



# ความรู้เรื่องยาสู่ชุมชน



จัดทำโดย

สถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

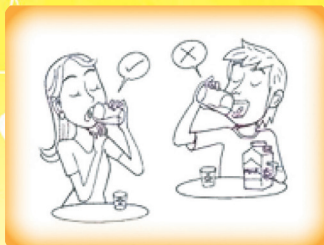
# คำนำ

หนังสือ “ความรู้เรื่องยาสู่ชุมชน” จัดทำ  
โดยคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อเผยแพร่  
ความรู้เกี่ยวกับยาและการใช้ยาที่ถูกต้องแก่ชุมชน  
และประชาชนทั่วไป

บทความทั้งหมดนี้คัดลอกและปรับปรุงจาก  
“บทความสู่ประชาชน” ของคณะเภสัชศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเขียนโดยคณาจารย์และ  
บุคลากรของคณะฯ บนเว็บไซต์ของคณะเภสัชศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม  
ได้ที่ [www.pharmacy.mahidol.ac.th](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th)

คณะผู้จัดทำ

กรกฎาคม 2561



# รู้จักและเข้าใจยา



**ยา** เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่  
ชีวิตพวกเราทุกคนวนเวียนอยู่กับ  
ยานับตั้งแต่เกิด เติบโตจากวัยเด็ก  
สู่วัยรุ่น ต่อถึงวัยผู้ใหญ่ จนล่วง  
เข้าสู่วัยสูงอายุ ไหนๆ ยาก็เข้ามา  
เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา และ  
เป็นความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต  
เราจึงควรมีความรู้เรื่องการใช้ยา  
อย่างถูกต้องเพื่อให้ยาที่ท่านใช้  
มีประสิทธิภาพที่สุด



## การใช้ยาให้ปลอดภัย

### เคล็ดลับในการใช้ยาให้ปลอดภัย

เคล็ดลับในการเข้าร้านยาให้ปลอดภัย ท่านอาจใช้หลักการ  
“**ถามหาเภสัชกรและซื้อยาที่ถูก 5 ประการ**” โดยเมื่อเข้ารับบริการ  
ที่ร้านยา ท่านต้องได้รับการสอบถามและได้รับคำแนะนำในประเด็น  
เหล่านี้



## 2 ความรู้เรื่องยาสุ่มชน

1. **ถูกคน** ยาที่ซื้อนั้น “**ท่านใช้เอง หรือซื้อให้คนอื่น**” ถ้าท่านใช้ยาเองจะต้องบอกเล่าอาการให้ละเอียดและหากซื้อให้คนอื่นท่านควรสอบถามอาการคนที่ฝากท่านซื้อยาให้ละเอียดเช่นกัน หากเภสัชกรถามท่านหลายคำถาม แสดงว่าเขากำลังปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. **ถูกโรค** เภสัชกรต้องสอบถามท่านเกี่ยวกับอาการที่ไม่สบายอย่างละเอียด รวมถึงโรคประจำตัวอื่นและยาที่ใช้ประจำ เพื่อป้องกันปฏิกิริยาระหว่างยา และ “**เคยแพ้ยาอะไรบ้างหรือไม่**” เพราะยาบางอย่างทำให้อาการแพ้จะมากขึ้นเมื่อใช้ยานั้นซ้ำ บางชนิดเป็นอันตรายถึงชีวิต

3. **ถูกขนาด** เภสัชกรต้องแนะนำ **ชื่อยาและขนาดยา**ที่ท่านได้รับ และหากเป็นยาที่ใช้ประจำ ท่านควรแจ้งขนาดยาที่ท่านใช้อยู่เพื่อความถูกต้องเหมาะสมของยาที่ใช้



4. **ถูกวิธีถูก** เภสัชกรต้องชี้แจงช่องทางที่**จะรับยาเข้าร่างกาย** เช่น ยากิน ยาอม ยาต้ม ยาทา ยาพ่น หรือยาเหน็บ

5. **ถูกเวลา** เภสัชกรต้องแจ้งท่านว่าจะ**ใช้ยานั้นเวลาไหน** ก่อนหรือหลังอาหาร ก่อนนอน หรือเวลามีอาการ



ที่สำคัญของยาที่ท่านได้รับจะต้องระบุรายละเอียดเกี่ยวกับตัวยา วิธีใช้ ขนาดที่ใช้ จำนวนที่ใช้ เวลาที่ใช้ และข้อควรระวังอย่างละเอียด และที่สำคัญคือต้องมีชื่อของคนที่จะใช้ยานั้นระบุไว้อย่างชัดเจนเพื่อ ป้องกันการใช้ยาผิดคน นอกจากนี้ท่านไม่ควรนำยาที่เหลือใช้ไปให้คนอื่น เพราะยาที่ท่านใช้ได้ผลดีอาจเป็นโทษต่อคนอื่น หรือยานั้น อาจเสื่อมสภาพจากการเก็บรักษาไม่เหมาะสม ดังนั้นจากความหวังดี ของท่านอาจกลายเป็นบาปโดยไม่ได้ตั้งใจก็ได้

## อ่านฉลากยาดีๆ มีประโยชน์

การอ่านฉลากเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่งและมีประโยชน์เป็นอย่างมาก ฉลากยาที่พบได้บ่อย คือ ฉลากยาจากบริษัทผู้ผลิต และ ฉลากยา จากสถานพยาบาล/คลินิก/ร้านขายยา ซึ่งรายละเอียดจะมีความ แตกต่างกันบ้างเล็กน้อย แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันเพื่อให้ผู้บริโภค ใช้ยาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

### ข้อมูลแสดงบนบรรจุภัณฑ์

- **ชื่อยา** มีทั้งชื่อสามัญและชื่อทางการค้า (ยาชนิดเดียวกัน อาจมีหลายยี่ห้อ)
- **วันผลิต** (MFG date หรือ MFd) เช่น MFG 15.12.58 หมายถึง ยานี้ผลิตเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2558 หรือ MFG AUG 15 หมายถึง ยานี้ผลิตเมื่อวันที่ 31 สิงหาคม ค.ศ. 2015
- **วันหมดอายุ** (EXP หรือ Exp date) เช่น Exp. Date 15.12.61 หมายถึง ยานี้หมดอายุวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2561 หรือ EXP JUL 17 หมายถึง ยานี้หมดอายุวันที่ 31 กรกฎาคม ค.ศ. 2017



#### 4 ความรู้เรื่องยาสู่ชุมชน

- **ผลข้างเคียง ข้อห้ามใช้และคำเตือน** เป็นส่วนที่ผู้ใช้ยา ควรให้ความสำคัญ เพราะยาอาจมีผลต่อสุขภาพของผู้ใช้ เช่น ยานี้อาจทำให้ง่วงนอนจึงไม่ควรใช้เครื่องจักรหรือขับขี ยานพาหนะ เป็นต้น
- **เลขทะเบียนตำรับยา** หากมีคำว่า Reg. No หรือเลขทะเบียน ที่ หรือทะเบียนยา บนบรรจุภัณฑ์ แสดงว่ายานี้ผ่านการ ตรวจสอบจาก อย. แล้ว
- **ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ** โดยมากแสดงข้อความ ด้วยอักษรสีแดงบนบรรจุภัณฑ์ ควรใช้ยานี้ภายใต้การดูแล ของแพทย์หรือเภสัชกร
- **ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต** สามารถใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงเพื่อ ร้องเรียนได้ กรณีที่เกิดปัญหากับยาของบริษัทนั้นๆ
- **ชื่อและนามสกุลของผู้ป่วย** กรณีเป็นฉลากยาจากสถาน พยาบาล เพื่อให้ส่งมอบแก่ผู้ป่วยถูกราย และเตือนใจว่า ไม่ควรแบ่งยาให้ผู้อื่นหรือรับประทานยาของผู้อื่น เพราะ แต่ละคนมีโรคที่แตกต่างกัน

โรงพยาบาลหมอยิ้มยิ้ม	
13/04/2552	1/3
นางสาวสมรสุต	HN 123456789
<b>Paracetamol 500mg</b>	<b>(20)</b>
รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด	
ทุก 4 - 6 ชั่วโมงเมื่อมีอาการปวด หรือ มีไข้	
***ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 8 เม็ด หรือใช้ติดต่อกันเกิน 5 วัน***	
(ยา) แก้วปวด- ลดไข้	

รูปที่ 1 ตัวอย่างฉลากยาจากสถานพยาบาล



<p>เอกสารกำกับยา</p> <p>ใน 1 เม็ด มี พาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม</p> <p>สรรพคุณ ลดไข้ บรรเทาอาการปวด</p> <p>วิธีใช้ รับประทานทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 4 ครั้ง ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ ½ เม็ด หรือตามแพทย์สั่ง</p> <p>คำเตือน 1. ถ้าใช้ยาเกินขนาดที่ระบุไว้บนฉลาก หรือเอกสารกำกับยา จะทำให้เกิดเป็นพิษต่อตับได้ และไม่ควรใช้ยามีติดต่อกันเกิน 8 วัน</p> <p>2. ผู้ที่เป็นโรคตับ โรคไต ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ก่อนใช้ยา</p>	<p><b>ยาเม็ดพาราเซตามอล</b></p> <p><b>PARACETAMOL TABLETS</b></p> <p><b>500 mg</b></p> <p>100 เม็ด</p>	<p>Each tablet contains: Paracetamol 500 mg</p> <p>Action and Use: Analgesic and antipyretic.</p> <p>เก็บที่อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 30°C</p> <p>Reg. No. 1A 23849</p> <p>Lot No. 960061</p> <p>Mfd. 07 09 17</p> <p>Exp. 07 09 19</p> <p>ผลิตโดย โรงงานเภสัชกรรมสมมติ</p> <p>จัดจำหน่ายโดย บริษัทกวดวิงอย่าง 8111/11 ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร</p>
--	--	--

รูปที่ 2 ตัวอย่างฉลากยาบนบรรจุภัณฑ์ของบริษัทผู้ผลิต

## รูปแบบยาและหลักการใช้ยา

### วิธีการใช้ยาที่ถูกต้องตามรูปแบบของยา



- ยาเม็ด ยาเม็ดเคลือบ

### ยา

**แคปซูล** สำหรับรับประทาน ต้องกลืนไปทั้งเม็ดหรือแคปซูล พร้อมน้ำสะอาด 1 แก้ว หากเม็ดยาหรือแคปซูลมีรูปร่างหน้าตา เปลี่ยนไปจากเมื่อแรกรับยามา เช่น เยิ้ม สี กระจายต่าง มีเกล็ด ยาเกาะอยู่ แคปซูลบวมพอง แสดงว่ายาเสื่อมคุณภาพแล้ว ห้ามนำมาใช้



### 6 ความรู้เรื่องยาสุ่มชน

- ยาเม็ดหรือแคปซูลชนิดปลดปล่อยตัวยาสำคัญออกจาก  
รูปแบบยาอย่างช้าๆ หรือ ชนิดที่เลื่อนเวลาปลดปล่อยตัวยาสำคัญ  
ออกจากรูปแบบยาต้องกลืนไปทั้งเม็ดหรือแคปซูลพร้อมน้ำสะอาด  
1 แก้ว ห้ามบด หรือเคี้ยวเม็ดยา ก่อนกลืน แม้การแกะแคปซูล  
เทผงยาออกมาใส่ปาก ก็ห้ามทำ มิฉะนั้นจะได้รับยาในปริมาณสูงมาก  
เป็นอันตราย



### - ยารับประทานชนิดน้ำแขวนตะกอนหรือแขวนละออง

จะต้องเขย่าขวดก่อนรินยาเสมอ เพื่อให้ตัวยา  
สำคัญกระจายตัวอย่างสม่ำเสมอ และรินยา  
โดยใช้ช้อนตวงยา ซึ่ง 1 ช้อนชาจะเท่ากับ  
5 ซีซี และ 1 ช้อนโต๊ะจะเท่ากับ 3 ช้อนชา  
หรือ 15 ซีซี หากเขย่ายาน้ำแขวนตะกอนแล้ว  
แต่ตะกอนยังจับแน่นอยู่ที่ก้นขวด หรือ เขย่ายาน้ำแขวนละอองแล้ว  
แต่ยังพบการแยกชั้นของน้ำกับน้ำมัน แสดงว่ายาสีเสื่อมคุณภาพ ห้าม  
ใช้ยานั้น



- ยาอม หากเป็นยาอมใต้ลิ้น จะ  
ต้องนำยาเม็ดใส่ไว้ใต้ลิ้น และอมไว้  
โดยไม่กลืนน้ำลาย เพื่อให้ยาถูกดูดซึม  
เข้ากระแสเลือดผ่านทางหลอดเลือด  
ในช่องปาก







แต่หากเป็นยาอมแก้เจ็บคอ หรือยาอม  
แก้การติดเชื้อราในปาก ให้นำเม็ดยาวางไว้บนลิ้น  
และอมไว้ ปล่อยให้ละลาย มาละลายยา เมื่ออมยา  
ประเภทนี้ สามารถกลืนน้ำลายได้ หากเม็ดยามีรูปร่างหน้าตาเปลี่ยน  
ไปจากเมื่อแรกรับยามา เช่น สีกระด้างกระด้าง แสดงว่ายาสีเสื่อม  
คุณภาพแล้ว ห้ามนำมาใช้

- **ยาผงสำหรับรับประทาน** ต้องนำไป  
ผสมน้ำก่อนดื่ม ควรใช้ตามที่ระบุบนฉลาก เช่น  
ยาผงเกลือแร่ทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่  
เมื่อท้องเสีย จะต้องผสมยา 1 ซองกับน้ำต้มสุก  
ที่เย็นแล้ว 1 แก้ว หากใช้ซองใหญ่ก็ต้องผสม  
กับน้ำ 750 ซีซี คนให้ละลายและค่อยๆ จิบ  
เมื่อละลายแล้วห้ามเก็บค้างคืน สำหรับยาผงที่ใช้เป็นยาระบายจะต้อง  
ผสมน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้วและดื่มทันที พร้อมดื่มน้ำตามอีก 1 แก้ว  
ห้ามตั้งทิ้งไว้นาน เพราะยาจะพองตัวมากและขึ้นหนืดจนดื่มไม่ได้



- **ยาทาผิวหนัง** มักเป็นยาครีม เจล  
หรือขี้ผึ้ง ก่อนใช้ควรทำความสะอาดผิวหนัง  
บริเวณที่ต้องการ จากนั้นบีบยาลงไปทีนี้  
พอประมาณ แล้วทำให้ยาแผ่ไปบางๆ บน  
ผิวหนัง หากหลอดยาบวม หรือเมื่อบีบยา  
ออกมาได้แต่น้ำหรือน้ำมัน ที่แยกชั้นกับเนื้อยาแสดงว่ายาสีเสื่อม  
คุณภาพแล้วห้ามนำมาใช้

- **ยาทาถูนวด** อาจเป็นยาครีม เจล หรือขี้ผึ้ง  
ใช้แก้อาการปวดเมื่อย ซึ่งหลังจากทายาแล้ว ต้อง  
ทำการถูและนวดผิวหนังบริเวณนั้นด้วย เพื่อให้เกิด  
ความร้อน จึงจะแก้อาการปวดเมื่อยได้

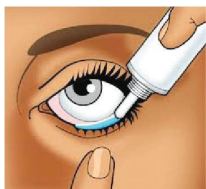


## 8 ความรู้เรื่องยาสู่ชุมชน



- **ยาหยอดตา** เป็นยาน้ำและถูกทำให้ปราศจากเชื้อ ยาป้ายตาก็เป็นยาที่ถูกทำให้ปราศจากเชื้อ ทั้งยาหยอดตาและป้ายตา บางชนิดต้องเก็บในตู้เย็น ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวยาสำคัญคือ ยาใด ก่อนใช้ต้องล้างมือให้สะอาด และหยอดยา 1 หยด หรือป้ายยา 1 เซนติเมตร ลงไปในกระพุ้ง

