

Newspaper : Krungthep Turakij (กรุงเทพธุรกิจ)	Date: 02 June 2017
'HEADLINE' : สิงห์อมควัน เลิกง่าย ๆ ด้วยพืชผัก	Page: 3
Section : ภายใจ	Column Inch : 60
Circulation : 200,000	PR Value : 294,300

ชีวิต
ดี ดี
ลักษณะนิสัยที่ดี

“ 5 ” นงตสูบบุหรี่โลก” 31 พฤษภาคมของทุกปี เริ่มมาตั้งแต่ปี 2531 เป็นต้นมา โดยในปีนี้องค์การอนามัยโลกให้คำขวัญว่า “บุหรี่ภัยคุกคามต่อการพัฒนา” แต่ละปีทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ 6 ล้านคน และตัวเลขนี้จะเพิ่มขึ้นเป็นมากกว่า 8 ล้านคนในอีก 13 ปีข้างหน้าหากไม่มีการควบคุมอย่างจริงจัง

สิงห์อมควัน เลิกง่าย ๆ ด้วยพืชผัก

ส่วนในประเทศไทยมีข้อมูลการเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละ 5 หมื่นคนเศษและประมาณการได้ว่ามีอย่างน้อย 1 ล้านคนที่ยังมีชีวิตอยู่ และป่วยหรือพิการด้วยโรคเรื้อรังร้ายแรงจากการสูบบุหรี่ เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง โรคถุงลมโป่งพอง และโรคเรื้อรังอื่นๆ ในการเสวนาคูยกกัน...ฉันวิทย์ หัวข้อ **“สิงห์อมควันกลับใจ เลิกบุหรี่ง่าย ๆ ด้วยลูกอม”** โดยกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) ร่วมกับ สมาคมเคมีศาสตร์ และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (สวทท.) มีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่ต้องการอดบุหรี่ให้สำเร็จว่า ควรจะหยุดสูบบุหรี่ในที่หรือที่เรียกกันว่า “หักดิบ” บวกรับจิตใจที่เข้มแข็ง และตั้งใจจริง

ขณะที่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ มีข้อเสนอแนะให้กับผู้ที่อดบุหรี่ว่า การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วจะทำให้รู้สึกสบาย ทั้งยังช่วยกำจัดนิโคตินออกจากร่างกายได้ด้วย แต่หากมีอาการอยากสูบบุหรี่ก็ให้หาหมากฝรั่งลูกอมหรือดมยาอม เพื่อให้อึดเป็นนิสัยใหม่แทนการสูบบุหรี่ หรือใช้หมากฝรั่งนิโคตินมาเคี้ยวจะดีมาก

รศ.ผ่องศรี ศรีมรกต เครือข่ายพยาบาลด้านบุหรี่ และสารเสพติดแห่งประเทศไทย คณะพยาบาลศาสตร์



มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ผลไม้ และสมุนไพรหลายชนิดก็เป็นตัวช่วยสำคัญ เช่น “กล้วยหอม” มีสารช่วยให้คลายเครียด มีวิตามินบี 6 บี 12 โปตัสเซียม และแมกนีเซียม ที่ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วจากการขาดนิโคติน ลดการทวนกลับไปสูบบุหรี่

“หย้าดอกขาว” มีสารประกอบโปตัสเซียม ในเตรท ทำให้ประสาทรับรสที่ลิ้นชาจึงไม่รู้สึกอยากบุหรี่ ขณะที่โรงพยาบาลพังงาได้นำดอกทานตะวันให้ผู้ป่วยสูบบุหรี่อมแก้ยาสูบ และระงับกลิ่นปาก ซึ่งช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น ส่วน “ลูกจันทน์” จะช่วยบรรเทาอาการอยากบุหรี่ได้ชั่วคราว

“มะขามป้อม” เป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย มีวิตามินซีสูงมาก มีสารแทนนิน สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันสูง โดยแนะนำให้ใช้มะขามป้อมสดเคี้ยวกินหรืออมก็ได้ **“มะนาว”** ช่วยบรรเทาอาการอยากบุหรี่ได้เพราะมีรสเปรี้ยว และอุดมไปด้วยวิตามินซี ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ด้วยการนำมะนาวมาผ่านเป็นชิ้นบาง กินหรืออมทั้งเปลือก

ด้าน นายสาธิต ตันพานิช ผู้อำนวยการศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมเกษตรสร้างสรรค์ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่ง

ประเทศไทย (วท.) กล่าวว่า ทางสถาบันฯ ประสบผลสำเร็จในการพัฒนา**ผลิตภัณฑ์ลูกอมอดบุหรี่ “รสกะเพรา”** ซึ่งมีส่วนผสมหลักเป็นสารสกัดจากกะเพรา มีประสิทธิภาพในการช่วยลดการสูบบุหรี่ได้ในระยะเวลา 30 วันในจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 15-55 ปี ทั้งเพศหญิง และชาย

ว.ใช้เวลา 30 วันทดสอบประสิทธิภาพลูกอมในกลุ่มตัวอย่าง 50 ตัวอย่าง ซึ่งส่วนใหญ่สูบบุหรี่วันละ 9-10 มวนพบว่า มี 7 คนในกลุ่มตัวอย่างที่หยุดสูบบุหรี่ แม้หลังจากนั้นกลับมาสูบบุหรี่เหมือนเดิม แต่ปริมาณลดลง กลุ่มตัวอย่างทั้ง 50 คนระบุว่า ระหว่างที่ทำการทดสอบอมลูกอมเป็นเวลา 1 เดือน ไม่ต้องการสูบบุหรี่ แต่หากหยุดอมลูกอมก็กลับมาสูบบุหรี่เหมือนเดิม

ลูกอมรสกะเพราจึงเป็นทางเลือกหนึ่ง ที่นำมาใช้บำบัดและรักษาผู้ติดยาเสพติดจำพวกบุหรี่ ทดแทนการนำเข้าผลิตภัณฑ์ลดสูบบุหรี่ ทั้งยังช่วยเกษตรกรมีรายได้เสริมจากการปลูกพืชสมุนไพรอีกด้วย

“การย่ำเตือนตนเอง หากคิดที่จะสูบบุหรี่ขึ้นเมื่อไหร่ ก็ขอให้ย่ำกับตนเองอยู่เสมอว่า ที่เลิกนั้นเพื่ออะไร และให้ทำตามเป้าหมายการเลิกบุหรี่ของตนเองตามที่ตั้งใจไว้ให้ดีที่สุด” ชัยกรินทร์ เมืองมูล ผู้ให้คำปรึกษาด้านการเลิกบุหรี่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ฯ กล่าว