

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “บอกลาสิ่งหอมควัน ลด ละ เลิก บุหรี่ ด้วยสมุนไพรไทย”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ บุหรี่ไม่ว่าจะเป็นแบบมวนหรือบุหรี่ไฟฟ้าถือเป็นตัวการสาเหตุของปัญหาสุขภาพและยังส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจ ปัญหาจากการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ จัดเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญของโลกอีกด้วย

การสูบบุหรี่หรือการสูดดมควันบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงก่อให้เกิดโรค เช่น โรคระบบหลอดเลือดและหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ถุงลมโป่งพอง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น โรคมะเร็งปอด เป็นต้น หลายคนอยากเลิกแต่วิธีหักดิบหรือเลิกด้วยตัวเองโดยการหยุดสูบบุหรี่ทันทีนั้น ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดการขาดนิโคตินและกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ภายใน 1 สัปดาห์

ปัจจุบันหลายคนหันมาใช้ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกเพื่อเป็นตัวช่วยในการเลิกบุหรี่ เพราะมีการวิจัยอย่างแพร่หลายถึงประสิทธิภาพในการช่วยเลิกบุหรี่ ได้แก่ สมุนไพรหญ้าดอกขาว ที่ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า หากใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาวติดต่อกันนาน 2 เดือน สามารถช่วยทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 60% และหากใช้ร่วมกับการออกกำลังกาย จะสามารถช่วยเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้น และหลังการรักษาด้วยสมุนไพรหญ้าดอกขาวเป็นระยะเวลา 4 เดือน ผู้ติดบุหรี่มีอัตราการเลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 70%

โดยเหตุผลสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่ คือ ชาลัน กินอาหารไม่อร่อย ไม่รู้สึกอยากบุหรี่ รู้สึกเหม็นกลิ่นบุหรี่ เมื่อสูบบุหรี่แล้วรู้สึกอยากอาเจียน ข้อมูลฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของหญ้าดอกขาวที่มีส่วนช่วยลดความอยากบุหรี่ ได้แก่ สารสำคัญที่ต้น ใบ และรากของหญ้าดอกขาวทำให้ลิ้นชา ช่วยลดอาการอยากบุหรี่ได้ ยังช่วยทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นอีกด้วย และที่สำคัญผลข้างเคียงของการเลิกบุหรี่ด้วยวิธีนี้ก็มีน้อยมาก แต่อาจส่งผลข้างเคียงทำให้ปากแห้งและคอแห้งได้ นอกจากนี้ สมุนไพรชนิดนี้ยังมีโพแทสเซียมเป็นส่วนประกอบในปริมาณสูง ผู้ป่วยโรคหัวใจหรือไตวายควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจรับประทานเสมอ วิธีการใช้ที่แนะนำคือการชงเป็นชาดื่มครั้งละ 2 กรัม ผสมกับน้ำร้อน 120-200 มิลลิลิตร แช่ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วดื่มหลังอาหารวันละ 3-4 ครั้ง หรือเคี้ยวหรืออม ก้าน ใบ ขณะที่มีอาการอยากบุหรี่

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรอื่นๆ ที่แนะนำจากคู่มือทางเลือกเพื่อลด ละ เลิกบุหรี่ โดย สำนักงานสนับสนุนกองทุนสุขภาพ (สสส.) เช่น มะนาว ผลไม้เปรี้ยวจัด มีวิตามินซีสูง เปลือกมีรสฝาด ขม ซึ่งวิตามินซีในมะนาวจะช่วยเปลี่ยนรสชาติของบุหรี่ให้ฝาด ทำให้ไม่อยากจะสูบบุหรี่และลดอาการขาดนิโคตินได้ อีกทั้งยังช่วยขจัดคราบบุหรี่ได้อีกด้วย วิธีการใช้ หั่นมะนาวติดเปลือกเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ เมื่อมีความรู้สึกอยากบุหรี่ให้กินมะนาวแทน โดยอมแล้วค่อย ๆ ดูดความเปรี้ยวจากนั้นเคี้ยวเปลือกอย่างช้า ๆ 3-5 นาที หรือกานพลูที่มีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ การอมดอกกานพลูจะทำให้รู้สึกชาปากเล็กน้อย และน้ำมันหอมระเหยของกานพลูยังช่วยทำให้อ่อนหลับสบาย ช่วยระงับและดับกลิ่นปากอีกด้วย วิธีการใช้ ใช้ดอกตูมแห้งประมาณ 3 ดอก ทำให้อาการอยากบุหรี่ได้ดียิ่งขึ้น และช่วยลดระดับนิโคตินในปากได้ ถือว่าสมุนไพรไทยหลายชนิดทำให้ผู้ตั้งใจเลิกบุหรี่ มีทางเลือกในการลด ละ เลิกบุหรี่ได้อย่างปลอดภัยและยั่งยืน

จบบทความประจำวัน เรื่อง “บอกลาสิ่งหอมควัน ลด ละ เลิก บุหรี่ ด้วยสมุนไพรไทย”

เรียบเรียงโดย อรรพรรณ หมอชาติ / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล