

นิพนธ์ต้นฉบับ

การศึกษาประสิทธิผลของสเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าต่อการลดการสูบบุหรี่ของกลุ่มคนติดบุหรี่

อัญลณี พรหมประดิษฐ์, พย.ม. *, จันทิมา นวมะวัฒน์, ส.ค. *

นลินี เกิดประสงค์, ประ.ค. *, วรณี จิวสิบพงษ์, พย.ม. *, สิริยาภรณ์ เจนสาริกา, พย.ม. *

*วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์

Received: May 15, 2019 Revised: June 19, 2019 Accepted: August 7, 2019

บทคัดย่อ

ที่มาของปัญหา: บุหรี่เป็นสาเหตุทำให้คนไทยเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เกิดความเจ็บป่วย และทุกข์ทรมาน การเลิกบุหรี่จึงเป็นวิธีการที่จะลดอันตรายจากบุหรี่ได้ แต่มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงจากการใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่ การใช้สมุนไพรใบโปรงฟ้า เพื่อลดการสูบบุหรี่ของกลุ่มคนติดบุหรี่ จึงเป็นทางเลือกใหม่

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันก่อนและหลังใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าในกลุ่มคนติดบุหรี่

วิธีการศึกษา: การวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง ใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าในคนที่ติดบุหรี่คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายจากอาสาสมัครผู้ติดบุหรี่จำนวน 30 คนโดยใช้เครื่องมือแบบทดสอบการติดบุหรี่ฟาเกอร์สตรอม เพื่อวัดระดับการติดสารนิโคตินในระดับคะแนน 4 ขึ้นไป วิเคราะห์ข้อมูลด้วย

สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังทดลองใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าโดยใช้ Paired t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

ผลการศึกษา: กลุ่มตัวอย่างมีการสูบบุหรี่มากกว่า 10 ปีขึ้นไป หลังทดลองใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าแล้วพบว่ามีความเฉลี่ยจำนวนการสูบบุหรี่ต่อวันของกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้สเปรย์สมุนไพรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($MD = 4.766, p = 0.001$) และมีความพึงพอใจต่อการลดสูบบุหรี่ร้อยละ 83.3

สรุป: สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าสามารถลดอัตราการสูบบุหรี่ได้ สะดวกต่อการใช้งาน พกพา ใช้ได้ง่าย จึงเป็นสมุนไพรที่น่าสนใจนำไปต่อยอดเชิงธุรกิจ

คำสำคัญ: ผู้ติดบุหรี่; สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้า; สมุนไพร; ลดการสูบบุหรี่

Original article

Effectiveness of Prong Fah Spray for Smoking Cessation among Smokers

Thansinee Prompradit, M.N.S.^{*}, Juntima Nawamawat, Dr.PH.^{*}Nalinee Kerdprasong, Ph.D.^{*}, Wannee Jiwseubpong, M.N.S.^{*}, Siriyaporn Jensariga, M.N.S.^{*}^{*}Boromarajonani College of Nursing, Sawanpracharak Nakhonsawan

Abstract

Background : Cigarette smoking is a cause of premature deaths and endure suffering from chronic illnesses. Thailand launched smoking cessation campaign for decrease cigarette smoking. Unfortunate it took high cost if used smoking quit drug. Using herb such as Prong Fah or *Murraya siamensis* Craib stills new alternative for smoking cessation among smokers

Objectives: To compare the effectiveness of using Prong Fah Spray for smoking cessation among smokers.

Materials and methods: Experimental research (one group pretest - posttest design) was introduced to examine the effectiveness of Prong Fah Spray among smokers. Samples were 30 smokers that sampling from all volunteers (Fager strom test for nicotine dependence score more than 4). Then subjects were informed about research process,

indication and adverse effects of using Prong Fah Spray for smoking cessation. We use descriptive statistic such as mean, SD and inferential statistic (paired t-test) to analyze data and determine statistic significance level at $p < 0.05$.

