

กดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่



การแพทย์ทางเลือก นวัตกรรมการดูแลสุขภาพ



สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

กดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่



การแพทย์ทางเลือก
นวัตกรรมการดูแลสุขภาพ



สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

การแพทย์ทางเลือก : นวัตกรรมการดูแลสุขภาพ

“ กดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ ”

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2560 จำนวน 3,000 เล่ม

ที่ปรึกษา :

นพ.สุเทพ	วัชรปิยานันท์	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ศ.นพ.อมร	เปรมกมล	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ร.ศ.ธราดล	เก่งการพานิช	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ร.ศ.ดร.มณฑา	เก่งการพานิช	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
นพ. เทวัญ	ธานีรัตน์	ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก
อ.ไกรสิงห์	รุ่งโรจน์สกุลพร	ประธานมูลนิธิ พัฒนาศาสตร์การนวด - กดจุดสะท้อนเท้า (ประเทศไทย)

ผู้เขียน :

วินัย	แก้วมณีวงศ์	สำนักการแพทย์ทางเลือก
ธนต์	ดลอำพรพิศุทธิ์	ชมรมนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก

จัดพิมพ์โดย :

สำนักการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

โทรศัพท์ 0 2149 5636, 0 2951 0069 โทรสาร 0 2149 5637

Website : www.thaicam.go.th E-mail : thaialternative@yahoo.com

ออกแบบ/พิมพ์ : เอ็นย์ ดีไซน์

โทร. 06 1649 3565 E-mail: ndesign54@gmail.com

คำนำ

ถึงแม้ว่าคนไทยทั่วไปจะรับรู้และทราบถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพทั้งของตัวผู้สูบบุหรี่เองและผู้คนรอบข้างก็ตาม ก็ยังมีคนไทยจำนวนมากยังคงสูบบุหรี่อยู่ จำนวนคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่สูบบุหรี่น่าจะยังคงมีจำนวนอยู่ระหว่าง 10-11 ล้านคนต่อไป หากไม่มีวิธีการที่ได้ผลในการลดจำนวนผู้สูบบุหรี่หน้าใหม่ลง และเพิ่มจำนวนผู้เลิกบุหรี่ให้มากขึ้น ทั้งนี้จากรายงานสถานการณ์การควบคุมการบริโภคยาสูบของประเทศไทย พ.ศ. 2559 โดยสำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค และศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงการสูบบุหรี่ของคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 ถึงปี พ.ศ. 2558 มีแนวโน้มลดลง โดยที่ปี พ.ศ. 2534 คนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปที่สูบบุหรี่จำนวน 12.26 ล้านคน (ร้อยละ 32.3) ลดลงเป็น 10.9 ล้านคน (ร้อยละ 19.9) ในปี พ.ศ. 2558 ซึ่งเป็นผลมาจากการรณรงค์และการควบคุมการบริโภคยาสูบที่ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อพิจารณาอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรกลุ่มดังกล่าวในแต่ละปี พบว่า อัตราการสูบบุหรี่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องจนถึงปี พ.ศ. 2552 (ร้อยละ 20.7) แล้วกลับเพิ่มขึ้นและลดลงสลับกันไป กล่าวคือ ร้อยละ 21.4 (11.5 ล้านคน) ในปี พ.ศ. 2554 ร้อยละ 19.94 (10.77 ล้านคน) ในปี พ.ศ. 2556 ร้อยละ 20.7 (11.36 ล้านคน) ในปี พ.ศ. 2557 และร้อยละ 19.9 (10.9 ล้านคน) ในปี พ.ศ. 2558 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจำนวนผู้สูบบุหรี่ของคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป น่าจะยังคงมีจำนวนไม่ต่ำกว่า 10 ล้านคน ผลจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2557

ปริมาณการสูบบุหรี่เฉลี่ยต่อวันของผู้สูบบุหรี่เป็นประจำเพิ่มขึ้นจาก 10.8 มวนต่อวันในปี พ.ศ. 2554 เป็น 11.5 มวนต่อวันในปี พ.ศ. 2557 และค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่มาสูบเองของผู้สูบบุหรี่เป็นประจำที่มีอายุมากกว่า 15 ปีขึ้นไป มีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยเดือนละ 423 บาทต่อคน หรือปีละ 5,076 บาทต่อคน นอกจากค่าใช้จ่ายประจำในการซื้อบุหรี่มาสูบยังก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งของตนเองและคนรอบข้าง นับเป็นความสูญเสียที่มีมูลค่ามหาศาลต่อประเทศโดยรวม ความสูญเสียด้านต่าง ๆ จากการสูบบุหรี่ของคนไทยที่มีการประมาณการ ในปี พ.ศ. 2552 (Disease Attributed to Smoking) พบว่า ค่าใช้จ่ายทั้งหมดของความสูญเสียทางเศรษฐศาสตร์เท่ากับ 74,884 ล้านบาท หรือ 0.78% ของ GDP คิดเป็นความสูญเสียเท่ากับ 42 บาทต่อบุหรี่ยี่ 1 ซอง จากความสูญเสียทางเศรษฐศาสตร์ทั้งหมด สามารถจำแนกเป็นความสูญเสียด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ค่าใช้จ่ายทางตรงทางการแพทย์เท่ากับ 11,473 ล้านบาท (15% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด)
- ค่าใช้จ่ายทางอ้อมทางการแพทย์เท่ากับ 1,168 ล้านบาท (1.56% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด)
- การสูญเสียผลิตภาพจากการขาดงานของผู้ป่วยเท่ากับ 731 ล้านบาท (0.98% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด)
- การสูญเสียผลิตภาพจากการขาดงานของผู้ดูแลผู้ป่วยเท่ากับ 293 ล้านบาท (0.39% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด)
- การสูญเสียผลิตภาพจากการตายก่อนวัยอันควรเท่ากับ 61,219 ล้านบาท (81.75% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด)