เปลือกตาล่าง โดยไม่ให้ปลายหลอดสัมผัสกับตา ยาหยอดตาและยาป้ายตาที่เปิดใช้แล้ว หากใช้ไม่หมดสามารถเก็บไว้ใช้ได้อีก แต่ไม่เกิน 1 เดือน



หากต้องใช้ยาหยอดตาหรือยาป้ายตา 2 ชนิด ให้ใช้ห่างกันประมาณ 10 นาที หากยา 2 ชนิดนั้น ชนิดหนึ่งเป็นยาหยอดตา อีกชนิดหนึ่งเป็นยาป้ายตา ให้ใช้ยาหยอดตาก่อน

- **ยาล้างตา** เมื่อเปิดใช้แล้ว มีอายุอยู่ได้เพียง 7 วัน จึงไม่ควรซื้อยาขวดโตมาใช้ แม้ว่าราคาจะถูกกว่าขวดเล็ก

- **ยาหยอดหู ยาหยอดจมูก ยาพ่นจมูก** เป็นยาที่ต้องการให้ออกฤทธิ์เฉพาะที่หู หรือ จมูก เท่านั้น ก่อนหยอดหรือพ่นยา ควรกำจัดสิ่งอุดตันออกก่อน ได้แก่ ขี้หู และน้ำมูก ควรใช้ยาตามจำนวนครั้งที่ระบุบนฉลาก การใช้มากเกินไปไม่ช่วยให้ดีขึ้น แต่อาจทำให้อาการเป็นมากขึ้นได้ เช่น กรณียาหยอด/พ่นจมูกซึ่งมักประกอบด้วยตัวยาลดอาการคัดจมูก หากใช้เกินกว่า 4 ครั้งต่อวันหรือนานกว่า 3 วัน จะทำให้เยื่อบุโพรงจมูกบวม และรู้สึกคัดจมูกมากขึ้นกว่าเดิม





- **ยาสูดพ่นเข้าทางปาก** เป็นรูปแบบยาที่มีวิธีใช้พิเศษ ใช้รักษาโรคหืดและโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยให้ออกฤทธิ์เฉพาะที่ที่บริเวณหลอดลม ต้องฝึกวิธีใช้ให้ถูกต้อง จึงจะได้ยาเข้าไปยังหลอดลม

แต่หากทำไม่ได้ ควรปรึกษาเภสัชกร เพราะปัจจุบันมีเครื่องช่วยในการสูดพ่น ซึ่งเมื่อนำมาใช้ร่วมจะทำให้ประสบความสำเร็จในการสูดพ่นยา และทำให้ควบคุมอาการของโรคได้

- ยาสอด/สวนทวารหนัก ใช้เพื่อรักษาริดสีดวงทวาร หรือ เป็นยาระบาย ขึ้นอยู่กับว่าตัวยาคือยาใด ยาสอดทวารหนักมีส่วนประกอบเป็นขี้ผึ้งเป็นส่วนใหญ่ จึงต้องแช่ในตู้เย็น (ห้ามใส่ในช่องแช่แข็ง) เพื่อให้คงรูปร่างซึ่งคล้ายจรวด เมื่อจะใช้จึงนำออกมาจากตู้เย็น ปล่อยให้คลายตัวสักพัก แล้วฉีกกระดาษหุ้มออก จุ่มยาลงในน้ำสะอาด 1 แก้ว แล้วสอดยาเข้าในทวารหนัก โดยเอาด้านแหลมเข้า หลังจากสอดยาแล้วให้นอนต่อสัก 15 นาที จึงลุกขึ้น



- **ยาสอดช่องคลอด** เป็นยาเม็ดแข็ง ไม่ต้องแช่ตู้เย็น ใช้รักษาอาการตกขาวในผู้หญิง ควรจุ่มเม็ดยาลงในน้ำสะอาด 1 แก้ว ก่อนสอดยาเข้าในช่องคลอด โดยเอาด้านแหลมเข้า เพื่อให้สอดเม็ดยาได้ง่ายขึ้น หลังจากสอดยาแล้วให้นอนต่อสัก 15 นาที จึงลุกขึ้น



- ยาแผ่นแปะผิวหนัง ใช้ในจุดประสงค์ต่างๆ เช่น ใช้แก้ปวดในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย ใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ ใช้แก้เมารถเมาเรือ ใช้เป็นฮอร์โมนทดแทนในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ใช้คุมกำเนิด ใช้ช่วยอดบุหรี่ แต่ไม่ว่าจะใช้ในจุดประสงค์ใด วิธีใช้ยาแผ่นแปะเหล่านี้ก็คือ ต้องติดแผ่นยาทั้งแผ่น ห้ามตัดแบ่ง



และใช้ตามระยะเวลาที่ระบุไว้ เช่น ยาแผ่นแปะแก้ปวดเฟนทานิล (fentanyl) ที่ใช้ในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมีอายุการใช้ 3 วันต่อการแปะ 1 แผ่น การแปะแผ่นยานานกว่านี้จะไม่ได้ผลแก้ปวด นอกจากนี้ การแปะแผ่นยาบนผิวหนังไม่ว่าจะเป็นยาใดจะต้องแปะบนผิวหนังที่สะอาด ไม่มีเหงื่อ ไม่มีขน เพื่อให้แผ่นยาแปะอยู่ได้ และไม่ปิดซ้ำที่เดิมเมื่อเปลี่ยนแผ่น หากแผ่นยาหลุดออกมาก่อนเวลาเปลี่ยนแผ่น ให้ทิ้งแผ่นยานั้นไป และนำแผ่นยาแผ่นใหม่มาแปะที่ผิวหนังบริเวณอื่น



- ยาฉีด เป็นยาปราศจากเชื้อ ส่วนใหญ่ฉีดโดยแพทย์หรือพยาบาล ยกเว้นยาฉีดอินสุลินที่ผู้ป่วยจะฉีดเอง ยานี้เป็นยาฉีดเข้าใต้ผิวหนัง ต้องเก็บยาในตู้เย็นบริเวณที่ไม่ใช่ช่องแช่แข็ง เมื่อจะใช้ก็นำออกมาจากตู้เย็น ปล่อยให้คลายตัว สักพัก และคลึงขูดยาระหว่างฝ่ามือทั้งสองข้างเพื่อให้อินสุลินมีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิกาย หากเป็นอินสุลินชนิดน้ำชุ่น ต้องคลึงขูดยาจนยากระจายตัวเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วจึงดูดยาออกมาตามปริมาณที่ระบุไว้บนฉลาก จากนั้นจึงฉีดเข้าใต้ผิวหนัง โดยก่อนฉีดต้องเช็ดทำความสะอาดผิวหนังด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ ปัจจุบันมียาฉีดอินสุลินชนิดปากกาซึ่งใช้ได้สะดวกขึ้น อินสุลินที่อยู่ในปากกาไม่จำเป็นต้องเก็บในตู้เย็น เพราะใช้หมดภายในเวลาไม่เกิน 1 เดือน แต่อินสุลินที่ยังไม่เปิดใช้ไม่ว่าจะเป็นชนิดปกติหรือชนิดที่ใช้กับปากกาจะต้องเก็บไว้ในตู้เย็นบริเวณที่ไม่ใช่ช่องแช่แข็ง





## วิธีการกินยาที่ถูกต้อง

**ยาก่อนอาหาร** ควรกินก่อนอาหารอย่างน้อย

**30 นาที** เพราะเราไม่ต้องการให้ยาไปอยู่ในกระเพาะอาหารพร้อมกับอาหารที่กินเข้าไป ซึ่งจะทำให้ผลในการรักษาของยาลดลง แต่ยาบางชนิดควรกินก่อนอาหารเพราะต้องการให้ยาออกฤทธิ์ก่อนที่จะรับประทานอาหารเข้าไป



**ถ้าลืมรับประทานยาก่อนอาหาร** อาจรอให้กระเพาะอาหารว่างก่อนแล้วค่อยรับประทานยาก็ได้ ซึ่งก็คือประมาณ 2 ชั่วโมงภายหลังรับประทานอาหาร แต่หากใกล้เวลารับประทานยามื้อถัดไปอยู่แล้วให้รับประทานยาก่อนอาหารมื้อถัดไปแทนได้เลย



**ยาหลังอาหาร** ควรกินหลังอาหารทันที เนื่องจากยาอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น ปวดมวนท้อง การกินยาหลังอาหารทันทีจะช่วยให้ยาไม่สัมผัสกับกระเพาะโดยตรง ช่วยลดอาการระคายเคืองต่อกระเพาะได้



**ถ้าลืมรับประทานยาหลังอาหาร** สามารถรับประทานยาได้ทันทีที่นึกได้โดยไม่ต้องไม่เกิน 15 นาที หลังทานอาหาร หากนึกขึ้นได้หลังทานอาหารมากกว่า 15 นาทีแล้ว ควรรอรับประทานหลังอาหารในมื้อถัดไปแทน



12 ความรู้เรื่องยาสู่ชุมชน

ยาก่อนนอน ควรกินก่อนเข้านอน 15-30 นาที เพราะยามักทำให้ง่วงนอนมาก



**ถ้าลืมรับประทานยาก่อนนอน** ไม่ควรทานยานั้นอีก ควรรอให้ถึงเวลาก่อนเข้านอนในคืนถัดไปค่อยรับประทาน



**ยารับประทานเวลามีอาการ** ควรรับประทานเมื่อมีอาการจริงๆ ยาในกลุ่มนี้ มักระบุในฉลากว่ารับประทานทุก 4 – 6 ชั่วโมง ทุก 8 ชั่วโมง หรือทุก 12 ชั่วโมง เวลามีอาการ เมื่อมีอาการสามารถรับประทานยาได้เลย ไม่ต้องคำนึงถึงมื้ออาหาร เนื่องจากไม่ว่าจะรับประทานอาหารหรือไม่ ก็ไม่ส่งผลต่อการออกฤทธิ์ของยา หลังรับประทานยาแล้วถ้ายังมีอาการอยู่สามารถทานยาซ้ำได้ ตามระยะเวลาที่ระบุไว้ ไม่ควรรับประทานบ่อยกว่าที่ระบุไว้บนฉลากเมื่อหายแล้วสามารถหยุดยาได้เลย



**หมายเหตุ** – ยาบางชนิดอาจมีวิธีการรับประทานพิเศษออกไป

**แพ้ยาล่ะ?? คุณแน่ใจได้อย่างไร**

“**แพ้ยาล่ะหรือเปล่าครับ/ค่ะ**” เป็นคำถามที่ได้ยินเสมอเวลาไปรับบริการจากบุคลากรทางสาธารณสุข ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ พยาบาลหรือเภสัชกร คำตอบยอดนิยมของคำถามนี้ คือ แพ้เพนิซิลลิน แพ้ซัลฟา แต่บ่อยครั้งเมื่อถูกถามต่อว่าแพ้แล้วมีอาการอย่างไร หลายคนมักตอบว่า ท้องเสีย ง่วงนอน เวียนหัว คลื่นไส้ ซึ่งอาการเหล่านี้โดยมากไม่ใช่อาการแพ้ยา



**“แพ้ยา”** คือ ความผิดปกติของร่างกายที่มีต่อยาที่ใช้ ไม่ว่าจะด้วยการกิน ฉีด ทา หยอด สูด ความผิดปกติที่เกิดขึ้นนี้ไม่ได้เกิดกับทุกคน

**แต่เกิดขึ้นกับบางคนที่มีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไวต่อยามากกว่าปกติ** คล้ายกับผู้ที่แพ้อาหารทะเล เกสรดอกไม้ ซึ่งเป็นสิ่งที่คนทั่วไปจะไม่แพ้กัน จะมีเพียงบางคนเท่านั้นที่แพ้ ซึ่งอาการแพ้ที่เกิดขึ้นจากอาหารหรือเกสรดอกไม้ นี้คล้ายกับอาการแพ้ยา ไม่ว่าจะเป็น **ผื่นแดงที่ผิวหนัง ปากบวม ตาบวม แน่นหน้าอก**

เนื่องจากทั้งสิ่งเหล่านี้และยา ล้วนแต่เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

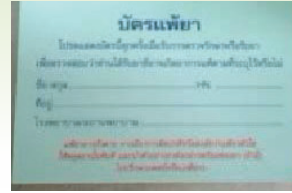
**“อาการข้างเคียงของยา”** คือผลที่ไม่ใช่ผลการรักษาของยาที่จะต้อง**เกิดขึ้นกับทุกคน** ที่ได้รับยา เพียงแต่จะเกิดขึ้นมากน้อยแตกต่างกันไปขึ้นกับการตอบสนองของแต่ละบุคคล และมักขึ้นกับขนาดยาที่ใช้ เช่น ยาแก้แพ้ลดน้ำมูกคลอเฟนิรามีน (chlorpheniramine) ทำให้เกิดอาการข้างเคียงคือง่วงนอน อาการนี้จะเกิดขึ้นกับทุกคนที่ทานยาลดน้ำมูก แต่บางคนง่วงนอนมากจนไม่สามารถขับรถหรือทำงานได้ บางคนอาจง่วงนอนนิดหน่อย แต่ยังสามารถขับรถและทำงานได้ตามปกติ

**หมายเหตุ** อาการแพ้ยาและอาการข้างเคียงของยาที่ยกตัวอย่าง เป็นเพียงอาการที่พบได้บ่อยเท่านั้น อาจพบอาการอื่นๆ นอกเหนือจากที่ได้ยกตัวอย่างไว้

เหตุที่แพทย์และเภสัชกร ต้องการแยกแยะให้ได้ว่าผลไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากยานั้นเป็นการ **“แพ้ยา”** หรือไม่ เนื่องจากวิธีการปฏิบัติต่ออาการแพ้ยาและอาการไม่พึงประสงค์จากยามีความแตกต่างกัน ดังนี้



1. กรณี “แพ้ยา” แพทย์จะมุ่งรักษาอาการแพ้ พร้อมกับหาสาเหตุของอาการแพ้ ซึ่งจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงและป้องกันไม่ให้แพ้ยาซ้ำอีก **โดยผู้ที่แพ้ควรจดจำชื่อยาที่แพ้ให้ได้** (ไม่ควรจดจำเพียง



ชื่อยากลุ่มยาหรือลักษณะยา เช่น ยาแก้ปวด แคปซูลแดงดำ) เพื่อแจ้งแก่ผู้ให้บริการทุกคนและทุกครั้งไปรับบริการ รวมทั้งควร**พกบัตรแพ้ยา** (ซึ่งออกให้โดยเภสัชกรผู้ทำการประเมินหาสาเหตุของการแพ้) ติดตัวไว้ด้วยเสมอ เพื่อป้องกันการแพ้ยาซ้ำ เนื่องจากการแพ้ยาที่เกิดขึ้นจะยังคงเกิดขึ้นซ้ำเสมอเมื่อได้รับยานั้นอีก แม้จะได้รับการแพ้เพียงแค่อปริมาณเล็กน้อย



อาการแพ้ยาที่กล่าวไปข้างต้น เช่น เป็นผื่นแดงที่ผิวหนัง ปากบวม ตาบวม ถือเป็นอาการแพ้ยาที่ไม่รุนแรง ในบางคนอาจมีการแพ้ที่รุนแรงหลังจากได้รับยาที่แพ้แม้เพียงแค่ครั้งแรก เช่น เป็นผื่นพุพอง ผิวหนังหลุดลอก ความดันโลหิตต่ำมากจนหมดสติ