Results: Among 30 smokers had average number of cigarette use per day after using Prong Fah Spray for smoking cessation less than before using Prong Fah Spray (MD = 4.766, $p = 0.001$). They satisfied on using Prong Fah Spray for smoking cessation and more than the old methods.

Conclusion: Use of Prong Fah Spray can be decreased numbers of cigarettes per day among smokers. It was easy and ready to use when necessary so it should be had opportunities for beneficial business.

Keywords: smoking; Prong Fah spray; herb; smoking cessation

บทนำ

จากการศึกษาติดตามจำนวนคนไทยที่เสียชีวิตจากหลากหลายโรคที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ ในปี พ.ศ. 2557 พบว่าคนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ 54,512 ราย เป็นชาย 47,770 ราย หญิง 6,742 ราย เมื่อคำนวณจำนวนปีที่เสียชีวิตก่อนวัยและเวลาอันควร พบว่าคนสูบบุหรี่โดยเฉลี่ยตายก่อนวัย คนละ 17.8 ปี และก่อนตายแต่ละคนต้องเจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน เป็นโรคเรื้อรังจนสูญเสียคุณภาพชีวิตที่ดี¹

ซึ่งข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติที่สำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรครั้งที่ 18 พ.ศ. 2560 พบว่าจำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป มีทั้งสิ้น 55.9 ล้านคน อัตราการสูบบุหรี่อยู่ที่ร้อยละ 19.1 คิดเป็นผู้สูบบุหรี่จำนวน 10.7 ล้านคน กลุ่มอายุ 20-24 ปี ร้อยละ 20.7 กลุ่มอายุ 25-44 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุด ร้อยละ 21.9 และกลุ่มอายุ 45-59 ปี ร้อยละ 19.1 ผู้ชายสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิง 22 เท่า อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลสูงกว่าในเขตเทศบาล อัตราการสูบบุหรี่สูงสุดในภาคใต้ ร้อยละ 24.5 รองลงมาได้แก่ ภาคตะวันออก เชียงเหนือ ร้อยละ 21.1 ภาคกลางและภาคเหนือมีอัตราการสูบบุหรี่ใกล้เคียงกัน ร้อยละ 17.6 และร้อยละ 17.1 ตามลำดับ ส่วนกรุงเทพมหานคร มีอัตราการสูบบุหรี่ต่ำสุด ร้อยละ 15.4 ในส่วนของผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ พบว่าในกลุ่มเยาวชนที่สูบบุหรี่เฉลี่ย 8.1 มวนต่อวัน กลุ่มวัยทำงาน 10.4 มวนต่อวัน และกลุ่มวัยผู้สูงอายุ 9.8 มวนต่อวัน ระยะเวลาที่สูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนภายใน 30 นาที เป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการวินิจฉัยเพื่อประเมินภาวะการติดนิโคติน (nicotin dependence) ในผู้สูบบุหรี่ได้และยังสามารถบอกถึงระดับความรุนแรงในการติดบุหรี่อีกด้วยเพื่อประโยชน์สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการเลือกวิธีบำบัดรักษาเพื่อช่วยให้ผู้สูบบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้ เพราะฉะนั้นจึงมีความจำเป็นในการณรงค์เพื่อให้มีการเลิกบุหรี่มากขึ้นซึ่งการเลิกสูบบุหรี่ให้มีประสิทธิภาพประกอบด้วย 2 แนวทาง คือ 1.การรักษาโดยไม่ใช้ยา การรักษาขั้นแรกนั้นผู้สูบบุหรี่ต้องมีความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ที่มีความตั้งใจและแน่วแน่ต่อการเลิกบุหรี่จะนำไปสู่การเลิกบุหรี่ได้ 2.การรักษาด้วยยา วิธีการเลิกบุหรี่โดยการใช้ยามี 2 วิธี คือ การให้นิโคตินทดแทน (nicotine

replacement therapy: NRT) และการใช้ยาที่ไม่ใช่นิโคติน²

โดยพบว่าการรักษาด้วยยานั้นมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้ายังไม่ครอบคลุมการใช้ยาเลิกบุหรี่เหล่านี้ ดังนั้นในการช่วยเหลือผู้สูบบุหรี่ให้เลิกบุหรี่ได้จึงต้องมีการพัฒนาทางเลือกใหม่ ๆ ซึ่งประเทศไทยได้มีนโยบายส่งเสริมการใช้สมุนไพร ยาแผนโบราณมาใช้ในการรักษาเพิ่มมากขึ้น³

