

วิธีการเลิกสูบบุหรี่

จัดทำโดย

1.นาย ภาณุวัฒน์ มูลประเสริฐ เลขที่ 1

2.นางสาว บุษกล สร้อยสีดำ เลขที่ 7

3.นางสาวอังศุธร วงศ์สนอง เลขที่ 10

4.นางสาว อันนา เรืองสุวรรณ เลขที่ 11

5.นางสาว ชนณฐ ช่างสุวรรณ เลขที่ 17

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3

เสนอ

คุณครูพรทิพย์ รุ่งสว่าง

การศึกษาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง Independent Study : IS

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

โรงเรียนสตรีอ่างทอง

**สารบัญ**

เรื่อง หน้า

บทคัดย่อ ก

กิตติกรรมประกาศ ข

บทที่ 1 1

บทที่ 2 4

บทที่ 3 9

บทที่ 4 10

บทที่ 5 12

บรรณานุกรม 13

**ก**

**บทคัดย่อ**

**ชื่อเรื่อง** วิธีการเลิกสูบบุหรี่

**คณะผู้จัดทำ** 1. นายภาณุวัฒน์ มูลประเสริฐ เลขที่ 1

2. นางสาวบุษกล สร้อยสีดำ เลขที่ 7

3. นางสาวอังศุธร วงษ์สนอง เลขที่ 10

4. นางสาวอันนา เรืองสุวรรณ เลขที่ 11

5. นางสาวชนณฐ ช่างสุวรรณ เลขที่ 17

**อาจารย์ที่ปรึกษา** ครูพรทิพย์ รุ่งสว่าง

**โรงเรียน** สตรีอ่างทอง

**ปีการศึกษา** 2562

**บทคัดย่อ**

การศึกษาเรื่อง วิธีการเลิกสูบบุหรี่ มีวัตถุประสงค์การศึกษาเพื่อหาวิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่ดีที่สุด ในกลุ่มประชากรวัยรุ่น

**ดำเนินการศึกษาโดย** กลุ่มนักเรียนชั้นม.6/3 กลุ่มที่ 1

**ผลการศึกษาพบว่า** วิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่ดีที่สุด คือ ให้รางวัลกับตัวเอง เมื่อเลิกสูบบุหรี่สำเร็จ

**ข**

**กิตติกรรมประกาศ**

รายงานจากการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์ของบุคคลหลายท่าน ซึ่งไม่อาจจะนำมากล่าวได้ทั้งหมด ซึ่งผู้มีพระคุณท่านแรกที่คณะผู้จัดทำใคร่ขอกราบพระคุณคุณครูจินตนา กัลปพฤกษ์รูครูผู้สอนที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำตรวจทาน และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ทุกขั้นตอน เพื่อให้การเขียนรายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สมบูรณ์ที่สุด ท่านที่สอง คือ คุณครู พีรดา บุญกอง ที่ให้คำแนะนำตรวจทานและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เทคนิคการนำเสนอรายงานปากเปล่า คณะผู้จัดทำใครขอกราบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาส นี้

นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณคุณครูพรทิพย์ รุ่งสว่าง ที่ปรึกษารายงานจากการศึกษาค้นคว้าอิสระที่ให้คำแนะนำในการค้นคว้าข้อมูล ความรู้ในด้านต่าง ๆ และขอขอบพระคุณ มงคล บกสกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีอ่างทองทีได้ส่งเสริมและพัฒนาแหล่งเรียนรู้ในโรงเรียนที่เอื้อต่อการ

ขอขอบคุณโรงเรียนสตรีอ่างทอง ทุกสาขาวิชาที่ได้ฝึกสอน ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำรายงานจากการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ที่ไม่ได้กล่าวนาม

ขอขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ ที่อยู่เบื้องหลังในความสำเร็จที่ได้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจตลอดมา

คณะผู้จัดทำ

1

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันทั่วโลกมีผู้สูบบุหรี่ประมาณ 1000ล้านคนและคาดว่าในราว ค.ศ.2030 จำนวนผู้สูบบุหรี่ในโลกจะเพิ่มเป็น 1600ล้านคน และจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติทำการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทยปี พ.ศ.2547 พบว่าผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ 9.6 ล้านคนลดลงจากการสำรวจเมื่อปี พ.ศ.2544ที่มีผู้สูบบุหรี่ประจำ 10.6ล้านคน (31พฤษภาคม วันงดบุหรี่โลก) ซึ่งมีแนวโน้มสถิติการสูบบุหรี่ของไทยจะดีแต่ขึ้นการเปลี่ยนแปลงก็เป็นไปอย่างช้าๆ แม้ว่ารัฐบาลจะมีมาตรการต่างๆเพื่อการควบคุมยาสูบออกมาอย่างต่อเนื่องก็ตาม สะท้อนให้เห็นว่าหากไม่ได้มีมาตรการต่างๆรวมทั้งฝ่ายต่างๆร่วมมือการรณรงค์ควบคุมยาสูบแล้วอัตราการสูบบุหรี่ของคนไทยควรจะลดลงน้อยกว่านี้หรืออาจไม่ลดลงเลยก็ได้

การประชาสัมพันธ์ให้ทุกคนได้รู้ถึงพิษภัยของบุหรี่ที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการที่จะทำให้ผู้ที่ติดบุหรี่อยู่แล้วก็จะระวังที่จะกลับไปสูบใหม่ ผู้ปกครองจะได้เตือนลูกหลานไม่ให้ไปลองสูบบุหรี่ วัยรุ่นจะได้เตือนวัยรุ่นด้วยกันเองไม่ให้ลองหรือให้กำลังใจคนที่พยายามเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี พ.ศ.2546พบว่าขณะนี้มีผู้เลิกสูบบุหรี่ปีละ200,000คนโดยในรอบ20ปี จนถึงปี พ.ศ.2547 กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้ซองบุหรี่จะต้องมีฉลากคำเตือนใหม่เป็นรูปภาพ 4สี ประกอบด้วยคำเตือน 6 แบบ และเมื่อปี พ.ศ.2549 กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศให้มีการเพิ่มภาพและคำเตือนเป็น 9 ภาพในปี พ.ศ.2552 กระทรวงสาธารณสุขฉบับที่19ให้มีการเพิ่มการพิมพ์รูปภาพพร้อมคำเตือนภัยของบุหรี่ชุดใหม่จาก 9 ภาพ ที่ใช้ในปี พ.ศ.2549 เป็น 10 ภาพ เพิ่มภาพเท้าเน่าเป็นภาพสีขนาดใหญ่ขึ้นเห็นชัดกว่าเดิม การเปลี่ยนภาพเกิดเนื่องจากมีงานวิจัยพบว่า ภาพคำเตือนจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างน้อยทุกสองหรือสามปี เพื่อมิให้ประชาชนโดยเฉพาะผู้สูบบุหรี่เกิดความเคยชินและไม่สนใจภาพหรือข้อความดังกล่าวอีก ซึ่งภาพคำเตือนบนซองบุหรี่บางภาพถูกเลือกนำกลับไปใช้เพื่อสื่อสารกับกลุ่มเยาวชนไม่ให้รู้สึกอยากลองหรือสูบบุหรี่ต่อไป

จากการรายงานการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนไทยโดย น.พ.สุภกร บัวสายและคณะ เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ.2540 ซึ่งได้ทำการศึกษาถึงอิทธิพลของคำเตือนบนซองบุหรี่ที่มีต่อเยาวชนไทย

2

ในกลุ่มเยาวชนที่สูบหรี่จำนวน 10,458 คน และเป็นการศึกษาในเยาวชนทั้งหญิงและชายที่ระดับอายุ 15 และ22 ปี พบว่า

-เยาวชนทั้งสองกลุ่มคืออายุ 15 และ 22 ปี ทั้งชายและหญิงกว่าร้อยละ 80 สังเกตเห็นคำเตือนบนซองบุหรี่

-กลุ่มเยาวชนที่สูบบุหรี่ทั้งสองระดับอายุน้อยกว่าร้อยละ 90 ระบุเห็นสังเกตเห็นคำเตือน

-ในกลุ่มเยาวชนที่สูบบุหรี่ทั้งสองระดับอายุประมานร้อยละ 30 ระบุว่ารู้สึกเกิดความยั้งคิดในการสูบบุหรี่และประมาณร้อยละ 10 เห็นว่าทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับโทษภัยของบุหรี่

-ในกลุ่มเยาวชนที่ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 42 บอกว่าทำให้ไม่รู้สึกอยากลองสูบและร้อยละ 31.5 บอกว่าทำให้ได้ความรู้

การวิจัยในต่างประเทศพบว่า การพิมพ์คำเตือนเป็นรูปภาพมีผลในการลดอัตราการสูบบุหรี่ในประเทศลงอย่างเห็นได้ชัด ตัวอย่างเช่น ประเทศแคนาดาซึ่งเป็นประเทศแรกที่สนับสนุนให้มีการแนบรายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพและคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ในซองบุหรี่ ผลสำรวจความคิดเห็นของวัยรุ่นต่อภาพคำเตือนบนซองบุหรี่และพฤติกรรมการสูบบุหรี่เมื่อปี พ.ศ.2551 ที่จัดทำขึ้นโดยศูนย์วิจัยเอแบคนวัตกรรมทางสังคมการจัดการและธุรกิจของมหาวิทยาอัสสัมชัญ ซึ่งได้รับทุนการสนับสนุนจากศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ(ศจย.)ชี้ให้เห็นว่าคำเตือนบนซองบุหรี่มีผลทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ค่อนข้างมาก

วัตถุประสงค์

1.เพื่อศึกษาโทษของบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ

2.เพื่อศึกษาป้องกันและการเลิกสูบบุหรี่

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาโทษของบุหรี่ วิธีการป้องกันและการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งมีขอบเขตของการศึกษาดังนี้

1.กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นการเลือกแบบเจาะจงได้แก่ บุคคลที่เคยสูบบุหรี่

2.โทษของบุหรี่

3

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.ได้รู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่

2.ได้รู้วัสดุและวิธีการทำบุหรี่

3.เป็นแนวทางให้ผูที่สนใจลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

**4**

**บทที่ 2**

**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การเลิกสูบบุหรี่” ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวน แนวคิด ทฤษฏี ตลอดจน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัยดังต่อไปนี้ 1.โทษของบุหรี่

2.วิธีการเลิกบุหรี่

3.วิธีการป้องกันการสูบบุหรี่

**2.1 โทษของบุหรี่**

โทษจากบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคที่ทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายเสื่อมลงและเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร บุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองตีบ และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย การสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งปอด พบว่า 90% ของโรคมะเร็งปอดในผู้ชายและ 79% ของโรคมะเร็งในผู้หญิงเป็นผลมาจากการสูบบุหรี่

สารประกอบในควันบุหรี่

โทษจากบุหรี่เกิดจากสารประกอบในควันบุหรี่ ควันบุหรี่จะมีสารประกอบต่างๆ มากกว่า 4,000 ชนิด สารประกอบเหล่านี้บางชนิดมีคุณสมบัติให้โทษต่อร่างกาย สารแต่ละชนิดสามารถก่อโรคได้แตกต่างกันไป พบว่ามีสารมากกว่า 50 ชนิดในควันบุหรี่ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในสัตว์และในคน การสูบบุหรี่เพียง 1 ซองต่อวัน ผู้สูบจะต้องสูบบุหรี่มากกว่า 70,000 ครั้งต่อปี ทำให้เนื้อเยื่อในช่องปาก จมูก ช่องคอ และหลอดลมสัมผัสกับควันบุหรี่ตลอดเวลา เนื้อเยื่อที่สัมผัสกับควันบุหรี่โดยตรงจะมีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่า เช่น เนื้อเยื่อของหลอดลม สำหรับอวัยวะอื่นๆ ที่ไม่สัมผัสควันบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งจากสารในควันบุหรี่ที่ถูกดูดซึมผ่านกระแสเลือด

5

โรคจากบุหรี่

มีการศึกษาวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสูบบุหรี่กับการเกิดโรคต่างๆ ผู้สูบบุหรี่แต่ละรายจะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคจากบุหรี่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นกับระยะเวลาที่สูบ ปริมาณที่สูบ ลักษณะพันธุกรรม การมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆร่วมด้วย

โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดจากบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัว (atherosclerosis) การสูบเพียงวันละ 4 มวนเป็นประจำพบว่าสามารถเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ สำหรับผู้สูบบุหรี่โดยที่มีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆในการเกิดโรคนี้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันในเลือดสูง พบว่าจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคมากขึ้น

โรคปอดจากบุหรี่

บุหรี่เป็นสาเหตุของโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง(COPD) การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุที่สำคัญของโรคมะเร็งปอด ผู้ที่สูบบุหรี่เพียงวันละ 1 ซองจะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่วันละ 2 ซองจะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 25 เท่า นอกจากนี้ยังพบอาการไอเรื้อรัง เสมหะมากและหายใจไม่สะดวกในผู้สูบบุหรี่ เมื่อตรวจการทำงานของปอด (pulmonary function test) จะพบความผิดปกติได้มากกว่าแม้ผู้สูบนั้นจะอายุน้อยก็ตาม มะเร็งปอด ( CA Lung )

โรคระบบทางเดินอาหารจากบุหรี่

ในผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำจะพบว่ามีโอกาสเกิดแผลที่กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น การสูบบุหรี่จะทำให้แผลหายช้าและทำให้ยายับยั้งการหลั่งกรดบางชนิดทำงานได้ผลไม่ดี การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปากและหลอดอาหาร และถ้ามีการดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วยโอกาสเสี่ยงจะเพิ่มขึ้น หลังจากที่เลิกสูบบุหรี่แล้วโอกาสเสี่ยงต่อมะเร็งกลุ่มนี้จะลดลงอย่างรวดเร็วและเมื่อเลิกได้นาน 15 ปี พบว่าโอกาสเสี่ยงจะเท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ผลต่อการตั้งครรภ์

6

การสูบบุหรี่ทำให้โอกาสที่จะตั้งครรภ์ยากขึ้น ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์และสูบบุหรี่จะทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่าทารกปกติประมาณ 170 กรัม นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังเพิ่มโอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ เช่น รกเกาะต่ำ รกลอกตัวก่อนกำหนด ทารกคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น

โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย

โรคผิวหนังเหี่ยวย่นก่อนวัย

**2.2 วิธีการเลิกสูบบุหรี่**

1. ปรับพฤติกรรม เนื่องจากคนส่วนใหญ่ที่พยายามเลิกบุหรี่ด้วยการสูบให้น้อยลงนั้น ในที่สุดจะกลับไปสูบมากขึ้นอย่างเดิม หรือสูบมากกว่าเดิมเสียอีก

โดยในระยะแรกๆ ที่เลิกสูบ มักจะเกิดอาการอยากบุหรี่อยู่บ่อยครั้ง ซึ่งถือเป็นอาการที่ไม่น่าแปลกใจแต่อย่างใด เพราะเป็นการเสพติดมาจากพฤติกรรมการสูบเดิม ดังนั้นหากมีอาการอยากสูบบุหรี่ล่ะก็ แนะนำให้หาหมากฝรั่ง ลูกอม หรือดมยาดม เพื่อให้ติดเป็นนิสัยใหม่แทนการสูบบุหรี่ ใช้ หมากฝรั่งนิโคตินมาเคี้ยวจะดีมาก

2.หลีกเลี่ยงสถานที่หรือช่วงระยะเวลาที่เคยสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ เพราะความเคยชินเหล่านั้น อาจจะเป็นสาเหตุทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง ลองหาสถานที่ใหม่ ๆ หรือเดินออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ช่วยได้มากไม่น้อย

3.การดื่มน้ำก็เป็นตัวช่วยที่ดี เช่นกัน คนที่เลิกบุหรี่ควรดื่มน้ำไม่ต่ำกว่าวันละ 10 แก้วหรือปริมาณ 2 ลิตรต่อวัน เพราะน้ำจะเป็นตัวช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายและจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วยิ่งขึ้น

4.การเลือกรับประทานอาหาร ผู้ที่เลิกบุหรี่ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภท เผ็ด เค็ม มัน หวาน เพราะอาหารประเภทเหล่านี้ก็เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้สูบอยากสูบบุหรี่เช่นกัน ในช่วงที่เลิกบุหรี่ควรรับประทานผักผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้รสเปรี้ยว ที่เป็นตัวช่วยที่ดีในการลดอาการอยากสูบบุหรี่ ผลไม้ควรเป็นผลไม้สดเท่านั้น

