

ทางเลือกเพื่อ ลด ละ เลิกบุหรี่





เลิกบุหรี่ได้ด้วย

วิถีธรรมชาติ



หญ้าดอกขาว

ช่วยให้ลดการอยากบุหรี่ได้ถึง 60%



น้ำมะขามป้อม 10 กรัม

มีวิตามิน 600 - 1,000 มิลลิกรัม

ช่วยให้ไม่อยากบุหรี่



การนวดกดจุดสะท้อนเท้า

กระตุ้นสมองหลังสารเคมีทำให้รสชาติบุหรี่ผิดปกติ

ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่

ที่มาที่ไป

การนวดกดจุดสะท้อนเท้าและการแพทย์ทางเลือก เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยลด ละ เลิกบุหรี่ ได้โดยวิถีธรรมชาติ ลดการพึ่งพิงการใช้ยา หลีกเลี่ยงวิธีการรักษาที่มีราคาแพง และสามารถทำได้ด้วยตนเอง รวมทั้ง ยังเป็นการประยุกต์ใช้ทุนของพื้นที่ในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการ และบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกับการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในชุมชน เพื่อให้เกิดการลดอัตราการสูบบุหรี่อย่างเป็นรูปธรรม

ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดแนวทางในการลด ละ เลิกบุหรี่ด้วยตนเอง โครงการควบคุมยาสูบโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้ร่วมมือกับชมรมนวัตกรรมแพทย์ทางเลือก และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล รวบรวมองค์ความรู้และปฏิบัติการเรื่อง “นวดกดจุดเท้าและการแพทย์ทางเลือก เพื่อการลด ละ เลิกบุหรี่และบำบัดโรคเรื้อรัง” ไว้เพื่อเป็นข้อมูลตั้งต้นในการถอดองค์ความรู้ของเอกสารชุดนี้

Checklist

คุณติดยุหรี่มากน้อยแค่ไหน

(แบบทดสอบฟาเจอร์สตรอมเพื่อวัดระดับการติดสารนิโคติน)

1. ปกติสูบบุหรี่วันละกี่มวน



- 0-1 มวน (0 คะแนน)
- 11-20 มวน (1 คะแนน)
- 21-30 มวน (2 คะแนน)
- 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

2. หลังตื่นนอนตอนเช้า คุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร



- ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน (3 คะแนน)
- 6-30 นาที หลังตื่นนอน (2 คะแนน)
- 31-60 นาที หลังตื่นนอน (1 คะแนน)
- 60 นาทีขึ้นไป หลังตื่นนอน (0 คะแนน)

3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงแรกหลังตื่นนอน (สูบบุหรี่มากกว่าในเวลาอื่นของวัน)



- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหมที่ต้องอยู่ในเขตห้ามสูบบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาลหรือร้านอาหาร



- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

4. บุหรี่มวนไหนที่คุณไม่อยากเลิกมากที่สุด



- มวนแรกตอนเช้า (1 คะแนน)
- มวนอื่นๆ (0 คะแนน)

6. คุณยังต้องสูบบุหรี่แม้จะเจ็บป่วยหรือนอนโรงพยาบาล

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)





ผลการประเมิน

0-3 คะแนน >> **ไม่นับว่าติดสารนิโคติน**
 คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง



4-5 คะแนน >> **ติดสารนิโคตินในระดับปานกลาง**
 คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากไม่เคยล้มเหลวจากการพยายาม
 เลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม

6-7 คะแนน >> **ติดสารนิโคตินในระดับปานกลางและมีแนวโน้มอย่างมากที่จะพัฒนาไปเป็นการติดในระดับสูง**
 ต้องตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้ วางแผนเลิกในอนาคต และมีกำลังใจ
 ที่เข้มแข็ง หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

8-9 คะแนน >> **ติดสารนิโคตินในระดับสูง**
 คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพ และเอาใจใส่เอาใจในการเลิกสูบบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น
 สำหรับคุณ การเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเองหรือการใช้แค่กำลังใจอย่างเดียวยังอาจไม่เพียงพอในการรักษา

