

## เปรียบเทียบการเลิกสูบบุหรี่

ระหว่างการใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้ากับได้รับการให้สุศึกษาตามปกติของผู้รับบริการคลินิกเลิก

บุหรี่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

สมศรี โพธิ์ประสิทธิ์\*

จารุพร จันทาศรี\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างการใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้ากับได้รับการให้สุศึกษาตามปกติ ของผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรี่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอนทราย ตำบลอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอนทราย ในระหว่างเดือนธันวาคม 2560 ถึงมิถุนายน 2561 จำนวน 50 ราย โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม 1)ได้รับการใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้า 2)ได้รับการให้สุศึกษาตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย คู่มือเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้า แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และแบบบันทึกพฤติกรรมสูบบุหรี่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติในการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent t-test และ Chi-Square test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่และกลุ่มให้สุศึกษาตามปกติมีข้อมูลทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน โดยเป็นเพศชาย ร้อยละ 92.00, ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 52.00 และ 72.00, ระดับการศึกษาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป ร้อยละ 60.00 และ 76.00, มีรายได้ 5,000 บาทขึ้นไปร้อยละ 52.00 และ 80.00 นอกจากนี้กลุ่มใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่และกลุ่มให้สุศึกษาตามปกติมีอายุที่คล้ายคลึงกัน โดยอายุเฉลี่ย 44.56 และ 46.28 ตามลำดับไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งผลการเปรียบเทียบกลุ่มที่ใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่มีการเลิกบุหรืมากกว่ากลุ่มให้สุศึกษาตามปกติ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) เมื่อวัดที่ระยะเวลา 2 เดือนและ 3 เดือน

จากผลการวิจัยเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยเลิกบุหรืให้กับผู้ที่สนใจอยากเลิกบุหรืและยังสามารถนำไปปรับใช้ในระบบบริการสาธารณสุข ในกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพื่อเป็นแนวทางในการบำบัดฟื้นฟูให้เลิกบุหรื ลดพฤติกรรมเสี่ยง และโรคแทรกซ้อนจากการสูบบุหรื ซึ่งเป็นการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมได้อีกด้วย

คำสำคัญ : เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้า, การให้สุศึกษาตามปกติ, การเลิกบุหรื

\*ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอนทราย

\*\*แพทย์แผนไทยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอนทราย

## Comparison of smoking cessation

between the foot reflexology technique and usual providing health educations of the client in cessation clinic at Don Sai Health Promotion Amphoe Photharam Ratchaburi

*Somsri Phoprasit\**

*Jaruporn Janthasri\*\**

### Abstract

The purpose of this quasi-experimental research aimed to compare of smoking cessation between the foot reflexology technique and usual providing health educations of the client in cessation clinic at Don Sai Health Promotion Hospital Amphoe Photharam Ratchaburi during December 2017 - June 2018. 50 people are divided into 2 groups 1) The group has been foot reflexology technique. 2) The group has been providing health education. The tools utilized in the research such as the foot reflexology technique handbook, general interview questions and smoking habits record form. Data were analyzed by the uses of frequency, mean, standard deviation, independent t-test and chi-square test.

The research found that, the group has been foot reflexology technique and group has been providing health educations are similar general information. Male 92%, No disease 52%, and 72% respectively, similar education are secondary 60% and 76% respectively, Earn up to 5,000 bath 52% and 80% respectively, average age show as 44.56% and 46.28% respectively. Comparative results of the first group can stop smoking more than the second group. There were statistically significant ( $p < 0.05$ ) When measuring in two months and three months.

Research result can show that foot reflexology technique as an alternative to smoking cessation for these interested and can be adapted to the public health service in patients with chronic non-communicable diseases (NCDs), to be a treatment for cure, reduce risk behavior and complications from smoking. This is a holistic patient care.

