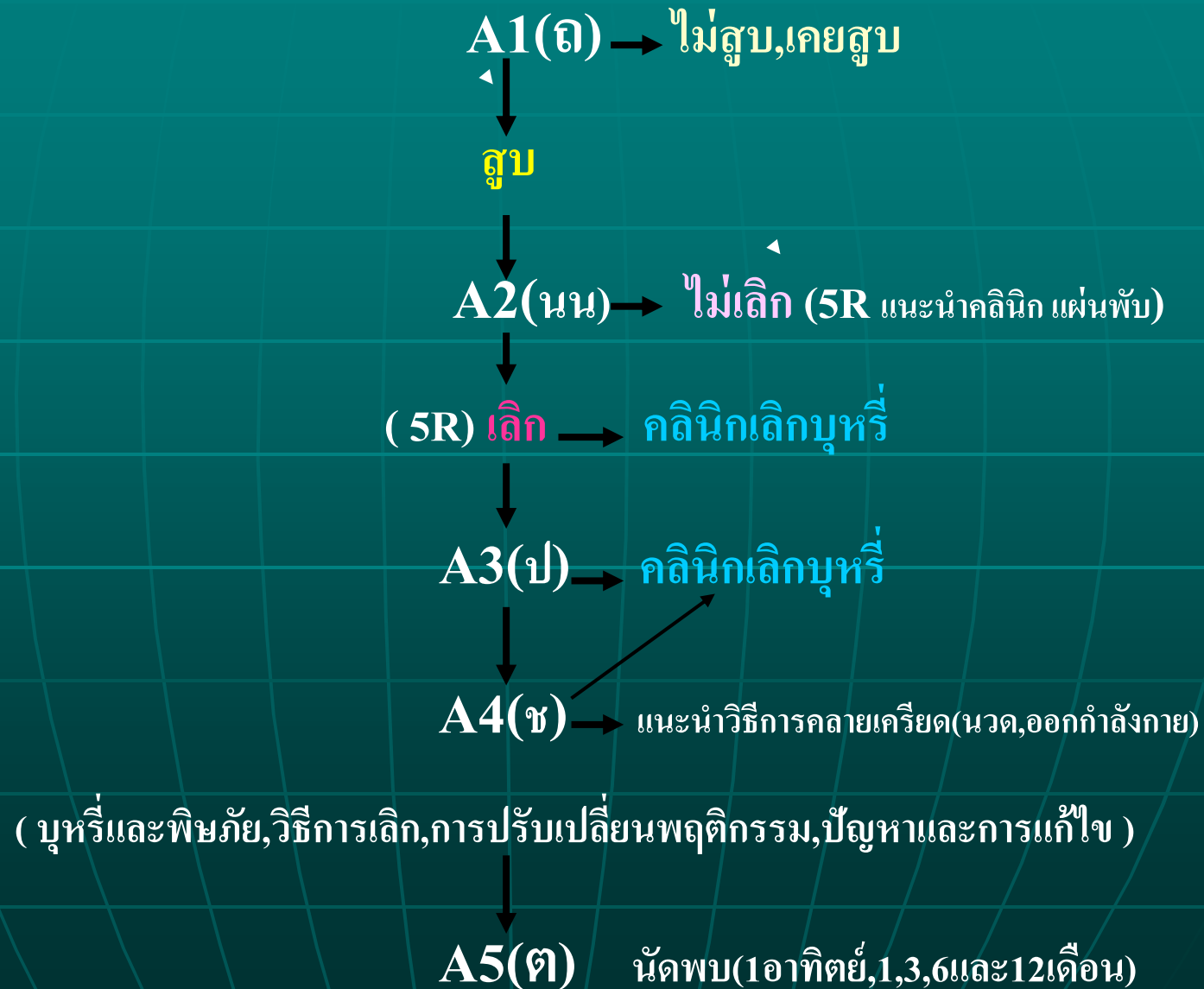
เด็กเองพร้อมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ใช้ยา นิโคตินทดแทนพร้อมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

**Arrange follow up**    ให้กำลังใจและประกบประคองให้อุเด็กได้ถาวร



# 5 A ในการดำเนินงาน(นักกายภาพบำบัด)



ยี่สิบหกหน้า ๆ เจ้า