



## ข้อความช่วยเลิกบุหรี่ตามทฤษฎี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมช่วยเลิกบุหรี่ได้จริงและคุ้มค่า

การวิจัยในประเทศอังกฤษพบว่า ข้อความช่วยเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์มือถือช่วยให้เลิกบุหรี่ ลดโอกาสเป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และเพิ่มคุณภาพชีวิตได้ ในขณะที่ประเทศไทยมีการศึกษาเรื่องการทดสอบประสิทธิผลของการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์มือถือต่อการรับบริการเลิกบุหรี่และการตัดสินใจเลิกบุหรี่ โดยข้อความที่ส่งนั้นสร้างจากทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทำการศึกษายานบริการสายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 ผลการศึกษาพบว่า ข้อความเหล่านี้มีประสิทธิผลช่วยเลิกบุหรี่ได้จริงและยังคุ้มค่าเมื่อเทียบกับการไม่มีข้อความ ข้อความเหล่านี้สามารถป้องกันค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ในอนาคตได้แก่ โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดอุดตันเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือด และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ที่เลิกบุหรี่ด้วย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (ศบช.) ผู้ดำเนินงานสายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 จึงควรสนับสนุนและให้บริการข้อความช่วยเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์มือถือควบคู่กับมาตรการเลิกบุหรี่ที่มีอยู่ในปัจจุบันเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลในระดับประเทศ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ที่เลิกบุหรี่

### ข้อความช่วยเลิกบุหรี่ตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คุ้มค่า



**ลดความเสี่ยงและค่าใช้จ่ายจากโรคที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ในอนาคต**

โรคมะเร็งปอด    โรคหลอดเลือดอุดตันเรื้อรัง    โรคหลอดเลือดสมอง    โรคหัวใจขาดเลือด




**ช่วยเพิ่มโอกาสในการเลิกบุหรี่**



**เพิ่มคุณภาพชีวิตจากการเลิกบุหรี่**






สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ




สสส. และ ศบช. ควรสนับสนุนการให้บริการข้อความช่วยเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์มือถือควบคู่ไปกับมาตรการควบคุมบุหรี่ที่มีอยู่ ได้แก่




การควบคุมราคาและภาษี



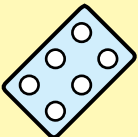
การจำกัดโฆษณา




เครือข่ายคลินิกฟ้าใส



การรณรงค์เลิกบุหรี่



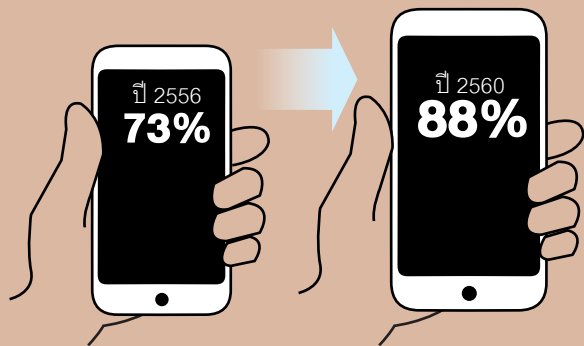
ยาช่วยเลิกบุหรี่



สายด่วนเลิกบุหรี่ (quitline 1600)

## จุดเริ่มต้นของการใช้ข้อความทางโทรศัพท์มือถือกับบุหรี่

องค์การอนามัยโลกพัฒนามาตรการเลิกบุหรี่ด้วยการใช้โทรศัพท์มือถือ และมีการศึกษาในประเทศอังกฤษพบว่า การส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ สามารถลดต้นทุนและเพิ่มคุณภาพชีวิตได้ เมื่อเทียบกับการไม่มีการส่งข้อความ



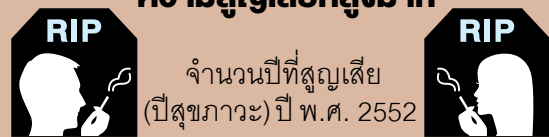
คนไทยใช้โทรศัพท์มือถือมากขึ้นจากร้อยละ 73 ในปี พ.ศ. 2556 เป็นร้อยละ 88 ในปี พ.ศ. 2560 จึงใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเครื่องมือส่งข้อความช่วยเลิกบุหรี่ควบคู่กับมาตรการที่มีอยู่ในปัจจุบัน

## ทำไมต้องเลิกบุหรี่: เพราะสูญเสียมาก

1 ใน 6 ของชายไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่



คนไทยเสียชีวิตก่อนวัยอันควร คิดเป็นมูลค่าความสูญเสียที่สูงมาก



ชาย: 600,000 ปีสุทธภาวะ

หญิง: 90,000 ปีสุทธภาวะ

มูลค่าทางเศรษฐกิจที่สูญเสีย 75 พันล้านบาท (ปี 2550)



จากการรักษาพยาบาล 6.2 หมื่นล้านบาท



จากการสูญเสียกำลังแรงงาน (เสียผลิตภาพ) 1.2 หมื่นล้านบาท

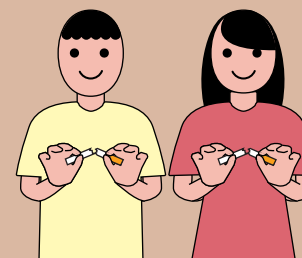
## มาตรการส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือช่วยให้เลิกบุหรี่ได้

อาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 1,571 คน



ชาย 1,417 คน (90%)

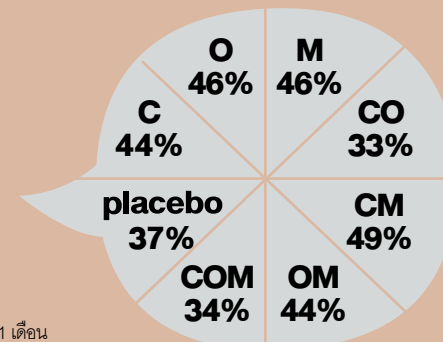
รับข้อความแล้วเลิกได้ 521 คน (40%)\*



หญิง 154 คน (10%)

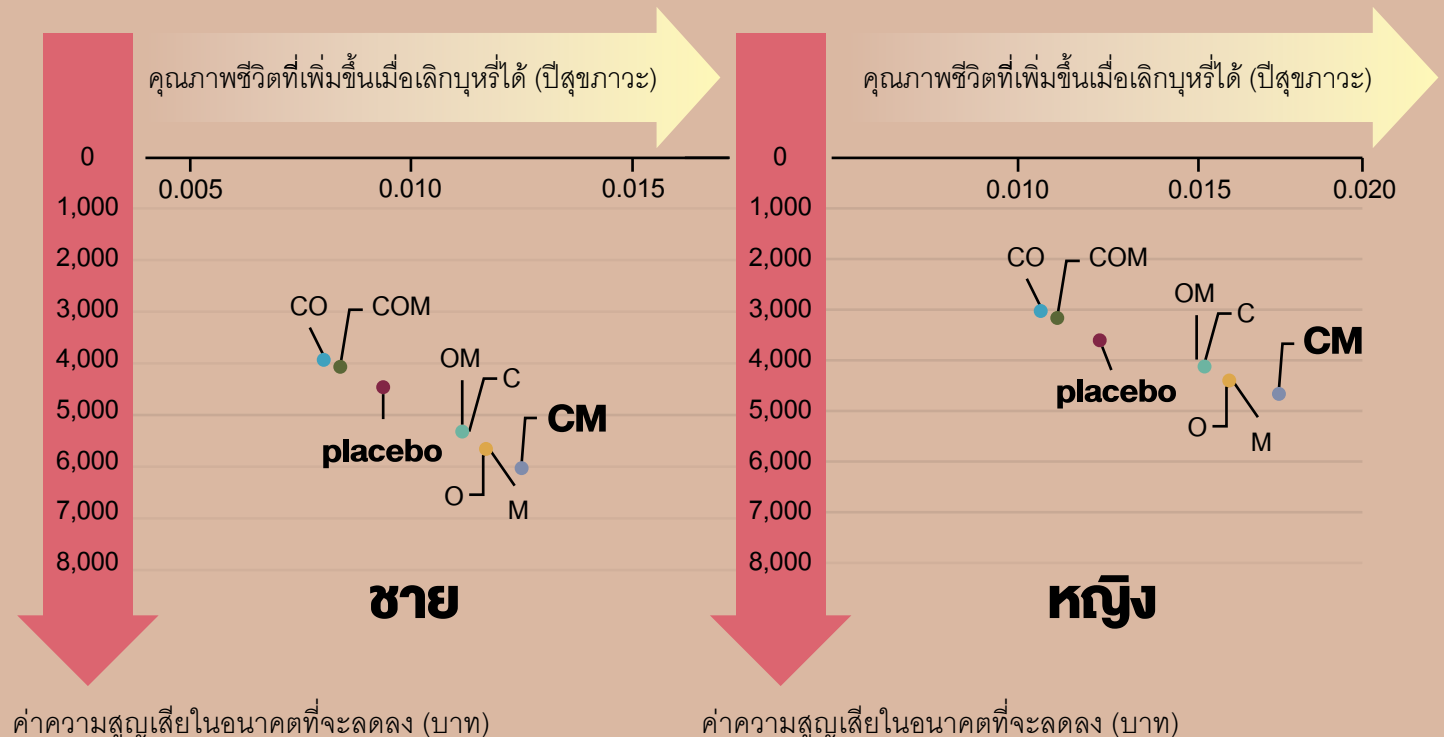
\*เลิกบุหรี่ได้ต่อเนื่องกัน 7 วัน เมื่อได้รับข้อความไปแล้ว 1 เดือน