นอกจากความสูญเสียทางเศรษฐศาสตร์ดังกล่าวข้างต้น ยังมีภาระทางเศรษฐกิจจากโรคที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องจากการสูบบุหรี่ พบว่า

มีคนตายจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ในกลุ่มคนอายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 50,710 คน (ตัวเลขปรับปรุงใหม่เป็น 50,737 คน) เป็นผู้ชาย 42,989 คน และเป็นผู้หญิง 7,721 คน ซึ่งโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นสาเหตุการตายหลักของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ 11,895 คน รองลงมา คือ โรคมะเร็งปอด 11,742 คน โรคหลอดเลือดสมอง 11,666 คน โรคอื่น ๆ 5,124 คน โรคมะเร็งอื่น ๆ 4,139 คน โรคมะเร็งช่องปาก 3,104 คน และโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ 3,040 คน จะเห็นได้ว่าความสูญเสียที่เกิดจากบุหรี่ยังมีมูลค่าหลายหมื่นล้านบาทต่อปี ยังมีผลกระทบต่อการดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุขทั้งด้านงบประมาณและกำลังคนไปกับการให้บริการในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่เป็นจำนวนมาก

กระทรวงสาธารณสุขตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าวจึงดำเนินโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน ด้วยความร่วมมือกันหลายภาคส่วนเพื่อลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ลง กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในฐานะเป็นหน่วยงานหนึ่งของกระทรวงสาธารณสุข จึงได้นำวิธีการกวดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ ซึ่งเป็นวิธีการที่คิดค้นโดยอาจารย์ธันท์ ดลอำพรพิศุทธิ์ เผยแพร่ให้กับบุคลากรในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อนำไปใช้ผสมผสานในการให้บริการแก่ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ตามโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชันต่อไป



นพ.สุเทพ วัชรปยานันท์

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สารบัญ

คำนำ	3
ผลการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพ	7
อาการของผู้เลิกสูบบุหรี่	9
การกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่	12
- ความเปลี่ยนแปลงหลังจากการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่	12
- จุดที่ใช้ในการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่	13
- ตำแหน่งและวิธีการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่	14
- ลำดับการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่	15
- การจัดบริการและการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่	18
แนวทางการให้บริการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกสูบบุหรี่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล	19
บรรณานุกรม	21
คู่มือแบบย่อการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกสูบบุหรี่	22-23

ผลการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพ

บุหรี่ยี่มีสารเคมีกว่า 4,000 ชนิด หลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ และกว่า 60 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง เป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ได้แก่ โรคมะเร็งปอด โรคมะเร็งกล่องเสียง โรคมะเร็งในช่องปาก โรคมะเร็งที่หลอดอาหาร

ประมาณร้อยละ 90 ของโรคมะเร็งปอดในผู้ชาย และร้อยละ 79 ของมะเร็งปอดในผู้หญิงเป็นผลมาจากการสูบบุหรี่

ประมาณร้อยละ 82 ของโรคมะเร็งกล่องเสียง เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่ โดยผู้ชายที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งกล่องเสียงประมาณ 10 เท่า และผู้หญิงจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งกล่องเสียงประมาณ 8 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ประมาณร้อยละ 92 ของผู้ชายที่เป็นโรคมะเร็งในช่องปาก ร้อยละ 61 ของผู้หญิงที่เป็นมะเร็งในช่องปาก มีความเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ โดยพบว่า ผู้ชายและผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งในช่องปากได้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 27 เท่า และ 6 เท่า ตามลำดับ

ผู้สูบบุหรี่จะมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งที่หลอดอาหารได้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ประมาณ 8-10 เท่า



และยังเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง การตั้งครรภ์ยากขึ้นและทารกมีน้ำหนักแรกคลอดน้อยในผู้หญิงที่สูบบุหรี่ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย ผิวหนังเหี่ยวก่อนวัย และการนอนไม่หลับ

ผู้ชายที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรังมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ประมาณ 4-25 เท่า ผู้สูบบุหรี่จะมีอาการไอเรื้อรัง เสมหะมาก และหายใจไม่สะดวกมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เมื่อตรวจการทำงานของปอดจะพบความผิดปกติได้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเกิดแผลที่กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้นได้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำให้แผลหายช้า ทำให้แผลที่ลำไส้เล็กส่วนต้นมีโอกาสเป็นซ้ำได้อีก

อัตราการสูบบุหรี่สูงขึ้นในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และมีโอกาสเลิกสูบบุหรี่ได้ยากกว่าผู้ที่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคนี้

ผู้หญิงตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่ จะมีโอกาสตั้งครรภ์ยากขึ้น และจะทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่าทารกที่เกิดจากผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรี่ประมาณ 170 กรัม

นอกจากนี้ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย ผิวหนังเหี่ยวก่อนวัย และการนอนไม่หลับ เป็นต้น

