

สุขภาพแห่งชาติ" ครั้งที่ 7 เรื่อง. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://health.kapook.com/view4600.html> (26 มีนาคม 2556)

คณะกรรมการจัดทำแนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดรักษาโรคติดเชื้อในประเทศไทย. (2552)

แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดโรคติดเชื้อในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2552

สำหรับแพทย์และบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ. ม.ป.ท. : ม.ป.พ.

“ความเป็นมาของบุหรี่” (พฤษภาคม 2555) [ออนไลน์] แหล่งที่มา :

<http://www.oknation.net/blog/print.php?id=803714> (23 มีนาคม 2556)

จิตรา จินารัตน์. (2545) “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้บุหรี่ของผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาล”

ในการประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 8 ประจำปี 2545

สุขภาพจิตกับยาเสพติด. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

จุฑาทิพย์ แซ่จิ่ง. (2551) **เรื่องพฤติกรรมกาสูบหรี่และทัศนคติต่อการเลิกบุหรี่ของ**

บุคลากรทางสาธารณสุขและบุคลากรทางการศึกษา เขตตรวจราชการสาธารณสุขที่

14. วิทยานิพนธ์ ภ.ม. (สาขาเภสัชกรรมคลินิกและการบริหาร) อุบลราชธานี :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

ณัฐกานต์ กาญจนวัฒน์ และคณะ. (2549) **ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมกาสูบหรี่ใน**

กลุ่มนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ภาคนิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชา

อาชีวอนามัยและความปลอดภัย) สมุทรปราการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

นิภาพร เมืองจันทร์ และคณะ. (มกราคม-มีนาคม 2554) “ระดับสมรรถภาพปอดของตำรวจ

จราจร จังหวัดอุบลราชธานี” วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย

อุบลราชธานี. 13 (1) หน้า 66-72.

เบญจมาศ ช่วยชู. (5 กันยายน 2555) “**ตรวจสมรรถภาพปอดนั้น สำคัญไฉน**” [ออนไลน์]

แหล่งที่มา : [http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=](http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9550000109001)

[9550000109001](http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9550000109001) (21 มีนาคม 2556)

ประกิต วาทีสาธกกิจ. (2554) “**คนไทยจะเข้าถึงบริการเลิกบุหรี่ได้อย่างไรและทิศทางการ**

ยุทธศาสตร์ชาติ” ใน **สรุปการประชุมวิชาการแห่งชาติ. ศิริวรรณ ทิพย์รังสฤษดิ์**

บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : เจริญมั่นคงดีการพิมพ์.

ปิยภรณ์ เขาวเรศ และคณะ. (กันยายน - ธันวาคม 2550) “**กระบวนการบริการของคลินิกอดบุหรี่**

ลักษณะ เดทศิริกุลชัย. (2551 : 134) ที่ทำการศึกษ้อัตราการเลิกบุหรี่ในประเทศไทยพบว่าอัตราการเลิกบุหรี่เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 9.95 ในปี พ.ศ. 2534 เป็นร้อยละ 18.29 ในปี พ.ศ. 2550 โดยพบว่าเพศหญิงมีอัตราการเลิกบุหรี่สูงกว่าเพศชาย และผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการเลิกบุหรี่สูงกว่าผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาล

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. มหาวิทยาลัยควรจัดสถานที่สำหรับสูบบุหรี่ที่เหมาะสม เนื่องจากมหาวิทยาลัยเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ มิใช่สถานที่ปลอดบุหรี่ทั้งหมด เพื่อให้ผู้ที่ยังไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ สูบในที่จำกัด และเพื่อคุ้มครองผู้ไม่สูบบุหรี่มิให้ได้ผลกระทบต่อกันบุหรี่มือสอง โดยเฉพาะในห้องน้ำมักเป็นจุดที่ผู้สูบบุหรี่เข้าไปใช้สูบ

2. ควรจัดให้มีบริการคลินิกอดบุหรี่ เนื่องจากมหาวิทยาลัยมีคลินิกหิวเฉียวเวชกรรมที่สามารถเข้าร่วมโครงการฟ้าใสซึ่งเป็นโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

