

เมื่อคุณต้องกินยา

ภญ.ฐนิตา ทวีธรรมเจริญ
ฝ่ายเภสัชกรรม โรงพยาบาลศิริราช
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

เคยสงสัยหรือไม่ว่า ทำไมยารับประทานแต่ละชนิดจึงมีข้อบ่งใช้แตกต่างกัน และจำเป็นหรือไม่ที่เราต้องปฏิบัติตาม ยาแต่ละชนิดอาจถูกกำหนดให้รับประทานในเวลาที่แตกต่างกันด้วยเหตุผลที่จำเป็นต่างๆ เช่น

- ยาแก้ปวดแก้อักเสบ (Non-steroidal Anti-inflammatory drugs; NSAIDs) เช่น Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac ยากลุ่มนี้จะกำหนดให้รับประทานหลังอาหารทันทีเนื่องจากยาเหล่านี้มีผลระคายเคืองกระเพาะอาหาร

- ยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อ (Antibiotic) ควรรับประทานอย่างต่อเนื่องจนยาหมดหรือตามแพทย์สั่ง

ทั้งนี้ข้อพึงสังเกตและข้อพึงระวังเนื่องจากมีการเรียก “ยาแก้อักเสบ” ในกลุ่มยาที่แตกต่างกันนั้นคือ

- กลุ่มของยาปฏิชีวนะที่หลายคนเข้าใจผิดเรียกว่ายาแก้อักเสบ เพราะเมื่อมีการติดเชื้อจะมีผลให้เกิดลักษณะของการอักเสบ เช่น คออักเสบ แผลอักเสบ เป็นต้น การใช้ยาฆ่าเชื้อหรือยาด้านจุลชีพเพื่อกำจัดเชื้อโรคจะทำให้อาการอักเสบทุเลาลง เพราะเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุถูกกำจัด

- กลุ่มยาด้านการอักเสบ ซึ่งถูกต้องแล้วที่เรียกว่ายาแก้อักเสบ ยากลุ่มนี้ช่วยแก้ปวดและลดการอักเสบโดยตรง เช่น กลุ่มแอสไพรินหรือกลุ่มที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์ (NSAIDs) ซึ่งใช้รักษาการอักเสบที่เกิดจากการบาดเจ็บเพราะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การใช้เสียง ข้ออักเสบจากโรครูมาตอยด์ เป็นต้น

ถึงตอนนี้ เราจะพาท่านไปทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีรับประทานยา ที่มักจะพบเห็นบ่อยๆ ได้แก่

- **ยาก่อนอาหาร** ให้รับประทานก่อนอาหาร ประมาณ 30 นาที

- **ยาพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันที** มักจะเป็นยาที่ระคายเคืองกระเพาะอาหารมาก เช่น ยาแก้ปวดต้านอาการอักเสบกลุ่มแอสไพรินหรือกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-steroidal Anti-inflammatory drugs; NSAIDs) ให้รับประทานอาหารครึ่งหนึ่งแล้วรับประทานยา แล้วจึงรับประทานอาหารต่อจนอิ่มหรือรับประทานอาหารค่ำสุดท้ายแล้วรับประทานยาทันที พร้อมดื่มน้ำตามมากๆ

- **ยาหลังอาหาร** ควรรับประทานหลังอาหาร 15 – 30 นาที

- ยาระหว่างมื้ออาหาร ให้รับประทานก่อนหรือหลังอาหาร 1 – 2 ชั่วโมง

- ยาก่อนนอน รับประทานก่อนเข้านอน 15 – 30 นาที กรณีที่เป็นยานอนหลับก่อนนอนเพื่อให้ผู้ป่วยนอนได้เต็มที่ โดยมากมักให้ผู้ป่วยรับประทานก่อนถึงเวลาที่ต้องตื่นนอนประมาณ 7-8 ชั่วโมง ยานอนหลับควรใช้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น เพราะยาบางตัวมีไว้สำหรับการนอนไม่หลับในช่วงเวลาหนึ่งๆ เท่านั้น

- ยาที่รับประทานสัปดาห์ละครั้ง รับประทานวันใดควรรับประทานวันนั้นทุกๆ สัปดาห์ เช่น เริ่มรับประทานยารักษาโรคก็ให้รับประทานยานั้นทุกวันอาทิตย์ เป็นต้น

- ยาที่รับประทานเมื่อมีอาการ เช่น ยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล(Paracetamol) เช่น รับประทาน 2 เม็ด ทุก 6 ชั่วโมง เวลาปวด หมายความว่า รับประทานครั้งละ 2 เม็ดเมื่อมีอาการปวด ถ้าต่อมามีอาการปวดอีกแต่ยังไม่ถึง 6 ชั่วโมง ยังไม่ควรรับประทานยานั้นซ้ำอีก เพราะอาจเกิดพิษจากยาเกินขนาดได้

กรณีลืมรับประทานยา ให้รับประทานทันทีที่นึกขึ้นได้ แต่ถ้าใกล้ถึงเวลามื้อต่อไปแล้วให้ข้ามมื้อที่ลืมไป อย่าเพิ่มขนาดยาเป็น 2 เท่าในมื้อต่อไปเป็นอันตรายเพราะไม่ได้ชดเชยมื้อที่ลืมไป และอาจเกิดอันตรายหรืออาการข้างเคียงตามมาได้อีกด้วย