อาการของผู้เลิกบุหรี่

อาการไม่พึงประสงค์จากการหยุดสูบบุหรี่

เมื่อยุติการสูบบุหรี่ นิโคตินในกระแสเลือดจะลดลงอย่างต่อเนื่อง จนเกือบไม่เหลืออยู่ในกระแสเลือดประมาณ 48-72 ชั่วโมงหลังจากหยุดสูบบุหรี่ อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงเป็นผลมาจากการลดลงของนิโคติน ดังกล่าว หรือเรียกว่า อาการขาดนิโคติน จากการศึกษาของ มาเซีย เอ็ม วอร์ด ถึงผลที่เกิดขึ้นภายหลังการหยุดสูบบุหรี่ในระยะ 1 เดือนแรก ด้วยการให้อาสาสมัครจดบันทึกอาการและความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาดังกล่าว พบว่า ผู้หยุดสูบบุหรี่จะมีความรู้สึกต่าง ๆ ดังนี้

มีความรู้สึกวิตกกังวล (Anxiety) สูงสุดในระยะเวลา 1 วันแรกของการหยุดสูบบุหรี่ และจะลดลงจนมีระดับความวิตกกังวลเกือบเท่ากับก่อนการเลิกสูบบุหรี่ ภายใน 2 สัปดาห์

มีความรู้สึกหงุดหงิด (Irritability) สูงสุดในระยะเวลา 2 วันแรกของการหยุดสูบบุหรี่ และจะลดลงจนมีระดับความหงุดหงิดเท่ากับก่อนการเลิกสูบบุหรี่ ภายใน 2 สัปดาห์

มีความรู้สึกกระสับกระส่าย (Restlessness) สูงสุดในระยะเวลา 3 วันแรกของการหยุดสูบบุหรี่ และจะลดลงจนมีระดับการกระสับกระส่ายเท่ากับก่อนการเลิกสูบบุหรี่ ภายใน 2 สัปดาห์

มีความรู้สึกโกรธง่าย (Anger) สูงสุดในระยะเวลา 2 วันแรกของการหยุดสูบบุหรี่ และจะลดลงจนมีระดับความหงุดหงิดเท่ากับก่อน

การเลิกสูบบุหรี่ ภายใน 3 วัน จะเห็นได้ว่า ระยะวิกฤตของการเลิกบุหรี่นั้น จะอยู่ที่ 3 วันแรก หลังการหยุดสูบบุหรี่ แล้วอาการต่าง ๆ ก็เริ่มจะคลี่คลาย ลดลงจนเกือบปกติใน 2 สัปดาห์

ผลดีที่เกิดขึ้นหลังหยุดสูบบุหรี่

เรามักนึกถึงแต่อาการไม่พึงประสงค์หลังหยุดสูบบุหรี่ แต่โดยข้อเท็จจริงแล้วมีผลทางด้านดีที่เกิดขึ้นทันทีที่ภายหลังหยุดสูบบุหรี่ ได้แก่

- ความดันโลหิตลดลง ชีพจรเต้นช้าลง หลังหยุดสูบบุหรี่ 20 นาที
- ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดเริ่มลดต่ำลง หลังหยุดสูบบุหรี่ 12 ชั่วโมง
- เริ่มขับเสมหะและฝุ่นผงจากการสูบบุหรี่ออกจากปอดได้ หลังหยุดสูบบุหรี่ 24 ชั่วโมง
- ความสามารถในการรับรสและกลิ่นดีขึ้น หลังหยุดสูบบุหรี่ 48 ชั่วโมง
- รู้สึกหายใจโล่งขึ้น มีเรี่ยวแรงดีขึ้นกว่าเดิม หลังหยุดสูบบุหรี่ 72 ชั่วโมง



นอกจากนี้ สุขภาพของผู้เลิกบุหรี่จะดีขึ้นตามระยะเวลาที่สามารถหยุดสูบบุหรี่ ความเสี่ยงของเกิดโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ลดลง ได้แก่

- ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคลำไส้เนื้อหัวใจขาดเลือดลงเหลือประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่ หลังหยุดสูบบุหรี่ 1 ปี
- ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองจนใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ หลังหยุดสูบบุหรี่ 5 ปี
- ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอดเหลือประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ที่สูบบุหรี่ หลังหยุดสูบบุหรี่ 10 ปี

นอกจากนี้ผู้หญิงที่หยุดสูบบุหรี่ก่อนตั้งครรภ์ หรือในระยะตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก โอกาสที่ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักน้อยจะหมดไป



การกวดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่

ข้อมูลสนับสนุน

มีการศึกษาวิจัยที่เป็นข้อมูลสนับสนุนถึงการใช้การกวดจุดสะท้อนเท้าในการช่วยเลิกบุหรี่ โดย อัมพร กรอบทอง และคณะได้ทำการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่ม มีกลุ่มควบคุม และปกปิดข้อมูลการรักษาทั้งสองฝ่าย ในผู้ป่วยที่มาใช้บริการในคลินิกฟ้าใสที่เข้าร่วมโครงการ 4 แห่ง จำนวน 74 คน โดยมีการนวดกวดจุดสะท้อนเท้าตามจุดที่กำหนดในกลุ่มทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2555 ถึง กุมภาพันธ์ 2556 พบว่า กลุ่มทดลองเลิกบุหรี่ได้ร้อยละ 47.6 ขณะที่กลุ่มควบคุมเลิกได้ร้อยละ 12.5 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อติดตามต่อไปอีก ระยะ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนพบว่า กลุ่มทดลองยังคงเลิกบุหรี่ได้ร้อยละ 42.86, 42.86 และ 38.10 ตามลำดับ การวิจัยนี้สรุปได้ว่า การกวดจุดสะท้อนเท้ามีผลสัมฤทธิ์ในการรักษาผู้ติดบุหรี่