10 คะแนน >> **ติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก**
 คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจใส่เอาใจในการเลิกสูบบุหรี่เพื่อชีวิต
 ที่ดีขึ้น สำหรับการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองอาจเป็นไปได้ยาก ควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาในการเลิกสูบบุหรี่

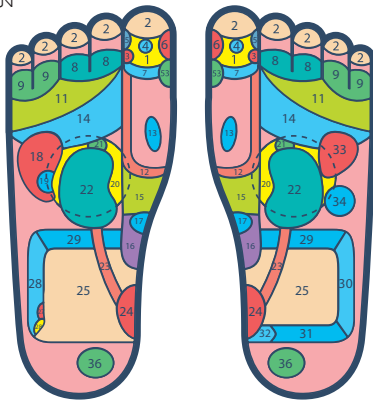
หมายเหตุ : แม้ผู้สูบจะติดสารนิโคตินมากน้อยเพียงใด สามารถใช้การกดยาช่วยได้ แต่มีข้อควรคำนึงว่า ผู้ที่ติดสารนิโคตินสูงต้องมีการเสริมแรงใจ และติดตามผลสม่ำเสมอ

นวดกดจุดสะท้อนเท้าคืออะไร

ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดมาจากชาวอียิปต์ และชาวจีนโบราณ มีมานานแล้วกว่า 5,000 ปี โดยในประเทศไทยได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะเป็นการดำเนินการด้วยวิธีทางธรรมชาติไม่ก่อให้เกิดอันตราย ประหยัด และสามารถพิสูจน์เห็นผลได้ชัดเจน ปัจจุบันการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ได้จัดอยู่ใน ‘การแพทย์ทางเลือก’ อีกด้วย

การนวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นการนวดโดยใช้นิ้วหรือไม้กดจุดที่บริเวณส่วนต่างๆ ของเท้าซึ่งเรียกว่า “ปลายประสาท” ที่เชื่อมโยงกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ช่วยในเรื่องการปรับสมดุลของอวัยวะ การฟื้นฟู และทำให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ โดยกระบวนการดังกล่าว เกี่ยวเนื่องกับ ‘ระบบเลือดหมุนเวียน’

- 1.สมองส่วนหน้า
- 2.โพรงอากาศหน้าผาก
- 3.สมองส่วนหลังและก้านสมอง
- 4.ต่อมใต้สมอง
- 5.ประสาทคู่ที่ 5
- 6.จมูก
- 7.คอ
- 8.ตา
- 9.หู
- 11.กล้ามเนื้อไหล่
- 12.ต่อมไทรอยด์
- 13.พาราไทรอยด์
- 14.หลอดลม, ปอด
- 15.กระเพาะอาหาร
- 16.ลำไส้เล็กตอนต้น
- 17.ตับอ่อน
- 18.ตับ
- 19.ถุงน้ำดี



- 20.กลุ่มประสาทของท้อง
- 21.ต่อมหมวกไต
- 22.ไต
- 23.ท่อไต
- 24.กระเพาะปัสสาวะ
- 25.ลำไส้เล็ก
- 26.ไส้ติ่ง
- 27.ลิ้นปิดเปิดระหว่างลำไส้
- 28.ลำไส้ใหญ่ข้างขึ้น
- 29.ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
- 30.ลำไส้ข้างลง
- 31.ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง
- 32.ทวารหนัก
- 33.หัวใจ
- 34.ม้าม
- 36.อัมพา, รังไข่
- 53.กระดูกสันหลัง (ก้านคอ)

เคล็ดลับการนวดและข้อห้าม



นวดได้ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แต่ต้องเว้นห่างกัน 6 ชั่วโมง



ห้ามนวดตอนอิมจัดหรือหิวจัด



ห้ามนวดในผู้ที่มีอาการหนักอยู่ชั้นโคมา



ห้ามนวดในผู้ที่กระดูกเท้าแตก มีแผลหนองหรือมีความดันสูง



หญิงมีครรภ์ควรงดนวด



เมื่อนวดแล้วเท้าจะอุ่นเพราะเลือดไหลเวียนดียิ่งขึ้นและหลีกเลี่ยงโดนน้ำหลังนวด

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพเท้าในชีวิตประจำวัน



อย่าใส่รองเท้ารัดแน่นจนเกินไป



อย่าใส่รองเท้าสูงนานเกินไป



เวลาอาบน้ำให้อาบน้ำก่อน



อย่าให้เท้ามีรอยดำน มีตาปลา หรือมีรอยแตก



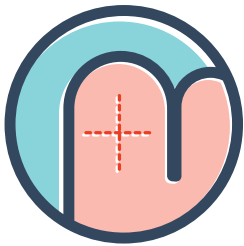
ไม่ควรให้เท้าเย็น เพราะแสดงถึงสุขภาพเท้าที่บกพร่อง

นวดกดจุดสะท้อนเท้า ช่วยลด ละ เลิกบุหรี่ได้อย่างไร

การกดจุดที่เท้า เพื่อช่วยในการลด ละ เลิกบุหรี่ จะเน้นกดจุดที่ตำแหน่งของเท้านี้ไว้ จุด 1 3 และ 4 ที่สะท้อนไปยังส่วนสมองเพื่อกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเคมีที่ทำให้เรารู้สึกและรับรู้ได้ว่ารสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไป เป็นรสจืด และขม รู้สึกมีเมือกลิ้นเหม็น และทำให้ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลดลงหรือไม่อยากสูบบุหรี่ ขณะเดียวกันสมองจะหลั่งสารความสุขทำให้ผ่อนคลาย

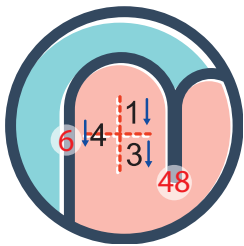
นอกจากนี้เราควรกดจุดสะท้อนเท้าไปยังระบบประสาทสัมผัสจุด 6 ซึ่งสะท้อนไปยังอวัยวะต่างๆ เช่น จมูก ลำคอ ท่อหายใจ ปอด ต่อม้ำเหลืองที่ปอด ทำให้การรับรู้กลิ่นที่สูญเสียไปจากการสูบบุหรี่กลับมาทำงานเป็นปกติ ช่วยให้ผู้ที่สูบบุหรี่สัมผัสได้ถึงกลิ่นเหม็นจึงไม่อยากสูบบุหรี่และช่วยฟื้นฟูระบบอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติอีกด้วย

ขั้นตอนการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ช่วยลด ละ เลิกบุหรี่



ขั้นตอนที่ 1 : แบ่งพื้นที่นวด

- แบ่งพื้นที่นิ้วโป่งเท้าในแนวตั้ง
- แบ่งพื้นที่นิ้วโป่งเท้าในแนวนอน



ขั้นตอนที่ 2 : กำหนด 5 จุด หยุดบุรี่

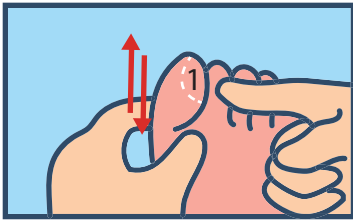
จุดสะท้อนต่างๆ เหล่านี้จะสะท้อนไปยังอวัยวะภายใน ทำให้อาการอยากบุรี่ลดน้อยลง และช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ได้แก่ ปวดหัว ลดอาการเครียดจากไมเกรน นอนไม่หลับ ปวดคอ กระตุ้นการทำงานของต่อมฮอร์โมนต่างๆ บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก เจ็บคอ ไซนัสอักเสบ และระบบทางเดินหายใจดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การนวดกดจุด

ใช้วิธีการกดหรือนวดที่จุดต่างๆ และนวดในทิศทางที่ระบุไว้จะด้วยนิ้วมือหรือไม้กด ก็ได้ตามความถนัด

5 จุด หยุดบุหรี

จุดสะท้อนที่ 1 : สมองใหญ่ศีรษะ



ตำแหน่งจุด

สี่เหลี่ยมด้านบน ด้านในของนิ้วโป่งที่ติดกับนิ้วชี้



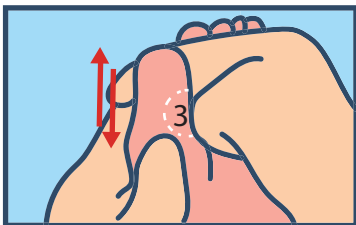
ขั้นตอนการนวด

นวดจากบนลงล่าง และให้นวดย้อนจากล่างขึ้นบน

เรื่องควรรู้

สมองใหญ่ศีรษะอยู่ด้านหน้า และด้านบนสุดของสมอง แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ซ้ายและขวา มีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวทั้งหมด

จุดสะท้อนที่ 3 : สมองเล็กส่วนความจำ



ตำแหน่งจุด

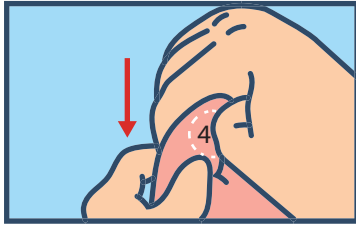
สี่เหลี่ยมด้านล่าง ด้านในของนิ้วโป่งที่ติดกับนิ้วชี้ (ใต้จุดสะท้อนที่ 1)



ขั้นตอนการนวด

นวดจากบนลงล่างและให้นวดย้อนจากล่างขึ้นบน (จุดนี้เวลานวดอาจจะรู้สึกว่ามีเม็ดยู๋อยู่ด้านใน) เน้นบนแนวกระดูกระหว่างจุด 1 และ 3

จุดสะท้อนที่ 4 : ต่อมใต้สมอง



ตำแหน่งจุด

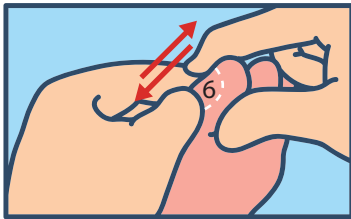
สีเหลี่ยมด้านนอกของนิ้วโป้งทั้งบนและล่าง



ขั้นตอนการนวด

นวดจากบนลงล่าง พื้นที่นี้จะสะท้อนไปยังตำแหน่งของต่อมใต้สมอง

จุดสะท้อนที่ 6 จมูก



ตำแหน่งจุด

ด้านนอกของนิ้วโป้ง (ส่วนบนอยู่ปลายจมูก เล็บบน ด้านล่างอยู่โคนเล็บล่าง)

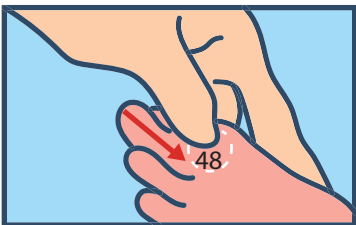


ขั้นตอนการนวด

นวดจากบนลงล่างให้เน้นตรงปลายจมูก และให้นิ้วดันจากด้านล่างขึ้นบน จะช่วยเน้นบริเวณแง่กระดูก ช่วยบรรเทาอาการหวัดได้ดี

หมายเหตุ : จุดที่ 1, 3, 6 เท้าซ้ายจะควบคุม อวัยวะชีกขวา จุดที่ 1, 3, 6 เท้าขวาจะควบคุม อวัยวะชีกซ้าย จุดสะท้อนเท้าขวาจะเหมือนกับ จุดตำแหน่งที่อยู่เท้าซ้าย

จุดสะท้อนที่ 48 : ลำคอ ท่อหายใจ



ตำแหน่งจุด

อยู่ระหว่างร่องนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ จะอยู่ที่โคน นิ้วโป้งด้านใน



