ผลของการนวดกดจุดหัวแม่เท้าเพื่อช่วยลดเลิกบุหรี่ในผู้สูบบุหรี่ ตำบลสินเจริญ อำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

The effect of toe reflexology to help reduce smoking in smokers in Sincharoen Subdistrict, Phrasaeng District, Surat Thani Province

เกษรินทร์ เจริญสุข
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
E-mail. Tan_456112@hotmail.com

บทคัดย่อ

การนวดกดจุดสะท้านฝ่าเท้า เป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดมาแต่โบราณและมีวิธีการที่ไม่ยุ่งยากที่มิได้ใช้อุปกรณ์ใดๆ จึงไม่ก่อให้เกิดอันตราย และเป็นที่ประจักษ์กันมานานหลายปีแล้วว่านวดให้ผลทางการรักษาได้ แพทย์แผนไทยได้นำมาประยุกต์ใช้ ในการช่วย ลดละ เลิกบุหรี่ ในคนที่ต้องการเลิกบุหรี่ วิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการนวดกดจุดหัวแม่เท้าเพื่อช่วยลดและเลิกบุหรี่ในผู้ต้องการเลิกบุหรี่ เป็นวิจัยเชิงทดลอง ศึกษาผลของการนวดกดจุดเพื่อช่วยลดและเลิกบุหรี่ในผู้ต้องการเลิกบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูบบุหรี่ที่ต้องการอยากเลิกบุหรี่ จำนวน 27 คน ทำการศึกษาระหว่าง เมษายน 2562 - มิถุนายน 2562 โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการสัมภาษณ์ข้อมูลผู้รับการบำบัด วางแผนการบำบัดด้วยการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้า จำนวน 7 ครั้ง ในระยะเวลา1 เดือน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำในการเลิกบุหรี่จากทีมให้บริการทุกครั้งที่ติดตาม ผลการเลิกบุหรี่ได้จากการรายงานของตัวผู้เข้ารับการบำบัดเอง โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือประเมินผลการเลิกบุหรี่หลังจากได้รับบริการ การนวดกดจุดที่หัวแม่เท้า รวมถึงผลข้างเคียงจากการกดจุดที่หัวแม่เท้า

ผลวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดด้วยการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าเลิกสูบบุหรี่ได้ใน จำนวน 27 คน ร้อยละ 2.70 ติดตามระยะเวลา 1 เดือน ก่อนการทดลอง 2.70 หลังการทดลอง 1.85 ลดลงก่อนการทดลอง 0.85 จากผลการทดลองนี้พบว่าหลังการการกดจุดฝ่าเท้า 7 ครั้ง ในระยะเวลา 1 เดือน สามารถช่วยลดอาการอยากบุหรี่ได้ ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.000$) ของผู้เข้ารับการบำบัดด้วยการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้า ผู้เข้ารับการบำบัดด้วยการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าเลิก สูบบุหรี่ไม่มีอาการข้างเคียงที่รุนแรง

ดังนั้น การนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าช่วยลดและเลิกบุหรี่ได้ โดยสามารถใช้เป็นอีกหนึ่ง ทางเลือกที่ช่วยลดและเลิกสูบบุหรี่ สำหรับผู้ที่อยากเลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นการป้องกันการเกิด โรคต่างๆจากบุหรี่และการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

คำสำคัญ : การนวดกดจุดที่หัวแม่เท้า, การลด เลิกบุหรี่

Abstract

Foot Reflexology Is a science that was born since ancient times and has a simple method that does not use any devices therefore does not cause danger And it has been well known for many years that massage provides therapeutic effect. Thai medicine has applied to help reduce smoking in people who want to quit smoking. The purpose of this research is to study the effects of foot reflexology in order to help reduce and stop smoking

in people who want to quit smoking. Is an experimental research Study the effects of reflexology to help reduce and stop smoking in people who want to quit smoking. The sample consisted of 27 smokers who wanted to stop smoking. The study was conducted between April 2019 - June 2019. The samples were interviewed for treatment recipients. Plan 7 treatment of foot acupressure in the period of 1 month. The subjects were advised to quit smoking from the service team every time they followed. The results of quitting smoking are reported by the patients themselves. The main objective is to assess the effect of quitting after receiving the service. Reflexology on the toes. Including side effects from pressing on the toes.

The results showed that 27 toe massage therapists were able to stop smoking, 2.70% followed up for 1 month before the trial 2.70 After the trial 1.85 decreased before the experiment 0.85 from The results of this study showed that, after pressing 7 foot reflexes in 1 month, it can help reduce the craving for cigarettes. It was found that there were statistically significant differences (p <0.000) of the patients treated with Reflexology on the toes. Patients treated with acupressure at the toes to quit. Smoking without serious side effects.

Therefore, pressing the toe to reduce and stop smoking. Which can be used as another Options that help reduce and stop smoking For those who want to stop smoking To prevent the occurrence Various diseases from tobacco and good health.

Key words: Reflexology on the toes, reducing smoking.

บทนำ

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้ประชากรโลกเสียชีวิตก่อนวัยอันควรหรือเกิด ภาวะทุพพลภาพที่รุนแรงและยาวนาน เนื่องจากการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิด โรคชนิดเฉียบพลันและเรื้อรังมากมายทั้งต่อตัวผู้ป่วยเองและผู้ใกล้ชิดที่ได้รับควันบุหรี่ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งอวัยวะต่างๆและ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุอันดับต้นๆองการบาดเจ็บและเสียชีวิตที่ป้องกันได้ จาก้อมูลทางสถิติ พบว่า ปี 2008 ประชากรโลกเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ประมาณ 5 ล้านคนและคาดว่าจะเพิ่ม เป็นปีละ 8 ล้านคนในปี ค.ศ.2030 จาการการสำรวจพฤติกรรมการสูบหรี่ของคนไทยองสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2550 พบว่ามีคนไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไปสูบบุหรี่มากถึง 11 ล้าน คน การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคที่ป้องกันได้ซึ่งอาจทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายเสื่อมลงและ เสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร บุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary artery disease), โรค หลอดเลือดสมองตีบ (stroke),และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย (peripheral artery disease)1-3การสูบบุหรี่ยัง เป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งปอด พบว่า 90% ของโรคมะเร็งปอดในผู้ชายและ 79% ของโรคมะเร็งในผู้หญิงเป็นผล มาจากการสูบบุหรี่4จากการศึกษาผู้ป่วยที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลรามาธิบดี ด้วยปัญหามีก้อนในปอดระหว่างปี พ.ศ. 2529-2534 พบว่า 57.4% ของคนไข้ที่มีก้อนในปอดและสูบบุหรี่เป็นมะเร็งปอด5 ในแต่ละปีจะมีวัยรุ่นเริ่ม ทดลองสูบบุหรี่ เมื่อพวกเขาเหล่านั้นเริ่มติดบุหรี่แล้วการเลิกสูบบุหรี่จะทำได้ยากขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะสารนิโคตินใน บุหรี่ซึ่งเป็นสารเสพติดนั่นเอง

การช่วยเลิกบุหรี่ให้ได้ผลและมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่ปัจจัยสำคัญกับ 2 ส่วนคือความตั้งใจ ที่จะเลิกบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ กับกระบวนการช่วยเลิก ตั้งแต่การให้คำแนะนำ การใช้ยา การใช้ สมุนไพรการนวดกดจุดที่เท้าเป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดมานาน เป็นวิธีทางธรรมชาติไม่ต้องใช้ อุปกรณ์ใดๆประหยัดและปลอดภัย และเป็นที่ประจักมานานหลายปีแล้วว่าการนวดให้ ผลการรักษาได้ ปัจจุบันการนวดกดจุดที่เท้าจัดอยู่ในการแพทย์ทางเลือก วิจัยนี้เป็นกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าเพื่อช่วยลดและเลิกบุหรี่ในผู้ต้องการเลิกบุหรี่ ตำบลสินเจริญ อำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าเพื่อช่วยลดและเลิกบุหรี่ในผู้ต้องการเลิกบุหรี่ ตำบลสินเจริญ อำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการนวดกดจุดเพื่อช่วยลดและเลิกบุหรี่ในผู้ต้องการเลิกบุหรี่ ตำบลสินเจริญ อำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

กลุ่มประชากรตัวอย่าง

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ได้ทำการคัดกรองแต็มใจที่เข้าร่วมโครงการนี้ อาสาเข้าร่วมงานวิจัยด้วยความสมัครใจ ทั้งเพศ และหญิง มีอายุ สามารถสื่อสารให้ข้อมูลได้

2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหมู่บ้านป่าไม้พระราชประสงค์ ตำบลสินเจริญ อำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ทำการศึกษาระหว่าง เมษายน 2562 - มิถุนายน 2562

นิยามศัพท์เฉพาะ

บุหรี่ หมายถึง บุหรี่ มีลักษณะเป็นทรงกระบอกม้วนห่อด้วยกระดาษ ขนาดปกติจะมีความยาวสั้นกว่า 120 มิลลิเมตร และขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 10 มิลลิเมตร) มีใบยาสูบบดหรือซอยบรรจุภายในห่อกระดาษ ปลายด้านหนึ่งเป็นปลายเปิดสำหรับจุดไฟ และอีกด้านหนึ่งจะมีตัวกรอง ไว้สำหรับใช้ปากสูดควัน คำนี้ปกติจะใช้หมายถึงเฉพาะที่บรรจุใบยาสูบภายในไส้บุหรี่นั้น ทำจากใบยาสูบตากแห้ง นำไปผ่านกระบวนการทางเคมี และมีการเพิ่มสารอื่น ๆ ควันบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งในจำนวนนั้นมีสารเคมีจำนวนมากที่เป็นสารพิษ สารที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม (en:mutagenic) และสารก่อมะเร็ง (en:carcinogen)

จุดฝ่าเท้า หมายถึง การนวดฝ่าเท้าเป็นศิลปะที่ชาวจีนและอินเดียใช้วินิจฉัยและรักษาโรคมานานกว่า 3,000 ปีก่อนคริสตกาล โดยน่าจะเกิดขึ้นมาพร้อมกับการกดจุดฝังเข็ม ต่อมาความรู้นี้ได้แพร่หลายไปทั่วอเมริกา ยุโรป เป็นต้น การนวดเท้าเป็นการนวดที่ส่วนต่าง ๆ ของเท้าเพื่อป้องกันและรักษาโรค การนวดเท้าสามารถนวดได้หลายส่วน เพื่อกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ กัน ได้แก่ การนวดฝ่าเท้า หลังเท้าด้านในและด้านนอก เป็นต้น

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดและทฤษฎี

บุหรี่ ผลิตมาจากใบยาสูบ ซึ่งเป็นพื้นล้มลุกชนิดหนึ่ง มีชื่อพฤกษศาสตร์ว่า Nicatiana Tubacam พระราชบัญญัติยาสูบ พ.ศ. 2509 ให้ความหมายของ บุหรี่ ว่าหมายถึง ยาเส้นหรือยาเส้น ปรุง ไม่ว่าจะมีใบยา

แห้งหรือยาอัดเจือปนหรือไม่ ซึ่งมวนด้วยกระดาษหรือวัสดุที่ทำขึ้นใช้แทน กระดาษ หรือใบยาแห้ง โดยเอายาสูบมาหั่นเป็นฝอย ๆ เรียกว่า ยาเส้น แล้วนำมามวลด้วยใบตอง แห้ง ใบจาก หรือกระดาษแล้วจุดสูบเช่นเดียวกัน พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ได้ให้ความหมายของบุหรี่ไว้ว่า บุหรี่ หมายถึง บุหรี่ซิกาแลต บุหรี่ซิกการ์ บุหรี่อื่น ยาเส้น หรือยาปรุงตามกฎหมายว่าด้วย ยาสูบบุหรี่ หมายถึง ยาสูบที่มีลักษณะเป็นมวน ยาเส้นที่มวน สูบเองหรือยาเส้นที่ใช้กล้องยาสูบ (อรวรรณ หุ่นดี, 2542, หน้า 16)

การสูบบุหรี่และยาสูบอื่น ๆ เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตที่สามารถป้องกันได้ การสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสในการเป็นโรคมะเร็งปอด (ประมาณ 80-90% ของผู้ป่วยมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่) นอกจากนั้นยังเป็นสาเหตุของโรคปอดอื่น ๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง (en:emphysema) หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่มีโอกาสแท้งลูกมากขึ้น และเด็กที่คลอดออกมาอาจมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ การสูบบุหรี่ยังเพิ่มโอกาสของอาการหัวใจวาย และโรคมะเร็งประเภทอื่น ๆ อีกด้วย ผู้สูบบุหรี่อาจดูแก่กว่าปกติเนื่องจากควันบุหรี่จะเพิ่มรอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง เนื่องจากการสูบบุหรี่มีผลเพิ่มอัตราเมตาบอลิซึม ดังนั้นอาจส่งผลให้ผู้สูบมีน้ำหนักลดลง นิโคติน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นประสาท (en:stimulant) ในบุหรี่นั้น มีผลเป็นสารเสพติด (en:addictive) และลดการอยากอาหาร (en:appetite suppressant) ผู้ที่เลิกการสูบบุหรี่มักจะทดแทนอาการอยากบุหรี่ด้วยการกินขนม ซึ่งส่งผลให้หนึ่งในสามของผู้ที่เลิกสูบบุหรี่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นนิโคตินยังอาจเป็นสารพิษหากเด็กหรือสัตว์รับประทานก้นบุหรี่โดยอุบัติเหตุ โอกาสที่จะเป็นโรคมะเร็งปอดจากการสูบควันนั้นไม่แน่นอนขึ้นกับลักษณะของการสูบ สารที่สูบ และความถี่ จากสถิติพบว่า คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสจะเป็นโรคมะเร็งปอดประมาณ 11-17% [1] หรือ 10-20 เท่าของคนที่ไม่สูบ [2] การสูดสารพิษและสารก่อมะเร็งจากควันบุหรี่ เช่น เรดอนและเรเดียม-226 เชื่อว่าเป็นสาเหตุหลักของการเกิดมะเร็ง ไร่ยาสูบในสหรัฐอเมริกาจำนวนมากปนเปื้อนสารกัมมันตรังสี เนื่องจากการใช้ปุ๋ยที่มีปริมาณฟอสเฟตสูง

ทฤษฎี แนวคิดการนวดฝ่าเท้า

ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดมาจากชาวอียิปต์และชาวจีนโบราณกว่า 5,000 ปีมาแล้ว และได้แพร่หลายไปยังหลายๆ ประเทศในเวลาต่อมา จนมาถึงประเทศไทยซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่ภายในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา สืบเนื่องมาจากประชาชนชาวไทยเริ่มให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้นและหันมาพึ่งวิธีการรักษาแบบแผนโบราณ อันได้แก่ การรักษาโดยใช้ยาสมุนไพร การฝังเข็ม ประคบสมุนไพร นวดไทย นวดกดจุดสะท้อนเท้า และวิธีอื่นๆ อีกมากมาย แทนการรับประทานยาปฏิชีวนะ ซึ่งการรักษาดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาตนเองที่เป็นที่ยอมรับกันมากในหมู่ประชาชนชาวไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดเท้านั้นมีผู้ให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะเล็งเห็นได้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการนวดเท้า และสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การนวดเท้าเป็นวิธีการทางธรรมชาติโดยมิได้ใช้อุปกรณ์ใดๆ จึงไม่ก่อให้เกิดอันตราย ประหยัดและปลอดภัย เป็นที่ประจักษ์กันมานานหลายปีแล้วว่าการนวดให้ผลการรักษาได้ ปัจจุบันการนวดกดจุดสะท้อนเท้าจึงจัดอยู่ใน"แพทย์ทางเลือก" เท้า ฝ่าเท้าซ้ายบ่งบอกอวัยวะซีกซ้ายคือหัวใจ ม้าม ,ไต, กรวย,ไต, กระเพาะ,ปัสสาวะ, ลำไส้เล็ก, หัวแม่เท้า บ่งบอกถึงศีรษะ มีสมองเล็ก สมองใหญ่ ส่วนฝ่าเท้าขวา บ่งบอกถึง อวัยวะขวา คือ ถุงน้ำดี, ตับ, ไส้ติ่ง ที่แตกต่างกัน นอกนั้นจะเหมือนกันทั้งซ้ายและขวา การนวดเท้าซ้ายกับการนวดเท้าขวาจำนวนต้องเท่ากัน เท้าเป็นจุดรวมของสุขภาพถ้าตั้งเท้าทั้ง 2 ข้าง จะเหมือนคนยืน เท้าของมนุษย์เรามีตำแหน่งการตอบสนองต่างๆ ซึ่งสัมพันธ์กันทุกส่วนของร่างกาย ดังนั้น การนวดกดจุดตำแหน่งต่างๆที่เท้าซึ่งสามารถวินิจฉัยได้ว่าส่วนใดของร่างกายเกิดความไม่สมดุลขึ้น เราสามารถมองดูหน้าคนแล้วบอกลักษณะนิ้วหัวแม่เท้าได้

วิธีการศึกษา

การวิจัยเชิงทดลอง โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูบบุหรี่ที่ต้องการอยากเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหมู่บ้านป่าไม้พระราชประสงค์ ตำบลสินเจริญ อำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 27 คน ทำการศึกษาระหว่างเมษายน 2562 - มิถุนายน 2562 โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการสัมภาษณ์ข้อมูลผู้รับการบำบัด วางแผนการบำบัดด้วยการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าจำนวน 7 ครั้ง ในระยะเวลา 1 เดือน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำในการเลิก บุหรี่จากทีมให้บริการทุกครั้งที่ติดตาม ผลการเลิกบุหรี่ได้จากการรายงานองตัวผู้เข้ารับการบำบัดเอง

โดยมีวัตถุประสงค์ หลักคือประเมินผลการเลิกบุหรี่หลังจากได้รับบริการการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้า รวมถึง ผลข้างเคียงจากการกดจุดที่หัวแม่เท้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบเก็บข้อมูลของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อมาวิเคราะห์ลงในแบบประเมินที่1 เป็นข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ แบบประเมินที่ 2 แบบสอบถามก่อน_หลังจำนวนการสูบบุหรี่ต่อวัน และเวลาที่ทำการสูบบุหรี และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยใช้สถิติ Paired – Samples T – Test วิเคราะห์ ข้อมูลจากตัวแปร ประเมินผลหาค่าทางสถิติ

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะเวลาในการดำเนินการ 4 เดือน เริ่มทำการคัดกรองการสูบบุหรี่ด้วยแบบสอบถาม และในระยะที่สอง ลงพื้นไปตามบ้านผู้ที่เป็นอาสาสมัคร กดหัวแม้เท้าให้อาสาสมัคร 7 ครั้งละ 10 นาที ในระยะเวลา 1 เดือน แล้วติดตามผลจากผู้รับการบัดบัด แล้วเก็บข้อมูลนำว่าวิเคราะห์ในสถิติ

ผลการศึกษา

การวิจัยเชิงทดลอง โดยผู้เข้าร่วมรับการบำบัด จากกลุ่มตัวอย่างจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหมู่บ้านป่าไม้พระราชประสงค์ มีอาสาสมัครทั้งหมด 27 ตัวอย่าง พบว่าเป็นเพศชาย 27 คนคิดเป็น ร้อยละ 100, อายุส่วนใหญ่อยู่ที่ อายุ 37 ปี มี 4 คน คิดเป็น ร้อยละ 14.8 อายุเฉลี่ยที่ 35.59 ปี, สถานภาพส่วนใหญ่สมรสแล้ว 12 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4, น้ำหนักตัวเฉลี่ยที่ 56.78 กิโลกรัม, การศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา 17 คน คิดเป็นร้อยละ 63.0, อาชีพส่วนใหญ่ เกษตร 13 คน คิดเป็น ร้อยละ 48.1, รายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่เป็นผู้มีรายได้ช่วง 10,000 ถึง 15,000 บาท คิดเป็น ร้อยละ 44.4, ระยะเวลาที่การสูบบุหรี่เป็นมานานกว่า 4 ปี ขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ 85.2

ผู้เข้ารับการบำบัดด้วยการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าเลิกสูบบุหรี่ได้ใน จำนวน 27 คน ร้อยละ 2.70 ติดตามระยะเวลา 1 เดือน ก่อนการทดลอง 2.70 หลังการทดลอง 1.85 ลดลงก่อนการทดลอง 0.85 จากผลการทดลองนี้พบว่าหลังการการกดจุดฝ่าเท้า 7 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที สามารถช่วยลดอาการอยากบุหรี่ได้ ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.000$) ของผู้รับการบำบัดด้วย การนวดกดจุดที่หัวแม่เท้า ผู้เข้ารับการบำบัดด้วยการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าเลิก สูบบุหรี่ไม่มีอาการข้างเคียงที่รุนแรง

อภิปราย/สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการการสัมภาษณ์ข้อมูลผู้รับการบำบัด วางแผนการบำบัด ด้วยการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าจำนวน 7 ครั้งติดต่อกันครั้งละ 10 นาที ต่อเนื่อง โดยกลุ่มตัวอย่าง ได้รับคำแนะนำในการเลิกบุหรี่จากติดตามให้บริการทุกครั้งที่ติดตาม จากการศึกษานี้ มีผู้ร่วม จำนวน 27 คน ซึ่งได้รับการติดตามให้บริการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าจนครบตามขั้นตอนการบำบัด ในครั้งนี้ผู้ร่วมส่วนใหญ่เป็นเป็นเพศชาย 27คน คิดเป็นร้อยละ 2.70 จากการทดสอบ ก่อนการทดสอบ-หลังการทดสอบ พบว่าก่อนการทดลอง 2.70 หลังการทอลอง 1.85 ลดลงก่อนการทดลอง 0.85 จากผลการทดลองนี้พบว่าหลังกดจุดฝ่าเท้า 7 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที.ในระยะเวลา 1 เดือน สามารถช่วยลดอาการอยากบุหรี่ได้ ได้ ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.000$)

จากศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการนวดกด จุดที่หัวแม่เท้า ได้ผลมีอาการแสดงหลังจากการนวดกดจุดทำให้ลิ้นชาและประสาทรับรส เปลี่ยนไป การสูบบุหรี่ไม่อร่อยหลังจากการนวดกดจุด แล้วสูบบุหรี่ ดังนั้นผลการนวดกดจุดที่ หัวแม่เท้าอาจะลดความอยากสูบบุหรี่แก่ผู้สูบบุหรี่ได้ ซึ่งเป็นทางเลือกที่สำคัญในการช่วยลดและเลิกสูบบุหรี่ สำหรับผู้ที่อยากเลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคต่างๆจากบุหรี่ และการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

กลุ่ม	X	S.D.	t	p-value
ก่อน	2.70	0.823		
กลุ่มทดลอง			9.706	$p < 0.000$
หลัง	1.85	0.864		
ผลต่าง	0.85			

การนวดกดจุดที่ที่หัวแม่เท้า ผู้เข้ารับการบำบัดด้วยการนวดกดจุดที่หัวแม่เท้าเลิกสูบบุหรี่ไม่มีอาการข้างเคียงที่รุนแรง

ข้อเสนอแนะ

การกดจุดฝ่าเท้าเพื่อเลิกบุหรี่เป็นการลดละเลิกบุหรี่หรือลดปริมาณลงได้ สามารถนำไปส่งเสริมให้เป็นประโยชน์ได้ในโอกาศต่อไปและสามารถนำไปพัฒนาต่อไปได้ เพื่อลดการอัตราการเสียเสียชีวิตที่เกิดจากควันบุหรี่

รายการอ้างอิง

แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดรักษาโรคติดบุหรี่ในประเทศไทย จาก สืบค้นเมื่อ มกราคม 15, 2561, file:///C:/Users/Win10/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/á¹Ç·Ò§àÇª»¯Ô°ÑµÔ°Ó°Ñ´ÃÑ¡ÉÒâÃ¤µÔ´ºØËÃÕè2552%20(3).pdf

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ตามแบบจำลองขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชา ชนในตำบลวังวน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

รศ.ดร.มณฑา เก่งการ .การนวดกดจุดเท้าและการแพทย์ทางเลือก . ภาควิชาสุขศึกษา และพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ทางเลือกเพื่อลดละเลิกบุหรี่ จาก สืบค้นเมื่อ มกราคม 15, 2561,
http://www.quitforking.com/files/uploads/document/2018-02-14_14-12-04.pdf