

แนวทางการช่วยเหลือผู้ป่วยเพื่อ
ลด-ละ-เลิก บุหรี่
สำหรับบุคลากรทางทันตสุขภาพ



วิทยาลัยการสาธารณสุขสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

แนวทางการช่วยเหลือผู้ป่วยเพื่อ ลด-ละ-เลิก บุหรี่
สำหรับบุคลากรทางทันตสุขภาพ

พิมพ์ครั้งที่ 1

จัดพิมพ์โดย

จำนวน 100 เล่ม

กลุ่มงานวิจัยและบริการวิชาการ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสุพรรณบุรี

จังหวัดสุพรรณบุรี

77 หมู่ที่ 4 ตำบลทับตีเหล็ก อ.เมือง

จ.สุพรรณบุรี

อำนวยการผลิต

ดร.ปริทัศน์ เจริญช่าง

ผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุขสุพรรณบุรี

จังหวัดสุพรรณบุรี

บรรณาธิการ

ดร.ปริญญา จิตอร่าม

จัดรูปเล่ม

ปุณณิศา บุญมา

พิสูจน์อักษร

ปิยะ ทองบาง

ณัฐวุฒิ ศรีชมพู

พิมพ์ที่

.....



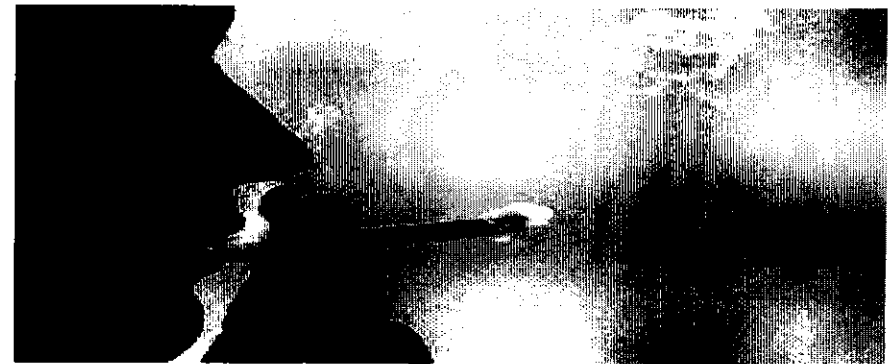
คำนำ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นสถาบันการศึกษาสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำผลงาน เรื่อง “แนวทางการช่วยเหลือผู้ป่วยเพื่อ ลด-ละ-เลิก บุหรี่ สำหรับบุคลากรทางทันตสุขภาพ”

” ซึ่งเป็นงานสร้างสรรค์ซึ่งได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยของคณาจารย์ที่ปฏิบัติงานอยู่ในวิทยาลัย โดยคณะกรรมการสังเคราะห์งานวิจัยของวิทยาลัย คณะผู้จัดทำหวังว่าผลงานเรื่อง “แนวทางการช่วยเหลือผู้ป่วยเพื่อ ลด-ละ-เลิก บุหรี่ สำหรับบุคลากรทางทันตสุขภาพ” จะเป็นประโยชน์แก่ ประชาชนผู้ที่สนใจ และบุคลากรทางด้านสาธารณสุข จะได้นำเอาองค์ความรู้ที่ได้จากผลงานเล่มนี้ ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน หรือปรับประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน เพื่อพัฒนาให้ตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ต่อไป

คณะผู้จัดทำ
ธันวาคม 2554

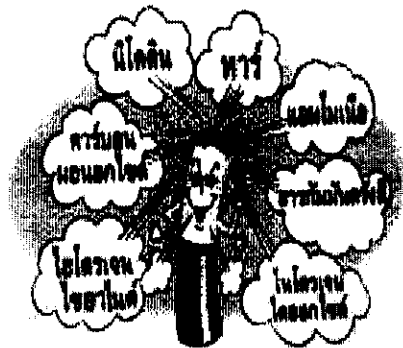
องค์การอนามัยโลก ประกาศว่า “การได้รับควันบุหรี่นานๆ ทำให้เกิดมะเร็งปอดได้ ทั้งยังทำให้เกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจในช่องปากด้วย”
การไ้ยาสูบนั่น เป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิด มะเร็งในช่องปาก



บุหรี่ 1 มวน มีก๊าซอันตราย มากกว่าร้อยละ 90 เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ ออกซิเจน และ ไนโตรเจน

อีกประมาณ ร้อยละ 10 เป็นอนุภาคของสารใน กลุ่มน้ำมันดิน ที่มีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็ง