Key word :Foot reflexology technique, Usual providing health education, Smoking cessation

---

*\*Director of Donsai Health Promotion Hospital.*

*\*\*Thai Traditional Medicine.*

## ความเป็นมาของปัญหา

บุหรี่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญปัญหาหนึ่งทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศไทยจากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทยพบว่าอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นร้อยละ 19.9 ในปี 2556 เป็นร้อยละ 20.6 ในปี 2557 โดยเป็นผู้สูบบุหรี่ประจำร้อยละ 18.7 และเป็นผู้สูบบุหรี่เป็นครั้งคราว ร้อยละ 2.5 แนวโน้มคนไทยที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น มีผู้สูบบุหรี่ทุกชนิดรวม 13 ล้านคน มีนักสูบหน้าใหม่เกิดขึ้นราว 2-3 แสนคนต่อปี สาเหตุของการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่เกิดจากการอยากลอง การสูบบุหรี่เพื่อน ความเครียด วิตกกังวลจากการทำงาน<sup>1</sup> จึงทำให้คนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละประมาณ 52,000 คน เฉลี่ยวันละ 142 คน ชั่วโมงละ 6 คน และเกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ถึงปีละ 46,000 ล้านบาท<sup>2</sup> อันตรายจากการสูบบุหรี่มีหลายประการ ตั้งแต่การป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพอง ความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจหรือโรคมะเร็ง ทำความสูญเสียต่อผู้สูบบุหรี่ บุคคลรอบข้าง เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการเลิกบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงเหล่านี้ลงได้<sup>3</sup>

ความพยายามควบคุมอัตราการสูบบุหรี่ของประเทศไทยแนวทางหนึ่งคือการเพิ่มการจัดการเลิกบุหรี่ในสถานพยาบาลสาธารณสุข การเลิกบุหรี่ส่วนใหญ่ราวร้อยละ 80 ของผู้สูบบุหรี่เลิกบุหรี่โดยใช้วิธีการหักดิบหรือเลิกด้วยใจ (ตั้งใจเลิกเอง) ซึ่งส่วนหนึ่งประสบความสำเร็จแต่ส่วนหนึ่งมีการกลับมาสูบบุหรี่ การเลิกบุหรี่สำหรับผู้สูบบุหรี่บางกลุ่มที่มีการติดหรือพึ่งพิงนิโคติน รวมถึงผู้ที่ไม่สมัครใจที่จะเลิกบุหรี่นั้น จำเป็นต้องมีกลวิธีให้เกิดความอยากเลิก

และมีวิธีการกระตุ้นและช่วยสนับสนุนให้เลิกได้สำเร็จ วิธีการช่วยเลิกตามแนวทางพฤติกรรมบำบัด นอกเหนือจากการใช้โปรแกรมสุขศึกษาแล้ว ยังมีการให้คำแนะนำวิธีการเลิกที่ไม่ใช่ยา ซึ่งมีด้วยกันหลายวิธี อาทิ การใช้วิธีต้มเมื่อมีอาการอยาก การอมและเคี้ยวมะนาว ชาชงหญ้าดอกขาว รังจืด ยาอมสมุนไพร การใช้การแพทย์ทางเลือกต่างๆ เช่น การอบสมุนไพร การนวดผ่อนคลาย การออกกำลังกาย ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นวิธีที่มุ่งให้เกิดการพึ่งตนเองในการจัดบริการและการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองเป็นสำคัญ ทำให้ผู้สูบบุหรี่ครอบครัวและชุมชนสามารถจัดการได้ด้วยตนเองหรือสามารถมีส่วนร่วมได้<sup>4,6</sup>

ศาสตร์กจุดสะท้อนเท้าเพื่อช่วยเลิกบุหรี่เป็นวิธีการหนึ่งที่ถูกนำมาใช้อย่างจริงจังโดย อาจารย์ธันท์ดล อัมพรพิศุทธิ์ ซึ่งจะเป็แนวทางที่เข้าไปช่วยสนับสนุนการเลิกบุหรี่ในชุมชนได้เป็นอย่างดี โดยให้เป็นทางเลือกหนึ่งของการบำบัดการเสพติดบุหรี่ในชุมชน<sup>5</sup> ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะดำเนินการให้มีการเลิกบุหรี่ในชุมชนโดยใช้ศาสตร์กจุดสะท้อนเท้าเป็นวิธีการหลัก และใช้การออกแบบในลักษณะการวิจัย เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิผลของแนวทางดังกล่าว อันจะเป็นการนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพผู้เสพติดบุหรี่ ให้กว้างขวางภายใต้หลักฐานสนับสนุนทางวิชาการที่น่าเชื่อถือ ซึ่งจะช่วยให้การแพทย์ทางเลือกได้เข้าไปมีส่วนร่วมกับการแพทย์กระแสหลักในการควบคุมอัตราการสูบบุหรี่ในชุมชนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น กระบวนการที่ทำให้เกิดความตั้งใจกำหนดทิศทางและความต่อเนื่องของบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายโดยสรุปผู้วิจัยเห็นว่าการนำเทคนิคการนวดกจุดสะท้อนเท้าเพื่อช่วยเลิกบุหรี่นี้จะทำให้เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูบบุหรี่ และสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างการใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้ากับได้รับการให้สุศึกษาตามปกติ ของผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทราย ตำบลดอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

## ขั้นตอนและวิธีการศึกษา

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research ) เพื่อเปรียบเทียบการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างการใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้ากับได้รับการให้สุศึกษาตามปกติ ของผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทราย ตำบลดอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2560 – มิถุนายน พ.ศ. 2561 โดยใช้เวลาทำการวิจัยทั้งสิ้น 6 เดือน ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทราย จำนวน 50 ราย ตำบลดอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้รับการใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้า 25 ราย

กลุ่มที่ 2 ได้รับการให้สุศึกษาตามปกติ 25 ราย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ซึ่งจะประกอบด้วยการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่และการใช้เทคนิค 5 A

การนวดกดจุดที่เท้าจำนวน 5 จุดที่นิ้วโป่งเท้าทั้งสองข้าง (จุด 1,3,4,5และ6 ) ซึ่งเป็นจุดที่ควบคุมสมองและ

ระบบประสาท โดยกดจุดละ 40 ครั้ง โดยทำการนวดวันละ 1 ครั้งในเวลาใดก็ได้ นวดต่อเนื่องเป็นเวลา 10 วัน และสอนวิธีการนวดให้ไปนวดด้วยตนเอง นัดติดตามผลทุก 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน จุดสะท้อนเท้า 5 จุดช่วยเลิกบุหรี่ ประกอบด้วย

จุดสะท้อนที่ 1 ด้านบนนิ้วโป่งติดกับนิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองใหญ่

จุดสะท้อนที่ 3 ด้านล่างนิ้วโป่งที่ติดกับนิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองเล็ก(ความจำ)

จุดสะท้อนที่ 4 พื้นที่ด้านนอกทั้งบนและล่างของนิ้วโป่ง จุดนี้จะสะท้อนไปที่ต่อมใต้สมอง

จุดสะท้อนที่ 6 ด้านข้างด้านนอกของนิ้วโป่ง สะท้อนไปที่จมูก

จุดสะท้อนที่ 48 พื้นที่โคนนิ้วโป่งด้านใน(ตรงร่องระหว่างนิ้วโป่งกับนิ้วชี้) จะสะท้อนไปที่ลำคอและร่วมกับการใช้เทคนิค 5 A (Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange follow-up) ในการช่วยเลิกบุหรี่ซึ่งประกอบด้วย

A1- Ask คือ ถามเกี่ยวกับสถานการณ์การสูบบุหรี่และสภาวะการสูบบุหรี่

A2 - Advise คือ แนะนำเพื่อกระตุ้นให้ตัดสินใจเลิกบุหรี่

A3 – Assess คือ ประเมินผู้สูบบุหรี่ที่มีความพร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่หรือไม่ และสามารถเลิกบุหรี่ด้วยการนวดกดจุดสะท้อนเท้าซึ่งเป็นการประเมินความตั้งใจในการเลิกบุหรี่

A4 – Assist คือ การช่วยให้เลิกบุหรี่โดยอธิบายวิธีการเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมกับระยะเวลาความต้องการเลิกและระดับการติดนิโคติน เพื่อให้ความพยายามเลิกบุหรี่เกิดขึ้น

A5 - Arrange follow-up ติดตามผล (เนื่องจากการอดบุหรี่จะมีอาการขาดนิโคตินมากในช่วง 3-7 วันแรก

วางแผนติดตามช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้เลิกต่อไปได้อย่างถาวร  
ในที่สุด)

- การให้สุขศึกษา ประกอบด้วยการให้คำปรึกษา  
เพื่อเลิกบุหรี่เป็นรายบุคคล จำนวน 7 ครั้งและการให้  
คำปรึกษาทางโทรศัพท์ 3 ครั้ง นัดให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่  
ติดตามผลทุก 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล  
ประกอบด้วย

2.1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง  
ประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ โรค  
ประจำตัว อาการจากการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา

2.2 แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่  
ประกอบด้วยแบบบันทึก 2 กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มที่ได้รับการ  
ใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้า และกลุ่มที่ได้รับการ  
ให้สุขศึกษาตามปกติ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 จัดทำหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย  
เพื่อกลุ่มตัวอย่างจะได้รับความพิทักษ์สิทธิ์ คือข้อมูลที่  
ได้จากแบบสอบถามจะเก็บเป็นความลับโดยไม่เปิดเผยรายชื่อ  
ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะไม่นำเสนอผลการวิจัยเป็น  
รายบุคคลแต่จะสรุปเป็นภาพรวมและคำตอบจะไม่มี  
ผลกระทบใดๆทั้งสิ้นต่อตัวของกลุ่มตัวอย่างและถึงแม้ว่า  
กลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมในการวิจัยแล้วก็มีสิทธิ์ที่จะถอน  
ตัวจากการเข้าร่วมวิจัยตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใดๆและไม่

มีผลกระทบใดทั้งสิ้นจากนั้นให้ลงชื่อยินยอมเข้าร่วมเป็น  
กลุ่มตัวอย่างการวิจัย

1.2 คัดกรองตามเกณฑ์คัดเข้า-คัดออก

1.3 จับฉลากเลือกวิธีการทดลอง

##### 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 กลุ่มที่ได้รับการใช้เทคนิคการนวดกดจุด  
สะท้อนเท้า จะได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่  
พร้อมกับการใช้เทคนิค 5A ในการช่วยเลิกบุหรี่เป็นระยะ  
10 วันอย่างต่อเนื่อง หลังจาก 10 ผู้เลิกบุหรี่จะนวดกดจุด  
ด้วยตนเอง และนัดติดตามผลทุก 1 เดือน, 2 เดือน และ 3  
เดือน

2.2 กลุ่มที่ได้รับการให้สุขศึกษา จะให้คำปรึกษา  
เพื่อเลิกบุหรี่เป็นรายบุคคล จำนวน 7 ครั้งและการให้  
คำปรึกษาทางโทรศัพท์ 3 ครั้ง นัดให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่  
ติดตามผลทุก 1 เดือน, 2 เดือน และ 3 เดือน

#### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้  
โปรแกรมสำเร็จรูปมีรายละเอียดดังนี้

1 ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติในการศึกษา ได้แก่ ร้อยละ,  
ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, Independent t-test  
และ Chi-Square test

2 เปรียบเทียบการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างการ  
ใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้ากับได้รับการให้สุขศึกษา  
ตามปกติ ของผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทราย ตำบลดอนทราย อำเภอบึง  
โพธาราม จังหวัดราชบุรี โดยใช้สถิติ Chi square test

## ผลการวิจัย

## ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้มารับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทราย ตำบลดอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2560 ถึงมิถุนายน พ.ศ. 2561 จำนวน 50 ราย มีรายละเอียดดังในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มใช้เทคนิคการนัดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่ และกลุ่มให้สุขศึกษาตามปกติ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มใช้เทคนิคการนัดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่		กลุ่มให้สุขศึกษาตามปกติ		p
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>เพศ</b>					1.00
ชาย	23	92.00	23	92.00	
หญิง	2	8.00	2	8.00	
<b>โรคประจำตัว</b>					0.24
ไม่มี	13	52.00	18	72.00	
มี	12	48.00	7	28.00	
<b>ระดับการศึกษา</b>					0.363
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น	10	40.00	6	24.00	
มัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป	15	60.00	19	76.00	
<b>รายได้ต่อเดือน</b>					0.073
ต่ำกว่า 5,000 บาท	12	48.00	5	20.00	
5,000 บาทขึ้นไป	13	52.00	20	80.00	

P value (Chi-Square)

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มใช้เทคนิคการนัดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่และกลุ่มให้สุขศึกษาตามปกติมีข้อมูลทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน โดยเป็นเพศชาย ร้อยละ 92.00, ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 52.00 และ 72.00, ระดับการศึกษาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป ร้อยละ 60.00 และ 76.00, มีรายได้ 5,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 52.00 และ 80.00

