

คู่มือ การใช้ยา อย่างเหมาะสม



ฉบับนักเรียนและประชาชนทั่วไป



ได้รับการสนับสนุนจาก เครือข่ายเภสัชศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ



จัดทำโดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

คู่มือ

การใช้ยา

อย่างเหมาะสม

ฉบับนักเรียนและประชาชนทั่วไป



พิมพ์ครั้งที่ 1 :
กุมภาพันธ์ 2551

คณะผู้จัดทำ

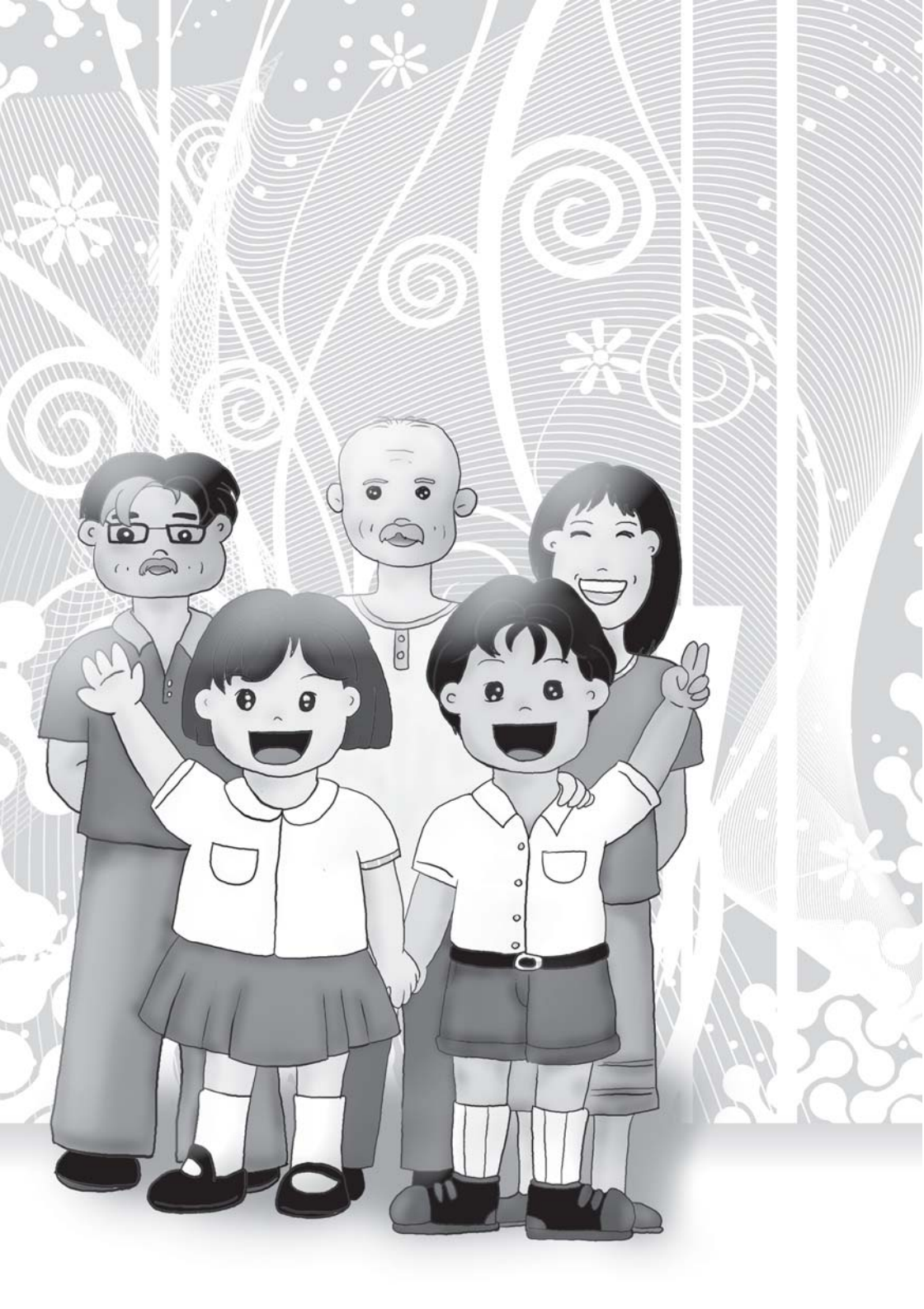
ผศ.ดร.อนันต์ อุ่นอรุณ
ผศ.ศิรินทร พิศุทธนันท์
ภญ.นันทวรรณ กิติกรรณาภรณ์
ภก.อรรถการ นาคำ
ภก.สมพงษ์ เจ็งฮั่ว
ภก.ศุภชัย อินสุข
ภก.ประยูทธ ภูวรัตน์าวีธ
ภญ.อิศราวรรณ ศกุนรักษ์

จัดทำโดย

คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง
จ.พิษณุโลก 65000

สนับสนุนโดย

เครือข่ายเภสัชศาสตร์
เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
(คภ.สสส.)



คำนำ



มือการใช้ยาอย่างเหมาะสม ฉบับนักเรียนและประชาชน ทั่วไป จัดทำขึ้น โดยกลุ่มอาจารย์ประจำ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่มีความตั้งใจจะจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อให้ความรู้ ในด้านการใช้ยาที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่ประชาชน คณะผู้จัดทำมุ่งเน้นการ เรียบเรียงเนื้อหาด้วยภาษาง่ายๆ เพื่อให้บุคคลทั่วไปที่มีไขว่คว้าทางด้าน สาธารณสุขสามารถอ่านทำความเข้าใจ ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง

เนื้อหาของคู่มือประกอบด้วย 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ส่วนของการให้ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับ ยาสามัญประจำบ้าน และส่วนของการตอบคำถามเกี่ยวกับปัญหาการใช้ยา ที่พบบ่อยๆ ทั้งยาสามัญประจำบ้าน ยาเทคนิคพิเศษ ยาสมุนไพร และผลิตภัณฑ์ เสริมอาหาร

การจัดพิมพ์คู่มือเล่มนี้ได้รับการสนับสนุนจากโครงการ **การให้ความรู้เพื่อ การใช้ยาอย่างถูกต้องและเหมาะสมในกลุ่มเยาวชนและผู้สูงอายุ** ภายใต้แผนงานการบริการวิชาการแก่สังคม ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ปีงบประมาณ พ.ศ. 2551 และจากโครงการ **การสร้างเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ ระหว่างร้านยา สถานบริการสุขภาพชุมชน โรงพยาบาล และชุมชน** ภายใต้การ สนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

การดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ย่อมเป็นสิ่งสำคัญเหนือกว่า การรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย แต่หากบุคคลใดเจ็บไข้ได้ป่วยและมีความจำเป็นต้องใช้ยา คณะผู้จัดทำหวังว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้น

คณะผู้จัดทำ

หากมีข้อสงสัยต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้ยา

กรุณาติดต่อ สถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน มหาวิทยาลัยนเรศวร โทร. 055-302093

เว็บไซต์ www.pha.nu.ac.th/paisach

www.teentownclub.org

สารบัญ

บทที่ 1 ยาสามัญประจำบ้าน

ยาเม็ด/ยาน้ำบรรเทาปวดลดไข้ พาราเซตามอล	4
ยาเม็ดบรรเทาปวดลดไข้ แอสไพริน	5
ยาแก้ท้องเสีย ผงน้ำตาลเกลือแร่	6
ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ยาธาตุน้ำแดง	7
ยาน้ำ/ยาเม็ดลดกรด อะลูมินา-แมกนีเซียม	7
ยาแก้ไอ น้ำดำ	8
ยาน้ำแก้ไอ ขับเสมหะสำหรับเด็ก	9
ยาเม็ดแก้แพ้ ลดน้ำมูก คลอร์เฟนิรามีน	9
ยาเม็ดแก้เมารถเมาเรือ โดเมนไฮดริเนท	10

บทที่ 2 การใช้ยานานรู้

ยาที่ต้องใช้ด้วยวิธีพิเศษ

- ยาหยอดตา	11
- ยาพ่นคอ	13
- ยาพ่นจมูก	14
- ยาเหน็บทวาร	15
- ยาเหน็บช่องคลอด	16
- ยาคุมกำเนิด	17
- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน	19
ข้อควรระวังเกี่ยวกับยาลดกรด	20
ข้อควรระวังเกี่ยวกับเกลือแร่แก้ท้องเสีย และเกลือแร่ชดเชยการเสียเหงื่อ	22
หลักการใช้ยาในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	24
ยาที่ห้ามบดเคี้ยวหรือทำให้เม็ดยาแตก	27

บทที่ 3 หลากหลายคำถาม เรื่องการใช้ยา

17 คำถามเรื่องยาแผนปัจจุบัน

- 1 เลือกซื้ออย่างไรให้ได้ยาดี ? 29
- 2 ยาแก้ปวดลดไข้มีกี่ชนิด ? 30
- 3 ยาแผนโบราณคืออะไร ? 31
- 4 กลุ้มใจประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ ซื้อยาสตรีมากินดีหรือไม่ ? 31
- 5 ตู๋ยาประจำบ้าน ท่านมีหรือยัง ? 32
- 6 ยาแก้ไอเสบหาซื้อกินเองดีหรือไม่ ? 32
- 7 การใช้ยาในเด็ก การให้เด็กกินยาเป็นปัญหากับคุณแม่ทั้งหลาย 33
- 8 คำเตือนเกี่ยวกับการใช้ยาแก้แพ้ 34
- 9 คำเตือนในผู้ที่ใช้ยากุมกำเนิด 35
- 10 ยาน้ำของเด็กเก็บไว้ได้นานเท่าไร ? 35
- 11 สังเกตอย่างไรว่ายาเสื่อมสภาพ ? 36
- 12 ยาทุกชนิดต้องเก็บไว้ในตู้เย็นหรือไม่ ? 37
- 13 ยาหยอดตาเอามาหยอดหูได้หรือไม่ ? 38
- 14 ยาน้ำดำแก้ไอใช้จบทุกครั้งเวลาไอจริงหรือไม่ ? 38
- 15 ยาฉีดจะหายเร็วกว่ายากินหรือไม่ ? 39
- 16 เด็กไม่ยอมกินข้าวจะกินวิตามินแทนได้หรือไม่ ? 40
- 17 ยาลดไข้ที่ใช้สำหรับเด็กมีหลายชนิดจะเลือกใช้อย่างไรดี ? 41

10 คำถามเรื่องสมุนไพร

- 1 สมุนไพรคือยาจากพืชใช่หรือไม่ ? 43
- 2 ยาสมุนไพรมีวันหมดอายุหรือไม่ ? 44
- 3 ยาสมุนไพรทำให้แพ้ได้หรือไม่ ? 45
- 4 ยาสมุนไพรต้องเก็บในตู้เย็นหรือไม่ ? 46
- 5 เด็กรับประทานยาสมุนไพรได้หรือไม่ ? 46
- 6 ยาแคปซูลฟ้าทลายโจรใช้รักษาอะไรได้บ้าง ? 47
- 7 พริกขี้หนูมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าใช้รักษาอะไรได้บ้าง ? 49
- 8 แปะกัวช่วยให้ความจำดีจริงหรือไม่ ? 50
- 9 คริมบัวบกใช้รักษารอยแผลเป็นได้หรือไม่ ? 51
- 10 ขมิ้นชันมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าใช้รักษาอะไรได้บ้าง ? 52



4

ยาสามัญ

ประจำบ้าน



9

รายการ



ภก.ศุภชัย อินสุข

ยาเม็ด/ยาน้ำ บรรเทาปวด ลดไข้

"พาราเซตามอล"



ยาเม็ดบรรเทาปวด ลดไข้

พาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม

สรรพคุณ ลดไข้ บรรเทาอาการปวด

ขนาดและวิธีใช้

รับประทาน ทุก 4-6 ชั่วโมงเมื่อมีอาการ แต่ไม่ควรเกินวันละ 4 ครั้ง

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด

เด็กอายุ 7-12 ปี รับประทานครั้งละ ครั้ง - 1 เม็ด

คำเตือน

- 1) หากใช้ยานี้เกินขนาดที่ระบุไว้บนฉลาก อาจทำให้เป็นพิษต่อตับได้ และไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเกิน 10 วัน
- 2) ผู้ที่เป็นโรคตับ โรคไต ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้



ยาลดไข้ชนิดน้ำเชื่อมสำหรับเด็ก (พาราเซตามอลชนิดน้ำเชื่อม)

ประกอบด้วยตัวยาสำคัญ คือ พาราเซตามอล 120 มิลลิกรัม ในยาน้ำเชื่อม 1 ซ้อนชา (5 มิลลิลิตร) (ยามีหลายขนาดความแรง ควรดูรายละเอียดข้างขวด)

สรรพคุณ ลดไข้ บรรเทาอาการปวด

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 4 ครั้ง

เด็ก 3-6 ปี รับประทานครั้งละ 1-2 ซ้อนชา (5-10 มิลลิลิตร)

เด็ก 1-3 ปี รับประทานครั้งละ ครึ่ง-1 ซ้อนชา (2.5-5 มิลลิลิตร)

เด็กอายุ 6 เดือน-1 ปี รับประทานครั้งละ ครึ่งซ้อนชา (2.5 มิลลิลิตร)

สำหรับขนาดบรรจุขวดละ 30 มิลลิลิตร พร้อมหลอดหยดให้แสดงขนาดรับประทานดังนี้

เด็กอายุ 4-5 เดือน รับประทานครั้งละ 2 หลอดหยด (2.4 มิลลิลิตร)

เด็กอายุ 2-3 เดือน รับประทานครั้งละ 1 หลอดหยดครึ่ง (1.8 มิลลิลิตร)

เด็กแรกเกิด-1 เดือน รับประทานครั้งละ 1 หลอดหยด (1.2 มิลลิลิตร)

คำเตือน

1) หากใช้ยานี้เกินขนาดที่ระบุไว้บนฉลาก อาจทำให้เป็นพิษต่อตับได้ และไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเกิน 10 วัน

2) ผู้ที่เป็นโรคตับ โรคไต ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้

ยาเม็ด บรรเทาปวด ลดไข้

"แอสไพริน"

1 เม็ด ประกอบด้วยตัวยาสำคัญคือ

แอสไพริน 325 มิลลิกรัม

สรรพคุณ ลดไข้ บรรเทาอาการปวด

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานหลังอาหารทันที หรือขณะท้องไม่ว่าง ดื่มน้ำตามมากๆ

รับประทานทุก 4-6 ชั่วโมงเมื่อมีอาการ ไม่ควรเกินวันละ 5 ครั้ง



ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด

เด็กอายุ 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1 เม็ด

เด็กอายุ 3 ถึงไม่เกิน 6 ปี รับประทานครั้งละ ครึ่ง เม็ด

คำเตือน

- 1) ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และหญิงมีครรภ์ระยะใกล้คลอด
- 2) ห้ามใช้สำหรับลดไข้ในผู้ป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ อีสุกอีใสและ ไข้เลือดออก
- 3) ห้ามใช้ในผู้ที่ เป็นโรคแผลในระบบทางเดินอาหารและโรคหืด
- 4) ห้ามใช้สำหรับรักษาอาการปวดเมื่อย เนื่องจากการทำงานหนัก

ยาแก้ท้องเสีย

"ผงน้ำตาลเกลือแร่"



สรรพคุณ ทดแทนการเสียน้ำในรายที่มีอาการท้องร่วง หรือในรายที่มีอาเจียนมากๆ และป้องกันการช็อคเนื่องจากการที่ร่างกายขาดน้ำ

วิธีใช้

เทผงยาทั้งซองละลายน้ำสะอาด น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ประมาณ 250 มิลลิลิตร (1 แก้ว) ค่อยๆ จิบ ไปเรื่อยๆ เมื่อมีอาการท้องร่วง ถ้าถ่ายบ่อยให้ดื่มบ่อยครั้งขึ้น

ขนาดการใช้

เด็กอายุมากกว่า 2 ปี-ผู้ใหญ่ ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ประมาณ 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ต่อการถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง หรือตามความกระหายของผู้ป่วย เด็กอ่อนที่อายุไม่เกิน 2 ปี ให้ดื่มทีละน้อยสลับกับน้ำเปล่าประมาณวันละ 3 ซอง หรือมากกว่าที่คนไข้ต้องการและดื่มต่อไปจนกว่าอาการจะดีขึ้น