สารนี้โคติน มีคุณสมบัติเกี่ยวข้องกับการเกิดโรค ในระบบหัวใจ และ หลอดเลือด ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง



สารนี้โคติน และสารอื่นๆที่เหลือ จะตกค้าง ณ ตำแหน่งที่บุหรีสัมผัส เช่น ที่เนื้อเยื่อในช่องปาก จะมีผลเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในช่องปากได้

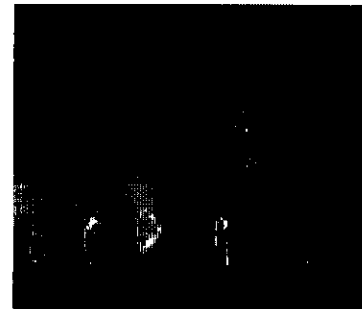


Figure 1. Nicotine and tar content of the cigarette

บุหรีกับโรคเรื้อรัง



บุหรี เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่างๆที่สำคัญของสุขภาพช่องปาก คนที่สูบบุหรีจะมีการสะสมคราบจุลินทรีย์ มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี จากการศึกษาพบว่า บุหรีมีความสัมพันธ์ กับดัชนีคราบจุลินทรีย์ กับการสูญเสียกระดูกรองรับรากฟัน กับการสูญเสียฟัน รวมทั้งโรคปริทันต์อักเสบ

ลักษณะของโรคปริทันต์อักเสบ ในผู้สูบบุหรี

ในคนสูบบุหรี มักจะพบโรคปริทันต์อักเสบชนิดรุนแรง และเป็นเกือบทั้งปาก โดยไม่ค่อยพบภาวะของเหงือกอักเสบ บวม แดง แต่จะพบมีเลือด หรือหนองจากร่องลึกปริทันต์

โดยทั่วไปจะพบร่องลึก ในบริเวณพื้นหน้าทั้งบนและล่าง รวมทั้งเพดานของฟันบน มากกว่าในบริเวณอื่น และพบว่า มีเหงือกกร่นบริเวณพื้นหน้า ทั้งบนและล่าง จนเกิดเป็น ช่องบริเวณซอกฟัน ลักษณะของขอบเหงือกมีแนวโน้มที่จะหนาตัว ยกนูนเป็นสันรอบซี่ ฟัน และมีการหนาตัวของเหงือกโดยทั่วไป



ผลของบุหรี่ที่มีต่อสภาวะปริทันต์

คนที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มจะเป็นโรคปริทันต์อักเสบชนิดรุนแรง และผู้ป่วยปริทันต์อักเสบที่ สูบบุหรี่ หลังจากการขูดหินน้ำลาย เกลารากฟัน จะมีการลดลงของร่องลึกปริทันต์อีก ภายใน 1 ปี และมีการสูญเสียอวัยวะยึดเกาะปริทันต์ เพิ่มขึ้น



ผลของการรักษาโรคปริทันต์ในคนที่สูบบุหรี่

ในกลุ่มผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ที่รักษาโดยการขูดหินปูน เกลารากฟัน หรือโดยการผ่าตัด ด้วยเทคนิควิธีการใดๆ จะพบว่า มีการเพิ่มขึ้นของร่องลึกปริทันต์ มีการลดลง ของอวัยวะยึดเกาะปริทันต์ และระดับกระดูกรองรับรากฟัน และพบว่าระดับการ ยึดเกาะปริทันต์จะเหลือ เพียงร้อยละ 50 ของคนไม่สูบบุหรี่เท่านั้น

ในคนที่สูบบุหรี่ ≥ 5 มวนต่อวัน จะมีการปิดของรากฟัน มีผลในความล้มเหลว ของ การทำศัลยกรรมรากเทียม ในระยะก่อนใส่ฟันปลอมโดยเฉพาะฟันบน

แนวทางการให้คำแนะนำผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ ในคลินิกทันตกรรม

ของผู้ที่สูบบุหรี่ มากกว่า ร้อยละ 70 มีความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่ แต่ส่วนใหญ่ มากกว่า ร้อยละ 90 จะไม่สามารถเลิกได้

เนื่องจากไม่ทราบวิธีการเลิกที่เหมาะสม และคิดว่าไม่สามารถเลิกสูบได้เอง

จากการศึกษาพบว่าคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์เป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

บุคลากรทางด้านทันตสุขภาพ เช่น ทันตแพทย์ ทันตภิบาล มีโอกาสได้ทำการรักษาผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่สูบบุหรี่ จึงเป็นโอกาสที่สำคัญ ในการช่วยแนะนำผู้สูบบุหรี่ที่มารับการรักษาที่คลินิกให้เลิกสูบบุหรี่ได้

การให้คำแนะนำที่เหมาะสมแม้จะใช้เวลาเพียงสั้นๆ (ประมาณ 3-5 นาที) ก็จะสามารถเพิ่มโอกาสสำเร็จของการเลิกบุหรี่ได้

ดังนั้น คลินิก ควรมีแนวคิดในการช่วยเลิกบุหรี่กับผู้ป่วยโดยขั้นตอน "5 A"

ขั้นตอน "5 A" ดังนี้

แนวทางขั้นตอน 5A ในการช่วยผู้สูบบุหรี่ทางคลินิก

- A - Ask ควรมีการถามประวัติการสูบบุหรี่ทุกๆ ครั้ง ที่มารับการตรวจ
- A - Assessment ควรมีการประเมินความต้องการเลิกสูบบุหรี่ของผู้สูบ
- A - Advise แนะนำให้ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ เริ่มขั้นตอนการเลิกบุหรี่ ในผู้ที่ยังไม่ต้องการเลิก ต้องพยายามตั้งใจ ให้มีความคิดต้องการเลิกบุหรี่
- A - Assist ให้คำแนะนำและความช่วยเหลือ ที่เหมาะสม ในการช่วยให้การเลิกสูบบุหรี่ มีโอกาสสำเร็จมากขึ้น
- A - Arrangement for follow up มีการนัดผู้ป่วยกลับมาติดตามผลการรักษา

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ยังไม่มีความต้องการจะเลิกบุหรี่

การให้คำแนะนำกับผู้สูบบุหรี่ ที่ยังไม่มีความต้องการเลิกบุหรี่ บุคลากรทางทันตสุขภาพต้องพยายามเน้นให้ผู้ป่วยเห็นถึง ผลร้ายจากการสูบบุหรี่ และความจำเป็นในการเลิกบุหรี่ให้เร็วที่สุด

การพยายามเลิก โดยไม่ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่จากตัวผู้สูบเองแทบจะไม่มีโอกาสประสบความสำเร็จได้เลย

แนวทางการให้คำแนะนำ เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่ เกิดความต้องการเลิกสูบบุหรี่
หลักการคือ คำแนะนำควรมีลักษณะ 5 R's

หลักการ 5 R's สำหรับแนะนำผู้สูบบุหรี่

Relevance ให้คำแนะนำที่ชี้ให้เห็นถึง ความเกี่ยวข้องของบุหรี่ กับตัวผู้สูบ
เช่น โรค หรือภาวะที่ผู้สูบบุหรี่ มีปัญหาอยู่ หรือผลกระทบของบุหรี่ที่มีต่อ
สมาชิกในครอบครัว เช่น เด็กเล็กในบ้าน

Risks ผลร้ายของการสูบบุหรี่ในด้านต่างๆ

Rewards ผลดีที่เกิดขึ้นจากการเลิกบุหรี่ ทั้งในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ

Roadblocks อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ และแนวทางการ
แก้ไขที่สามารถช่วยเหลือได้

Repetitives มีการให้คำแนะนำดังกล่าวซ้ำๆ ทุกครั้งที่ผู้ป่วยมารับการตรวจ
รักษา

แนวทางการแนะนำสำหรับผู้ที่มีความต้องการที่จะเลิกบุหรี่

1 ให้คำแนะนำที่ชัดเจน และหนักแน่น (Clear and strong) โดยแสดงจุดยืนที่
ชัดเจนว่า มีความต้องการจะให้ผู้สูบเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการพูดแบบบรรยาย
เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่ เนื่องจากผู้สูบบุหรี่จะเข้าใจ ถึงผลร้ายจากการสูบบุหรี่อยู่
แล้ว อย่างไรก็ตาม ต้องพยายามไม่ให้เป็นการบังคับให้ผู้สูบเลิกสูบบุหรี่

2 เน้นให้เข้าใจว่าการวางแผนที่ดีจะเพิ่มโอกาสสำเร็จในการหยุดบุหรี่ได้

3 ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ มักจะต้องมีการพยายามเลิกมา มากกว่า 1
ครั้ง ดังนั้น การที่ผู้ป่วยเคยล้มเหลวมาก่อน ก็ควรจะพยายามเลิกต่อ และเรียนรู้
จากความล้มเหลวที่ผ่านมา

แนวทางการการให้คำแนะนำในการเตรียมตัวเพื่อหยุดบุหรี่

การปฏิบัติตัวก่อนเลิก

1.กำหนดวันที่หยุดบุหรี่แน่นอน (quit date) โดยควรกำหนดภายในเวลา
ไม่เกิน 1 สัปดาห์ หลังจาก que ผู้ป่วยมีความต้องการเลิกสูบ