5.การนำมะนาวมาเป็นตัวช่วย แนะนำให้หันมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่กล่องพกติดตัวไว้ เมื่อมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ขึ้นมาก็หยิบมะนาวขึ้นมาอมและขณะเวลาอมควรอมช้าๆ และเคี้ยวเปลือกมะนาว

7

แล้วกลืน การทำเช่นนี้จะช่วยได้เพราะรสขมของผิวมะนาวจะช่วยทำให้รู้สึกขมปากขมคอ จนไม่อยากสูบบุหรี่

6.การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายทุกวัน วันละอย่างน้อย 30 นาที เพราะยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไหร่ ปอดก็จะยิ่งแข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายขับพิษออกมากับเหงื่อได้อีกด้วย

7.การย้ำเตือนตนเอง หากคิดที่จะสูบบุหรี่ขึ้นเมื่อไหร่ ก็ขอให้ย้ำกับตนเองอยู่เสมอว่า ที่เลิกนั้นเพื่ออะไร และให้ทำตามเป้าหมายการเลิกบุหรี่ของตนเองตามที่ตั้งใจไว้ให้ดีที่สุด

สุดท้ายผู้ให้คำปรึกษาด้านการเลิกบุหรี่ ย้ำว่า การเลิกบุหรี่ต้องอาศัยกำลังใจ ความเข้มแข็ง และตั้งใจจริง เพราะบุหรี่ติดง่าย เลิกยาก แต่ไม่มีใครทำไม่ได้เพราะทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจ การที่เรามีความคิดที่จะเลิกบุหรี่ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี และถ้าคุณเป็นผู้หนึ่งที่คิดจะเลิกบุหรี่ ลองปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นนี้ดู แล้วคุณจะรู้ว่า 'จิตใจ' ที่เข้มแข็ง เมื่อรวมกับ 'วินัย' ที่ดี ได้แล้ว

**2.3 วิธีการป้องกันการสูบบุหรี่**

1. เป็นแบบอย่างที่ดี ถ้า คุณไม่สูบบุหรี่อยู่แล้ว นี่จะเป็นตัวอย่างที่ดีมากสำหรับลูกของคุณ เพราะผลจากการวิจัยพบว่าลูกที่พ่อแม่สูบบุหรี่นั้น ส่วนใหญ่แล้วก็เด็กก็จะสูบตามเช่นเดียวกัน

2. กำหนดบริเวณสูบบุหรี่ขึ้นในบ้าน หาก ภายในบ้านของคุณมีคนที่สูบบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือญาติ ควรจะจัดบริเวณไว้สำหรับสูบบุหรี่โดยเฉพาะ (หรือทางที่ดีก็ไม่สมควรสูบในบ้านเลยจะดีกว่า) เพื่อป้องกันลูกของคุณสูดควันบุหรี่เข้าไป ซึ่งโทษของมันก็ไม่ต่างจากการสูบด้วยตัวเองเลย แถมยังเป็นการทำร้ายลูกทางอ้อมด้วยซ้ำ ฉะนั้นจงอย่าเห็นแก่ตัวเลยนะ

3. เลิกเป็นสิงห์อมควัน หาก คุณเป็นสิงห์อมควันและคิดจะเลิก รู้ไว้เถิดว่าคุณไม่ใช่คนเดียวหรอกที่คิดแบบนี้ ลองพยายามเลิกบุหรี่เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเองและลูกๆ คุณ โดยอาจจะขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว เพื่อเป็นกำลังใจให้คุณในการเลิกบุหรี่ และอธิบายให้พวกเขาเข้าใจ ว่ามันไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเลิก แต่คุณจะพยายามให้ดีที่สุดเพื่อพวกเขา

4. งดสูบบุหรี่ใกล้ๆ ลูก หรือ แม้กระทั่งบนรถ รู้ไหมว่า 77.6% ของครอบครัวชาวอเมริกัน ห้ามไม่ให้สูบบุหรี่ในรถยนต์ เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้โดยสารในรถ รวมไปถึงลูกๆ พวกคุณได้รับผลกระทบที่อันตรายจากควันบุหรี่