คำเตือน

- 1) ผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคไต ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้
- 2) ถ้าผู้ป่วยยังมีอาการอาเจียนมาก เหงื่อออกมากตัวเย็น ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไป หรือหมดสติ ควรนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยด่วน



ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ "ยาธาตุน้ำแดง"

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจาก
จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ขนาดและวิธีใช้

เขย่าขวดก่อนใช้ยา รับประทานก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 หรือ 2 ช้อนโต๊ะ

เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ ครึ่งหรือ 1 ช้อนโต๊ะ

คำเตือน

- 1) ห้ามใช้ในผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคไต
- 2) ไม่ควรรับประทานเป็นเวลานานกว่า 2 สัปดาห์ นอกจากแพทย์สั่ง
- 3) ยานี้มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ จึงควรใช้ด้วยความระมัดระวัง



ยาน้ำ/ยาเม็ดลดกรด

"อะลูมินา-แมกนีเซีย"

ยาเม็ดลดกรด "อะลูมินา-แมกนีเซีย"

สรรพคุณ บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ
และปวดท้อง เนื่องจากมีกรดมาก ในกระเพาะอาหาร
หรือแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

ขนาดและวิธีใช้

เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงหรือหลังอาหาร
1 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการ

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-4 เม็ด

เด็ก รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด



คำเตือน

- 1) ห้ามใช้ในผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคไต
- 2) ไม่ควรรับประทานเป็นเวลานานกว่า 2 สัปดาห์นอกจากแพทย์สั่ง

ยาน้ำลดกรด "อะลูมินา-แมกนีเซียม"

สรรพคุณ บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ และปวดท้อง เนื่องจากมีกรดในกระเพาะอาหารมาก หรือแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงหรือหลังอาหาร 1 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการ

ผู้ใหญ่	รับประทานครั้งละ	1-2	ช้อนโต๊ะ
เด็ก 7-12 ปี	รับประทานครั้งละ	ครึ่ง	ช้อนโต๊ะ
เด็ก 4-6 ปี	รับประทานครั้งละ	1-2	ช้อนชา

คำเตือน

- 1) ห้ามใช้ในผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคไต
- 2) ไม่ควรรับประทานเป็นเวลานานกว่า 2 สัปดาห์นอกจากแพทย์สั่ง

ยาแก้ไอน้ำดำ



สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ และช่วยขับเสมหะ

ขนาดและวิธีใช้

เขย่าขวดก่อนใช้ รับประทานวันละ 3-4 ครั้ง

ผู้ใหญ่	รับประทานครั้งละ	1-2	ช้อนชา (5-10 มิลลิลิตร)
เด็ก 6-12 ปี	รับประทานครั้งละ	ครึ่ง-1	ช้อนชา (2.5-5 มิลลิลิตร)

คำเตือน

- 1) ห้ามใช้ยานี้ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี คนชรา และหญิงมีครรภ์
- 2) ห้ามใช้ยานี้ติดต่อกันนานเกิน 3 วัน
- 3) ยานี้มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง



ยาน้ำแก้ไอขับเสมหะสำหรับเด็ก

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานวันละ 3-4 ครั้ง

เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 2 ช้อนชา (10 มิลลิลิตร)

เด็ก 3-6 ปี รับประทานครั้งละ 1 ช้อนชา (5 มิลลิลิตร)

เด็ก 1-3 ปี รับประทานครั้งละ ครึ่ง ช้อนชา (2.5 มิลลิลิตร)



ยามีดแก้แพ้ ลดน้ำมูก "คลอร์เฟนิรามีน"

1 เม็ดประกอบด้วยตัวยาสำคัญ

คลอร์เฟนิรามีน 4 มิลลิกรัม

สรรพคุณ บรรเทาอาการแพ้ เช่น ลมพิษ น้ำมูกไหล

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด ไม่เกินวันละ 12 เม็ด

เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 6 เม็ด

คำเตือน

- 1) ไม่ควรใช้ยาดูติดต่อกันนานเกิน 7 วัน
- 2) ยานี้อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึม จึงไม่ควรขับชี่ยานยนต์หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล และห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม



ยาเม็ดแก้เมารถ เมารถือ "โดเมนไฮดริเนท"



1 เม็ดประกอบด้วยตัวยาสำคัญ คือ

โดเมนไฮดริเนท 50 มิลลิกรัม

สรรพคุณ ใช้ป้องกันอาการเมารถ เมารถือ

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ก่อนออกเดินทางอย่างน้อย

30 นาที หรือเมื่อมีอาการ และซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง

คำเตือน

ยานี้อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึม จึงไม่ควรขับขี่ยานยนต์หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล และห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม



การใช้ยาน้ำ

ยาที่ต้องใช้ด้วยวิธีพิเศษ

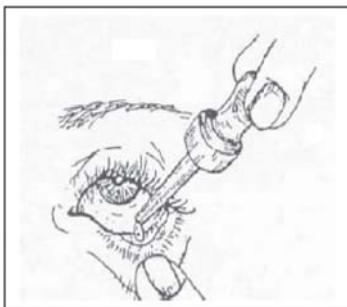
ภก.สมพงษ์ เจริญชัย



ยาหยอดตา

ก่อนใช้ยาหยอดตาใดๆ จำเป็นต้องให้แพทย์หรือเภสัชกรตรวจดูความผิดปกติก่อนเสมอ เพื่อให้ได้รับยาที่ตรง

กับอาการของโรคตาน้ำๆ หากใช้ยาไม่ตรงกับโรคตาที่เป็นนอกจากไม่หายจากโรคแล้วยังก่อให้เกิดผลข้างเคียงรุนแรงตามมาได้ยาหยอดตาที่มีจำหน่ายมักผสมด้วยยาหลายชนิดเข้าด้วยกัน ตัวอย่างเหล่านี้มีสรรพคุณแก้แพ้ ระคายเคือง แก่ตาแดง และฆ่าเชื้อแบคทีเรียบางชนิดมีตัวอย่างยาเดี่ยวๆ ผู้ใช้ควรสอบถามสรรพคุณของยาที่ได้รับก่อนเสมอ ตัวอย่างยาหยอดตาที่ใช้บ่อยๆ ได้แก่ Histaoph®, Polyoph®, Dexoph®, Chloracil® ยาหยอดตาต่างๆ มีวิธีการใช้เหมือนกัน ดังนี้



ขั้นตอนการใช้ยาหยอดตา

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนที่จะใช้ยาหยอดตา
2. อ่านวิธีใช้ยาบนฉลากยาตรวจสอบวันหมดอายุของยาทุกครั้งที่ใช้
3. เขย่าขวดยาก่อนใช้ยาหยอดตา
4. เปิดเกลียวจุกของขวดยาไว้ (สำหรับขวดที่มีหลอดหยดแยกออกจากขวดได้ไม่ต้อง

เอาหลอดหยดออกจากขวดยา)

5. นอนหรือนั่งลงให้ศีรษะเอนไปทางด้านหลังพร้อมกับมองเหนือบตาขึ้น
6. ค่อยๆ ใช้มือข้างหนึ่งดึงหนังตาล่างลงมาให้เป็นกระพุ้งและเหลือบตาขึ้นข้างบน



7. ให้ใช้มืออีกข้างหนึ่งจับหลอดหยดและดูดยาให้เข้าไปในหลอดหยด (เฉพาะยาที่มีหลอดหยดซึ่งเอาออกจากตัวขวดได้) หรือหยดได้เลยสำหรับยาที่มีหลอดหยดติดอยู่กับขวดโดยให้ปลายหลอดอยู่ใกล้ตา แต่อย่าให้สัมผัสกับตาหรือขนตา
8. หยดยาตามจำนวนที่แพทย์สั่งลงตรงกระพุ้งด้านในของเปลือกตาล่าง
9. ใช้นิ้วมือกดตรงหัวตาด้านในเบาๆ ประมาณ 1-2 นาที เพื่อป้องกันไม่ให้ยาไหลเข้าสู่ท่อตาตา จะได้ไม่รู้สึกขมคอและเพื่อลดการดูดซึมยาเข้าสู่กระแสเลือด
10. หลังตาเบาๆ (อย่าขยี้ตา) ใช้กระดาษทิชชูซับน้ำยาส่วนเกินออก หลังตาอย่างน้อย 2 นาที
11. ถ้าต้องหยดยาตามากกว่า 1 ชนิด ควรหยดยาแต่ละชนิดห่างกันอย่างน้อย 5 นาที ถ้ามีทั้งยาหยอดตาและยาป้ายตาพร้อมๆ กัน ควรจะใช้ยาหยอดตาก่อน ทั้งระยะ 10 นาทีแล้วจึงป้ายตา
12. หลังจากหยอดยาเรียบร้อยแล้ว ปิดจุกยาให้สนิท ควรเก็บยาไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา

คำแนะนำเพิ่มเติมในการใช้ยาหยอดตา

- ยาหยอดตาหลังจากเปิดฝาแล้วมีอายุ 1 เดือน หากเปิดฝากิน 1 เดือนให้ทิ้งยานั้น
- ยาหยอดตาคลอร์แอมเฟนิคอล (Chloramphenical) ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 2-8 องศาเซลเซียส
- หากมีขี้ตามาก ให้ล้างตาด้วยน้ำยาล้างตาหรืออาจเช็ดขี้ตาก่อนป้ายตา
- ห้ามใช้ยาหยอดตาร่วมกับผู้อื่น เพราะจะติดโรคกันได้
- หลังจากป้ายตาอาจทำให้ตาพร่า ดังนั้น ไม่ควรขับรถหรือทำงานเสี่ยงต่ออันตราย จนกว่าตาจะมองเห็นได้ชัดตามปกติ
- ถ้าลืมหยอดตาหรือป้ายตา ให้หยอดตาหรือป้ายตาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าเกือบจะถึงเวลาที่จะหยอดตาครั้งต่อไปก็ไม่ต้อง



หยุดตาครั้งที่ลืม แต่รอหยุดยาครั้งต่อไป เลย

- ถ้ายาหยุดตาเปลี่ยนสี หรือ ชุ่น ห้ามใช้ต่อไปอีก
- สำหรับผู้ที่ใส่เลนส์สัมผัส แนะนำให้ผู้ป่วยถอดเลนส์สัมผัสก่อนหยุดตา เพื่อหลีกเลี่ยงการดูดซับของยาของเลนส์สัมผัสซึ่งอาจทำให้เลนส์สัมผัสเสียได้



ยาพ่นคอ

ยาพ่นคอ คือ ยาที่ใช้สำหรับสูดพ่นเพื่อ บรรเทาอาการหอบหรือบรรเทาอาการ อักเสบของหลอดลมในผู้ป่วยโรคปอด

เช่น โรคหืด และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ยาสูดพ่นมีข้อดี คือทำให้ตัวยาออกฤทธิ์เฉพาะ บริเวณที่ต้องการ เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดและเป็นการลดผลข้างเคียงที่อาจเกิดทั่วร่างกาย โดยทั่วไปแนะนำให้ใช้ยาสูดพ่นร่วมกับกระบอกส่งยา(spacer) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

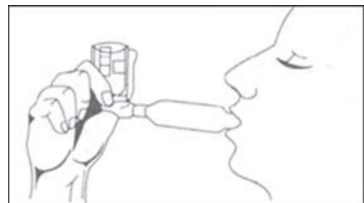
ขั้นตอนการใช้ยาสูดพ่นขยายหลอดลม

(รูปแบบ metered-dose inhaler; MDI)

1. เขย่าเครื่องพ่นยา 4-5 ครั้ง
2. ต่อเครื่องเข้ากับกระบอกส่งยาถือให้เครื่อง ตั้งตรง
3. กดเครื่องพ่นยา 1 ครั้ง (ไม่ควรกดเครื่องยา หลายๆ ครั้งเข้าไปในกระบอกส่งยาพร้อมกัน เพราะจะทำให้ความดันในกระบอกส่งยาเพิ่มขึ้น ผลักดันให้อนุภาคของตัวยาไปเกาะติด ที่ผนังของ กระบอกส่งยาซึ่งมีผลลดประสิทธิภาพของยาได้)
4. อมปากกระบอกส่งยา
5. สูดหายใจเข้าจากกระบอกส่งยาช้าๆ จนสุด ใช้ เวลาในการหายใจประมาณ 3-5 วินาที (หลังกดเครื่องพ่นยาเข้าในกระบอกส่งยา ควรรีบสูดหายใจเข้าทันที เพราะถ้าทิ้งไว้นานเกินไปจะทำให้อนุภาค ตัวยาไปเกาะติดผนังกระบอกส่งยา)
6. กลั้นหายใจไว้ 4-10 วินาที
7. สูดหายใจเข้าจากกระบอกส่งยาและกลั้นหายใจเช่นเดิมอีก 1 ครั้ง



ยาพ่นคอ Berodual® MDI พร้อม spacer



(โดยทั่วไปแล้ว เมื่อกดเครื่องพ่นยา 1 ครั้ง มักจะสูดหายใจเข้าจากกระบอก-ส่งยา 2 ครั้ง)

8. ถ้าจะให้ยาขยายหลอดลมซ้ำ ควรรอประมาณ 1 นาที แล้วจึงกดเครื่องพ่นยาซ้ำครั้งที่ 2



ยาพ่นจมูก



ขั้นตอนการใช้ยาพ่นจมูก

1. สั่งน้ำมูกออกจากจมูกให้หมด
2. เปิดฝาครอบขวดยาจะเห็นส่วนที่ สอดเข้ารูจมูก จับขวดยาพ่นด้วยนิ้วชี้และนิ้วกลาง ที่แป้นสีขาวย โดยใช้นิ้วหัวแม่มือรองรับที่ก้นขวด พ่นเขย่าวัดให้น้ำยาเข้าก้นดี ถ้าใช้เป็นครั้งแรกให้บีบลมออกก่อนจนได้ละอองฝอย
3. นั่งตัวตรงก้มศีรษะไปข้างหน้าเล็กน้อย ปิดริมฝีปากให้สนิท
4. จับขวดพ่นให้ตั้งขึ้น
5. สอดปลายขวดพ่นเข้าไปในรูจมูก ใช้นิ้วมืออีกข้างกดรูจมูกข้างที่เหลือ
6. กดที่แป้นสีขาวยด้วยนิ้วชี้และนิ้วกลางให้สุดเพื่อให้น้ำยาเป็นละอองฝอย พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ แล้วหายใจออกทางปากให้หมด
7. พ่นยาในรูจมูกอีกข้างหนึ่งด้วยวิธีเดียวกัน
8. เช็ดทำความสะอาดปลายที่พ่นยา
9. ปิดฝาครอบให้สนิท
10. ควรทดสอบกดเครื่องพ่นดูก่อนที่จะใช้ยาเป็นครั้งแรกและทุกๆ ครั้ง ถ้าหากเก็บยานี้เป็นเวลานานกว่า 1 สัปดาห์



การเก็บรักษายาพ่นจมูก

- เก็บในที่แห้ง ไม่ไวไใกล้ความร้อนและที่โดนแสง ไม่ใส่ในตู้เย็น
- เก็บให้ห่างไกลเด็ก
- ไม่เจาะ ทวบ หรือนำกระบอกยาเผาไฟ แม้ว่ายาจะหมดแล้ว

คำแนะนำเพิ่มเติม

1. กรณีเป็นยาพ่นบรรเทาอาการคัดจมูก สามารถใช้บรรเทาอาการได้เป็นครั้งคราวเมื่อจำเป็น แต่ถ้ายาพ่นที่เป็นสเตียรอยด์จะต้องใช้อย่างสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง
2. กรณีผู้ป่วยต้องใช้ยาอย่างสม่ำเสมอ ถ้าลืมพ่นยาให้พ่นทันทีที่นึกได้ แต่ถ้านึกได้ในระยะเวลาที่ใกล้เคียงกับเวลาที่จะพ่นครั้งต่อไป ก็ให้พ่นยาของครั้งต่อไปเลยโดยไม่ต้องเพิ่มปริมาณการพ่นยาเป็น 2 เท่า
3. การใช้ยาพ่นจมูก อาจทำให้รู้สึกถึงรสขมของยาได้ เพราะช่องจมูกกับลำคอมีการติดต่อกัน



ยาเหน็บทวาร



ยาเหน็บทวารมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้ตัวยาออกฤทธิ์เฉพาะที่ หรือใช้กรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถรับประทานยาได้ ตัวอย่างยาเหน็บ

ทวาร ได้แก่ Dulcolax, Doproct, Stesolid, Glycerin suppository เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด จำเป็นต้องเหน็บยาด้วยวิธีที่ถูกต้อง ดังนี้

ขั้นตอนการใช้ยาเหน็บทวาร

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้ายาเหน็บนิ่มให้แช่ยาในตู้เย็นก่อน หรืออาจแช่ในน้ำเย็นก็ได้ เพื่อให้ยาแข็งตัวและสอดง่ายขึ้น
3. แคะยาออกจากกระดาษห่อ
4. นอนตะแคง โดยให้ขาข้างเหยียดตรงและงอขาบนขึ้นจนหัวเข่าจรดกับหน้าอก



5. สอดยาเหน็บเข้าไปในทวารหนัก โดยเอาด้านที่มีปลายแหลมกว่าเข้าไปก่อน โดยใช้นิ้วดันยาเข้าไปอย่างช้าๆ และเบาๆ พยายามสอดให้ลึกที่สุดเพื่อไม่ให้ยาเหน็บไหลออกมาก

6. นอนในท่าเดิมนั่งครู้หนึ่งประมาณ 15 นาที

7. กรณียาระบาย (glycerin suppository) ควรนอนในท่าเดิมนอนไม่ต่ำกว่า 15–20 นาที จึงจะลุกไปถ่ายอุจจาระ แม้ว่าหลังจากสอดยาแล้วจะมีความรู้สึกอยากถ่ายก็ตามก็ต้องกลั้นอุจจาระไว้ก่อน หากลุกไปถ่ายทันทีหลังจากสอดยาจะทำให้ยาไหลออกจากทวารหนักก่อนที่ยาจะออกฤทธิ์ได้เต็มที่



ยาเหน็บช่องคลอด

ยาเหน็บช่องคลอดมีสรรพคุณฆ่าเชื้อรา ซึ่งเป็นสาเหตุของ อาการคันภายในช่องคลอด ตัวอย่างยาที่ใช้

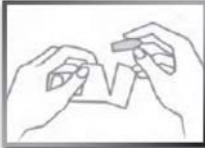
ได้แก่ Gynecon[®], Canesten[®] เพื่อให้ตัวยาออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อราได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องใช้ยาอย่างถูกวิธี ดังนี้

ขั้นตอนการใช้ยาเหน็บช่องคลอด

1. ล้างมือให้สะอาด
2. แกะยาออกจากกระดาษห่อ ถ้าเป็นยาเม็ดแข็งให้นำยาไปจุ่มในน้ำสะอาดพอชื้น (ประมาณ 1–2 วินาที)
3. นอนหงาย โดยชันหัวเข่าขึ้นและแยกขาออก (ห้ามนั่งยองๆ เพราะยาจะหลุดได้ง่าย)
4. สอดยาเข้าไปในช่องคลอด โดยใช้นิ้วช่วยดันยาเข้าไปให้ลึกที่สุด
5. นอนพักในท่าเดิมนอน 15 นาทีเพื่อรอให้ตัวยาละลาย

คำแนะนำเพิ่มเติมในการใช้ยาเหน็บช่องคลอด

1. ควรเหน็บยาดติดต่อกันทุกวันตามที่แพทย์สั่ง
2. ไม่ควรใช้ยาเหน็บช่องคลอดขณะมีประจำเดือน
3. ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ขณะรักษา
4. ยาเหน็บช่องคลอดชนิดเม็ดแข็งไม่จำเป็นต้องเก็บไว้ในตู้เย็น





ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม คือ ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีส่วนผสมของฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสทินในขนาดคงที่เท่ากัน ทุกเม็ดในแผงยา ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดนี้มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงสุด หากผู้ใช้รับประทานยาอย่างถูกต้องและไม่ลืมรับประทานยา

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมสามารถแบ่งออกเป็น ชนิด 21 เม็ด (บางยี่ห้อมี 22 เม็ด) และ ชนิด 28 เม็ด โดยชนิดหลังนี้ได้เพิ่มเม็ดยาที่ประกอบด้วยแป้งเพียงอย่างเดียวอีก 7 เม็ด เพื่อป้องกันการลืมรับประทานยา ก่อนรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ควรศึกษาวิธีรับประทาน ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวังและวิธีปฏิบัติตัวเมื่อลืมรับประทานยาสำหรับแต่ละยี่ห้อเสมอ อย่างไรก็ตามวิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมมีวิธีเหมือนกัน ดังนี้



วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

1. ก่อนเริ่มรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ควรพิจารณาลักษณะของแผงยา ดังนี้

- ชนิดที่มีตัวเลขกำกับตั้งแต่หมายเลข 1 ถึง 21 หรือ 28 โดยไม่มีวันกำกับ ให้ผู้ใช้เลือกเม็ดยาหมายเลข 1 รับประทานเป็นเม็ดแรกและเม็ดต่อไป ตามลูกศรชี้ตัวอย่างเช่น Marvelon[®] 28, Mercilon[®] 28

- ชนิดที่ไม่มีวันหรือตัวเลขกำกับ มีเฉพาะลูกศรกำกับ โดยเม็ดแรกที่ต้องรับประทานจะมีลูกศรปลายเปิดอยู่มุมใดมุมหนึ่งของแผงยาและรับประทานเม็ดต่อไปตามลูกศรชี้ ตัวอย่างเช่น Microgest[®] ED, Anna[®]

- ชนิดที่มีวันกำกับแต่ละเม็ดยาและมีลูกศรชี้สำหรับการรับประทานเม็ดต่อไป ชนิดนี้ต้องแนะนำให้ผู้ใช้เลือกรับประทานเม็ดแรกที่ มีวันกำกับ ให้ตรงกับวันที่ตนเองจะเริ่มรับประทาน เช่น เลือกเม็ดที่มีวันกำกับเป็นวันพุธ ถ้าวันที่เริ่มรับประทานยาเป็นวันพุธ)



ตัวอย่างเช่น Gynera[®], Diane[®] 35, Mercilon[®] 21, Meliane[®] และ Preme[®]

- ชนิดที่ทุกเม็ดมีวันและลูกศร ให้เริ่มรับประทานเม็ดแรกจากส่วนที่เป็นแถบสี ซึ่งสังเกตได้จากด้านหลังของแผงยา ชนิดนี้มีเฉพาะกับผลิตภัณฑ์ชนิด 28 เม็ด โดยแถบสีจะครอบคลุมเม็ดยาที่มีฮอร์โมน 2 เม็ด ซึ่งมีวันกำกับเป็นวันเสาร์และอาทิตย์ นอกนั้นเป็นเม็ดแป้ง 5 เม็ดซึ่งมีวันกำกับตั้งแต่จันทร์ถึงศุกร์ ผู้ใช้จะต้องเลือกรับประทานยาเม็ดแรกในแถบสีที่มีวันกำกับตรงกับวันที่ตนเองเริ่มรับประทานซึ่งจะต้องเป็นวันแรกที่ประจำเดือนมาเท่านั้น และรับประทานเม็ดต่อไป ตามลูกศรชี้ ตัวอย่างเช่น Gynera[®] ED, Microgynon[®] 30 ED

2. การเริ่มรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมแผงแรก

- รับประทานยาเม็ดแรกของแผงในช่วง 1-5 วันแรกของการมีประจำเดือน หากไม่มีการลืมรับประทานยาตลอดการใช้ ผู้ใช้มั่นใจได้ถึงประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด และจะมั่นใจได้มากขึ้นถ้าได้รับประทานในวันแรกที่มีประจำเดือน

- ถ้าเริ่มรับประทานยาหลังวันที่ 5 ของรอบเดือน ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย เป็นเวลา 7 วัน

- รับประทานยาดิตต่อกันตามวัน/ลูกศรกำกับ ซึ่งควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน

3. การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมในแผงต่อไป

- สำหรับชนิด 21 เม็ด เมื่อหมดแผงแรกแล้ว ให้เว้นไป 7 วันจึงเริ่มรับประทานแผงใหม่ โดยทั่วไปจะมีประจำเดือนมาในวันที่ 1-4 ของช่วง 7 วันนั้น

- สำหรับชนิด 28 เม็ด (21 เม็ดฮอร์โมน+7 เม็ดแป้ง) เมื่อรับประทานหมดแผงแรก เริ่มแผงใหม่ได้เลย ซึ่งโดยทั่วไประหว่างที่รับประทานเม็ดแป้งไป 2-3 เม็ด จะมีเลือดประจำเดือนมา

4. ผลข้างเคียงที่พบและวิธีแก้ไขในขณะที่รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

- อาการคลื่นไส้ อาเจียนพบได้ในผู้ที่เริ่มใช้ยา อาจปวดท้องหรือท้องอืดได้บ้าง เป็นผลมาจากเอสโตรเจนโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะของการใช้ยา 2-3 แผงแรก ซึ่งแก้ไขได้โดยรับประทานยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้าปัญหานี้ยังคงอยู่แม้ว่าจะเลยแผงที่ 3 ไปแล้วก็ตาม ควรแก้ไขโดยเปลี่ยนยาเป็นชนิดที่มีปริมาณเอสโตรเจนน้อยลง

- ภาวะเลือดออกกระปริดกระปอยในระหว่างที่รับประทานยา ยังไม่หมดแผง ภาวะนี้มักมีสาเหตุมาจากการลืมรับประทานยา



หรือรับประทานยาไม่ตรงเวลากันทุกวัน ดังนั้นควรรับประทานยาตรงเวลา
เดียวกันทุกวัน และไม่ควรถืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

ข้อควรปฏิบัติเมื่อลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

1. หากลืมรับประทานยา 1 เม็ด ให้รับประทานเม็ดที่ลืมทันทีที่นึกได้
และรับประทานยาต่อไปตามปกติ ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีอื่นคุมกำเนิดร่วม แต่หากใกล้
กับเวลารับประทานยาครั้งต่อไปสามารถรับประทานพร้อมกันสองเม็ดได้เลย
2. หากลืมรับประทานยา 2 แผล ให้รับประทานวันละ 2 เม็ดเป็นเวลา 2 วัน
แล้วรับประทานต่อไปตามปกติ ควรใช้วิธีอื่น (เช่น ถุงยางอนามัย) คุมกำเนิดร่วม
เป็นเวลา 7 วัน
3. หากลืมรับประทานยา 3 เม็ดขึ้นไป ให้เริ่มแผงใหม่เลยและใช้วิธีอื่น
คุมกำเนิดร่วมเป็นเวลา 7 วัน



ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (emergency contraception) คือ ยาเม็ดคุมกำเนิด
ที่ใช้ภายหลังการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ตั้งใจ เช่น การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้คุมกำเนิด
ใช้ถุงยางอนามัยไม่ถูกต้องหรือถุงยางอนามัยรั่ว สตรีที่ถูกข่มขืน ปัจจุบันมีจำหน่าย 2
ยี่ห้อ ได้แก่ Postinor® และ Madonna® มีตัวยาบรจอยู่ 2 เม็ด ยานี้ควรใช้เมื่อจำ
เป็นเท่านั้น และไม่เหมาะที่จะใช้เพื่อการคุม กำเนิดระยะยาวเนื่องจากประสิทธิภาพ
ไม่เท่ายาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม อีกทั้งมีผลข้างเคียงมากเมื่อใช้ระยะยาว



วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ให้รับประทานครั้งละ 1 เม็ด โดยรับประทาน
ยาเม็ดแรกทันที หรือภายใน 72 ชั่วโมง หลัง
จากมีเพศสัมพันธ์ และรับประทานเม็ดที่ 2
ห่างจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง

คำแนะนำเพิ่มเติม

- ยานี้ไม่ได้ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ในผู้ใช้ทุกราย
- ประจำเดือนรอบถัดไป อาจมาช้า เร็วกว่าเดิม หรือตรงตามเวลาปกติ
กรณีที่มาช้ากว่าปกติไป 2-3 สัปดาห์ ต้องทดสอบว่าตั้งครรภ์หรือไม่



- ระหว่างรอรอบเดือนมา ควรใช้ถุงยางอนามัยถ้ามีเพศสัมพันธ์อีก
- พบแพทย์ถ้ามีอาการปวดท้องน้อยอย่างมาก หรือมีเลือดออกมามาก หรือถ้า 3 สัปดาห์ต่อมา ประจำเดือนมาน้อยหรือมากผิดปกติหรือมาระยะสั้นๆ หรือไม่มีประจำเดือนมาเลย
- ยานี้ไม่ควรใช้เกิน 2 ครั้ง (4 เม็ด) ในหนึ่งเดือน
- ไม่ใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินสำหรับการมีเพศสัมพันธ์เป็นครั้งคราวอย่างเป็นประจำ ทั้งที่ทราบอยู่แล้วว่าจะมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งถือเป็นการผิดวัตถุประสงค์ของข้อบ่งใช้ของยา การใช้ยาพร่ำเพรื่อจะทำให้รอบเดือนตามปกติถูกรบกวนจนผิดปกติ

ข้อควรรู้เกี่ยวกับยาลดกรด

ภญ.พรพิมล ตำมี
ภก.อรรถการ นาคำ

โรคกระเพาะอาหาร เป็นโรคที่พบได้บ่อยในวัยรุ่นจนถึงผู้สูงอายุ สาเหตุสำคัญเกิดจากการมีน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหารหลังมากเกินไป เกิดการระคายเคืองจนเกิดแผลของเยื่อบุในกระเพาะอาหาร หรือผนังกระเพาะอาหารบางผิดปกติจนกรดที่มีอยู่ในปริมาณปกติกัดกร่อนกระเพาะอาหารทำให้เกิดเป็นแผลได้นอกจากนี้ยังมีปัจจัยหลายอย่างเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เช่น การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ความเครียด วิดกกังวล การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวด เป็นต้น

อาการเริ่มแรก ก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร อาจมีอาการปวดท้องบ่อยๆ จุกแน่นบริเวณใต้ลิ้นปี่ อาการจุกเสียด แน่นท้อง หากปล่อยทิ้งไว้อาจเกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหาร ปวดท้องมากขึ้น บางครั้งปวดมากเวลากลางคืน ตอนดึกในบางรายที่เป็นมากอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือถ่ายอุจจาระมีสีคล้ำหรือมีสีดำสุดท้ายผนังกระเพาะอาหารทะลุ เกิดเลือดออกมากในทางเดินอาหารเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ยาที่ใช้ในการบรรเทาอาการผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารคือ ยาลดกรด (Antacid) มีทั้งชนิดเม็ดและชนิดยาน้ำแขวนตะกอน นอกจากนี้ยังมียากลุ่มที่ช่วยยับยั้งการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหาร เช่น ไซเมทิดีน (cimetidine) รานิทิดีน (ranitidine) โอมิพราโซล (omeprazole) เป็นต้น หรือยาที่จะทำให้เกิดการสร้างเยื่อบุกระเพาะอาหารเพื่อป้องกัน



กรดกัดกระเพาะ ทำให้แผลหายเร็วขึ้น เช่น ซูครัลเฟต (sucralfate) เป็นต้น ซึ่งยาที่ใช้ในการยับยั้งการหลั่งกรดและรักษาแผลในกระเพาะอาหารจัดเป็นยาอันตราย ไม่ควรหาซื้อใช้ด้วยตนเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรถึงความรุนแรงของโรคกระเพาะ อาการและความจำเป็นในการรับประทาน แต่หากมีอาการไม่สบายในท้องที่สัมพันธ์กับโรคกระเพาะอาหาร ในเบื้องต้นอาจหาซื้อยาลดกรดมารับประทานแต่อย่างไรก็ตามการปรึกษาเภสัชกรที่ประจำ อยู่ในร้านยาอาจช่วยในการตัดสินใจเลือกยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วย นอกจากการรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอแล้ว การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคของผู้ป่วย ก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้โรคหายเร็วขึ้นป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค

ยาลดกรดมีฤทธิ์เป็นด่าง ใช้ต้านฤทธิ์ของกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์เร็วและหมดฤทธิ์เร็ว ในขณะที่กระเพาะอาหารว่างจะมีฤทธิ์ลดกรดเพียง 30–45 นาที แต่ถ้ารับประทานยาหลังอาหาร 1 ชั่วโมง ฤทธิ์ในการลดกรดได้เป็นอย่างน้อย 2–3 ชั่วโมง

