



เครื่องมือช่วยตัดสินใจการ ตรวจคัดกรองมะเร็งปอด

เอกสาร



สารบัญ

เครื่องมือนี้มีเพื่อวัตถุประสงค์อะไร	02 →
มะเร็งปอดคืออะไร	02 →
การตรวจคัดกรองมะเร็งปอดคืออะไร	02 →
ฉันมีสิทธิ์หรือไม่	03 →
การตรวจคัดกรองมะเร็งปอดสามารถช่วยฉันได้อย่างไร	03 →
ฉันควรทราบอะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตรวจคัดกรองมะเร็งปอด	04 →
การตรวจคัดกรองมะเร็งปอดต้องทำอะไรบ้าง	05 →
หลังจากการสแกนของฉันจะเกิดอะไรขึ้น	05 →
ผลตรวจของฉันหมายความว่าอย่างไร และขั้นตอนต่อไปคืออะไร	06 →
เครื่องมือช่วยตัดสินใจ	07 →





เครื่องมือนี้มีเพื่อวัตถุประสงค์อะไร

เครื่องมือนี้สามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าท่านต้องการเริ่มตรวจคัดกรองมะเร็งปอดหรือไม่ หลาย ๆ คนมองเห็นประโยชน์และคิดว่า การตรวจคัดกรองมะเร็งปอดเป็นเรื่องดี มีหลายวิธีที่การตรวจคัดกรองสามารถช่วยท่านได้ และมีสิ่งที่ท่านควรทราบก่อนตัดสินใจเข้ารับการตรวจคัดกรอง

เอกสารนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้ข้อมูลที่ช่วยให้ท่านตัดสินใจได้อย่างมีความรู้ความเข้าใจว่าท่านต้องการเข้ารับการตรวจคัดกรองหรือไม่ นี่คือทางเลือกของท่าน – ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดว่าควรตรวจคัดกรองหรือไม่

มะเร็งปอดคืออะไร

มะเร็งปอดคือมะเร็งที่เริ่มต้นที่ปอด กลุ่มเซลล์ที่ผิดปกติเติบโตอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถควบคุมได้และสามารถแพร่กระจายไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้

การตรวจคัดกรองมะเร็งปอดคืออะไร

การตรวจคัดกรองมะเร็งปอดนั้นเกี่ยวข้องกับการทำ low-dose CT scan (การตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำ) สำหรับผู้ที่ไม่มีอาการ (เช่น ไม่มีอาการไอเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือไม่มีไอบ่อยเป็นเลือด) เพื่อตรวจหาสัญญาณเริ่มแรกของมะเร็ง การตรวจพบมะเร็งปอดในระยะเริ่มแรกจะช่วยเพิ่มทางเลือกในการรักษาและช่วยเพิ่มโอกาสหายขาด

การทำ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำเพื่อตรวจคัดกรองมะเร็งปอดนั้นไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผู้ที่มี Medicare

ฉันมีสิทธิ์หรือไม่

ท่านมีสิทธิ์เข้าร่วมโปรแกรมหากท่านมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ทั้งหมดด้านล่างนี้:



อายุระหว่าง
50 ถึง 70 ปี

และ



ไม่มีอาการหรือ
สัญญาณที่บ่งบอกว่า
เป็นมะเร็งปอด

(เช่น ไอเรื้อรังโดยไม่ทราบ
สาเหตุ ไอเป็นเลือด หายใจ
ลำบากโดยไม่ทราบสาเหตุ)

และ



สูบบุหรี่หรือมี
ประวัติการสูบบุหรี่
(เลิกมาแล้วภายใน 10 ปี)

และ



มีประวัติการสูบบุหรี่
อย่างน้อย 30 แพ็ค-ปี
(เช่น สูบบุหรี่วันละซองเป็นเวลา
30 ปี หรือ สูบบุหรี่วันละ 2 ซอง
เป็นเวลา 15 ปี)

พูดคุยกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่านเพื่อดูว่าท่านมีสิทธิ์หรือไม่



การตรวจคัดกรองมะเร็งปอดสามารถช่วยฉันได้อย่างไร

ประโยชน์ของการตรวจคัดกรองมะเร็งปอด ได้แก่

การตรวจพบมะเร็งปอดระยะเริ่มแรก

มีทางเลือกด้านการรักษาที่หลากหลายมากขึ้นและมีโอกาสรักษาหายขาดมากขึ้นหากตรวจพบมะเร็งในระยะเริ่มแรก

ความสบายใจ

การตรวจคัดกรองสามารถช่วยลดความเป็นไปได้ของโรคมะเร็งปอด รวมถึงโรคปอดอื่น ๆ ได้ การทำ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำสามารถให้ความมั่นใจเรื่องสุขภาพปอดของท่านได้

เป็นโอกาสในการพูดคุยเกี่ยวกับประวัติการสูบบุหรี่และขอรับความช่วยเหลือหากท่านเลือกที่จะเลิกบุหรี่

ท่านไม่จำเป็นต้องเลิกสูบบุหรี่เพื่อเข้ารับการตรวจคัดกรอง แต่การเลิกบุหรี่สามารถช่วยป้องกันมะเร็งปอดและโรคปอดอื่น ๆ ได้ ส่งผลให้มีชีวิตที่ยาวนานขึ้นและมีสุขภาพที่ดีขึ้น

ฉันทราบอะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตรวจคัดกรองมะเร็งปอด

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกกังวลเมื่อเข้าร่วมการตรวจคัดกรองมะเร็งปอด ประมาณร้อยละ 22-51 ของผู้ที่เข้ารับการตรวจคัดกรองจะพบปมเนื้อในการสแกนครั้งแรก มากกว่าร้อยละ 95 ของปมเนื้อเหล่านี้จะไม่เป็นโรคมะเร็งปอด อย่างไรก็ตาม การสแกน การรอผล หรือการสแกนหรือการทดสอบเพิ่มเติมสามารถทำให้เกิดความเครียดได้ พูดคุยกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่านเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับความสับสนที่มีให้

ผลบวกปลอม

การตรวจคัดกรองมะเร็งปอดอาจมีผลบวกปลอมได้ (กล่าวคือ ผลการสแกนบ่งชี้ว่าท่านอาจเป็นมะเร็งปอด แต่ผลการตรวจติดตามผลระบุว่าท่านไม่ได้เป็น) ผลบวกปลอมสามารถเกิดขึ้นได้กับการตรวจคัดกรองหรือการทดสอบทางการแพทย์ใด ๆ

การวินิจฉัยเกินจริง

มะเร็งบางชนิดจะเติบโตช้ามากและอาจไม่ก่อให้เกิดปัญหาในช่วงชีวิตของท่าน นี่เรียกว่า "การวินิจฉัยเกินจริง" และเกิดขึ้นกับมะเร็งประมาณ 1 ใน 30 รายที่พบระหว่างการตรวจคัดกรองมะเร็งปอด การวินิจฉัยเกินจริงสามารถเกิดขึ้นได้กับการตรวจคัดกรองหรือการทดสอบทางการแพทย์ใด ๆ

การได้รับรังสี

การทำ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำ ใช้รังสีในปริมาณที่น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้โดยยังคงได้ภาพที่มีคุณภาพสูง ซึ่งปริมาณนี้ต่ำกว่าการรับรังสีเป็นระยะเวลา 1 ปีตามธรรมชาติในชีวิตประจำวัน หากท่านมีปมเนื้อ ท่านอาจจำเป็นต้องทำการสแกนเพิ่มเติมเพื่อดูว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ เป็นปริมาณรังสีในระดับต่ำที่ปลอดภัย และสามารถช่วยให้การวินิจฉัยระยะแรกทำได้ดีขึ้น

ผลการตรวจเพิ่มเติมที่ไม่เกี่ยวข้องกับมะเร็งปอด

บางครั้งการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดอาจตรวจพบข้อกังวลอื่น ๆ ที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่านสามารถให้คำแนะนำได้ ผลสแกนอาจแสดงให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในปอด (นอกเหนือจากมะเร็ง เช่น โรคถุงลมโป่งพอง) หรือภายนอกปอด (เช่น โรคหัวใจ) การพบสิ่งเหล่านี้อาจทำให้การรักษาสมาารถช่วยชีวิตได้ แต่ก็อาจต้องมีการทดสอบเพิ่มเติมและอาจทำให้ท่านกังวลได้

คำถามสำคัญ	การตรวจคัดกรอง	ไม่ตรวจคัดกรอง
โอกาสตรวจพบมะเร็งปอดในระยะเริ่มแรกมีมากน้อยเพียงใด	มะเร็งปอด 70 ราย ใน 100 ราย จะตรวจพบในระยะเริ่มแรก ¹	มะเร็งปอด 7 ราย ใน 100 ราย จะตรวจพบในระยะเริ่มแรก ¹
มีโอกาสเท่าไรที่ผลการสแกนจะบ่งชี้ว่าเป็นมะเร็งปอด แต่ผลการตรวจเพิ่มเติมภายหลังยืนยันว่าท่านไม่ได้เป็นมะเร็งปอด	จากผู้คนที่ทั้งหมดที่ได้รับการตรวจคัดกรองประมาณ 3 ใน 100 คนจะมีการพบปมเนื้อที่มีความเสี่ยงสูงหรือมีความเสี่ยงสูงมาก ¹ หากต้องการทราบว่าปมเนื้อที่มีความเสี่ยงสูงหรือสูงมากเป็นมะเร็งหรือไม่ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพอาจแนะนำให้ทำการตรวจเพิ่มเติม ผู้ที่มีปมเนื้อที่มีความเสี่ยงสูงหรือสูงมาก มีเพียงไม่ถึงครึ่งหนึ่งที่กลายเป็นมะเร็งปอด	ผู้ที่ไม่ได้รับการตรวจคัดกรองจะหลีกเลี่ยงการตรวจทางการแพทย์ที่ไม่จำเป็นได้ แต่ก็จะไม่มีโอกาสตรวจพบมะเร็งปอดระยะเริ่มแรกที่ไม่มีอาการเช่นกัน
มีโอกาสแค่ไหนที่จะพบสิ่งผิดปกติอื่น ๆ นอกเหนือจากมะเร็งปอดในการสแกน	บางครั้งการสแกนจะพบสิ่งที่ต้องมีการทดสอบเพิ่มเติม และบางครั้งการสแกนจะพบโรคภัยร้ายแรงอื่น ๆ ที่ต้องได้รับการรักษา การรักษาเหล่านี้ อาจช่วยชีวิตท่านได้	ผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการตรวจคัดกรองจะหลีกเลี่ยงการตรวจเพิ่มเติมทางการแพทย์ได้ แต่ก็จะไม่มีโอกาสตรวจพบภาวะสุขภาพอื่น ๆ ที่สามารถรักษาได้ในระยะเริ่มแรกเช่นกัน

1. อ้างอิงจากการประมาณการที่ดีที่สุดจากการทดลองแบบสุ่มที่มีการควบคุม

การตรวจคัดกรองมะเร็งปอดต้องทำอะไรบ้าง



บ่อยแค่ไหน

- ทุก 2 ปี หากผลการตรวจเป็นปกติ (ความเสี่ยงต่ำมาก) และไม่มีผลที่น่ากังวล
- ตรวจบ่อยขึ้นหากพบบางอย่างในการสแกน



ฉันจะต้องเตรียมตัวอย่างไร

- รับแบบฟอร์มการขอทำ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่าน
- จอกร์การทำสแกนของท่านทางออนไลน์ ทางโทรศัพท์ หรือด้วยตนเอง แจ้งให้พวกเขาทราบว่าท่านกำลังเข้าร่วมโปรแกรมตรวจคัดกรองมะเร็งปอดแห่งชาติ
- อย่าลืมนำแบบฟอร์มการขอทำสแกนและบัตร Medicare ไปด้วย
- สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ท่านอาจต้องเปลี่ยนเป็นชุดคลุมสำหรับการสแกน
- แจ้งให้คลินิกทราบล่วงหน้าหากท่านต้องการความช่วยเหลือในการเปลี่ยนชุดคลุมหรือขึ้นบนโต๊ะตรวจเพื่อการสแกน
- ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร



วันนั้นจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง

- ท่านอาจถูกขอให้ตรวจสุขภาพและวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนักของท่าน ท่านจะถูกถามว่าสามารถยกแขนขึ้นเหนือศีรษะเป็นเวลา 5-10 นาทีได้หรือไม่
- ท่านจะนอนหงายราบบนโต๊ะโดยวางแขนไว้เหนือศีรษะ ท่านจะต้องกลืนหายใจไว้สักสองสามวินาทีและอยู่นิ่ง ๆ รังสีแพทย์จะถ่ายภาพบริเวณทรวงอกของท่าน ไม่มีการใช้เข็มใด ๆ กับท่านสำหรับการสแกน
- การสแกนจะใช้เวลาประมาณ 10 วินาที และท่านจะไม่รู้สึกเจ็บปวดใด ๆ
- การนัดของท่านจะใช้เวลาประมาณ 10 ถึง 15 นาที



ฉันจะไปที่ไหนได้อย่างไร

- สอบถามผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่านว่ามีบริการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดที่ไหนในพื้นที่ของท่าน ซึ่งรวมถึงรถบรรทุกตรวจคัดกรองเคลื่อนที่ของ Heart of Australia สำหรับพื้นที่ชนบทและห่างไกลบางแห่ง



สมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือผู้ดูแลสามารถอยู่เป็นเพื่อนท่านได้หรือไม่

- หากท่านต้องการทำเช่นนั้น ให้วางแผนพาเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวไปกับท่านด้วย



การตรวจ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำมีค่าใช้จ่ายเท่าไร

- การตรวจ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำเป็นบริการฟรีภายใต้ Medicare

หลังจากการสแกนของฉันจะเกิดอะไรขึ้น

ผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่านจะได้รับผลการสแกนของท่านและจะติดต่อท่านหากต้องการพูดคุยเกี่ยวกับผลการตรวจ ท่านจะได้รับการแจ้งเตือน (ข้อความหรือจดหมาย) จาก NCSR ที่แจ้งให้ท่านทราบว่าท่านจะต้องทำอะไรต่อไป อาจเป็นการตรวจ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำปริมาณต่ำอีกครั้งในอีก 2 ปี หรือเพื่อหารือผลการตรวจกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่าน

ผลตรวจของฉันทายความว่าอย่างไร และขั้นตอนต่อไปคืออะไร

ผลการตรวจคัดกรอง	ขั้นตอนต่อไป
ไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถรายงานการสแกนได้เนื่องจากเหตุผลทางเทคนิคและจำเป็นต้องทำการสแกนซ้ำอีกครั้ง	ท่านจะต้องตรวจคัดกรองอีกครั้งเมื่อได้รับคำแจ้งเตือนจาก NCSR หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่าน
ความเสี่ยงต่ำมาก การสแกนของท่านไม่พบอาการที่น่ากังวลใด ๆ การตรวจคัดกรองเป็นประจำทุก ๆ สองปีเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อตรวจหาการเปลี่ยนแปลงตามอายุของท่าน	- NCSR จะแจ้งให้ท่านทราบว่าผลการตรวจไม่มีอะไรน่ากังวล และให้ท่านทำการสแกนครั้งต่อไปในอีก 2 ปีข้างหน้า - ท่านจะได้รับคำแจ้งเตือนจาก NCSR และ/หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่านเมื่อถึงเวลาต้องตรวจคัดกรองอีกครั้งในอีก 2 ปี - ท่านจะต้องกลับไปพบผู้ให้บริการด้านสุขภาพอีกครั้งในอีก 2 ปี เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและขอทำ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำ ประวัติการสูบบุหรี่ไม่จำเป็นต้องได้รับการประเมินใหม่
ความเสี่ยงต่ำ ผลการสแกนของท่านระบุว่าพบปุ่มเนื้อ แต่ถือว่าท่านมีโอกาสมะเร็งปอดต่ำ ท่านจะต้องทำการสแกนอีกครั้งในอีก 12 เดือนข้างหน้า	- NCSR จะไม่แจ้งผลการตรวจให้ท่านทราบ แต่จะแนะนำให้ท่านพูดคุยกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพเกี่ยวกับผลการตรวจของท่าน - NCSR จะแจ้งเตือนท่านเมื่อถึงเวลาต้องตรวจคัดกรองอีกครั้งในอีก 12 เดือน - เมื่อท่านได้รับคำแจ้งเตือนแล้ว ท่านจะต้องกลับไปพบผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและขอทำ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำ
ความเสี่ยงต่ำถึงปานกลางหรือความเสี่ยงปานกลาง พบปุ่มเนื้อหรือปุ่มเนื้อจำนวนมากในการสแกนที่ต้องได้รับการตรวจติดตามบ่อยขึ้น ขึ้นอยู่กับผลการตรวจของท่าน ท่านอาจจำเป็นต้องตรวจซ้ำอีกครั้งในอีก 3 หรือ 6 เดือน	- NCSR จะไม่แจ้งผลการตรวจให้ท่านทราบ แต่จะแนะนำให้ท่านพูดคุยกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพเกี่ยวกับผลการตรวจของท่าน - NCSR จะแจ้งเตือนท่านเมื่อถึงเวลาต้องตรวจคัดกรองอีกครั้งในอีก 3 หรือ 6 เดือน - ท่านจะต้องกลับไปพบผู้ให้บริการด้านสุขภาพเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและขอทำ CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำ
ความเสี่ยงสูงหรือสูงมาก พบหนึ่งปุ่มเนื้อหรือมากกว่า ซึ่งต้องมีการตรวจสอบเพิ่มเติม แต่ไม่ได้หมายความว่าท่านเป็นมะเร็ง ท่านอาจมีความเสี่ยงเป็นมะเร็งปอดที่สูงกว่า จึงควรเข้ารับการติดตามอาการทุกครั้ง	- NCSR จะแนะนำให้ท่านพูดคุยกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่านเกี่ยวกับผลการตรวจของท่าน - ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจะตรวจสอบรายงานผลรังสีวิทยา และส่งท่านไปพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อทำการตรวจสอบเพิ่มเติม
ผลการตรวจที่พบเพิ่มเติมที่สามารถดำเนินการได้ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับมะเร็งปอด ปอด รวมถึงคอ หลอดลม และช่องท้องส่วนบน บางครั้งการสแกนนี้อาจแสดงให้เห็นผลในปอด (อย่างอื่นที่ไม่ใช่โรคมะเร็ง เช่น โรคถุงลมโป่งพอง) หรือภายนอกปอด (บางอย่าง เช่น โรคหัวใจ)	- ผู้ให้บริการด้านสุขภาพของท่านจะพูดคุยกับท่านเกี่ยวกับความจำเป็นในการทำการทดสอบเพิ่มเติมและขั้นตอนต่อไป - ผลการตรวจพบเพิ่มเติมไม่ได้หมายความว่าท่านไม่สามารถเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดต่อไปได้

