

ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของการใช้โปรแกรมอดบุหรี่ตำบลห้วยบง
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

FACTORS AFFECTING TO THE SUCCESS OF SMOKING CESSATION
PROGRAMS OF HUAIBONG SUB- DISTRICT, MUANG CHAIYAPHUM DISTRICT,
CHAIYAPHUM PROVINCE

พันทิพพา บุญเศษ¹, ยุพาทักดี กรรัมย์², ศักดิ์ชาย เพ็ชรตรา³, กุลวดี คตชนะเลขา⁴
และ วรารุณี มหามิตร⁵

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมอดบุหรี่ ตำบลห้วยบง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิในการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้ที่ติดบุหรี่ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการโดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน ทำการศึกษาในช่วงเดือน กันยายน พ.ศ. 2558 ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ.2559 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแนวทางการสนทนากลุ่ม แนวการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสังเกต และแบบบันทึกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นโดยศึกษาจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วย วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์แบบอุปนัย จากการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการใช้โปรแกรมอดบุหรี่ตำบลห้วยบง อำเภอเมือง จ.ชัยภูมิ คือ 1) กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการโดยใช้ความสมัครใจ 2) การตรวจประเมินประสิทธิภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจ 3) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่มเพื่อเสริมพลังความตั้งใจ 4) การให้ยาลดความอยากบุหรี่และคลายเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ 5) มีนวัตกรรมการสร้างแรงจูงใจโดยการมอบเสื้อสามารถและประกาศนียบัตร ตลอดจน มีกระบวนการติดตามเป็นระยะและกระตุ้นเชิงสัญลักษณ์อย่างต่อเนื่องเพื่อเกิดความยั่งยืนไม่กลับมาติดบุหรี่ซ้ำ และสามารถเป็นต้นแบบในการช่วยเหลือกลุ่มติดบุหรี่กลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

คำสำคัญ: ความสำเร็จ, โปรแกรมอดบุหรี่, บุหรี่

¹พยาบาลวิชาชีพชำนาญการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยบงเหนือ

²นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยบงเหนือ

^{3,4,5} อาจารย์คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Abstract

The objective of qualitative research was to study factors affecting to the success of smoking cessation programs of Huaibong Sub- District Muang Chaiyaphum District, Chaiyaphum Province. The Key Informant with purposively selected were 30 persons of key stakeholders and research time in range September 2015 to February 2016. The research tools were a focused group guideline and in-depth interview guideline, observation form and field notes created by researcher which verified 3 experts and with triangulation. Data was analyzed using analytic induction. The results showed that: Factors affecting to the success of smoking cessation programs i.e. 1) Target by participating voluntarily. 2) Incentives with assessment of lung performance. 3) The exchange of learning efficiency. 4) Used drug to reduce the craving for cigarettes and relieve stress effectively. 5) The create incentives innovation with blazer, certificates, role model and monitoring.

Keyword: Success, smoking cessation programs, smoking

1. บทนำ

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง รวมทั้งโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซึ่งโรคเรื้อรังดังกล่าวนับเป็นเพชฌฆาตที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 โดยเฉลี่ยแล้วจะมีผู้เสียชีวิตอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ 1 คนในทุก ๆ 6 วินาที หรือกล่าวได้ว่า ในแต่ละปี การสูบบุหรี่พรากชีวิตผู้คนมากถึง 6 ล้านคนและทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจมากกว่าห้าแสนล้านเหรียญ นอกจากนี้เนื่องจากการอนามัยโลกระบุว่า การสูบบุหรี่อาจพรากชีวิตผู้คนกว่าพันล้านคนในศตวรรษที่ 21 นี้ หากประเทศต่าง ๆ ยังไม่ได้ดำเนินการตามกรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบอย่างเร่งด่วน (WHO, 2013)