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของกลุ่มผู้ใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีและกลุ่มให้  
สุขศึกษาตามปกติ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มผู้ใช้เทคนิคการนวดกดจุด สะท้อนเท้าเล็กบุหรี		กลุ่มให้สุขศึกษาตามปกติ		P
	$\bar{X} \pm S.D$	Min - Max	$\bar{X} \pm S.D$	Min - Max	
	อายุ	44.56 $\pm$ 21.17	16 - 86	46.28 $\pm$ 13.70	

P value (Independent t-test)

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มผู้ใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีและกลุ่มให้สุขศึกษาตามปกติมีอายุที่คล้ายคลึงกัน โดยอายุเฉลี่ย 44.56 และ 46.28 ตามลำดับไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

**ตารางที่ 3** แสดงจำนวน ร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=50)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
<b>อาชีพ</b>		
เกษตรกร	2	4.00
รับจ้างทั่วไป	16	32.00
ข้าราชการ	4	8.00
ธุรกิจส่วนตัว	1	2.00
ค้าขาย	4	8.00
<b>อาชีพ</b>		
เกษตรกร	2	4.00
รับจ้างทั่วไป	16	32.00
ข้าราชการ	4	8.00
ธุรกิจส่วนตัว	1	2.00
ค้าขาย	4	8.00
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	9	18.00
อื่นๆ (พนักงานรัฐวิสาหกิจ, พนักงานบริษัท)	14	28.00
<b>อาการจากการสูบบุหรี</b>		
<b>ไอเรื้อรัง</b>		
ไม่มี	40	80.00
มี	10	20.00
<b>เสมหะมาก</b>		
ไม่มี	34	68.00
มี	16	32.00
<b>เจ็บหน้าอก</b>		
ไม่มี	42	84.00
มี	8	16.00
<b>มีกลิ่นปาก</b>		
ไม่มี	35	70.00
มี	15	30.00
<b>ผิวแห้ง</b>		

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่มี	46	92.00
มี	4	8.00
อื่นๆ (ไอบางครั้ง, เหนื่อยง่าย, วิงเวียนศีรษะ)		
ไม่มี	45	90.00
มี	5	10.00
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่ม	25	50.00
ดื่มทุกวัน	5	10.00
ดื่ม 3-5 ครั้ง/สัปดาห์	8	16.00
ดื่ม 1-2 ครั้ง/สัปดาห์	12	24.00

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 32.00 ไม่มีอาการไอเรื้อรังจากการสูบบุหรี่ ร้อยละ 80.00 ไม่มีอาการเสมหะมาก ร้อยละ 68.00 ไม่มีอาการเจ็บหน้าอก ร้อยละ 84.00 ไม่มีอาการมีกลิ่นปาก ร้อยละ 70.00 ไม่มีอาการผิวน้ำแห้ง ร้อยละ 92.00 ไม่มีอาการอื่นๆ (ไอบางครั้ง, เหนื่อยง่าย, วิงเวียนศีรษะ) ร้อยละ 90.00 และไม่ดื่มสุรา ร้อยละ 50.00

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างการใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้ากับได้รับการให้สุศึกษาตามปกติ ของผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทราย ตำบลดอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างการใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้ากับได้รับการให้สุศึกษาตามปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	พฤติกรรมการเลิกบุหรี่			X <sup>2</sup>	df	p-value
	เลิกสูบ	สูบลดลง	เลิกสูบไม่ได้			
<b>10 วัน</b>						
- กลุ่มใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่	18(72.00)	6(24.00)	1(4.00)			
- กลุ่มให้สุศึกษาตามปกติ	10(40.00)	15(60.00)	0(0.00)			
<b>1 เดือน</b>						
- กลุ่มใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่	15(60.00)	9(36.00)	1(4.00)			
- กลุ่มให้สุศึกษาตามปกติ	5(20.00)	15(60.00)	5(20.00)			
<b>2 เดือน</b>						
- กลุ่มใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่	13(52.00)	6(24.00)	6(24.00)	10.795	2	0.005*
- กลุ่มให้สุศึกษาตามปกติ	3(12.00)	16(64.00)	6(24.00)			
<b>3 เดือน</b>						
- กลุ่มใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่	13(52.00)	3(12.00)	9(36.00)	9.977	2	0.007*
- กลุ่มให้สุศึกษาตามปกติ	3(12.00)	9(36.00)	13(52.00)			

Pearson Chi-Square, \* = มีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05)

