

การรับประทานยาให้ถูกวิธี

รศ. ดร. พญ. อุไรวรรณ พานิช

ภาควิชาเภสัชวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การรับประทานยาเป็นเรื่องใกล้ตัวของทุกคน เชื่อว่าหลายท่านยังไม่ทราบว่าการรับประทานยาที่ถูกต้องนั้นควรทำอย่างไร

การรับประทานยาที่ถูกต้องและปลอดภัยควรทำอย่างไร

ก่อนรับประทานยาทุกครั้ง

1. อ่านฉลากยาอย่างละเอียด ปฏิบัติตามฉลากอย่างเคร่งครัด เช่น ยากินก่อนหรือหลังอาหาร มีวิธีการกินอย่างไร ยาบางชนิดต้องเคี้ยวก่อน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเขียนไว้บนฉลาก หรือจากเภสัชกรที่จ่ายยาให้กับผู้ป่วย

2. การกินยาให้ถูกโรค โดยผู้ป่วยต้องกินยาตามข้อบ่งใช้ เช่น ยาต้านจุลชีพ มีข้อบ่งใช้แตกต่างกันไป ผู้ป่วยไม่ควรกินยาต้านแบคทีเรียหากเป็นไข้หวัดจากการติดเชื้อไวรัส เนื่องจากการใช้ยาต้านแบคทีเรียพร่ำเพรื่อจะทำให้เกิดปัญหาเชื้อดื้อยาได้ และไม่ควรกินยาระบายเพื่อลดน้ำหนัก

3. ใช้ยาให้ถูกวิธี เช่น กินยาแคปซูลควรกินพร้อมแคปซูลไม่ควรแกะแคปซูลออก และไม่ควรกินยาบางชนิดพร้อมกันเพราะมีผลต่อการดูดซึมยาในทางเดินอาหาร เช่น ยาต้านจุลชีพบางประเภท ไม่ควรกินพร้อมกับยาน้ำลดกรด เช่น ออล์มิลค์ (Alum milk) เป็นต้น

4. ใช้ยาให้ถูกขนาด เช่น ขนาดหรือปริมาณยาที่ใช้ในเด็กและผู้ใหญ่แตกต่างกัน

5. ใช้ยาให้ถูกกับบุคคล ยาบางชนิดไม่ควรให้ในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวต่าง ๆ หรือผู้ที่มีความผิดปกติของตับหรือไต ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงยาและขับยาออกจากร่างกาย หรือผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ หญิงที่กำลังให้นมบุตร ก่อนใช้ยาควรปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์

6. ใช้ยาให้ถูกเวลา เพราะยาบางชนิดอาจถูกรบกวนโดยการดูดซึมของอาหารได้ เช่น ยาก่อนอาหาร ให้กินยาก่อน 30 นาที การกินยาพร้อมอาหาร ให้กินพร้อมคำแรกหรือรับประทานอาหารไปแล้วครึ่งหนึ่ง หรือ การกินยาหลังอาหาร ให้กินหลังรับประทานอาหารเสร็จ 15-30 นาที

ผลข้างเคียงจากการใช้ยา

ผู้ป่วยควรเข้าใจว่าแม้เราได้รับยาถูกต้อง ซึ่งยาที่ให้ผลในการรักษาอาจส่งผลข้างเคียงแต่ไม่เป็นอันตราย เช่น ยาลดน้ำมูกทำให้เกิดอาการง่วงนอน อย่างไรก็ตามหากใช้ยาไม่ถูกต้องอาจมีผลกระทบทำให้โรคนั้นไม่ดีขึ้น และมีฤทธิ์ไม่พึงประสงค์

ยาบางชนิดทำให้เกิดการแพ้ยา เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาต้านอักเสบ ยาลดระดับกรดยูริกที่เป็นสาเหตุของโรคเก๊าท์ เป็นต้น ซึ่งการแพ้ยามีอาการตั้งแต่ มีผื่นแบบไม่รุนแรง จนถึงมีอาการแพ้รุนแรงที่เป็นอันตรายถึงชีวิต หรือยาบางชนิดทำให้เกิดการระคายเคืองต่อทางเดินอาหาร (ส่งผลให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้) ทำให้หูหนวก เสียการทรงตัว หรือไตวายเฉียบพลัน ทำให้เกิดความผิดปกติของระบบเลือด ทำให้มีความผิดปกติของตับ ทำให้เกิดความผิดปกติต่อระบบประสาท ทำให้ฟันติดคราบเหลืองดำถาวร และรบกวนการเจริญเติบโตของกระดูกหากใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี ดังนั้นผู้ป่วยควรรู้ และจดประวัติการแพ้ยาของตนเอง และแจ้งเภสัชกรหรือแพทย์เมื่อต้องได้รับยา

ใช้ยามากเกินไปเกิดอันตรายอย่างไร

หากใช้ยามากเกินไปอาจทำให้ตับอักเสบและไตวายเฉียบพลันได้ เช่น การกินยาพาราเซตามอลเกินขนาดทำให้เกิดภาวะตับวายถึงชีวิตได้ นอกจากนี้ทำให้ระดับยาในร่างกายสูงทำให้เกิดความเป็นพิษหรือผลข้างเคียงต่ออวัยวะต่าง ๆ หรือเสียสมดุลของสารต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การกินยาเบาหวานมากเกินไปทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือการกินยาด้านแบคทีเรียบางประเภทในขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานานจะส่งผลให้เกิดการติดเชื้อแทรกซ้อนได้

หากลืมรับประทานยาควรทำอย่างไร

ในส่วนของยาสามัญประจำบ้านทั่วไป หรือยาที่กินเมื่อมีอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาแก้ไอ แก้ปวดท้อง ถ้าลืมก็ไม่ต้องทำอะไร

หากเป็นยาที่ผู้ป่วยต้องกินเป็นประจำเพื่อรักษาโรคประจำตัว เช่น โรคความดันสูง หรือโรคไขมันในเลือดสูง ถ้าลืมกินยาแล้วนึกขึ้นได้ ผู้ป่วยสามารถกินยานั้นได้ทันที แต่หากเป็นยารักษาเบาหวาน ให้กินยามื้อต่อไปสัมพันธ์กับมื้ออาหารตามที่แพทย์สั่ง

นอกจากนี้หากผู้ป่วยต้องกินยาด้านจุลชีพ ผู้ป่วยต้องกินติดต่อกันให้ครบกำหนดตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ (เช่น 5-7 วัน) เพราะการกินยาดังกล่าวในระยะเวลาที่สั้นเกินไป จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดเชื้อดื้อยาทำให้การรักษาไม่ได้ผล และเพิ่มโอกาสที่จะติดเชื้อนั้นอีกได้ หากผู้ป่วยลืมกินยาโดยนึกขึ้นได้ใกล้เวลาเมื่อที่ผ่านไปก็ให้กินได้ทันที หากนึกได้ใกล้เวลาของมื้อถัดไปก็ให้กินมื้อต่อไปได้เลย โดยกินติดต่อกันให้ครบกำหนด