ข้อมูลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ห้วยบงเหนือ ปี 2558 พบว่ามีผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น 782 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.29 ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง) จำนวน 731 ราย พบว่ามีผู้สูบบุหรี่จำนวน 121 ราย เป็นเพศชายทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 16.41 และมีผู้สูงอายุมีทั้งหมด 1,557 ราย พบว่าสูบบุหรี่จำนวน 228 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.63 และจากการสอบถามข้อมูลในเชิงลึกจากญาติของผู้ที่เสียชีวิตจากมะเร็งปอดสาเหตุพบว่า ผู้เสียชีวิตสูบบุหรี่มาเป็นเวลานานมากกว่า 30 ปี และยังพบว่าบุคคลที่อยู่ร่วมบ้านมีการสูบบุหรี่เช่น สามี บุตรชาย บุตรชาย แม้ได้มีการณรงค์ ให้ความรู้ในการลด ละ เลิกบุหรี่อย่างต่อเนื่องมีผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ โดยการให้คำปรึกษา การลองพยายามอดบุหรี่ด้วยตนเอง แต่ยังไม่สามารถเพิ่มอัตราผู้งดสูบบุหรี่ได้ ดังนั้น รพ.สต.ห้วยบงเหนือ จัดโปรแกรมอดบุหรี่โดยใช้กิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ การนัดจดจุดฝ่าเท้าเพื่อลด ละเลิกการสูบบุหรี่ การให้ยาช่วยให้ง่ายต่อการอดบุหรี่ การให้กำลังใจโดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน การใช้สัญลักษณ์ในการกระตุ้นเตือนแก่กลุ่มเป้าหมาย ทำให้โปรแกรมการอดบุหรี่ตำบลห้วยบงสามารถช่วยให้ผู้ที่เลิกบุหรี่หรือดื่มน้อยได้เป็นเวลา 6 เดือนถึงร้อยละ 42.85 ในปี 2558 ซึ่งน่าจะช่วยให้การเลิกบุหรี่ของกลุ่มเป้าหมายด้วยความสมัครใจสามารถงดสูบบุหรี่ได้และเกิดความยั่งยืน เป็นต้นแบบในการช่วยเหลือแก่ผู้ที่ต้องการอดบุหรี่ได้ต่อไป (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ห้วยบงเหนือ, 2559)

จากความสำเร็จของโครงการดังกล่าวผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของการใช้โปรแกรมอดบุหรืตำบลห้วยบง อำเภอเมือง จ.ชัยภูมิ ทั้งนี้เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ในกลุ่มอื่น ๆ ในชุมชนต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จการใช้โปรแกรมอดบุหรืตำบลห้วยบง อำเภอเมือง จ.ชัยภูมิ

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative study) โดยใช้การศึกษาแบบย้อนหลัง ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักคือที่เป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการ (Key Informant) จำนวน 30 คน ได้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข, อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม), สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล (ส.อบต), อาจารย์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิที่เข้ามาทำกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มติดบุหรืที่ต้องการเลิกบุหรืด้วยความสมัครใจ และเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลชัยภูมิ โดยการเลือกแบบเจาะจง ทำการศึกษาในช่วงเดือน กันยายน 2558 ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ.2559

4. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ เป็นแนวทางการสนทนากลุ่ม (Focused group guideline) แนวการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview guideline) แบบสังเกต และแบบบันทึกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นโดยศึกษาจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญและใช้แนวทาง SWOT ในการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึกตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วย วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) และคืนข้อมูลให้กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลังกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกครั้งเพื่อตรวจสอบข้อมูลอีกครั้ง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก

6. ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าความสำเร็จของโปรแกรมอดบุหรืตำบลห้วยบง อำเภอเมือง จ.ชัยภูมิ สามารถเสนอผลการศึกษาดังนี้

1) ความสำเร็จของโปรแกรมอดบุหรื

จากการศึกษาความสำเร็จของโปรแกรมอดบุหรื ตำบลห้วยบงอำเภอเมือง จ.ชัยภูมิ พบว่าตำบลห้วยบงเป็นตำบลชนบท ตั้งอยู่ห่างจากตัวจังหวัดชัยภูมิประมาณ 20 กิโลเมตรเป็นตำบลชายแดนติดกับอำเภอคอน

สวรรค์ ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำงานในโรงงาน รับจ้างทั่วไป ทำงานต่างจังหวัดและไปทำงานต่างประเทศบ้าง ประชาชนบางส่วนที่เคยสูบบุหรี่ยังคงสูบบุหรี่โดยมีเหตุผลว่าเพื่อลดแมลงรบกวนขณะปฏิบัติงานในสวนในไร่ สูบบุหรี่มานานแล้วคงตายพร้อมกันไปเพราะมันเลิกยาก กลุ่มวัยกลางคนทราบพิษภัยของบุหรี่เคยพยายามลองเลิกบุหรี่แต่เลิกไม่สำเร็จเพราะยังต้องเข้าสังคมสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและบุหรี่ช่วยให้คลายเครียด ส่วนนักสูบหน้าใหม่ที่เป็นวัยรุ่นบอกว่าตนเองไม่ติดบุหรี่อยากเลิกตอนไหนก็ได้ พอเข้ากลุ่มเพื่อนแล้วก็ต้องสูบบุหรี่เพื่อความเป็นกลุ่มก้อนไม่ตกยุค สำหรับผู้ที่ต้องการอดบุหรี่ทราบว่าบุหรี่มีพิษภัยทั้งต่อตัวผู้สูบบุหรี่ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม มีความตั้งใจที่จะเลิกหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จตั้งแต่เคยลองอดบุหรี่ด้วยตนเองโดยใช้ลูกอมตามท้องตลาดช่วย แต่อมลูกอมมาก ๆ แล้วปากเป็นแผล นอกจากนี้ยังได้รับคำแนะนำด้านการอดบุหรี่จากเจ้าหน้าที่เนื่องจากมีโรคประจำตัวทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูงโดยมีวิธีการต่าง ๆ แต่ตนเองทำไม่สำเร็จ ครั้งล่าสุดเคยเข้าร่วมอดบุหรี่โดยการนวดฝ่าเท้ากดจุดสะท้อนเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ แต่ทำได้ระยะหนึ่งทำงานในไร่นาแล้วเหนื่อย ไม่ได้นวดฝ่าเท้าอย่างต่อเนื่องทำให้เลิกไม่ได้ ในครั้งนี้มีเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพแนะนำ ชักชวนเข้าอดบุหรี่ จึงได้ลองเข้าโปรแกรมที่จัดขึ้นเพื่อจะมีแนวทางที่ช่วยให้อดบุหรี่ได้อย่างจริงจัง ซึ่งสามารถอดบุหรี่ในเดือนที่ 2 จนถึงปัจจุบัน เป็นเวลา 6 เดือนแล้ว คิดว่าน่าจะทำได้ต่อเนื่องเพราะตนเองตั้งใจ ได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจจากครอบครัว โดยเฉพาะภรรยาและหลาน เจ้าหน้าที่ให้ความสนใจถามข่าวคราวด้วยตนเองและโทรศัพท์บ้าง มีการพบปะกันในกลุ่มปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนกันทำให้มีกำลังใจ ผู้หลักผู้ใหญ่ในชุมชนให้ความสำคัญและสนใจไถ่ถามให้โอกาสพูดแนะนำสำหรับคนที่ต้องการอดบุหรี่ สุขภาพโดยรวมดีขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตลดลงเป็นที่น่าพอใจ ไม่มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก ไม่ต้องกังวลห่วงใยที่จะซื้อและพกบุหรี่ ประหยัดเงินได้เยอะและมีความสุขใจ หลังจากดำเนินโครงการโครงการอดบุหรี่โดยใช้โปรแกรมอดบุหรี่ตำบลห้วยบงเป็นเวลา 6 เดือนพบว่า กลุ่มเป้าหมายสามารถอดบุหรี่ได้ร้อยละ 42.85 ผลการทดสอบประสิทธิภาพปอดมีค่าเฉลี่ยของประสิทธิภาพการทำงานของปอดเพิ่มขึ้น (วัดค่าปริมาณ CO₂) โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนเริ่มโปรแกรม 2.42 หลังเข้าร่วมโปรแกรม 6 เดือนพบว่า มีค่าเฉลี่ย 1.07

2) ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมอดบุหรี่ตำบลห้วยบง โดยแบ่งออกเป็นกิจกรรมหลักของโปรแกรมทั้งหมด 5 กิจกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการโดยใช้ความสมัครใจโดยมีปัจจัยความสำเร็จดังนี้ ได้แก่

1.1) ความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับโครงการโดยแต่ละหน่วยงานมีวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกัน

1.2) การได้รับความร่วมมือจากชุมชน ในการประชาสัมพันธ์ให้ กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ และมีการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายโดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย อสม. อบต.ชมรมผู้สูงอายุมีการประชาสัมพันธ์ผ่านการสื่อสารทาง Line โทรศัพท์ในกลุ่มเพื่อติดตาม ค้นหากลุ่มเป้าหมาย ประชาสัมพันธ์ผ่านทางการประชุม อสม.ประชาสัมพันธ์ผ่านทางชมรมผู้สูงอายุประชาสัมพันธ์ผ่านทางจุดบริการจ่ายยาโรคเบาหวานเชิงรุกในชุมชน

2) การตรวจประเมินประสิทธิภาพปอดโดยมีปัจจัยความสำเร็จดังนี้

2.1) มีการสนับสนุนเจ้าหน้าที่แปลผลและเครื่องมือตรวจประสิทธิภาพปอดจากโรงพยาบาลชัยภูมิ

2.2) เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มากทำให้ทราบการทำงานของปอดและเป็นเครื่องมือกระตุ้นให้เกิดกำลังใจและสร้างแรงจูงใจเมื่อทราบพบผลประสิทธิภาพปอดของตนเอง

3) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพโดยมีปัจจัยความสำเร็จดังนี้

3.1) มีการสนับสนุนวิทยากรจากโรงพยาบาลชัยภูมิและมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิและมีวิทยากรที่มีประสบการณ์ หลากหลาย ชักชวน กระตุ้นให้กำลังใจ แจ้างแนวทางในการแก้ปัญหา และอุปสรรคในการอดบุหรี่

3.2) มีเวทีที่ให้กลุ่มเป้าหมายได้แสดงทัศนคติและความรู้สึกในการใช้บุหรี่ เลิกบุหรี่ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันกลุ่มเป้าหมายเกิดความภาคภูมิใจขณะนำเสนอความคิดเห็นและถ้ามีการกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดแรงและพลังในการเลิกบุหรี่

3.3) การให้ความรู้เรื่องอันตรายของบุหรี่และกลวิธีในการเลิกบุหรี่ที่หลากหลายง่ายต่อการปฏิบัติ

4) การให้ยาลดความอยากบุหรี่และคลายเครียดอย่างมีประสิทธิภาพโดยมีปัจจัยความสำเร็จดังนี้

มีการสนับสนุนเวชภัณฑ์ยาจากโรงพยาบาลชัยภูมิอย่างเพียงพอเป็นทางเลือกที่เป็นตัวช่วยให้มีพลังในการต่อสู้กับความอยากบุหรี่ และได้รับงบประมาณจากมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิอย่างเพียงพอ

5) นวัตกรรมการสร้างแรงจูงใจโดยการมอบเสื้อสามารถและประกาศนียบัตรโดยมีปัจจัยความสำเร็จดังนี้

5.1) มีการสนับสนุนจาก หน่วยงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยบง (รพ.สต.ห้วยบงเหนือ) มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิและ อบต. จัดเวทีและพื้นที่ในการมอบใบประกาศ

5.2) มีการใช้เทคโนโลยีที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารคือ Line โทรศัพท์แล้วจะมีการนัดหมายเพื่อรับมอบประกาศนียบัตรและเสื้อสามารถ

5.3) มอบเสื้อสามารถและประกาศนียบัตรเป็นสัญลักษณ์เตือนใจให้มีความอดทน อดกลั้น และเกิดความภาคภูมิใจแก่ตนเองและครอบครัวและทำให้ครอบครัวอบอุ่นและพอนึกถึงบุหรี่ หลานจะยกเสื้อมาให้ดูไว้เตือนใจอยากให้มีกิจกรรมเหล่านี้ต่อ และแนะนำให้ผู้อื่นเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมการเลิกบุหรี่

7. สรุปผลการศึกษา

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการใช้โปรแกรมอดบุหรี่ตำบลห้วยบง อำเภอเมือง จ.ชัยภูมิ คือ

- 1) กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการโดยใช้ความสมัครใจ
- 2) การตรวจประเมินประสิทธิภาพปอด
- 3) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีประสิทธิภาพ
- 4) การให้ยาลดความอยากบุหรี่และคลายเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ
- 5) นวัตกรรมการสร้างแรงจูงใจโดยการมอบเสื้อสามารถและประกาศนียบัตรโดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักโดยความสมัครใจต้องมีความตั้งใจ มุ่งมั่นในการเลิกบุหรี่อย่างจริงจัง และการได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากภาคส่วนต่างๆ ทั้งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยบงเหนือ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยบง (อบต.) โรงพยาบาลชัยภูมิ ผู้นำชุมชน ครอบครัว ต้องมีส่วนช่วยเหลือให้กลุ่มเป้าหมายมีกิจกรรมที่หลากหลายมีการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขั้นตอนต่างๆระหว่างการใช้ยาลดอาการอยากบุหรี่และคลายเครียด ตลอดจน กระบวนการติดตามเป็นระยะและกระตุ้นเชิงสัญลักษณ์อย่างต่อเนื่องเพื่อเกิดความยั่งยืนไม่กลับมาติดบุหรี่ซ้ำ และสามารถเป็นต้นแบบในการช่วยเหลือกลุ่มติดบุหรี่กลุ่มอื่นๆต่อไป

8. อภิปรายผล

การอภิปรายผลการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของการใช้โปรแกรมอดบุหรี่ตำบลห้วยบง อำเภอเมือง จ.ชัยภูมิ สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

จากการศึกษาถ้ากลุ่มเป้าหมายมีความตั้งใจในความสามารถแห่งตนและการเสริมพลังแก่กลุ่มเป้าหมายแล้วจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการอดบุหรี่ได้มีความสัมพันธ์กับการศึกษาของ สุจินดา ปริชาวงษ์, พอระดี นุ่นส่งสินและ ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์ (2558) ในการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) ที่เป็นการทบทวนวรรณกรรม (Literature Review) เรื่องประสิทธิผลของการให้บริการช่วยเลิกบุหรี่ในผู้ป่วยเรื้อรังพบว่าหลักฐานเชิงประจักษ์แสดงถึงประสิทธิผลของการให้บริการเลิกสูบบุหรี่ในผู้ที่มีโรคเรื้อรังที่สอดคล้องกันกล่าวคือการให้คำปรึกษาอย่างเข้มเพียงอย่างเดียว หรือร่วมกับการใช้ยา หรือผลิตภัณฑ์นิโคตินทดแทนจะให้ผลการรักษาที่ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับ การดูแลแบบปกติในขณะเดียวกัน การบำบัดโรคติดบุหรี่สำหรับผู้ที่มีโรคเรื้อรังควรมีระยะเวลานานกว่าหนึ่งเดือน และควรมีการติดตามอย่างน้อยหนึ่งครั้ง และมีข้อค้นพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสรีระและจิตวิทยาสังคม ด้านจิตวิทยาลังคม พบว่า อิทธิพลทางบวก ได้แก่ ความพร้อมและความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยที่ช่วยให้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จมากขึ้นสอดคล้องกับการศึกษาของ Bartlett, Sheeran, และ Hawley (2014) ได้วิเคราะห์ทอภิมาน (Meta-analysis) งานวิจัยเกี่ยวกับเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ใช้ในการบริการเลิกบุหรี่สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 17 เรื่องพบว่า เทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือ ให้เลิกบุหรี่ที่นิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ การเสริมแรงจิตใจและสมรรถนะแห่งตน (Boost Motivation and Self-efficacy) ส่วนเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ส่งผลทำให้การให้บริการเลิกบุหรี่มีประสิทธิผลเพิ่มขึ้น ได้แก่ การช่วยผู้ป่วยวางแผนการเลิกสูบบุหรี่/แผนการรักษา; การติดตามพฤติกรรมตนเองและลงบันทึกทันที; การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักตัว; และการให้คำแนะนำ/อำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เบญจมาศ บุญยะวัน, วันเพ็ญ แก้วปาน, สุรินทร์ กลัมพากร และนันทวัช สิทธิรักษ์ (2555) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการเลิกสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย โรงพยาบาลศิริราช พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

9. ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ได้พบข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาการเลิกบุหรี่ในชุมชน ไว้ดังนี้

- 1) ความตั้งใจในการเลิกบุหรี่ของกลุ่มเป้าหมายจะขึ้นอยู่กับภารกิจด้านเศรษฐกิจ สังคมหรือด้านอื่น ๆ ต้องให้บริการเชิงรุกในชุมชนตามบริบทชุมชนนั้น ๆ ตามความต้องการอย่างรวดเร็ว
- 2) โอกาสการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำของกลุ่มเป้าหมายมีค่อนข้างสูง ต้องมีการกระตุ้นเชิงสัญลักษณ์อย่างต่อเนื่องในโอกาสสำคัญเป็น
- 3) ควรมีการสนับสนุนของครอบครัว ชุมชนในการสร้างสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศของการเลิกสูบบุหรี่

10. บรรณานุกรม

- เบญจมาศ บุญยะวัน, วันเพ็ญ แก้วปาน, สุรินทร์ กลัมพากร และนันท์วัช สิทธีรักษ์. (2555). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการเลิกสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย โรงพยาบาลศิริราช. วารสารก่อการณ ปีที่ 19 ฉบับที่ 2.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยบงเหนือ. (2559). รายงานสรุปผลงานประจำปีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยบงเหนือ ปี 2559. เอกสารอัดสำเนา
- สุนิดา ปรีชาวงษ์, พอระดี นุ่นส่งสิน และ ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์. (2558). การทบทวนวรรณกรรมเรื่อง ประสิทธิภาพของการให้บริการช่วยเลิกบุหรี่ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ ปีที่ 45 ฉบับที่ 3.
- Bartlett YK, Sheeran P and Hawley. (2014). *MS.Effective behavior change techniques in smoking cessation interventions for people with chronic obstructive pulmonary disease: A meta-analysis*. Br J Health Psycho. doi : 10.1111/bjhp.12071.
- World Health Organization. (2013). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2013 Enforcing bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship*. Luxembourg: WHO Press.