ร้อยละที่แต่ละกลุ่มข้อความช่วยเลิกบุหรี่ได้



## มาตรการส่งข้อความทางมือถือมีความคุ้มค่า

การศึกษาพบว่า ข้อความทุกกลุ่มช่วยลดความสูญเสียในอนาคต เช่น ต้นทุนการรักษาพยาบาลของโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ และช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้รับข้อความด้วย ดังนั้นมาตรการส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือนี้คุ้มค่าที่จะลงทุน



## ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ควรสนับสนุนศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (สบข.) ให้มีบริการส่งข้อความเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์มือถือควบคู่กับมาตรการเลิกบุหรี่ที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อสนับสนุนให้ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระดับประเทศ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ที่เลิกบุหรี่ได้

ข้อความช่วยเลิกบุหรี่ที่ใช้ในการวิจัยพัฒนาโดยอ้างอิงจากทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ Michie's COM-B ที่มีแนวคิดที่ว่าปัจจัยที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมี 3 ปัจจัย ได้แก่ ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (capability: C) โอกาสสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (opportunity: O) และแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (motivation: M) ข้อความที่ส่งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย จึงเกิดจากปัจจัยทั้ง 3 โดยมีทั้งหมด 8 กลุ่มลักษณะ

### กลุ่มลักษณะ: ข้อความช่วยเลิกบุหรี่

### ตัวอย่างข้อความที่ใช้ส่ง

ข้อความที่ส่งเสริมความสามารถในการเปลี่ยนพฤติกรรม (C)	อายุหัวใจของคุณจะเด็กลงถึง 5 ปี หากคุณเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้
ข้อความที่เพิ่มโอกาสในการเลิกบุหรี่ (O)	เปิดอ่านข้อความนี้ทุกครั้งที่คุณท้อ คอยเตือนให้คุณเลิกได้สำเร็จ
ข้อความที่สร้างแรงจูงใจเชิงบวกในการเลิกบุหรี่ (M)	หยุดสูบวันนี้ มีเงินใช้ฟรี ๆ ถึงปีละสองหมื่น
ข้อความที่ส่งเสริมความสามารถในการเปลี่ยนพฤติกรรมและเพิ่มโอกาสในการเลิกบุหรี่ (CO)	อายุหัวใจของคุณจะเด็กลงถึง 5 ปี หากคุณเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้ เปิดอ่านข้อความนี้ทุกครั้งที่คุณท้อ คอยเตือนให้คุณเลิกได้สำเร็จ
ข้อความที่ส่งเสริมความสามารถในการเปลี่ยนพฤติกรรมและสร้างแรงจูงใจเชิงบวกในการเลิกบุหรี่ (CM)	อายุหัวใจของคุณจะเด็กลงถึง 5 ปี หากคุณเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้ หยุดสูบวันนี้ มีเงินใช้ฟรี ๆ ถึงปีละสองหมื่น
ข้อความที่เพิ่มโอกาสในการเลิกบุหรี่และสร้างแรงจูงใจเชิงบวกในการเลิกบุหรี่ (OM)	เปิดอ่านข้อความนี้ทุกครั้งที่คุณท้อ คอยเตือนให้คุณเลิกได้สำเร็จ หยุดสูบวันนี้ มีเงินใช้ฟรี ๆ ถึงปีละสองหมื่น
ข้อความที่ส่งเสริมความสามารถในการเปลี่ยนพฤติกรรม เพิ่มโอกาสในการเลิกบุหรี่ และสร้างแรงจูงใจเชิงบวกในการเลิกบุหรี่ (COM)	อายุหัวใจของคุณจะเด็กลงถึง 5 ปี หากคุณเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้ เปิดอ่านข้อความนี้ทุกครั้งที่คุณท้อ คอยเตือนให้คุณเลิกได้สำเร็จ หยุดสูบวันนี้ มีเงินใช้ฟรี ๆ ถึงปีละสองหมื่น
ข้อความส่งเสริมสุขภาพทั่วไป (placebo)	สุขภาพดี เริ่มที่ กินอย่างพอดี และออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

