



ที่ อบ ๐๐๓๒.๐๐๘/ร ๑๐๐๗๕

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี  
ถนนพรหมเทพ อบ ๓๔๐๐๐

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลวิจัยโครงการคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ จังหวัดอุบลราชธานี  
เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๔ - เมษายน ๒๕๖๕

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มทาวชิราลงกรณ, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสว่างวีระวงศ์, ผู้อำนวยการ  
โรงพยาบาลกุดข้าวปุ้น, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเขื่องใน, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนาเยีย, สาธารณสุขอำเภอเมือง  
อุบลราชธานี, สาธารณสุขอำเภอสว่างวีระวงศ์, สาธารณสุขอำเภอ กุดข้าวปุ้น, สาธารณสุขอำเภอเขื่องใน,  
สาธารณสุขอำเภอนาเยีย

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. สรุปลผลการประชุมฯ	จำนวน ๑ ฉบับ
	๒. แนวทางการดำเนินงานฯ	จำนวน ๑ ฉบับ
	๓. แบบเก็บข้อมูล	จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มงานทันตสาธารณสุข ได้จัดทำโครงการ  
คลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ จังหวัดอุบลราชธานี ปี ๒๕๖๔ และประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวนองค์ความรู้และ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แนวทางการดำเนินงานโครงการคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ ในอำเภอต้นแบบ ๕ อำเภอ  
ปี ๒๕๖๔ โดยวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์สร้างสุขภาพและส่งเสริมการควบคุมการสูบบุหรี่ ในคลินิกทันตกรรม

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี จึงขอส่งสรุปประชุมและขอความร่วมมือ  
ให้ทันตบุคลากรในหน่วยงานของท่าน เก็บข้อมูลวิจัยโครงการคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ จังหวัด  
อุบลราชธานี โดยมีกลุ่มตัวอย่างอำเภอละ ๒ คน ระยะเวลาตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๔ - เมษายน ๒๕๖๕  
รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประทีป บุญธรรม)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)  
ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี

กลุ่มงานทันตสาธารณสุข

โทร ๐๔๕ ๒๔๒๒๒๕ ต่อ ๓๐๒

โทรสาร ๐๔๕ ๒๔๑๙๑๘

นางสาว ธัญชนก รั้งงานช่าง ๐๘ ๐๔๑๙ ๑๙๓๙



QR code แบบเก็บข้อมูลวิจัย

สรุปประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวนองค์ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แนวทางการดำเนินงานโครงการ  
คลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ ในอำเภอต้นแบบ ๕ อำเภอ ปี ๒๕๖๔

วันที่ ๕ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๔

ณ ห้องประชุม ๓ ชั้น ๔ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัด อุบลราชธานี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	สถานที่ปฏิบัติงาน
1.	น้ำเพชร ตั้งยิ่งยง	ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ	สสจ.อุบลฯ
2.	จิราภา สุวรรณภาพ	ทันตแพทย์ชำนาญการ	รพ.50พรรษาฯ
3.	นางสาววาทรี พันที	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขปฏิบัติงาน	รพ.สว่างวีระวงศ์
4.	ภาณุพันธ์ ปฐมทองทวีชัย	ทันตแพทย์ชำนาญการ	รพ.กุดข้าวปุ้น
5.	ธวัชรัตน์ บุญมาก	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน	รพ.สต.ศรีสุข
6.	สุภาพร ตะเกิงผล	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขปฏิบัติงาน	รพสต.นาจาน
7.	พรสวรรค์ นาคูณ	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขปฏิบัติงาน	รพสต.นาเย็บ
8.	ธัญชนก รักงานช่าง	ทันตแพทย์ปฏิบัติการ	สสจ.อุบลฯ
9.	ประสิทธิ์ คุณแสนใส	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สสจ.อุบลฯ
10.	จารุวรรณ ศรีสูงเนิน	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สสจ.อุบลฯ
11.	ศตวรรษ ศรีสมบัติ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สสจ.อุบลฯ
12.	รำไพพัทธ์ นิตอมรบดี	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน	สสจ.อุบลฯ
13.	อัจฉรา แก่นสุข	ธุรการ	สสจ.อุบลฯ