ขั้นตอนการนวด

นวดจากบนลงล่างส่งผลต่อเสมหะในลำคอ

ตัวช่วยในการควบคุม และเลิกสูบบุหรี่

“ความตั้งใจ” หรือที่เรียกว่า “หักดิบ” เป็นปัจจัยสำคัญในการลด ละ เลิกบุหรี่ให้สำเร็จ แต่ทั้งนี้พบว่าในช่วงเลิกบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่จะมีความอยากบุหรี่ (เปรี้ยวปาก) ซึ่งสามารถใช้สมุนไพรมานวดง่ายในชุมชนเป็นตัวช่วยได้ รวมทั้งการใช้เครื่องมือเพื่อช่วยสร้างความเข้าใจและความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ ก็เป็นตัวช่วยอีกทางเช่นกัน

เครื่องเป่าวัดคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) ในปอด



ปลอดภัย

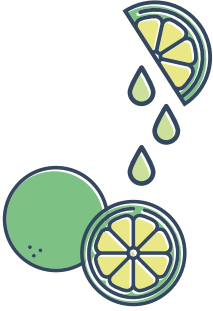
เสียง

เสียงมาก

เสียงขั้นอันตราย

การตรวจวัดค่าคาร์บอนมอนอกไซด์ในปอดด้วยเครื่องเป่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยทำให้ผู้สูบบุหรี่อยากตรวจและมีความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ที่สะท้อนผลผ่านค่าตัวเลขแสดงปริมาณคาร์บอนมอนอกไซด์และสีของไฟที่แสดงระดับความปลอดภัยสีเขียว (ปลอดภัย) เหลือง (เสียง) ส้ม-แดง (เสียงมาก) และแดงกระพริบ (เสียงขั้นอันตราย) เครื่องเป่านี้เป็นตัวเรียกความสนใจ และช่วยให้คนที่ลังเลหรือยังไม่คิดจะเลิกบุหรี่มีการตัดสินใจสมัครใจเลิกบุหรืมากขึ้น

ลค ละ เล็กบุหรี ค้วยสมุนไพโรไทย



มะนาว

มะนาวเป็นผลไม้เปรี้ยวจัด มีวิตามินซีสูง เปลือกมีรสฝื่อน ขม ซึ่งวิตามินซีในมะนาวจะช่วยเปลี่ยนรสชาติของบุหรีให้ฝื่อน ทำให้ไม่เืองยากสูบบุหรีและลดอาการเืองอกนิโคตินได้ อีกรั้ง ยังช่วยขจัดคราบบุหรีได้อีกรั้งด้วย

วิธีการใช้

- หั่นมะนาวติดเปลือกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือโป่งหรือพอดีคำ
- เมื่อมีความรู้สึกร้างยากบุหรีให้กินมะนาวแทน โดยอมแล้วค่อย ๆ ดูดความเปรี้ยวจากนั้นเคี้ยวเปลือกอย่างช้า ๆ 3-5 นาที

หญ้าดอกขาว

หญ้าดอกขาวถูกรรจในบัญชียาหลักแห่งชาติ ปี 2555 โดยมีฤทธิ์ทำให้ล้นผาดจนไม่เืองอยากสูบบุหรี ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดลพบว่ หากใช้สมุนไพโรหญ้าดอกขาวติดต่อกันนาน 2 เดือน สามารถช่วยทำให้เลิกสูบบุหรีได้ถึง 60% และหากใช้ร่วมกับการออกกำล้งกาย จะสามารถช่วยเลิกสูบบุหรีได้มกรั้งขึ้น

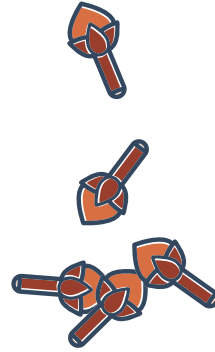


วิธีการใช้

- ชงเป็นชาดื่มรั้งละ 2 กรัม ผสมกับน้ำร้อน 120-200 มิลลิลิตร แข่งทั้งไว้ 5-10 นาที แล้วดื่มหลังอาหารวันละ 3-4 รั้ง
- เคี้ยวกำนหรือใบ หรืออม ขณะที่มีอาการร้างยากบุหรี