การรักษามะเร็งปอด

หากพบมะเร็งปอด การรักษาอาจรวมถึงการผ่าตัดเพื่อเอาส่วนหนึ่งของปอดที่ได้รับผลกระทบจากมะเร็งออก การรักษาอื่น ๆ ที่อาจทำได้ ได้แก่ การฉายรังสีและเคมีบำบัด ท่านอาจได้รับการรักษาแบบผสมผสาน

เครื่องมือช่วยตัดสินใจ

โปรดทราบว่าการเข้าร่วมการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดเป็นทางเลือกของท่าน ใช้เครื่องมือด้านล่างนี้เพื่อช่วยท่านตัดสินใจว่าจะไรสำคัญสำหรับท่าน

ถามตัวท่านเอง: สิ่งสำคัญสำหรับท่านในการตัดสินใจตรวจคัดกรองมะเร็งปอดคืออะไร	ไม่ต้องตรวจคัดกรองมะเร็ง				
	←→ สำคัญมาก				
ตรวจพบมะเร็งปอดระยะเริ่มแรก ก่อนที่จะมีอาการ (เช่น ไออย่างต่อเนื่องโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือไอเป็นเลือด)	1	2	3	4	5
ตรวจพบมะเร็งปอดในระยะเริ่มแรกจะมีทางเลือกในการรักษาที่หลากหลายมากกว่า	1	2	3	4	5
เพื่อความสบายใจเรื่องสุขภาพปอดของท่าน	1	2	3	4	5
มีโอกาสได้พูดคุยเกี่ยวกับประวัติการสูบบุหรี่และขอความช่วยเหลือเพื่อเลิกสูบบุหรี่	1	2	3	4	5

ถามตัวท่านเอง: ท่านกังวลมากแค่ไหน	ไม่ต้องตรวจคัดกรองมะเร็ง				
	←→ ไม่กังวล				
ท่านกังวลเกี่ยวกับการเข้าร่วมการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดหรือไม่	5	4	3	2	1
ท่านกังวลเกี่ยวกับการได้รับรังสีหรือไม่	5	4	3	2	1
ท่านกังวลเกี่ยวกับการได้รับผลบวกปลอมหรือไม่ (กล่าวคือ ผลการสแกนบ่งชี้ว่าท่านเป็นมะเร็งปอด แต่ผลการตรวจเพิ่มเติมภายหลังยืนยันว่าท่านไม่ได้เป็นมะเร็งปอด)	5	4	3	2	1
ท่านกังวลเกี่ยวกับการทดสอบอื่น ๆ เพื่อตรวจสอบผลจาก CT scan แบบใช้ปริมาณรังสีต่ำหรือไม่	5	4	3	2	1

ลองดูคำตอบของท่านข้างบน

หากคำตอบส่วนใหญ่ของท่านอยู่ทางขวา แสดงว่าท่านเห็นด้วยกับการตรวจคัดกรอง
หากคำตอบส่วนใหญ่ของท่านอยู่ทางซ้าย แสดงว่าท่านเห็นด้วยที่จะไม่ตรวจคัดกรอง



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
โปรแกรมตรวจคัดกรอง
มะเร็งปอดแห่งชาติ
www.health.gov.au/nlcsp

Quitline
13 7848

สำหรับความช่วยเหลือ
ในการเลิกสูบบุหรี่
www.quit.org.au