จากการรวบรวมข้อมูลพบว่าสมุนไพรทางเลือกหลักที่ช่วยในการเลิกบุหรี่มี 2 ชนิดที่นิยม คือ

1. หน้าดอกขาว มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Cyanthillium cinereum* (L.) H. Rob การใช้ทางแพทย์พื้นบ้านพบว่ามีการนำหน้าดอกขาวมารับประทานเพื่อบำบัดรักษาโรคต่างๆ เช่น ลดความดันโลหิต รักษาหอบหืด รักษาผิวหนัง รวมทั้งการอยากบุหรี่ลดลง ซึ่งปัจจุบันได้มีการใช้สมุนไพรหน้าดอกขาวมาใช้ในการเลิกบุหรี่เนื่องจากเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มีจำหน่ายและใช้กันอยู่ทั่วไปในประเทศไทยซึ่งมีหลายการศึกษาที่ใช้หน้าดอกขาวเพื่อการเลิกบุหรี่⁴

2. โปรงฟ้า ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Murraya Siamensis* Craib สรรพคุณใบโปรงฟ้า มีรสหอมหวาน รสเผ็ดร้อน เป็นสมุนไพรที่ช่วยลดอาการอยากสูบบุหรี่ที่ได้ผลดีมากเป็นที่นิยมใช้ของปราชญ์ชาวบ้าน โดยให้เอาใบสดของต้นโปรงฟ้า 1-2 ใบเคี้ยวเวลาเกิดอาการอยากสูบบุหรี่ ใบจะมีรสชาติดหวาน เมื่อสูบบุหรี่เข้าไปจะเกิดปฏิกิริยาทำให้รสชาติดบุหรี่เปลี่ยนไป รู้สึกพะอืดพะอม ไม่อยากจะสูบบุหรี่ การศึกษาองค์ประกอบของสารในใบโปรงฟ้าที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่พบว่ามีสารประกอบของไนเตรตในรูปต่างๆ เนื่องจากไนเตรตมีผลต่ออัมบริสและมียฤทธิ์ทำให้ลิ้นฝาดหรือชาได้ ซึ่ง รศ.ทพ.เชวงเกียรติ แสงศิรินาวัน ได้ทำการวิจัยและจัดเป็นอนุสิทธิบัตรในการใช้น้ำยาบ้วนปากลดการสูบบุหรี่ เมื่อวันที่ 24 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2552 ซึ่งน้ำยาบ้วนปากมีส่วนประกอบของซิลเวอร์ไนเตรดอยู่ร้อยละ 0.25 พบว่าการใช้น้ำยาบ้วนปากวันละ 4 ครั้งติดต่อกันถึง 6 สัปดาห์มีผลทำให้เกิดการหยุดสูบบุหรี่ได้ และข้อมูลที่พบจากบัญชียาจากสมุนไพรบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559 มีข้อมูลระบุว่าการใช้ผงหน้าดอกขาว (*Cyanthillium cinereum*

(L.) H.Rob) ในการลดความอยากบุหรี่ พบข้อควรระวังในการใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไตและหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีโพแทสเซียมสูง ปัจจุบันจึงได้มีผู้เริ่มสนใจการใช้สมุนไพรโปร่งฟามาใช้ในการเลิกบุหรี่ เนื่องจากเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มีจำหน่ายและใช้กันอยู่ทั่วไปในประเทศไทย มีราคาถูกและหาได้ง่าย มีผลการศึกษาที่ใช้ใบโปร่งฟ้าสดนำมาเคี้ยว หรือใช้เป็นส่วนผสมตัวยาอื่นเพื่อช่วยในการลดการสูบบุหรี่ ไม่พบอาการไม่พึงประสงค์ใดๆ ที่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ จากการตรวจสอบฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ และความเป็นพิษต่อเซลล์ลิ้มโฟเซตมนุษย์ของสารสกัดน้ำพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ช่วยเลิกบุหรี่⁵

