



## พศ.ดร.สุปรียดา อดุลยานนท์

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการ  
สร้างสุขภาวะและลดปัจจัยเสี่ยง

### การทำงานของ สสส.ในเรื่องการควบคุมยาสูบในปีที่ผ่านมา

สสส.มีการวิเคราะห์แผนเกี่ยวกับยาสูบในปีที่ผ่านมา เพื่อจะเติมส่วนที่ขาดและพัฒนาจุดแข็งที่มีอยู่แล้ว โดยยังยึดการลดการบริโภคยาสูบเป็นหลัก และพบว่ามีการลดลงในการบริโภคยาสูบในทุกกลุ่ม และจะเน้นการทำงานควบคุมยาสูบให้ได้ผลลัพธ์ในบางกลุ่มที่มีการลดลงไม่มากนักคือในกลุ่มคนที่มีสถานภาพต่ำ การศึกษาน้อย รายได้น้อย กลุ่มบุคคลในชนบท ซึ่งเราเข้าถึงได้น้อยกว่ากลุ่มบุคคลอื่น พร้อมทั้งเน้นคุณภาพการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพราะพวกที่สูบในปัจจุบัณจะเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่ยอมเลิกสูบ (Hard call)

ในอนาคต สสส.จะพัฒนามากขึ้น ก็มีเรื่องการเลิกบุหรี่ การช่วยให้คนที่สูบหรือเลิกบุหรี่ได้ โดยมีนโยบายผลักดันให้คนเลิกสูบ ป้องกันพวกนักสูบหน้าใหม่ การเริ่มสายด่วนเลิกบุหรี่แห่งชาติ การดึงคนในวิชาชีพสายสุขภาพมีบทบาทในเรื่องนี้มากขึ้นเพื่อช่วยคนให้เลิกบุหรี่ได้มากขึ้น

### มองศักยภาพการทำงานของเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ (คกยส.)

ที่ผ่านมาเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ (คกยส.) เป็นวิชาชีพแนวหน้าในการควบคุมยาสูบที่ทำงานต่อเนื่องมานานแล้วมีความโดดเด่น โดยเฉพาะโครงการเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ สสส. มีความคาดหวังว่า คกยส. จะมีการขยายการทำงานต่อ เพราะว่าเป็นวิชาชีพที่มีฐานวิชาชีพที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่ายทั้งสถานบริการพื้นฐานและร้านขายยา ที่ประชาชนสามารถรับบริการได้ ซึ่ง สสส.คาดว่าในอนาคตวิชาชีพเภสัชกรรมมีส่วนเชื่อมโยงเข้ามาร่วมเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพมากขึ้น เช่น การเป็นส่วนหนึ่งของสายด่วนเลิกบุหรี่ และมีมาตรการเพื่อพัฒนาคุณภาพในการทำงานด้านนี้ให้สูงยิ่งขึ้น การมีขึ้นบันไดในการอบรมเภสัชกรให้มีคุณภาพในการให้บริการเลิกบุหรี่แก่ประชาชน

## สาระน่ารู้

### ‘คุณมากำร้ายดิฉันทำไม’

วลีเด็ดจากภาพยนตร์โฆษณาของ สสส. โดยผู้หญิงกล่าวกับชายแปลกหน้าที่สูบบุหรี่ แล้วอะไรจะถึงทำให้ผู้หญิงคนนั้นกล่าวหาว่าเขามากำร้ายเธอ คงไม่ใช่การกระทำรุนแรงทางเพศ หรือทำร้ายร่างกายด้วยกำลัง แต่หากเป็นการใช้ควันบุหรี่ต่างหากที่เป็นตัวกำร้าย เพราะในควันบุหรี่ที่ผู้สูบพ่นออกมาแต่ละครั้งประกอบด้วยสารเคมีถึง 4,000 ชนิดแบ่งออกเป็นสามกลุ่มใหญ่ คือ คาร์บอน้ำมันดิน นิโคติน และก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ โดยเป็นสารก่อมะเร็งถึง 42 ชนิด ซึ่งเป็นสาเหตุของ มะเร็งปอด มะเร็งลำคอ มะเร็งกล่องเสียง และมะเร็งช่องปาก เป็นต้น นอกจากนี้แล้วยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาวะโลกอื่นอีก เพราะทั่วโลกใช้พื้นที่ปลูกยาสูบประมาณ 6 หมื่นล้านตารางเมตร ซึ่งสามารถปลูกพืชอาหารเลี้ยงคนได้ 20 ล้านคน สงสัยว่าคำว่า “คุณมากำร้ายดิฉันทำไม” จะไม่เพียงพอกับพิษของบุหรี่ น่าจะใช้ว่า “คุณมากำร้ายโลกของเราทำไม” ดีกว่านะครับ

ที่มา : 108 ของคำถาม เล่มที่ 8

## Quiz

พื้นที่โลกจำนวนเท่าไร  
ที่ถูกใช้ไปในการปลูกยาสูบ?

### ส่งคำตอบมาที่

เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ

713 ถ.อิสรภาพ แขวงศิรินครูจี เขตธนบุรี กทม. 10600

โทรศัพท์ 0-2890-2066, 08-1614-4612, 08-4655-5996

โทรสาร 0-2890-2067 [www.thaipntc.com](http://www.thaipntc.com)

# DRUGSTORE



มกราคม - มีนาคม 2552

## สารจากประธาน

ขอมกล่าวสวัสดิ์ดีปีใหม่พี่น้องเภสัชอาสาทุกท่าน แม้ว่าเวลาจะล่วงมา ระยะยวลาหนึ่งแล้ว

ในจุลสารฉบับนี้ต้องการให้ทราบถึง แผนหลักของสสส.ที่มีต่อ แผนการควบคุมยาสูบ คือ การขยายเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพิ่มขึ้นและการเน้นการควบคุมยาสูบในกลุ่มผู้ด้อยโอกาสทางสังคม และในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ที่ทางเครือข่ายฯ จะนำมาเป็นแนวทางในการปรับแผนยุทธศาสตร์ในปี 2552-2554 ต่อไปเช่นเดียวกัน ทางสหวิชาชีพเพื่อสุขภาพ ที่นำแผนหลักของ สสส. ไปทำวิสัยทัศน์ และพันธกิจในการประชุมที่สวนสามพรานเมื่อวันที่ 23-24 มกราคม 2552 ที่ผ่านมาในฐานะที่ภคยส. เป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายวิชาชีพ เพื่อสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ จึงได้นำแนวคิดแผนหลักของ สสส. และข้อสรุปเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่มาปรับเป็นแผนยุทธศาสตร์ บางยุทธศาสตร์ ใน 8 เดือนที่เหลือ ส่วนแนวคิดใหม่ๆ นั้นก็จะเตรียมทำ แผนของภคยส.ในปี 2552-2554 ต่อไป

ประมาณกลางเดือนเมษายน จะมีการเปิดตัว Quit line 1600 สายด่วนเลิกบุหรี่แห่งชาติ (สามารถติดตามอ่านได้ในฉบับหน้า) ภคยส. มีความเชื่อมโยงกับ Quit line เป็นอย่างมากเนื่องจาก ภคยส.มีเภสัชอาสาเภสัชกรที่เป็นแนวหน้าในการทำงานเลิกบุหรี่และส่งเสริม สนับสนุนงาน Quit line คือ เภสัชอาสาที่ไม่มีเวลาเลิกไม่สามารถทำได้ ถึง 5 A จะสามารถประสานกับ Quit line ให้รับช่วงติดตามผู้สูบบุหรี่ต่อไปได้ ภคยส. ได้จัดกิจกรรมหลักที่จะเกิดขึ้นในเร็ววันนี้คือ การอบรม เภสัชกรโรงพยาบาลเป็นอย่างน้อย 5 จังหวัด ทั้งในกรุงเทพฯ และ ในภูมิภาค เช่น สุราษฎร์ธานี, เพชรบุรี, อุบลราชธานีและนครราชสีมา นอกจากนี้ยังมีการเชิญอาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ ใน 14 มหาวิทยาลัยให้เข้ามามีส่วนร่วมในเครือข่ายมากขึ้น เพื่อร่วมกันให้มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการควบคุมยาสูบเกิดขึ้น และตอนนี้ ภคยส. ได้ทำข้อตกลงที่จะมีกิจกรรมร่วมกับ เครือข่ายเภสัชศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ ภค.สสส. ที่มี รศ.ดร.จิราพร ลิ้มปานานนท์ เป็นประธานเครือข่ายที่เน้นการพัฒนาการศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ ให้เป็นสาขาวิชาที่มีการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้นโดยสร้างองค์ความรู้ใหม่และบูรณาการ ความรู้ด้านเภสัชศาสตร์มาสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม

ในท้ายสุดนี้ขอขอบคุณพี่น้องสมาชิกชาวเภสัชอาสาทุกท่านที่ร่วมมือ ร่วมใจในการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ให้หมดไปจากสังคมไทยและเป็น ส่วนหนึ่งในการช่วยผู้ติดบุหรี่ให้เลิกสูบบุหรี่ได้ สำหรับพี่น้องท่านใดที่ปรารถนาจะติดต่อกับเครือข่ายฯ หรือมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมประการใดก็สามารถติดต่อมาได้ที่ เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ

ภค.คทา บัณฑิตานุกูล บรรณารักษ์  
กองบรรณารักษ์  
วิภาวีณี คำมาเรือน  
พศุฒิกา เอี่ยมสุภาচিত  
พินชญา โทประยูร  
จิรภา สัมพันธ์จรัญกุล  
พงศธร ไทยสมบูรณ์

- 2 ข่าวกิจกรรม
- 3 1600 สายเลิกบุหรี่
- 4 สัมภาษณ์  
พศ.ดร.สุปรีดา

เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ

713 ถ.อิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กทม. 10600

โทรศัพท์ 0-2890-2066, 08-1614-4612, 08-4655-5996

โทรสาร 0-2890-2067 [www.thaipntc.com](http://www.thaipntc.com)





## นครปฐม

วันที่ 15 มกราคม 2552 ออกบูธประชาสัมพันธ์ “โครงการร้านยาปลอดบุหรี่ 100%” ในการประชุมสามัญประจำปีชมรมร้านขายยาจังหวัดนครปฐม มีผู้ประกอบการชมรมร้านยาที่มาร่วมประชุมให้ความสนใจสมัครเข้าร่วม “โครงการร้านยาปลอดบุหรี่ 100%” จำนวน 46 ร้านยา



ในวันที่ 23- 24 มกราคม 2552 ร่วมระดมสมองกับเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ณ โรงแรมโรสการ์เด้น สอนสามพราน จ.นครปฐม เพื่อวางยุทธศาสตร์และวิสัยทัศน์ ในปี 2552

## นนทบุรี

20 มกราคม 2552 ได้เผยแพร่ธงรณรงค์ปฏิบัติ สำหรับบุคลากรสาธารณสุขกับการควบคุมยาสูบ ในการประชุมคณะกรรมการชมรมเภสัชกรรม ชั้นทะเบียนผลิตภัณฑเพื่อร่วมกับรณรงค์การไม่สูบบุหรี่ ณ กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี



## นครศรีธรรมราช

29 – 30 มกราคม 2552 ได้ร่วมสังฆจรกับเครือข่ายเภสัชศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (ทค.สสส) ณ โรงแรมตาลคู่มืข จ. นครศรีธรรมราช มีคณาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ 14 มหาวิทยาลัยเข้าร่วม และทาง คคยส. ได้ทำข้อตกลงที่จะทำกิจกรรมร่วมกับทค. สสส.



## + กิจกรรมที่จะเกิดขึ้น

- จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “บทบาทของนักศึกษาเภสัชเพื่อการควบคุมยาสูบ” จัดอบรมนักศึกษาเภสัช ปี 4 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ – 1 มีนาคม 2552 อ.เมือง จ.เชียงใหม่
- เข้าร่วมประชุมบุหรี่โลกที่ประเทศอินเดีย วันที่ 8-12 มีนาคม 2552 โดยทางเครือข่ายได้นำป้ายลงนามร่วมต่อต้านบุหรี่ไปร่วมล้อมเมืองมุมไบ ปลอดบุหรี่ ณ ประเทศอินเดีย
- จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ “การรบบาสเภสัชกรรมในผู้ป่วยโรคเรื้อรังกับการหยุดบุหรี่” ในวันที่ 13 มีนาคม 2552 เวลา 8.00-9.00 น .และเวลา 15.30-16.30

## เชียงใหม่

ร่วมรณรงค์สถานที่ราชการปลอดบุหรี่เชียงใหม่ วันที่ 21 ธันวาคม 2551 โดยได้มีการร่วมออกบูธประชาสัมพันธ์ ณ ลานถนนคนเดิน หน้าสถานีตำรวจภูธรเมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ได้รับเกียรติจากนายวิบูลย์ สงวนพงศ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ และนายแพทย์สมาน พุฒนกุล อธิบดีกรมควบคุมโรค ให้เกียรติเปิดพิธีงานดังกล่าว



เข้าร่วมกิจกรรมพิเศษและสื่อสร้างกระแสสังคม (National Event) วันที่ 19 – 21 ธันวาคม 2551 ส่วนสัตว์เชียงใหม่ปลอดบุหรี่และโครงการบ้านปลอดบุหรี่” ณ บริเวณหน้าลานแสดงความสามารถสัตว์ สวนสัตว์เชียงใหม่ซึ่งได้มีให้บริการให้คำปรึกษา แนะนำ เพื่อช่วยเหลือบุหรี่แก่ประชาชนที่สนใจอีกทั้งยังได้รับเกียรติจากนายวิบูลย์ สงวนพงศ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ ร่วมลงนาม



## ขอนแก่น

วันจันทร์ที่ 1 ธันวาคม 2551 ได้จัดพิธีมอบป้ายคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปลอดบุหรี่ ซึ่งเป็นวันครบรอบ 28 ปี วันสถาปนาคณะเภสัชศาสตร์ ปลอดบุหรี่ อีกทั้งยังมีกิจกรรมสนุกๆ เช่นตอบคำถามชิงรางวัลและเผยแพร่ความรู้ต่างๆให้แก่นักศึกษา เภสัชศาสตร์ค้:



- วันที่ 27 มีนาคม 2552 เวลา 8.00-9.00 น และเวลา 15.30-16.30 น. ณ โรงพยาบาลศิริราช กทม. และ ในวันที่ 20 มีนาคม 2552 จัดอบรมบริบาลฯ ของเภสัชกรใน 5 จังหวัด สมุทรปราการ สมุทรสาคร สมุทรสงคราม ราชบุรี นครปฐม ที่โรงแรมเอสดี ออนิว เวลา 8 .30-16.00 น.
- ร่วมออกบูธ รณรงค์ วันงดสูบบุหรี่โลกในวันที่ 31 พ.ค.52 ร่วมกับ กรมควบคุมโรค ณ ห้างสรรพสินค้ามาบุญครอง ซึ่งจะมีการให้บริการคำปรึกษา แนะนำเพื่อช่วยเหลือบุหรี่แก่ประชาชนที่สนใจโดยทีมเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่

## 1600 สายเลิกบุหรี่ Thailand Quitline

บทสัมภาษณ์ รศ.ดร. จินตนา ยูนิพันธ์



### ที่มาของโครงการศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (Thailand National Quitline Center)

จากการที่อาจารย์เป็นพยาบาลจึงได้รู้ว่าคนที่ติดบุหรี่คือติดนิโคติน (Nicotine) ซึ่งเป็นสิ่งเสพติด พอมาทำงานในเครือข่ายก็รู้สึกตัวตัวเองน่าจะทำได้ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น จากการที่รู้ว่าคนไทยสูบบุหรี่เยอะ แต่การทำงานก็จะช่วยคนให้เลิกสูบบุหรี่ของประเทศไทยยังไม่ชัดเจน ซึ่งในประเทศไทยพบว่าคลินิกให้บริการเลิกบุหรี่จะแทรกอยู่ในคลินิกยาเสพติดซึ่งเราไม่รู้ว่าการให้บริการมีประสิทธิภาพแค่ไหน แต่ในต่างประเทศเราพบว่า Quit line มีมานานแล้วให้ผลดีมาก เป็นบริการที่เข้าถึงง่าย และด้วยความที่อยากทำให้การบริการเลิกบุหรี่ในประเทศไทยชัดเจนมากขึ้น พร้อมกับได้รับทุนสนับสนุน อ.จินตนาจึงได้ก้าวมาทำ Quit line

Tobacco Cessation เป็นเรื่องระดับชาติ ที่มีหลายๆ ส่วนได้ทำอยู่ แต่ในส่วนของ Best Practice นั้นยังไม่มีชัดเจนมากนัก สปสช., สสส. และกระทรวงสาธารณสุขจึงมีความคิดร่วมกันว่าต้องการให้เกิดองค์การอิสระที่ทำหน้าที่เฉพาะในเรื่องนี้ขึ้น จึงเกิดเป็น “มูลนิธิสร้างสุขไทย” โดยใน 2 ปีแรกได้รับทุนสนับสนุนจาก สสส. ต่อมาได้รับทุนจากกระทรวงสาธารณสุข และศูนย์ให้บริการเลิกบุหรี่ก็เป็นหนึ่งในโครงการของมูลนิธิสร้างสุขไทย

### กระบวนการทำงานของ 1600 สายเลิกบุหรี่

การติดบุหรี่เป็นเรื่องทางพฤติกรรม เราจึงเชื่อว่าถ้าให้เขามีกระบวนการคิดใหม่ให้มีการเปลี่ยนพฤติกรรม คือให้คนที่ไม่ยอมเลิก คิดอยากเลิก และคอยกระตุ้นและให้ความช่วยเหลือให้มีความตั้งใจ มีกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อปรับกระบวนการคิดการตัดสินใจให้เลิกสูบบุหรี่ รวมถึงการประเมินสภาพทางสังคม ครอบครัว เพื่อค้นหาวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยผู้ติดได้ จากนั้นต้องให้ผู้ติดสร้างค่านิยมขึ้นมา

กับตัวเอง ทุกอย่างจะมีการทำ เป็นลายลักษณ์อักษรโดยคำหนึ่งถึง สิกขิมุขเยชเนเป็นหลัก

Quit line จะมีทั้งส่วนของ Proactive และ Reaction คือ ถ้าโทรมาบอกเหนือเวลาทำการ ก็จะมีการโทรกลับ และ follow up การติดตามผลเป็นระยะๆ

สำหรับผู้ที่คำปรึกษาเป็นประจำจะมีการอบรม มีการฝึกหลักสูตร ทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติ มีการทดลองงาน การฟังคู่สายมีการประเมิน ทั้งบุคลิกภาพ ทักษะ การพูดจา โดยผู้ที่คำปรึกษาจะเป็นบุคลากรในวิชาชีพสายสุขภาพ ช่วงเวลาในการให้บริการคือตั้งแต่ 7.30-18.00 น. วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ นอกเวลาทำการจะเป็นเกปตอรับให้ฝากหมายเลขไว้เพื่อทางเราจะโทรกลับ



### การเชื่อมต่อการทำงานระหว่างเครือข่ายวิชาชีพสหกรรมเพื่อ ควบคุมยาสูบ

เภสัชอาสา...พาเลิกบุหรี่ กับ 1600 สายเลิกบุหรี่ จะทำงานประสานความร่วมมือในเครือข่าย หรือร้านยาต่างๆ ในการส่งต่อผู้ติดให้มารับบริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ได้ ในทางเดียวกัน Quit line ก็มีรายชื่อโรงพยาบาลศูนย์หมอบ ในการส่งต่อผู้ติดที่ต้องการรับบริการแบบ face to face เป็นต้น การให้คำปรึกษานั้นจะเป็นไปตาม Protocol โดยมีระบบ network ที่ส่งข้อมูลข้ามระบบ IT เพื่อจะบริการผู้ติดได้อย่างเหมาะสม