



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

บอกลาสิงห์อมควัน

ลด ละ เลิก บุหรี่ ด้วยสมุนไพรไทย

**QUIT SMOKING
START HEALING**

**ลดบุหรี่ ลดโรค
ภัยร้ายก่อนโรค**



การสูบบุหรี่หรือการสัมผัสควันบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงก่อให้เกิดโรค เช่น โรคระบบหลอดเลือดและหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ถุงลมโป่งพอง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น โรคมะเร็งปอด เป็นต้น



องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2009)



กล่าวว่า หากไม่มีมาตรการดูแลและควบคุมที่เหมาะสมจะทำให้มีผู้เสียชีวิตจากการใช้ผลิตภัณฑ์บุหรี่ถึง 8 ล้านคนในปี ค.ศ. 2030



เลิกยาก แต่เลิกได้ วิธีการสำหรับการเลิกบุหรี่

- การใช้ยา
- การไม่ใช้ยา เช่น การหักดิบ พฤติกรรมบำบัด การแพทย์ทางเลือก ผิงเข็ม หรือ สมุนไพร



สถิติการบริโภคยาสูบ ของประเทศไทย พ.ศ.2561

พบว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2560 ถึง



10.7
ล้านคน

ที่มา : จากรายงานสถิติสูบบุหรี่และจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ(ทจย.) มหาวิทยาลัยมหิดล

สมุนไพรที่ได้รับความนิยมและมีการวิจัยถึงประสิทธิภาพในการช่วยเลิกบุหรี่ เช่น



หญ่าดอกขาว

Cyanthium cinereum (L.) H.Rob.

- ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติปี 2555 กลุ่มยาพัฒนาจากสมุนไพรที่ช่วยลดความอยากบุหรี่
- พบว่า หากใช้ติดต่อกันนาน 2 เดือน สามารถช่วยทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 80%
- หากใช้ร่วมกับการออกกำลังกาย จะสามารถช่วยเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้น
- หลังการใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 เดือน ผู้ติดบุหรี่มีอัตราการเลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 70%

วิธีการใช้ที่แนะนำ

ชงเป็นชาดื่มครั้งละ 2 กรัม ผสมกับน้ำร้อน 120-200 มิลลิลิตร แช่ทิ้งไว้ 5-10 นาที ดื่มหลังอาหารเช้าวันละ 3-4 ครั้ง หรือ เคี้ยวหรืออม ก้าน ใบ ขณะที่มีอาการอยากบุหรี่

สมุนไพรชนิดนี้มีความปลอดภัยสูง แต่ควรอ่านฉลากและปฏิบัติตามคำแนะนำจากแพทย์อย่างเคร่งครัด อาจส่งผลข้างเคียงทำให้ปากแห้งและคอแห้งได้ นอกจากนี้สมุนไพรชนิดนี้ยังมีโทษเสริมเป็นส่วนประกอบในปริมาณสูง ผู้ป่วยโรคหัวใจหรือไตวายควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจรับประทานเสมอ



มะนาว

วิตามินซีในมะนาวจะช่วยให้เปลี่ยนรสชาติ ของบุหรี่ให้ฝืด ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่และลดอาการอยากนิโคตินได้ และจัดสรรบุหรี่ได้ หั่นมะนาวตัดเปลือกเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ เมื่อมีความรู้สึกอยากบุหรี่ให้กินมะนาวแทน โดยอมแล้วค่อย ๆ ทุบ ความเปรี้ยวจากนั้นเคี้ยวเปลือกอย่างช้า ๆ 3-5 นาที



มะขามป้อม

รับประทานผลสด อม เคี้ยว หรือคั้นเติมน้ำ หรือผลแห้งชงเป็นชาดื่ม



ใบปรังฟ้า

มีสารคาร์บาไฮลที่ช่วยในการอดบุหรี่ ใบมีรสชาติดูเหมือนขม ๆ เมื่อสูบบุหรี่จะทำให้รสชาติเปลี่ยนไป ทำให้รู้สึกพะอืดพะอม อายากจะอาเจียน และไม่อยากสูบบุหรี่อีก

ใบสด 1-2 ใบ เคี้ยวเวลาเกิดอาการอยากสูบบุหรี่



กานพลู

ใช้ดอกตูมแห้งประมาณ 3 ดอก อมไว้ในปากจะช่วยลดและระงับกลิ่นปากลงได้ และทำให้ปากชาแก้ความอยาก และช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



รางจืด

ใช้สำหรับล้างพิษในร่างกายจากการได้รับสารเคมีซึ่งสกัดมาจากในรางจืดจะช่วยล้างสารพิษ นิโคตินในตับ

เลือกใบรางจืดที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไปตำผสมน้ำข้าวข้าว (เพราะน้ำข้าวข้าวจะช่วยให้ฤทธิ์ยาเย็นเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็ว) คั้นเอาแต่น้ำดื่มซึ่งจะมีความเข้มข้นสูง หรือใช้ใบสด 4-5 ใบ ฉีกและชงในน้ำร้อนดื่ม

ข้อควรระวัง การกินรางจืดไม่ควรกินติดต่อกันนานเกิน 7 วัน เพราะมีผลต่อตับ และควรดื่มน้ำสะอาด เพื่อช่วยรักษาวิตามินในร่างกาย

ที่มา : คู่มือทางเลือกเพื่อลด ละ เลิกบุหรี่ โดย สำนักงานสนับสนุนกองทุนสุขภาพ (สสส.)



จัดทำโดย

คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์และคลินิกฟ้าใส
แผนกเวชศาสตร์ครอบครัวและแพทย์บูรณาการ



สอบถามหรือติดต่อข้อมูลรับบริการ

คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
โทร. 02-849-6725 และ 02-849-6727
คลินิกฟ้าใส โทร. 02-849-6600 ดช 2318