

# "เครื่องนวดเท้าช่วยเลิกบุหรี่"ทางเลือกคนไทยมี สุขภาวะดีด้วยตนเองช่วงโควิด

วันที่ 16 พ.ค. 2564 เวลา 13:27 น.



## "ปัญญาของแผ่นดิน"

โดย ศส.ดร.มนทา เก่งการพานิช

ภาควิชาสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล

“ประเทศไทยอัตราการสูบบุหรี่มี  
แนวโน้มลดลง “ซ้ำมาก”  
จากร้อยละ 19.9 ในปี 2556  
เป็นร้อยละ 19.1 ในปี 2560  
หรือคิดเป็นจำนวนผู้สูบ 10.7 ล้านคน  
อัตราสูบบุหรี่สูงอยู่ในภาคใต้  
และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

”

โดย ศส.ดร.มนทา เก่งการพานิช

\*\*\*\*\*

ภัยจากบุหรี่นั้นวันจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ จน องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้คาดการณ์ไว้ว่าภายในปีพ.ศ.2573 จะมีประชากรโลกเสียชีวิตเนื่องจากการสูบบุหรี่ถึงปีละ 8 ล้านคน ซึ่งในส่วนของประเทศไทยอัตราการสูบบุหรี่มีแนวโน้มลดลงซ้ำมากจากร้อยละ 19.9 ในปี 2556 เป็นร้อยละ 19.1 ในปี 2560 หรือคิดเป็นจำนวนผู้สูบ 10.7 ล้านคน อัตราสูบบุหรี่สูงอยู่ในภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้สูบบุหรี่อยู่นอกเขตเทศบาล/หรือชนบท (ร้อยละ 20.9) โดยส่วนใหญ่สูบบุหรี่มวนเอง สูงกว่าในเมือง (ร้อยละ 17.0) แผนควบคุมยาสูบแห่งชาติได้มีการตั้งเป้าหมายลดอัตราการสูบบุหรี่ทุกชนิดให้เหลือร้อยละ 15 ในปี พ.ศ.2568 ทั้งนี้เพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยงของโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมอง อีกด้วย

ที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุข จึงได้มีการขับเคลื่อนครั้งใหญ่ในปี 2560 - 2563 ในโครงการ 3 ล้าน 3 ปีเลิกบุหรี่ทั่วไทยเทิดไถ่องคราชน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ให้เหลือร้อยละ 15 โดยแพทย์ทางเลือกไทยซึ่งได้ถูกนำมาเผยแพร่แนะนำวิถีธรรมชาติที่ช่วยเลิกบุหรี่โดยไม่ใช้ยา ทั้งการใช้ผลไม้รสเปรี้ยว และสมุนไพรไทยต่างๆ รวมทั้งการนวดกดจุดเท้าเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ ซึ่งได้มีการจัดอบรมนวดกดจุดเท้าช่วยเลิกบุหรี่ให้ทุกเขตสุขภาพ และแกนนำ หรือวิทยากรกลุ่มแรก ให้ทุกจังหวัดๆ ละ 10 คนเพื่อนำไปอบรมขยายผลเผยแพร่ต่อไป ซึ่งพบว่ามีการนำไปใช้ที่ยังไม่แพร่หลายด้วยอุปสรรคนานาประการ อาทิ ความพร้อมของบุคลากร ความแตกต่างของการนวด ดังนั้น ผู้เขียนและทีมงาน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งทำงานควบคุมยาสูบในชุมชนมาอย่างต่อเนื่อง จึงได้พัฒนาเครื่องนวดเท้า

สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งทำงานควบคุมยาสูบในชุมชนมาอย่างต่อเนื่อง จึงได้พัฒนาเครื่องนวดเท้าช่วยเลิกบุหรี่ขึ้น ทั้งนี้หวังให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ที่ทุกคนต้องปฏิบัติตามมาตรการรักษาระยะห่าง



โจทย์ของการพัฒนานวัตกรรมเครื่องนวดเท้าช่วยเลิกบุหรี่ คือ ทำอย่างไรจึงจะได้เครื่องนวดเท้าที่มีคุณภาพ มีมาตรฐาน ใช้งานง่าย เข้าถึงได้ง่าย และราคาถูก ซึ่งจากการลงพื้นที่ชุมชนเพื่ออบรมเผยแพร่วิธีการนวดเท้าช่วยเลิกบุหรี่ ให้แก่บุคลากรสาธารณสุข แพทย์แผนไทย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) แกนนำ ตลอดจนผู้สนใจตามชุมชนในภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศตลอดระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา ยังไม่สามารถทำได้ครอบคลุมพื้นที่ ได้มีการเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์และการวิจัยเพื่อพัฒนาเป็นนวัตกรรมเครื่องนวดเท้าช่วยเลิกบุหรี่ โดยใช้วัสดุที่หาได้ง่าย ภายในท้องถิ่น มาทำเป็นรองเท้านวดติดเซนเซอร์ เพื่อช่วยในการนวดกดจุดบริเวณนิ้วโป้งเท้า โดยได้มีการทดลองกับรองเท้าแตะที่ทำมาจากวัสดุหลายแบบ ได้แก่ ยาง ผ้า ไม้ และรองเท้าสาน ซึ่งสามารถควบคุมการใช้งานด้วยระบบรีโมท และต่อไปจะพัฒนาต่อยอดเป็นแผ่นนวดที่ง่ายต่อการพกพา

ซึ่งนวัตกรรมเครื่องนวดกดจุดเท้าเพื่อเลิกบุหรี่นี้ไม่ถือเป็นเครื่องแพทย์ โดยอุปกรณ์เซนเซอร์ที่นำมาติดกับตัวรองเท้า และแผ่นนวด ใช้กระแสไฟฟ้าเพียง 3 โวลต์ ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ โดยเซนเซอร์จะไปกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และเกิดการผ่อนคลาย ซึ่งอาจต่อยอดนำไปประยุกต์ใช้ในการบำบัดการเสพติดอื่นๆ ได้ เช่น การเสพติดสุรา โดยได้เสนอเป็นโครงการพันธกิจสัมพันธ์มหาวิทยาลัยมหิดลกับสังคม และจะนำไปบูรณาการเพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยในระดับนโยบายต่อไป ซึ่งจากการพัฒนานวัตกรรมโดยเอาประโยชน์ของปวงชนเป็นตัวตั้งนี้ ถือเป็นพันธกิจสำคัญของมหาวิทยาลัยมหิดลตามปณิธานแห่งการเป็น “ปัญญาของแผ่นดิน” ที่สร้างสรรค์องค์ความรู้เพื่อสังคมและประเทศชาติ

\*\*\*\*\*

เรียบเรียงโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล