

# ลดยาเหลือใช้ ปลดภัย ปลดโรค



ยาเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตที่ใช้ช่วยปัญหาความเจ็บป่วย ปัจจุบันประชาชนมีความสามารถเข้าถึงยาได้ง่ายไม่ว่าจากช่องทางร้านยา คลินิก โรงพยาบาล และสถานพยาบาลต่างๆ การใช้ยาหากใช้ผิดวิธี ผิดขนาดไม่ตรงกับคำแนะนำ ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังมีปัญหาเรื่องการแพ้ยา และ ยาเหลือใช้อีกด้วย

ข้อมูลจาก ภก.มรุพงษ์ พชรโชค อดีตเภสัชกรประจำสถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน คณะเภสัชศาสตร์ มมหิดลเปิดเผยว่า “ยาเหลือใช้” นับเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของประชาชน ยาเหลือใช้ คือ ยาที่ไม่ได้ใช้แล้ว ยาเหลือใช้อาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ยาที่ผู้ป่วยเคยใช้มาก่อนแต่ใช้ไม่ครบตามแพทย์สั่ง หรือหยุดใช้ยา ทำให้มียาเหลือเก็บไว้ที่บ้าน โดยไม่ได้ใช้งาน หรือเป็นยาเหลือใช้จากการปรับเปลี่ยนยาในการรักษา เป็นต้น ยาเหลือใช้ที่อยู่ในสภาพดี

สามารถนำกลับมาใช้ได้ อีก แต่หากเก็บรักษาไม่ดีหรือเก็บไว้นานเกินไป ยาเหลือใช้เหล่านั้นอาจจะเสื่อมสภาพหรือหมดอายุได้ ดังนั้น หากนำยาเหล่านี้มาใช้จะทำให้รักษาโรคไม่หายหรือได้รับอันตรายจากยาที่เสื่อมสภาพหรือหมดอายุได้

## ประชาชนจะลดยาเหลือใช้ได้อย่างไร

วิธีการปฏิบัติตัวในการจัดการกับยาเหลือใช้ที่มีอยู่อย่างถูกต้อง ทำได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

**1. พยายามหาเภสัชกร**  
เภสัชกรคือผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับยาดีที่สุด ดังนั้น การขอรับคำปรึกษาจากเภสัชกรใกล้บ้านจึงเป็นวิธีที่ดี สะดวก และปลอดภัยที่สุดเช่นกัน

**2. การบริจาคยากับเภสัชกร/แพทย์**  
ในกรณีที่ “ยาเหลือใช้” ยังไม่หมดอายุและไม่จำเป็นสำหรับเราอีกแล้วนั้น อาจทำการบริจาคให้แก่เภสัชกรหรือแพทย์เพื่อนำยาเหล่านั้นไปมอบให้แก่ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องใช้ยาแต่ขาดแคลนกำลังทรัพย์ได้ ซึ่งถือเป็นการทำบุญในอีกทางหนึ่งด้วย

**3. การใช้ยาเก่าก่อนยาใหม่**  
ในกรณีที่มียาเหลือใช้เป็นจำนวนมาก และเรายังจำเป็นต้องรับประทานยานั้นอยู่ สิ่งที่เราควรทำ คือ สักรววันหมดอายุของยาที่มีทั้งหมดและรับประทานยาที่

ใกล้หมดอายุก่อน

**4. การกำจัดยาเหลือใช้อย่างถูกต้อง**  
ในกรณีที่ “ยาเหลือใช้” ที่มีอยู่เสื่อมสภาพหรือหมดอายุลงแน่นอนว่าสิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ การกำจัดยาเหล่านั้นทิ้งไป แต่สิ่งหนึ่งที่พึงระลึกไว้เสมอว่าเมื่อเราทิ้งยาเหล่านั้นไปแล้วอาจมีผู้ที่เก็บยาเหล่านั้นได้แล้วนำไปใช้ต่อโดยที่ไม่ได้สังเกตวันหมดอายุหรือลักษณะที่เสื่อมสภาพของยาก่อนใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากยาเหลือใช้ของเรา ดังนั้นสิ่งที่ควรปฏิบัติก่อนการทิ้ง “ยาเหลือใช้” คือ การทำให้ยาเหล่านั้นเสียสภาพก่อนหรือทำให้ไม่สามารถนำมาใช้ต่อได้อีก เช่น ยาเม็ดหรือแคปซูลควรที่จะทำการบดให้แตกละเอียดก่อนจากนั้นจึงทำการคลุกกับสารที่ไม่ต้องการ เช่น ชี้เถ้า ดิน หรือกากกาแฟ จากนั้นจึงห่อด้วยกระดาษหรือถุงพลาสติกอีกชั้นหนึ่งแล้วนำไปทิ้งถังขยะ หรือนำน้ำควรเทยาออกจากขวดให้หมดโดยอาจคลุกยากับสารที่ไม่ต้องการและห่ออีกชั้นก่อนนำไปทิ้ง ส่วนการเทยาลงในโถส้วมหรืออ่างล้างจานนั้นเป็นสิ่งที่ไม่แนะนำ เนื่องจากจะทำให้ยากระจายและปนเปื้อนสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ เช่น ดินที่ใช้ทำเกษตรกรรมหรือน้ำในแม่น้ำลำคลองต่างๆ ที่ถูกนำมาผลิตเป็นน้ำประปา ซึ่งทำยที่สุดแล้ว





