

**P203 : ผลสำเร็จของการใช้รูปแบบช่วยบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.  
ต่อพฤติกรรมกรรมการเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจ ตำบลโคกสาร อำเภอลำดวน จังหวัดอำนาจเจริญ ปี 2563**  
สุดาลักษณ์ ชำนาญเวช รพ.สต.โคกเจริญ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสาเหตุผลสำเร็จของการเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ใน ตำบลโคกสาร อำเภอลำดวน จังหวัดอำนาจเจริญ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบ Action research เก็บข้อมูลโดยใช้ “ ตำบลโคกสาร อำเภอลำดวน จังหวัดอำนาจเจริญ ปี 2563 ระหว่างเดือน ตุลาคม 2562 ถึง 30 เมษายน 2563 เป้าหมายผู้สมัครใจ จำนวน 63 โดยใช้”แบบบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.ปี2560-2562 ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน คือ การซักประวัติข้อมูลส่วนตัว,การประเมินพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่,การแนะนำเลิก 4 ส.,การประเมินการเลิกบุหรี่,การบำบัดโดยใช้หลัก 4 ล.และการติดตามช่วยการเลิกบุหรี่ กลุ่มผู้ร่วมวิจัย คือ ผู้ที่สูบบุหรี่มากจากการคัดกรองและสมัครใจเลิกบุหรี่ จำนวน 63 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ “แบบบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.ระหว่างเดือน ตุลาคม 2562 - มีนาคม 2563 การวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยสถิติที่ใช้ คือ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สมัครใจเลิกบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้เมื่อครบ 1 เดือน และ 3 เดือน มีสาเหตุจูงใจในการเลิกบุหรี่เพื่อลูก มีการเลิกเลิกบุหรี่ทัน พร้อมล้นนจากับลูกเพื่อเป็นพยานในการเลิกบุหรี่ วิธีการเลิกเลือกแบบวิธีหักดิบและร้องขอยามหญ้าดอกขาวเป็นการทนแทนเมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่ มีเจ้าหน้าที่ รพ.สต.และ อสม.เป็นผู้ช่วยติดตามโดยกำหนดสถานที่บำบัดคือ รพ.สต.และบ้านผู้บำบัด มีช่องทางการติดตาม 2 ช่องทาง คือ 1.การโทรศัพท์ติดตามต่อเนื่อง 2.การให้ อสม.ลงติดตามที่บ้านผู้บำบัด โดยติดตามในช่วงที่ผู้สมัครใจเลิกบุหรี่เคยสูบบุหรี่ ผลการติดตามครบ 1 เดือน ผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ได้ ร้อยละ 59.3 ติดตามครบ 3 เดือน เลิกบุหรี่ได้ ร้อยละ 64.4 คน และผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ที่ไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้กลับมาสูบบุหรี่ เนื่องจากสาเหตุไปดื่มเหล้าเมา,และลืมหันกลับไปสูบบุหรี่ ดังนั้นการใช้”แบบบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส. ปี 2560-2562” ทำให้เกิดผลการบำบัดและช่วยเลิกบุหรี่ในชุมชนได้จึงควรนำไปประยุกต์ใช้กับสถานบริการใกล้เคียงในพื้นที่ต่อไป