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีผู้นิยมใช้สมุนไพรโปร่งฟ้าแบบเดี่ยวในรูปชาชง ซึ่งคณะผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการรับประทานในรูปแบบชาชงมีขั้นตอนในการเตรียมที่ใช้ระยะเวลานานและไม่สะดวกต่อการพกพาไปในสถานที่ต่างๆ ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้คิดค้นนวัตกรรมสเปรย์สมุนไพรโปร่งฟ้าขึ้นมา เพื่อนำมาใช้ในกลุ่มผู้ที่ติดบุหรี่และอยากเลิกบุหรี่ โดยเป็นการนำสมุนไพรโปร่งฟ้ามาพัฒนาในรูปแบบของสเปรย์สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการลดความอยากบุหรี่ ซึ่งมีความสะดวกในการใช้ สามารถพกพาไปได้ทุกที่ และมีราคาถูก

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจำนวนมวนบุหรี่ที่สูดต่อวันก่อนและหลังใช้สเปรย์สมุนไพรโปร่งฟ้าในกลุ่มคนติดบุหรี่

วัสดุและวิธีการ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (one group pre-test and post-test design)

ประชากร

ผู้ติดบุหรี่ที่ต้องการลดเลิกสูบบุหรี่แต่ยังสูบบุหรี่อยู่และเคยมีประสบการณ์ในการเลิกบุหรี่แต่ไม่ประสบความสำเร็จ ยังไม่เคยได้รับหรือสิ้นสุดการรักษาด้วยยาหรือวิธีใดๆ อย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนเข้าร่วมโครงการในชุมชนหนองปลิง จังหวัดนครสวรรค์

กลุ่มตัวอย่าง

เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ที่สุ่มครั้ง และสนใจยินยอมเข้าร่วมโครงการคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power⁶ กำหนดค่า effect size 0.69, α error probability 0.05, Power of test 0.95 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปกลุ่มผู้ติดบุหรี่ก่อนการใช้สเปรย์สมุนไพรโดยผู้วิจัย
 2. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลคุณภาพเกี่ยวกับอาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการใช้สเปรย์สมุนไพรโปร่งฟ้าต่อการลดการสูบบุหรี่
 3. คู่มือการใช้สเปรย์สมุนไพรโปร่งฟ้าเลิกบุหรี่และแนวทางการดูแลตนเองเมื่อต้องการลดเลิกบุหรี่ ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับผลเสียของบุหรี่และแนวการปฏิบัติตัวเลิกบุหรี่ ประโยชน์ของโปร่งฟ้าสำหรับการลดเลิกบุหรี่ หลักการใช้สเปรย์สมุนไพรโปร่งฟ้าเลิกบุหรี่ และการปฏิบัติตัว ตารางบันทึกการใช้สเปรย์สมุนไพรโปร่งฟ้าเลิกบุหรี่ จำนวนการสูบบุหรี่ ในแต่ละวันจำนวน 14 วัน
 4. แบบทดสอบการติดบุหรี่ฟากเกอร์สโตรม เพื่อวัดระดับการติดสารนิโคติน (Fagerstrom test for nicotine dependence)
 5. เครื่องมือสเปรย์สมุนไพรได้ผ่านการตรวจสอบมาตรฐานวิธีการทำจากเภสัชกรและผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและการทดลองอายุการใช้งานจากกลุ่มผู้วิจัย
- การเก็บรวบรวมข้อมูล**
1. ผู้วิจัยประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยการเก็บรวบรวมข้อมูล
 2. ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่ติดบุหรี่และต้องการเลิกบุหรี่ โดยติดต่ออาสาสมัครเป็นรายบุคคลที่ต้องการเข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่ด้วยสเปรย์สมุนไพรโปร่งฟ้า ชี้แจงวัตถุประสงค์ หลักการและเหตุผลในการจัดทำนี้ รวมทั้งสิทธิของอาสาสมัครในการเข้าร่วม
 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ พร้อมทั้งชี้แจงวิธีการใช้สเปรย์สมุนไพรโปร่งฟ้าเลิกบุหรี่และการบันทึกข้อมูลลงตารางบันทึก จำนวนการสูบบุหรี่ ในแต่ละวันในระหว่างการใช้

4. ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมผลการใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าลดเลิกบุหรี่แต่ละรายทั้งติดตามเยี่ยมและโทรศัพท์ติดตามพร้อมให้การช่วยเหลือ โดยเฉพาะในช่วงวันที่ 1-3 วันแรกทุกวัน ต่อมา วันที่ 5,7,9,11,13 และ 14 ผู้วิจัยจะนำสเปรย์ขวดใหม่ไปเปลี่ยนให้เมื่อพบว่าบางรายระหว่างการใช้หมดก่อนกำหนด จนครบ 2 สัปดาห์ตามระยะเวลาการศึกษา พร้อมบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่พบของแต่ละราย

5. ระยะเวลาประเมินผลหลังครบ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมจากคู่มือบันทึกการใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้า จำนวนการสูบบุหรี่ในแต่ละวัน จำนวน 14 วัน พร้อมสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับอาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าต่อการลดการสูบบุหรี่ เนื่องจากผู้ติดบุหรี่ที่ใช้สมุนไพรในการเลิกบุหรี่จะสามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้ภายใน 1-2 สัปดาห์ ไม่ว่าจะสูบนานหรือเบามาก่อนก็ตาม⁸

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง:

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยการศึกษาได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ จังหวัดนครสวรรค์ ตามหนังสืออนุมัติเลขที่ NSW-PHO-013/62

การดำเนินการวิจัย มีดังนี้

ขั้นตอนและวิธีการทำ

สกัดสมุนไพรใบโปรงฟ้าด้วยวิธีการต้ม สารสกัดที่ได้จากวิธีการต้มนี้อาจเรียกว่า สารสกัดน้ำ หรือน้ำสกัด มีขั้นตอนดังนี้

1. ชั่งใบสมุนไพรใบโปรงฟ้าสด (ใบอายุ 45 วัน

ขึ้นไป)⁷ จำนวน 200 กรัม แล้วใส่ลงในหม้อต้ม

2. เติมน้ำ 6,000 มิลลิลิตรลงในหม้อต้ม โดยให้น้ำท่วมสูงเกินสมุนไพร

3. ต้มในอุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส เคี่ยวจนกระทั่งน้ำลดลงเหลือ 3,000 มิลลิลิตร แล้วตั้งทิ้งไว้ให้เย็น

4. นำมารองเอากากออกโดยใช้ผ้าขาวบาง

5. ใส่ขวดกั้นเสียเบนโซโทอิกลงในน้ำสมุนไพรที่กรองแล้ว ปริมาณ 200 มิลลิกรัม คนให้ละลาย

6. นำน้ำสมุนไพรที่ได้มาบรรจุใส่ขวดสเปรย์ที่เตรียมไว้ และแช่เย็น

ขั้นตอนการใช้งาน

พ่นใส่ปากหลังตื่นนอนตอนเช้า 30 นาที ทดสเปรย์ประมาณ 2-3 ครั้ง (puff) หรือเมื่อมีอาการอยากบุหรี่

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และใช้สถิติ Paired t-test ในการทดสอบความแตกต่างของจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวันที่เปลี่ยนแปลงจากเมื่อเริ่มการศึกษาถึงระยะสิ้นสุดการรักษา

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าต่อการลดการสูบบุหรี่ จำนวน 30 ราย มีอายุในช่วง 30-50 ปีจำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 50 และอายุมากกว่า 50-70 ปี จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 50 เป็นเพศชาย 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 80 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 83.3 และการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ระดับชั้นประถม ร้อยละ 63.3 มีประวัติการสูบบุหรี่มากกว่า 10 ปีคิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันก่อนและหลังใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าในกลุ่มคนติดบุหรี่ (n = 30)