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากการกวดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่

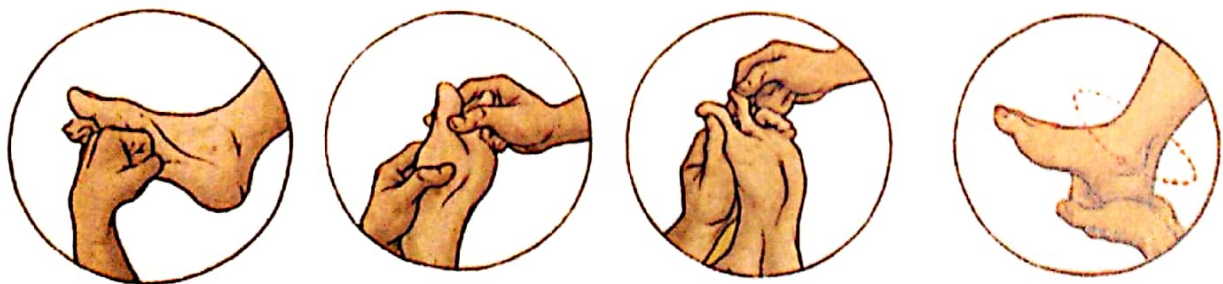
หลังจากได้รับการกวดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ การรับรู้รสชาติและกลิ่นบุหรี่เปลี่ยนแปลงไปจากที่เคย ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลดลง มีผลลดปริมาณการสูบบุหรี่ลง

จากการศึกษาของ ธีราดล เก่งการพานิช และคณะ พบว่า ผู้สูบบุหรี่ที่ได้รับการกวดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ 10 วันต่อเนื่อง ถึงร้อยละ 80 ระบุว่า การรับรู้รสชาติของบุหรี่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ร้อยละ 70

ระบุว่า การรับรู้กลิ่นของบุหรี่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และเกือบร้อยละ 90 ระบุว่า ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลดลง โดยที่ ร้อยละ 21.2 มีความรู้สึกไม่อยากสูบบุหรี่เลย อีกร้อยละ 65.3 ยังมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่อยู่บ้าง แต่ไม่เหมือนเดิม ตรงกับการศึกษาของ อัมพร กรอบทอง และคณะที่ ผู้สูบบุหรี่ที่ได้รับการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ ร้อยละ 69.05 รับรู้รสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไป รู้สึกว่ารสชาติบุหรี่จืดลง รสชาติแปลก ไม่อร่อย การรับรู้การเปลี่ยนแปลงรสชาติของบุหรี่เกิดขึ้นหลังได้รับการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ตั้งแต่ครั้งแรก นอกจากนี้ ยังมีผลลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงด้วย โดยค่าเฉลี่ยจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวันลดลงจาก 14.7 มวนเหลือ 5.5 มวน

จุดที่ใช้ในการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่

จุดที่ใช้ในการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ในปัจจุบันนั้น มีการพัฒนาจนได้จุดที่ใช้ในการบำบัดที่ได้ผลชัดเจน มีด้วยกัน 5 จุด ประกอบด้วย จุดสะท้อนที่เกี่ยวกับสมอง 3 จุด ระบบทางเดินหายใจ 2 จุด หลังจากได้รับการกดจุดสะท้อนเท้า 5 จุดดังกล่าว จะเกิดความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลดลง การรับรู้รสชาติและกลิ่นของบุหรี่เปลี่ยนไป บางรายไม่สามารถทนกลิ่นบุหรี่ที่สูบได้ มีผลลดปริมาณการสูบบุหรี่น้อยลง นอกจากนี้ยังช่วยลดความรู้สึกเครียด หงุดหงิด และกระวนกระวายลง ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น



จุดสะท้อน 5 จุดดังกล่าว ได้แก่ จุดสะท้อนหมายเลข
1 3 4 6 และ 48 เป็นต้น โดยมีความเกี่ยวข้องและส่งผลไปยัง
อวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

จุดสะท้อนหมายเลข 1 ส่งผลไปยัง สมองใหญ่

จุดสะท้อนหมายเลข 3 ส่งผลไปยัง สมองเล็ก

จุดสะท้อนหมายเลข 4 ส่งผลไปยัง ต่อมใต้สมอง

จุดสะท้อนหมายเลข 6 ส่งผลไปยัง จมูก

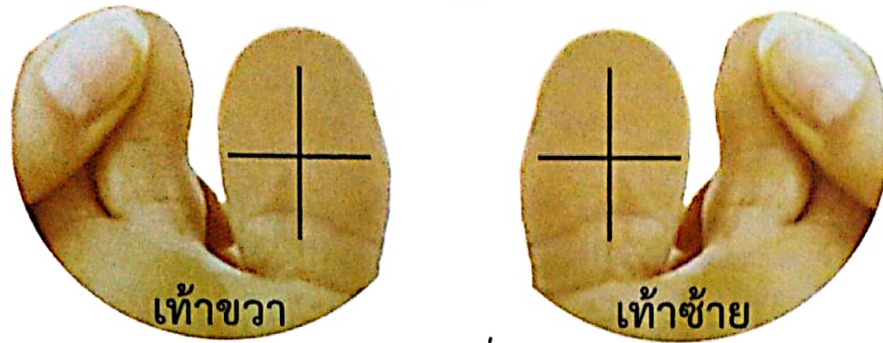
จุดสะท้อนหมายเลข 48 ส่งผลไปยัง ลำคอและ
ท่อน้ำใจ

ตำแหน่งและวิธีการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่

ตำแหน่งจุดสะท้อนที่ใช้ในการช่วยเลิกบุหรี่เกือบ
ทั้งหมดอยู่บนนิ้วหัวแม่เท้าด้านฝ่าเท้าของเท้าทั้ง 2 ข้าง คือ จุด
สะท้อนที่ 1 3 4 และ 6 ส่วนจุดสะท้อน 48 อยู่หลังเท้าทั้ง 2 ข้าง

ตำแหน่งและวิธีการกวดจุดสะท้อนเท้า

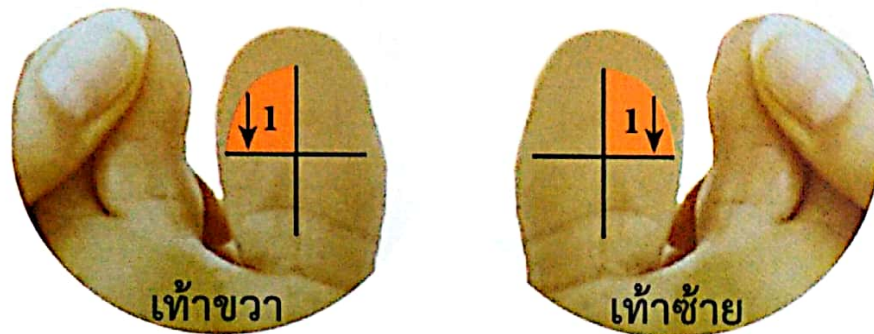
วิธีการกำหนดตำแหน่งจุดสะท้อน 1 3 4



ภาพที่ 1

ลากเส้นแบ่งครึ่งนิ้วหัวแม่เท้าทั้งแนวตั้งและแนวนอน แบ่งพื้นที่นิ้วหัวแม่เท้าเป็น 4 ส่วน ดังภาพที่ 1

ตำแหน่งและวิธีการกวดจุดสะท้อน 1

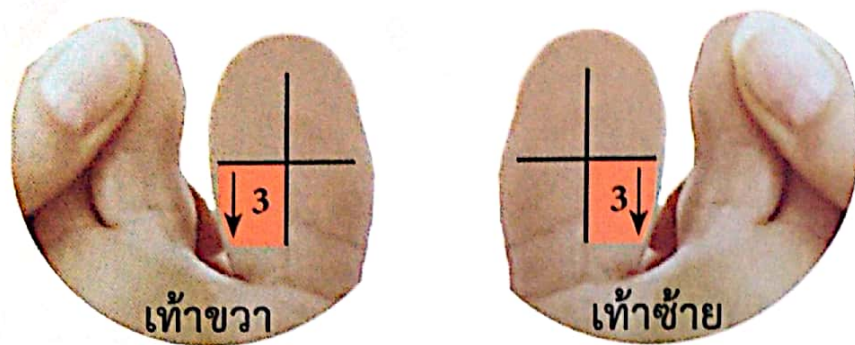


ภาพที่ 2

ตำแหน่งจุดสะท้อน 1 อยู่บนพื้นที่ส่วนบนของเส้นแบ่งครึ่งนิ้วหัวแม่เท้าแนวนอนด้านที่ติดกับนิ้วชี้ (ภาพที่ 2)

วิธีการนวด ใช้นิ้วกวดที่ตำแหน่งจุดสะท้อน 1 ลากลงตามแนวลูกศรในภาพ จำนวน 40 ครั้ง

ตำแหน่งและวิธีการกดจุดสะท้อน 3

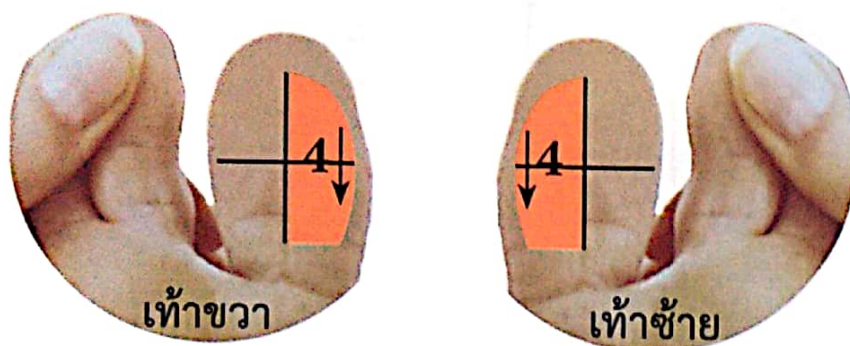


ภาพที่ 3

ตำแหน่งจุดสะท้อน 3 อยู่บนพื้นที่ส่วนล่างของนิ้วหัวแม่เท้า ทั้ง 2 ข้าง ด้านที่ติดกับนิ้วชี้ (ภาพที่ 3)