## เกี่ยวกับการศึกษา

การประเมินความคุ้มค่านี้เปรียบเทียบระหว่างกรณีที่ไม่มีความช่วยเหลือกับกรณีที่มีความช่วยเหลือ โดยข้อความนี้พัฒนาจากทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ Michie's COM-B กล่าวคือ ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (capability: C) โอกาสสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (opportunity: O) และแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (motivation: M) โดยการส่งเสริมในแต่ละด้านเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (behaviour: B)



ผู้เขียน  
สรายยุทธ ชันณะ

ผู้ช่วยวิจัย  
โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

ติดตามรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ได้ที่  
<http://www.hitap.net/research/167423>

เอกสารฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การทดสอบประสิทธิผลของการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์มือถือต่อการรับบริการเลิกบุหรี่และการตัดสินใจเลิกบุหรี่ โดย ดร. ภาณุ.ปฤษฎฐพร กิ่งแก้ว นายสรายยุทธ ชันณะ ภาณุ.พรธิดา หัดโนนตุ่น ดร. ภาณุ.พัทธรา ลีพิทรวงศ์ ได้รับทุนสนับสนุนจาก ศูนย์ประสานงานเครือข่ายการประเมินงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงเศรษฐศาสตร์ในประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



หน่วยงานที่สนใจรับ Policy Brief ฉบับพิมพ์สมัครรับได้ที่ [comm@hitap.net](mailto:comm@hitap.net) โดยระบุชื่อ-ที่อยู่เพื่อจัดส่ง



ท่านที่สนใจรับเป็นรายบุคคล สมัครรับสำเนาอิเล็กทรอนิกส์ (ไฟล์ PDF) ได้ที่ [comm@hitap.net](mailto:comm@hitap.net) โดยระบุชื่ออีเมลเพื่อจัดส่ง



ดาวน์โหลดฉบับ PDF และ Policy Brief เล่มอื่น ๆ ได้ที่ [www.hitap.net](http://www.hitap.net)

HITAP เป็นองค์กรวิจัยกึ่งอิสระภายใต้สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขและเป็นส่วนหนึ่งของโครงการเมธีวิจัยอาวุโส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) มีพันธกิจหลักคือ ศึกษาผลกระทบทั้งบวกและลบจากการใช้เทคโนโลยีหรือนโยบายด้านสุขภาพเพื่อสนับสนุนการตัดสินใจด้านนโยบายของภาครัฐ เช่น คณะอนุกรรมการพัฒนานโยบายหลักแห่งชาติ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และหน่วยงานต่าง ๆ ภายใต้กระทรวงสาธารณสุข ส่วนในระดับนานาชาติโดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนา HITAP เน้นการพัฒนาศักยภาพให้ประเทศเหล่านั้นสามารถทำประเมินเทคโนโลยีด้านสุขภาพด้วยตนเอง

### ติดต่อ:

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (HITAP)  
อาคาร 6 ชั้น 6 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทรศัพท์: 02-591-8161, 02-590-4375 และ 02-590-4549  
โทรสาร: 02-590-4363  
อีเมล: [hitap@hitap.net](mailto:hitap@hitap.net)  
เว็บไซต์: [www.hitap.net](http://www.hitap.net)



งานนี้ได้รับอนุญาตภายใต้  
ครีเอทีฟคอมมอนส์ แสดงที่มา  
ไม่ใช้เพื่อการค้า ไม่ดัดแปลง



HITAPTHAILAND



HITAP\_THAI



HITAP THAI



HITAP.NET



Health Intervention and Technology Assessment Program

