

# โครงการ หยุดบุหรี่ หยุดโรค Stop smoke Stop disease มุ่งสู่มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ จัดโดยชมรมนิสิตพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ มหาวิทยาลัยพะเยา

นางสาวศุภิญณี วงศ์ใหญ่, นางสาวมนต์กาญจน์ ปิ่นภู, ปรัชญาพร อิศาระ พย.ม , เพชรลดา สีขาว พย.ม  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

## บทคัดย่อ

### หลักการและเหตุผล

การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้ในทุกสังคมตั้งแต่วัยรุ่นเป็นต้นไป จนถึงวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ พฤติกรรมของการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะเริ่มต้นจากวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมของการเสพติดบุหรี่เป็นนิสัยและต่อไปยังวัยผู้ใหญ่ จากสถิติของสำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค (2554) พบว่าคนไทยที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น มีผู้สูบบุหรี่ทุกชนิดรวม 13 ล้านคน มีนักสูบหน้าใหม่เกิดขึ้นราว 2-3 แสนคนต่อปี และคนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละประมาณ 52,000 คน เฉลี่ยวันละ 142 คน ชั่วโมงละ 6 คน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ได้ตระหนักถึงสถานการณ์การบริโภคยาสูบที่สูงขึ้น จึงได้จัดโครงการ หยุดบุหรี่ หยุดโรค Stop smoke Stop disease เพื่อดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวกับการต่อต้านการสูบบุหรี่ และรณรงค์ให้เกิดการสร้างค่านิยมและสังคมที่ปลอดบุหรี่

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นิสิต และบุคลากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่และวิธีการเลิกบุหรี่

เพื่อให้พื้นที่ในมหาวิทยาลัยเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่เพิ่มขึ้น

เพื่อส่งเสริมให้นิสิตและบุคลากรเกิดค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการไม่สูบบุหรี่ในมหาวิทยาลัย

### วิธีดำเนินการ

1. จัดตั้งชมรมนิสิตพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ มหาวิทยาลัยพะเยา โดยการพัฒนาแกนนำให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่

2. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประชาสัมพันธ์โครงการ และการประกวดคลิปVDOสั้น

3. ประสานงานเพื่อขอสนับสนุนป้าย สติกเกอร์ แผ่นพับ ป้ายรณรงค์การไม่สูบบุหรี่

4. จัดนิทรรศการและกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องโทษและพิษภัยจากการสูบบุหรี่

5. เดินขบวนรณรงค์รวมพลังหยุดยั้งการสูบบุหรี่ แจกสื่อเผยแพร่ให้ความรู้และติดโปสเตอร์รอบมหาวิทยาลัยพะเยา รถโดยสาร ป้ายรถเมล์ ร้านค้า

6. ประกวดคลิปVDOสั้นในหัวข้อ “No Smoker No Killer”

7. ตอบคำถามชิงรางวัลเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ และกิจกรรมเชิญทำโทษคนสูบบุหรี่

8. เขียนความรู้สึกถึงคนที่สูบบุหรี่และคำขวัญลด ละ เลิก บุหรี่และเขียนการ์ดสัญญาว่าจะไม่สูบบุหรี่

### ผลการดำเนินการ

**เชิงปริมาณ** จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ 140 คน นิสิต จำนวน 120 คน บุคลากรและผู้สนใจจำนวน 20 คน

**เชิงคุณภาพ** ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับดีถึงดีมาก ( $\bar{X}=4.09$  , S.D.=0.66) คิดเป็นร้อยละ 86 เป้าหมายที่ตั้งไว้ ร้อยละ 80

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นิสิต บุคลากรในมหาวิทยาลัยพะเยา ได้รับความรู้ เกิดความเข้าใจ สามารถตระหนักถึงโทษ และพิษภัยจากการสูบบุหรี่และวิธีการเลิกบุหรี่

2. พื้นที่ในมหาวิทยาลัยมีป้ายสัญลักษณ์พื้นที่ปลอดบุหรี่เพิ่มขึ้น

3. เกิดกิจกรรมการสร้างค่านิยมการไม่สูบบุหรี่ขึ้นในมหาวิทยาลัยพะเยาเพื่อสร้างให้เป็นสังคมที่ปลอดบุหรี่

### ปัญหาอุปสรรค

การจัดกิจกรรมอยู่ในช่วงใกล้สอบปลายภาค ประกอบกับกิจกรรมมีความหลากหลายแต่มีเวลาจำกัด

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดกิจกรรมรณรงค์อย่างต่อเนื่องวางแผนเป็นระบบเพื่อให้เกิดความยั่งยืนของโครงการ

2. การสร้างความร่วมมือของคณะและหน่วยงานต่างๆ เพื่อสร้างค่านิยมการเป็นสังคมปลอดบุหรี่

**คำสำคัญ (keyword):** บุหรี่, โรค, นิสิต, มหาวิทยาลัย, พยาบาล