เอกสารประกอบการประชุม



## สรุปการประชุม

อำเภอเมือง - วิธีการเลิกบุหรี่ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน คือ ช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา เพื่อหาแนวทางร่วมกับผู้ป่วย, แนะนำผู้ป่วยเข้าร่วมคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่, นัดหมายทำฟันร่วมกับการรักษาของคลินิกจิตสังคม, รับฟังและให้กำลังใจผู้ป่วยตรวจสุขภาพช่องปาก ติดตาม ทุก ๑ เดือน ๓ เดือน ๖ เดือน ๑ ปี และทุกๆ ปี ตัวอย่างผู้ป่วยที่นำมาเสนอ อาศัยการบำบัดร่วมกับคลินิกจิตสังคม

อำเภอ สว่างวีระวงศ์ - มีกระบวนการคัดกรองผู้มารับบริการทันตกรรมที่มีอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป(แบบซักประวัติว่าสูบบุหรี่หรือไม่ สูบจำนวนเท่าไร สูบกี่มวนต่อวัน)

วิธีการเลิกบุหรี่ที่ใช้ในปัจจุบัน ผู้ป่วยตั้งใจที่จะเลิกกำหนดวันเลิกที่ชัดเจน, ให้คำแนะนำ/โน้มน้าวจิตใจ แนะนำทางเลือกและตัวช่วยเลิกบุหรี่, ตั้งเงื่อนไข/ทำข้อตกลง, ใช้ตัวช่วยในการเลิกสูบบุหรี่ เช่น ชาขงหญ้าดอกขาว, ให้บริการทางทันตกรรม/เตรียมช่องปากทำฟันปลอม, นัดหมายการติดตาม ๑ เดือน ๓ เดือน ๖ เดือนขึ้นไป

อำเภอ กุดข้าวปุ้น- ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยากเลิกด้วยตัวเอง เพื่อคนในครอบครัว ทางทันตบุคลากร จะส่งเสริมให้กำลังใจ และให้บริการตรวจสุขภาพประจำปี โดยคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ที่อำเภอ กุดข้าวปุ้นยังมีการดำเนินการไม่ชัดเจน ทำให้ยังไม่มีแผนทำงานร่วมกับคลินิกปลอดบุหรี่ที่ชัดเจน กำลังจะพัฒนาเพิ่มขึ้นในปี

อำเภอ เขื่องใน - บทบาทของทันตบุคลากรในคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ ให้ทันตสุขศึกษา, จัดบริการทางทันตกรรมตามปัญหาสุขภาพช่องปากของแต่ละบุคคล, ให้บริการในคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ตามหลัก ๕ A, ติดตาม ประเมินผล และออกเยี่ยมบ้านเสริมพลังแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ

อำเภอ นาเยีย - มีผู้ป่วยตัวอย่างเป็นบุคลากรในรพ.สต. โอกาสพัฒนา คือ ให้บริการทันตกรรม, เล่าให้ฟังว่าผลเสียจากการสูบบุหรี่มีผลต่อช่องปากอย่างไร, ชักชวนให้เลิกสูบบุหรี่ อีกครั้ง ตามหลัก ๕ A, หากสถานการณ์โควิดดีขึ้น ทาง รพ.สต. จะมีการดำเนินงานคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ให้ชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

ผู้เข้าร่วมประชุมทุกคนลงความเห็นว่ วิธีสำคัญที่สุดในการทำให้ผู้ป่วยเลิกบุหรี่ได้ คือ เป้าหมายที่ชัดเจนของผู้ป่วย บทบาทที่ทันตบุคลากรสามารถทำได้ คือ ให้กำลังใจ บริการตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำ สม่่าเสมอ และหลักการ ๕ A เป็นหลักการที่ทุกอำเภอได้ใช้ และมีความเข้าใจ ได้ข้อสรุปว่า จะใช้วิธี ๕ A เพื่อเก็บข้อมูลวิจัยในปี

แนวทางการดำเนินงานปี ๒๕๖๔ จัดทำแบบวิจัยเก็บข้อมูล ความสำเร็จของวิธีการเลิกบุหรี่ วิธี ๕ A โดยมีกลุ่มตัวอย่างอำเภอละ ๒ คน เก็บข้อมูลระหว่างเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๔ - เมษายน ๒๕๖๕ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้



(นางสาวธัญชนก รุ่งงานช่าง)

ผู้จัดรายงานการประชุม



(นายประสิทธิ์ คุณแสนใส)

