

ยาหรือ.....ระวังนะ! (ตอนที่ 1)

ภญ.ชัชวรินทร์ เกาสายพันธ์

ฝ่ายเภสัชกรรม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การใช้ยาที่ถูกต้องมีความจำเป็นอย่างไร เป็นที่รู้กันว่าจะทำให้หายจากความเจ็บป่วย แต่ถ้าเกิดใช้ยาไม่ถูกต้องล่ะ นอกจากจะไม่หายแล้วอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ เพื่อป้องกันเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด มาดูกันว่าจะใช้ยาอย่างไรถึงได้ผล

• ข้อแนะนำในการใช้ยาที่ถูกต้อง

เมื่อผู้ป่วยได้รับยาไป สังเกตที่หน้าซองหรือขวดยาจะมีฉลากยาบอกวิธีใช้ยา ควรอ่านให้เข้าใจก่อนกลับบ้าน เช่น รับประทานอย่างไร เวลาใด จำนวนเท่าไร และควรรับประทานนานแค่ไหน หรือถ้าสงสัยให้ผู้ป่วยถามเภสัชกรที่ห้องยาให้เข้าใจเสียก่อน จะได้ไม่ต้องกลับมาถามที่โรงพยาบาล ซึ่งการอ่านฉลากยาไม่ถี่ถ้วน ไม่เข้าใจแล้วกินยาผิดอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

• ตัวอย่างข้อความที่ผู้ป่วยมักจะใช้สับสนเสมอ ๆ

1 เม็ด ก่อนนอน บางคนใช้ทั้งก่อนนอน และกลางวันก็กินด้วยถ้าวงนอน ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับยามากเกินไป และอาจเป็นอันตรายได้ ต้องจำไว้ว่า 1 เม็ด ก่อนนอน หมายถึง 1 เม็ด ก่อนนอนช่วงกลางคืนเท่านั้น หรือการกินยาแก้ปวด แก้ไข้ จะเขียนไว้หน้าซองว่ากินทุก 4 ชั่วโมง ครบ 4 ชั่วโมงถึงจะกินซ้ำอีกครั้ง และกินเฉพาะเวลาปวดหรือมีไข้ เมื่อหายแล้วไม่ต้องกิน แต่ถ้าเป็นยาปฏิชีวนะ จะต้องกินยาติดต่อกันทุกวันให้หมดครบตามที่แพทย์สั่ง อย่ารู้สึกว่าคุณยังชั่วแล้ว หรืออาการดีแล้วก็หยุดยา เพราะอาจทำให้เกิดการดื้อยาได้ในภายหลัง เช่น หน้าของเขียนไว้ว่า 1 เม็ด 3 เวลา หลังอาหารและก่อนนอน มียาทั้งหมด 20 เม็ดก็ต้องกินยาให้ครบ คือ รับประทานครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน ติดต่อกัน 5 วัน จนยาหมด

• กรณีที่เป็นหวัด เจ็บคอ คอแดง ได้กินยาปฏิชีวนะแล้วหาย พอเป็นหวัดอีกจะไปซื้อยาตัวเดิมมากินได้หรือไม่

ไม่สมควรอย่างยิ่ง เพราะเราไปซื้อยามาอาจซื้อยาได้ไม่เพียงพอ หรืออาจไม่ใช่โรคหวัดที่เคยเป็น แทนที่จะหายกลับแย่ลง หรือดื้อยาในภายหลังได้

• มียาบางตัวเขียนไว้ว่า “ให้ดื่มน้ำตามมาก ๆ” เพราะเหตุใด

ยาที่ดื่มน้ำตามมาก ๆ คือ ยาประเภทซัลฟา โดยทั่วไปเป็นยาที่ตกตะกอนในไตได้ง่าย การที่ดื่มน้ำตามมาก ๆ จะเป็นการช่วยให้การขับยาออกจากร่างกายได้มากขึ้น ทำให้ไม่เกิดการตกตะกอนในไต

• ยาที่เป็นผงมีวิธีการใช้อย่างไร

ยาผงมีอยู่หลายชนิด หลายรูปแบบ มีทั้งใช้ภายนอกอย่างผงโรยแผล หรืออาจเป็นยาที่บรรจุในขวดเล็ก ๆ มีผงอยู่ก้นขวดและมีน้ำคูก้นมา พวกนี้เป็นยาชนิดเวลาที่จะฉีดต้องเอาผงและน้ำผสมกัน ซึ่งพยาบาลจะเป็นคนผสมให้ ส่วนยาผงที่ใช้กิน โดยทั่วไปเป็นยาปฏิชีวนะในรูปแบบผง หากผู้ป่วยได้รับยาไป 2 ขวด เราจะผสมน้ำให้ขวดเดียวเพราะหากผสมทิ้งไว้นานเกิน 7 วันก็อาจทำให้น้ำนั้นเสื่อมสภาพได้ ขวดที่ 2 จึงมักให้ผู้ป่วยกลับไปผสมเองหลังจากกินยาขวดแรกหมดแล้ว

• ยาผงที่ผสมน้ำแล้ว ควรเก็บรักษาอย่างไร

ควรเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานไม่เกิน 7 วัน วิธีการผสมยาก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะในบางครั้งยาที่เป็นผงบรรจุมาจากโรงงานทิ้งไว้นาน อาจเกาะกันอยู่ก้นขวด ก่อนที่จะผสมยาควรเขย่าขวดให้ผงยากระจายตัวเสียก่อน แล้วจึงเติมน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ระวังอย่าเติมที่เดียวหมด ให้เติมเศษสามส่วนสี่ก่อนแล้วเขย่า สังเกตดูว่าฟองที่เกิดยุบตัวหมด ค่อยเติมน้ำอีกครั้งให้ถึงขีดที่กำหนด เขย่าอีกครั้งให้ผงยาละลายให้หมด

• ยาที่เกิดตกตะกอน แยกตัวเป็นชั้น ยังใช้ได้หรือไม่

ยาที่ตกตะกอนชนิดกิน ถ้าเราเขย่าแล้วยากระจายตัวได้ดี ไม่แข็งนอนอยู่ที่ก้นขวด สี กลิ่น และรสชาติไม่เปลี่ยน ยังใช้ได้อยู่ ต้องดูวันหมดอายุของยาบนฉลากด้วย แต่จะมียาบางชนิดซึ่งตกตะกอนเร็วมาก ฉะนั้นก่อนใช้ยาจะต้องเขย่าขวดก่อน สังเกตฉลากยาข้างขวดจะมีคำว่า “เขย่าขวดก่อนใช้” ส่วนยาที่ใช้ภายนอกก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

• แนะนำการกินยาแขวนตะกอน

เขย่าขวดก่อนกินเสมอ ถ้าเป็นยาที่มีตะกอนหรือแขวนตะกอน เช่น ยาลดกรดที่ระบุไว้ว่าให้กินก่อนอาหาร หมายถึง ให้กินยาก่อนกินอาหาร 1 ชั่วโมง ถ้าลืมหาก่อนอาหารให้กินหลังอาหาร 2 ชั่วโมง ยาจะมีประสิทธิภาพมาก เพราะเป็นช่วงที่ท้องว่าง และจะช่วยในกรณีผู้ป่วยกินยามากกว่า 1 ชนิด ซึ่งยาอาจทำปฏิกิริยาต่อกัน และลดการดูดซึมยาอื่นที่กินร่วมกันได้

- **ทำไมยาบางชนิด ต้องเคี้ยวก่อนกลืน**

มียาบางชนิดที่ให้เคี้ยวก่อนแล้วกลืนพร้อมน้ำ เช่น ยาลดกรด ยาขับลม เพื่อให้ยาที่ถูกเคี้ยวละลายน้ำได้ดี และยากระจายตัวได้ทั่วถึง ทำให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด

- **ยาแก้ปวดต่างๆ ยาปวดข้อ กินขณะท้องว่างได้หรือไม่**

ยาแก้ปวดต่างๆ ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ห้ามกินในขณะท้องว่าง เพราะอาจทำให้เกิดอาการปวดท้อง หรือกระเพาะอาหารเป็นแผล ต้องกินหลังอาหารทันที แต่บางครั้งผู้ป่วยกินอาหารไม่ได้ขอให้ดื่มน้ำตามยาไปมาก ๆ หรืออาจดื่มนม น้ำข้าวต้มก่อนกินยาพวกนี้ จะช่วยลดอาการระคายเคืองของกระเพาะอาหารได้

- **ยาแก้หวัด แก้แพ้ มีข้อควรระวังในการกินอย่างไร**

ยาแก้หวัด แก้แพ้ มีฤทธิ์ข้างเคียง คือ ทำให้ง่วง ไม่ควรขับรถ หรือทำงานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องจักรจะทำให้เกิดอันตรายได้ รวมทั้งยาป้องกันแมลง เมาเรือด้วย

- **นอกจากยาแก้หวัด แก้แพ้ มียาใดที่ต้องระวังในการกินอีกหรือไม่**

มียาจำพวกระงับประสาทหรือยานอนหลับ ซึ่งมีข้อควรระวังเช่นเดียวกัน เพราะในบางครั้งผู้ป่วยกินยานี้ติดมากเกินไป บางทีตื่นขึ้นมาฤทธิ์ยายังไม่หมด ทำให้เกิดอาการมึนงง อาจมีความง่วงเหลืออยู่จึงต้องระวังเวลาที่ขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร แต่ไม่ว่าจะกินยาประเภทใด ไม่ควรกินพร้อมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาดอกต่างๆ เพราะแอลกอฮอล์จะไปเสริมฤทธิ์ของยาทำให้เป็นอันตรายได้

- **การใช้ยาภายนอกมีข้อควรปฏิบัติอย่างไร**

ยาผิวหนังอาจเป็นน้ำ ครีม ผง หรือขี้ผึ้ง ก่อนใช้ยาประเภทนี้ต้องให้บริเวณผิวหนังที่จะทายาสะอาดเสียก่อน จึงทาหรือโรยยาลงไป ส่วนยาครีม ขี้ผึ้งให้ทาบาง ๆ การทาหนา ๆ ไม่ทำให้เกิดประโยชน์หรือแผลหายเร็วขึ้น ซ้ำเป็นการสิ้นเปลืองเสียอีก