2. กรณี “อาการข้างเคียงของยา” แพทย์จะประเมินความรุนแรงของอาการข้างเคียงนั้น เพื่อดูว่ายาที่ใช้มีความจำเป็นต้องใช้ต่อไปมากน้อยเพียงใด จะมีคำแนะนำหรือวิธีใดที่จะช่วยลดอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นนั้นหรือไม่ เช่น ยาทำให้ง่วงนอนมาก อาจเปลี่ยนจากรับประทานตอนเช้าเป็นก่อนนอน ยาที่ทำให้คลื่นไส้มาก อาจเปลี่ยนจากรับประทานตอนท้องว่างเป็นรับประทานพร้อมอาหาร เนื่องจากยาบางชนิดมีความจำเป็นต้องใช้มากและอาจไม่มียาอื่นที่สามารถทดแทนได้อย่างเหมาะสม การหยุดใช้ยานั้นเนื่องด้วยอาจเข้าใจผิดว่าเป็นการแพ้ยา จะทำให้เสียโอกาสในการได้รับยาที่ดีและเหมาะสมที่สุดไป





จากที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น การแพ้ยาถึงแม้จะไม่สามารถคาดเดา ล่วงหน้าได้ แต่ความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องการแพ้ยานี้ จะช่วยทำให้ป้องกันการแพ้ยาซ้ำ ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้จากความร่วมมือและใส่ใจของทุกคน



### เมื่อไปรับยาจากเภสัชกร จะถามอะไร และควรจะบอกอะไร

เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการใช้ยา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ว่ายานั้นใช้อย่างไร และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด คำถามที่ท่านควรถามเมื่อรับยาจากเภสัชกรไม่ว่าจะเป็นที่โรงพยาบาล คลินิก หรือร้านยา ได้แก่

- ยานี้แก้อะไร
- ยานี้กินอย่างไร
- ถ้าลืมกินยา จะทำอย่างไร
- จะเกิดอาการข้างเคียงอะไรไหม
- จะต้องใช้ยาไปนานเท่าใด
- จะเก็บยานี้ไว้ที่ไหน
- กินยานี้ตอนท้องว่างหรือหลังอาหาร จึงจะดี
- กินยานี้กับน้ำส้ม ได้หรือไม่



นอกจากคำถามที่ควรถามแล้ว เพื่อให้ได้รับยาที่เหมาะสมและสะดวกในการใช้ ท่านควรบอกเภสัชกรในเรื่องต่อไปนี้

- ท่านเป็นโรคอะไรบ้าง
- ท่านใช้ยาอะไรอยู่
- ท่านเคยแพ้ยาอะไรบ้าง
- ท่านมีปัญหาคลื่นไส้อาเจียนได้ลำบาก



# การเก็บยา การกำจัดยา...ที่ถูกต้อง

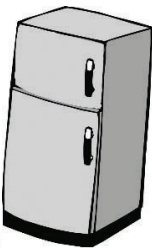
## การเก็บยาให้ถูกต้องทำอย่างไร

การจัดเก็บยาที่ไม่ถูกต้องจะทำให้ยาสูญเสียประสิทธิภาพจากการที่ยาสัมผัสกับ **อากาศ ความชื้น ความร้อน และแสงแดด** ซึ่งจะเร่งให้เกิดการเสื่อมสภาพของยา ดังนั้น

- ไม่ควรแกะยาที่บรรจุในแผง หรือแบ่งออกจากภาชนะที่ทางผู้ผลิตได้บรรจุมา ทั้งนี้เพื่อให้ยามีประสิทธิภาพอยู่ได้จนถึงวันหมดอายุตามที่ระบุ
- หากมีความจำเป็นต้องแกะยาออกจากแผง หรือแบ่งยาออกจากกระปุกใหญ่ ให้แบ่งออกมาทีละน้อย

**สำหรับยาบางรูปแบบ** แม้ว่าหลังเปิดใช้จะเก็บอย่างถูกต้องก็ไม่สามารถเก็บยานั้นได้ถึงวันที่หมดอายุ เช่น ยาหยอดตา หลังเปิดใช้มีอายุอยู่ได้ 1 เดือน ยาปฏิชีวนะชนิดน้ำเชื่อมแขวนตะกอน หากเก็บที่อุณหภูมิ (25 องศาเซลเซียส) อยู่ได้ 1 สัปดาห์ และหากเก็บในตู้เย็นอยู่ได้ 2 สัปดาห์ เป็นต้น

### วิธีการเก็บยาในตู้เย็น



- **“เก็บยาในตู้เย็น”** หมายถึงเก็บยาที่อุณหภูมิ 2-8 องศาเซลเซียส นั่นคือตู้เย็นช่องธรรมดา นอกจากระบุชัดเจนว่า “เก็บยาในช่องแช่แข็ง”

- **ไม่ควรเก็บที่ส่วนประตู** เพราะอุณหภูมิไม่คงที่เมื่อเปิด-ปิดตู้เย็น

- หากเป็นตู้เย็นชนิดประตูเดียวที่ไม่ได้แยกเป็นสัดส่วนช่องแช่แข็งและช่องธรรมดาชัดเจน ไม่ควรวางยาไว้บนชั้นบนสุดที่ใกล้กับช่องแช่แข็ง เพราะอุณหภูมิอาจเย็นเกินไปจนยาแข็งตัวได้ ควรวางที่ชั้นกลางของตู้เย็น



## คำแนะนำการจัดเก็บหรือแบ่งบรรจุยา

ไม่ควรแกะยาที่บรรจุในแผง หรือแบ่งออกจากภาชนะ เช่น กระปุกยา หรือขวดยาที่ทางผู้ผลิตได้บรรจุมาไว้แต่แรก เพราะประเภทบรรจุภัณฑ์เริ่มแรกนั้นจะได้ตามมาตรฐานมากที่สุด หากต้องแกะหรือแบ่งยาจากบรรจุภัณฑ์เดิมให้ปฏิบัติดังนี้

1. กรณีที่เป็นแผงยา อาจตัดแบ่งแผงยาออกเป็นขนาดย่อยๆ และบรรจุลงในกล่อง ซองหรือตลับยา โดยขอบแผงยาที่ตัดแล้วจะต้องไม่ฉีกขาดหรือมีรูทะลุถึงส่วนที่บรรจุยาเม็ดในแผง
2. กรณีแบ่งยาออกจากกระปุกใหญ่ หรือแกะยาออกจากแผงลงในภาชนะบรรจุใหม่ ให้เลือกภาชนะที่ปิดแน่น (Tight) ในการจัดเก็บ และควรมีคุณสมบัติที่กันแสงได้ หากไม่มีและจำเป็นต้องแบ่งยา ให้แบ่งลงในภาชนะบรรจุประเภทปิดสนิท เช่น ซองยา กล่องยาหรือตลับยา จะต้องปิดภาชนะให้สนิทเสมอ และไม่ควรเก็บยาเม็ดเกิน 1 สัปดาห์ (ระยะเวลาอาจเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ ตามความคงตัวของตัวยา)
3. ต้องสังเกตลักษณะกายภาพของยาก่อนรับประทาน หากพบว่าเม็ดยามีลักษณะที่ผิดปกติหรือเปลี่ยนไปจากเดิมควรงดรับประทานยาดังกล่าวและปรึกษาเภสัชกร



## ยาหมดอายุ.....ได้อย่างไร

**วันหมดอายุ** คือวันที่กำหนดอายุการใช้ยาเพื่อแสดงว่ามีคุณภาพมาตรฐานตลอดช่วงระยะเวลาก่อนถึงวันสิ้นอายุ หากจัดเก็บยาไม่เหมาะสม ยาถูกเปิดใช้ เปลี่ยนบรรจุภัณฑ์ หรือเก็บนานเกินวันหมดอายุก็ส่งผลให้ยาเสื่อมสภาพได้



## วิธีการดูยาหมดอายุ

1. ยาที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของบริษัทผู้ผลิต สามารถสังเกตวันหมดอายุได้บนฉลาก หรือบรรจุภัณฑ์ เช่น แผงยา ซองยา เป็นต้น (กรณีระบุเฉพาะเดือน/ปี ที่หมดอายุ วันหมดอายุ จะเป็นวันสุดท้ายของเดือน)
2. ยาที่มีการแบ่งบรรจุออกจากขวดเดิม เช่น ยานับเม็ด หรือยาน้ำแบ่งบรรจุ จะกำหนดให้มีอายุไม่เกิน 1 ปี หลังจากวันที่แบ่งบรรจุ แต่หากวันหมดอายุที่กำหนดโดยบริษัทผู้ผลิตสั้นกว่า ให้กำหนดอายุตามช่วงที่สั้นกว่า
3. ยาน้ำที่มีสารกันเสียทั้งชนิดรับประทาน และใช้ภายนอก หลังจากเปิดใช้ควรเก็บไว้ไม่เกิน 6 เดือน
4. ยาผงแห้งผสมน้ำ หลังจากผสมน้ำแล้ว อายุยาให้ยึดตามข้อมูลที่บริษัทระบุไว้บนฉลาก บางชนิดสามารถเก็บไว้ได้หลังจากที่ผสมน้ำแล้ว บางชนิดผสมน้ำแล้วต้องแช่เย็น หรือบางชนิดต้องใช้ทันทีไม่สามารถเก็บไว้ได้
5. ยาหยอดตา ยาป้ายตา
  - ชนิดที่ใส่สารต้านเชื้อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค (Preservative) จะมีอายุไม่เกิน 1 เดือนหลังการเปิดใช้
  - ชนิดไม่เติมสารต้านเชื้อการเจริญเติบโตของเชื้อโรคควรใช้ภายใน 1 วัน หลังการเปิดใช้

## ยาเสื่อมสภาพ .. รู้ได้อย่างไร

ผู้ป่วยมักเข้าใจว่ายาสามารถใช้ได้ครบเท่าที่ยังไม่หมดอายุ แต่ความเป็นจริงยาอาจมีคุณลักษณะ (รูปร่าง สี กลิ่น รสชาติ) คุณภาพ หรือประสิทธิผลการรักษาเปลี่ยนแปลงไป จากการเก็บรักษาไม่เหมาะสม (อากาศ ความชื้น ความร้อนและ แสง) ทำให้ยาเสื่อมสภาพก่อนถึงวันหมดอายุ จึงไม่ควรบริโภค เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิต



## วิธีการดูยาเสื่อมสภาพ

รูปแบบยา	ลักษณะเสื่อมสภาพ
ยาเม็ดไม่เคลือบ	เม็ดยาแตกหัก บวม มีรอยต่าง สีเปลี่ยน เม็ดยาคิดกัน
ยาเม็ดเคลือบ	มีรอยต่างที่เม็ดยา สารที่เคลือบเหนียวขึ้น เม็ดยาคิดกันเป็นก้อน สีเปลี่ยน
ยาผง	ผงยาและแกรนูลเกาะกันเป็นก้อนแข็ง หรือเปลี่ยนสี
ยาแคปซูลแข็ง และแคปซูลนิ่ม	แคปซูลบวม เปลือกแคปซูลเยิ้มเหลวหรือแข็งเปราะแตกง่าย แคปซูลติดกัน แคปซูลร่วน
ยาน้ำใส ยาน้ำเชื่อม	ขุ่น มีตะกอน มีเชื้อขึ้น เกิดฟองก๊าซ สีกลิ่น และรสชาติเปลี่ยนไปจากเดิม
ยาอมัลชัน	เกิดการแยกชั้นของยา เขย่าแล้วไม่สามารถรวมเป็นเนื้อเดียวกันได้
ยาน้ำแขวนตะกอน	สีเข้มขึ้น ยาทกตะกอน เขย่าแล้วไม่สามารถรวมเป็นเนื้อเดียวกันได้
ยาฉีด และน้ำเกลือ	ขุ่น เปลี่ยนสี เกิดฟิล์มที่ผิวหน้า เกิดฟองก๊าซ มีเส้นใยคล้ายขนแมวหรือมีฝุ่นผง
ยาเหน็บ	ยานิ่มแห้ง หรือแข็งเกินไป
ยาครีม ยาขี้ผึ้ง	แยกชั้น สี เนื้อสัมผัส และความหนืดเปลี่ยนไป มีของเหลวไหลเยิ้ม มีกลิ่นผิดปกติ

### การกำจัดยาที่ถูกต้อง

ไม่แนะนำให้ทิ้งยาลงในถังขยะทั่วไป โถส้วม หรืออ่างล้างจาน เนื่องจากจะทำให้ยากระจายและปนเปื้อนสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ ซึ่งทำยที่สุด แล้วเราอาจได้รับอันตรายจากยาที่เราเป็นคนทิ้งโดยไม่รู้ตัว

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร รับกำจัดยาเม็ดและยาแคปซูลที่เสื่อมสภาพหรือหมดอายุแล้ว โดยสามารถนำไปทิ้งที่ห้องยาของศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยทั้ง 68 แห่ง ซึ่งได้จัดวางถังขยะอันตรายสำหรับรวบรวมยาเพื่อนำไปกำจัดต่อไป โดยประชาชนสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย โทร 02 580 8782 ในวันและเวลาราชการ



# จก...ใช้อย่างไร



## ยาต้านจุลชีพ...ใช้อย่างไร

**ยาต้านจุลชีพหรือยาปฏิชีวนะ** หมายถึง ยาที่มีฤทธิ์ทำให้เชื้อโรคหยุดโตหรือตาย ยาหนึ่งชนิดจะออกฤทธิ์ต่อเชื้อได้บางชนิดเท่านั้น การเลือกใช้ยาจึงต้อง "ตรง" กับเชื้อโรค ซึ่งต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์จากผู้มีความรู้เท่านั้น ไม่ควรหาซื้อมาใช้เอง เพราะนอกจากจะไม่สามารถช่วยให้โรคที่เป็นหายเร็วขึ้นแล้ว ยังอาจทำให้เชื้อดื้อยาและไม่สามารถใช้ยานั้นได้ต่อไปอีกด้วย



โรคบางอย่างยังไม่มียาที่สามารถรักษาได้ เช่น ไข้หวัด ไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบ พิษสุนัขบ้า เป็นต้น ดังนั้นยาต้านจุลชีพจึงไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรคเหล่านี้ ซึ่งบางคนเข้าใจผิดว่า ถ้าเป็นหวัด เจ็บคอ ต้องกิน **"ยาแก้อักเสบ"** แต่แท้จริงแล้วยาแก้อักเสบในทางการแพทย์หมายถึงยาที่ใช้ลดการอักเสบ แก้อาการปวดกล้ามเนื้อ ไม่สามารถใช้รักษาโรคติดเชื้อเหล่านี้ได้เลย



### ข้อแนะนำและข้อควรระวังในการใช้ยาปฏิชีวนะ

1. รับประทานยาให้ครบตามระยะเวลาที่แพทย์สั่ง เพื่อป้องกันการดื้อยา
2. หากเกิดอาการแพ้ยา เช่น มีผื่นคัน ปากพอง ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก ควรหยุดยาทันทีและนำยานั้นมาสอบถามแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อตรวจสอบว่าแพ้ยาหรือไม่ ถ้าใช่ ต้องจำให้แม่นยำหรือจดไว้ว่า แพ้ยาอะไร เพื่อจะหลีกเลี่ยงการกินยานั้นซ้ำ
3. ไม่ควรใช้ยาพร่ำเพรื่อเกินความจำเป็น





## ยาแก้ปวดลดไข้พาราเซตามอล...ใช้อย่างไร

ยาแก้ปวดลดไข้พาราเซตามอล (Paracetamol หรือ acetaminophen) เป็นยาสามัญประจำบ้านที่นิยมใช้กันมาก สำหรับบรรเทาอาการไข้และแก้ปวด เนื่องจากยามีราคาถูกลง ไม่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและมักไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ จึงเหมาะที่จะใช้ในผู้ที่ เป็นโรคแผลในทางเดินอาหาร ผู้ที่ไวต่อยาที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารหรือในผู้ป่วยที่สงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออก รวมทั้งใช้ได้ดีในเด็ก