8

5. ให้ความรู้เมื่อลูกได้พบเห็นสื่อโฆษณาบุหรี่ อุตสาหกรรม ยาสูบในอเมริกาลงทุนมหาศาล เพื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์ทางสื่อต่างๆ ซึ่งเด็กๆ อาจเข้าใจผิดเกี่ยวกับสื่อนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากในหนัง ที่ทำให้เหล่าวัยรุ่นจำนวนมากเริ่มสูบบุหรี่ เพราะคิดว่ามันเท่ เก๋และมีสไตล์ หารู้ไม่ว่ามันไม่ได้อินเทรนด์เอาซะเลย

6. ชี้แนะเรื่องผลเสียของการสูบบุหรี่ ในเรื่องผลเสียของการสูบบุหรี่นั้นไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ต่างก็ควรทราบและรับรู้ว่ามันทำให้สุขภาพเราแย่ขนาดไหน ที่สำคัญทำให้เราดูแก่กว่าวัยอันควรและทำให้ฟันมีคราบอีกด้วย

7. ทำความรู้จักกับเพื่อนลูก เพื่อน ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญซึ่งส่งผลกระทบทำให้เด็กๆ เริ่มที่จะสูบบุหรี่ กินเหล้าและใช้ยา คุณพ่อคุณแม่ลองทำความรู้จักกับผองเพื่อนของลูกบ้าง ว่ามีใครสูบบุหรี่หรือเปล่า? พยายามให้ลูกคุณหันมาเป็นแบบอย่างที่ดีของกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางที่ดีต่อไป

8. พูดคุยและรับฟังลูกของคุณบ้าง พ่อ แม่เริ่มสร้างบรรยากาศภายในบ้าน ในการส่งเสริมการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความเห็น ในเรื่องที่วัยรุ่นต้องเผชิญและเรียนรู้ที่จะรับมือกับมัน เช่น การสูบบุหรี่ โดยเริ่มพูดคุยกับเขาตั้งแต่อายุน้อย ๆ และจากนั้นก็ค่อยๆ ให้ข้อมูลและความรู้เพิ่มเติมตามสมควรเมื่อเขาโตขึ้น

9. สร้างทักษะในช่วงต้น โดย การฝึกให้เขารู้จักตัดสินใจในขณะยังเล็ก จากนั้นมันจะช่วยให้ลูกคุณตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาด เมื่อเขาต้องตัดสินใจเรื่องที่สำคัญมากขึ้น เช่น การสูบบุหรี่

10. ถ้าเขาเริ่มสูบแล้ว ให้ หันมาให้กำลังใจเขาในการพยายามเลิก การเลิกบุหรี่นั้นทำได้ยาก นักสูบทั้งหลายคงรู้ดี บางคนใช้เวลาหลายปีและอีกหลายคนใช้เวลาเกือบทั้งชีวิตถึงจะเลิกได้ แม้ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากเกินความพยายามหรอก

**9**

**บทที่ 3**

**วิธีดำเนินการ**

1.การวางแผนการดำเนินงานโครงงาน

2.ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่

3.สัมภาษณ์ผู้ที่เคยสูบบุหรี่ โดยมีบทสัมภาษณ์ดังนี้

ผู้สัมภาษณ์:ลองครั้งแรกๆยังไม่ติดใช่ไหม

นายเอ:ยังไม่ติดครับ แต่พอดูดไปเรื่อย ๆ เราก็ติด

ผู้สัมภาษณ์:ปริมาณการสูบเยอะไหมคะ

นายเอ:ประมาณ1ซอง/วัน

ผู้สัมภาษณ์:จนถึงตอนนี้เลิกสูบสูบบุหรี่เป็นเวลานานเท่าใด

นายเอ:ประมาณ 2 ปีแล้วครับ

ผู้สัมภาษณ์:มีอะไรอยากจะบอกคนที่กำลังจะเลิกสูบไหมคะ

นายเอ:คุณต้องหาเหตุผลและกำลังใจจากคนในครอบครัว จากคนที่เรารัก กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญในการเลิกสูบบุหรี่

4.สร้างแบบสอบถามวิธีการเลิกสูบบุหรี่

5.เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อย นำไปให้กลุ่มตัวอย่างทำคือบุคคลที่เคยสูบบุหรี่ เพื่อหาวิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่ดีที่สุด

6.วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ให้กลุ่มตัวอย่างทำ เพื่อหาวิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่ดีที่สุด

10

**บทที่ 4**

**ผลการวิจัย**

การศึกษา“การเลิกสูบบุหรี่ของผู้ที่เคยสูบบุหรี่” เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ประชากรที่ศึกษาทั้งหมด 10 คน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาโดยลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ที่เคยสูบบุหรี่

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ของผู้ที่เคยสูบบุหรี่

ส่วนที่1 ผลการศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ที่เคยสูบบุหรี่

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| เพศ | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
| ชาย | 7 | 70.00 |
| หญิง | 3 | 30.00 |
| รวม | 10 | 100.00 |

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชาย

มีจำนวนคิดเป็นร้อยละ 70.00 และเพศหญิงมีจำนวนคิดเป็นร้อยละ 30.00

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละของประชากรจำแนกตามการมีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| มีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่ | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
| มี | 6 | 60.00 |
| ไม่มี | 4 | 40.00 |
| รวม | 10 | 100.00 |

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่มากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 60.00 และไม่มีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 40.00

11

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ของผู้ที่เคยสูบบุหรี่

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละของประชากรจำแนกตาม บุคคลที่รู้พิษภัยของบุหรี่

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| บุคคลที่รู้พิษภัยของบุหรี่ | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
| รู้พิษภัยของบุหรี่ | 10 | 100.00 |
| ไม่รู้พิษภัยของบุหรี่ | 0 | 0.00 |
| รวม | 10 | 100.00 |

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม มีความรู้ถึงพิษภัยของบุหรี่

บุคคลที่รู้พิษภัยของบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 100.00 และไม่รู้พิษภัยของบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 0.00

จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนมาก เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง

มีคนใกล้ชิดที่สูบบุหรี่และมีความรู้เกี่ยวกับพิษภัย เป็นต้น

**12**

**บทที่ 5**

**สรุป และข้อเสนอแนะ**

จากการศึกษาโทษและวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างผู้ที่เคยสูบบุหรี่ เพื่อหาวิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่ดีที่สุด พบว่าวิธีที่ดีที่สุด คือ ให้รางวัลกับตัวเอง เมื่อเลิกสูบบุหรี่สำเร็จ

โดยพิจารณาจากบุคคลที่ใกล้ชิดคนสูบบุหรี่ และบุคคลที่รู้พิษภัยของบุหรี่ แบ่งเป็น เพศชาย 7 คน เพศหญิง 3คน พบว่ากลุ่มเสี่ยงของบุคคลที่มีโอกาสติดบุหรี่ คือ เพศชาย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาภาวะระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ ของบุคคลที่เคยสูบบุหรี่ว่าจะมีลักษณะอาการอย่างไร

13

**บรรณานุกรม**

* <https://www.sanook.com/health/733/>
* <https://www.google.com/search?biw=1366&bih=608&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNRmTzag5PzovHE50-IS8U-gfe51lQ%3A1567950219854&sa=1&ei=iwV1Xc7iM4Lez7sPlIeimAk&q=%E0%B8%89%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88&oq=%E0%B8%89%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88&gs_l=img.3..0.1431001.1439034..1439316...0.0..0.114.1128.6j5......0....1..gws-wiz-img.....0..0i10i24.ifN1P_Q5vyc&ved=0ahUKEwiO1ITfrcHkAhUC73MBHZSDCJMQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=QgTHzxlfqxk2jM>:
* <https://www.google.com/search?q=%E0%B9%82%E0%B8%97%E0%B8%A9%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88&sxsrf=ACYBGNTuGlcmjbIPwg0VqCFKbedMRLlxeQ:1567952054453&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi13evJtMHkAhU1XHwKHXogB84Q_AUIEigB&biw=1366&bih=608#imgdii=CZAGXGU10uO5GM:&imgrc=Vk1IeNEvxtkIwM>: