

# ผลวิจัยล่าสุดชี้วิธีเลิกบุหรี่ “Allen Carr’s Easyway” มีประสิทธิภาพเทียบเท่าวิธีอื่นตามมาตรฐานของ ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติสหราชอาณาจักร

ผลการวิจัยครั้งใหญ่ที่สุดและน่าเชื่อถือมากที่สุดยืนยันว่า การเลิกบุหรี่ด้วยวิธี Allen Carr’s Easyway (ACE) ได้รับการพิสูจน์ทางคลินิกว่าเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพสูงในการเลิกบุหรี่ นอกเหนือจากการใช้แผ่นแปะนิโคติน หมากฝรั่งนิโคติน และบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งผลวิจัยนี้อาจผลักดันให้ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติของสหราชอาณาจักร (NHS) นำวิธีดังกล่าวมาให้บริการแก่ประชาชน

Allen Carr’s Easyway ซึ่งเป็นวิธีเลิกบุหรี่โดยไม่พึ่งยา ได้รับการสนับสนุนครั้งใหญ่หลังจากที่การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุมของมหาวิทยาลัยลอนดอนเซาท์แบงก์ (LSBU) เผยให้เห็นว่า อย่างน้อยที่สุดวิธีดังกล่าวก็มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับวิธีอื่น ๆ ตามมาตรฐานของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ของ NHS ซึ่งมีการใช้แผ่นแปะนิโคติน หมากฝรั่งนิโคติน และผลิตภัณฑ์นิโคตินอื่น ๆ ร่วมกับการรับคำปรึกษาแบบตัวต่อตัว

การวิจัยจัดทำโดยศูนย์วิจัยพฤติกรรมเสพติด (CABR) แห่งมหาวิทยาลัยลอนดอนเซาท์แบงก์ และวิทยาลัยแพทยศาสตร์เซนต์จอร์จแห่งมหาวิทยาลัยลอนดอน โดยผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่ในวันนี้ทางวารสารวิชาการ Addiction\*

ผลวิจัยระบุว่า การเลิกบุหรี่ด้วยวิธี Allen Carr’s Easyway มีอัตราการเลิกบุหรี่ 19% หลังผ่านวันที่เลิกบุหรี่ไปแล้ว 6 เดือน เทียบกับ 15% เมื่อใช้วิธีตามมาตรฐานของ NHS ทั้งนี้ การทดลองมีผู้เข้าร่วม 620 คน โดย 310 คนใช้วิธี Allen Carr’s Easyway และอีก 310 คนใช้บริการของ NHS ส่วนการเลิกบุหรี่พิสูจน์ด้วยการวัดระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจออกของผู้เข้าร่วมการทดลอง

ผลการวิจัยสรุปว่า การประเมินประสิทธิภาพของวิธี Allen Carr’s Easyway มีความสำคัญ เพราะเป็นวิธีเลิกบุหรี่โดยไม่ต้องพึ่งยาที่อาจนำไปใช้ในกลุ่มบำบัดได้ ซึ่งจะเป็นทางเลือกที่ประหยัดสำหรับสถานพยาบาลของรัฐ

ศาสตราจารย์ แดเนี่ยล ฟริงส์ ตัวแทนของคณะนักวิจัย กล่าวว่า

“ผลการค้นพบนี้สนับสนุนประสิทธิภาพของการเลิกบุหรี่ด้วยวิธี Allen Carr’s Easyway”

ผลวิจัยครั้งนี้ช่วยสนับสนุนอีกหนึ่งผลวิจัยของรัฐบาลไอร์แลนด์ที่ได้รับการเผยแพร่ทางวารสารการแพทย์ของอังกฤษ “Tobacco Control” (Keogan S, Li S, Clancy L. Tob Control 2019;28:414-419) ซึ่งระบุว่า วิธี Allen