### ข้อแนะนำและข้อควรระวังในการใช้ยาพาราเซตามอล

1. ยาพาราเซตามอลหนึ่งเม็ด (ขนาด 500 มก.) จะรับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด และทานซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง เวลามีอาการปวดหรือมีไข้ แต่ไม่ควรรับประทานมากกว่าวันละ 8 เม็ด (ไม่เกิน 4,000 มก.)
2. ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันมากกว่า 5 วัน เพราะการรับประทานต่อเนื่องเป็นเวลานานจะทำให้เป็นพิษต่อตับได้
3. ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่ เป็นโรคตับชนิดรุนแรงและในผู้ที่ เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง



## ยากุมกำเนิดฉุกเฉิน...ใช้อย่างไร

ยากุมฉุกเฉิน เดิมเรียกว่า “ยากุมกำเนิดหลังเพศสัมพันธ์”

แต่ต่อมาเพื่อความเข้าใจและการใช้ที่ถูกต้องจึงได้เปลี่ยนชื่อเป็น “ยากุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน”

“ยากุมฉุกเฉิน” เป็นฮอร์โมนเพศหญิงชนิดหนึ่ง ซึ่งสูงกว่ายากุมกำเนิดโดยทั่วไปถึง 2 เท่า การใช้ยากุมนี้ควรจะใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น เนื่องจาก ประสิทธิภาพการป้องกันการตั้งครรภ์ยังไม่สูงเท่ากับการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบปกติ โดยมีประสิทธิภาพการป้องกัน



ราว 58 – 95 % ซึ่งยังขึ้นกับการใช้ที่ถูกต้องวิธีและระยะเวลาที่เริ่มใช้ด้วย โดยถ้ารับประทานครั้งแรกภายใน 24 ชม. แรก พบว่าจะมีประสิทธิภาพสูงกว่า **การกินยามากกว่าขนาดที่กำหนด** ก็ไม่พบว่าได้ประโยชน์มากขึ้นแต่จะมีผลข้างเคียงมากขึ้น



### **ยาคุมฉุกเฉินที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน จะเป็นฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเดี่ยว;**

มีส่วนประกอบหลักเพียงอย่างเดียว คือ ลีโวเนอร์เจสเตรล (Levonorgestrel) ขนาดเม็ดละ 0.75 มิลลิกรัม หรือ 1.5 มิลลิกรัม มีฤทธิ์ในการยับยั้งการตกไข่ ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกมีความหนาขึ้น และยากต่อการฝังตัวของไข่ นอกจากนี้ ยังทำให้บริเวณปากมดลูกมีสารคัดหลั่งที่มีลักษณะเหนียวข้นออกมา จึงทำให้ตัวอสุจิเข้าไปผสมกับไข่ได้ยากขึ้น



### **ข้อควรระวังเกี่ยวกับยาคุมฉุกเฉิน**

- ต้องใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น อย่าใช้เพื่อคุมกำเนิดในระยะยาว เพราะมีวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากกว่า เช่น การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแบบปกติที่ทานทุกวัน วันละ 1 เม็ด
- ยาคุมฉุกเฉินมีไว้เพื่อ**ช่วยลดโอกาสตั้งครรภ์ให้น้อยลงเท่านั้น ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ตั้งครรภ์ 100%**
- ยาคุมฉุกเฉินไม่ใช่ยาทำแท้ง หากอสุจิผสมกับไข่แล้วฝังตัวที่ผนังมดลูก กินไป 10 แผงก็ไม่มีผลอะไร
- ยาคุมฉุกเฉินไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้





## วิธีกินยาคุมฉุกเฉิน



- ยาคุมฉุกเฉิน 1 กล่องจะมี 1 แผง และในแผงจะมี 1-2 เม็ด ขึ้นกับผู้ผลิต กรณีผลิตภัณฑ์ที่มีเม็ดยา 2 เม็ดใน 1 แผง
- แบ่งการรับประทานเป็น 2 ครั้ง
- ต้องกินยาเม็ดแรกให้เร็วที่สุดหลังจากมีเพศสัมพันธ์ (ยิ่งเร็วยิ่งดี) และไม่ควรเกิน 72 ชั่วโมง
- หลังจากกินยาเม็ดแรกไปแล้ว 12 ชั่วโมง ต้องกินเม็ดที่สองต่อเลย
- หากอาเจียนหลังจากกินยาแต่ละเม็ดภายใน 2 ชั่วโมง ต้องรีบกินยาเข้าไปใหม่
- จะกิน 2 เม็ดพร้อมกันที่เดียวก็ได้ โดยประสิทธิภาพก็ไม่แตกต่างจากการแบ่งกิน 2 ครั้ง แต่อาจจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียนมากกว่ากว่าแบ่งรับประทาน
- ไม่ควรรับประทานเกิน 2 กล่อง หรือ 4 เม็ดต่อเดือน

### กรณีที่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีเม็ดยา 1 เม็ดใน 1 แผง

- ต้องกินยา 1 เม็ดที่มีให้เร็วที่สุดหลังจากมีเพศสัมพันธ์ (ยิ่งเร็วยิ่งดี) และไม่ควรเกิน 72 ชั่วโมง
- ไม่ควรรับประทานเกิน 2 กล่อง หรือ 2 เม็ดต่อเดือน


ผลข้างเคียงของยาคุมฉุกเฉิน

- อาจมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ เวียนหัว เจ็บคัดเต้านมซึ่งพบได้บ่อย
- อาจมีเลือดกระปริดกระปรอยออกมาระหว่างเดือน



- ประจำเดือนอาจคลาดเคลื่อนมาเร็วหรือช้ากว่าปกติ อาการเหล่านี้พบได้บ่อยแต่ไม่เป็นอันตรายรุนแรง
- การใช้ยาคุมฉุกเฉินติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจมีผลข้างเคียงคือทำให้เกิดความผิดปกติของรังไข่ เยื่อบุโพรงมดลูก และมีความเสี่ยงในการตั้งครรภ์นอกมดลูกมากถึง 2%

หลังจากรับประทานยาคุมฉุกเฉินแล้ว เมื่อไหร่ประจำเดือนจะมา ในสตรีบางรายจะพบว่ามเลือดประจำเดือนจะมาหลังจากรับประทานยาภายในเวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์ ซึ่งเลือดประจำเดือนดังกล่าวมักไม่ใช่เลือดประจำเดือนที่แท้จริงแต่เป็นอาการข้างเคียงที่พบได้จากยาคุมฉุกเฉิน ซึ่งหลังจากนั้นประจำเดือนของรอบเดือนนั้นจะมาในช่วงเวลาเดิม แต่ในบางรายอาจพบประจำเดือนรอบต่อไปมาช้าหรือเร็วกว่าปกติได้ ทั้งนี้หากไม่มีประจำเดือนมา ให้สงสัยว่าตั้งครรภ์ ควรไปพบแพทย์

 ยารักษาโรคเบาหวาน...กินอย่างไร

โรคเบาหวานเป็นโรคที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง เกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ในปริมาณที่เพียงพอที่จะจัดการเก็บน้ำตาลจากเลือดเข้าเซลล์เพื่อทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดกลับสู่ค่าปกติ ผู้ป่วยจึงเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด แต่ก็สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ โดยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และใช้ยา เพียงเท่านั้นผู้ป่วยก็จะมีชีวิตได้ อย่างเป็นปกติสุขเหมือนคนทั่วไป ในเรื่องการใช้ยา มียาอยู่ 2 ประเภท ได้แก่ ยารับประทาน และยาฉีดอินซูลิน ในที่นี้จะพูดถึงแต่ยารับประทาน



## กินก่อนอาหาร

ยาในกลุ่มนี้ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายพร้อมที่จะใช้พลังงานจากแป้งและน้ำตาล โดยกระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมา เวลาที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงหลังจากกินอาหาร โดยทั่วไปแล้ว ยารุ่นเก่ามักแนะนำให้กินก่อนอาหารประมาณ 30 นาที ส่วนยารุ่นใหม่สามารถกินก่อนอาหารทันทีได้ขึ้นกับความเร็วในการกระตุ้นตับอ่อนของยาแต่ละตัว ยาที่แนะนำให้กินก่อนอาหาร ได้แก่

ตัวยาสําคัญ	ชื่อทางการค้า
<b>กินก่อนประมาณอาหาร 30 นาที</b>	
Glibenclamide (Glyburide)	Daonil, Diabenol, Glamide, Gluzo, Euglucon, Manoglucon, Sugril, T.O.Nil, Xeltic
Gliclazide	Beclazide MR, Diabeteside, Diamexon, Diamicron, Diamicron MR, Dianid, Dicron, Diglucon, Dimetus, Glucocron, Glycon
Gliclazide + Metformin*	Glizid-M
Glipizide	Diasef, Dipazide, Glimax, Glizide, Glucodiab, Glucotrol XL, Glycediab, Glygen, GP-Zide, Minidiab, Namedia, Pezide, Topizide
Gliquidone	Glurenor
ตัวยาสําคัญ	ชื่อทางการค้า
<b>กินก่อนอาหารทันที</b>	
Glimepiride	Amaryl
Glimepiride + Metformin*	Amaryl-M, Amaryl-M SR
Mitiglinide	Glufast
Repaglinide	Novonorm

\*Metformin เป็นยาที่กินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้และมักใช้เสริมฤทธิ์กับยาอื่น จึงพบในรูปแบบยาผสม



**ข้อควรระวัง** เมื่อกินยาในกลุ่มนี้ก่อนอาหารแล้ว จำเป็นต้องรับประทานทานอาหารหลังกินยาเสมอ เพราะถ้าไม่กินอาหาร ฮอร์โมนอินซูลิน ที่ถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมาจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าระดับปกติ จนอาจเกิดอาการข้างเคียงที่รุนแรงได้ เช่นเดียวกับกรณีลืมกินยา ไม่ควรกินยาหลังอาหารแทน เพราะยาจะออกฤทธิ์ในช่วงที่ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงไปแล้ว จึงทำให้ระดับน้ำตาลลดต่ำลงไปมากกว่าเดิม โอกาสเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดจะต่ำกว่าระดับปกติจะมากขึ้น ควรเว้นยาที่ลืมกินไปโดยไม่ต้องทานเพิ่มเป็นสองเท่า สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลารับประทานอาหารที่แน่นอน เช่น บางวันไม่ทานมื้อเช้า บางวันไม่ทานมื้อเย็น การกินยาในกลุ่มนี้นอกจากจะไม่ได้ผลดีแล้วยังมีโอกาสเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติได้ง่ายอีกด้วย จึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเป็นกรณีพิเศษ



### กินพร้อมอาหาร

ยาลดน้ำตาลในเลือดกลุ่มนี้ออกฤทธิ์ขัดขวางการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้เล็กเข้าสู่กระแสเลือด จึงควรกินพร้อมกับมื้ออาหาร โดยทั่วไปแนะนำให้กินพร้อมกับอาหารค่ำแรก ยาในกลุ่มนี้ ได้แก่

ตัวยาสําคัญ	ชื่อทางการค้า
Acarbose	Glucobay
Voglibose	Basen FDT

**ข้อควรระวัง** การกินยาในกลุ่มนี้ก่อนอาหารหรือหลังอาหารเป็นเวลานานๆ ยาจะไม่เจอกับน้ำตาลที่ย่อยและพร้อมจะดูดซึมอยู่ในลำไส้เล็ก ถ้าลืมกินยานี้พร้อมอาหาร อาจสามารถกินยาหลังอาหารทันทีได้ แต่ประสิทธิภาพของยาจะน้อยกว่าการกินยาพร้อมอาหาร สำหรับมือที่ไม่ได้ทานอาหาร ไม่จำเป็นต้องกินยาในกลุ่มนี้



## กินหลังอาหาร

ยาเบาหวานหลายกลุ่ม ออกฤทธิ์ช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ใช้น้ำตาลในกระแสเลือดที่ดูดซึมหลังรับประทานอาหารเพื่อไปเก็บสะสมหรือเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ดีขึ้น จึงสามารถกินยาเหล่านี้หลังอาหารได้ทันที ยาหลังอาหารมีหลายกลุ่มด้วยกัน ผู้ป่วยหลายคนอาจต้องกินยาหลังอาหารมากกว่า 1 ชนิด เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษามากขึ้น ยาเหล่านี้ ได้แก่



ตัวยาสําคัญ	ชื่อทางการค้า
Metformin*	Deson, Diamet, Diaslim, Glucoles, Glucolyte, Glucophage, Glugenmin, Glustress, Gluzolyte, Mefomed, Metfor, Metformin GPO, Metfron, Miformin, Pocophage, Siamformet
Pioglitazone	Actos, Gitazone, Gitazone-FORTE, Glubosil, Piozone, Senzulin, Utmos
Pioglitazone + Metformin*	Actosmet
Alogliptin	
Saxagliptin	Onglyza
Saxagliptin + Metformin	Kombiglyze XR
Sitagliptin	Januvia
Sitagliptin + Metformin*	Janumet
Vildagliptin	Galvus
Vildagliptin + Metformin*	Galvus MET
Empagliflozin	Jardiance
Empagliflozin + Metformin	Jardiance Duo



ตัวยาสําคัญ	ชื่อทางการค้า
Empagliflozin + Linagliptin	Glyxambi
Canagliflozin	Invokana
Dapagliflozin	Forxiga
Dapagliflozin + Metformin	Xigduo XR

\*Metformin เป็นยาที่กินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้และมักใช้เสริมฤทธิ์กับยาอื่น จึงพบในรูปแบบยาผสม

**ข้อควรระวัง** ยากลุ่มนี้ส่วนมากสามารถกินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะแนะนำให้กินหลังอาหาร สำหรับ metformin ซึ่งเป็นยาที่นิยมใช้มาก มีผลข้างเคียงที่พบได้บ่อย คือ คลื่นไส้ เบื่ออาหาร บ่อยครั้งจึงแนะนำให้ทานพร้อมอาหารคําแรก ซึ่งอาจช่วยลดอาการข้างเคียงนี้ได้ กรณีลืมหากินยากลุ่มนี้หลังอาหารไม่นานมาก (ไม่ควรเกินครึ่งชั่วโมง) สามารถทานยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้านึกได้ใกล้อาหารมือถัดไปแล้ว ไม่ต้องกินยาที่ลืมหควรเก็บยาไว้กินหลังอาหารมือถัดไปแทน

จะเห็นได้ว่ายาเบาหวานไม่ว่าจะกินก่อน กินพร้อมหรือกินหลังอาหาร ล้วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยคนละกลไก จึงอาจใช้ร่วมกันเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น ภายใต้คําสั่งการใช้ยาของแพทย์เท่านั้น ผู้ป่วยเบาหวานควรกินยาเบาหวานเหล่านี้ให้ถูกวิธี ซึ่งจะช่วยให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีขึ้นมาก แต่เหนือสิ่งอื่นใด การระมัดระวังควบคุมอาหารก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการดูแลรักษาตัวเองของผู้ป่วยเบาหวานทุกคน





## ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง...ใช้อย่างไร



โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้แปลว่า ผู้สูงอายุทุกคนต้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีภาวะอ้วนลงพุง มีไขมันในเลือดสูง หรือ สูบบุหรี่ มีโอกาสเป็นโรคนี้น่ามากแม้จะไม่ได้เป็นผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว จำเป็นต้องได้รับยาลดความดันโลหิต มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาร้ายแรงตามมา ได้แก่ ภาวะหัวใจวาย โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และหลอดเลือดสมองแตกเป็นอัมพาตหรืออัมพฤกษ์

ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง มีหลายกลุ่ม ออกฤทธิ์ต่างๆ กันไป เช่น ยาขับปัสสาวะ ทำให้มีปัสสาวะมากขึ้น ยาชะลอการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ยาขยายหลอดเลือดทำให้รูของหลอดเลือดกว้างขึ้น เลือดจึงไหลได้ดีขึ้นและมีแรงดันน้อยลง

จากยาในกลุ่มต่างๆ นี้ แพทย์จะเลือกยาที่เหมาะสมให้แก่ผู้ป่วยแต่ละราย มีข้อที่ควรทราบสำคัญของยาบางกลุ่ม ได้แก่

**1. ยาขับปัสสาวะ** ทำให้ผู้ที่รับประทานยานั้นเข้าห้องน้ำบ่อยกว่าปกติ เพราะยาขับปัสสาวะมีฤทธิ์ขับน้ำออกจากหลอดเลือด ทำให้ปริมาตรเลือดในหลอดเลือดลดลง ความดันโลหิตจึงลดลง ขนาดยาโดยทั่วไปคือรับประทานยารวันละ 1 ครั้ง หลังอาหารเช้า แต่ผู้ป่วยบางรายก็จำเป็นต้องรับประทานยารวันละ 2 ครั้ง ในกรณีหลังนี้ให้รับประทานยาหลังอาหารเช้าและเที่ยง ห้ามรับประทานยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน เพราะจะทำให้ปวดปัสสาวะตอนกลางคืน และต้องลุกมาเข้าห้องน้ำตลอดคืน



**2. ยาลดความดันโลหิตอีกกลุ่มหนึ่งที่ใช้กันบ่อย** คือ ยา เอซีอีอินฮิบิเตอร์ (ACE inhibitors) เช่น อีนาลาพริล (enalapril), ไลซิโนพริล (lisinopril), รามิพริล (ramipril), เพอรินโดพริล (perindopril) อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่ก่อความรำคาญแก่ผู้ใช้ ยา คืออาการไอแห้งๆ ได้ ซึ่งไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด และไม่ใช่ออาการแพ้ยา อาการนี้อาจทำให้รู้สึกรำคาญ ซึ่งสามารถบรรเทาได้ ด้วยการหมั่นจิบน้ำ หรือรับประทานยาอมชนิดที่ทำให้ชุ่มคอ ร่างกาย จะสามารถปรับตัวได้ แต่ในกรณีที่อาการเป็นมากจนรบกวนคุณภาพชีวิต อาจจำเป็นต้องเปลี่ยนยา แต่ผู้ป่วยไม่ควรหยุดยาด้วยตนเอง ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อให้แพทย์พิจารณาเปลี่ยนยาให้

**3. ยากลุ่มขยายหลอดเลือดแดง** เช่น แอมโลดิปีน (amlodipine), ไฮดรอลาซีน (hydralazine), ด็อกซาโซซิน (doxazosin) อาจทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตต่ำจากการเปลี่ยนท่าทาง (orthostatic hypotension) ได้ ดังนั้นผู้สูงอายุที่รับประทานยาในกลุ่มนี้ควร หลีกเลี่ยงการลุกจากที่นั่งหรือเตียงนอนอย่างรวดเร็วเนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดได้







## ข้อแนะนำและข้อควรระวังในการใช้ยารักษาโรค ความดันโลหิตสูง

1. จะต้องรับประทานยาต่อเนื่องกันทุกวันและรับประทานยาตรงเวลา
2. หากลืมรับประทานยาและนึกขึ้นได้เมื่อใกล้จะรับประทานยาต่อไป ให้รับประทานยาของมือนั้นก็พอ และห้ามรับประทานยาเพิ่มเป็น 2 เท่า มิฉะนั้นความดันโลหิตจะลดต่ำลงอย่างมาก เกิดอาการหน้ามืด ล้มลง หมดสติเป็นอันตรายได้
3. อย่าหยุดยาเพราะเพื่อที่จะรับประทานยาทุกวัน หรือเพราะคิดว่าไม่มีอาการผิดปกติใดๆ การหยุดยาจะเป็นผลเสียเพราะทำให้ความดันโลหิตกลับสูงขึ้นมาอีก และอาจสูงมากจนหลอดเลือดในสมองแตก เกิดอัมพาต อัมพฤกษ์ตามมาได้

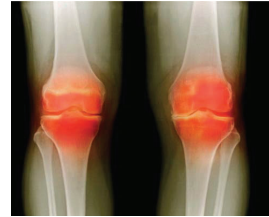
นอกจากการใช้ยาแล้ว ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องลดการรับประทานอาหารเค็ม นั่นคือปริมาณเกลือต้องไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกินวันละ 3-4 ช้อนชา หากอ้วนหรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ก็ต้องลดความอ้วนซึ่งหากต้องการใช้วิธีออกกำลังกาย ควรทำแต่พอประมาณให้มีเหงื่อออก ไม่หัดโหม ออกกำลังกายประมาณครึ่งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำชา กาแฟ หยุดดื่มเหล้า หยุดสูบบุหรี่ รวมทั้งทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเท่านี้จะช่วยให้การรักษาโรคความดันโลหิตสูงมีประสิทธิภาพมากขึ้น





## ยาแก้ปวดข้อ...ใช้รักษาข้อเสื่อม...ใช้อย่างไร

อาการปวดข้อเป็นอาการของโรคข้อซึ่งมีอยู่หลายชนิด แต่โรคข้อเสื่อมเป็นโรคข้อที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดตามข้อใหญ่ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวมากหรือข้อที่รับน้ำหนักมาก เช่น ข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อเท้า โรคนี้เกิดจากความเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนที่บุปลายกระดูกข้อ เป็นเหตุให้ผิวของกระดูกอ่อนเปลี่ยนสภาพจากผิวเรียบมัน กลายเป็นผิวขรุขระ เป็นผลให้การเคลื่อนไหวของข้อมีการติดขัดและเสียไป การเสื่อมจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตลอดเวลา ไม่มีทางกลับคืนเป็นปกติเหมือนเดิม และยังไม่มียารักษาให้หายขาดได้ ดังนั้นการรักษาจึงเป็นเพียงการใช้ยาแก้ปวด และปรับพฤติกรรมเพื่อชะลอการเสื่อมของข้อ



ยาแก้ปวดที่ใช้ได้แก่ แอสไพริน พาราเซตามอล และยากลุ่มที่มีฤทธิ์แก้ปวดแก้อักเสบซึ่งเรียกว่าเป็นกลุ่มยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เช่น ไอบูโพรเฟน (ibuprofen), ไดโคลฟีแนค (diclofenac), เซเลคอกซิบ (celecoxib) ยาเหล่านี้ต้องรับประทานหลังอาหารทันที เพราะยามีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร และอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ โดยทั่วไปแพทย์จะให้ยาป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร เช่น โอมิพราโซล (omeprazole), แพนโตพราโซล (pantoprazole), ราบีพราโซล (rabeprazole) ร่วมไปด้วย เพื่อเป็นการป้องกันฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหารที่ไม่พึงประสงค์ ยาที่ใช้ป้องกันนี้ต้องกลืนทั้งเม็ดขณะท้องว่าง นั่นคือต้องรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง และรับประทานยาแก้ปวดแก้อักเสบหลังอาหารทันที



ปัจจุบันมียาที่มีฤทธิ์คล้ายเป็นอาหารสำหรับกระดูกอ่อน คือ กลูโคซามีน (glucosamine) ยานี้มีทั้งที่เป็นผงละลายน้ำก่อนดื่ม และที่เป็นแคปซูล ต้องรับประทานยานี้ตอนท้องว่าง ผู้ที่แพ้อาหารทะเล ต้องระวังการใช้กลูโคซามีนเพราะอาจเกิดอาการแพ้กลูโคซามีนได้

นอกจากยาแก้ปวดแล้ว ผู้ป่วยควรลดน้ำหนัก เพราะการมีน้ำหนักมากเกินไป จะต้องรับน้ำหนักมากขึ้น และมีผลทำให้ข้อเสื่อมเร็วขึ้น ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบ การนั่งท่ายอง การคุกเข่า การวิ่งจ็อกกิ้ง การยกของหนัก อย่างไรก็ตามควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการออกกำลังกายที่ทำได้คือ การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การยกหรือขยับข้อเข่าหรือข้อสะโพกเป็นเวลา 20-30 นาที ทุกวัน

## ยาชุด...ไม่ควรใช้

“ยาชุด” เป็นยาตั้งแต่ 2 ชนิดที่รวมอยู่ในซองเดียวกัน เพื่อจำหน่ายให้แก่ลูกค้าตามอาการ โดยไม่ได้มีการระบุชื่อยาหรือขนาดยาข้างซอง หรือไม่ได้มีการปรับขนาดยาให้เหมาะสมตามประวัติการแพ้ยาหรือโรคประจำตัวของผู้ป่วย ยาชุดโดยทั่วไปโดยเฉพาะยาชุดแก้ปวด มักมียาสตีรอยด์เป็นส่วนประกอบ ส่วนใหญ่จะขายรวมกับยาต้านอักเสบที่ออกฤทธิ์แรงและมียาบางชุด ได้บรรจุยาแก้อักเสบ 2 ชนิด รวมทั้งยาสตีรอยด์เข้าไว้ด้วยกัน โดยหวังที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาให้เป็นที่พอใจของผู้ซื้อ



ยาสเตียรอยด์ เป็นยาแก้อักเสบที่ออกฤทธิ์แรง ผลเสียจากการใช้สเตียรอยด์ติดต่อกันนานๆ คือ จะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำ ติดเชื้อง่าย หน้าบวม ผิวน้ำบาง เส้นเลือดเปราะและแตกง่าย เลือดออกในกระเพาะอาหาร เบาหวาน ทำให้กระดูกสันหลังพรุน และยุบง่าย หลอดเลือดแข็งเร็วกว่าปกติและเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตามมา

ยาแก้อักเสบ หรือ ยาบรรเทาอาการปวดลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ อาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ถ้ากินติดต่อกันนานๆ อาจทำให้เลือดออกในกระเพาะอาหารและกระเพาะอาหารทะลุได้ ในผู้สูงอายุผู้ที่เป็นโรคไต โรคตับเรื้อรังหรือผู้ที่ขาดน้ำ การรับประทานยาในกลุ่มนี้จะเป็นการเร่งให้ไตวายเร็วขึ้น

### ผลเสียจากการใช้ยาชุด

1. ต้องเสียเงินมากขึ้น เช่น เป็นไข้หวัดไปซื้อยาชุดซึ่งมียาหลายชนิดมากเกินไปจนจำเป็น เสียเงินชุดละ 3 บาท แต่ถ้าซื้อยาแก้ไอดีียวๆ เช่น พาราเซตามอล ราคาอาจจะไม่เกินเม็ดละ 50 สตางค์

2. รับประทานยาเกินจำเป็น เช่น ยาชุดแก้ไอหวัด ประกอบด้วย ยาแก้ปวดลดไข้ ยาลดน้ำมูก ยาแก้คัดจมูก ยาแก้ไอ ยาปฏิชีวนะ ซึ่งในบางครั้งผู้ซื้ออาจไม่มีอาการไอหรือไข้ ก็ไม่จำเป็นต้องทานยาเหล่านี้

3. ได้รับยาไม่ครบขนาด เช่น ยาปฏิชีวนะซึ่งจำเป็นต้องทานให้ครบขนาด มิฉะนั้นจะเกิดการดื้อยา ทำให้

เมื่อเจ็บป่วยไม่สบายครั้งต่อไปต้องใช้ยาแรงขึ้น เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น



# การใช้สมุนไพร

## ยาและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร

### สมุนไพรบรรเทาอาการปวดท้อง

#### 1. บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

- ☞ ใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับลม เช่น ขมิ้นชัน ขิง กระชาย อบเชย สะระแหน่ฝรั่ง
- ☞ ตำรับยาจากสมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เช่น ยาธาตุบรรจบ ยาประสะกะเพรา ยาประสะกานพลู ยาธาตุอบเชย ยาธาตุน้ำแดง

#### 2. บรรเทาอาการท้องผูก

- ☞ ใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เช่น ชุมเห็ดเทศ มะขามแขก

#### 3. บรรเทาอาการท้องเสีย

- ☞ สมุนไพรที่ใช้ เช่น ฟ้าทะลายโจร
- ☞ ตำรับยาจากสมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการท้องเสีย เช่น ยาธาตุบรรจบ ยาเหลืองปิดสมุทร

ใช้สำหรับบรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อเท่านั้น

### สมุนไพรบรรเทาอาการไข้ ตัวร้อน

- ☞ สมุนไพรที่มีฤทธิ์ลดไข้ เช่น ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด รางจืด บัวบก มะระขี้นก
- ☞ ตำรับยาจากสมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการไข้ เช่น ยาจันทร์ลีลา ยาประสะจันทร์แดง ยาห้ารากล ยาเขียวหอม ตำรับเขากูย ยาขม

## คำแนะนำเพิ่มเติม

- ❖ ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก
- ❖ หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์
- ❖ ตำรับยาตำรากร ไม่แนะนำให้ใช้ในหญิงที่มีไข้ทับระดูหรือใช้ระหว่างมีประจำเดือน

## สมุนไพรรักษาโรคทางผิวหนังและบรรเทาอาการปวดเมื่อย

### รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- ☞ สมุนไพรที่ใช้ เช่น รุ่ยว่านทางจระเข้ น้ำมันงา ทาบริเวณผิวหนังที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก วันละ 3-4 ครั้ง

### รักษาแผล

- ☞ สมุนไพรที่ใช้ เช่น สารสกัดจากเปลือกมังคุด ทาบริเวณที่เป็นแผล วันละ 2 ครั้ง

### สมานแผล

- ☞ สมุนไพรที่ใช้ เช่น สารสกัดจากใบบัวบก ทาบริเวณที่เป็นแผล วันละ 1-3 ครั้ง

### รักษาเริมและงูสวัด

- ☞ สมุนไพรที่ใช้ คือ สารสกัดจากใบพลูยายอ ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 5 ครั้ง

### บรรเทาอาการปวดเมื่อย

- ☞ สมุนไพรที่ใช้ เช่น สารสกัดจากผลพริก สารสกัดหรือน้ำมันหอมระเหยจากไพล ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 3-4 ครั้ง

## ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร

- ◆ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากบริษัทที่ได้คุณภาพและมีความน่าเชื่อถือ
- ◆ ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับสมุนไพรนั้นๆ เลือกใช้ให้ถูกอาการหรือโรคที่ต้องการ ใช้ให้ถูกวิธี และถูกขนาด
- ◆ หมั่นสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการใช้สมุนไพร เนื่องจากอาจเกิดอาการไม่พึงประสงค์ อาการแพ้ หรือความเป็นพิษได้
- ◆ ไม่ควรใช้สมุนไพรติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน และในระหว่างการใช้ควรมีการตรวจสุขภาพโดยเฉพาะตับและไตอย่างสม่ำเสมอ
- ◆ หากเกิดอาการผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างการใช้สมุนไพร ควรหยุดใช้ และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
- ◆ หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร และเด็กไม่ควรใช้สมุนไพรถ้าไม่จำเป็น โดยเฉพาะสมุนไพรที่ยังไม่มีข้อมูลยืนยันความปลอดภัย เนื่องจากสารบางชนิดในสมุนไพร สามารถผ่านรก ขับออกทางน้ำนม หรือมีผลต่อการเจริญเติบโตได้