3. ส่งเสริมการทำวิจัยในหลักสูตร ของคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ซึ่งบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจะมีบทบาทด้านการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งบุหรี่เป็นสิ่งเสพติดอย่างหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง ฯลฯ และเป็นสิ่งเสพติดที่อาจนำไปสู่การเสพติดสารอื่นๆ ต่อไป

4. การวิจัยติดตามสมรรถภาพปอดของผู้สูบบุหรี่โดยใช้ตัวชี้วัดหลายตัว เพื่อค้นหาตัวชี้วัดที่มีความไวและเหมาะสมในการติดตามและประเมินสมรรถภาพปอด

5. ทำวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่ในเยาวชนทั้งกลุ่มนักเรียน นักศึกษา เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างแต่ละรายมีจำนวนปีที่สูบบุหรี่สูงและเริ่มสูบบุหรี่ตั้งเป็นวัยรุ่น ซึ่งนับเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจ และสุขภาพอย่างใหญ่หลวง

บรรณานุกรม

กรองจิต วาทีสารกกิจ. (30 พฤษภาคม 2551) "เยาวชนรุ่นใหม่ ร่วมใจต้านภัยบุหรี่" ใน บุหรี่กับ

- ในโรงพยาบาล” วารสารควบคุมยาสูบ. 1 (2) หน้า 29-42.
- “ฟันธงรสชาติบุหรี่แต่ละยี่ห้อ” (5 กุมภาพันธ์ 2547) [ออนไลน์] แหล่งที่มา :
 bbs.pramool.com/webboard/view .php3? katoor=r447824 (21 มีนาคม 2556)
- มาลินี ภูวนันท์. (2538) งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ในกลุ่มผู้มารับ
 บริการคลินิกอดบุหรี่ โรงพยาบาลหาดใหญ่. หาดใหญ่ : ฝ่ายสุขศึกษาโรงพยาบาล
 หาดใหญ่.
- โรงพยาบาลน่าน้อย กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน. (2549) ผลของโปรแกรมการ
 เลิกสูบบุหรี่ โรงพยาบาลน่าน้อย ปี 2549. [ออนไลน์] แหล่งที่มา :
http://www.noo.moph.go.th/web_ssj/km/Research/Alcohol%20Cigarette/2550/50405.pdf (24 เมษายน 2554)
- วารสารณ์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะ. (2546) แนวทางเวชปฏิบัติเพื่อรักษาผู้ติดบุหรี่. นนทบุรี :
 กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ศรีณญา เบญจกุล, มณฑา เก่งการพานิช และลักขณา เต็มศิริกุลชัย. (2551) สถานการณ์การ
 บริโภคยาสูบของประชากรไทย พ.ศ. 2534-2550. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยและ
 จัดการความรู้เพื่อการควบคุมการบริโภคยาสูบ.
- สมพงษ์ หนูประเสริฐ. (2536) ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้นำ อำเภอ
 สรรคบุรี จังหวัดชัยนาท. ภาคนิพนธ์ ส.บ. (สาธารณสุขศาสตร์) กรุงเทพมหานคร :
 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมิต วัฒนธัญญกรรม. สุทธิพร มูลศาสตร์. ปาลีรัตน์ ไตรมศักดิ์. กัลยา วิริยะ. (2546)
 “พฤติกรรมการสูบบุหรี่ คีมีแอลกอฮอล์ และเสพยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใน
 จังหวัดปทุมธานี” วารสารสาธารณสุขศาสตร์. 33 (1) หน้า 27-42.
- สว่าง แสงหิรัญวัฒนา. (2541) การเผยแพร่ผลเสียจากการสูบบุหรี่ และแนวทางหยุดสูบ
 บุหรี่ร่วมกับการจัดตั้งคลินิกอดบุหรี่. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาอายุรศาสตร์
 โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- “สารพัดวิธีเลิกบุหรี่ด้วยธรรมชาติบำบัด” (9 กุมภาพันธ์ 2551) [ออนไลน์] แหล่งที่มา :
<http://www.siamdara.com/ColumnGirl.asp?cid=1056> (23 มีนาคม 2556)
- สุวรรณณี จรุงจิตอรารี และคณะ. (2010) “ผลของบุหรี่ต่อระดับกิจกรรมทางกายและ สมรรถภาพ
 ปอดของนักศึกษาอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร” ศรีนครินทร์เวชสาร. 25 (4)

หนึ่งหทัย อุทัยขวัญแก้ว. (2555) “ภัยเงียบที่ดูเหมือนจะไกลตัว” ใน **เรื่องเล่าประสบการณ์การทำงานของคนช่วยเหลือผู้พิการพ.ศ.2555**. ศรีวิวรรณ ทิพย์รังสฤษฏ์, ปานเทพ คณานุรักษ์ กรองจิต วาทีสาธกกิจ , บุษริน เฟื่องบุญ , ประภาพรรณ เอี่ยมอนันต์ , กนิษฐา จันทร์ห่อ้า บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : เจริญมั่นคงดีการพิมพ์.

Berry, O. F. et al. (2008) “Effect of smoking on spirometry of African American and white subjects. [Online] Available : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18641113> (24 March 2013)

Bohadana, A. B. et al. (2006) **Smoking cessation –but not smoking reduction-improves the annual decline in FEV1 in occupationally exposed workers**. Respiratory Medicine. [Online] Available : <http://www.ihop-net.com/e/ref/e16356702.html>. (24 March 2013)

Centers for Disease Control and Prevention. (2011) **Smoking Cessation**. [Online] Available : http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/7/8/2555. (26 March 2013)

Delwyn, Catley et al. (2012) **Motivational Interviewing for Encouraging Quit Attempts Among Unmotivated Smokers: Study Protocol of a Randomized, Controlled, Efficacy Trial**. BMC Public Health.

Emmons, K. M. (1992) “Improvement in pulmonary function following smoking cessation” **Addict Behav.** 17 (4) page 301-6.

Enright, R. L., Connett, J. E. and Bailey, W. C. (June 2002) “The FEV1/FEV6 predicts Lung function\decline in adult smokers” **Respir Med.** 96 (6) page 444-9.

Najeeb, Hassan Mohammed. (2010) “lung Diffusing Capacity for Carbon Monoxide (DLco-SB): the Influence of Cigarette smoking” **The IRAQI POSTGRADUATE MEDICAL J.** 9 (3) page 328-334.

Peter, Gariti et al. (October 2009) “Comparing smoking treatment programs for lighter smokers with and without a history of heavier smoking” **J Subst Abuse Treat.** 37 (3) page 247–255.

Peter, N. Lee and John, S. Fly. (2010) “Systematic review of the evidence relating FEV

(1) decline to giving up smoking” **MBC Medicine**. [Online] Available :
<http://www.biomedcentral.com/1741-7015/8/84>. (23 March 2013)

Regalado- Pineda, Justino et al. (2005) “Effect of tobacco smoking, respiratory symptoms and asthma on spirometry among adults attending a check-up clinic in Mexico City” [Online] Available : http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0036-36342005000500002&script=sci_abstract (26 March 2013)

Simmons, M. S. et al. (June 2005) “Smoking reduction and the rate of decline” in results from the lung Health Study” **Eur Respir J**. 25 (6) page 1011-7.

Xiaolei, Zhou A. et al. (2009) “Attempts to quit smoking and relapse: Factors associated with success or failure from the ATTEMPT cohort study” **Addictive Behaviors**. 34 page 365–373.





ภาคผนวก ก

ใบรายงานผลการเปรียบเทียบมาตรฐานเครื่องมือ



EXECUTIVE TRADING LIMITED

55/194-5 MOO 6, SOI YOTHIN PHATTANA, PRADIT MANUTHAM RD. LATPHRAO, BANGKOK 10230
 TEL. 0-2515-0145-50 FAX. 0-2515-0144
 E-mail : exec@ji-net.com

SM001/11

ใบรายงานผลการปรับเทียบมาตรฐานเครื่องมือ

เครื่องมือ/อุปกรณ์ : เครื่องตรวจวัดสมรรถภาพปอด
 ผลิตภัณฑ์ : Sibel MED
 รุ่น : DATOSPIR 200
 หมายเลขเครื่อง : 116-392
 ผู้ขอรับบริการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
 วันที่ปรับเทียบมาตรฐาน : 11 เมษายน 2554

สภาวะแวดล้อมการปรับเทียบ : อุณหภูมิ 26 ± 3 °C
 ความดัน 755 มิลลิเมตรปรอท
 ความชื้นสัมพัทธ์ $60 \pm 15\%$
 อุปกรณ์การปรับเทียบ : Calibration Syringe ปริมาตร 3 ลิตร

ผลการปรับเทียบมาตรฐาน

ครั้งที่	Reference Calibration (L)	ผลที่ได้	สถานะ
1.	3.0	2.95	ผ่าน
2.	3.0	3.00	ผ่าน
3.	3.0	3.00	ผ่าน



EXECUTIVE TRADING LIMITED
 55/194-5 MOO 6, SOI YOTHIN PHATTANA, PRADIT MANUTHAM RD. LATPHRAO, BANGKOK 10230
 TEL. 0-2515-0145-50 FAX. 0-2515-0144
 E-mail : exec@ji-net.com

ตารางทดสอบอ่านค่า FVC ที่ทำการสูบอากาศเข้าเครื่องด้วยความเร็วที่ต่างกัน ที่ปริมาตร 3 ลิตร

เวลา (วินาที)	ค่า FVC ที่อ่านได้ (ลิตร)
1	3.04
4	3.07
6	3.09

ค่าผิดพลาดไม่เกิน $\pm 3\%$

(นายไทรรงค์ ชรรณบุตร)

ผู้ทำการปรับเทียบ

บริษัท เอกเสกคิวทีพี เทคคิง จำกัด



EXECUTIVE TRADING LIMITED
 48/194-5 MOO 6, SOI PRADIT MANUTHAM 19, PRADIT MANUTHAM RD. LATPHRAO, BANGKOK 10230
 TEL. 0-2515-0145-50 FAX. 0-2515-0144
 E-mail : exec@ji-net.com

SM005/12

ใบรายงานผลการปรับเทียบมาตรฐานเครื่องมือ

เครื่องมือ/อุปกรณ์ : เครื่องตรวจวัดสมรรถภาพปอด
 ผลิตภัณฑ์ : Sibel MED
 รุ่น : DATOSPIR 200
 หมายเลขเครื่อง : 116-392
 หมายเลขตัวเป่า : 638.5.05
 ผู้ขอรับบริการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
 วันที่ปรับเทียบมาตรฐาน : 26 มีนาคม 2555

สภาวะแวดล้อมการปรับเทียบ : อุณหภูมิ 25 ± 3 °C
 ความดัน 752 มิลลิเมตรปรอท
 ความชื้นสัมพัทธ์ $63 \pm 15\%$
 อุปกรณ์การปรับเทียบ : Calibration Syringe ปริมาตร 3 ลิตร
 ผลิตภัณฑ์ : Sibel MED
 หมายเลขเครื่อง : 121-F209

ผลการปรับเทียบมาตรฐาน

ตารางแสดงค่า Expiratory Factor และ Inspiratory Factor

ครั้งที่	Reference Calibration (L)	ผลที่ได้	สถานะ
1.	3.0	3.0	ผ่าน
2.	3.0	3.0	ผ่าน
3.	3.0	3.0	ผ่าน

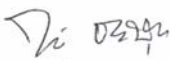
$$V_e = V_i = 3.00 \text{ L}$$



EXECUTIVE TRADING LIMITED
 48/194-5 MOO 6, SOI PRADIT MANUTHAM 19, PRADIT MANUTHAM RD. LATPHRAO, BANGKOK 10230
 TEL. 0-2515-0145-50 FAX. 0-2515-0144
 E-mail : exec@ji-net.com

ตารางทดสอบอ่านค่า FVC ที่ทำการสูบอากาศเข้าเครื่องด้วยความเร็วที่ต่างกัน ที่ปริมาตร 3 ลิตร

เวลา (วินาที)	ค่า FVC ที่อ่านได้ (ลิตร)
1	2.99
4	3.08
6	3.09


 (นายไตรรงค์ ชรรณบุตร)
 ผู้ทำการปรับเทียบ
 บริษัท เอกเสกคิวทีพี เทคดิ่ง จำกัด



ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

หนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

การทำวิจัยเรื่อง การประเมินผลโครงการรณรงค์เลิกบุหรี่ของของบุคลากรมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ลักษณ์จิรกุล เป็นหัวหน้าทีมวิจัย ในการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูลจากผู้ที่สูบบุหรี่ในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เพื่อสอบถามความรู้พฤติกรรมและทัศนคติการสูบบุหรี่และการประเมินระดับสารนิโคติน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์โดยไม่เปิดเผยข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม และจะไม่ทำให้เกิดความเสียหายต่อท่าน

ทั้งนี้การวิจัยมุ่งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นทั้งกับผู้ที่สูบและไม่สูบบุหรี่ และใช้ข้อมูลในการช่วยเหลือผู้ติดยาในอนาคต

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้คณะผู้ทำการวิจัยยินดีให้คำอธิบาย และท่านมีสิทธิ์จะตอบรับการเข้าร่วมวิจัย และแม้ท่านยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก็สามารถขอยกเลิกได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน

ขอแสดงความนับถือ

สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับคำชี้แจงและทราบรายละเอียดข้างต้นมีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ.....

วันที่...../...../.....

สำหรับผู้เก็บข้อมูล

ลงชื่อ.....

วันที่...../...../.....

เลขที่แบบสอบถาม.....

การประเมินผลโครงการรณรงค์เลิกบุหรี่ของบุคลากร

มหาวิทยาลัยหัว

เฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง เติมเครื่องหมาย X ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านหรือเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

- 1.1 เพศ 1. ชาย 2. หญิง
- 1.2 อายุ.....ปี
- 1.3 สำเร็จการศึกษาระดับ
- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. ประถมศึกษา | 5. ปวส. |
| 2. มัธยมศึกษาตอนต้น | 6. ปริญญาตรี |
| 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย | 7. สูงกว่าปริญญาตรี |
| 4. ปวช. | |
- 1.4 สถานะภาพ
- | | |
|---------|-------------------|
| 1. โสด | 3. หม้าย/หย่า/แยก |
| 2. สมรส | |
- 1.5 จำนวนสมาชิกในครอบครัวคน
- 1.6 ระยะเวลาในการสูบบุหรี่ของท่านจนถึงปัจจุบัน.....ปี
- 1.7 ท่านสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุปี
- 1.8 จำนวนมวนที่สูบ มวน ต่อวัน
- 1.9 มีบุคคลอื่นในครอบครัวที่สูบบุหรี่หรือไม่
- | | |
|----------|--------------|
| 1. ไม่มี | 2. มี.....คน |
|----------|--------------|
- 1.10. ท่านเคยตรวจสมรรถภาพปอด โดยใช้เครื่องตรวจหรือไม่ (ไม่ใช่การเอกซเรย์ปอด)
- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1. ไม่เคย | 3. จำไม่ได้ |
| 2. เคยปี มาแล้ว | |
- 1.11 ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
- | | |
|-----------------|------------|
| 1. ไม่มี | 3. ไม่ทราบ |
| 2. มี ระบุ..... | |

ตอนที่ 2 ข้อมูลความรู้เรื่องบุหรี่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

1. สารที่อยู่ในบุหรีที่ทำให้คนสูบบุหรีแล้วติดคือ
 - ก. ทาร์
 - ข. นิโคติน
 - ค. คาร์บอนมอนนอกไซด์
 - ง. ไฮโดรเจนไซยาไนด์
2. การสูบบุหรีเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอะไร
 - ก. โรคถุงลมโป่งพอง
 - ข. โรคผิวหนัง
 - ค. โรคเบาหวาน
 - ง. โรคตับ
3. บุหรีมีพิษต่อระบบใดมากที่สุดในร่างกาย
 - ก. หัวใจ, และหลอดเลือด
 - ข. กล้ามเนื้อ
 - ค. กระดูก
 - ง. ผิวหนัง
4. ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเลิกบุหรีได้คือ
 - ก. หมากฝรั่งนิโคติน
 - ข. น้ำดื่มมะกรูด
 - ค. หญ้าหนวดแมว
 - ง. น้ำเกลือบ้วนปาก
5. สถานที่ใดที่กฎหมายไม่ได้กำหนดเป็นที่ห้ามสูบบุหรี
 - ก. โรงพยาบาล
 - ข. บนรถโดยสารประจำทาง
 - ค. โรงเรียน
 - ง. บนถนน ทางเดิน
6. สารในบุหรีที่ทำให้เส้นเลือดหดตัว และเกิดการอุดตันเร็วขึ้น คือ
 - ก. คาร์บอนมอนนอกไซด์
 - ข. ไนโตรเจนออกไซด์

- ก. นิโคติน
ง. ทาร์
7. หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่ จะมีผลต่อเด็กอย่างไร
- ก. เกิดมาแขนขาพิการ
ข. ทำให้คลอดยาก
ค. น้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่าปกติ
ง. ไม่มีผลต่อเด็ก
8. เมื่อได้รับนิโคตินเข้าสู่ร่างกายจากการสูบบุหรี่ ร่างกายจะสามารถกำจัดออกได้หมดภายในกี่ชั่วโมง
- ก. 6 ชั่วโมง
ข. 12 ชั่วโมง
ค. 18 ชั่วโมง
ง. 24 ชั่วโมง
9. ผลกระทบที่เกิดกับบุคคลข้างเคียงที่ได้รับควันบุหรี่ คืออะไร
- ก. ทำให้มีโอกาasเป็นวัณโรค
ข. ทำให้มีโอกาasเป็นโรคสมองอักเสบ
ค. ให้มีโอกาasเป็นโรคตับ
ง. ทำให้มีโอกาasเป็นมะเร็งปอด
10. การดื่มน้ำมากๆ ในระหว่างการเลิกบุหรี่เพื่อประโยชน์ในขับสารไดออกซิกานออกจากปัสสาวะ
- ก. นิโคติน
ข. แคลเซียม
ค. ตะกั่ว
ง. น้ำมันดิบ(ทาร์)
11. กฎหมายระบุห้ามจำหน่ายบุหรี่ให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่ากี่ปี
- ก. 15 ปี
ข. 16 ปี
ค. 18 ปี

ง. 20 ปี

12. หมายเลข 1600 เป็นหมายเลขโทรศัพท์เกี่ยวข้องกับบริการด้านใด

- ก. แจ้งอุบัติเหตุ
- ข. เลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์
- ค. ปรึกษาปัญหาโรคเอดส์
- ง. คຸ້ມครองຜູ້ບຣິໂກ

13. เครื่องหมายที่แสดงในข้อนี้ หมายถึงอะไร



- ก. ห้ามซื้อขายบุหรี่
- ข. ห้ามทิ้งก้นบุหรี่
- ค. ห้ามสูบบุหรี่
- ง. ห้ามพกบุหรี่เข้ามาในสถานที่ติดเครื่องหมายดังกล่าว

14. คำเตือนบนซองบุหรี่ เตือนเรื่องใด

- ก. สูบแล้วเป็นมะเร็งช่องปาก
- ข. ควันบุหรี่ทำให้เป็นโรคปอดบวม
- ค. ห้ามสูบเกินวันละ 1 ซอง
- ง. สูบบุหรี่ทำให้ฟันผุ

15. วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันใด

- ก. 31 มกราคม
- ข. 31 พฤษภาคม
- ค. 31 กรกฎาคม
- ง. 31 ธันวาคม

ตอนที่ 3 ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

คำอธิบายการแปรค่าคะแนน

เห็นด้วยมากที่สุด ค่าคะแนน 5

เห็นด้วยมาก ค่าคะแนน 4

เห็นด้วยปานกลาง	ค่าคะแนน	3
เห็นด้วยน้อย	ค่าคะแนน	2
ไม่เห็นด้วย	ค่าคะแนน	1

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย
1. ในโลกนี้ไม่มีใครช่วยคุณเลิกบุหรี่ได้					
2. คิดว่าสายเสียแล้วที่จะเลิกบุหรี่เพราะสูบบุหรี่มานานแล้ว					
3. หากข้าพเจ้าเลิกบุหรี่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น					
4. การเลิกบุหรี่ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง					
5. การเลิกบุหรี่ทำให้ข้าพเจ้าเสียเพื่อน					
6. การเลิกบุหรี่ทำให้กลิ่นตัวไม่พึงประสงค์ลดลง					
7. การเลิกบุหรี่ทำให้เข้าสังคมได้ยากขึ้น					
8. บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดอันตรายมากกว่าสิ่งเสพติดอื่น					
9. การเลิกบุหรี่ทำได้ยาก					
10. สถานที่ทำงานต้องเป็นเขตปลอดบุหรี่					
11. ทุกคนมีสิทธิ์ในการสูบบุหรี่ในสถานที่ต่างๆ					
12. ท่านคิดอย่างไรกับข้อความที่ว่า"เห็นใจคนรอบข้าง ร่วมสร้างอากาศสดใสปลอดภัยจากควันบุหรี่"					
13. เวลาเครียดแค่ได้กลิ่นควันบุหรี่ก็รู้สึกดีแล้ว					
14. ถึงจะไม่สูบบุหรี่ก็สามารถเข้ากับเพื่อนๆ ได้					
15. การเลิกบุหรี่ของท่านเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนใน ครอบครัว					

ตอนที่ 4 ข้อมูลพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

4.1 บริเวณที่ท่านใช้สำหรับสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน มากที่สุดคือ.....

4.2 สถานที่ที่ใช้ในการสูบบุหรี่ นอกสถานที่ทำงานมากที่สุด

- | | |
|-------------------------------------|------------------|
| 1. สถานที่บันเทิง | 6. ห้องนอน |
| 2. สถานที่ที่จัดไว้เฉพาะคนสูบบุหรี่ | 7. ห้องทำงาน |
| 3. ห้องน้ำ | 8. รถยนต์ส่วนตัว |
| 4. ร้านอาหาร | 9. อื่นๆ (โปรด |
| 5. สถานที่สาธารณะทั่วไป | ระบุ)..... |

4.3 บุหรี่ ส่วนใหญ่ที่ท่านสูบเป็นชนิดใด

1. บุหรี่ไทย (โปรดระบุยี่ห้อ).....
2. บุหรือนำเข้าที่ถูกกฎหมาย (โปรดระบุยี่ห้อ).....
3. บุหรี่มวนเอง
4. อื่นๆ

4.4 จำนวนครั้งที่ท่านเคยเลิกบุหรี่

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. ไม่เคยเลิก | 3. 3-4 ครั้ง |
| 2. 1-2 ครั้ง | 4. มากกว่า 4 ครั้ง |

4.5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ของท่าน

1. ไม่อยากเลิก
2. อยากเลิก

4.6 สาเหตุที่ แท้จริง ที่ท่านยังสูบบุหรี่อยู่

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1. เพื่อเข้าสังคม | 10. สุขเมื่อดื่มสุรา |
| 2. ตามเพื่อน | 11. สูบเพื่อลี้ภัยปัญหา |
| 3. ตกงาน/ไม่มีอะไรทำ | 12. ครอบครัวยังมีปัญหา |
| 4. ลดความเครียด | 13. เลียนแบบดารา |
| 5. ลดความอ้วน | 14. ประชดชีวิต |
| 6. ประชดชีวิต | 15. รู้สึกมั่นใจตนเองมากขึ้น |
| 7. คนในครอบครัวสูบ | 16. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |
| 8. แก่เหงา | |
| 9. เป็นแฟน | |

ตอนที่ 4 ข้อมูลพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

4.7 สาเหตุที่ แท้จริงที่ท่านอยากเลิกบุหรี่

1. สุขภาพไม่ดี

2. อยากลดค่าใช้จ่าย
 3. ไม่อยากให้มีผลกระทบต่อคนข้างเคียง
 4. ผลกระทบต่อการทำงาน
 5. รู้สึกว่าสังคมรังเกียจ
 6. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
- 4.8 อะไรเป็นสาเหตุที่ท่านเลิกบุหรี่ไม่ได้
1. ไม่คิดจะเลิก
 2. จำหน่ายเอง
 3. คนในครอบครัวสูบ
 4. จิตใจไม่เข้มแข็งพอ
 5. ไม่มีความตั้งใจจริง
 6. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 4.9 วิธีการเลิกบุหรี่ที่ท่านคิดว่าเหมาะสมกับท่าน หากท่านจะเลิกบุหรี่ท่านคิดว่าจะเลือกวิธีการใด (ให้ใส่เลขหน้าข้อ โดยเรียงลำดับตามวิธีที่เลือกก่อนและหลัง)
- คลินิกบำบัดของโรงพยาบาล
 - หมากฝรั่งนิโคติน
 - เข้าโครงการเลิกบุหรี่
 - การตัดสินใจเลิกด้วยตนเอง
 - อื่นๆ โปรดระบุ)

แบบประเมินระดับความรุนแรงของการเสพติดนิโคติน
(Fagerstrom Test for Level of Nicotine Dependence)*

ข้อคำถาม	คะแนน
1.คุณต้องสูบบุหรี่ี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้านานแค่ไหน	
[] ภายใน 5 นาทีหลังตื่น	3
[] 6-30 นาทีหลังตื่น	2
[] >30 นาทีหลังตื่น	1
2.คุณรู้สึกกระวนกระวาย หรือลำบากใจใหม่ ที่ต้องอยู่ในสถานที่ที่มีการห้ามสูบบุหรี่ เช่น โรงภาพยนตร์ รถโดยสาร	
[] ใช่	1
[] ไม่ใช่	0
3.บุรี่ี่มวนใดต่อไปนี่ที่คุณคิดว่าเลิกยากที่สุด ?	
[] มวนแรกสุดตอนเช้า	1
[] มวนอื่นๆ	0
4.ปกติคุณสูบบุหรี่ี่วันละกี่มวน ?	
[] มากกว่า 30 มวนต่อวัน	3
[] 21-30 มวนต่อวัน	2
[] 11-20 มวนต่อวัน	1
5.คุณสูบบุหรี่ี่จัดภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังตื่นนอนและสูบบุหรี่ี่มากกว่าช่วงเวลาที่เหลือของวัน ใช่หรือไม่ ?	
[] ใช่	1
[] ไม่ใช่	0
6.คุณต้องสูบบุหรี่ี่แม้ในขณะที่เจ็บป่วยมากจนไม่สามารถลุกออกจากเตียงได้	
[] ใช่	1
[] ไม่ใช่	0
การแปลผล 5-10 คะแนน = ติดนิโคตินรุนแรง; 3-4 คะแนน = ติดนิโคตินปานกลาง; 0-2 คะแนน = ติดเล็กน้อย	

คะแนนที่ได้รับและการอ่านผล

นับคะแนน โดยตรวจสอบคำตอบ และรวมคะแนน ซึ่งคะแนนจะอยู่ต่อในช่วง 0 - 10 คะแนน ซึ่งสามารถอ่านผลดังคำอธิบายต่อไปนี้

คะแนนของท่านเท่ากับ 0 - 3 ไม่นับว่าท่านติดสารนิโคติน

ท่านสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากท่านเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง ท่านอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม

คะแนนของท่านเท่ากับ 4 - 5 ท่านติดนิโคตินในระดับน้อย

ท่านสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากท่านเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม

คะแนนของท่านเท่ากับ 6 - 7 ท่านติดนิโคตินระดับปานกลาง

มีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการติดนิโคตินในระดับสูง การเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้จะง่ายกว่าการที่ท่านยังสูบบุหรี่ต่อไป และจะมีแผนเลิกในอนาคต หากท่านเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่น เช่น การฝังเข็ม หรือการสะกดจิตมาแล้ว คุณควรอย่างยิ่งที่จะไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกสูบบุหรี่

คะแนนของท่านเท่ากับ 8 - 9 ท่านติดนิโคตินระดับสูงมาก

ท่านควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของท่าน และเอาใจใส่จริงจังในการเลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดี สำหรับท่านการเลิกด้วยตนเอง หรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอในการรักษา หากท่านเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินหรือหมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่

คะแนนของท่านเท่ากับ 10 ท่านติดนิโคตินในระดับที่สูงสุด

ท่านควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของท่าน และเอาใจใส่จริงจังในการเลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับท่านการเลิกด้วยตนเอง หรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากท่านเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่



ภาคผนวก ค

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

คณะผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ – นามสกุล ผศ. เสาวลักษณ์ ลักขมิจรัสกุล
 ประวัติการศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล
 สถานที่ติดต่อ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และ
 สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
 โทรศัพท์ 0-2312-6415

ผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล ปางค์เพ็ญ เหลืองเอกทิน
 ประวัติการศึกษา สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย)
 มหาวิทยาลัยมหิดล
 สถานที่ติดต่อ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และ
 สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
 โทรศัพท์ 0-2312-6300 ต่อ1533

ผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล ผศ.ดร.ศิริลักษณ์ วงษ์วิจิตสุข
 วิทยาศาสตร์บัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย)
 มหาวิทยาลัยมหิดล
 ประวัติการศึกษา สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย)
 มหาวิทยาลัยมหิดล
 สถานที่ติดต่อ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และ
 สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
 โทรศัพท์ 0-2312-6300 ต่อ1533