Carr's Easyway มีประสิทธิภาพมากกว่าวิธีของบริการ Quit.ie เกือบสองเท่า\*\* สามารถดูรายละเอียดได้ที่ <https://www.allencarr.com/easyway-stop-smoking/allen-carr-better-than-irish-hse/>

ศาสตราจารย์ ลุค แคลนซี ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยเพื่อการเลิกบุหรี่แห่งไอร์แลนด์ (TFRI) กล่าวว่า

“Allen Carr's Easyway เป็นวิธีที่ถูกลำดับไว้ก่อนอื่นไป ทั้งที่มีศักยภาพมหาศาลในการช่วยให้บรรลุเป้าหมายการควบคุมการสูบบุหรี่”

จอห์น ไตชีย์ ซีอีโอสากลของ Allen Carr's Easyway กล่าวว่า

“วันนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นครั้งแรกที่มีการนำเสนอประสิทธิภาพของวิธี Allen Carr's Easyway ในการทดลองทางคลินิกถึงสองการทดลอง เนื่องจากวิธีนี้ใช้การพูด ไม่ได้ใช้ยาหรือแผ่นแปะ จึงทำให้การประเมินทางคลินิกมีข้อจำกัด และความสำเร็จในการใช้งานจริงก็ถูกประเมินค่าต่ำเกินไปมาก ทว่าแม้เผชิญข้อจำกัดมากมาย วิธีนี้ก็ยังคงได้รับการพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพเทียบเท่าหรือมากกว่าการใช้ยาและนิโคตินตามมาตรฐานของ NHS รวมถึงหน่วยงานสุขภาพระดับท้องถิ่น และหน่วยงานสุขภาพของรัฐบาลประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก”

“แผ่นแปะนิโคติน หมากฝรั่งนิโคติน และผลิตภัณฑ์นิโคตินอื่น ๆ ทำให้ประชาชนในสหราชอาณาจักรเสียเงินราว 30 ล้านปอนด์ต่อปี\*\*\* และในสหราชอาณาจักรมีการส่งจ่ายนิโคตินมูลค่าสูงถึง 900 ล้านปอนด์ตลอด 20 ปีที่ผ่านมา ด้วยเหตุนี้ ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติของสหราชอาณาจักร (NHS) ระบบบริการสุขภาพไอร์แลนด์ (HSE) และบริการสุขภาพใน 50 ประเทศที่เราดำเนินงานอยู่ ควรนำวิธีเลิกบุหรี่ของเราไปใช้ เพราะไม่ต้องพึ่งยา ปลอดภัย รวดเร็ว และง่ายดาย”

ผลวิจัยจากไอร์แลนด์แสดงให้เห็นว่า Allen Carr's Easyway มีอัตราการเลิกบุหรี่สูงกว่า Quit.ie อย่างต่อเนื่องที่ระยะเวลา 1, 3, 6 และ 12 เดือน (ดีกว่าเกือบสองเท่า) ขณะที่ผลวิจัยจากลอนดอนระบุว่า ณ เดือนที่ 6 หลังเลิกบุหรี่ วิธี Allen Carr's Easyway มีอัตราการเลิกบุหรี่ 19% ขณะที่วิธีตามมาตรฐานของ NHS มีอัตราการเลิกบุหรี่ 15%

จอห์น ไตชีย์ กล่าวเสริมว่า “ในขณะที่ประเด็นเรื่องบุหรี่ไฟฟ้ายังคงมีการถกเถียงกันอยู่ และไม่มีวิวัฒนาการที่ชัดเจนง่าย ๆ ผลวิจัยเหล่านี้จะสร้างความมั่นใจให้กับสาธารณสุขอังกฤษและระบบบริการสุขภาพไอร์แลนด์ ในการนำวิธี Allen Carr's Easyway มาใช้เป็นทางเลือกโดยไม่ต้องพึ่งยาและมีความปลอดภัย นอกเหนือจากวิธีอื่น ๆ ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน”

ศาสตราจารย์ โซเฟีย ราวารา ประธานคณะกรรมการควบคุมยาสูบของสมาคมโรคระบบทางเดินหายใจแห่งยุโรป ชาญรับผลวิจัยจากไอร์แลนด์ด้วยความกระตือรือร้นว่า “ดิฉันคิดว่าผลวิจัยดังกล่าวมีประโยชน์มาก และหวังว่าเราคงไม่ต้องรออีก 30 ปีเพื่อให้ Allen Carr's Easyway เป็นวิธีเลิกบุหรี่ที่ได้รับการรับรอง”

การเลิกบุหรี่ด้วยวิธี Allen Carr's Easyway ไม่ต้องพึ่งนิโคติน แผ่นแปะ หรือยาใด ๆ ทั้งสิ้น โดยเป็นการพิจารณา เหตุผลว่าทำไมไม่ต้องสูบบุหรี่ มีรายงานว่าคนส่วนใหญ่ไม่เพียงเลิกบุหรี่ได้เท่านั้น แต่ยังหมดความอยากบุหรี่ด้วย

หมายเหตุสำหรับบรรณธิการ

- Allen Carr's Easyway เป็นวิธีเลิกบุหรี่ที่ประสบผลสำเร็จที่สุดในโลก วิธีนี้ถือกำเนิดขึ้นที่ลอนดอนเมื่อ 30 ปีมาแล้ว และจนถึงปัจจุบันสามารถทำให้คนเลิกบุหรี่ได้ราว 30 ล้านคนทั่วโลก
- หากต้องการสัมภาษณ์จอห์น ไคซีย์ ซีอีโอสากล กรุณาติดต่อเรา
- จอห์นเคยสูบบุหรี่วันละ 80 มวน ก่อนที่จะเลิกได้ด้วยวิธี Allen Carr's Easyway
- สื่อมวลชนสามารถติดต่อขอทดลองเข้ารับคำปรึกษาได้ฟรี
- Allen Carr's Easyway มีคลินิกในกว่า 50 ประเทศทั่วโลก และวิธีนี้ได้รับการรับรองจากคนดังและผู้นำทางความคิดมากมาย
- หากต้องการตัวอย่างกรณีศึกษา กรุณาติดต่อเรา
- Allen Carr's Easyway มีบริการให้คำปรึกษาทั่วสหราชอาณาจักรและไอร์แลนด์ ในราคาท่านละ 299 ปอนด์/320 ยูโร ครอบคลุมการสนับสนุนหลังเข้ารับคำปรึกษา และรับประกันคืนเงิน
- ประกันสุขภาพ Vitality Health Insurance ให้บริการเลิกบุหรี่ด้วยวิธี Allen Carr's Easyway แก่ผู้เอาประกัน ทั้งบุคคลและองค์กรโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายมานานกว่า 10 ปีแล้ว
- องค์กรระดับโลก เช่น Google, UBS, Facebook, Vodafone, Sony, Ford, BP, Unilever, Total, Pfizer, IKEA, JCB, Telefonica, BMW และ Nestle ต่างให้บริการเลิกบุหรี่ด้วยวิธี Allen Carr's Easyway แก่พนักงานมานานหลายปีแล้ว

\*Source: Frings D, Albery IP, Moss AC, Brunger H, Burghela M, White S, and Wood KV (2020) Comparison of Allen Carr's Easyway programme with a specialist behavioural and pharmacological smoking cessation support service: A randomised controlled trial. *Addiction* 115: doi: 10.1111/add.14897. Full findings <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/add.14897>.

\*\*Source of quote:

<https://www.imt.ie/news/smokers-twice-likely-quit-smoking-using-allen-carr-method-study-reveals-25-06-2019/>

\*\*\*Source of NHS NRT cost: Number of people using NHS stop smoking services continues to fall *BMJ* 2017;? 358 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.j3936> (Published 18 August 2017)