## บทนำ

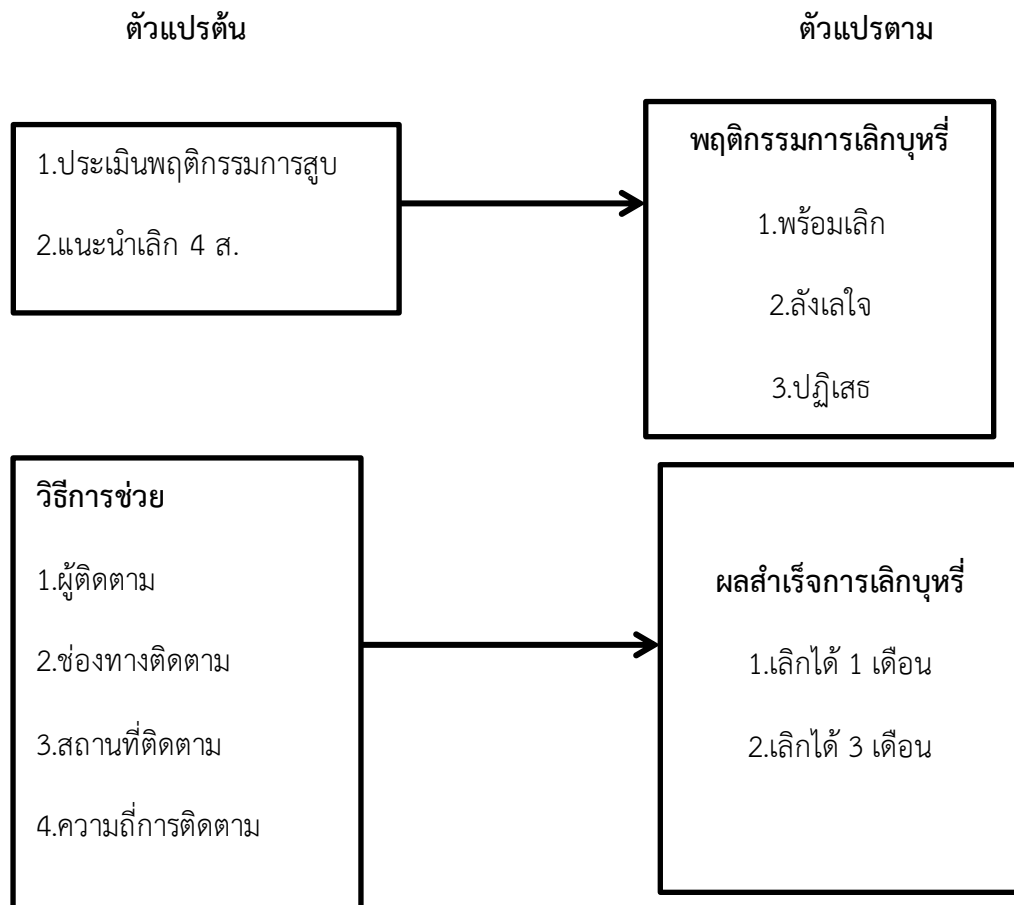
องค์การอนามัยโลกได้คาดคะเนไว้ว่าภายในปี พ.ศ.2573 จะมีประชากรโลกตายเนื่องจากโรคที่เกิดจากการบริโภคบุหรี่ปีละ 8 ล้านคน (GCTR,2008) และจะมีผู้เสียชีวิตมากกว่า 600,000 คน เนื่องจากการสัมผัสควันยาสูบมือสอง (WHO,2011) การบังคับใช้กฎหมายควบคุมการบริโภคยาสูบยังขาดความเข้มแข็ง โดยผลการศึกษา พบว่า การขายบุหรี่ให้แก่เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี และการวางโชว์บุหรี่ ณ จุดขาย ยังคงอยู่และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (บุปผา ศิริรัมย์,2554) การสูบบุหรี่มีโทษต่อร่างกายหลายด้านด้วยกัน นำมาซึ่งโรคร้ายต่างๆ หลากหลายที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต ไม่ใช่เพียงผู้ที่สูบบุหรี่เท่านั้นที่ได้รับผลกระทบเหล่านี้ เพราะคนรอบข้างเองก็ได้รับโทษไม่น้อยเช่นกันในควันบุหรี่มีสารนิโคตินซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง เป็นหนึ่งในโรคร้ายคร่าชีวิตให้ถึงแก่ความตายได้ และกลายเป็นปัญหาหลักๆ ในการสูญเสียประชากรของสังคม นอกจากโรคมะเร็งก็ยังมีโรคร้ายอื่นๆ ที่เกิดจากควันบุหรี่ได้เช่นกัน ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง อีกทั้งยังเพิ่มความถี่ความรุนแรงให้กับอาการหอบหืด และภาวะตายฉับพลันในทารกแรกเกิดโทษของควันบุหรี่ แบ่งออกเป็น ควันบุหรี่มือหนึ่ง ควันบุหรี่มือสอง และควันบุหรี่มือสาม ควันบุหรี่มือหนึ่งคือควันที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าสู่ร่างกายด้วยตนเอง ควันบุหรี่มือสองคือควันที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมาและฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ ทำให้ผู้ที่อยู่โดยรอบที่สูดดมเข้าไปและได้รับสารพิษ ส่วนควันบุหรี่มือสามเป็นควันที่ตกค้างอยู่ตามสถานที่ต่างๆ เพอร์นิเจอร์สิ่งของเสื้อผ้าและวัตถุอื่นๆ ทำให้สารพิษเกาะติดอยู่ในสภาพแวดล้อม (<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/โทษของบุหรี่-มีผลต่อสุขภาพ>)

จากการคัดกรองผู้สูบบุหรี่ของพื้นที่ตำบลโคกสาร ในประชาชน อายุ 15 ปีขึ้นไป ปี 2562 คัดกรองได้ ร้อยละ 93.85 พบสูบบุหรี่ร้อยละ 30.45 เข้าสู่บำบัดร้อยละ 81.70 เลิกสูบบุหรี่ 1 เดือน ร้อยละ 9.56 เลิกได้ 3 เดือน ร้อยละ 0.54 และเลิกได้ 6 เดือนร้อยละ 0.40 เลิกได้ 1 ปี ร้อยละ 0.1 ซึ่งยังต่ำอยู่ บ่งชี้ว่ายังมีความเสี่ยงต่อการป่วยโรคต่างๆ ทั้งผู้สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ทั้งนี้เนื่องจากยังขาดรูปแบบการช่วยบำบัดบุหรี่ ขาดการติดตามที่ต่อเนื่อง ในปี 2563 ได้มีการคัดกรองการสูบบุหรี่ในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป คัดกรองได้ร้อยละ 94.35 พบผู้สูบบุหรี่ร้อยละ 30.74

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกเจริญจึงได้นำรูปแบบการช่วยบำบัดบุหรี่ 4 ส. ของฝ่ายงานควบคุมและป้องกันโรค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ มาดำเนินการช่วยเลิกและติดตามการเลิกบุหรี่ ในปี 2563

## กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบการบำบัดและติดตามช่วยเลิกบุหรี่แบบง่าย 4 ส. อำนาจเจริญ ปี 2560-2562 มีผลต่อการเลิกบุหรี่ของประชาชนในพื้นที่ตำบลโคกสาร



## วัตถุประสงค์การวิจัย (Objective)

1. เพื่อศึกษาผลสำเร็จการใช้รูปแบบช่วยบำบัดบุหรี่แบบง่าย 4 ส. ตำบลโคกสาร อำเภอนานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ปี 2560-2562

2. เพื่อศึกษาสาเหตุผลสำเร็จของการเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่

3. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่

4. เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้วางแผนแก้ไข กระบวนการช่วยบำบัดบุหรี่ต่อไป

## ระเบียบวิธีวิจัย (Material and Method)

4.1 การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบ Action research

4.2 ประชากรศึกษา

ประชาชนที่สูบบุหรี่จากการคัดกรองกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ในพื้นที่ตำบลโคกสาร อำเภอนานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ในปีงบประมาณ 2563 ช่วงเดือน ตุลาคม-ธันวาคม 2562 ที่สมัครใจทั้งหมดของพื้นที่ตำบลโคกสาร จำนวน 63 คน

#### 4.3 เครื่องมือเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็น “แบบบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.” ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญเจริญ ปี 2560-2562

#### 4.4 วิธีเก็บข้อมูลหรือขั้นตอนในการเก็บข้อมูล

1. คัดกรองการสูบบุหรี่ในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป จากแบบคัดกรองบุหรี่ในชุมชน
2. ให้ อสม. สอบถามผู้ที่สนใจสมัครใจเลิกบุหรี่ในคุ่มของตนเอง
3. นัดหมายผู้สมัครใจบำบัดบุหรี่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
4. ดำเนินการตาม “แบบบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส. โดยมี 6 ขั้นตอนในการช่วยเลิกบุหรี่แบบง่าย ใช้เวลา 5-10 นาทีต่อราย ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ชักประวัติข้อมูลส่วนตัวผู้สูบบุหรี่ (30วินาที-1นาที), ขั้นตอนที่ 2 ประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (1-2 นาที), ขั้นตอนที่ 3 แนะนำเลิก 4 ส. (1-2นาที), ขั้นตอนที่ 4 ประเมินการเลิกบุหรี่ (30วินาที-1นาที), ขั้นตอนที่ 5 บำบัดโดยใช้หลัก 4 ล (2-3นาที) และขั้นตอนที่ 6 ติดตามช่วยการเลิกบุหรี่ (1-2นาที)
5. ระยะเวลาเก็บข้อมูล 1 ตุลาคม 2562 -30 กันยายน 2563
6. ประเมินผลการเลิกบุหรี่ 1 เดือน, 3เดือน, 6เดือน และ 1ปี

4.5 การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีการวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยสถิติที่ใช้ คือ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

### 5. ผลการวิจัย (Result)

#### 1. ข้อมูลทั่วไป

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบ Action research เก็บข้อมูลโดยใช้ “แบบบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.” ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญเจริญ ปี 2560-2562 จากผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ตำบลโคกสาร อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ทั้งหมด จำนวน 63 คน โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2. ผลสำเร็จของการเลิกบุหรี่

ส่วนที่ 3. สาเหตุที่ไม่สามารถเลิกบุหรี่ ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ตำบลโคกสาร อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ

**อายุ** พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 55 ปีขึ้นไป ร้อยละ 31.74 รองลงมา ช่วงอายุ 35-44 ปี ร้อยละ 22.22, ช่วงอายุ 25-39 ปี ร้อยละ 19.34, อายุ 45-54 ปี ร้อยละ 17.46 และช่วงอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 9.52 ดังตารางที่ 1

**ระดับการศึกษา** ส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 58.73 รองลงมา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 38.09 และน้อยที่สุดคือระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 3.17 ดังตารางที่ 1

**เพศ** พบเพศชายมากกว่าเพศหญิง เพศชาย ร้อยละ 92.1 และเพศหญิง ร้อยละ 7.9 ดังตารางที่ 1

**อาชีพ** ผู้สมัครใจส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 60.03 รองลงมา รับจ้าง ร้อยละ 25.39 และกำลังศึกษาอยู่ร้อยละ 14.28 ดังตารางที่ 1

**รายได้** พบว่าส่วนใหญ่มีรายได้ อยู่ในช่วงระหว่าง 5,001 – 10,000 บาท ร้อยละ 68.25 และไม่มีรายได้เลยเนื่องจากเป็นนักเรียน นักศึกษา ร้อยละ 14.28 ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=63)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 63) คน	ร้อยละ
<b>อายุ(ปี)</b>		
15-24	6	9.5
25-34	12	19.1
35-44	14	22.2
45-54	11	17.5
55 ปีขึ้นไป	20	31.7
<b>เพศ</b>		
ชาย	58	92.1
หญิง	5	7.9
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	37	58.73
มัธยมศึกษาตอนต้น	24	38.09
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2	3.17
<b>อาชีพ</b>		
เกษตรกร	38	60.2
รับจ้าง	16	25.4
นักเรียน/นักศึกษา	9	14.4
รับราชการ	0	0
อื่นๆ	0	0

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ จำนวน 63 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นครั้งคราว ร้อยละ 71.4 และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทุกวันร้อยละ 28.6

**ตารางที่ 2** จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=63)

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
สูบบุหรี่ทุกวัน	18	28.6
สูบบุหรี่เป็นครั้งคราว	45	71.4

อายุเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ จำนวน 63 คน พบว่า อายุเริ่มสูบบุหรี่มากที่สุด ในกลุ่มอายุ 10-15 ปี ร้อยละ 60.3 รองลงมา กลุ่มอายุ 16-20ปี อายุเริ่มสูบบุหรี่น้อยที่สุด คือ กลุ่มอายุ 26-30 ปี ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** จำนวน ร้อยละ อายุเริ่มสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=63)

อายุเริ่มสูบบุหรี่(ปี)	จำนวน(n=63) คน	ร้อยละ
10-15	38	60.3
16-20	22	34.9
21-25	2	3.2
26-30	1	1.6
อายุเฉลี่ย 14.8 ปี	อายุต่ำสุด 12 ปี	อายุสูงสุด 27 ปี

จากตารางที่ 4 พบว่า สาเหตุจูงใจสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ส่วนใหญ่สาเหตุมาจากเพื่อนชวน ร้อยละ 57.2 รองลงมา อยากรลองเอง ร้อยละ 33.3 และมีภาวะความเครียด ร้อยละ 9.5

**ตารางที่ 4** จำนวน ร้อยละ สาเหตุจูงใจสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=63)

สาเหตุจูงใจสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อนชวน	36	57.2
อยากรลองเอง	21	33.3
เครียด	6	9.5
จากโฆษณา	0	0