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มที่ใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่มีการเลิกบุหรี่มากกว่ากลุ่มให้สุศึกษาตามปกติมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05) เมื่อวัดที่ระยะเวลาที่ 2 เดือนและ 3 เดือน



## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปเป็นประเด็นสำคัญดังนี้

1. กลุ่มใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีและกลุ่มให้สุขศึกษาตามปกติมีข้อมูลทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน โดยเป็นเพศชาย ร้อยละ 92.00 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 52.00 และ 72.00 ระดับการศึกษาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป ร้อยละ 60.00 และ 76.00 มีรายได้ 5,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 52.00 และ 80.00 นอกจากนี้กลุ่มใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีและกลุ่มให้สุขศึกษาตามปกติมีอายุที่คล้ายคลึงกัน โดยอายุเฉลี่ย 44.56 และ 46.28 ตามลำดับไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามในงานวิจัยครั้งนี้ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 32.00 ไม่มีอาการไอเรื้อรังจากการสูบบุหรี ร้อยละ 80.00 ไม่มีอาการเสมหะมาก ร้อยละ 68.00 ไม่มีอาการเจ็บหน้าอก ร้อยละ 84.00 ไม่มีอาการมีกลิ่นปาก ร้อยละ 70.00 ไม่มีอาการผิวหนังแห้ง ร้อยละ 92.00 ไม่มีอาการอื่นๆ (ไอบางครั้ง, เหนื่อยง่าย, วิงเวียนศีรษะ) ร้อยละ 90.00 และไม่ดื่มสุรา ร้อยละ 50.00

2. กลุ่มที่ใช้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีมีการเลิกบุหรีมากกว่ากลุ่มให้สุขศึกษาตามปกติมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) เมื่อวัดที่ระยะเวลา 2 เดือนและ 3 เดือน

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเลิกสูบบุหรีระหว่างการให้เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้ากับได้รับการให้สุขศึกษาตามปกติของผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทราย ตำบลดอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี พบว่า กลุ่มที่ใช้

เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีมีการเลิกบุหรีมากกว่ากลุ่มให้สุขศึกษาตามปกติมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) เมื่อวัดที่ระยะเวลา 2 เดือนและ 3 เดือน ทั้งนี้เนื่องจากเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเป็นการนวดกระตุ้นให้หลังสารเคมีออกมา เหมือนกลไกการทำงานของนิโคติน รวมถึงสะท้อนไปยังอวัยวะต่างๆ เช่น จมูก ลำคอ ท่อหายใจ ปอด เพื่อปรับการทำงานของร่างกาย ทำให้มีส่วนช่วยในการอยากสูบบุหรีลดน้อยลง เมื่อนวดกดจุดสะท้อนเท้าผู้สูบบุหรีจะไม่อยากสูบบุหรี เพราะสูบบุหรีแล้วจะเหม็น รสชาติขม จนสามารถเลิกบุหรีได้สำเร็จและส่งผลในระยะยาว<sup>4</sup> ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของนันทิยาภรณ์ มะละศิลป์ (2555) ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกบุหรีของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรีร่วมกับการนวดกดจุดสะท้อนเท้ามากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

## ข้อเสนอแนะของการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. หน่วยงานสาธารณสุขที่มีการจัดบริการช่วยเลิกบุหรีควรที่จะมีการนำเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเล็กบุหรีไปเป็นทางเลือกของการช่วยเลิกบุหรีแทนการใช้ยา โดยเฉพาะโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลซึ่งดูแลรับผิดชอบพื้นที่นอกเขตเทศบาล/ชนบท เทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่ประหยัดงบประมาณทั้งของบุคคลและระบบบริการสาธารณสุข

2. ควรส่งเสริมให้ไปประยุกต์ใช้ในระบบบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพื่อเป็นการบำบัดฟื้นฟูให้เลิกบุหรี ลด

พฤติกรรมเสี่ยง และโรคแทรกซ้อนจากการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็น การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม

3. สามารถนำเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้า เลิกบุหรี่ไปสอนถ่ายทอดให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน ผู้สูบบุหรี่และญาติ นำไปปฏิบัติเองที่บ้าน และส่งเสริมบทบาทของครอบครัวและชุมชนในการให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่ม ตัวอย่างหลังได้รับเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อน เพื่อให้การ ช่วยเลิกบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบอาการถอน นิโคตินระหว่างกลุ่มที่ได้รับเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อน เท้าเลิกบุหรี่ และกลุ่มที่ให้สูขศึกษาในระยะก่อนหยุดสูบบุหรี่ หลังหยุดสูบบุหรี่ใน 10 วัน, 1 เดือน, 2 เดือนและ 3 เดือน

3. ควรมีการออกแบบนวัตกรรมในการช่วย นวดกดจุดสะท้อนเท้าแทนการนวดกดจุดด้วยมือเปล่า

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้จาก ดร.พัชรินทร์ สมบูรณ์ หัวหน้าศูนย์ฝึกอบรมและ แพทยศาสตรศึกษา ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี กรุณาสงเคราะห์ เวลาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องการวิจัยเพื่อประยุกต์ใช้ ในการทำงานด้านสาธารณสุข รวมทั้งเป็นปรึกษา ให้ คำแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไข ติดตามความก้าวหน้าการ ดำเนินการวิจัย ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณนายสมชาย สว่างวงศ์ สาธารณสุขอำเภอโพธาราม ที่ให้การสนับสนุนให้มีการ อบรมการทำวิจัยเพื่อประยุกต์ใช้ในการทำงานด้าน

สาธารณสุขและขอขอบพระคุณคณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทรายทุกท่าน อาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลดอนทราย ที่ได้ให้ความ ร่วมมือในการดำเนินการ และให้ความช่วยเหลือในการ ทำงานวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่าง ยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณและขอบคุณไว้ในโอกาสนี้ บรรณานุกรม

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการสำรวจพฤติกรรม การสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2557.
2. สันต์ทีป บัตรา, สุระรอง ชินวงศ์. ผลกระทบช่วยลด อันตรายจากการใช้ยาสูบ...จริงหรือ? ฉบับเพิ่มเติม. กรุงเทพฯ:แผนงานเภสัชอาสาเพื่อควบคุมยาสูบ; 2556.หน้า 1-3.
3. พรรณี ปานเทวัญ, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร. การ ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กับ การเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่.วารสาร พยาบาลทหารบก 2557;15(1):36-44.
4. ธราดล เก่งการพานิช, มณฑา เก่งการพานิช, ธนัท ดล อัมพรพิศุทธิ์และนลิน ประคำศรี. การนวดกดจุด สะท้อนเท้าเพื่อช่วยเลิกบุหรี่และควบคุมโรคความดัน โลหิตสูงและเบาหวาน.กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2559.
5. อัมพร กรอบทอง, ธนัท ดลอัมพรพิศุทธิ์ และทิพวัลย์ อีร์ สิริโรจน์. การศึกษาเบื้องต้นแบบสุ่มมีกลุ่มควบคุม ของผลสัมฤทธิ์การนวดกดจุดสะท้อนเท้ารักษาผู้ป่วย ติดบุหรี่.วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ ทางเลือก 2558; 13(1):35-43.

6. สิริรัตน์ กนกอรุโรจน์. ผลของการนวดกดจุดสะท้อนในโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่ออาการถอนนิโคตินของเจ้าหน้าที่ในวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.

7. นันทิยาภรณ์ มะละสีลปี.ผลของการให้คำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่ร่วมกับการนวดกดจุด สะท้อนต่ออาการถอนนิโคตินและพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2555.

### ภาคผนวก

#### ผลงานต่อยอดจากการศึกษา

จากการเปรียบเทียบการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างการใช้เทคนิคการนัดจุดสะท้อนเท้ากับได้รับการให้สูชศึกษาตามปกติของผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรี่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทราย ตำบลดอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ผู้วิจัยจึงนำวิธีเลิกบุหรี่ที่ใช้การนัดจุดสะท้อนเท้าร่วมกับการใช้เทคนิค 5A (Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange follow-up) มาปรับใช้ในระบบบริการคลินิกเลิกบุหรี่และใช้กับผู้ป่วยคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่สูบบุหรี่ให้เลิกบุหรี่เพื่อเป็นการป้องกันโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากบุหรี่

#### ภาพการดำเนินงาน

##### กลุ่มที่ได้รับการใช้เทคนิคการนัดจุดสะท้อนเท้า



##### กลุ่มที่ได้รับการใช้เทคนิคการนัดจุดสะท้อนเท้า