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร

1. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา สำหรับผู้ที่รู้สึกหิวบ่อยๆ แสดงว่ามีกรดหลั่งมากกว่าปกติ ก็ควรเพิ่มมื้ออาหารแต่รับประทานครั้งละน้อย
2. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดเช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด
3. ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มกาแฟ น้ำชา น้ำอัดลมที่มีกาซ
5. งดสูบบุหรี่
6. พักผ่อนให้เพียงพอ
7. ไม่เครียดหรือวิตกกังวล
8. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่กระตุ้นให้มีการหลั่งกรดเพิ่มขึ้นหรือทำให้ระคายเคืองเยื่อทางเดินอาหารเช่น ยาแอสไพริน (aspirin) ยาแก้ปวดบางชนิด ถ้าจำเป็น ต้องใช้ร่วมกันให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อปรับขนาดการใช้ยาหรือเปลี่ยนยาตัวใหม่



ข้อควรระวังเกี่ยวกับเกลือแร่แก้ท้องเสีย

และเกลือแร่ชดเชยการเสียเหงื่อ

โรคท้องร่วงดูเหมือนจะเป็นโรคธรรมดาที่พบได้บ่อยนั้น แท้ที่จริงแล้วนับเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกเลยทีเดียวเพราะเป็นสาเหตุหลักของการตายในเด็กทั่วโลก ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก การถ่ายเหลวมากกว่าสามครั้งในหนึ่งวัน หรือถ่ายเป็นมูกเลือดเพียงครั้งเดียวจัดว่าเป็นโรคท้องร่วง ซึ่งมักมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส โดยผ่านทาง การรับประทานอาหารหรือน้ำที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เมื่อติดเชื้อจะทำให้เกิดการถ่ายเป็นน้ำเหลว ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ออกจากร่างกายอย่างรวดเร็ว ในผู้ป่วยที่มีอาการท้องร่วงจะเกิดภาวะขาดน้ำได้เร็ว หากได้รับการดูแลรักษาไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้โดยเฉพาะในผู้ป่วยเด็ก อันตรายรุนแรงที่เกิดจากโรคท้องร่วง คือ การเสียชีวิตจากภาวะขาดน้ำและการเกิดภาวะขาดสารอาหาร

นอกจากโรคท้องร่วงแล้ว การออกกำลังกายหรือการทำงานที่ต้องมีการสูญเสียเหงื่อหรือน้ำออกจากร่างกายในปริมาณมากก็อาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำได้เช่นกัน ระหว่างการออกกำลังกายจะมีการสูญเสียน้ำเพิ่มขึ้นเนื่องจากการระเหยของเหงื่อ เพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกาย แม้ว่าไต่จะได้ทำหน้าที่ดูดน้ำกลับแล้วก็ตาม ก็ยังไม่สามารถชดเชยได้เพียงพอ พบว่าถ้าออกกำลังกายท่ามกลางอากาศที่ร้อนและอบอ้าว อาจมีการสูญเสียน้ำออกจากร่างกายได้มากถึง 3 ลิตรได้ ดังนั้น ระหว่างการออกกำลังกาย จำเป็นต้องดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อให้เซลล์กล้ามเนื้อทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ เกลือแร่ที่สูญเสียออกไปพร้อมกับเหงื่อส่วนใหญ่จะเป็นโซเดียม แต่ไต่ยังเก็บกักโซเดียมไว้ได้มาก ร่างกายจึงไม่ขาดโซเดียม การเสียเหงื่อส่วนใหญ่เป็นการเสียน้ำ ร่างกายมีการสูญเสียโซเดียมไปน้อยมากระหว่างการออกกำลังกาย และไม่มีการสูญเสียโพแทสเซียม จึงไม่จำเป็นต้องทดแทนด้วยสารละลายเกลือแร่แต่อย่างใด ยกเว้นในกรณีที่เสียเหงื่อมากจากการออกกำลังกายท่ามกลางอากาศที่ร้อนและอบอ้าว อาจให้โซเดียมทดแทน



ภาวะขาดน้ำ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ภาวะขาดน้ำเล็กน้อยผู้ป่วยเริ่มรู้สึกกระหายน้ำและอ่อนเพลียเล็กน้อย แต่อาการทั่วไปดี หน้าตาแจ่มใส ชีพจร (ค่าปกติ 80–100 ครั้งต่อนาที) และความดัน (ค่าปกติ 120/80 มิลลิเมตรปรอท) อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. ภาวะขาดน้ำปานกลาง ผู้ป่วยจะรู้สึกเพลียมาก ยังรู้สึกตัวดี เริ่มมีอาการตาโบ้ (ตาลึก) ปากแห้ง ผิวแห้งและขาดความยืดหยุ่น ชีพจรเบาเร็ว ความดันต่ำลง
3. ภาวะขาดน้ำรุนแรง ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียมาก ไม่ค่อยรู้สึกตัวหรือซ็อก มีอาการกระสับกระส่าย ตัวเย็น มือเท้าเย็นซีด ชีพจรเบาเร็ว ความดันต่ำมาก บัสสาวะออกน้อยหรือไม่ออกเลย ริมฝีปากและลิ้นแห้งผาก หายใจเร็วและลึก

การรักษาภาวะขาดน้ำ

การให้ของเหลวทดแทนโดยการรับประทาน เป็นวิธีที่ง่าย ราคาถูก และมีประสิทธิภาพที่สุด ทันทีที่เริ่มมีอาการท้องร่วง ควรเริ่มให้สารละลายของผงน้ำตาลเกลือแร่ หรือ Oral Rehydration Salts (ORS) Solutions ทันทีเพื่อป้องกันและรักษาอาการขาดน้ำ แต่หากหา ORS ไม่ได้ก็อาจให้การรักษาง่ายๆ ด้วยการให้ดื่มของเหลว เช่น ชา ชุป น้ำข้าว น้ำผลไม้ ที่หาได้ง่ายๆ ในบ้านเพื่อช่วยทดแทนน้ำน้ำตาลเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสียไปก่อนก็ได้ ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์ผงน้ำตาลเกลือแร่มีผู้ผลิตหลายบริษัท ซึ่งอาจปรับสูตรให้มีความเข้มข้นแตกต่างกันเพื่อความสะดวกในการละลายน้ำและลดปริมาณน้ำที่ใช้ลง

ตัวอย่างยา

Oral Rehydration Salts (ORS) เช่น ออริต้า(Oreda[®]) เป็นรูปแบบผงสำหรับชนิดเติมน้ำ 150 มิลลิลิตร และ สำหรับชนิดเติมน้ำ 750 มิลลิลิตร

ข้อบ่งใช้การใช้ยา: ดื่มน้ำๆ ทดแทนน้ำในร่างกายที่เสียไป เพราะอาการท้องร่วงหรืออาเจียนมาก เพื่อป้องกันอาการช็อค เนื่องจากร่างกายขาดน้ำ ผู้ที่เสียเหงื่อมาก และแก้อาการกระหายน้ำ ใช้ได้ทั้งทารก เด็ก และผู้ใหญ่

ข้อควรระวัง:

1. ห้ามใช้น้ำร้อนละลายผงน้ำตาลเกลือแร่ และเมื่อละลายแล้วให้ใช้ภายใน 24 ชั่วโมง
2. ระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะโรคไต โรคหัวใจ หรือโรคความดันโลหิตสูง
3. ผงน้ำตาลเกลือแร่ที่ใช้กับเด็ก ควรเลือกชนิดที่ระบุให้ใช้กับเด็กโดยเฉพาะ ไม่ควรใช้ชนิดที่มีการแต่งสีกลิ่น รสชาติ เพราะสารปรุงแต่ง



อาจจะคายเคืองลำไส้ ทำให้มีอาการท้องร่วงต่อเนื่องอีก

4. ควรอ่านรายละเอียดเกี่ยวกับปริมาณน้ำที่ต้องใช้และขนาดสารละลายเกลือแร่ที่ควรให้จากฉลาก กำกับยาก่อนทุกครั้งเนื่องจากบริษัทผู้ผลิตอาจมีการปรับปรุงสูตรให้มีความเข้มข้นที่แตกต่างกัน

เครื่องดื่มเกลือแร่ซึ่งจัดทะเบียนเป็นอาหารชดเชยการสูญเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย เช่น สปอนเซอร์, เอ็มสปอร์ต เป็นต้น ผู้ป่วยมักเข้าใจผิดและนำมาใช้เมื่อเกิดภาวะท้องร่วง เครื่องดื่มเกลือแร่ชนิดนี้ไม่ควรนำมาใช้ในภาวะขาดน้ำเนื่องจากท้องร่วงโดยเด็ดขาด ส่วนใหญ่เครื่องดื่มเกลือแร่ในฉลากจะระบุว่าไม่ควรใช้กับทารกและเด็ก และควรใช้ในผู้ใหญ่ที่สูญเสียเหงื่อจากการออกกำลังกายเท่านั้น เนื่องจากมีขนาดของเกลือแร่ต่างไม่เหมาะสมกับภาวะโรคท้องร่วง อีกทั้งอาจมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสูงเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายซึ่งอาจมีผลดึงน้ำมาสู่ทางเดินอาหารและลำไส้ อาจทำให้ภาวะท้องร่วงและการขาดน้ำเกิดรุนแรงขึ้น และวิธีการใช้ควรศึกษาจากฉลากที่ระบุโดยละเอียด

หลักการใช้ยาในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ภญ.อรรรณ นกสี
ภก.อรรถการ นาคำ

โรคเรื้อรังเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่หากผู้ป่วยมีวิธีการปฏิบัติตัวที่ดีเคร่งครัดในการดูแลรักษาสุขภาพ ผู้ป่วยก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างคนปกติทั่วไป โรคเรื้อรังต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มักเกิดกับผู้ที่สูงอายุ เนื่องจากการดำเนินชีวิตของคนต้องใช้ร่างกายทุกส่วนในการทำงาน หากเวลาผ่านไปร่างกายก็ต้องมีการสึกหรอตามกาลเวลา แล้วแต่ผู้สูงอายุที่มีการดูแลรักษาสุขภาพอย่างดีก็ทำให้เกิดการสึกหรอเกิดได้ช้า หรือน้อยกว่าคนที่ไม่ดูแลรักษาสุขภาพอย่างเหมาะสม ดังนั้นหากมีโรคภัยไข้เจ็บใดเกิดขึ้นกับร่างกาย ควรรีบทำการรักษาและดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขและยาวนานที่สุด สิ่งที่ควรทราบไว้เป็นพื้นฐานของผู้ดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังคือประเภทของยาที่นิยมใช้ในปัจจุบัน

แนวทางในการปฏิบัติในการให้ยาในผู้สูงอายุ

- ผู้ดูแลควรศึกษาถึง รูปร่าง ลักษณะและสรรพคุณของยาแต่ละชนิดที่รับประทานอยู่ และแนะนำผู้สูงอายุด้วยอย่างน้อยเมื่อแพทย์ ถามจำสรรพคุณยาไม่ได้ก็ยังไม่บอกรูปร่างลักษณะของยาได้ เช่น



เม็ดกลมแบนขนาดเล็กสีส้ม รับประทานครั้งละครึ่งเม็ดตอนเช้า เป็นต้น

- เขียนขนาดและวิธีรับประทานตัวโตๆ ติดบนฉลากยา ในกรณีที่ผู้สูงอายุยังอ่านหนังสือได้ดี

- อาจใส่กล่องแยกชั้นยา เช่น เช้า-กลางวัน-เย็น-ก่อนนอน และระบุว่ารับประทานก่อนหรือหลังอาหารเพื่อสะดวกแก่การหยิบรับประทาน อย่างไรก็ตามควรปรึกษาเภสัชกรว่ายาดังกล่าวสามารถแยกหรือถ่ายเทภาชนะได้หรือไม่

- สถานที่เก็บยา ควรให้ปลอดภัยและเก็บไว้ห่างจากมือเด็ก

- หากเป็นไปได้ ผู้ดูแลผู้สูงอายุควรหยิบยาและส่งมอบให้ผู้สูงอายุรับประทานด้วยตนเอง วิธีนี้จะปลอดภัยสูงสุด

- ผู้ดูแลควรหมั่นพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์เป็นประจำตามกำหนดนัดหรือไปก่อนกำหนดนัดเมื่อมีอาการผิดปกติขึ้น

ข้อควรระวังในการใช้ยาในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ที่ควรทราบมีดังนี้

- ยามีปฏิกิริยาต่อกันหรือยาตีกัน คือการเกิดปฏิกิริยาระหว่างการใช้ยาตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป ซึ่งบางครั้งสามารถใช้ยาร่วมกันได้แต่ควรเพิ่มระยะเวลาให้ห่างกันประมาณ 1-2 ชม. เพื่อป้องกันการลดการดูดซึมของยาอีกตัวหนึ่ง เช่น ยาเม็ดบำรุงเลือดไม่ควรรับประทานร่วมกับนม เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง ควรรับประทานเว้นช่วงห่างจากการดื่มนม 2 ชั่วโมง

- การหยิบยาผิด ลืมกินยา หรือกินยาเกินขนาดจากการหลงลืม เช่น คนไข้รับประทานยาลดความดันโลหิต 2 ครั้ง เพราะคิดว่ายังไม่ได้กินทำให้เกิดอาการหน้ามืด เวียนศีรษะเนื่องจากระดับความดันโลหิตลดลงต่ำเกินไป ซึ่งข้อนี้จะเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุมากอาจทำให้สมองขาดเลือดไปเลี้ยงได้

- การรับประทานยาสมุนไพรบางชนิดที่ไม่ได้รับการรับรองมาตรฐาน หรือการรับประทานยาชุดที่ซื้อรับประทานเองตามคำแนะนำของเพื่อนบ้านหรือหมอที่ซึ่งส่วนใหญ่จะมีสาร "สเตียรอยด์" ช่วงแรกอาจมีอาการดีขึ้นแต่หากเมื่อรับประทานไปนานๆ จะเกิดผลเสียต่อไตและสุขภาพอย่างมาก

ตัวอย่างโรคเรื้อรังที่มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ มีดังนี้

โรคความดันโลหิตสูง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต สูงสุดที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 139/89 มิลลิเมตรปรอท
ความดันโลหิตสูง หมายถึง ความดันตัวบน หรือความดันตัวล่าง



หรือทั้งสองอย่างมากกว่าค่าปกติ เมื่อเป็นความดันโลหิตสูงมักไม่พบอาการ บางรายอาจมีแค่ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ เหนื่อยง่าย แต่หากเป็นความดันโลหิตสูงแล้วไม่รักษา อาจทำให้เกิดหัวใจล้มเหลว กล้ามเนื้อหัวใจตาย เส้นเลือดในสมองแตก ไตวายได้

การรักษา ปกติถ้าเป็นความดันโลหิตสูงอย่างอ่อนแพทย์จะเริ่มต้นด้วยการไม่ใช้ยา เช่น ให้ผู้ป่วย ลดน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน งดดื่มสุรา งดการรับประทานอาหารเค็ม ควรออกกำลังกายพอควร งดสูบบุหรี่ งดอาหารมัน พยายามไม่เครียด ถ้าไม่ได้ผลแพทย์จึงจะให้ยา

ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

1. โรคนี้จะไม่หายขาด ต้องรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ห้ามหยุดใช้ยาเอง
2. ห้ามซื้อยามาเพื่อรักษาเองอย่างเด็ดขาด
3. ผู้ป่วยที่รับประทานยาขับปัสสาวะเป็นประจำ ร่างกายอาจสูญเสียโพแทสเซียม ถ้าพบว่ามีอาการ อ่อนแอ เป็นตะคริวง่าย ควรได้รับยาโพแทสเซียมเสริม หรือให้รับประทานผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น กล้วย ส้ม เป็นต้น

ผลข้างเคียงที่อาจพบจากการใช้ยา ระดับความดันโลหิตต่ำหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม หรืออาจมีคลื่นไส้ อาเจียน

ข้อควรปฏิบัติ ควรนอนพักผ่อนและวัดระดับความดันเลือด หรือนำผู้ป่วยส่งแพทย์

โรคเบาหวาน

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

เบาหวานมีสองชนิดคือ

ชนิดที่ 1 เบาหวานที่ต้องพึ่งอินซูลิน มักพบในวัยก่อนอายุ 25 แต่ก็อาจพบในคนสูงอายุได้บ้าง เกิดจากภาวะที่ตับอ่อนของผู้ป่วยสร้างอินซูลินไม่ได้เลยหรือได้น้อยมาก

ชนิดที่ 2 เบาหวานที่ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน มักพบในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ตับอ่อนผลิตอินซูลินลดลง หรือผลิตอินซูลินแต่ไม่มีประสิทธิภาพจึงต้องรักษาด้วยการรับประทาน อาหารที่เหมาะสม ลดน้ำหนัก หากผู้ป่วยมีภาวะอ้วน ถ้าไม่ได้ผลควรให้การรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาลในเลือดแบบรับประทาน

หรือฉีดอินซูลิน อาการที่มักบ่งบอกว่าเป็นเบาหวานมักมีอาการ หิวน้ำบ่อย หิวข้าวบ่อย น้ำหนักลด อ่อนเพลียมาก ตาพร่ามัว ปลายมือปลายเท้าชา



อันตรายที่เกิดกับผู้ป่วยเบาหวานมีทั้งแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง

อันตรายแบบเฉียบพลัน ได้แก่ ภาวะที่เรียกว่าคีโตเอซิโดซิส (ketoacidosis) เกิดจากร่างกายใช้ไขมันแทนน้ำตาล ในการทำให้เกิดพลังงานจึงมีผลทำให้ระดับคีโตนในเลือดสูงขึ้น ร่างกายจึงมีสภาพเป็นกรด ถ้ามีระดับมากเกินไปจะทำให้หมดสติหรือเสียชีวิตได้

อันตรายแบบเรื้อรัง มักเกิดกับผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่รักษาตนเอง มักเกิดความผิดปกติของหลอดเลือดเล็กๆ ที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทำให้มีอาการแทรกซ้อนตามมา เช่น ความดันเลือดโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ตาฝ้า แผลเน่าและแผลหายช้า ไตวาย ติดเชื้อง่าย เป็นต้น

การใช้ยาในการรักษาผู้ป่วยเบาหวาน

ยาเบาหวานมีทั้งแบบยาฉีดอินซูลิน และยารับประทานเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด แพทย์จะเป็นผู้พิจารณาสั่งใช้ยาเหล่านี้ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเพื่อรักษาเอง

ผลข้างเคียงที่อาจพบจากการใช้ยา ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปมีอาการใจสั่น เหงื่อออก ตัวเย็น หน้ามืด เป็นลมหมดสติ

ข้อควรปฏิบัติ ควรพกกลูคอส หรือให้ดื่มน้ำหวาน เพื่อแก้ไขภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หากไม่ดีขึ้นหรือหมดสติ ควรส่งผู้ป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

ยาที่ห้ามบด เคี้ยว หรือทำให้เม็ดยาแตก

ยามีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ละชนิดมีวิธีการใช้ยาที่แตกต่างกันจึงจำเป็นต้องรู้วิธีและใช้ให้ถูกต้อง ยาเม็ดหรือแคปซูล ต้องกลืนยาทั้งเม็ดหรือทั้งแคปซูลพร้อมน้ำ ไม่ควรเคี้ยวเม็ดยาหรือแกะยาออกจากแคปซูล แต่สำหรับยาที่เขียนว่า "เคี้ยวก่อนกลืน" เช่น ยาลดกรดหรือยาขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนพร้อมกับน้ำ เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว

ยาเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน รับประทานวันละ 1 หรือ 2 ครั้ง ส่วนใหญ่จะห้ามหักแบ่งครึ่งยาเพราะจะทำให้ยาเสียคุณสมบัติในการออกฤทธิ์เนิ่นนาน และอาจทำให้ยาถูกดูดซึมเร็วจนทำให้ได้รับยา เกินขนาด มีบางชนิดเท่านั้นที่สามารถหักแบ่งครึ่งได้ แต่ทุกชนิดห้าม เคี้ยวหรือบดยาโดยเด็ดขาด

ยาผงชนิดรับประทาน หากเป็นชนิดที่ต้องละลายน้ำก่อนต้องละลายน้ำก่อนห้ามรับประทานผงแห้งแล้วดื่มน้ำตามจะทำให้ได้ยาไม่ครบขนาด



ยาบางอย่างจะพองตัวเมื่อถูกน้ำ ทำให้เกิดการดูดตันที่หลอด อาหารได้ *ยาครีมหรือเจล* เป็นยาทาที่ผิวหนัง ควรทางบางๆ ไม่ต้องถูวนวด เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ยาแก้ปวดข้อ กล้ามเนื้ออักเสบชนิดครีมหรือเจล ไม่ต้องถูวนวด เพราะการถูวนวดจะยิ่งทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น สำหรับยาที่ระบุให้ถูวนวด เช่น ยาหม่อง ควรถูวนวดเพื่อเร่งการดูดซึมยาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น

ยาอม หมายถึง ยาที่ให้อมไว้เฉยๆ ไม่ต้องเคี้ยว ส่วนยาเม็ดสำหรับอมใต้ลิ้น รักษาอาการปวดเค้นหน้าอก ไม่ควรเคี้ยวยา กลืนยา หรือกลืนน้ำลายขณะอมยา

การรับประทานยาเม็ดบางครั้งเป็นสิ่งที่ยากลำบากสำหรับผู้ป่วยบางรายที่รับประทานยาก โดยการรับประทานยาแต่ละครั้งอาจต้องมีการหักแบ่ง หรือบดยาให้มีขนาดเล็กลง ซึ่งก็มียาบางชนิดที่ห้ามบด หรือแบ่งเม็ดยา เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง โดยยาที่ไม่ควรหักแบ่ง บด เคี้ยว หรือทำให้เม็ดยาแตก เนื่องจากมีการออกแบบสูตรตำรับและคุณสมบัติเป็นพิเศษ การทำให้เม็ดยาแตกอาจมีผลเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติทางเภสัชจลนศาสตร์ของยาได้ รูปแบบยาที่ไม่ควรหักแบ่ง บด เคี้ยว หรือทำให้เม็ดยาแตก ได้แก่

1. ยาชนิดออกแบบให้ปลดปล่อยนานออกฤทธิ์นาน (extended-release) ได้แก่ ยาที่อยู่ในรูปแบบควบคุมการปลดปล่อยยา (controlled-release) ซึ่งถูกออกแบบให้มีการควบคุมการออกฤทธิ์ในรูปแบบยาออกฤทธิ์เนิ่นนาน มักสังเกตได้จากชื่อยา มักลงท้ายด้วยตัวอักษร CR, LA, MR, SR, XL หรือ XR ต่อท้ายชื่อการค้าของยานั้น

2. ยาเม็ดเคลือบแตกตัวที่ลำไส้ (enteric coated) ได้แก่ ยาที่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร หรือ ยาที่ไปออกฤทธิ์ที่ลำไส้

3. ยาเคลือบน้ำตาล(sugar coated) ส่วนใหญ่ยาประเภทนี้จะมึรสชาติของยาไม่ดีจึงต้อง เคลือบน้ำตาลเพื่อกลบรสของยา

4. ยาอมใต้ลิ้น (sublingual)

5. ยาเม็ดฟู (effervescent) ได้แก่ ยาเม็ดฟู ซึ่งการหักหรือบดยาก่อนละลายน้ำอาจมีผล ต่อการละลายน้ำของยาหรือยาที่มีฤทธิ์ก่อมะเร็ง

การให้ยาสำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถกลืนยาเม็ดหรือแคปซูลได้ อาจใช้วิธีต่อไปนี้แทน -ให้ยาในรูปแบบยาน้ำ เป็นหลักการที่เหมาะสมที่สุด แต่บางครั้งอาจต้องมีการปรับขนาดยาด้วย

-หากไม่มียาในรูปแบบยาน้ำ ก่อนที่จะบด แบ่งยา หรือเปิดแคปซูล ควรปรึกษาเภสัชกร หรือแพทย์ก่อน ว่ายังดังกล่าว บด แบ่ง หัก หรือเปิดแคปซูลได้หรือไม่

จากหลายคำถาม เรื่องการชื้อยา

17 คำถามเรื่องยาแผนปัจจุบัน

ภก.ประยุทธ ภูวรัตนาวีโร
ภญ.อิศรารรณ ศกุนรักษ์

1

เลือกชื้ออย่างไรให้ได้ยาดี?



1. เลือกชื้อยาจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาต ซึ่งสังเกตได้จาก ป้ายที่แขวน อยู่ในร้าน ซึ่งมีข้อความว่า ขายยาแผนปัจจุบัน หรือสถานที่ขายยาแผนโบราณ หรือสถานที่ขายยาแผนปัจจุบัน เฉพาะยาบรรจุเสร็จ ที่ไม่ชื้อยาอันตราย หรือยาควบคุมพิเศษ และควรชื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกรประจำ
2. เลือกชื้อยาที่จัดวางอยู่ในตู้ หรือ ชั้นวางยาที่สะอาด ไม่อยู่ในที่ร้อนจัด หรืออับชื้น เนื่องจากยา อาจจะเสีย ก่อน ถึงวันหมดอายุได้
3. ตรวจสอบภาชนะบรรจุยาว่า อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย มีฉลากและเอกสารกำกับยาครบถ้วน ไม่มีขีดขาด หรือ ลบเลือน
4. ตรวจสอบชื้อยา ส่วนประกอบของยา หรือสรรพคุณของยาให้ตรงตามความต้องการใช้งาน

5. สังเกตวันหมดอายุที่อยู่บนฉลากยา ว่าหมดอายุหรือไม่ หากไม่มีวันหมดอายุแจ้งไว้บนฉลาก ให้สังเกตวัน เดือน ปี ที่ผลิตยา ถ้าเป็นยาน้ำควรเป็นยา ที่ผลิตมาไม่เกิน 3 ปี และสังเกตลักษณะของยา จะต้องไม่เป็นยา ที่เสื่อมคุณภาพ เช่น เม็ดยาไม่แตกกร่อน ถ้าเป็นยาน้ำใส



หรือ ยาหยอดตา ต้องไม่ตดตะกอน ยาน้ำแขวนตะกอน ต้องเขย่าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกันได้ง่าย เป็นต้น

2

ยาแก้ปวดลดไข้ มีกี่ชนิด ?



ยาแก้ปวดลดไข้ที่ใช้โดยทั่วไปเป็นยาที่ใช้บรรเทาอาการปวดที่ไม่รุนแรง เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดประจำเดือน เป็นต้น และมีฤทธิ์ลดไข้ เช่น ไข้ที่เกิดจากการติดเชื้อต่างๆ ซึ่งเป็นการบรรเทาอาการเท่านั้น ไม่ได้รักษาที่ต้นเหตุ ยาแก้ปวดลดไข้ที่ใช้บ่อยโดยทั่วไปมี 2 ชนิด ได้แก่ พาราเซตามอล และ แอสไพริน ยาทั้งสองชนิด นี้สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาแผนปัจจุบัน และร้านขายยาแผนปัจจุบันเฉพาะยาบรรเทาเจ็บที่ไม่ใช่ยาอันตราย หรือยาควบคุมพิเศษ บางทั้งสองนี้มีฤทธิ์บรรเทาปวด และลดไข้ได้ดีเท่าเทียมกัน แต่มีผลข้างเคียงและข้อห้ามใช้ต่างกัน พาราเซตามอล ห้ามใช้ในผู้ที่ เป็นโรคตับ ส่วน แอสไพริน ห้ามใช้ในผู้ที่ เป็นโรคกระเพาะอาหาร และไข้เลือดออก การรับประทานยาแก้ปวดลดไข้ จำพวกแอสไพริน และพาราเซตามอล แต่ละครั้งควรรับประทานห่างกัน 4-6 ชั่วโมง และไม่ควรรับประทานติดต่อกันนานเกิน 5 วัน หากรับประทานยาแก้ปวดลดได้ 5 วัน แล้ว อาการยังไม่หาย ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย หาสาเหตุของอาการดังกล่าวต่อไป สำหรับยาแอสไพริน ควรรับประทานหลังอาหารทันที หรือหลังดื่มนม และให้ดื่มน้ำตามมาก ๆ นอกจากนี้ ยังมียาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เป็นกลุ่มยาต้านการอักเสบ ซึ่งมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด และลดไข้ด้วย เช่น ไอบูโพรเฟน ยาชนิดนี้หาซื้อได้เฉพาะตามร้านขายยาแผนปัจจุบัน เท่านั้น ยานี้มีฤทธิ์ลดการอักเสบ บรรเทาอาการปวดและลดไข้ได้ดี รวมทั้งให้ผลดีในภาวะปวดประจำเดือนด้วย แต่มักใช้เมื่อใช้พาราเซตามอลและแอสไพริน ไม่ได้ผล เพราะยาชนิดนี้ทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้มากกว่า การรับประทาน ยาไอบูโพรเฟน ให้รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง โดยรับประทาน หลังอาหารทันที และดื่มน้ำตามมากๆ



3

ยาแผนโบราณคืออะไร ?



ยาแผนโบราณ เป็นยาที่ปรุงขึ้นเพื่อใช้ในการบรรเทา หรือ รักษาโรคตามแผนโบราณ ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยตัวยาซึ่งเป็นสมุนไพรจากพืช สัตว์ หรือ แร่ ยาแผนโบราณมีทั้งยา ที่ผลิตภายในประเทศ และยา ที่นำส่งมาจากต่าง ประเทศ ยาแผนโบราณที่ถูกต้องจะต้องมีเลขทะเบียน ตำรับยาอยู่ บนฉลาก ซึ่งเลขทะเบียนตำรับยานี้ ประกอบด้วย ตัว อักษร G หรือ H หรือ K หรือ L ตามด้วยตัวเลขแสดงลำดับ การขึ้นทะเบียน และทับปีที่ขึ้นทะเบียนตำรับยา ตัวอย่างเช่น G 5/39 หมายถึงยาที่ผลิตภายในประเทศได้รับทะเบียนลำดับที่ 5 ปี พ.ศ. 2539 เป็นต้น โปรดหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่มีเลข ทะเบียน เนื่องจากอาจมีตัวยาที่เป็นอันตราย ผสมอยู่ เช่น ยาลูกกลอนที่มีสเตียรอยด์ผสมอยู่ เป็นต้น

4

กลุ่มใจประจำเดือนมาไม่ปกติ...

ชื่อยาสตรีมารับประทานได้ไหม ?



ยาสตรี ก็คือยาแผนโบราณที่ประกอบด้วยตัวยาสมุนไพรหลักๆ หลายชนิด เช่น ขิง สารส้ม ดินปะสิว ไพล เทียนดำ พริกไทย ตังกุย อบเชย โกฎหัวบัว โกฎสอ เป็นต้น ซึ่งไม่เหมาะกับสตรีที่มีไข่และสตรีมีครรภ์ มีสรรพคุณ สำหรับสตรีประจำเดือนมาไม่ปกติ และขับน้ำคาวปลาหลังคลอดบุตร บำรุงโลหิต ส่วนใหญ่เป็นยาน้ำ ซึ่งจะมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ จึงไม่ควร ใช้ในสตรีให้นมบุตร การเลือกใช้ยาสตรี ควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด ที่สำคัญ คือ มีคำว่า ยาแผนโบราณอยู่บนฉลาก มีเลขทะเบียนยา ซึ่งได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



5

ดูยาประจำบ้าน ท่านมีหรือยัง ?

แต่ละบ้านควรมีดูยาเก็บยาโดยเฉพาะไว้จัดเก็บยาสำหรับรับประทานและยาใช้ภายนอก แยกออกจากกันให้เป็นสัดส่วน เพื่อป้องกัน การหยิบยาผิดดูยาควรติดตั้งอยู่ในที่ที่ไม่ร้อนจัด ไม่อับชื้น และไม่ถูกแสงแดด นอกจากนี้ ควรติดตั้งไว้ในระดับที่สูงเกินกว่าที่เด็กจะหยิบถึง



ก่อนเก็บยาก็ต้องดูฉลากยาด้วยว่ามีการแจ้งวิธีการเก็บยาไว้หรือไม่ หากมีให้จัดเก็บตามที่แจ้งไว้ ยาที่สามารถเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้ ก็ควรจัดเก็บไว้ในดูยา ส่วนยาบางชนิดที่แจ้งไว้ว่าให้เก็บในที่เย็นก็ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น แต่ห้ามแช่แข็ง

ยาที่จะจัดเก็บควรมีฉลากยาเรียบร้อย หากเป็นยาที่แบ่งซื้อมาควรจัดทำฉลากติดไว้ด้วย ซึ่งอย่างน้อยควรแสดง ชื่อยา ส่วนประกอบซึ่งเป็นตัวยาออกฤทธิ์ ขนาดการใช้ และวันที่ซื้อยา

6

ยาแก้อักเสบ หาซื้อกินเองดีหรือไม่ ?

การติดเชื้อก่อให้เกิดโรคได้หลายโรค เช่น ทอนซิลอักเสบ ภาวะบัสสาวะอักเสบ ลำไส้อักเสบ แผลอักเสบ เราจึง มักเรียกยาที่ใช้รักษาโรคซึ่งเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เหล่านี้ว่า ยาแก้อักเสบ ซึ่งได้แก่ ยาปฏิชีวนะ และยาด้าน แบคทีเรีย ชนิดต่างๆ เช่น เพนนิซิลลิน เตตราซัยคลิน คลอแรมฟินิคอล ซัลฟาไนลาไมด์ เป็นต้น ยาแต่ละชนิด ก็เหมาะสำหรับการติดเชื้อแตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยหาเชื้อที่เป็นต้นเหตุของการอักเสบ เพื่อจะได้เลือกใช้ยาอย่างถูกต้อง



นอกจากนี้ยาแก้อักเสบบางชนิดอาจทำให้เกิดการแพ้ได้ง่ายเช่น ยาจำพวกซัลฟาไนลาไมด์ และยาจำพวกเพนนิซิลลิน



ซึ่งอาการแก้จะมี ลักษณะเกิดอาการผื่นแดง คลื่นไส้ อาเจียน หายใจไม่ออก ซีดอก จนถึงเสียชีวิตได้ ดังนั้น หากเคยแพ้ยาอะไรมาก่อน ก็ควรหลีกเลี่ยงยานั้นด้วย และ ข้อความระวัง ในการใช้ยาแก้ก็เสบ เนื่องมาจากการติดเชือ ก็คือ จะต้องใช้ยาให้ครบตามระยะ เวลาที่แพทย์สั่งเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อดื้อยา

7

การใช้ยาในเด็ก การให้เด็กกินยา

เป็นปัญหากับคุณแม่ทั้งหลาย



เด็กเล็กๆ และเด็กแรกเกิดนั้นระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เด็กมักจะมี ความไว ในการตอบสนองต่อยาสูง จึงควรใช้ยากับเด็กด้วยความระมัดระวัง โดยวิธีคิดขนาดการใช้ยาในเด็ก

มี 2 วิธี คือ คิดตามน้ำหนักตัวของเด็ก และคิดตามอายุของเด็ก

ขนาดการใช้ยาในเด็กที่คิดตามอายุ มักแบ่งช่วงอายุของเด็กเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เด็กอายุ 6-12 ปี สำหรับเด็ก อายุเกิน 12 ปี ใช้ขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ ส่วนวิธีการให้ยาหากเด็กอายุเกิน 6 ปี ควรรับประทานยาน้ำ เนื่องจากเด็กยังกลืน ยาเม็ดได้ไม่สะดวก และควรใช้ช้อนตวงยาหรือถ้วยตวงยาในการให้ยากับเด็ก สำหรับเด็กเล็ก ๆ ที่ต้องรับประทานยาในขนาดน้อยมาก คือน้อยกว่าครึ่งช้อนชา หรือน้อยกว่า 2.5 มิลลิลิตร ก็ควรใช้หลอดหยดยา ซึ่งบอกระดับปริมาตรไว้ แทนการใช้ช้อนหรือถ้วยตวงยา เพื่อจะได้ปริมาณยาได้อย่างถูกต้อง



8

คำเตือนเกี่ยวกับการใช้ยาแก้แพ้ หรือแอนติฮีสตามีน



ยาแก้แพ้หรือ แอนติฮีสตามีนที่ใช้กันโดยทั่วไป ได้แก่คลอเฟนิรามีน บรอมเฟนิรามีน ซึ่งโดยทั่วไปมักทำให้เกิดอาการง่วงนอน ในปัจจุบันมี ยาแก้แพ้ หรือแอนติฮีสตามีนชนิดใหม่ๆ ที่อาจทำให้เกิดการง่วงนอนน้อย หรือแทบจะไม่เกิดเลย แต่ยาพวกนี้มักจะมี ราคาค่อนข้างแพง เช่น เทอร์เฟนาดีน แอสเทไมโซล ลอราตาดีน และซีตริซีน ไฮโดรคลอไรด์

ซึ่งยาทั้ง 2 ประเภทนี้มีค่าเตือนในการใช้ต่างกันอย่างนี้

ยาแอนติฮีสตามีนทั่วไป ยกเว้นลอราตาดีน และซีตริซีน ไฮโดรคลอไรด์

คำเตือน

ยานี้อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึม จึงไม่ควรขับขี่ยานยนต์ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล เนื่องจากยานี้มีผล กดระบบประสาทส่วนกลาง และห้ามใช้ร่วมกับยากดประสาทอื่นๆ เช่น ยานอนหลับ ยาคลายกังวล หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะเสริมฤทธิ์กัน และทำให้ผลในการกดระบบประสาทมากขึ้น

ยาเทอร์เฟนาดีน และแอสเทไมโซล

คำเตือน

1. ยานี้อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึม จึงไม่ควรขับขี่ยานยนต์ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ยกเว้นยา เทอร์เฟนาดีน ขนาด 30 มิลลิกรัม และแอสเตไมโซล ขนาด 10 มิลลิกรัม

2. ห้ามใช้ยานี้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคตับ หรือใช้ยาเกินขนาดที่แนะนำ หรือใช้ยานี้ร่วมกับอิริโทรมัยซิน และคีโตโคนาโซล รวมทั้งยาตัวอื่นที่ลดการทำงานของตับ ทั้งนี้เพราะจะทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะและหยุดเต้นได้

3. หากใช้ยานี้แล้วหัวใจเต้นผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์



นอกจากค่าเตือน และข้อควรระวังที่ได้กล่าวแล้ว การใช้ยาแอนติฮีสตามีน อาจทำให้เกิดอาการปากแห้ง คอแห้ง ท้องผูก บัสสาวะขัด

9

ค่าเตือนในผู้ที่ใช้ ยาคุมกำเนิด



ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรับประทาน เป็นสเตียรอยด์สังเคราะห์ ที่นิยมใช้ในสตรีทั่วไป ประด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสตอโรเจน มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูงมาก

มีข้อควรระวังในการใช้ คืออาจเกิดการคลื่นไส้ โดยเฉพาะเมื่อกินยาครั้งแรก อาการคลื่นไส้จะค่อยๆ ลดลง นอกจากนี้อาจเกิดฝ้าที่ใบหน้า น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ปวดศีรษะ เจ็บคัดเต้านม และเป็นสิว

ค่าเตือน หากใช้ยานี้แล้วมีอาการผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์ และห้ามใช้กับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดอุดตันและโรคตับ

10

ยาน้ำของเด็ก เก็บไว้ได้นานเท่าไร ?

การเก็บรักษายาน้ำให้ถูกวิธีเป็นเรื่องสำคัญ เพราะหากเก็บรักษายาไม่ถูกต้องอาจทำอายุการใช้งานของยาสั้นลง โดยปกติเมื่อยายังไม่ถูกเปิดใช้

สามารถเก็บยาได้จนถึงวันหมดอายุที่ระบุไว้ที่ฉลากข้างขวดหรือบนกล่อง ไม่ควรเก็บยาในตู้เย็น ยกเว้นในกรณีที่มีการระบุให้เก็บยานั้นในตู้เย็น อุณหภูมิ ที่เก็บยาโดยทั่วไปคืออุณหภูมิห้อง (25 องศาเซลเซียส) และเก็บให้พ้นแสงและป้องกันความชื้น แต่เมื่อเราเปิดใช้ยาแล้ว ความคงตัวของยาจะลดลง และอายุของยาจะเปลี่ยนไปตาม



สภาวะแวดล้อม การเก็บรักษา ยา เช่น ยาปฏิชีวนะสำหรับเด็กที่เป็นผดผื่นในขวดสีชา หากยังไม่ผสมน้ำจะมีอายุตามวันหมดอายุที่ระบุไว้ แต่เมื่อผสมน้ำแล้วควรใช้ยาให้หมดภายใน 7 วันหรือหากเก็บไว้ในตู้เย็นจะช่วยให้อายุยาตัวช้าลงจะเก็บได้ 14 วัน ดังนั้นก่อนใช้ยาที่เปิดใช้ยาแล้วทุกครั้ง ควรตรวจสอบและสังเกตยาว่าเปลี่ยนไปจากเดิมที่เคยใช้ครั้งแรกหรือไม่ เช่น สี กลิ่น รส ความหนืดของยาน้ำ หากลักษณะไม่เหมือนเดิมก็ไม่ควรใช้นั้นอีก

11

สังเกตอย่างไร
ว่ายาเสื่อมสภาพ ?

โดยทั่วไปยาทุกชนิดจะมีอายุระยะหนึ่งแล้วจะหมดอายุ ซึ่งหมายถึงหมดประสิทธิภาพในการรักษา และไม่ควรนำยาที่หมดอายุแล้วมาใช้อีก โดยเราสามารถสังเกตว่ายาใดหมดอายุหรือยังได้จากฉลากยา ซึ่งจะระบุวันหมดอายุของยา หรือหากมีเฉพาะวันผลิตก็ไม่ควรใช้นั้นหลังจากผลิตแล้ว 5 ปี สำหรับยาเม็ดทั่วไป และ 3 ปี สำหรับยาปฏิชีวนะ ส่วนยาน้ำมีอายุไม่เกิน 3 ปี ยาปฏิชีวนะที่เป็นผงผสมน้ำสำหรับเด็ก เมื่อผสมแล้วจะมีอายุเพียง 7 วัน หรือหากเก็บรักษาในตู้เย็นจะมีอายุ 14 วัน ส่วนยาหยอดตาโดยทั่วไปเมื่อเปิดใช้แล้วจะมีอายุเพียง 1 เดือนเท่านั้น แม้ว่าจะยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงสภาพของยาไปจากปกติเมื่อดูด้วยตาเปล่า แต่อย่างไรก็ตามหากมีการเก็บยาไม่เหมาะสม เช่น เก็บในภาชนะที่ปิดไม่สนิท ถูกแสงหรือความร้อนเป็นเวลานานๆ อยู่ในที่ที่ความชื้นเข้าไปได้ ยานั้นก็จะมีการเสื่อมสภาพก่อนอายุจริงได้



ลักษณะการเสื่อมสภาพของยา อาจสังเกตได้ดังนี้

- **ยาเม็ด** มีลักษณะแตกร่วน สีซีด หรือเปลี่ยนสี เป็นยาเม็ดเคลือบน้ำตาล เช่น วิตามินรวม จะเยิ้มเหลวเป็นรอยต่าง หรือแตกกร่อน ยาบางชนิดเมื่อเสียดอาจมีกลิ่นหรือลักษณะที่เปลี่ยนไป เช่น แอสไพรินจะมีกลิ่นเปรี้ยวของกรดน้ำส้มและตกผลึกเป็นรูปเข็มเล็กๆ ยาน้ำเสื่อมสภาพเร็วแม้ว่าจะเก็บไว้เป็นอย่างดี จึงไม่ควรเก็บนานเกินไปหรือเสี่ยงไปใช้รูปแบบที่เป็นเม็ดเคลือบฟิล์มจะช่วยให้เก็บได้



นานขึ้น

- **ยาแคปซูล** แคปซูลจะบวม พองออก หรือจับกัน ผงยาในแคปซูลอาจเปลี่ยนสี เช่นยาเตตราซัยคลินที่เสียแล้ว ผงยาจะเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายต่อไตมาก
- **ยาน้ำแขวนตะกอน** เช่น ยาลดกรด ยาแก้ท้องเสีย ตะกอนจะจับกันเป็นก้อนแข็ง ตะกอนขุ่น เขียวแรงๆ ก็ไม่กระจายตัว หรือสี กลิ่น รสเปลี่ยนไป
- **ยาน้ำเชื่อม** มีตะกอนหรือขุ่น สีเปลี่ยน มีกลิ่นบูดเปรี้ยว หรือรสเปรี้ยว
- **ครีม/ยาขี้ผึ้ง/ยาเหน็บ** มีการแยกตัว แข็งจนบีบไม่ออก หรือสียาเปลี่ยนไป มีจุดต่างดำ

12

ยาทุกชนิดต้องเก็บ ในตู้เย็นหรือไม่ ?



ยาที่ต้องเก็บในตู้เย็นมักเป็นยาที่เมื่อเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้อง หรือเมื่อถูกความร้อนจะทำให้ยาเสื่อมสลายได้ง่าย ซึ่งยาเหล่านี้มักจะระบุไว้บนฉลากชัดเจนว่า "เก็บในตู้เย็น" เช่น ยาเหน็บที่ต้องหลอมละลายที่อุณหภูมิของร่างกาย ยาฉีดอินซูลินที่ควรเก็บในตู้เย็นแต่ไม่ใช่ช่องแช่แข็ง ยาหยอดตาที่มีส่วนผสมของ ยาปฏิชีวนะคลอแรมเฟนิคอล เป็นต้น แต่หากไม่มีการระบุวิธีการเก็บรักษา ยาโดยทั่วไป เราควรเก็บยาในที่แห้ง ห่างจากแสงแดดและความร้อน ไม่ควรเก็บยาต่างชนิดกันรวมกันในภาชนะบรรจุเดียวกัน ควรเก็บยาในภาชนะบรรจุที่ได้มา ปิดฝาให้สนิทเมื่อไม่ได้ใช้ยา และควรเก็บยาให้ห่างจากมือเด็กเพื่อป้องกันอันตรายจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก



13

ยาหยอดตาเอามา
หยอดหูได้หรือไม่ ?

ยาหยอดตา เป็นยาอีกชนิดหนึ่งที่มีการใช้กันมาก และมีมากมายหลายชนิด เช่น ยาหยอดตาที่เป็นยาปฏิชีวนะ ยาต้านการอักเสบ ยาแก้ต้อชนิดต่างๆ เป็นต้น โดยยาหยอดตานี้จัดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นให้มีความบริสุทธิ์ ปราศจากเชื้อ และปรับให้เหมาะสมแก่การใช้กับตา เพื่อให้สามารถใช้ได้โดยไม่มีอาการระคายเคือง แสบตา ในขณะที่ยาหยอดหูนั้นไม่ต้องการความบริสุทธิ์ หรือปราศจากเชื้อเท่ากับยาที่ใช้กับตา ดังนั้นจึงสามารถนำยาหยอดตามาใช้เป็นยาหยอดหูได้ แต่อย่างไรก็ตามการใช้ยาหยอดตาอาจไม่ใช่ยาชนิดที่ดีที่สุดสำหรับหยอดหูโดยตรง เพราะสภาวะแวดล้อมของรูหูมีความแตกต่างจากตา ในทางกลับกัน เราไม่สามารถนำยาหยอดตาไปใช้เป็นยาหยอดตาได้ เพราะอาจจะก่อให้เกิดอันตรายต่อตาได้เนื่องจากยาหยอดหูนั้นมีความบริสุทธิ์และปราศจากเชื้อไม่เพียงพอ

14

ยาน้ำดำแก้ไอใช้จับทุกครั้ง
เวลาไอจริงหรือไม่ ?

การไอเป็นกลไกตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายต้องการขจัดเอาสิ่งแปลกปลอม หรือเชื้อโรคที่มีอยู่ในทางเดินหายใจออกมา นับเป็นกลไกที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตาม บางครั้งการไอบ่อยๆ อาจก่อให้เกิดความรำคาญและรบกวนการทำงาน ดังนั้นเราจึงมีความจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการยาน้ำดำแก้ไอถือเป็นยาที่มีการใช้อย่างแพร่หลายใน



การบรรเทาอาการไอ โดยวิธีการรับประทานยาน้ำดำแก้ไอที่มักแนะนำ ให้จิบทุกครั้งทีือนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะหากไอถี่ๆ และคนไข้ต้องจิบยาทุกครั้งที้อาจทำให้ได้รับขนาดยามากเกินไป ซึ่งหากเป็นตัวยาก็มีความแรงสูง เช่น ด้วยยาโคเดอีนในยาน้ำดำแก้ไอ ซึ่งนอกจากจะมีฤทธิ์แก้ไอแล้วยังออกฤทธิ์สงบประสาทด้วย หากได้รับยามากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงจากยาได้ เช่น ง่วงนอน มึนงง เป็นต้น และหากได้รับยาในขนาดสูงมากๆ อาจทำให้เกิดการหายใจ นอกจากนี้การจิบยายังทำให้ได้ขนาดยาแต่ละครั้งที่ไม่แน่นอน และการจิบยาจากขวดโดยตรง อาจทำให้เชื้อโรคจากปากและคอลงไปในขวดยาอีกด้วย ดังนั้นควรใช้ช้อนมาตรฐานตวงยารับประทาน (1 ช้อนชามาตรฐาน เท่ากับ 5 ซีซี และ 3 ช้อนชามาตรฐาน เท่ากับ 1 ช้อนโต๊ะ) และควรมีช่วงห่างในการรับประทานที่เหมาะสม เช่น ทุก 4-6 ชั่วโมง นอกจากนี้ควรแนะนำให้คนไข้ดื่มน้ำมากๆ ร่วมด้วย

15

ถ้าจืดยาจะหายเร็วกว่ากินยาหรือไม่ ?



เมื่อเรารับประทานยาเม็ด ยาจะต้องแตกตัว และดูดซึมในระบบทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสเลือด แล้วไปตามหลอดเลือดและไปออกฤทธิ์ที่อวัยวะเป้าหมาย ในขณะที่ยาจืดจะเข้าสู่กระแสเลือดเลย ไม่ผ่านระบบ

ทางเดินอาหาร ดังนั้นยาจืดมีข้อดีเหนือกว่ายากินคือออกฤทธิ์ได้เร็วกว่ายากิน แต่ความเร็วในการออกฤทธิ์ไม่ใช่สิ่งเดียวในการพิจารณาการใช้ยา ทั้งนี้ควรคำนึงถึงความจำเป็นในการใช้ยา เช่น ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง เสี่ยงต่อชีวิต ควรพิจารณาให้ยาจืดก่อน แต่ในผู้ป่วยทั่วไปที่ไม่ได้เป็นโรคร้ายแรง ควรพิจารณาให้ยากินก่อน เนื่องจากไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายที่แพงกว่าและยังไม่ต้องเจ็บตัวอีกด้วย



16

เด็กไม่ยอมกินข้าวจะกิน
วิตามินแทนได้หรือไม่ ?

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่าร่างกายเราจำเป็นต้องได้รับสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ดังนั้นทราบได้ที่สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ

ร่างกายจะได้รับสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการโดยไม่จำเป็นต้องรับประทานวิตามินหรืออาหารเสริมใดๆ แต่ในทางกลับกันหากไม่สามารถรับประทานอาหารได้ เช่น ในกรณีเด็กไม่ยอมกินข้าว อาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นผู้ปกครองบางท่านจึงให้รับประทานวิตามินแทน ซึ่งไม่เหมาะสม เนื่องจากวิตามินที่มีขายตามท้องตลาดนั้นไม่มีสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะสารอาหารที่ให้พลังงาน (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน) ซึ่งจัดเป็นสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้ส่งผลต่อการพัฒนาการทั้งในด้านร่างกายและด้านสติปัญญา การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ผู้ปกครองควรหาสาเหตุที่ลูกไม่ยอมกินข้าวว่าเกิดจากสาเหตุใด เช่น เด็กบางคนตึมนมมากเกินไป จนทำให้อึดและไม่อยากรับประทานนมมื้อหลัก กินจุกกินจิกทั้งวัน ทำให้ไม่รู้สึกริว และไม่ยอมกินอาหารตามมื้อปกติ การแก้ไขอาจทำได้โดยสร้างวินัยในการรับประทานอาหารเช้าให้เด็กทานอาหารเช้าตรงเวลาและก่อนถึงมื้ออาหาร 1-2 ชั่วโมงไม่ควรให้เด็กตึมนมหรือทานขนมจุกจิก อย่างไรก็ตามหากเด็กยังไม่ยอมรับประทานอาหารเช้าหรือมีอาการผิดปกติ เช่น ซึม น้ำหนักลดลง ควรพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแก้ไขต่อไป



17

ยาลดไข้ที่ใช้ในเด็กมีหลายชนิด
จะเลือกใช้อย่างไรดี ?

ยาลดไข้ที่มีใช้กันนั้นมีตัวยาแบ่งได้เป็น 3 ประเภทคือ

- **พาราเซตามอล** ซึ่งถือเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง และมีฤทธิ์ในการลดไข้ได้ดี จึงเป็นยาลดไข้ที่แนะนำให้ใช้เป็นอันดับแรก แต่ถ้าใช้เกินขนาดก็จะเกิดอันตรายต่อตับได้



- **แอสไพริน** เดิมใช้กันมาก แต่ปัจจุบันนี้ใช้กันน้อยลง เนื่องจากข้อจำกัดในการใช้ในโรคบางอย่าง เช่น ไข้เลือดออก อีสุกอีใส เนื่องจากแอสไพรินมีผลทำให้เกร็ดเลือดแข็งตัวซ้ำทำให้มีเลือดออกง่าย และอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังพบว่าแอสไพรินนั้นมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรซินโดรม (Reye's Syndrome) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่มีอันตรายและอัตราการตายสูง จากภาวะสมองบวม และตับโตวาย

- **ไอบูโพรเฟน** เป็นยาที่เริ่มมีความนิยมใช้กันมากขึ้น เนื่องจากมีฤทธิ์ในการลดไข้ได้ดี ยามีข้อดีกว่าพาราเซตามอลที่สามารถลดไข้ได้ดีกว่า และไม่มีผลต่อตับมากนัก นอกจากนี้ยังไม่รายงานการเกิดโรซินโดรมเหมือนแอสไพริน แต่อย่างไรก็ตามไอบูโพรเฟนมีข้อควรระวังในเรื่องการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร และอาจมีผลต่อการทำงานของไตในกรณีที่เด็กมีภาวะขาดน้ำค่อนข้างมากทำให้เกิดไตวายแบบเฉียบพลันได้ ดังนั้นจึงแนะนำให้ใช้ในกรณีที่เด็กมีไข้สูงมาก หรือรับประทานยาพาราเซตามอลแล้วไม่สามารถควบคุมอาการได้ นอกจากนี้เลือกชนิดของยาลดไข้ได้เหมาะสมแล้ว ปัจจัยหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงคือขนาดของยาที่ใช้ ซึ่งจะคำนวณตามน้ำหนักตัว ระยะเวลาห่างที่จะให้ยาซ้ำได้ และคอยดูแลให้ลูกได้ดื่มน้ำได้เพียงพอ ไม่มีปัญหาเรื่องขาดน้ำ นอกจากนี้ควรมีการเช็ดตัวบริเวณข้อพับ รักแร้ เพื่อช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายด้วยอีกทางหนึ่ง



10 คำถามเรื่องสมุนไพร

ผศ.ศิรินทร พิศุทธานันท์

สมุนไพรไทยมีค่ามาก
พระเจ้าอยู่หัวทรงฝากให้รักษา
แต่ปู่ ย่า ตา ยาย ไข้ก็ขึ้นมา
ควรรักษาหาวิธีคุณค่าให้สืบไป
เป็นเอกลักษณ์ของชาติควรรักษา
วิถียาประยุกต์ให้ให้เหมาะสม
รู้ประโยชน์รู้คุณโทษสมุนไพร
เพื่อคนไทยอยู่รอดตลอดกาล



พระราชนิพนธ์ใน

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

สยามบรมราชกุมารี

1

สมุนไพรคือยา
จากพืชใช่หรือไม่

พระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2522 คำว่า **สมุนไพร** หมายถึง "ยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์และแร่ธาตุ ซึ่งยังมีได้ผสมหรือแปรสภาพ"



ความหมายในพจนานุกรมฉบับราช-

บัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 คำว่า **สมุนไพร** หมายถึง "ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยา หรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดรักษา บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง รากดิน (ไส้เดือน) เขากวางอ่อน กำมะถัน ยางน่อง โล่ตีน"

ดังนั้น สมุนไพรจึงหาใช่เฉพาะแต่พืชเท่านั้นไม่ แต่ในความรู้สึกของคนทั่วไป เมื่อพูดถึงสมุนไพรมักจะนึกถึงเฉพาะยาที่ได้มาจากส่วนของพืช ลืมนึกถึง ยาจากสัตว์และแร่ไป อาจเป็นเพราะพืชสมุนไพรเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัว ซื้อขายได้ง่าย ปลูกขยายพันธุ์ได้ไม่ยาก และส่วนหนึ่งสามารถใช้ประกอบเป็น อาหารได้ด้วย ส่วนสมุนไพรจากสัตว์และแร่มีการใช้น้อยกว่า จะใช้เฉพาะในโรคจำเพาะ บางชนิดเท่านั้น มีเรื่องเล่ากันมาว่า ในสมัยพระพุทธกาล หมอชิวโกมารภักจ์ ได้ไปเรียนวิชาแพทย์กับท่านอาจารย์เป็นเวลานานพอสมควรแล้ว แต่ไม่รู้ว่าตนเอง ได้เรียนสำเร็จครบถ้วนกระบวนวิชาแพทย์แล้วหรือยัง อาจารย์จึงได้ทดสอบความรู้ โดยให้ไปหาต้นไม้ในป่าที่ไม่มีสรรพคุณทางยามา เมื่อหมอชิวโกมารภักจ์ เดินทางเข้าไปในป่า ก็ไม่สามารถหาต้นไม้ที่ไม่มีสรรพคุณทางยาได้แม้แต่ต้นเดียว จึงกลับมารายงานท่านอาจารย์ อาจารย์จึงบอกว่า นั่นเป็นการสำเร็จวิชาแพทย์แล้ว ทั้งนี้เพราะต้นไม้ทุกต้นมีคุณสมบัติที่จะใช้เป็นยาได้หมด หมอชิวโกมารภักจ์ผู้นี้ ต่อมาได้เป็นหมอที่ดูแลรักษาพระพุทธเจ้า



2

ยาสมุนไพร
มีวันหมดอายุหรือไม่

โดยทั่วไปไม่ควรเก็บสมุนไพรนานเกิน 2 ปี โดยเฉพาะสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เนื่องจากสารสำคัญออกฤทธิ์อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี ทำให้คุณสมบัติในการออกฤทธิ์เปลี่ยนไป สมุนไพรเมื่อผ่านการทำให้แห้งสนิทแล้ว ต้องเก็บในถุงหรือภาชนะที่สะอาด ปิดสนิทป้องกันแมลงได้ แยกเก็บสมุนไพรแต่ละชนิดให้เป็นสัดส่วน หมั่นนำออกมาผึ่งแดดหรืออบแห้งที่อุณหภูมิประมาณ 50-60 องศาเซลเซียส ทุก 2-3 เดือน

อนึ่ง โดยทั่วไปไม่ควรสั่งซื้อสมุนไพรที่บดเป็นผงขาย เพราะสมุนไพรที่ยังไม่ได้บดจะคงสภาพเดิมได้ดีกว่าสมุนไพรที่บดเป็นผง เพราะผงยามีพื้นที่ผิวสัมผัสมากกว่า ทำให้มีโอกาสสัมผัสความชื้น แสง อากาศ และอื่นๆ ที่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาการเสื่อมสลายของสารสำคัญในสมุนไพรได้มากกว่า นอกจากนี้สมุนไพรที่บดเป็นผงอาจถูกปนปลอมและปนเปื้อนสิ่งสกปรกได้ง่าย

ยาจากสมุนไพรในรูปแบบที่พบเห็นได้ทั่วไป เช่น ยาแคปซูล ยาเม็ด ยาลูกกลอน ยาผง ยาน้ำ โดยทั่วไปจำเป็นต้องใช้สารกันเสียเสมอ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์มีรายงานการตรวจพบเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราจำนวนมากในยาน้ำแผนโบราณที่ผลิตในประเทศ ยาเม็ดที่ประกอบด้วยสมุนไพรก็มักตรวจพบจุลินทรีย์ปนเปื้อนจนเกินมาตรฐานอยู่เสมอ ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดชนิดของสารกันเสีย ที่เป็นเภสัชเคมีภัณฑ์สำหรับการผลิตยาแผนโบราณประเภทยาน้ำยากวนหรือยาลูกกลอน ซึ่งพบปัญหาการปนเปื้อนจุลินทรีย์มาก

ภาชนะบรรจุก็มีส่วนสำคัญต่อความคงคุณภาพของยา ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร ควรใช้ภาชนะบรรจุที่ทำด้วยแก้วและป้องกันแสงได้ เพราะแก้วมีคุณสมบัติเป็นกลาง แข็งแรง และป้องกันความชื้นได้ดี แสงเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาทำให้ยาเสื่อมสภาพเร็ว แก้วที่มีสีชาช่วยป้องกัน ยาไม่ให้ถูกแสงสว่างได้ ภาชนะบรรจุยาที่เป็นซองอลูมิเนียมบางๆ เคลือบชั้นในด้วย



polyethylene เหมาะสำหรับยาที่ขึ้นง่าย ควรบรรจุยา ให้พอดีใช้หมด
 ในหนึ่งวัน เพราะยาจะขึ้นเมื่อเปิดซองแล้ว ซองอลูมิเนียมพอยล์ สามารถปิดได้สนิท
 ป้องกันความชื้นและแสงได้ สามารถเก็บยาเตรียมจากสมุนไพร ให้มีความคงตัว
 อยู่ได้ไม่น้อยกว่า 2-3 ปี ผลิตภัณฑ์สมุนไพรไม่ควรบรรจุในภาชนะ ที่เป็นพลาสติก
 และไม่ควรใช้ฝาพลาสติก หรือจุกยางปิดภาชนะ เพราะเนื้อพลาสติก
 สามารถดูดซึมตัวยาในตำรับไว้ อีกทั้งตัวยาที่ระเหยง่ายหรือสารแต่งสีที่มีในสูตรตำรับ
 ความชื้น รวมทั้งอากาศก็สามารถซึมผ่านเนื้อพลาสติกได้ จุกยางอาจเกิดปฏิกิริยากับ
 ตัวยา หรือดูดซึมตัวยาไว้ หรือปลดปล่อยสารออกมาปนกับยา สิ่งเหล่านี้มีผลทำให้ยา
 เสื่อมคุณภาพเร็วขึ้น

3

ยาสมุนไพร ทำให้แพ้ได้หรือไม่

การใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรคนั้นมีทั้งคุณและโทษ
 บางคนใช้แล้วอาจเกิดอาการแพ้ได้ อาการแพ้ที่พบ เช่น
 มีผื่นขึ้นตามตัวคล้ายลมพิษ เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน
 หูอื้อตามัว ชาที่ลิ้นและที่ผิวหนัง ใจสั่นหัวใจเต้นเร็ว



รู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น ตัวเหลือง ตาเหลือง บัสสาวะมีสีเหลือง เป็นต้น
 สมุนไพรและผลิตภัณฑ์สมุนไพรถ้าใช้มากเกินไปหรือใช้นานเกินไป อาจมีโทษหรือ
 อันตรายได้เช่นกัน หรืออาจมีสารพิษเช่น ยาฆ่าแมลง หรือสารพิษตกค้างปนเปื้อน
 โดยเฉพาะสมุนไพรที่ใช้ส่วนเหง้าและรากที่อยู่ใต้ดิน ซึ่งมีโอกาสสะสมสิ่งปนเปื้อน
 ได้ง่ายกว่า สารปนเปื้อนในสมุนไพรที่สำคัญอีกชนิดหนึ่ง คือ สารอะฟลาทอกซินซึ่งเป็น
 สารพิษก่อมะเร็งที่สร้างโดยเชื้อรา เป็นสารที่ทนความร้อนได้สูง มักเกิดหลังการ
 เก็บเกี่ยวเนื่องจากสมุนไพรมีความชื้น ผู้บริโภคอาจได้รับสารพิษเหล่านี้สะสมหากมีการ
 ใช้สมุนไพรติดต่อกันเป็นเวลานาน นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์สมุนไพรอาจถูกปนปลอม
 ด้วยตัวยา เช่น สเตียรอยด์ ซึ่งถ้าใช้มากเกินไปหรือใช้นานเกินไป
 อาจเป็นอันตรายได้



4

ยาสมุนไพรต้อง
เก็บในตู้เย็นหรือไม่

สมุนไพรแห้ง (ความชื้นไม่เกิน 8%) ควรเก็บในภาชนะที่ป้องกันความชื้นและอากาศเข้าไปทำปฏิกิริยาทำให้สมุนไพร เสื่อมคุณภาพได้เร็ว การเก็บควรเก็บในที่แห้ง เย็น และอากาศถ่ายเทได้ดี ป้องกันแมลงเข้าทำลาย อาจเก็บในห้องควบคุมอุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์ไม่เกิน 20% จะช่วยยืดอายุการเก็บและรักษาคุณภาพสมุนไพรได้นานขึ้น