ช่วงเวลาสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจ ส่วนใหญ่พบการสูบบุหรี่ในช่วงดื่มเหล้า ร้อยละ 28.6 รองลงมา สูบบุหรี่หลังกินข้าวเที่ยง,ข้าวเย็น ร้อยละ 20.6 ,สูบบุหรี่ หลังตื่นนอน ร้อยละ 19.0 สูบตอนเข้าห้องน้ำช่วงเช้า ร้อยละ17.5 และสูบบุหรี่ช่วงบ่าย ร้อยละ 14.4 ดังตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** จำนวน ร้อยละ ช่วงเวลาสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=63)

ช่วงเวลาสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
หลังตื่นนอน	12	19.0
เข้าห้องน้ำช่วงเช้า	11	17.5
หลังกินข้าวเที่ยง ข้าวเย็น	13	20.6
ช่วงบ่าย	9	14.3
ดื่มเหล้า	18	28.6

จากตารางที่ 6 พบว่า ประเภทยาสูบที่ผู้สมัครใจเลิกบุหรี่เลือกสูบ ส่วนใหญ่เป็น บุหรี่ซอง ร้อยละ 85.7 และยาเส้น/ยามวน ร้อยละ 14.3

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ ประเภทยาสูบที่สูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=63)

ประเภทยาสูบที่สูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
บุหรี่ซอง	54	85.7
ยาเส้น/มวนเอง	9	14.3
ยานัตถ์/ยาเคี้ยว/ไปป์	0	0

จำนวนมวนที่สูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ 63 คน ส่วนใหญ่ สูบบุหรี่ 1-10 มวนต่อวัน ร้อยละ 44.5 รองลงมา 11-19 มวนต่อวัน ร้อยละ 31.7 และสูบบุหรี่มากกว่า 20 มวนต่อวัน ร้อยละ 23.8 เฉลี่ย 13.4 มวนต่อวัน ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละ จำนวนมวนที่สูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=63)

จำนวนมวนที่สูบบุหรี่	จำนวน(n=63)คน	ร้อยละ
มากกว่า 20 มวนต่อวัน	15	23.8
11-19 มวนต่อวัน	20	31.7
1-10 มวนต่อวัน	28	44.5
เฉลี่ย 13.4 มวนต่อวัน		

การประเมินระดับการติดบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ จำนวน 63 คน ส่วนใหญ่ติดนิโคตินระดับน้อย ร้อยละ 46.0 รองลงมา ติดนิโคตินระดับปานกลาง ร้อยละ 34.9 และติดนิโคตินระดับรุนแรง ร้อยละ 19

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละ ระดับการติดบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=63)

ระดับการติดบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
ติดนิโคตินรุนแรง	12	19.0
ติดนิโคตินปานกลาง	22	34.9
ติดนิโคตินน้อย	29	46.0

## 2.ผลสำเร็จของการใช้รูปแบบช่วยบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.

ผลการศึกษาผลสำเร็จของการใช้รูปแบบช่วยบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส. พบว่าการประเมินการเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่หลังให้คำแนะนำเพื่อเลิก จำนวน 63 คน ส่วนใหญ่พร้อมเลิกทันที ร้อยละ 93.6 ลังเล/ไม่แน่ใจ ร้อยละ 3.2 และปฏิเสธการเลิก ร้อยละ 3.2 ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละ ประเมินการเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่หลังให้คำแนะนำเพื่อเลิก 4 ส. (n=63)

ประเมินการเลิกบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
พร้อมเลิก	59	93.6
ลังเล/ไม่แน่ใจ	2	3.2
ปฏิเสธการเลิก	2	3.2

สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกบุหรี่ ส่วนใหญ่พร้อมเลิก กลัวป่วยเป็นโรค ร้อยละ 27.1 รองลงมา เพื่อลูก ร้อยละ 23.7 และเหตุจูงใจพร้อมเลิกน้อยที่สุด คือ เพื่อพ่อแม่ ร้อยละ 6.8 ดังตารางที่ 10 ตารางที่ 10 จำนวน ร้อยละ สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่หลังให้คำแนะนำเพื่อเลิก 4 ส. (n=59)

สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
ป่วยเป็นโรค	9	15.3
เพื่อลูก	14	23.7
กลัวป่วยเป็นโรค	16	27.1
เพื่อภรรยา	6	10.2
เพื่อพ่อแม่	4	6.8
เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์	10	16.9

การเลือกวันเลิกบุหรี่ พบว่า ผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ เลือกวันที่หลังให้คำแนะนำช่วยบำบัด ร้อยละ 88.1 รองลงมา เลือก 1-7 วันหลังการให้คำแนะนำช่วยบำบัด ร้อยละ 10.2 และเลือกเกิน 7 วันหลังให้คำแนะนำช่วยบำบัด ร้อยละ 1.7 ดังตารางที่ 11 ตารางที่ 11 จำนวน ร้อยละ เลือกวันเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่หลังให้คำแนะนำเพื่อเลิก 4 ส. (n=59)

เลือกวันเลิกบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
วันที่หลังให้คำแนะนำช่วยบำบัด	52	88.1
1-7 วันหลังให้คำแนะนำช่วยบำบัด	6	10.2
เกิน 7 วันหลังให้คำแนะนำช่วยบำบัด	1	1.7

การล้นวาจาบอกเพื่อเป็นพยานเลิกบุหรี่หลังให้คำแนะนำเพื่อเลิก พบว่า ส่วนใหญ่ บอกลูก ร้อยละ 33.9 รองลงมา บอกภรรยา ร้อยละ 28.8 และล้นวาจาจนวน้อยที่สุดคือการบอกเพื่อน ร้อยละ 1.7 ดังตารางที่ 12 ตารางที่ 12 จำนวน ร้อยละ ล้นวาจาบอกเพื่อพยานเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่หลังให้คำแนะนำเพื่อเลิก 4 ส. (n=59)