การสูบบุหรี่	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	SD	MD	t	df	Sig.(2-tailed)
ก่อน	30	12.933	4.726	4.766	7.747	29	0.001
หลัง	30	8.166	3.074				

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันก่อนและหลังใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าในกลุ่มคนติดบุหรี่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้า เมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติการ

ทดสอบทีคู่ (paired t - test) พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยอัตราการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = 4.766, $p = 0.001$) และจากการสัมภาษณ์กลุ่มอาสาเพิ่ม

เดิมในกลุ่มที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของจำนวนบุหรี่ยี่สิบต่อวัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 พบว่าเป็นกลุ่มอายุต่ำกว่า 50 ปี มีอาชีพรับจ้างและเป็นเพศชายทั้งหมด เริ่มสูบบุหรี่อายุน้อยกว่า 20 ปี สูบบุหรี่มานานกว่า 10 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่ติดนิโคตินมาเป็นเวลานาน และสัมภาษณ์กลุ่มอาสาสมัครอื่นต่ออาการเปลี่ยนแปลงเมื่อใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้า ร้อยละ 83.3 มีความพึงพอใจหลังการใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้ามีความอยากสูบบุหรี่ลดลง และจากข้อมูลแบบบันทึกคู่มือการเลิกบุหรี่โดยใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้า พบว่า ช่วงแรกจะมีความรู้สึกพะอืดพะอม มีกลิ่นฉุน ซาลิ้น หลังจากใช้ต่อไปอีก 3-5 วัน ก็จะไม่มีอาการดังกล่าว สามารถใช้ต่อไปจนสิ้นสุดระยะเวลาในการศึกษา 2 สัปดาห์ มีความสะดวกสามารถใช้ได้ทันทีหลังตื่นนอน

อภิปรายผล

หลังใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าในกลุ่มคนติดบุหรี่ระยะเวลา 2 สัปดาห์มีอัตราเฉลี่ยจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่วันลดลง มีความพึงพอใจหลังการใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าทำให้ความอยากสูบบุหรี่ลดลง แสดงให้เห็นประสิทธิผลของใบโปรงฟ้าเกี่ยวกับคุณสมบัติของสมุนไพรพื้นบ้านของไทยชนิดนี้ที่มีรสหวานปะแล่ม เมื่อกินเข้าไปจะทำปฏิกิริยากับต่อมรับรสของเรา และพอสูบบุหรี่หลังจากใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าไปแล้ว รสชาติของบุหรี่จะเปลี่ยนไปในทางตรงกันข้าม จนผู้ติดบุหรี่บางคนถึงขั้นอาเจียนออกมา และในที่สุดก็จะทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ไปเอง จากผลการวิจัยก็พบว่าอาสาสมัครก็จะมีความรู้สึกพะอืดพะอม มีกลิ่นฉุน ซาลิ้น ทำให้ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลดลงทั้งนี้ต้องอาศัยความอดทน ตั้งใจในการเลิกบุหรี่ เพื่อผลักดันให้การเลิกบุหรี่สำเร็จไปด้วยดี และการเลือกใช้สมุนไพรใบโปรงฟ้ามีความเหมาะสมต่อการนำมาใช้เลิกบุหรี่เนื่องจากมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และไม่เป็นพิษต่อเซลล์ลิ้มโพอซ์ตมมนุษย์เป็นการศึกษาของจิตติมา เจริญศิลป์ และคณะ⁵ และไม่พบข้อควรระวังในการใช้เหมือนหญ้าดอกขาว ตามที่บัญญัติจากสมุนไพรบัญญัติหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559 มีข้อมูลระบุว่า การใช้ผงหญ้าดอกขาว (*Cyanthillium cinereum* (L.) H. Rob) ในการลดความอยากบุหรี่ มีข้อควรระวังในการ

ใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไตและหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง ส่งผลให้ Electrolyte ในร่างกายผิดปกติ หญิงมีครรภ์ที่ใช้จะทำให้แท้งหรือคลอดบุตรก่อนกำหนดได้

สรุปผลจากการสัมภาษณ์กลุ่มอาสาสมัครเพิ่มเติมในกลุ่มที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของจำนวนบุหรี่ยี่สิบต่อวันซึ่งเป็นกลุ่มที่ติดนิโคตินเป็นเวลานานทำให้มีความยากในการลดการสูบบุหรี่ นอกจากนั้นในกลุ่มอาสาสมัครจะต้องมีความตั้งใจจริง มีวินัยปฏิบัติตามคู่มือการเลิกบุหรี่ เมื่อทดลองใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้า จำนวนการสูบบุหรี่จึงยังไม่พบการเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับที่กรมอนามัย ได้ระบุไว้ในคู่มือ สำหรับทันตบุคลากร วิธีช่วยเหลือผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่เกี่ยวกับความยากในการเลิกบุหรี่สำหรับผู้ติดสารนิโคติน คือ สูบบุหรี่มากกว่า 20 มวนต่อวัน และสูบบุหรี่มานานกว่า 20 ปี

จากข้อมูลแบบบันทึกคู่มือการเลิกบุหรี่โดยใช้สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้า พบว่าช่วงแรกจะมีความรู้สึกพะอืดพะอม มีกลิ่นฉุน ซาลิ้น หลังจากใช้ต่อไปอีก 3-5 วัน ก็จะไม่มีอาการดังกล่าว สามารถใช้ต่อไปจนสิ้นสุดระยะเวลาในการศึกษา 2 สัปดาห์ ซึ่งลักษณะ รสชาติ กลิ่นนั้นจะเป็นลักษณะของใบโปรงฟ้า เนื่องจากที่ใบของต้นโปรงฟ้าจะมีต่อมน้ำมันหอมระเหยอยู่เกือบทุกส่วน จึงนิยมนำมาทำสมุนไพรโดยเฉพาะเกี่ยวกับสูตรสำหรับ "อดบุหรี่" ใบจะมีรสชาติดหวานปะแล่มๆ เมื่อพ่นเข้าไปจะเกิดปฏิกิริยาทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป รู้สึกพะอืดพะอมอยากจะอาเจียน หรือไม่อยากจะสูบบุหรี่อีก ถ้าผู้ที่ติดบุหรี่ตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่อย่างจริงจัง และได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเคยชิน พอเกิดอาการตามที่กล่าวข้างต้น จะทำให้ไม่อยากจะสูบบุหรี่อีก หรือเลิกสูบบุหรี่ไปได้เองโดยปริยาย สารสกัดนำสมุนไพรใบโปรงฟ้านี้จึงนำมาใช้ช่วยในการเลิกบุหรี่ ซึ่งกลุ่มอาสาสมัครให้ข้อคิดเห็นไว้ว่า ต้องการให้มีการปรับแต่งรส กลิ่น ให้น่าใช้มากยิ่งขึ้น และในส่วนของการใช้สเปรย์นี้สกัดจากใบโปรงฟ้ามีความสะดวกสามารถใช้ได้ทันทีหลังตื่นนอนซึ่งจะพบว่ากลุ่มผู้ติดบุหรี่จะมีความอยากสูบบุหรี่ภายใน 30 นาทีหลังจากตื่นนอนตอนเช้า ซึ่งจะพบการสูบบุหรี่มวนแรกช่วงเช้าเป็นส่วนใหญ่ การใช้สเปรย์จึงช่วยให้ไม่รู้สึกอยากบุหรี่ รู้สึกเหมือนกลืนบุหรี่ ทำให้ลดปริมาณการสูบบุหรี่ต่อวัน

