

## อย. สนับสนุนการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จ แนะนำวิธีลดภาวะถอนนิโคติน

31 พ.ค. วันงดสูบบุหรี่โลก อย. สนับสนุนผู้ต้องการเลิกบุหรี่ แนะนำวิธีการเลิกบุหรี่ รวมทั้งตัวช่วยลดอาการอยาก ลดภาวะถอนนิโคติน ทำให้การเลิกบุหรี่สำเร็จเป็นเรื่องง่ายขึ้น

นายแพทย์วิทิต สฤษฎีชัยกุล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day) กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) เพื่อกระตุ้นให้ทุกประเทศตระหนักถึงอันตรายและความสูญเสียจากการสูบบุหรี่ เป็นโอกาสในการให้กำลังใจและสนับสนุนผู้ต้องการเลิกบุหรี่ เนื่องจากการสูบบุหรี่ทำให้สุขภาพแย่ลงและมีโรคร้ายไข้เจ็บ สารนิโคตินทำให้ผู้สูบบุหรี่ต้องการในปริมาณมากขึ้นจนเกิดเป็นภาวะเสพติด เมื่อต้องการเลิกบุหรี่ยิ่งมักเกิดภาวะถอนนิโคติน คือมีอาการหน้ามืด ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หงุดหงิด ซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุหลักทำให้เลิกบุหรี่ไม่สำเร็จ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สนับสนุนผู้ต้องการเลิกบุหรี่ โดยสามารถใช้วิธีต่าง ๆ เป็นตัวช่วยในการเลิกบุหรี่ อาทิ การมองหาแรงจูงใจที่ดีเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อจะได้อยู่กับคนรักไปนาน ๆ การเลือกวันหรือโอกาสที่เหมาะสมในการเลิกบุหรี่เหมือนเป็นวันเริ่มชีวิตใหม่ การลดปริมาณการสูบหรือการหักดิบตามความเหมาะสมของร่างกาย หลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ เช่น ทิ้งไฟแช็กและบุหรี่ รวมถึงสามารถหาตัวช่วยในการลดบุหรี่ตามคำแนะนำของแพทย์ โดยในปัจจุบัน หมากฝรั่งนิโคติน เป็นทางเลือกในการช่วยเลิกบุหรี่ เนื่องจากสะดวก ใช้ง่าย ผู้สูบจะได้รับนิโคตินจากหมากฝรั่งทดแทนการได้รับนิโคตินจากบุหรี่ ทำให้เกิดภาวะถอนนิโคตินน้อยลงหรือไม่เกิดเลย ที่สำคัญควรหยุดสูบบุหรี่ทันทีก่อนเริ่มใช้หมากฝรั่งนิโคติน เพื่อป้องกันการได้รับสารนิโคตินควบคู่ทั้งบุหรี่และหมากฝรั่ง นอกจากนี้ อีกหนึ่งวิธีในการช่วยเลิกบุหรี่คือ การใช้ยาอดบุหรี่หรือยาเม็ดไซทีซีน (cytisine) รูปแบบรับประทาน ที่ อย. ได้อนุมัติทะเบียนตำรับยาเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2566 ที่ผ่านมา ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยา อยากรู้ก็ตามเพื่อทำการเลิกบุหรี่ประสบความสำเร็จ ผู้สนใจเลิกบุหรี่ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร หรือติดต่อสายด่วนเลิกบุหรี่ โทร. 1600

\*\*\*\*\*

วันที่เผยแพร่ข่าว 31 พฤษภาคม 2567 ข่าวแจก 177 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567