ล้นวาจาบอกเพื่อพยานเลิกบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
บอกลูก	20	33.9
บอกพ่อแม่	9	15.3
บอกภรรยา	17	28.8
บอกเพื่อน	1	1.7
บอกผู้ช่วยเลิก	12	20.3

วิธีการเลิกบุหรี่ ด้วยวิธีการหักดิบและร้องขอใช้ยามหน้ำดอกขาว มากที่สุด ร้อยละ 71.2 รองลงมา การเลิกแบบหักดิบ ร้อยละ 28.8 ผู้ป่วยจำเป็นต้องใช้ยา ไม่มี ดังตารางที่ 13 ตารางที่ 13 จำนวน ร้อยละ วิธีการเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่หลังให้คำแนะนำเพื่อเลิก 4 ส. (n=59)



วิธีการเลิกบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
หักดิบ	17	28.8
หักดิบและร้องขอใช้ยาอมหรืยาดอกขาว	42	71.2
ผู้ป่วยจำเป็นต้องใช้ยาช่วย	0	0

ผู้ช่วยติดตามเลิกบุหรี่ โดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ร้อยละ 52.5 และ อสม.ร้อยละ 47.5 ดังตารางที่ 14 ตารางที่ 14 จำนวน ร้อยละ ผู้ช่วยติดตามเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=59)

ผู้ช่วยติดตาม	จำนวน	ร้อยละ
อสม.	28	47.5
เจ้าหน้าที่ รพ.สต	31	52.5

สถานที่ติดตามๆโดยการนัดมาที่ รพ.สต. ร้อยละ52.2 และบ้านผู้บำบัด ร้อยละ47.5 ดังตารางที่ 15 ตารางที่ 15 จำนวน ร้อยละ สถานที่ติดตามเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=59)

สถานที่ติดตามเลิกบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
บ้านผู้บำบัด	28	47.5
รพ.สต	31	52.5

ช่องทางในการติดตามเลิกบุหรี่ ส่วนใหญ่ติดตามผ่านทางโทรศัพท์ ร้อยละ 69.5 ผ่าน อสม.บ้านผู้บำบัด ร้อยละ 30.5 ดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 จำนวน ร้อยละ ช่องทางการติดตามเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=59)

ช่องทางติดตามเลิกบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
อสม.บ้านผู้บำบัด	18	30.5
โทรศัพท์	41	69.5

ช่วงเวลาการติดตามเลิกติดตามช่วงที่เคยสูบ ร้อยละ 81.4 และช่วงเวลาอื่นๆ ร้อยละ 18.6 ดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 จำนวน ร้อยละ ช่วงเวลาการติดตามเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ (n=59)

ช่วงเวลาติดตามเลิกบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
เคยสูบ	48	81.4
อื่นๆ	11	18.6

ผลการติดตามการเลิกบุหรี่ ครบ 14 วันแรก พบว่า ติดตามครบ 14 วัน ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 87.2 สูบบุหรี่ ร้อยละ 12.8 ติดตามไม่ครบ 14วัน ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 58.3 และสูบบุหรี่ ร้อยละ 41.7 ดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 จำนวน ร้อยละ ผลการติดตามเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ครบ 14 วันแรก (n=59)

ผลติดตามเลิกบุหรี่ 14 วัน	ไม่สูบ	ร้อยละ	สูบ	ร้อยละ
ครบ 14วัน	41	87.2	6	12.8
ไม่ครบ 14 วัน	7	58.3	5	41.7

ผลการติดตามเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ครบ 1เดือน และ 3 เดือน จำนวน 59 คน พบว่า ผลสำเร็จเลิกบุหรี่ 1 เดือน ไม่สูบ ร้อยละ 79.7 สูบบุหรี่ ร้อยละ 20.3 ผลสำเร็จเลิกบุหรี่ 3เดือน พบว่า ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 64.4 สูบบุหรี่ร้อยละ 35.6 ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 จำนวน ร้อยละ ผลสำเร็จเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ครบ 1เดือน และ3 เดือน (n=59)

ผลสำเร็จเลิกบุหรี่	ไม่สูบ	ร้อยละ	สูบ	ร้อยละ
1 เดือน	47	79.7	12	20.3
3 เดือน	38	64.4	21	35.6

สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกเดือนกับการเลิกได้ 1 เดือน ส่วนใหญ่มาจาก เลิกเพื่อลูก จำนวน14 คน เลิกได้ 13 คน ร้อยละ 92.9 รองลงมา กลัวป่วยเป็นโรค 16 ราย เลิกได้ 14ราย คิดเป็นร้อยละ 87.5ดังตารางที่ 20 ตารางที่ 20 จำนวน ร้อยละ สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกเดือน กับการเลิก ได้ 1 เดือน (n=59)

สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกบุหรี่	จำนวน	เลิกได้	ร้อยละ
ป่วยเป็นโรค	9	6	66.7
เพื่อลูก	14	13	92.9
กลัวป่วยเป็นโรค	16	14	87.5
เพื่อภรรยา	6	5	83.3
เพื่อพ่อแม่	4	3	75.0
เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์	10	6	60.0
	59	47	

สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกเดือนกับการเลิกได้ 3 เดือน ในผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ 59 ราย อันดับ 1 พร้อมเลิกได้เพื่อลูก ร้อยละ 92.9 รองลงมา เลิกได้บุหรืเนื่องจากกลัวเป็นโรค ร้อยละ 87.5 เลิกได้เพื่อภรรยา ร้อยละ 83.3 เลิกได้เพื่อพ่อแม่ ร้อยละ 75.0 เลิกได้เพราะป่วยเป็นโรค ร้อยละ 66.7 และเลิกได้เพราะสาเหตุเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ ร้อยละ 60 ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 จำนวน ร้อยละ สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกเดือนกับการเลิกได้ 3 เดือน (n=59)

สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกบุหรี่	จำนวน	เลิกได้	ร้อยละ
ป่วยเป็นโรค	9	5	66.7
เพื่อลูก	14	12	92.9
กลัวป่วยเป็นโรค	16	11	87.5
เพื่อภรรยา	6	4	83.3
เพื่อพ่อแม่	4	2	75
เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์	10	4	60
รวม	59	38	

### ส่วนที่ 3 สาเหตุที่ไม่สามารถเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่

สาเหตุที่ไม่สามารถเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ได้ เลิกแล้วกลับมาสูบใหม่ เมื่อครบ 1 เดือน พบว่าส่วนใหญ่ ดื่มเหล้ามาแล้วสูบ ร้อยละ 41.7 รองลงมา ลืมตัวกลับมาสูบอีก ร้อยละ 33.3 เพื่อนชวน, เครียด ร้อยละ 16.7 และ ร้อยละ 8.3 ตามลำดับ ดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22 จำนวน ร้อยละ สาเหตุเลิกแล้วกลับมาสูบใหม่ เมื่อครบ 1 เดือน (n=12)

สาเหตุเลิกแล้วกลับมาสูบใหม่	จำนวน	ร้อยละ
ลืมตัวกลับมาสูบอีก	4	33.3
ดื่มเหล้าเมา	5	41.7
เพื่อนชวน	2	16.7
เครียด	1	8.3

สาเหตุเลิกแล้วกลับมาสูบใหม่ เมื่อครบ 3 เดือน พบว่าสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการดื่มเหล้าเมาและลืมตัวกลับมาสูบอีก ร้อยละ 33.3 รองลงมา เพื่อนชวน ร้อยละ 14.3 ติดตามไม่ได้ ร้อยละ 14.3 และ เครียด ร้อยละ 4.8 ดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 จำนวน ร้อยละ สาเหตุเลิกแล้วกลับมาสูบใหม่ เมื่อครบ 3 เดือน (n=12)

สาเหตุเลิกแล้วกลับมาสูบใหม่	จำนวน	ร้อยละ
ลืมตัวกลับมาสูบอีก	7	33.3
ดื่มเหล้าเมา	7	33.3
เพื่อนชวน	3	14.3
เครียด	1	4.8
ติดตามไม่ได้	3	14.3

## 6. อภิปรายผล (Discussion)

การศึกษานี้ผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ตำบลโคกสาร อำเภอชานฆาน จังหวัดอำนาจเจริญ ทั้งหมดจำนวน 63 คนที่ได้จากการคัดกรองประชาชนสูบบุหรี่ทั้งหมดที่มีอายุ 15 ปี ขึ้น จำนวน 3,258 คน

ครอบคลุมร้อยละ 94.35 ผู้สูบบุหรี่ จำนวน 945 คน ร้อยละ 30.74 ผู้สมัครใจบำบัดคิดเป็นร้อยละ 6.66 สามารถอภิปรายผลลักษณะข้อมูลทั่วไป ประเด็นสำคัญ ดังนี้

## 1. ข้อมูลทั่วไป

### 1.1 อายุ กับการเริ่มสูบบุหรี่

อายุเฉลี่ยเริ่มสูบบุหรี่ 14.8 ปี ซึ่งต่ำกว่าอายุเฉลี่ยทั้งประเทศปี 2560 คือมีอายุเฉลี่ยเริ่มสูบบุหรี่ ที่ 18 ปี อาจจะเป็นเพราะตำบลโคกสาร เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของจังหวัดอำนาจเจริญ บริเวณแก่งคันสูง ทำให้มีการเดินทางเข้ามาของนักท่องเที่ยว ที่มาดื่มและสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ ทำให้กลุ่มเด็กวัยรุ่นเห็น เกิดการเลียนแบบ และ ตำบลโคกสารมีโรงงานมัน ทำให้มีคนงานเข้ามาชุมชน นำความเจริญด้านวัตถุเข้ามา มีการสูบบุหรี่ที่ห้ามสูบของแรงงาน

### 1.2 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ส่วนใหญ่สูบเป็นครั้งคราว ร้อยละ 71.4 บ่งชี้ว่ายังไม่ติดนิโคตินขั้นรุนแรง และจากการประเมินติดนิโคตินรุนแรง เพียงร้อยละ 19 บ่งชี้ถึงขนาดความรุนแรงไม่มากสามารถที่แก้ไขโดยการช่วยบำบัดได้อย่างง่าย หากมีระบบติดตามที่เข้มแข็ง และเตือนความตั้งใจเลิกได้

### 1.3 สาเหตุจูงใจสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ และช่วงเวลาสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่

สาเหตุจูงใจสูบบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ส่วนใหญ่เพื่อนชวน ร้อยละ 57.2 ซึ่งอาจบ่งชี้ว่ามีการจับกลุ่มของเด็กวัยรุ่นมีกิจกรรมที่อาจจูงใจให้สูบบุหรี่ เพิ่มขึ้น เช่น รวมกลุ่มดื่มเหล้าข้างถนนเพราะช่วงเวลาในการสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่ช่วงดื่มเหล้าร้อยละ 28.6