2.ให้ผู้จะเลิกสูบบุหรี่หาการสนับสนุน จากสมาชิกครอบครัว และเพื่อน

3.ให้ผู้จะเลิกสูบบุหรี่เตรียมรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น เช่น ความอยาก
บุหรี่ อาการหงุดหงิด โดยการเตรียมกิจกรรม หรือแนวทางการแก้ปัญหาไว้ก่อน

4.กำจัดบุหรี่ และสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น ที่เขี่ยบุหรี่ ออกจากสิ่งแวดล้อม
ก่อนที่จะถึง วันที่หยุดบุหรี่แน่นอน (quit date)

การปฏิบัติตัวในช่วงที่เลิกบุหรี่

1.เน้นให้ผู้สูบเข้าใจว่า การเลิกอย่างเด็ดขาด มีความสำคัญมาก การสูบบุหรี่ แม้แต่เพียง 1 มวน จะเป็นจุดเริ่มของการสูบใหม่ ดังนั้น ต้องมีความเข้มแข็งตลอดเวลา ที่เริ่มเลิกบุหรี่

2.ถ้ามีประสบการณ์จากการล้มเหลว ในการพยายามเลิกมาก่อน ให้นำมาใช้ใน การเตรียมตัวในครั้งนี้

3.หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น ที่ทำให้ผู้สูบนึกถึงการสูบบุหรี่ เช่น การเข้าห้องน้ำ การ ดื่มกาแฟ หรือความเครียด การพยายามมองหาสิ่งกระตุ้น และหาทางหลีกเลี่ยง หรือ แก้ไขเสียแต่เนิ่นๆ เช่น งดกาแฟ หานั่งสืออ่าน ขณะเข้าห้องน้ำ จะสามารถลดโอกาส การกลับมาสูบใหม่ได้

4.หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น ที่ทำให้ผู้สูบนึกถึงการสูบบุหรี่ เช่น การเข้าห้องน้ำ การ ดื่มกาแฟ หรือความเครียด การพยายามมองหาสิ่งกระตุ้น และหาทางหลีกเลี่ยง หรือ แก้ไขเสียแต่เนิ่นๆ เช่น งดกาแฟ หานั่งสืออ่าน ขณะเข้าห้องน้ำ จะสามารถลดโอกาส การกลับมาสูบใหม่ได้

5.เตรียมเทคนิคที่จะสามารถลดความรู้สึกอยากบุหรี่ได้ เช่น การออกกำลังกาย การอาบน้ำ หรือหากิจกรรมสันทนการอื่นๆ ทำ อย่าให้มีเวลาว่างมาก ในช่วงที่เริ่มเลิก บุหรี่

6.งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

7.ถ้ามีบุคคลอื่นที่สูบบุหรี่ในบ้าน ควรจะแนะนำให้เลิกพร้อมกัน เนื่องจากถ้ายังมีบุคคลอื่นที่สูบบุหรี่อยู่ จะทำให้ผู้ที่พยายามเลิก มีโอกาสประสบความสำเร็จลดลง

แผนพบและข้อมูลเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่

ในคลินิกทันกรรมควรมีแผนพบ หรือสื่อสำหรับผู้ป่วย เกี่ยวกับการ ปฏิบัติตัว ระหว่างการเลิกบุหรี่ไว้ให้กับผู้ที่สนใจ จะสามารถช่วยให้ผู้ที่ ต้องการเลิก มีข้อมูลที่เหมาะสมมากขึ้น

○ มีการติดตามการรักษา และผลการเลิกบุหรี่

การติดตามผล มีความสำคัญมากในการช่วยให้เขาสามารถเลิกบุหรี่ได้ ในระยะยาว โดยควรนัดผู้ป่วยกลับมา หลัง quit date 1-2 อาทิตย์ และมีการติดตามผลต่อเนื่อง ในระหว่างการนัด ถ้าผู้สูบสามารถงดบุหรี่ ได้ ควรแสดงความยินดี และให้กำลังใจให้สามารถงดบุหรี่ต่อไป อย่าง ต่อเนื่อง ในกรณีที่ผู้ป่วยกลับมาสูบใหม่ ควรแนะนำให้ลองเลิกบุหรี่ใหม่ และเรียนรู้จากความล้มเหลวที่ผ่านมา

**สวัสดี.....เลิกบุหรี่ได้เร็ววันและ
เด็ดขาด อย่างเด็ดเดี่ยว**