5

เด็กรับประทาน
ยาสมุนไพรได้หรือไม่

สมุนไพรสำหรับเด็ก เป็นทางเลือกสำหรับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ที่ต้องการเยียวยาโรคและอาการพื้นฐานที่มักเกิดกับเด็กด้วยสมุนไพรที่สามารถหาได้ใกล้ตัว การใช้สมุนไพรสำหรับเด็ก เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กได้รับสารเคมีต่างๆ ลดลง สมุนไพรที่เลือกใช้ควรมีรายงานการทดลองทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน มีประสบการณ์ของชาวบ้านรองรับ เป็นสมุนไพรพื้นๆ ที่ทุกคนคุ้นเคยและมีความปลอดภัยสูง เหมาะกับโรคและอาการพื้นฐานๆ ที่ไม่รุนแรงแต่พบได้บ่อยในเด็ก ซึ่งมีการใช้ทั้งในรูปแบบการรับประทาน และรูปแบบการใช้ภายนอก ตัวอย่างเช่น

1. ท้องผูก ควรให้รับประทานกล้วยน้ำว้าสุกงอมเป็นประจำ นอกจากจะได้คุณค่าทางอาหารแล้ว ยังช่วยระบายท้องได้ดี เพราะในกล้วยสุกมีเพกทินอยู่มาก ช่วยเพิ่มกากอาหาร ทำให้ถ่ายคล่อง



2. **ท้องอืดในทารก** ให้ใช้ดอกกานพลู 1-2 ดอก ล้างสะอาด แช่ในกระดิกน้ำร้อน แล้วเอาน้ำนั้นมาขงนมให้เด็ก
3. **ท้องอืดในเด็ก** ให้ใช้ยอดกะเพรา แขน้ำเดือด 5 นาที แล้วให้เด็กรับประทาน น้ำนั้นครึ่งถ้วยครึ่งถึงหนึ่งช้อนชา อาจผสมน้ำผึ้งด้วยก็ได้เพื่อให้กินง่ายขึ้น
4. **หัวโน** ให้เอาดินสองพองผสมน้ำมะนาว พอกบริเวณที่เป็น
5. **ชันนะตุ** ใช้ใบมะลิ ล้างสะอาด ตำ คั้นน้ำ ผสมปูนแดงที่กินกับหมากและน้ำมันมะพร้าว ทา 5-7 วัน
6. **หวัด คัดจมูก** เอาหัวหอม ทูบ ห่อผ้าวางไว้ที่หัวนอนเด็ก ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น เวลาอาบน้ำก็ใช้หัวหอมทูบให้แตกใส่ลงในน้ำเดือดสักครู่ ยกลง ผสมน้ำเย็นพออุ่น อาบให้เด็ก พออาบเสร็จ เด็กก็จะสดชื่น สบายตัว หายใจโล่งสะดวกขึ้นมาก
7. **ผื่นคันจากยุงกัด** แมลงไต่ตอม แพ้ฝุ่นละออง ใช้เหง้าขมิ้นสด ล้างให้สะอาด ตำจนละเอียด ทาหรือพอกบริเวณที่เป็น
8. **ผื่นคันจากมดแดงกัด** ถูกตัวหนอนคัน ใช้ใบตำลึง ล้างให้สะอาด ตำจนละเอียด คั้นน้ำ ผสมดินสอพอง ทาและพอกไว้สักครู่ พอหายแห้งซ้ำอีกครั้ง
9. **ลมพิษ ใช้ใบพลู** ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมน้ำเกลือพอให้เหลว เอาน้ำยาที่ได้ ทาบริเวณที่เป็น จะรู้สึกเย็น อาการคันบวมจะค่อยๆ ยุบลง
10. **ป้องกันยุงกัด** ใช้ใบตะไคร้หอม ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำ ทาตัวกันยุง

6

ยาแคปซูลฟ้าทลายโจร ใช้รักษาอะไรได้บ้าง

ฟ้าทลายโจร เป็นพืชมีดอก วงศ์เดียวกับ พญาขอ เหงือกปลาหมอ ทองพันชั่ง มีชื่อสามัญ (Common name) ว่า King of bitter และมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า

Andrographis paniculata

สารสำคัญหลักคือ andrographolide, neo andrographolide, deoxyandrographolide และ dehydroandrographolide สารเหล่านี้เรียกรวมกันว่า Total lactones



ปริมาณสารสำคัญในฟ้าทลายโจรมีมากที่สุดในส่วนของใบ ช่วงเวลาที่ปริมาณสารสำคัญมากที่สุดคือ ช่วงที่เริ่มออกดอก สารเหล่านี้มีฤทธิ์ antipyretic และ anti-inflammatory ส่วนสารสกัดฟ้าทลายโจรมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดท้องร่วง และแก้อาการเจ็บคอที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง

คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา ได้ประกาศให้ **"แคปซูลฟ้าทลายโจร"** เป็นหนึ่งในรายการบัญชียาจากสมุนไพร ทั้งในฉบับ พ.ศ. 2542 และฉบับ พ.ศ. 2549 ในรูปแบบแคปซูลที่มีผงฟ้าทลายโจรอบหุ้ม 250 มิลลิกรัม นอกจากนี้ ยังมีอีก 2 รูปแบบ คือ รูปแบบยาเม็ดที่มีผงฟ้าทลายโจรอบหุ้ม 350 มิลลิกรัม และรูปแบบยาเม็ดลูกกลอน ที่มีผงฟ้าทลายโจรอบหุ้ม 500 มิลลิกรัม ทุกรูปแบบยาเตรียมมีข้อบ่งใช้สำหรับรักษาอาการท้องเสียไม่ติดเชื้อ โดยให้รับประทานวันละ 500 มิลลิกรัมถึง 2 กรัม วันละ 4 เวลา หลังอาหารและก่อนนอน หากใช้ 3 วันติดต่อกันแล้วไม่หายหรือมีอาการรุนแรงขึ้นระหว่างการใช้ยา ควรหยุดใช้และไปพบแพทย์

อนึ่งในบัญชียาจากสมุนไพร ยังกำหนดให้ใช้บรรเทาอาการเจ็บคอ และอาการของโรคหวัด เช่น เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ น้ำมูกไหล เป็นต้น โดยขนาดในการบรรเทาอาการเจ็บคอให้รับประทานวันละ 3-6 กรัม วันละ 4 เวลา หลังอาหารและก่อนนอน ขนาดในการบรรเทาอาการหวัดให้รับประทานวันละ 1.5-3 กรัม วันละ 4 เวลา หลังอาหารและก่อนนอน โดยกำหนดข้อห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากอาจทำให้เกิดทารกวิรูป (พิการ) ได้ เพราะมีรายงานการศึกษาในหนูทดลอง พบว่าน้ำต้มฟ้าทลายโจรเข้มข้น 50% เมื่อฉีดเข้าช่องท้องของหนูถีบจักร มีผลทำให้หนูแท้งได้ อาการไม่พึงประสงค์ของการใช้ฟ้าทลายโจร อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร หรือมีอาการปวดเอว วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น ทำให้เกิดอาการแพ้ผื่นคัน หรือเป็นลมพิษ หากมีอาการดังกล่าว ควรหยุดใช้ทันทีและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่นแทน หมายเหตุ คำว่า "ทลาย" เป็นคำกริยา หมายถึง อาการที่สิ่งซึ่งเป็นกลุ่มก้อนแตกหักหรือพังกระจัดกระจาย ส่วนคำว่า "ทะลาย" เป็นคำนาม หมายถึง ข้อผลของหมากมะพร้าว ที่ออกเป็นกลุ่มรวมกัน

ดังนั้น ชื่อของพืชสมุนไพรชนิดนี้ จึงควรเขียนว่า ฟ้าทลายโจร เพราะมีความหมายสื่อไปในทาง **"ทำลาย"** สิ่งไม่ดีให้หมดหรือหายไป หรือ ช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้ทุเลาเบาบางลงได้



7

พริกขี้หนูมีข้อมูลทาง

วิทยาศาสตร์ยืนยันว่าใช้รักษาอะไรได้บ้าง

พริกขี้หนู เป็นพืชมีดอก วงศ์เดียวกับมะเขือ มะเขือเทศ มะเข็ญ มีชื่อสามัญ (Common name) ว่า Chili และมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Capsicum frutescens* var. *frutescens*



ส่วนผลสุกสีแดง มีสาร capsaanthin เป็นสารสีแดง ละลายได้ดีในไขมัน เป็นสารในกลุ่ม tetraterpenoids นอกจากนี้ยังพบสาร capsaicin ที่มีรสเผ็ดร้อน กลิ่นฉุน เป็นสารจำพวก phenolic compounds สารเหล่านี้พบในบริเวณไส้ของผล มีสีแดง ละลายได้ดีในไขมัน เป็นยาใช้ภายนอกเพื่อบรรเทาอาการปวด โดยมีผลไปลด neuropeptide substance P ซึ่งเป็นสารตัวกลาง (mediator) ที่ส่งผ่านแรงกระตุ้นความเจ็บปวด (pain impulse) จากปลายประสาทไปยังไขสันหลัง ช่วยบรรเทาอาการชาตามปลายมือปลายเท้าในผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อทาผิวมีฤทธิ์ทำให้ผิวหนังร้อนแดง มักเตรียมเป็นยาในรูปแบบแผ่นแปะผิว และรูปแบบขี้ผึ้งทาถู เพราะทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณที่ทา ซึ่งจะบรรเทาอาการปวดเมื่อยได้ หากใช้ในรูปแบบเป็นยารับประทาน ซึ่งเป็นส่วนผสมในยาเม็ด จะช่วยกระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำย่อยในโรคธาตุพิการ และช่วยขับลม



คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา ได้ประกาศให้ "พริก" เป็นหนึ่งในรายการบัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ. 2549 ในรูปแบบเจลที่มีสารสกัดจากผลพริก โดยมีปริมาณ capsaicin 0.025% มีข้อบ่งใช้สำหรับบรรเทาอาการ

ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ มีวิธีใช้คือ ทาบริเวณที่ปวดวันละ 3-4 ครั้ง โดยกำหนดข้อห้ามใช้ในบริเวณผิวหนังที่บอบบางหรือบริเวณผิวหนังที่แตก เนื่องจากทำให้เกิดอาการระคายเคือง

8

แปะก๊วยช่วยให้
ความจำดีจริงหรือไม่

แปะก๊วย เป็นพืชโบราณไม่มีดอก จำพวกสน (Gymnosperms) มีชื่อสามัญ (Common name) ว่า Ginkgo และมีชื่อวิทยาศาสตร์ ว่า *Ginkgo biloba*

เป็นยาพื้นบ้านของจีน มีใช้กันมาตั้งแต่สมัยโบราณ

ตำรายาจีนใช้เนื้อในเมล็ดและใบรักษา หอบหืดและอาการแน่นหน้าอก ปัจจุบันมีการใช้สารสกัดจากใบมาผลิตเป็นยาแผนปัจจุบัน สารสำคัญที่สกัดได้จากใบมีทั้งกลุ่ม flavone glycosides และ diterpenoid lactones หลายชนิด เรียกชื่อรวมว่า ginkgolides สาร Ginkgolide A เป็นสารกลุ่ม diterpenoid lactones จากใบแปะก๊วยมีฤทธิ์ยับยั้ง platelet-activating factor (PAF) มีการพัฒนาเป็นยาแผนปัจจุบัน ชื่อการค้า Tanakan® มีผลเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต



9

ครีมบัวบกใช้รักษา รอยแผลเป็นได้หรือไม่

บัวบก เป็นพืชมีดอก วงศ์เดียวกับผักชี ขึ้นง่าย แครอท มีชื่อสามัญ (Common name) ว่า Asiatic Pennywort และมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Centella asiatica*



ในงานสาธารณสุขมูลฐาน มีการส่งเสริมให้ใช้ต้นสดของบัวบก สำหรับรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใช้ต้นสดทั้งต้น ประมาณ 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ผึ่งพอสะเด็ดน้ำ ตำให้ละเอียด คั้นเอาส่วนน้ำมาทาขโลม บริเวณแผลให้ชุ่มอยู่เสมอในชั่วโมงแรก กากที่เหลือใช้พอกด้วยก็ได้ จากนั้นใช้น้ำคั้นทาวันละ 3-4 ครั้ง จนหายดี

ในทุกส่วนทั้งต้นมีสารกลุ่ม gluco-side ชื่อ asiaticoside ซึ่งเป็นสารพวก triterpenoids นอกจากนี้ยังมี madecassia acid และ asiatic acid สารสกัดจากใบบัวบก ช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้นเร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระวังการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง และลดการอักเสบ ปัจจุบันประเทศฝรั่งเศส ได้ทำการพัฒนายาเตรียมชนิดฉีด และชนิดครีม ใช้ทารักษาแผล สดหรือแผลอักเสบจากการผ่าตัด ช่วยให้แผลหายสนิทและเกิดแผลเป็นชนิดนูนน้อยลง ชื่อการค้าคือ Madecassol® และ Centelase® ส่วนในประเทศไทย คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา ได้ประกาศให้



"**ครีมบัวบก**" เป็นหนึ่งในรายการบัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ. 2549 ในรูปแบบครีมที่มีสารสกัดจากใบบัวบกสด 7% โดยน้ำหนัก มีข้อบ่งใช้คือ สำหรับสมานแผล โดยมีวิธีใช้คือ ใช้ทาบริเวณที่เป็นแผลวันละ 1-3 ครั้งหรือตามแพทย์สั่ง



10

ขมิ้นชัน มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์
ยืนยันว่าใช้รักษาอะไรได้บ้าง

ขมิ้นชัน เป็นพืชมีดอก วงศ์เดียวกับขิงข่า มีชื่อสามัญ (Common name) ว่า Turmeric และมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Curcuma longa*

ในงานสาธารณสุขมูลฐาน มีการส่งเสริมให้ใช้ขมิ้นชัน โดยใช้ส่วนเนื้อในเหง้าที่มีสีเหลืองส้ม สำหรับรักษาโรคผิวหนังผื่นคัน มีการทดลองพบว่า น้ำมันหอมระเหยและสาร Curcumin ในเหง้าขมิ้นชัน มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองได้ การทดลองในอาสาสมัครพบว่า ให้ผลรักษาโรคผิวหนังพุพองในเด็กได้ดีเท่ากับการใช้ยาปฏิชีวนะ นอกจากนี้ เหง้าขมิ้นยังใช้รักษาอาการท้องอืดเฟ้อและแผลในกระเพาะอาหาร ในขนาด 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้งหลังอาหารและก่อนนอน

ในเหง้าขมิ้นชันมีสารกลุ่ม Monocyclic sesquiterpenoids ชื่อ zingiberene และสารกลุ่ม Diaryl heptanoid เป็นสารที่มีสีเหลืองแดง สารที่พบมากคือ Curcumin (Diferuloyimethane) มีฤทธิ์ลดการอักเสบ โดยลดการบวมน้ำในหนูที่ทดสอบด้วยสารจางินิน จากการทดลองในผู้ป่วยที่มีแผลในกระเพาะอาหารรับประทานผงขมิ้นชัน พบว่าสามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ผลดี

คณะกรรมการแห่งชาติด้านยาได้ประกาศให้ "แคปซูลขมิ้นชัน" เป็นหนึ่งในรายการบัญชียา



จากสมุนไพรร ทั้งในฉบับ พ.ศ. 2542 และฉบับ พ.ศ. 2549 ในรูปแบบแคปซูลที่มีผงแห้งไขมันชั้นอบแห้ง 250 มิลลิกรัม มีข้อบ่งใช้สำหรับรักษาอาการแน่นจุกเสียด โดยให้รับประทานวันละ 2-4 แคปซูล วันละ 4 เวลา หลังอาหารและก่อนนอน โดยกำหนดข้อห้ามใช้ในผู้ที่ท่อน้ำดีอุดตัน และผู้ป่วยโรคนี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาี้ ควรระมัดระวังการใช้ในหญิงมีครรภ์ ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์ และควรระวังการใช้ในเด็ก เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลด้านประสิทธิผลและความปลอดภัย