### 1.4 ประเภทยาสูบที่สูบบุหรี่

ส่วนใหญ่สูบบุหรี่ของ ร้อยละ 85.7 เพราะสะดวกและง่าย ไม่ยุ่งยากหาที่พินมวน ถึงแม้ว่าจะมีราคาแพงขึ้นถึงเท่าตัว คือก่อนปี 2560 ราคาของละ 40-60 บาท ปี 2562 ราคาของละ 80-120 บาท ทั้งนี้เนื่องจากรัฐบาลป้องกันการเข้าถึงของนักสูบหน้าใหม่โดยเพิ่มภาษีบุหรี่ ทำให้ราคาแพง

### 1.5 จำนวนมวนที่สูบบุหรี่ต่อวัน

ส่วนใหญ่ สูบบุหรี่ 1-10มวน ต่อวันร้อยละ 44.5 นับว่าเป็นโอกาสที่จะสามารถช่วยเลิกบุหรี่ได้ง่ายเพราะไม่ได้ติดบุหรี่แบบรุนแรง

## 2. ผลสำเร็จของการใช้รูปแบบช่วยบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.

### 2.1 ประเมินการเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่หลังให้คำแนะนำเพื่อเลิก 4 ส.

หลังจากแนะนำการเลิกบุหรี่ โดยใช้ หลัก 4 ส. ผลส่วนใหญ่พร้อมเลิกถึงร้อยละ 93.6 โดยหลักคำแนะนำ 4 ส. คือ ให้อุ้งถึงอันตราย ภัยสุขภาพ ต่อตัวเอง และครอบครัว คือเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคมะเร็งปอด, โรคเส้นเลือดสมองแตก ตีบ,โรคหัวใจ,โรคถุงลมโป่งพอง,โรคความดันโลหิตสูง,โรคเบาหวาน บุหรี่มือสอง-สาม ทำร้ายคนอื่นและคนที่รัก เพื่อป้องกันบุหรี่ยี่มือสอง(ได้รับควัน)และมือสาม(ติดตามผม เสื้อผ้า) คนที่เรารักก็จะป่วยด้วยเช่นเดียวกับเราซึ่งจะมีความเสี่ยงเท่ากันกับคนสูบบุหรี่และต่อเศรษฐกิจ คือ การสูญเสียเงินเปล่าประโยชน์ บุหรี่ราคาแพง เสียรายได้ และสังคมไม่ยอมรับ สถานประกอบการหลายๆแห่งไม่รับเข้าทำงาน ทำให้โดนใจผู้สูบบุหรี่และพร้อมเลิกสูบบุหรี่ทันที

2.2 สาเหตุจูงใจให้พร้อมเลิกบุหรี่ของผู้สมัครใจเลิกบุหรี่หลังให้คำแนะนำเพื่อเลิก 4 ส.

หลังจากให้คำแนะนำเพื่อเลิก 4 ส. ผลส่วนใหญ่ของสาเหตุจูงใจเลิกบุหรี่ส่วนใหญ่กลัวป่วยเป็นโรคมามากที่สุด ร้อยละ 27.1 เนื่องจากเห็นคนในชุมชนป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และเพื่อลูก ร้อยละ 23.7 ส่งผลให้ผู้สมัครใจเลิกบุหรี่เลิกทันที ร้อยละ 88.1 โดยกล่าวกันว่าจากกับคนที่รักเพื่อเป็นพยานในการเลิกบุหรี่กับลูกมากที่สุด ร้อยละ 33.9 เลือกรูปแบบเลิกแบบหักดิบและร้องขอใช้ยามหน้ำดอกขาว ร้อยละ 71.2 เพราะจะใช้ทดแทนเวลาอยากสูบบุหรี่ได้ มีการเลิกแบบวิธีหักดิบ ร้อยละ 28.8 ซึ่งมีผู้ช่วยติดตามช่วยเลิก โดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต.ถึงร้อยละ 52.5 และอสม.ช่วยติดตามเลิกบุหรี่ ร้อยละ 47.5 มีการติดตามผู้สมัครใจเลิกบุหรี่โดยการนัดหมายมาที่ รพ.สต.ร้อยละ 52.5 และ อสม.เยี่ยมบ้านผู้บำบัด ร้อยละ 47.5 โดยมีช่องทางการติดตามผ่านทางโทรศัพท์ ร้อยละ 69.5 และ อสม.บ้านผู้บำบัด ร้อยละ 30.5 มีการติดตามๆช่วงเวลาที่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 81.4 ซึ่งผลจากการติดตามครบ 14 วัน มีไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 87.2 ผลติดตามครบ 1 เดือน ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 79.7 ติดตามครบ 3 เดือน พบผู้ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 64.4 ผู้สมัครใจเลิกได้เพราะมีสาเหตุแรงจูงใจทำเพื่อลูก ,กลัวป่วยเป็นโรค,เพื่อภรรยาและเพื่อพ่อแม่ ผู้ที่เลิกสูบแล้วแต่กลับมาสูบบุหรี่ใหม่ เมื่อครบ 1 เดือน และ 3 เดือน สาเหตุส่วนใหญ่มาจากดื่มเหล้าเมา,ลืมตัวกลับมาสูบบุหรี่อีก,เพื่อนชวน,ความเครียดและติดตามไม่ได้

## 7. ผลสรุป (Conclusion)

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบ Action research เก็บข้อมูลโดยใช้ “แบบบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.” ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญเจริญ ปี 2560-2562 จากผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ตำบลโคกสาร อำเภอขามเฒ่า จังหวัดอำนาจเจริญ ทั้งหมด จำนวน 63 คน โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

### 1. ข้อมูลทั่วไป

2.ผลสำเร็จของการใช้รูปแบบช่วยบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.