วิธีการนวด ใช้นิ้วกดที่ตำแหน่งจุดสะท้อน 3 ลากลงตามแนวลูกศรในภาพ จำนวน 40 ครั้ง โดยเน้นที่แนวกระดูกเหนือโคนนิ้ว

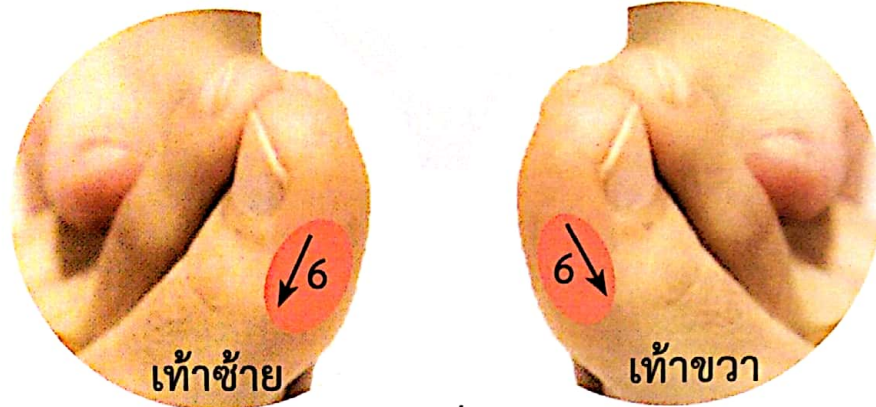
ตำแหน่งและวิธีการกดจุดสะท้อน 4



ภาพที่ 4

ตำแหน่งจุดสะท้อน 4 อยู่บนพื้นที่ด้านนอกทั้งส่วนบนและล่างของนิ้วหัวแม่เท้าทั้ง 2 ข้าง (ภาพที่ 4) **วิธีการนวด** ใช้นิ้วกดที่ตำแหน่งจุดสะท้อน

ตำแหน่งและวิธีการกดจุดสะท้อน 6

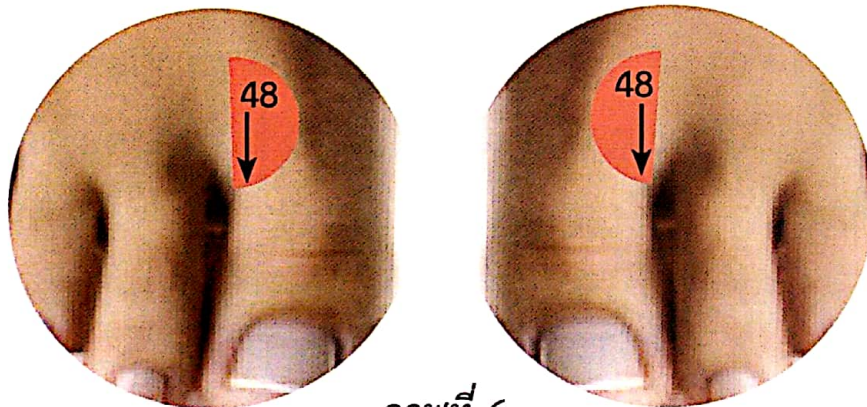


ภาพที่ 5

ตำแหน่งจุดสะท้อน 6 อยู่ด้านข้างด้านนอกของนิ้วหัวแม่เท้า ตำแหน่งเหนือข้อนิ้วขึ้นไป (ภาพที่ 5)

วิธีการนวด ใช้นิ้วกุดที่ตำแหน่งจุดสะท้อน 6 ลากลงตามแนว ลูกศรในภาพ จำนวน 40 ครั้ง เน้นที่แฉ่งกระดูก

ตำแหน่งและวิธีการกดจุดสะท้อน 48



ภาพที่ 6

ตำแหน่งจุดสะท้อน 48 อยู่ในร่องระหว่างนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้ อยู่ชิดกับกระดูกโคนนิ้วหัวแม่เท้า (ภาพที่ 6)

วิธีการนวด ใช้นิ้วกุดที่จุดสะท้อน 48 ลากไปทางปลายนิ้วเท้า ตามทิศทางลูกศรในภาพ จำนวน 40 ครั้ง

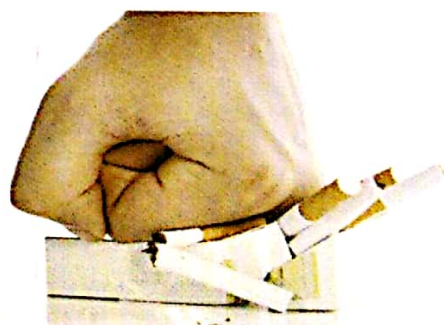
การจัดบริการและการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ต้องการเลิก บุหรี่จะต้องคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. หลังจากการได้รับการกดยุติสะทอนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ ความรู้สึกอยากบุหรี่จะลดลง การรับรู้ต่อกลิ่นและรสชาติของบุหรี่จะ เปลี่ยนไป ทำให้สูบบุหรี่ไม่อร่อย ผลเหล่านี้จะยังคงอยู่หลังการกดยุติ สะทอนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ประมาณ 1 วัน

2. ส่วนใหญ่ผู้หยุดสูบบุหรี่จะมีความรู้สึกทรมานอย่างมาก ในช่วง 2-3 วันแรกของการหยุดบุหรี่ แล้วจะลดลงจนปกติหรือเกือบปกติ ประมาณ 2 สัปดาห์

3. อาการอยากบุหรี่อาจจะยังคงอยู่ อาจถึง 6 เดือน บางราย ถึง 1 ปี ทั้งนี้เนื่องมาจากความเคยชินและถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม รอบข้าง

ดังนั้น ในการกดยุติสะทอนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ ควรต่อเนื่อง อย่างน้อย 2 สัปดาห์ มีการติดตามประเมินอาการของผู้เลิกบุหรี่เป็นระยะ รายที่ยังมีความรู้สึกอยากบุหรี่ยุ่่นั้น อาจมีความจำเป็นต้องรับการกดยุติ สะทอนเท้าช่วยเลิกบุหรี่อีกตามความเหมาะสม



แนวทางการให้บริการกวดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

มีการศึกษาพบว่า การแนะนำให้ผู้ป่วยเลิกสูบบุหรี่โดยบุคลากรทางสาธารณสุข สามารถเพิ่มอัตราการเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าการใช้เวลาประมาณ 3 นาที ในการให้คำแนะนำการเลิกสูบบุหรี่ จะสามารถเพิ่มอัตราการเลิกสูบบุหรี่ได้ 20% และจะสามารถเพิ่มอัตราการเลิกสูบบุหรี่ได้เป็น 2 เท่า ถ้าใช้เวลาประมาณ 10 นาทีหรือมากกว่า

ผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลถือเป็นบุคลากรทางสาธารณสุขที่มีบทบาทสำคัญในการรณรงค์ลดการสูบบุหรี่ เนื่องจากมีความใกล้ชิด มีความคุ้นเคยและได้รับความไว้วางใจจากประชาชน มีเครือข่าย อสม. และ อสค. ที่เข้าถึงทุกครัวเรือนในพื้นที่รับผิดชอบ

การนำการกวดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่มาใช้ช่วยเหลือและให้บริการแก่ผู้สูบบุหรี่ที่ต้องการเลิกบุหรี่ จะช่วยเสริมการดำเนินการโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน ได้เป็นผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นวิธีการหนึ่งที่ได้ผล มีวิธีการที่ง่าย ไม่ซับซ้อน สามารถถ่ายทอดแก่ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ หรือญาติให้νωัดได้เองที่บ้าน และสามารถถ่ายทอดแก่ อสม. อสค. และผู้สนใจที่จะเข้าร่วมดำเนินการโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน



แนวทางในการดำเนินการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลในการนำการกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีมาให้บริการ

1. จัดประชาคมในหมู่บ้านเพื่อสร้างความเห็นและเป้าหมายร่วมกันของหมู่บ้านในการลด ละ เลิกบุหรีของคนในหมู่บ้าน
2. คัดเลือก ชักชวนผู้สูบบุหรีในหมู่บ้านเข้าโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน
3. ให้ความรู้และคำแนะนำแก่ผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรีให้เข้าใจถึง ผลดี ผลเสีย ของการสูบบุหรี การเตรียมตัวและวิธีการในการเลิกบุหรี
4. ให้บริการกดจุดสะท้อนเท้าในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลอย่างน้อย 3 วันต่อเนื่องเพื่อลดอาการจากการหยุดสูบบุหรีที่จะมี อาการรุนแรง และถ่ายทอดวิธีการกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีแก่ผู้เลิกบุหรี และญาติให้สามารถกลับไปนวดต่อที่บ้านทุกวัน
5. สร้างเครือข่ายผู้ให้บริการกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี ด้วยการถ่ายทอดวิธีการกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีแก่ อสม. อสค. และ ผู้สนใจเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้เลิกบุหรี
6. มีการติดตามผลด้วยการนัดผู้เลิกบุหรีสัปดาห์ละ 1 วัน และให้ อสม. มีบทบาทในการติดตามและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เลิกบุหรี ในชุมชน

การติดตามผลของการเลิกบุหรีและการปฏิบัติตัวของผู้เลิกบุหรี มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากผู้เลิกบุหรีมีโอกาสกลับมาสูบบุหรีได้เสมอ แม้ว่าจะสามารถหยุดสูบบุหรีไปหลายเดือน หรือหลายปีก็ตาม แต่ส่วนใหญ่ มักเกิดขึ้นประมาณ 2 สัปดาห์ถึง 3 เดือนหลังหยุดสูบบุหรี การติดตาม และให้การช่วยเหลืออย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันการกลับมาสูบบุหรีได้ โดยเฉพาะ 6 เดือนแรก มีผู้กลับไปสูบบุหรีอีกถึงร้อยละ 65

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักงานการแพทย์ทางเลือก. เอกสารประกอบการเรียนการสอนหลักสูตร foot reflexology. 2551.

ประสิทธิ์ กี่สุขพันธ์. การเลิกสูบบุหรี่ (smoking cessation). ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ. รายงานสถานการณ์การควบคุมการบริโภคยาสูบของประเทศไทย พ.ศ. 2559. กรุงเทพฯ : เจริญดีมีมั่นคงการพิมพ์, 2559

ธราดล เก่งการพานิช และคณะ. การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ และควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ : เจริญดีมีมั่นคงการพิมพ์, 2560

ศรัณญา เบญจกุล และคณะ. รายงานการพยากรณ์โรคและภัยสุขภาพ : แนวโน้มการบริโภคยาสูบของประชากรไทย. กรุงเทพฯ : บริษัท ไนซ์ เอิร์ธ ดีไซน์จำกัด, 2557

สมศรี เผ่าสวัสดิ์ และคณะ. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดรักษาโรคติดบุหรี่ในประเทศไทย สำหรับแพทย์และบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ., 2552

สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา, รณชัย คงสกนธ์, บรรณาธิการ, พิษภัย และการรักษาโรคติดบุหรี่ : เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, 2552

สุรินทร์พร ลิขิตเสถียร. การบำบัดรักษาเพื่อเลิกบุหรี่เอกสารคำสอนสำหรับนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อัมพร กรอบทอง ธนัท ดลอัมพรพิศุทธิ์ ทิพวัลย์ อีรสิริโรจน์. การศึกษาเบื้องต้น แบบสุ่มมีกลุ่มควบคุมของผลสัมฤทธิ์การนวดกดจุดสะท้อนเท้ารักษาผู้ป่วยติดบุหรี่. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2558 หน้าที่ 35-43.

Marcia M. Ward. Self-reported abstinence effects in the first month after smoking cessation Addictive Behaviors, 26 (2001) pp. 311-327

คู่มือแบบย่อ การกดจุดสะท้อนเท้าช่วยเลิกบุหรี่

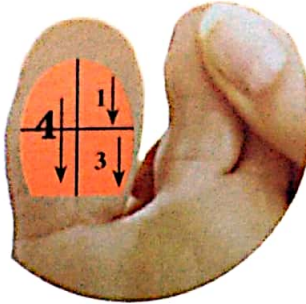
อาจารย์ธนัท คลอัมพรพิศุทธิ์
ชมรมนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก

1 กำหนดตำแหน่งจุดสะท้อน

โดยลากเส้นแบ่งครึ่งนิ้วหัวแม่เท้า ทั้งแนวตั้งและแนวนอน แบ่งพื้นที่นิ้วหัวแม่เท้า เป็น 4 ส่วน ดังภาพ

2 จุดสะท้อน 1 สมองใหญ่ อยู่พื้นที่ส่วนบน ด้านที่ติดกับนิ้วชี้

วิธีการนวด ใช้นิ้วกุดที่ตำแหน่งจุดสะท้อน 1 ลากลงตามแนวลูกศรในภาพ



3 จุดสะท้อน 3 สมองเล็ก ส่วนความจำ อยู่บนพื้นที่ส่วนล่างของนิ้วหัวแม่เท้า ด้านที่ติดกับนิ้วชี้

วิธีการนวด ใช้นิ้วกุดที่ตำแหน่งจุดสะท้อน 3 ลากลงตามแนวลูกศรในภาพ จำนวน 40 ครั้ง โดยเน้นที่แนวกระดูก เหนือโคนนิ้ว

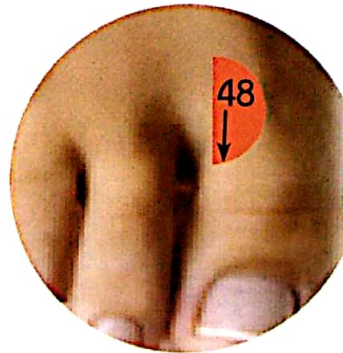
4 จุดสะท้อน 4 ต่อมใต้สมอง อยู่บนพื้นที่ด้านนอกทั้งส่วนบนและล่างของนิ้วหัวแม่เท้า

วิธีการนวด ใช้นิ้วกุดที่ตำแหน่งจุดสะท้อน 4 ลากลงตามแนวลูกศรในภาพ

5 จุดสะท้อน 6 จมูก

อยู่ด้านข้างด้านนอกของ นิ้วหัวแม่เท้าเหนือข้อนิ้วขึ้นไป

วิธีการนวด ใช้นิ้วกุดที่ตำแหน่งจุดสะท้อน 6 ลากลงตามแนวลูกศรในภาพ จำนวน 40 ครั้ง เน้นที่แอ่งกระดูก



6 จุดสะท้อน 48 ลำคอ ท่อหายใจ อยู่ในร่องระหว่าง นิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้ อยู่ชิดกับกระดูกโคนนิ้วหัวแม่เท้า

วิธีการนวด ใช้นิ้วกุดที่จุดสะท้อน 48 ลากไปทางปลายนิ้วเท้าตามทิศทางลูกศรในภาพ จำนวน 40 ครั้ง

จุดสะท้อน 1,3,6 ของเท้าซ้ายคุณแม่อวัยวະชิกขวา

จุดสะท้อน 1,3,6 ของเท้าขวาคู่คุณแม่อวัยวະชิกซ้าย

ตำแหน่งจุดสะท้อนของเท้าซ้ายเหมือนกับตำแหน่งจุดสะท้อนของเท้าขวา

จุดเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้ระบบการทำงานของสมองและทางเดินหายใจดีขึ้น ทำให้การรับรู้กลิ่น และรสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป มีผลช่วยลดอาการอยากสูบบุหรี่ ลดอาการจากการขาดนิโคติน ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน หงุดหงิด กระสับกระส่าย เครียด ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

“ร่วมมือร่วมใจ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เกิดไถ่องค์กราชัน”



สำนักงานแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



สำนักการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

88 หมู่ 4 อาคาร 2 ชั้น 6 ตึกกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2149 5636, 0 2591 7007 ต่อ 2702 โทรสาร 0 2149 5637
Website : www.thaicam.go.th