เราอาจได้รับอันตรายจากยาที่เราเป็น  
คนทิ้งไปเองโดยไม่รู้ตัว

### สิ่งพึงปฏิบัติก่อนนำ “ยาเหลือใช้” กลับมาใช้ใหม่

ผู้ป่วยสามารถนำยาเหลือใช้  
ในบ้านกลับมาใช้ใหม่ได้ โดยเฉพาะ  
ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ไม่รับประทานยาอย่าง  
ต่อเนื่อง หากจะกลับมารับประทานยา  
อีกครั้งควรตรวจสอบวิธีการใช้ยากับ  
แพทย์ก่อนใช้ยา เพราะแพทย์อาจปรับ  
เปลี่ยนวิธีรับประทาน ผู้ป่วยสามารถ  
สังเกตได้จากฉลากยาค้างสุดท้ายที่  
ไปพบแพทย์ ผู้ป่วยที่ได้รับยาเหลือใช้  
จากผู้อื่นควรสอบถามจากแพทย์หรือ  
เภสัชกรก่อนใช้ยา ก่อนที่จะใช้ยาเหลือ  
ใช้ทุกครั้งผู้ป่วยควรตรวจสอบสภาพยา  
ก่อนใช้งานว่าเป็นยาสภาพดีที่สามารถ  
นำมาใช้ได้หรือเป็นยาเสื่อมสภาพหรือ  
หมดอายุแล้ว โดยมีวิธีการตรวจสอบ  
ยาก่อนใช้ดังนี้

**1. ตรวจสอบวิธีการเก็บรักษา  
ยาว่าถูกต้องหรือไม่** ผู้ป่วยควรเก็บ

รักษาที่บ้านให้อยู่ในสภาพแวดล้อม  
ที่เหมาะสม หากเก็บรักษาไม่เหมาะสม  
ยาเหลือใช้ที่บ้านอาจกลายเป็นยา  
เสื่อมสภาพโดยไม่รู้ตัว

-ผู้ป่วยควรเก็บรักษาให้  
ห่างจากความชื้น เช่นไม่ควรเก็บยา  
ในห้องน้ำ เป็นต้น

-ผู้ป่วยควรเก็บรักษาใน  
อุณหภูมิที่เหมาะสม ยาส่วนใหญ่เก็บ  
รักษาที่อุณหภูมิห้อง แต่ยาบางชนิด  
แนะนำให้เก็บในตู้เย็น เช่น ยาเหน็บ  
ทวารหนัก, ยาหยอดตาบางชนิด เป็นต้น

-ผู้ป่วยควรเก็บรักษาให้  
พ้นจากแสงแดด โดยเฉพาะยาที่ไว  
ต่อแสงแดด ควรเก็บในซองสีชา

**2. ตรวจสอบลักษณะของ  
บรรจุภัณฑ์หรือภาชนะบรรจุยา**  
ผู้ป่วยควรเก็บยาในภาชนะเดิมของ

ผู้ผลิตเช่น ขวด, แผง หรือซองเดิม  
เป็นต้น ไม่ควรเก็บยาหลายชนิดใน  
ซองเดียวกัน เนื่องจากอาจเกิดการปน  
เปื้อนและสับสนในการใช้ยา และถ้า  
จำเป็นต้องแบ่งยาของจากภาชนะเดิม  
เพื่อจัดแบ่งให้ผู้ป่วยตามมื้ออาหาร  
ควรจัดไว้เพียงระยะเวลาสั้นๆ เช่น  
รายวันหรือรายสัปดาห์ การแบ่งยา  
ออกจากภาชนะเดิมจำนวนมากๆ อาจ  
ทำให้ยาเสื่อมสภาพได้

**3. ตรวจสอบฉลากยา** ผู้ป่วย  
ควรรักษาฉลากยาให้ครบถ้วน ไม่ควรฉีก  
หรือทำลายทิ้ง เมื่อต้องใช้ยาอีกครั้ง  
ผู้ป่วยจะสามารถอ่านข้อมูลจากฉลากยา  
เพื่อให้ใช้ยาอย่างเหมาะสมต่อไป

**4. ตรวจสอบวันหมดอายุ**  
ผู้ป่วยควรอ่านวันหมดอายุก่อนใช้ยา  
ผู้ป่วยไม่ควรใช้ยาเหลือใช้ที่หมดอายุแล้ว

**5. ตรวจสอบลักษณะ  
ภายนอกของยา** ผู้ป่วยควรสังเกต  
ลักษณะภายนอกของยาก่อนใช้ หาก  
ลักษณะเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น สี,  
กลิ่น, รส เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม  
ผู้ป่วยไม่ควรรับประทานยาดังกล่าว  
เพราะอาจเกิดจากยาเสื่อมสภาพหรือ  
ยาหมดอายุ

สำหรับผู้สนใจข้อมูลสุขภาพ  
และการใช้ยาของคุณะเภสัชศาสตร์  
ม.มหิดล สามารถติดตามได้ที่  
[https://pharmacy.mahidol.ac.th/  
th/service-knowledge.php](https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge.php)

**ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ จัทรทนานนท์  
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ**