

ประสบการณ์การทำงาน เพื่อช่วยให้ คนไข้เลิกสูบบุหรี่

โดย ทันตแพทย์หญิง พวงทอง เล็กเฟื่องฟู

จุดมุ่งหวังของทันตบุคลากรในชีวิตการทำงาน?

- คำตอบคือมากมาย
- ความจริงใจที่อยากให้คนไข้หายจากโรค
- อยากให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี

เรามีคนใช้ที่สูบบุหรี่ไหมและสภาพช่องปากเป็นอย่างไร?

- คำตอบคือมีบ้าง
- บางคนดูไม่มีอะไรระคายเคือง
- แต่หลายคนทำให้ตกใจ

เพราะอายุก็ยังน้อย

อนามัยช่องปากดี

แต่มี **Pocket** ลึกมากหลายซี่

- และคนใช้ก็ตั้งคำถามว่าทำไม?

การสูบบุหรี่สัมพันธ์กับโรคปริทันต์ฯ อย่างไร?

- **ตอนแรกไม่รู้ ต่อมาทู่เวลาศึกษาจึงรู้ว่า**
- **บุหรี่มีผลเสียต่ออวัยวะปริทันต์ทั้งหมด**
- **ลดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย**
- **เสี่ยงต่อการเกิดโรค และการลุกลามรุนแรง**
- **รักษายาก หายช้า แม้คนไข้ จะร่วมมือดี**
- **อยากช่วยคนไข้**

เราจะช่วยโน้มน้าวจิตใจคนไข้ให้คิดเลิกสูบบุหรี่ได้ไหม?

- คำตอบคือ.....ตัวเราเองต้องศึกษาวิธีการ
- ประมวลเข้ากับข้อมูลของคนไข้แต่ละคน
- วางแผน เตรียมการปฏิบัติ และแบบบันทึก
- จัดกิจกรรมให้คนไข้ได้รับโปรแกรมเลิกสูบบุหรี่

คนไข้คนไหนพร้อมจะเลิกสูบบุหรี่?

- คำตอบคือเป็นไปตามธรรมชาติ
 - คนไข้ที่เป็นโรครุนแรงจะโน้มน้าวได้ง่ายกว่า
 - ตัวเราช่วยให้คนไข้เริ่มคิดจะเลิกสูบบุหรี่ได้
- แสดงความจริงใจต่อคนไข้อย่างต่อเนื่อง
เชื่อมโยงโทษของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพ
ให้รู้ว่าเลิกบุหรี่จะกลับมีสุขภาพช่องปากที่ดีได้

ทำอย่างไรให้คนไข้เลือกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น?

- คำตอบคือ...คนที่อ้วนมีช่องปากดีจะเลิกง่าย
- คนไข้ที่เริ่มสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุน้อยเลิกยาก
- ไม่มีสูตรสำเร็จเดียวที่ใช้ได้กับทุกคน
- **5 A's**

: Ask, advise, assess, assist and arrange

ทำอย่างไรให้คนไข้เลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น?(ต่อ)

- การได้รับรู้ข้อมูลและแรงจูงใจเชิงบวกสร้างศรัทธา
- การทำให้คนไข้รู้คุณค่าของตนเองเป็นผลดี
- ใช้ข้อมูลของคนไข้เองมาเป็นบทเรียน
 - ปรับข้อมูลให้เป็นปัจจุบันตลอดเวลา
- ให้ความสำคัญและดูแลนามัยช่องปากต่อเนื่อง
- แทรกกิจกรรมการช่วยให้เลิกบุหรี่ในการรักษา

อุปสรรคของคนที่ใช้ที่จะเลิกสูบบุหรี่?

- คำตอบคือ.....บุหรี่ทำให้ติดทางใจและเสพติดทางร่างกาย
ขึ้นกับขนาด ชนิด ระยะเวลาที่สูบ
และความเข้มแข็งของใจ
- การช่วยคนใช้เลิกสูบบุหรี่ต้องวางแผนเฉพาะบุคคล
บางคนเลิกบุหรี่ด้วยตัวเอง
บางคนต้องได้รับยาช่วย

อุปสรรคของคนใช้ที่จะเลิกสูบบุหรี่?(ต่อ)

- สถานะปริทัศน์เพิ่มความยุ่งยากในระยะแรก

Nicotine ลดลง เหงือกจะแสดงการอักเสบมากขึ้น

ต้องให้คนใช้รู้ก่อนเริ่มการเลิกสูบบุหรี่

ชุดหินปูนทำความสะอาดฟันให้คนใช้ก่อน

เน้นคนใช้ดูแลอนามัยช่องปากตัวเองให้ดี

ในระยะนี้ควรนัดคนใช้มาพบอย่างต่อเนื่อง

- ภายใน 6 เดือนถึง 1 ปี คนใช้อาจกลับมาเริ่มสูบบุหรี่ใหม่

- การทำงานนี้ยังสร้างความหวังไว้สูงเกินไป

เรามีตัวช่วยในการทำงานนี้ไหม?

- คำตอบคือ... ให้เอกสารพูดแทนเรา
- แบบบันทึก
 - บันทึกข้อมูลและกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติต่อหน้าคนไข้
- ในกิจกรรมรายกลุ่มคนไข้แต่ละคนจะช่วยกันเอง
 - ทันตบุคลากรจะเป็นสื่อกลางและให้ข้อมูล
- ในคลินิกบ่งบอกจุดยืนในการช่วยคนไข้ให้เลิกสูบบุหรี่

มีคนสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นไหมและเราจะทำอย่างไร?

- คำตอบคือ...มีเด็กและวัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่ทุกวัน
ส่วนหนึ่งจะติดและสูบต่อไปจนเป็นผู้ใหญ่
และจะเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ที่เลิกสูบบุหรี่ยาก
- คนอายุน้อยที่เป็นโรคปรีทันทันต์รุนแรง 80% สูบบุหรี่
- ผู้ใหญ่ที่เป็นโรคปรีทันทันต์ชนิดที่ดื้อต่อการรักษา 80% สูบบุหรี่
- ทันตบุคลากรต้องร่วมรณรงค์ฯในชุมชน เพื่อสกัดคนสูบบุหรี่

ใครคือผู้ที่ได้รับผลดีเมื่อช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้

➤ คำตอบคือ..... ทุกคนได้

➤ ทุกคนมีโอกาสดำรงสุขภาพที่ดี มีอายุยืนยาว

➤ การรักษาโรคได้ผลดี

การฝังรากเทียมจะมีโอกาสสำเร็จสูงเมื่อเลิกสูบบุหรี่

➤ ลดความเสี่ยงต่อการป้องกันโรคไว้ได้

➤ ประเทศชาติพัฒนา