ลดลงได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งถ้าใช้ติดต่อกันในระยะยาว จะเห็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้นเช่นเดียวกับระยะเวลาการใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาวได้ อาจจะทำให้กลุ่มผู้ติดบุหรี่เลิกบุหรี่ได้ แต่ทั้งนี้ กลุ่มผู้ติดบุหรี่จะต้องมีเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิราณี อิ่มน้ำขาว⁹ เกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรมกรรมการเลิกบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ ปัจจัยของความสำเร็จ คือ จะต้องมีความตั้งใจจริง มีความเชื่อมั่นว่าตัวเองจะสามารถเลิกได้ และจากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของใบโปรงฟ้า พบว่าโปรงฟ้าเป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการชนิดหนึ่ง ซึ่งมีปริมาณสารอาหารต่อน้ำหนักใบโปรงฟ้าสด 100 กรัม ดังนี้ คาร์โบไฮเดรต 19 กรัม โปรตีน 4.2 กรัม ไขมัน 7.33 กรัม สารเยื่อใย 14.5 กรัม พลังงาน 158.87 แคลอรี วิตามินเอ 323.80 กรัม วิตามินซี 70.50 กรัม วิตามินอี 3.10 กรัม นอกจากนี้มีคุณค่าทางโภชนาการและยังช่วยต้านอนุมูลอิสระได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการสกัดน้ำสมุนไพรอย่างง่าย ทำให้อายุการใช้งานน้ำสมุนไพรมีระยะสั้น 5 วัน ถ้าสามารถใช้กรรมวิธีการสกัดน้ำสมุนไพรตามขั้นตอนอุตสาหกรรมที่ทันสมัยให้สามารถมีอายุการใช้งานที่นานขึ้น จะทำให้มีความเหมาะสมต่อการใช้งานมากยิ่งขึ้น สเปรย์สมุนไพรใบโปรงฟ้าจึงเป็นสมุนไพรที่น่าสนใจในการนำไปพัฒนาต่อยอดต่อไป เนื่องจากมีสรรพคุณในการช่วยเลิกบุหรี่และมีคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสะดวกต่อการใช้งาน สามารถพกพาใช้ได้ง่ายเมื่อมีความอยากสูบบุหรี่ได้ตลอดเวลา

เอกสารอ้างอิง

1. Smoking cigarette caused premature dead 18 years and 1 in 6 Thai men suffered before his death. Manager online[Internet]. 2018 Oct 9 [cited 2018 Oct 16]. Available from: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28273>
2. Keesukpan P. Smoking cessation.[Internet]. 2018 [cited 2018 Oct 16]. Available from http://www.thaiheart.org/images/column_1353671720/Smoking_2.pdf
3. Tripobsakul W, Sitthiphan C. Efficacy of vernoniainerea for smoking cessation in Thai active smokers [dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2010.
4. Meunsan S. Use of vernoniainerea as an alternative method for smoking secession. R&D Newsletter 2017; 24(3): 16-20.
5. Jerajasin T, Pancichean K, Yingcharean R. Antioxidant activities and cytotoxic effects of aqueous extracts from ClausenaheptaphyllaWright and Arn. leaves and Vernoniainerea Less. In: Proceedings of 52nd Kasetsart University Annual Conference: Science, Natural Resources and Environment; 2014 Feb 4-7; Bangkok; 2014. P.1-8.
6. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. Behav Res Methods 2007; 39:175-91.
7. WongsasjananS, MungngamJ, Kaewsri P, Pansomboon T, Chindachia, R. The study of harvestingperiod to yields and nitrateproduction of murrayasiamensis'sleaves. Songklanakarin J. Pl. Sci. 2016; 3(Suppl. (III)): M04/35-38.
8. Pitiporn S. Vernoniainerea: a convenient way for smoking cessation. Moh-Chao-Ban Magazine [Internet]. 2013 [cited 2018 Sep 21]; 35(413): 10-15. Available from https://books.google.co.th/books?id=_K1dDwAAQBAJ&pg=PT15&lpg=PT15&dq
9. Imnamkhao S. Behavioral patterns of smokers at the smoking cessation clinic in Mahasarakham. Journal of Nursing Division 2012; 39(3):7-20.