### 1. ข้อมูลทั่วไป

การศึกษา ครั้งนี้ มีผู้สมัครใจ บำบัดบุหรี่ทั้งหมด 63 คน ส่วนใหญ่อายุ 55 ปีขึ้นไป ร้อยละ 31.74 การศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 58.73 เป็นเพศชายส่วนใหญ่ ร้อยละ 92.1 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 60.2 มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นครั้งคราว ร้อยละ 71.4 อายุเริ่มสูบบุหรี่อยู่ในกลุ่มอายุ 10-15 ปี อายุเฉลี่ยเริ่มสูบ 14.8 ปี อายุต่ำสุด 12 ปี สูงสุด 27 ปี มีสาเหตุจูงใจสูบบุหรี่จากเพื่อนชวน ร้อยละ 57 มักจะสูบเวลาดื่มเหล้า ร้อยละ 28.6 หลังข้าวเที่ยง ข้าวเย็น ร้อยละ 17.5 และหลังตื่นนอน ร้อยละ 19.0 ประเภทบุหรี่ที่สูบเป็นบุหรี่ซอง ร้อยละ 85.7 จำนวนมวนที่สูบบุหรี่ต่อวันที่ 1-10 มวนต่อวัน ร้อยละ 44.5 เฉลี่ย 13.4 มวนต่อวัน ระดับติดบุหรี่ของผู้สมัครใจ พบว่าติดนิโคตินน้อย ร้อยละ 46.0

2.ผลสำเร็จของการใช้รูปแบบช่วยบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส.

ผลการศึกษา พบว่าผู้สมัครใจเลิกบุหรี่มีความพร้อมเลิกหลังให้คำแนะนำ 4 ส. ร้อยละ 93.6 สาเหตุจูงใจมาจากการทำเพื่อลูก ร้อยละ 23.7 มีการเลิกวันเลิกบุหรี่ทันที ร้อยละ 88.1 โดยกล่าวกันว่าจากบอกเพื่อ

เป็นพยานเลิกสูบบุหรี่มากที่สุด ร้อยละ 33.9 วิธีการเลิกบุหรี่ส่วนใหญ่เลิกด้วยวิธีหักดิบและร้องขอยามหมอ  
ดอกขาว ร้อยละ 71.2 มีเจ้าหน้าที่ รพ.สต.และอสม.เป็นผู้ช่วยติดตามๆใน รพ.สต.และบ้านผู้บำบัด โดยมีช่อง  
ทางการติดตาม ดังนี้ ทางโทรศัพท์ ร้อยละ 69.5 และอสม.เยี่ยมบ้านผู้บำบัด ร้อยละ 30.5 ติดตามในช่วงเวลาที่  
เคยสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ ผลการติดตามเลิกบุหรี่ 14 วัน พบว่า ติดตามครบ 14 วัน ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 87.2,สูบบุหรี่ ร้อย  
ละ 12.8 ,ติดตามไม่ครบ 14 วัน พบว่า ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 59.3,ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 41.7 ผลสำเร็จเลิกบุหรี่ของ  
ผู้สมัครใจเลิกบุหรี่ ครบ 1 เดือน พบว่า ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 79.7 และ ครบ 3 เดือน พบผู้ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ  
64.4 สาเหตุจูงใจที่เลิกสูบบุหรี่ได้ 1 เดือน และ 3 เดือน ส่วนใหญ่สาเหตุจากเพื่อลูกสูงสุด ร้อยละ 92.9สาเหตุ  
เลิกแล้วกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ เมื่อครบ 1เดือน และ 3 เดือน เกิดจากสาเหตุที่ไปดื่มเหล้าเมา ร้อยละ 41.7 และ 33.3  
ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการใช้รูปแบบ บำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่าย 4 ส.อำนาจเจริญ ควรมีการนำไปใช้ในการ  
บำบัดช่วยเลิกบุหรี่ของ รพ.สต.

การติดตามทางโทรศัพท์ไม่ได้ /เดินทางออกนอกพื้นที่ ปรับวิธีการโดยส่งต่อให้ 1600 ติดตามต่อเนื่อง  
การใช้รูปแบบ 4ส.มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา เนื่องจากมีหลายขั้นตอนโดยเฉพาะ การติดตามช่วยเหลือ  
ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการติดตาม

## 8. กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การศึกษาฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้ และความช่วยเหลืออย่างสูงยิ่งจากอาสาสมัคร  
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านทุกท่านในเขตพื้นที่ตำบลโคกสาร, ผู้นำชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสาร,  
จึงกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ นายธีระยุทธ มุจรินทร์ หัวหน้าฝ่ายงานควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด  
อำนาจเจริญ และนางสาวอุไรวรรณ กุมภีโร ผู้รับผิดชอบงานควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และ  
ยาสูบ ที่กรุณาช่วยให้คำแนะนำและมอบแบบบำบัดติดตามช่วยเลิกบุหรี่แบบง่าย 4 ส.อำนาจเจริญ และ  
ขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องแต่ไม่ได้เอ่ยนามทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ทำให้การศึกษารั้งนี้ประสบความสำเร็จ  
ความสำเร็จลุล่วงด้วยดี

## 9. เอกสารอ้างอิง (references)

1. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/โทษของบุหรี่-มีผลต่อสุขภาพ/20.00> น. วันที่ 22 มิถุนายน 2563

2. [http://www.nursing.go.th/Journal/journal3\\_9\\_v3/journal3\\_9\\_v3\\_03.pdf](http://www.nursing.go.th/Journal/journal3_9_v3/journal3_9_v3_03.pdf) /09 . 1 7  
วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2563

3.นางศิริณี อิ่มน้ำขาว,รูปแบบพฤติกรรมเลิกบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ที่เข้ารับการบำบัดในคลินิกเลิก  
บุหรี่ โรงพยาบาลมหาสารคาม:2555

4.แบบบำบัดและติดตามการเลิกบุหรี่แบบง่ายอำนาจเจริญ 4 ส. ปี 2560-2562

