

# ทางเลือกเพื่อ ลด ละ เลิกบุหรี่





เลิกบุหรี่ได้ด้วย

## วิถีธรรมชาติ



## หญ้าดอกขาว

ช่วยให้ลดการอยากบุหรี่ได้ถึง 60%



## น้ำมะขามป้อม 10 กรัม

มีวิตามิน 600 - 1,000 มิลลิกรัม

ช่วยให้ไม่อยากบุหรี่



## การนวดกดจุดสะท้อนเท้า

กระตุ้นสมองหลังสารเคมีทำให้รสชาติบุหรี่ผิดปกติ  
ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่

## ที่มาที่ไป

การนวดกดจุดสะท้อนเท้าและการแพทย์ทางเลือก เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยลด ละ เลิก บุหรี่ ได้โดยวิถีธรรมชาติ ลดการพึ่งพิงการใช้ยา หลีกเลี่ยงวิธีการรักษาที่มีราคาแพง และสามารถทำได้ด้วยตนเอง รวมทั้ง ยังเป็นการประยุกต์ใช้ทุนของพื้นที่ในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกับการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในชุมชน เพื่อให้เกิดการลดอัตราการสูบบุหรี่อย่างเป็นรูปธรรม

ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดแนวทางในการลด ละ เลิก บุหรี่ด้วยตนเอง โครงการควบคุมยาสูบโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้ร่วมมือกับชมรมนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล รวบรวมองค์ความรู้และปฏิบัติการเรื่อง “นวดกดจุดเท้าและการแพทย์ทางเลือก เพื่อการลด ละ เลิกบุหรี่และบำบัดโรคเรื้อรัง” ไว้เพื่อเป็นข้อมูลตั้งต้นในการถอดองค์ความรู้ของเอกสารชุดนี้

# Checklist

## คุณติดยุหรี่มากน้อยแค่ไหน

(แบบทดสอบฟาเกอร์สตรอมเพื่อวัดระดับการติดยุหรี่นิโคติน)

### 1. ปกติสูบบุหรี่วันละกี่มวน

- 0-1 มวน (0 คะแนน)
- 11-20 มวน (1 คะแนน)
- 21-30 มวน (2 คะแนน)
- 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)



### 2. หลังตื่นนอนตอนเช้า คุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร

- ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน (3 คะแนน)
- 6-30 นาที หลังตื่นนอน (2 คะแนน)
- 31-60 นาที หลังตื่นนอน (1 คะแนน)
- 60 นาทีขึ้นไป หลังตื่นนอน (0 คะแนน)



### 3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงไหนหลังตื่นนอน (สูบบุหรี่มากกว่าในเวลาอื่นของวัน)

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)



### 4. บุหรี่มวนไหนที่คุณไม่อยากเลิกมากที่สุด

- มวนแรกตอนเช้า (1 คะแนน)
- มวนอื่นๆ (0 คะแนน)



### 6. คุณยังต้องสูบบุหรี่แม้จะเจ็บป่วยหรือนอนโรงพยาบาล

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)



## ผลการประเมิน

### 0-3 คะแนน >>> ไม่นับว่าติดยุหรี่นิโคติน

คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง



### 4-5 คะแนน >>> ติดยุหรี่นิโคตินในระดับปานกลาง

คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม

### 6-7 คะแนน >>> ติดยุหรี่นิโคตินในระดับปานกลางและมีแนวโน้มอย่างมากที่จะพัฒนาไปเป็นการติดยุหรี่ในระดับสูง

ต้องตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้ วางแผนเลิกในอนาคต และมีกำลังใจที่เข้มแข็ง หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

### 8-9 คะแนน >>> ติดยุหรี่นิโคตินในระดับสูง

คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพ และเอาใจใส่จริงจังในการเลิกสูบบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับการเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเองหรือการใช้แค่กำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอในการรักษา

### 10 คะแนน >>> ติดยุหรี่นิโคตินในระดับสูงมาก

คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจใส่จริงจังในการเลิกสูบบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองอาจเป็นไปได้ยาก ควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาในการเลิกสูบบุหรี่

หมายเหตุ : แม้ผู้สูบบุหรี่จะติดยุหรี่นิโคตินมากน้อยเพียงใด สามารถใช้การกดยุหรี่ลดขนาดเข้าช่วยได้ แต่มีข้อควรคำนึงว่า ผู้ที่ติดยุหรี่นิโคตินสูงต้องมีการเสริมแรงใจ และติดตามผลสม่ำเสมอ

# นวดกดจุดสะท้อนเท้าคืออะไร

ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดมาจากชาวอียิปต์ และชาวจีนโบราณ มีมานานแล้วกว่า 5,000 ปี โดยในประเทศไทยได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะเป็นการดำเนินการด้วยวิธีทางธรรมชาติไม่ก่อให้เกิดอันตราย ประหยัด และสามารถพิสูจน์เห็นผลได้ชัดเจน ปัจจุบันการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ได้จัดอยู่ใน ‘การแพทย์ทางเลือก’ อีกด้วย







การนวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นการนวดโดยใช้นิ้วหรือไม้กดจุดที่บริเวณส่วนต่างๆ ของเท้าซึ่งเรียกว่า “ปลายประสาท” ที่เชื่อมโยงกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ช่วยในเรื่องการปรับสมดุลของอวัยวะ การฟื้นฟู และทำให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ โดยกระบวนการดังกล่าว เกี่ยวเนื่องกับ ‘ระบบเลือดหมุนเวียน’

- 1.สมองส่วนหน้า
- 2.โพรงอากาศหน้าผาก
- 3.สมองส่วนหลังและก้านสมอง
- 4.ต่อมใต้สมอง
- 5.ประสาทคู่ที่ 5
- 6.จมูก
- 7.คอ
- 8.ตา
- 9.หู
- 11.กล้ามเนื้อไหล่
- 12.ต่อมไทรอยด์
- 13.พาราไทรอยด์
- 14.หลอดลม, ปอด
- 15.กระเพาะอาหาร
- 16.ลำไส้เล็กตอนต้น
- 17.ตับอ่อน
- 18.ตับ
- 19.ถุงน้ำดี








- 20.กลุ่มประสาทช่องท้อง
- 21.ต่อมหมวกไต
- 22.ไต
- 23.ท่อไต
- 24.กระเพาะปัสสาวะ
- 25.ลำไส้เล็ก
- 26.ไส้ติ่ง
- 27.ลึนปิดเปิดระหว่างลำไส้
- 28.ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น
- 29.ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
- 30.ลำไส้ขาลง
- 31.ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง
- 32.ทวารหนัก
- 33.หัวใจ
- 34.ม้าม
- 36.อัมพะ, รังไข่
- 53.กระดูกสันหลัง (ก้านคอ)

## เคล็ดลับการนวดและข้อห้าม

-  นวดได้ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แต่ต้องเว้นห่างกัน 6 ชั่วโมง
-  ห้ามนวดตอนอึมจัดหรือหิวจัด
-  ห้ามนวดในผู้ที่มีอาการหนักอยู่ชั้นโคมา
-  ห้ามนวดในผู้ที่กระดูกเท้าแตก มีแผลหนองหรือมีความดันสูง
-  หญิงมีครรภ์ควรงดนวด
-  เมื่อนวดแล้วเท้าจะอุ่นเพราะเลือดไหลเวียนดียิ่งขึ้นและหลีกเลี่ยงโดนน้ำหลังนวด

## เคล็ดลับการดูแลสุขภาพเท้าในชีวิตประจำวัน

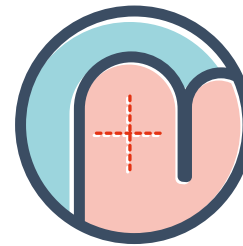
-  อย่าใส่รองเท้ารัดแน่นจนเกินไป
-  อย่าใส่รองเท้าสูงนานเกินไป
-  เวลาอาบน้ำให้อาบน้ำเท้าก่อน
-  อย่าให้เท้ามีรอยดำน มีตาปลา หรือมีรอยแตก
-  ไม่ควรให้เท้าเย็น เพราะแสดงถึงสุขภาพเท้าที่บกพร่อง

## นวดกดจุดสะท้อนเท้า ช่วยลด ละ เลิก บุหรี่ได้อย่างไร

การกดจุดที่เท้า เพื่อช่วยในการลด ละ เลิก บุหรี่ จะเน้นกดจุดที่ตำแหน่งของเท้านิ้วโป้ง จุด 1 3 และ 4 ที่สะท้อนไปยังส่วนสมองเพื่อกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเคมีที่ทำให้เรารู้สึกและรับรู้ได้ว่ารสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไป เป็นรสจืด และขม รู้สึกมีเมามากลิ้นเหม็น และทำให้ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลดลงหรือไม่อยากสูบบุหรี่ ขณะเดียวกันสมองจะหลั่งสารความสุขทำให้ผ่อนคลาย

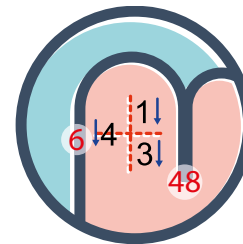
นอกจากนี้เราควรกดจุดสะท้อนเท้าไปยังระบบประสาทสัมผัสจุด 6 ซึ่งจะสะท้อนไปยังอวัยวะต่างๆ เช่น จมูก ลำคอ ท่อหายใจ ปอด ต่อมน้ำเหลืองที่ปอด ทำให้การรับรู้กลิ่นที่สูญเสียไปจากการสูบบุหรี่กลับมาทำงานเป็นปกติ ช่วยให้ผู้สูบบุหรี่สัมผัสได้ถึงกลิ่นเหม็นจึงไม่อยากจะสูบบุหรี่และช่วยฟื้นฟูระบบอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติอีกด้วย

## ขั้นตอนการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ช่วยลด ละ เลิก บุหรี่



### ขั้นตอนที่ 1 : แบ่งพื้นที่นวด

- แบ่งพื้นที่นิ้วโป้งเท้าในแนวตั้ง
- แบ่งพื้นที่นิ้วโป้งเท้าในแนวนอน



### ขั้นตอนที่ 2 : กำหนด 5 จุด หยุดบุหรี่

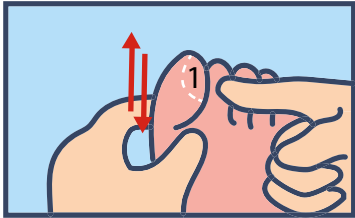
จุดสะท้อนต่างๆ เหล่านี้จะสะท้อนไปยังอวัยวะภายใน ทำให้อาการอยากบุหรี่ยุติลง และช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ได้แก่ ปวดหัว ลดอาการเครียดจากไมเกรน นอนไม่หลับ ปวดคอ กระตุ้นการทำงานของต่อมฮอร์โมนต่างๆ บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก เจ็บคอ ไซนัสอักเสบ และระบบทางเดินหายใจดีขึ้น

### ขั้นตอนที่ 3 การนวดกดจุด

ใช้วิธีการกดหรือนวดที่จุดต่างๆ และนวดในทิศทางที่ระบุไว้จะด้วยนิ้วมือหรือไม้กด ก็ได้ตามความถนัด

# 5 จุด หยุดบุตรี

## จุดสะท้อนที่ 1 : สมองใหญ่ศรีษะ

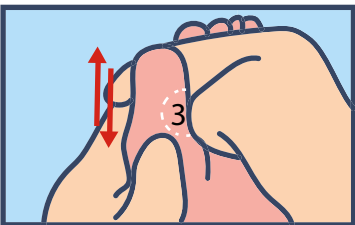


- ตำแหน่งจุด**  
สี่เหลี่ยมด้านบน ด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้
- ขั้นตอนการนวด**  
นวดจากบนลงล่าง และให้นวดย้อนจากล่างขึ้นบน

### เรื่องควรรู้

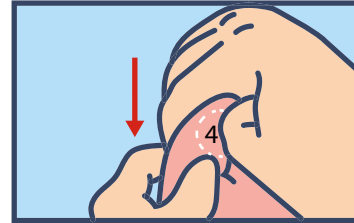
สมองใหญ่ศรีษะอยู่ด้านหน้า และด้านบนสุดของสมอง แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ชายและขวา มีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวทั้งหมด

## จุดสะท้อนที่ 3 : สมองเล็กส่วนความจำ



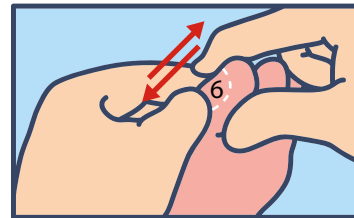
- ตำแหน่งจุด**  
สี่เหลี่ยมด้านล่าง ด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ (ใต้จุดสะท้อนที่ 1)
- ขั้นตอนการนวด**  
นวดจากบนลงล่างและให้นวดย้อนจากล่างขึ้นบน (จุดนี้เวลานวดอาจจะรู้สึกว่ามีเม็ดยู๋ด้านใน) เน้นบนแนวกระดูกระหว่างจุด 1 และ 3

## จุดสะท้อนที่ 4 : ต่อมใต้สมอง



- ตำแหน่งจุด**  
สี่เหลี่ยมด้านนอกของนิ้วโป้งทั้งบนและล่าง
- ขั้นตอนการนวด**  
นวดจากบนลงล่าง พื้นที่นี้จะสะท้อนไปยังตำแหน่งของต่อมใต้สมอง

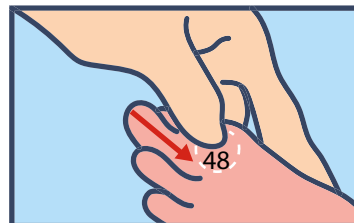
## จุดสะท้อนที่ 6 จมูก



- ตำแหน่งจุด**  
ด้านนอกของนิ้วโป้ง (ส่วนบนอยู่ปลายจมูก เล็บบน ด้านล่างอยู่โคนเล็บล่าง)
- ขั้นตอนการนวด**  
นวดจากบนลงล่างให้เน้นตรงปลายจมูก และให้นวดย้อนจากด้านล่างขึ้นบน จะช่วยเน้นบริเวณแง่กระดูก ช่วยบรรเทาอาการหวัดได้ดี

หมายเหตุ : จุดที่ 1, 3, 6 เท้าซ้ายจะควบคุม อวัยวะชีกขวา จุดที่ 1, 3, 6 เท้าขวาจะควบคุม อวัยวะชีกซ้าย จุดสะท้อนเท้าขวาจะเหมือนกับ จุดตำแหน่งที่อยู่เท้าซ้าย

## จุดสะท้อนที่ 48 : ล้าคอ ท่อหายใจ



- ตำแหน่งจุด**  
อยู่ระหว่างร่องนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ จะอยู่ที่โคนนิ้วโป้งด้านใน
- ขั้นตอนการนวด**  
นวดจากบนลงล่างส่งผลเสมหะในลำคอ

# ตัวช่วยในการควบคุม และเลิกสูบบุหรี่

“ความตั้งใจ” หรือที่เรียกว่า “หักดิบ” เป็นปัจจัยสำคัญในการลด ละ เลิกบุหรี่ให้สำเร็จ แต่ทั้งนี้พบว่าในช่วงเลิกบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่จะมีอาการอยากบุหรี่ (เปรี้ยวปาก) ซึ่งสามารถใช้สมุนไพรที่หาได้ง่ายในชุมชนเป็นตัวช่วยได้ รวมทั้งการใช้เครื่องมือเพื่อช่วยสร้างความเข้าใจ และความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ ก็เป็นตัวช่วยอีกทางเช่นกัน

## เครื่องเป่าวัดคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) ในปอด



การตรวจวัดค่าคาร์บอนมอนอกไซด์ในปอดด้วยเครื่องเป่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูบบุหรี่อยากตรวจและมีความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ที่สะท้อนผลผ่านค่าตัวเลขแสดงปริมาณคาร์บอนมอนอกไซด์และสีของไฟที่แสดงระดับความปลอดภัยสีเขียว (ปลอดภัย) เหลือง (เสียง) ส้ม-แดง (เสียงมาก) และแดงกระพริบ (เสียงขั้นอันตราย) เครื่องเป่านี้เป็นตัวเรียกความสนใจ และช่วยให้คนที่ลังเลหรือยังไม่คิดจะเลิกบุหรี่มีการตัดสินใจสมัครใจเลิกบุหรี่มากขึ้น

## ลด ละ เลิก บุหรี่ ด้วยสมุนไพรไทย



### มะนาว

มะนาวเป็นผลไม้เปรี้ยวจัด มีวิตามินซีสูง เปลือกมีรสฝาด ขม ซึ่งวิตามินซีในมะนาวจะช่วยเปลี่ยนรสชาติของบุหรี่ให้ฝาด ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่และลดอาการอยากนิโคตินได้ อีกทั้ง ยังช่วยขจัดคราบบุหรี่ได้อีกด้วย

### วิธีการใช้

- หั่นมะนาวติดเปลือกเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือโป่งหรือพอดีคำ
- เมื่อมีความรู้สึอยากบุหรี่ให้กินมะนาวแทน โดยอมแล้วค่อยๆ ดูดความเปรี้ยว จากนั้นเคี้ยวเปลือกอย่างช้าๆ 3-5 นาที

### หญ้าดอกขาว

หญ้าดอกขาวถูกบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติ ปี 2555 โดยมีฤทธิ์ทำให้เส้นประสาทไม่นึกอยากสูบบุหรี่ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า หากใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาวติดต่อกันนาน 2 เดือน สามารถช่วยทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 60% และหากใช้ร่วมกับการออกกำลังกาย จะสามารถช่วยเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้น



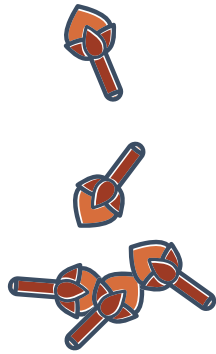
### วิธีการใช้

- ชงเป็นชาดื่มครั้งละ 2 กรัม ผสมกับน้ำร้อน 120-200 มิลลิลิตร แช่ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วดื่มหลังอาหารวันละ 3-4 ครั้ง
- เคี้ยวก้านหรือใบหรืออม ขณะที่มีอาการอยากบุหรี่



## กานพลู

กานพลูมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ ดังนั้นการอมดอกกานพลูจะทำให้รู้สึกชาปากบ้างเล็กน้อย และน้ำมันหอมระเหยของกานพลูยังช่วยทำให้ประสาทสลับ นอนหลับสบาย ช่วยระงับและดับกลิ่นปากอีกด้วย



### วิธีการใช้

ใช้ดอกตูมประมาณ 3 ดอก อมไว้ในปากจะช่วยลดและระงับกลิ่นปากลงได้ และทำให้ปากชาแก้ความอยาก และช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

## มะขามป้อม

มะขามป้อม มีวิตามินซี และแทนนินสูง ซึ่งวิตามินซีจากมะขามป้อมมีประสิทธิภาพเหนือกว่าวิตามินซีสังเคราะห์ถึง 10 เท่า (น้ำคั้นจากผลมะขามป้อม 100 กรัม จะมีวิตามินอยู่ 600-1,000 มิลลิกรัม) เนื่องจากมะขามป้อมมีรสเปรี้ยวและฝาด ดังนั้นจึงมีฤทธิ์ทำให้รสของบุหรี่เปลี่ยนไปและรู้สึกไม่อยากบุหรี่ อีกทั้งผู้สูบบุหรี่จะสูญเสียวิตามินในร่างกาย ดังนั้นการเลิกบุหรี่โดยกินสมุนไพรที่มีวิตามินซีสูงจะช่วยให้ร่างกายสดชื่นและควรดื่มน้ำมากๆ ควบคู่กัน



### วิธีการใช้

- กินผลมะขามป้อมสด เคี้ยวและอม
- คั้นดื่ม
- ทูบและตากแห้ง แล้วนำมาชงดื่ม

## ใบโปรงฟ้า (ส่องฟ้า หวดหมอนคัน หัสคุณคง ลอดฟ้า)



ใบโปรงฟ้า มีสารคาร์บาโซลที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง สามารถลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้ และช่วยในการอดบุหรี่ เพราะใบมีรสชาติหวานปะแล่มๆ เมื่อสูบบุหรี่ จะทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป ทำให้รู้สึกพะอืดพะอม อยากจะอาเจียน และไม่อยากสูบบุหรี่อีก

### วิธีการใช้

นำใบโปรงฟ้าสด 1-2 ใบ เคี้ยวเวลาเกิดอาการอยากสูบบุหรี่

## รางจืด

รางจืด ใช้สำหรับล้างพิษในร่างกายจากการได้รับสารเคมี ซึ่งสารสกัดน้ำจากใบรางจืดจะช่วยล้างสารพิษนิโคตินในตับ โดยสามารถใช้ได้ทั้งส่วนที่เป็นใบ ราก หรือเถา (สรรพคุณที่ดีที่สุดของรางจืดจะอยู่ที่ราก)



### วิธีการใช้

- เลือกใบรางจืดที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป โขลกให้แหลกผสมน้ำข้าวข้าว (เพราะน้ำข้าวข้าวจะช่วยให้ฤทธิ์ยาแล่นเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็ว)
- คั้นเอาแต่น้ำดื่ม ซึ่งจะมีความเข้มข้นสูง
- ใช้ใบสด 4-5 ใบ ฉีก และชงในน้ำร้อนดื่ม

**ข้อควรระวัง** = การกินรางจืดไม่ควรกินติดต่อกันนานเกิน 7 วัน เพราะมีผลต่อดับและควรดื่มน้ำมะพร้าว เพื่อช่วยรักษาวิตามินในร่างกาย



‘การสร้างเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการสนับสนุนให้ประชาชนสามารถควบคุมพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน มีสุขภาพะ และคุณภาพชีวิตที่ดี’

กฎบัตรออตตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter) ค.ศ.1986

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ



ผลิตโดย บริษัท โคคุน แอนด์ โค จำกัด

32 ซ.โชคชัย 4 ซ.84 ถ.โชคชัย 4 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กทม. 10230 โทร 02-116-9959, 087-718-7324

โทรสาร 02-116-9958 อีเมล cocoonjob@gmail.com