กานพลู

กานพลูมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ ดังนั้นการอมดอก กานพลูจะทำให้รู้สึกชาปากบ้างเล็กน้อย และน้ำมันหอมระเหยของกานพลูยังช่วยทำให้ประสาทสลับ นอนหลับสบาย ช่วยระงับและดับกลิ่นปากอีกด้วย



วิธีการใช้

ใช้ดอกตูมประมาณ 3 ดอก อมไว้ในปากจะช่วยลดและระงับกลิ่นปากลงได้ และทำให้ปากชาแก้ความอยาก และช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

มะขามป้อม

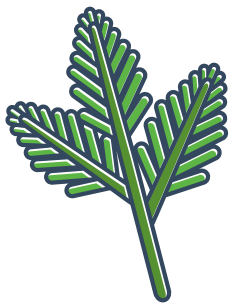
มะขามป้อม มีวิตามินซี และแทนนินสูง ซึ่งวิตามินซีจากมะขามป้อมมีประสิทธิภาพเหนือกว่าวิตามินซีสังเคราะห์ถึง 10 เท่า (น้ำคั้นจากผลมะขามป้อม 100 กรัม จะมีวิตามินอยู่ 600-1,000 มิลลิกรัม) เนื่องจากมะขามป้อมมีรสเปรี้ยวและฝาด ดังนั้นจึงมีฤทธิ์ทำให้รสของบุหรี่เปลี่ยนไปและรู้สึกไม่อยากบุหรี่ อีกทั้งผู้สูบบุหรี่จะสูญเสียวิตามินในร่างกาย ดังนั้นการเลิกบุหรี่โดยกินสมุนไพรที่มีวิตามินซีสูงจะช่วยให้ร่างกายสดชื่นและควรดื่มน้ำมากๆ ควบคู่กัน



วิธีการใช้

- กินผลมะขามป้อมสด เคี้ยวและอม
- คั้นดื่ม น้ำ
- ทูบและตากแห้ง แล้วนำมาชงดื่ม

ใบโปรงฟ้า (ส่องฟ้า หวดหมอนคัน หัสคุณคง ลอดฟ้า)



ใบโปรงฟ้า มีสารคาร์บาโซลที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง สามารถลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้ และช่วยในการอดบุหรี่ เพราะใบมีรสชาติดหวานปะแล่มๆ เมื่อสูบบุหรี่ จะทำให้รสชาติดุหายไป ทำให้รู้สึกพะอืดพะอม อยากจะอาเจียน และไม่อยากจะสูบบุหรี่อีก

วิธีการใช้

นำใบโปรงฟ้าสด 1-2 ใบ เคี้ยวเวลาเกิดอาการอยากสูบบุหรี่

รางจืด

รางจืด ใช้สำหรับล้างพิษในร่างกายจากการได้รับสารเคมี ซึ่งสารสกัดน้ำจากใบรางจืดจะช่วยล้างสารพิษนิโคตินในตับ โดยสามารถใช้ได้ทั้งส่วนที่เป็นใบ ราก หรือเถา (สรรพคุณที่ดีที่สุดของรางจืดจะอยู่ที่ราก)



วิธีการใช้

- เลือกใบรางจืดที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป โขลกให้แหลกผสมน้ำข้าวข้าว (เพราะน้ำข้าวข้าวจะช่วยให้ฤทธิ์ยาغل่นเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็ว)
- คั้นเอาแต่น้ำดื่ม ซึ่งจะมีความเข้มข้นสูง
- ใช้ใบสด 4-5 ใบ ผัก และขงในน้ำร้อนดื่ม

ข้อควรระวัง = การกินรางจืดไม่ควรกินติดต่อกันนานเกิน 7 วัน เพราะมีผลต่อดับและควรดื่มน้ำมะพร้าว เพื่อช่วยรักษาวิตามินในร่างกาย

‘การสร้างเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการสนับสนุนให้ประชาชนสามารถควบคุมพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน มีสุขภาพะ และคุณภาพชีวิตที่ดี’

กฎบัตรอตตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter) ค.ศ.1986

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ



สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กด 3