ผู้ตรวจรายงานการประชุม



(นางน้ำเพชร ตั้งยิ่งยง)

ผู้รับรองรายงานการประชุม

## แนวทางการดำเนินงานโครงการคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ จังหวัดอุบลราชธานี ปี ๒๕๖๔

### หลักการและเหตุผล

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในปี ๒๕๕๗ พบว่าจำนวนประชากรที่มีอายุตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไปทั้งสิ้น ๕๔.๘ ล้านคน เป็นผู้ที่สูบบุหรี่ ๑๑.๔ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๗ โดยเป็นผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ๑๐ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๒ และเป็นผู้ที่สูบบุหรี่นานๆครั้ง ๑.๔ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๒.๕ เมื่อพิจารณาการสูบบุหรี่ตามกลุ่มวัยพบว่ากลุ่มวัยทำงาน อายุ ๒๕-๕๔ ปี มีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุด คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๕ รองลงมาคือกลุ่มผู้สูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปและกลุ่มเยาวชน อายุ ๑๕-๒๔ ปี คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖ และ ร้อยละ ๑๔.๗ ตามลำดับ อีกทั้งบุรียังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ มากกว่า ๒๕ โรค ทั้งผู้สูบบุหรี่และผู้ใกล้ชิดที่ไม่ได้สูบบุหรี่จะได้รับควันบุหรี่ที่มีสารเคมีต่างๆ มากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด และไม่ต่ำกว่า ๔๒ ชนิด จัดเป็นสารก่อมะเร็ง ถึงแม้จะทราบว่าการสูบบุหรี่มีโทษและทำให้เกิดโรคต่างๆ แต่ประชากรส่วนหนึ่งก็ยังคงสูบบุหรี่อยู่

ผู้ที่เข้ามาใช้บริการในคลินิกทันตกรรมมีทั้งสูบและไม่สูบบุหรี่ ประมาณ ๓ ใน ๔ คนของผู้สูบบุหรี่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ เพียงแต่ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ด้วยวิธีการใดเท่านั้น ทันตบุคลากรซึ่งเป็นผู้รู้พิษภัยของบุหรี่ ที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและสภาพช่องปาก จึงควรมีบทบาทที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยให้เริ่มต้นที่จะลดหรือการเลิกสูบบุหรี่ และถือเป็นหน้าที่สำคัญที่ทันตแพทย์สามารถกระตุ้นหรือแนะนำให้เลิกบุหรี่ได้

ทันตแพทย์และทันตบุคลากรนอกจากจะมีหน้าที่ให้บริการทางทันตกรรมสำหรับผู้ป่วยแล้ว ยังมีบทบาทในด้านการสร้างและส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค และเพื่อให้คลินิกทันตกรรมเป็นต้นแบบของสถานที่ทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพ (Healthy workplace) จึงได้จัดทำโครงการคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ จังหวัดอุบลราชธานีขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์และส่งเสริมการควบคุมการสูบบุหรี่ในคลินิกทันตกรรม โดยมุ่งเน้นให้ความสำคัญการควบคุมการสูบบุหรี่ เสริมสร้างศักยภาพและสภาพแวดล้อมที่ดีของคลินิกทันตกรรมและดำเนินการควบคุมการสูบบุหรี่อย่างเป็นระบบและต่อเนื่องต่อไป

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ทันตบุคลากรมีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางการดำเนินงานในพื้นที่ของตนเอง เพิ่มทักษะในการให้คำแนะนำในการเลิกบุหรี่
๒. เพื่อให้ผู้มารับบริการได้รับความรู้ในเรื่องของโทษของบุหรี่ที่ถูกต้องพร้อมได้รับคำแนะนำในการเลิกบุหรี่
๓. เพื่อให้ผู้มารับบริการได้ปรับและปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่
๔. เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการดำเนินงานของคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ในโรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

### กลุ่มเป้าหมาย

โรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่งจำนวน ๕ อำเภอ ทันตบุคลากร บุคลากรสาธารณสุข ประชาชนทั่วไป

## ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๔ – เดือน เมษายน ๒๕๖๕

## กิจกรรม

๑. ประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวนองค์ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางการดำเนินงานโครงการคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ในอำเภอต้นแบบ ๕ อำเภอ
๒. สื่อสาร ประชาสัมพันธ์โครงการคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ในระดับจังหวัด
๓. การประชุมพัฒนาเครื่องมือแบบสอบถาม เพื่อติดตามผลของผู้มารับบริการที่ต้องการเลิกบุหรี่ ว่าสามารถเลิกได้หรือไม่ ด้วยวิธีไหน
๔. การประชุมแนวทางการดำเนินงานโครงการคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ในระดับอำเภอ และ เตรียมความพร้อมการเก็บข้อมูล
๕. การเก็บข้อมูล วิเคราะห์ และจัดทำรายงาน

## การประเมินผล

๑. รายงานข้อมูลผู้มารับบริการทันตกรรมในคลินิกทันตกรรมที่ได้รับคำแนะนำการเลิกบุหรี่
๒. สรุปผลการดำเนินงานโครงการคลินิกทันตกรรมเลิกบุหรี่

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ได้รู้วิธีการดำเนินงานเลิกบุหรี่ในคลินิกทันตกรรมปลอดบุหรี่ ๕ แห่ง

ขั้นตอนการเก็บข้อมูลเรื่อง ความสำเร็จของวิธีการเลิกบุหรี่ ในจังหวัดอุบลราชธานี

เดือนพฤศจิกายน 2564 - เมษายน 2565

พฤศจิกายน

- คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเลิกบุหรี่อำเภอละ 2 คน
- บันทึกข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมกาสูบหรี่ใน (Form smoke 1)

พฤศจิกายน-  
กุมภาพันธ์

- ทำแบบทดสอบการติดบุหรี่**ทุกเดือน** เพื่อวัดระดับการติดสารนิโคตินของกลุ่มตัวอย่าง(Form smoke 3)  
>> เป็นตัวช่วยประเมินว่าจะทำ 5A ขั้นไหนต่อไป
- \*แบบวัดระดับการติดสารนิโคตินให้รวบรวมไว้และส่งให้สสจ.อุบลฯตอนสิ้นสุดโครงการ

มีนาคม

- ภายในอาทิตย์สุดท้ายของเดือน มีนาคม ทำแบบการติดตามผลการเลิกบุหรี่ด้วยวิธี 5A (Form smoke 2)

เมษายน

- พื้นที่ส่งแบบ Form 1,2,3 และ ทีมสสจ.อุบลฯ ออกสัมภาษณ์พื้นที่

**แบบเก็บบันทึกข้อมูลวิจัย เรื่อง ความสำเร็จของวิธีการเลิกบุหรี่ ในจังหวัดอุบลราชธานี (พ.ย.64-เม.ย.65)**

**ข้อมูลทั่วไป**

ชื่อ - สกุล \_\_\_\_\_ โทรศัพท์ \_\_\_\_\_  
เลขประจำตัวประชาชน \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี เพศ \_\_\_\_\_  
อาชีพ \_\_\_\_\_ สถานะสมรส \_\_\_\_\_ บุตร \_\_\_\_\_ คน

**พฤติกรรมการสูบบุหรี่**

อายุเมื่อเริ่มสูบบุหรี่ \_\_\_\_\_ ปี สูบมานาน \_\_\_\_\_ ปี จำนวน \_\_\_\_\_ มวน/วัน  
บุหรี่ไฟฟ้า:  สูบ  ไม่สูบ เคยเลิกบุหรี่:  เคย  ไม่เคย  
วิธีที่เลิกบุหรี่ (ถ้ามี) :  หักดิบ  ค่อย ๆ ลดลง  การไฉ่ยา  
สามารถเลิกบุหรี่ได้เป็นเวลา

สาเหตุที่ทำให้อยากเลิกบุหรี่  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

สำหรับทันตบุคลากร  
เหตุผลที่เชิญชวนผู้ป่วยรายนี้มาเลิกบุหรี่  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## แบบการติดตามผลการเลิกบุหรี่ด้วยวิธี 5A

ชื่อ-ผู้ป่วย : \_\_\_\_\_

ชื่อ-สกุลผู้ทำแบบติดตามผล : \_\_\_\_\_

หน่วยงาน รพ./รพสต. : \_\_\_\_\_

ว/ด/ป ที่เริ่มทำโครงการ : \_\_\_\_\_ ว/ด/ป ที่สรุปโครงการ : \_\_\_\_\_

สรุปขั้นตอน 5A :

A1 ถาม (ถ) Ask \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A2 แนะนำ (นน) Advise \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A3 ประเมิน (ป) Assess \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A4 ช่วยเหลือ (ช) Assist \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A5 ติดตามให้กำลังใจ (ต) Arrange follow up \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ระดับการติดสารนิโคติน : ครั้งแรกที่ประเมิน \_\_\_\_\_ คะแนน ครั้งสุดท้ายที่ประเมิน \_\_\_\_\_ คะแนน

ปัญหา อุปสรรคที่พบ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ชื่อ-สกุลผู้ป่วย \_\_\_\_\_

ชื่อ-สกุลผู้บันทึก \_\_\_\_\_

ชื่อรพ./รพสต. \_\_\_\_\_

วันที่ทำแบบทดสอบ \_\_/\_\_/\_\_

**แบบทดสอบการติดยาสูบ (แบบทดสอบฟาเกอร์สตรอมเพื่อวัดระดับการติดยาสูบนิโคติน)**

(Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถาม	คำตอบ	ระดับคะแนน	คะแนนที่ประเมินได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน	10 มวน หรือ น้อยกว่า	0	
	11-20 มวน	1	
	21-30 มวน	2	
	มากกว่า 31 มวน	3	
2. หลังตื่นนอนตอนเช้าคุณสูบบุหรี่ มวนแรกเมื่อไหร่	ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน	3	
	6-30 นาที หลังตื่นนอน	2	
	31-60 นาที หลังตื่นนอน	1	
	มากกว่า 60 นาทีหลังตื่น	0	
3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงแรกหลังตื่นนอน (สูบบุหรี่มากกว่าในช่วงเวลาอื่นของวัน)	ใช่	1	
	ไม่ใช่	0	
4. บุหรี่มวนไหนที่คุณไม่ชอบมากที่สุด	มวนแรกตอนเช้า	1	
	มวนอื่นๆ	0	
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหมที่ต้องอยู่ใน "เขตปลอดบุหรี่" เช่น โรงภาพยนตร์ รถโดยสาร ร้านอาหาร	รู้สึกลำบาก	1	
	ไม่รู้สึกลำบาก	0	
6. คุณยังต้องสูบบุหรี่แม้จะเจ็บป่วยนอนพักตลอดในโรงพยาบาล	ใช่	1	
	ไม่ใช่	0	
รวมคะแนน		10	

**แปลผลคะแนน**

คะแนน 0 - 3 คะแนน แสดงว่า ไม่นับว่าคุณติดยาสูบนิโคติน

คะแนน 4 - 5 คะแนน แสดงว่า คุณติดยาสูบนิโคตินในระดับปานกลาง

คะแนน 6 - 7 คะแนน แสดงว่า คุณติดยาสูบนิโคตินในระดับปานกลางและมีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการติดยาสูบนิโคตินระดับสูง

คะแนน 8 - 9 คะแนน แสดงว่า คุณติดยาสูบนิโคตินในระดับสูง

คะแนน 10 คะแนน แสดงว่า คุณติดยาสูบนิโคตินในระดับสูงมาก

## คำชี้แจง : แบบทดสอบนี้ช่วยในการประเมินระดับการติดบุหรี่ (สารนิโคติน)

คะแนน	การแปลผล
0 - 3	<p><b>ไม่นับว่าติดสารนิโคติน</b></p> <p>คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากไม่เคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเองคุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม</p>
4 - 5	<p><b>ติดสารนิโคตินในระดับปานกลาง</b></p> <p>คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากไม่เคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม</p>
6 - 7	<p><b>ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง และมีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการติดสารนิโคตินในระดับสูง</b> การเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้ จะทำได้ง่ายกว่าการที่คุณจะยังสูบบุหรี่ต่อไป และจะมีแผนเลิกในอนาคต หากไม่เคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม คุณควรอย่างยิ่งที่จะไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกสูบบุหรี่</p>
8 - 9	<p><b>ติดสารนิโคตินในระดับสูง</b></p> <p>คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจจริงเอาใจในการเลิกบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอในการรักษา หากไม่เคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินหรือหมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่</p>
10	<p><b>ติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก</b></p> <p>คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณและเอาใจจริงเอาใจในการเลิกบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากไม่เคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริมหรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา เพื่อการเลิกบุหรี่</p>