## สมุนไพรที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคกระเพาะและลำไส้

### ➤ เถาวัลย์เปรียง

ใช้บรรเทาอาการปวดและลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ แต่ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีแผลในกระเพาะอาหาร เนื่องจากเถาวัลย์เปรียงมีกลไกออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาแก้ปวดในกลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์ (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs: NSAIDs) และการรับประทานเถาวัลย์เปรียงอาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร มีอาการไม่พึงประสงค์คือ ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง และใจสั่น

## สมุนไพรที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคไต

- ▶ ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงการรับประทานสมุนไพรที่มีสารที่มีกรดออกซาลิก (oxalic acid) ปริมาณสูง ซึ่งสามารถตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วที่ไตได้ ตัวอย่างสมุนไพร เช่น **โกรนน้ำเต้า, กระเทียม**



## สมุนไพรที่มีปริมาณโพแทสเซียม (potassium) สูง

- ▶ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงการบริโภคพืช ผัก และผลไม้ที่มีปริมาณโพแทสเซียม (potassium) สูง เนื่องจากอาจทำให้เกิดภาวะโพแทสเซียมเกิน (hyperkalemia) ทำให้ไตต้องทำงานหนักในการขับแร่ธาตุ ตัวอย่างสมุนไพร เช่น **หญ้าหนวดแมว หญ้าดอกขาว**





## สมุนไพรที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคตับ

### ◀ ใบชี่เหล็ก

ในอดีตมีการใช้ใบชี่เหล็กในรูปแบบแคปซูล เพื่อช่วยให้นอนหลับ ต่อมาพบว่าแคปซูลใบชี่เหล็กทำให้เกิดตับอักเสบเนื่องจากสารบาราคอลที่มีในใบ แต่จากการศึกษาใบชี่เหล็กที่ต้มน้ำทิ้ง 2 ครั้ง พบว่า สารบาราคอลเหลืออยู่เพียง 10% เท่านั้น ไม่ทำให้เกิดพิษต่อดับ ดังนั้น การใช้ใบชี่เหล็ก เพื่อช่วยนอนหลับควรรับประทานเป็นอาหารจะมีความปลอดภัยมากกว่า



### ➤ บอระเพ็ด

มีฤทธิ์ลดไข้ และลดน้ำตาลในเลือดได้ มีแพทย์ผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ลดเบาหวานของบอระเพ็ด พบว่าผู้ป่วยมีอาการตับอักเสบหลายราย ดังนั้นหากนำบอระเพ็ดมาใช้และพบอาการผิดปกติ ของการทำงานตับและไต ควรหยุดการใช้สมุนไพรนี้ และห้ามใช้ในผู้ที่มีภาวะเอนไซม์ตับบกพร่อง หรือผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคตับ หรือโรคไต



## สมุนไพรที่ควรระวังในผู้ป่วยท่อน้ำดีอุดตัน

### ◀ ขมิ้นชัน

ใช้ป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ แต่ควรระวังในผู้ป่วยโรคนี้ในถุงน้ำดี เพราะขมิ้นชันจะเพิ่มการขับน้ำดี ทำให้เกิดการอุดตันได้



## สมุนไพร กับยาแผนปัจจุบัน กินด้วยกันดีไหม

สมุนไพร	ยาแผนปัจจุบัน	อาการหรือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น	กลไกการเกิดปฏิกิริยา
ชะเอมเทศ	ยาในกลุ่มรักษาโรคความดันโลหิตสูง	ทำให้ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ เมื่อใช้ยาในขนาดปกติ	กลีเซอไรซิน ที่เป็นสารสำคัญในชะเอมเทศทำให้เกิดการดูดน้ำกลับในร่างกาย
ชะเอมเทศ	เพรดนิโซโลน	ให้อาการข้างเคียงของยาเพิ่มขึ้น เช่น กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย เกิดแผลในกระเพาะอาหาร กระดูกพรุน	กลีเซอไรซิน ไปยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ 11-เบตา-ดีไฮดรอกซีเลส ที่ตับ ทำให้เมแทบอลิซึมของยาลดลง
แป๊ะก๊วย ตั้งกวย กระเทียม โสม ชิง ขมิ้น	วาฟาริน แอสไพริน	ทำให้มีโอกาสเลือดออกง่าย และแข็งตัวช้า	มีสารสำคัญทำให้เกิดการยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด
มะขามแขก ว่านหางจระเข้	ยาเพิ่มการขับออกของโพแทสเซียม เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาทีโอฟีลีน	ทำให้เพิ่มการขับออกของโพแทสเซียมมีโอกาสทำเกิดภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำ เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง ตะคริว กล้ามเนื้อกระตุก หรืออ่อนแรง แขนขาจนยกไม่ขึ้น หัวใจเต้นผิดปกติหรือหยุดเต้น	มีสารสำคัญทำให้เกิดการกระตุ้นการขับโพแทสเซียม
มะขามแขก ว่านหางจระเข้	ยารักษาโรคหัวใจ ดิจอกซิน	อาจให้อาการข้างเคียงของยาเพิ่มขึ้น เช่น หัวใจเต้นผิดปกติ การมองเห็นผิดปกติ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย วังงิม	มีสารสำคัญทำให้เกิดการกระตุ้นการขับโพแทสเซียม



# ขมิ้นชัน

## ผู้พิชิตโรค ในระบบทางเดินอาหาร

### สารสำคัญ

น้ำมันหอมระเหยไม่น้อยกว่า 6%  
และสารเคอร์คูมินอยด์ไม่น้อยกว่า 5%

### ขนาดที่ใช้

บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ  
รับประทานครั้งละ 0.5-1 กรัม  
วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

**ขมิ้นชัน** (*Curcuma longa* L.) วงศ์ Zingiberaceae  
ชื่อท้องถิ่น : ขมิ้นแกง ขมิ้น ตายอ สะยอ ห่มัน

## ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา



ขับลม บรรเทาอาการ  
ท้องอืดท้องเฟ้อ



ป้องกันและรักษาแผล  
ในกระเพาะอาหาร



บรรเทาอาการปวดท้อง  
จากภาวะลำไส้แปรปรวน

### ข้อห้ามใช้

: ห้ามใช้ในผู้ที่มีท้องน้ำดีอุดตัน

### ข้อควรระวัง

• ระวังระวังการใช้ในเด็กเล็กและสตรีมีครรภ์  
• ระวังระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคนิวในถุงน้ำดี ผู้ที่ใช้ยากันเลือดเป็นลิ่ม  
ยาต้านเกล็ดเลือด และยารักษาโรคมะเร็ง เช่น doxorubicin,  
chlormethine, cyclophosphamide, camptothecin

ที่มา: สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล





# ปวดเมื่อยเมื่อไร นึกถึงโพลแก้อักเสบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ | *Zingiber montanum* (Koenig) Link ex Dietr.

**สรรพคุณ** แก้ฟกช้ำ ปวด บวม อักเสบ เคล็ดขัดยอก ช่วยขับลม  
แก้หอบหืด แก้ท้องเดิน ช่วยขับระดู

**สารสำคัญ** ประกอบด้วย น้ำมันหอมระเหย สารกลุ่มฟีนอลบิวทินอยด์  
และสารกลุ่มเคอร์คูมินอยด์



## วิธีการเตรียมโพลอย่างง่ายๆ ใช้เองที่บ้าน เพื่อรักษาอาการบวม ฟกช้ำ อักเสบ



- นำโพลมาผ่านเป็นชิ้นบางๆ ใช้ถูนวดในบริเวณที่อักเสบ
- เตรียมน้ำมันโพลด้วยการงะหรือคั่วในกระทะ จนได้น้ำมันสีเหลืองนำมาถูนวดในบริเวณที่มีอาการ
- เตรียมน้ำมันโพลด้วยการทอดเหง้าโพลที่หั่นบางๆ ในน้ำมันพืชอัตราส่วน 2 ต่อ 1 โดยอาจผสมขมิ้นชัน ดอกทานตะวัน เมล็ดงา พิมเสน การบูร



## ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา



น้ำมันหอมระเหยและสารกลุ่มฟีนอลบิวทินอยด์มีฤทธิ์ลดการบวมอักเสบ



ครีมโพลที่มีน้ำมันโพล 14% ช่วยลดอาการบวม ปวดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย



ต้านการสลายกระดูกอ่อน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคข้อเสื่อม และข้ออักเสบรูมาตอยด์ แต่ยังเป็นการศึกษาในระดับเซลล์

ยาในบัญชียาหลักและในท้องตลาด  
• ครีมโพล ที่มีน้ำมันหอมระเหยจากเหง้าโพล 14%  
• ยาน้ำมันโพล ที่มีสารสกัดน้ำมันโพลที่ได้จากการทอดไม่น้อยกว่า 90%

**ข้อบ่งใช้** รักษาอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก

**วิธีการใช้** ทาและถูเบา ๆ บริเวณที่มีอาการวันละ 2 - 3 ครั้ง

**ข้อควรระวัง** | ห้ามทาบริเวณขอบตา เนื้อเยื่ออ่อน และผิวหนังที่มีบาดแผลเปิด  
**อาการไม่พึงประสงค์** | อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง

ที่มา: สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล





# กระเทียม ลดคอเลสเตอรอลในเลือด



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum* L.  
สารสำคัญ เป็นกลุ่มสารประกอบกำมะถันที่สำคัญ ได้แก่  
allicin, diallyl sulfide, ajoene, S-allyl cysteine

## ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ลดระดับคอเลสเตอรอลรวม และ LDL
- เพิ่มคอเลสเตอรอลชนิด HDL
- ลดไตรกลีเซอไรด์
- ต้านการแข็งตัวของเลือด



## รูปแบบและขนาดที่รับประทาน

- กระเทียมสด 5-10 ก./วัน
- กระเทียมผงอัดเม็ด 0.5-1.2 ก./วัน
- สารสกัดกระเทียมด้วยเอทานอล (Aged garlic) 6 -7.2 ก./วัน

หมายเหตุ ขนาดขึ้นกับรูปแบบของผลิตภัณฑ์ และปริมาณสารสำคัญ

## ข้อควรระวัง

- มีผลลดการดูดซึมยาบางชนิด เช่น isoniazid, nevirapine, delavirdine, efavirenz, saquinavir, lovastatin, ketoconazole, itraconazole, fexofenadine, triazolam เป็นต้น
- อาจเพิ่มอาการเลือดออก (bleeding) หากรับประทานร่วมกับยาละลายลิ่มเลือด เช่น aspirin, clopidogrel, diclofenac, voltaren, ibuprofen, naproxen, heparin, warfarin เป็นต้น
- หากมีความจำเป็นต้องผ่าตัด ควรที่จะหยุดรับประทานกระเทียมก่อนการผ่าตัด 2-4 สัปดาห์ เนื่องจากกระเทียมมีฤทธิ์ละลายลิ่มเลือดอาจทำให้เลือดหยุดยากระหว่างการผ่าตัดได้





# ว่านหางจระเข้

## บรรเทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

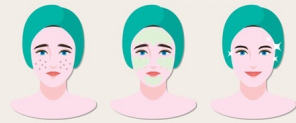


ว่านหางจระเข้ *Aloe vera* (L.) Burm.f. ส่วนที่ใช้ : จุ้นจากใบ  
สารสำคัญ : polysaccharides, glycoproteins, sterols

**การศึกษาทางคลินิก**  
• มีผลในการสมานแผล  
ใช้บรรเทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



**ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา**  
• ลดการอักเสบ  
กระตุ้นการเจริญของชั้นผิวหนัง



**วิธีการใช้ตามบัญชียาจากสมุนไพร รายการบัญชียาหลักแห่งชาติ**

<b>ยาว่านหางจระเข้ ชนิดโลชันเตรียมสด</b> ยาที่มีปริมาณของจุ้นว่านหางจระเข้ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 โดยน้ำหนัก (w/w)	<b>ยาว่านหางจระเข้ ชนิดเจล</b> ยาที่มีปริมาณของจุ้นว่านหางจระเข้ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 โดยน้ำหนัก (w/w)
<b>ข้อบ่งใช้</b> รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	<b>ข้อมูลเพิ่มเติม</b> ยาโลชันเตรียมสด มีอายุการเก็บ 7 วัน เก็บยาไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิ 2-8 องศาเซลเซียส)
<b>ขนาดและวิธีใช้</b> ชนิดเจลและโลชันเตรียมสด ทาบริเวณผิวหนัง ที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก วันละ 3-4 ครั้ง	<b>อาการไม่พึงประสงค์</b> อาจทำให้เกิดอาการคัน มีผื่นแดง หรือมีแพ้สัมผัสได้ หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดใช้ยา



**ข้อควรระวัง**

- ไม่ควรใช้ในผู้ที่แพ้ประวัติแพ้ว่านหางจระเข้ หรือผลิตภัณฑ์ที่ผสมว่านหางจระเข้
- หากเตรียมใช้เอง ควรใช้ทันทีหรือเก็บไว้ในที่เย็น เนื่องจากภายในวัน  
จะมีสารที่ไม่คงตัว เมื่อโดนความร้อนหรือรังสียูวีและออกซิเจนในอากาศ
- ระวังเรื่องการติดเชื้อ หากอาการไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์



# พืชแก้หวัดด้วยฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจร ( *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees)



## สารสำคัญ

สารกลุ่มแลคโตน ไดแท์

andrographolide

neoandrographolide

deoxyandrographolide

14-deoxy-11,12-didehydro  
andrographolide

## ข้อบ่งใช้

- บรรเทาอาการของโรคหวัด (common cold)

### ขนาดที่แนะนำให้ใช้

รับประทานครั้งละ 1.5 – 3 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

## การศึกษาทางคลินิก

### บรรเทาอาการหวัด

- รับประทานผงใบฟ้าทะลายโจร ขนาด 6 กรัม/วัน บรรเทาอาการไข้หวัดได้เทียบเท่ากับการรับประทานยาพาราเซตามอล ครั้งละ 325 มก. วันละ 4 ครั้ง ลดอาการของโรคหวัดได้แก่ เจ็บคอ คัดจมูก อาการไม่สบายตัว และนอนไม่หลับ ได้ตั้งแต่วันที่ 2 ของการรับประทาน
- รับประทานสารสกัดฟ้าทะลายโจร (ที่มี andrographolide 30-85 มก./วัน) บรรเทาอาการหวัด ลดจำนวนวันในการเป็นหวัด ลดการอักเสบของเยื่อเมือกในช่องจมูก ไอชนิด อากาศปิด คีระฯ และการอักเสบของต่อม้ำหเสียง ให้ผลเทียบเท่ากับการรับประทานยาพาราเซตามอล 500 มก. วันละ 3 ครั้ง

### ป้องกันการเป็นหวัด

- เด็กนักเรียนที่รับประทานยาเม็ดฟ้าทะลายโจร ขนาดวันละ 200 มก. 5 วันต่อสัปดาห์ ติดต่อกัน 3 เดือน ช่วยป้องกันการเกิดหวัด โดยพบอัตราการเป็นหวัดลดลงเหลือเพียง 20%



# พืชไล่หัดด้วยฟ้าทะลายโจร

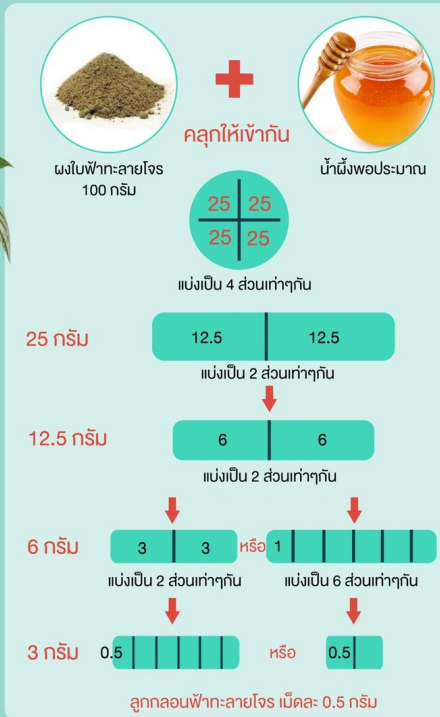


ฟ้าทะลายโจร ( *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees)

## มาปั้น ลูกกลอน ฟ้าทะลายโจร กันเถอะ

วิธีการใช้อย่างง่ายตาม คำแนะนำในทาง สารานุกรมสมุนไพร

- ยา ลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายโจร สดตากแห้งในร่ม บดเป็นผงละเอียด นำมาปั้นกับน้ำผึ้งเป็นยา ลูกกลอน ผึ่งลมให้แห้ง รับประทาน 3-6 เม็ด วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน
- ยา ต้ม ใช้ใบฟ้าทะลายโจร 1-3 กำมือ ต้มกับน้ำ 10 - 15 นาที ดื่มก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง (หากใช้บรรเทาอาการเจ็บคอดีๆ เพียง ใช้ใบฟ้าทะลายโจร 1 กำมือ)



## ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

- หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรง
- หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วันแล้วไม่หาย หรือมีอาการรุนแรงขึ้นระหว่างใช้ยา ควรหยุดใช้และพบแพทย์
- ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
- ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันโลหิตเพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้
- ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร
- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร





# ผักผลไม้...กับสุขภาพ

## ผักผลไม้ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

1. ผู้ป่วยโรคไต: ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักผลไม้ที่มีสารต่อไปนี้ในปริมาณสูง

- กรดออกซาลิก (oxalic acid) ปริมาณสูง จะจับกับแคลเซียมตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วที่ไต อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดเอว ปัสสาวะปริมาณลดลง ผลการตรวจปัสสาวะอาจพบเม็ดเลือดแดงปนร่วมกับผลึกแคลเซียมออกซาเลท

### ตัวอย่างผักผลไม้ที่มีกรดออกซาลิกสูง

ชื่อ	ปริมาณ oxalic acid Mg/100g
มันสำปะหลัง	1,260
โกฐน้ำเต้า	1,235
ผักโขม	1,090
ผักแพว	956
ปวยเล้ง	820
มะเฟืองเปรี้ยว	820
ใบชะพลู	690
แคร์รอต	500
หัวไชเท้า	480
ใบยอ	387
กระเทียม	360

- **กรดเจ็งโคลิก (djenkolic acid)** สูง ซึ่งอาจตกตะกอนเป็นผลึกได้ในกรณีที่มีความเข้มข้นสูง และในภาวะเป็นกรด เกิดเป็นนิ่วอุดตันทางเดินปัสสาวะได้ เช่น ลูกเนียงดิบ ซึ่งอาการพืชมักสัมพันธ์กับการกินลูกเนียงดิบ ร่วมกับดื่มน้ำน้อย



- **โพแทสเซียม (Potassium)** สูง ทำให้เกิดภาวะโพแทสเซียมเกิน (hyperkalemia) ไตต้องทำงานหนักในการขับแร่ธาตุ

**ตัวอย่างผักผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง**

ชนิดผลไม้	ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ชนิดผลไม้	ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม)
ลูกยอ	2196	เห็ดโคน	433
ทุเรียนก้านยาว	680	โปกเขา	398
ทุเรียนชะนี	406	กระถิน	383
ทุเรียนหมอนทอง	292	แคระอท	367
กล้วยหอม	347	ผักแพว	359
กล้วยไข่	310	ผักคะน้า	345
แก้วมังกร	271	เห็ดฟาง	317
กีวี	236	ฟักทอง	310
ส้มสายน้ำผึ้ง	229	บร็อคโคลี่	295
ลำไย	224	กะหล่ำดอก	285
น้อยหน่า	214	ผักกาดขาว	284
ฝรั่ง	210	ผักบุ้งจีน	263
ขนุน	207	กะหล่ำปลี	251
กล้วยน้ำว้า	204	กุยช่ายดอก	229
ผักโขม	846	ผักกระเฉด	228
หน่อไม้	533	ผักกวางตุ้ง	227
ขี้เหล็ก	521	ถั่วฝักยาว	224

2. ผู้ป่วยธาลัสซีเมีย (thalassemia): โรคเลือดจางที่เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมทำให้เม็ดเลือดแดงมีอายุสั้นกว่าปกติ แต่ก่ง่ายทำให้มีปริมาณธาตุเหล็กสูง แต่ไม่สามารถนำมาสร้างเม็ดเลือดแดงเองได้ จึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักผลไม้ที่มี**ปริมาณธาตุเหล็กสูง** เช่น ผักกูด ถั่วฝักยาว ผักแว่น เห็ดฟาง พริกหวาน ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักเม็ก ยอดมะกอก ยอดกระถิน และอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับสัตว์ เลือดสัตว์ เครื่องใน



3. ผู้ป่วยโรคไทรอยด์: ควรระวังการรับประทานผักผลไม้ที่มีสารกลูโคซิโนเลท (เป็นสาร goitrogen) ซึ่งจะไปขัดขวางการสร้างฮอร์โมนไทร็อกซิน (thyroxin) ทำให้เกิดเป็นโรคคอหอยพอก



ตัวอย่างผักผลไม้ที่มีสารกลูโคซิโนเลทสูง

- กะหล่ำปลี
- เมล็ดพวณผักกาดชนิดต่างๆ เช่น ผักกาดสีด้า ขาว และน้ำตาล

**\*\*สารพิษเหล่านี้จะถูกทำลายได้โดยการต้ม** ผู้ป่วยโรคไทรอยด์จึงควรรับประทานกะหล่ำปลีสุกดีกว่ากะหล่ำปลีดิบ

4. ผู้ป่วยโรคกระเพาะและลำไส้: ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานพริกในปริมาณมาก เพราะจะมีผลทำให้กระเพาะอักเสบได้ และผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งกระเพาะ ถ้ารับประทานพริกในปริมาณมากจะทำให้โรคมะเร็งเป็นมากขึ้นได้



## กิน อะไร...ชะลอจอประสาทตาเสื่อม

### ■ ปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม มีอะไรบ้าง?

อายุ เพศหญิง การสูบบุหรี่ ม่านตาสีอ่อน แสงแดด การกินอาหารไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ และกรรมพันธุ์ เป็นต้น

### ■ ร่างกายมีกลไกที่จะสามารถป้องกันจอประสาทตาได้หรือไม่?

กระจกตาจะกรองแสงอัลตราไวโอเล็ต (UV) บางส่วนไว้ได้และแสงส่วนใหญ่จะถูกส่งผ่านไปยังจอประสาทตา (retina) ในบรรดาคลื่นแสงที่เรามองเห็นได้ คลื่นแสงสีฟ้า (มีพลังงานสูง) จะเหนี่ยวนำให้เกิดการสร้างอนุมูลอิสระ (free radical) ในเซลล์ของจอประสาทตา โดยจอประสาทตาจะมีจุดโฟกัสที่เรียกว่า แมคูลา ลูเตีย (macula lutea) ซึ่งมีสารสี (macular pigment) ที่เป็นสีเหลือง ประกอบด้วย ลูทีน (lutein) และซีแซนทีน (zeaxanthin) เชื่อว่าสารประกอบทั้งสองนี้ทำหน้าที่ในการกรองแสงสีฟ้าได้ 40% ก่อนที่แสงจะตกถึงแมคูลา และยังเป็นสารต้านออกซิเดชันเพื่อป้องกันเซลล์รับแสง (photoreceptor cells) จากอันตรายจากอนุมูลอิสระได้อีกด้วย

### ■ กินอะไร ชะลอโรคจอประสาทตาเสื่อม?

**ลูทีน และ ซีแซนทีน** เป็นแคโรทีนอยด์ 2 ตัวเท่านั้นที่พบอยู่ที่แมคูลา (macula) และที่เลนส์ของตาซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสร้างสารประกอบทั้งสองนี้ได้จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร จากรายงานการศึกษาทางระบาดวิทยาส่วนใหญ่ พบว่ากลุ่มคนที่รับประทานอาหารที่มี

ผักและผลไม้ที่มีลูทีนและซีแซนทีนสูง (เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ต่ำ) จะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมน้อยกว่ามาก โดยแหล่งอาหารที่มีลูทีนสูง คือ ผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า ผลักบวยเล้ง ส่วนลูทีนในไข่แดงที่แม้ว่าจะมีปริมาณน้อยแต่เป็นชนิดที่สามารถถูกนำไปใช้ได้ดี



## การนอนหลับ...และการออกกำลังกาย... เพื่อสุขภาพ

นอนน้อยทำให้อ้วน จริงหรือไม่

หลายท่านคงจะสังเกตได้ว่า มีคนหนุ่มสาวและเด็กที่เข้าข่ายว่าเป็น “คนอ้วน” มากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต คำเปรียบเปรยที่ว่า “นอนจนอ้วนเป็นหมู” อาจไม่ตรงกับความจริงเสมอไป คนที่นอนน้อยก็มีโอกาสอ้วนมากกว่าคนนอนหลับปกติได้เช่นกัน มีรายงานการศึกษาวิจัยจากหลายสถาบัน พบว่า การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ และคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เช่น หลับไม่สนิท หลับยาก ตื่นบ่อย ๆ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้ ในทำนองเดียวกัน คนอ้วนมักมีปัญหาในการนอนหลับมากกว่าคนน้ำหนักปกติ

ข้อมูลจาก National Sleep Foundation (NSF) ของสหรัฐอเมริกา รายงานว่าคนในช่วงวัยต่าง ๆ ควรจะมีระยะเวลาในการนอนต่อวัน ดังนี้

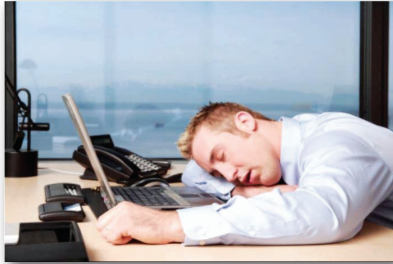
- ทารกแรกเกิด อายุ 0-3 เดือน ควรนอน 14-17 ชั่วโมง
- ทารก อายุ 4-11 เดือน ควรนอน 12-15 ชั่วโมง
- เด็กวัยหัดเดิน อายุ 1-2 ปี ควรนอน 11-14 ชั่วโมง
- เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 3-5 ปี ควรนอน 10-13 ชั่วโมง
- เด็กวัยเรียน อายุ 6-13 ปี ควรนอน 9-11 ชั่วโมง
- วัยรุ่น อายุ 14-17 ปี ควรนอน 8-10 ชั่วโมง
- ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรนอน 7-9 ชั่วโมง
- ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรนอน 7-8 ชั่วโมง



โลกในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการใช้เทคโนโลยี และมีการแข่งขันสูง คนที่มีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับหรือนอนไม่พอ มีเพิ่มขึ้นกว่าในอดีตมาก ซึ่งอาจเกิดจากปัญหาด้านสุขภาพ ภาวะทางจิตใจ เช่น มีอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่รบกวนการนอน การดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ปัจจัยอื่น ๆ นอกเหนือจากความผิดปกติของการนอน (sleeping disorder) แล้ว การนอนไม่หลับหรือนอนน้อย ยังเกิดได้จากคนในสังคมยุคนี้เป็นโรค



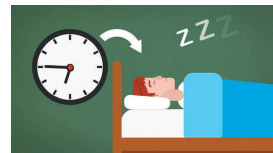
ติดโซเชียลที่ต้องดูโทรศัพท์มือถือตลอดทั้งวัน ดูทีวี เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกมส์หรือใช้คอมพิวเตอร์จนดึกดื่น ต้องเอางานกลับมาทำที่บ้าน ต้องทำงานล่วงเวลา หรือต้องทำงานกะกลางคืน ตลอดจนการจราจรที่ติดขัด ทำให้ต้องใช้เวลาเดินทางยาวนาน จนรบกวนเวลาที่ใช้พักผ่อนนอนหลับ



## การนอนน้อยสัมพันธ์กับโรคอ้วนอย่างไร

ฮอร์โมน ghrelin และ leptin มีบทบาทสำคัญต่อความรู้สึกหิวและความสมดุลของการใช้พลังงานในร่างกาย ghrelin กระตุ้นให้เกิดความหิวและอยากอาหารโดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง ในขณะที่ leptin ลดความอยากอาหารและเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย ระดับของฮอร์โมนทั้งสองมีความเกี่ยวข้องกับการนอนหลับ เมื่อร่างกายนอนหลับไม่เพียงพอ ระดับ ghrelin จะเพิ่มขึ้น และระดับ leptin จะลดลง ทำให้เกิดความหิวและอยากอาหาร จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน

การนอนน้อยจะทำให้กินมากขึ้นเพื่อให้มีแรงทำงานและทำกิจกรรมต่าง ๆ และยังทำให้เกิดการต้านทานต่ออินซูลิน การเผาผลาญกลูโคสลดลง จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน



และโรคอื่น ๆ ที่จะตามมาในอนาคต เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุต่างๆ นอกจากนี้การนอนน้อยทำให้เสี่ยงเกิดภาวะหยุดหายใจในขณะนอนหลับได้อีกด้วย

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การนอนที่เพียงพอมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ เราจึงควรให้ความสำคัญกับการนอน โดยพยายามเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตในแต่ละวันให้มีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ จัดห้องนอนให้มีบรรยากาศชวนให้นอนหลับสบาย เช่น ไม่ควรมีทีวี โทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอน ปราศจากแสงและเสียงที่จะรบกวนการนอน รับประทานอาหารเย็นที่มีแป้งและน้ำตาลน้อย ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักก่อนนอนอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง ทำจิตใจให้สงบและผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายและสมองตื่นตัว จนไม่อยากจะนอนหรือนอนหลับยาก ทำให้ใจให้ปล่อยวาง การสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิอาจทำให้นอนหลับง่ายขึ้น แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ถ้าอยากลดน้ำหนักก็ต้องนอนให้มากๆ เพราะการนอนมากจนเกินไปก็อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ เนื่องจากร่างกายขาดการออกกำลังกายและเผาผลาญพลังงานลดลง



ดังนั้น การนอนหลับได้สนิทในระยะเวลาที่เพียงพอเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ที่ช่วยให้น้ำหนักลดลง เมื่อน้ำหนักลด โรคภัยต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วยเช่นกัน

## ออกกำลังกาย ... อย่างไรดี

ปัจจุบันการออกกำลังกายได้รับความนิยมมากขึ้นจากคนเกือบทุกเพศทุกวัย จุดประสงค์ในการออกกำลังกายก็มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง ในขณะที่บางท่านออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ วิธีการออกกำลังกายของสองเป้าหมายนี้ต่างกันหรือไม่? แล้วโดยทั่วไปควรออกกำลังกายอย่างไร?



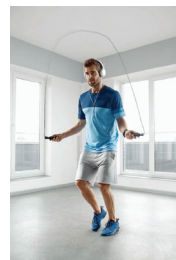
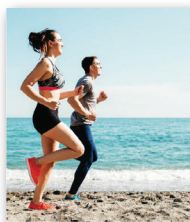


## “การออกกำลังกายแบบแอโรบิค” และ “การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค” ต่างกันอย่างไร

หลายๆคนคงเคยได้ยินคำเหล่านี้ แต่ท่านทราบหรือไม่ว่าทั้งสองคำมีความแตกต่างกันอย่างไร

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิค หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการใช้พลังงานโดยอาศัยออกซิเจนในร่างกาย โดยลักษณะจะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมากแต่มีความต่อเนื่อง เช่น เดินวิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก หรือ เต้นแอโรบิก เป็นต้น จึงเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

- การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่มีการใช้พลังงานโดยไม่อาศัยออกซิเจน แต่จะอาศัยสารเคมีในร่างกายแทน ลักษณะจะเป็นการออกกำลังกายใช้แรงมากเช่น วิ่งระยะสั้น ยกน้ำหนัก เทนนิส เป็นต้น จึงเป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและให้สามารถออกแรงได้มากในช่วงระยะเวลาสั้นๆ



## ออกกำลังกายมาก-น้อย แค่ไหนจึงจะมีประโยชน์ต่อหัวใจ

การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจและปอด คือ ออกกำลังกายมากพอที่จะทำให้หัวใจเต้น (หรือชีพจร) มีค่าระหว่าง 60-80% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจของบุคคลนั้นๆ ซึ่งอัตราการเต้นสูงสุด

ของหัวใจ เท่ากับ 220-อายุ (ปี) ตัวอย่างเช่น คนอายุ 50 ปี มีอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ เท่ากับ  $220-50 = 170$  ครั้งต่อนาที ดังนั้น การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจ คือ ออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นได้ 60-80% ของ 170 ครั้งต่อนาที เทียบเท่ากับ ระหว่าง 119-136 ครั้งต่อนาที

บางครั้งการจับชีพจรขณะออกกำลังกายอาจไม่สะดวก ผู้ออกกำลังกายสามารถใช้การสังเกตความรู้สึกเหนื่อยจากการออกกำลังกายแทนได้เช่นกัน

◆ ออกกำลังกายระดับหนัก หมายถึง ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมากโดยหายใจแรงและเร็ว หรือหอบขณะออกแรง/ออกกำลังกายไม่สามารถคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค



◆ ออกกำลังกายระดับปานกลาง หมายถึง การออกกำลังกายหรือออกแรงจนทำให้รู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย หรือหายใจกระชั้นขึ้นไม่ถึงกับหอบ หรือขณะออกกำลังกายหรือออกแรงยังสามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยคและรู้เรื่อง

◆ ออกกำลังกายในระดับน้อย หมายถึง การออกกำลังกายหรือออกแรงน้อย ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยมากกว่าปกติ

## แนวทางการออกกำลังกาย

(Physical Activity Guidelines 2007 - American College of Sports Medicine and the American Heart Association)  
แนะนำดังนี้

- ◆ ออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับปานกลางนาน 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน หรือ
- ◆ ออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับหนักนาน 20 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน

โดยทั้งสองแบบควรทำควบคู่กับการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค เพื่อเพิ่มแรงและความทนทานของกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน และไม่ใช่วันที่ติดกัน ทั้งนี้ หากผู้ป่วยสูงอายุหรือมีความเสี่ยงของการหกล้ม ควรหลีกเลี่ยงวิธีการออกกำลังกายที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และควรจัดทำแผนกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างละเอียดและเหมาะสม



การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะเรื้อรังและอัตราการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่สำคัญการออกกำลังกายช่วยลดและป้องกันภาวะความเครียดทางอารมณ์ได้อีกด้วย ดังนั้นหันมาออกกำลังกายกันดีกว่า

## ไขหวัดธรรมดา ไขหวัดใหญ่ หรือแพ้อากาศ เป็นอะไรกัน



ฤดูฝนเป็นฤดูที่ทำให้หลายคนรู้สึกไม่สบาย เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ มีไข้ เราจะทราบได้อย่างไรว่าอาการเหล่านี้เกิดจากไขหวัดธรรมดา ไขหวัดใหญ่ หรือโรคมึมิแพ้อากาศกันแน่? ในบางครั้งก็เป็นเรื่องยากที่จะสามารถแยกโรคเหล่านี้ออกจากกันได้ด้วยตนเอง เนื่องจากลักษณะอาการบางอย่างที่ใกล้เคียงกัน แต่การรู้ถึงลักษณะเฉพาะของ แต่ละโรค จะสามารถช่วยให้เราเลือกการป้องกัน การรักษาและวิธีปฏิบัติตัว ที่ถูกต้องได้

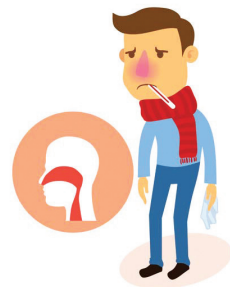
## ความแตกต่างของสาเหตุการเกิด

ไข้หวัดธรรมดา (Common cold) และ ไข้หวัดใหญ่ (Flu) ต่างก็เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส แต่แตกต่างกันที่ชนิดของไวรัส โดยไข้หวัดธรรมดานั้นเกิดได้จากไวรัสหลายสายพันธุ์ แต่ประเภทที่มักก่อให้เกิดโรคนั้นคือ Rhinoviruses ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดไข้หวัดธรรมดาถึงร้อยละ 30-50 ตามมาด้วย Coronaviruses ที่เป็นสาเหตุร้อยละ 10-15 ส่วนไข้หวัดใหญ่นั้นเกิดจากไวรัส Influenza A และ Influenza B ซึ่งทั้ง 2 ชนิดมีหลายสายพันธุ์และแต่ละสายพันธุ์เกิดการระบาดต่างกันในแต่ละปี ในแต่ละภูมิภาคของโลก

ในกรณีของการแพ้ภูมิตนเอง สาเหตุการเกิดจากโรคภูมิแพ้ซึ่งแตกต่างจากอีก 2 โรคที่ได้กล่าวมาข้างต้น เพราะไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อไวรัส หากแต่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายผู้ป่วยเอง ซึ่งทำงานตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่สามารถพบได้จากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น ฝุ่น อากาศเย็น อากาศร้อน และละอองเกสร ซึ่งสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้นั้นก็จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน

## ความแตกต่างของอาการ

ในบางครั้งอาการแสดงทางจมูกและระบบทางเดินหายใจมีความใกล้เคียงกันทั้ง 3 โรค จึงทำให้แยกโรคออกจากกันโดยผู้ป่วยเองได้ค่อนข้างยาก เว้นแต่ได้รับการตรวจวินิจฉัยที่เด่นชัด อย่างไรก็ตามการสังเกตอาการที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละโรคด้วยตนเอง เป็นการเพิ่มความระมัดระวังในการดูแลรักษาตนเอง และทำให้เราสามารถไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องและทันท่วงทีหากอาการของโรครุนแรงขึ้น โดยใช้หวัดธรรมดา มักจะมี (หรือไม่มี) ไข้ต่ำ ๆ ร่วมกับอาการทางจมูกและทางเดินหายใจ ได้แก่ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล



(ลักษณะน้ำมูกใสเป็นส่วนใหญ่) จาม เจ็บคอ คอแดง ทอนซิลอาจบวมแดง แต่ไม่พบจุดหนอง (จุดหนองมักพบในการติดเชื้อแบคทีเรีย) และไอ ส่วนอาการปวดหัวก็สามารถพบได้บ้าง และอาการโดยทั่วไปมักไม่รุนแรงและสามารถดีขึ้นและหายไปได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่ไข้หวัดใหญ่สามารถเกิดอาการทางจมูกและคอได้บ้างในบางครั้ง แต่จะมีอาการเด่นชัด ได้แก่ มีไข้สูงลอย (37.8-39.0 องศาเซลเซียส) อาการปวดหัวและปวดเมื่อยตามตัว ร่วมกับอาการอ่อนเพลียอย่างมาก อีกทั้งยังพบอาการไอที่รุนแรงร่วมกับอาการเจ็บหน้าอกอีกด้วย



ในส่วนของโรคภูมิแพ้หรือแพ้อากาศนั้นจะมีอาการใกล้เคียงกับไข้หวัดธรรมดามาก กล่าวคือมีอาการเด่นที่จมูก ได้แก่ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล (ลักษณะน้ำมูกใส) คันจมูก จาม บางคนอาจมีอาการคันที่ตา และมีน้ำตามากร่วมด้วย แต่สามารถแยกจากโรคไข้หวัดธรรมดาได้จากระยะเวลาของการเกิดอาการ โดยโรคภูมิแพ้มักจะมีระยะเวลาในการเกิดที่นาน และจะไม่หายหากผู้ป่วยยังคงได้รับสิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการอยู่ในทางกลับกันไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่นั้นสามารถหายได้ในเวลาไม่นาน โดยทั่วไปมักไม่เกิน 2 สัปดาห์ เมื่อได้รับการดูแลหรือรักษาที่ถูกต้องและไม่มีอาการแทรกซ้อนอื่นใด

## ความแตกต่างของการรักษา

การรักษาไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่นั้น จะเน้นไปที่การรักษาตามอาการ ร่วมกับพักผ่อนและดื่มน้ำตามากๆ และเนื่องจากทั้งสองโรคนั้นมีไวรัสเป็นเชื้อก่อโรค ดังนั้นการใช้ยาปฏิชีวนะจึงไม่มีความจำเป็น ในกรณีนี้

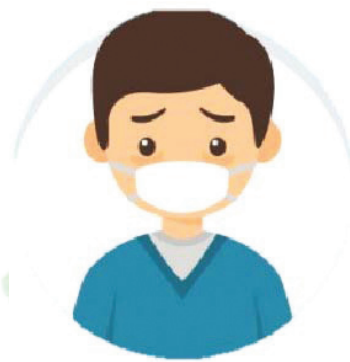


ผู้ป่วยมีไข้ สามารถให้ยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล สำหรับการไข้ยาลดไข้กลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs: NSAIDs) เช่น แอสไพริน (aspirin) และ ไอบูโพรเฟน (ibuprofen) โดยเฉพาะในผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ต้องได้รับการระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากอาการบางส่วนของโรคไข้หวัดใหญ่นั้นคล้ายคลึงกับโรคไข้เลือดออก ซึ่งยากกลุ่มดังกล่าวสามารถทำให้โรคไข้เลือดออกอาการแย่ลงได้ จึงควรใช้ก็ต่อเมื่อได้รับการวินิจฉัยยืนยันจากแพทย์หรือโรงพยาบาลแล้วเท่านั้น นอกจากนี้ผู้ที่เป็ไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรงหรืออยู่ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ จำเป็นต้องไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยตัวโรคและสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่ที่ก่อให้เกิดโรคอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งรับการรักษาต่อที่โรงพยาบาลซึ่งอาจประกอบไปด้วยยาต้านไวรัส และได้รับคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม หากทำการรักษาต่อที่บ้าน

ในกรณีของโรคภูมิแพ้ก็จะใช้วิธีการรักษาตามอาการ เช่น การใช้ยาแก้แพ้กลุ่มที่ยับยั้งผลของฮีสตามีน (antihistamine) และการใช้ยาแก้คัดจมูก แต่วิธีการรักษาที่ดีที่สุดคือการค้นหาและหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการแพ้ หากมีอาการรุนแรงหรือรบกวนชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นจมูก (Nasal steroid)

## การป้องกัน

อย่างที่ได้อธิบายไว้แล้วในส่วนการรักษาโรคภูมิแพ้นั้นสามารถป้องกันได้โดยหลีกเลี่ยงการพบเจอหรือสัมผัสสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ เช่น ฝุ่นหรือละอองเกสร ส่วนในไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่นั้น การใช้ผ้าปิดปากใน



ที่สาธารณะที่แออัด การล้างมือ การใช้ช้อนกลาง และการหลีกเลี่ยง การสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับผู้ที่ เป็นหวัดอยู่ก็สามารถป้องกันการติดเชื้อได้

นอกจากนั้น การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปีก็เป็นวิธีที่มี ประสิทธิภาพในการป้องกันไข้หวัดใหญ่บางสายพันธุ์ได้ และแนะนำให้ ผู้สูงอายุทุกคนควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ เพื่อลดอัตราการป่วย เข้าโรงพยาบาลจากโรคนี้

ตาราง สรุปความแตกต่างของไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ และโรค ภูมิแพ้ (แพ้อากาศ)

อาการ	ไข้หวัดธรรมดา	ไข้หวัดใหญ่	โรคภูมิแพ้
ไข้	ไข้ต่ำๆ หรือไม่มี	มักมีไข้สูง อาจสูงถึง 40 องศาเซลเซียส	ไม่มีไข้
ปวดหัว	ไม่ค่อยพบ	พบได้ปกติ	ไม่พบ
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, อ่อนเพลีย	อาจมีอาการเล็กน้อย	พบได้บ่อยและอาการรุนแรง	ไม่พบ (อาจอ่อนเพลีย หากพักผ่อนน้อย)
น้ำมูกไหล คัดจมูก	พบได้บ่อย	ไม่ค่อยพบ	พบได้บ่อย
จาม	พบได้บ่อย	ไม่ค่อยพบ	พบได้บ่อย
เจ็บคอ	พบได้บ่อย	อาจพบได้บางครั้ง	อาจพบได้บางครั้ง
ไอ	พบได้บ่อย	พบได้บ่อย และมีความรุนแรงมากกว่า	อาจพบได้บางครั้ง
เจ็บหน้าอก	อาจพบได้แต่อาการไม่รุนแรง	พบได้บ่อย	ไม่ค่อยพบ (ยกเว้นเป็นโรคหอบหืด)
สาเหตุการเกิด	เกิดจากไวรัส (Rhinoviruses เป็นสาเหตุหลักประมาณ 30-50%)	เกิดจากไวรัส (Influenza virus type A and B)	เกิดจากสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่น อากาศเย็น/ร้อน ละอองเกสร

	ไข้หวัดธรรมดา	ไข้หวัดใหญ่	โรคภูมิแพ้
การดูแลและการรักษา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พักผ่อน และดื่มน้ำมากๆ</li> <li>- ใช้น้ำยารักษาอาการต่างๆ เช่น ยาแก้คัดจมูก หรือยาลดไข้</li> <li>- มักดีขึ้นและหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พักผ่อน และดื่มน้ำมากๆ</li> <li>- ใช้น้ำยารักษาอาการต่างๆ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล (แต่ไม่ควรใช้ยากลุ่ม NSAIDs กรณีสงสัยไข้เลือดออกด้วย)</li> <li>- หากอาการรุนแรงหรือไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม และอาจต้องได้รับยาต้านไวรัสตลอดจนการรักษาให้ถูกต้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นภูมิแพ้ เช่น หลีกเลี่ยงฝุ่น อากาศเย็น</li> <li>- ใช้น้ำยารักษาอาการ เช่น ยาแก้แพ้ ยาแก้คัดจมูก</li> <li>- หากรุนแรง ควรพบแพทย์เพื่อพิจารณาใช้ยา สเตียรอยด์ชนิดพ่นจมูก</li> </ul>
การป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย</li> <li>- ใส่หน้ากากอนามัย</li> <li>- ไม่มีวัคซีนป้องกัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย</li> <li>- ใส่หน้ากากอนามัย</li> <li>- ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้</li> </ul>



# บทความทั้งหมดนี้ ได้รับความอนุเคราะห์จาก

ศ.ภญ. ลีณา	สุนทรสุข
รศ.ภญ. จิรภรณ์	อังวิทยาธร
รศ.ภญ. ชะอรสิน	สุขศรีวงศ์
รศ.ภญ. นพมาศ	สุนทรเจริญนนท์
รศ.ภญ. บุชบา	จินดาวิจักษณ์
รศ.ภญ. รุ่งระวี	เต็มศิริฤกษ์กุล
รศ.ภญ. ยวดี	วงษ์กระจำง
รศ.ภญ. วิมล	ศรีสุข
อ.ภญ. พิชญา	ดิลกพัฒน์มงคล
อ.ภก. บรมพจน์	พฤตวินาสันต์
อ.ภก. ลีอรัตน์	อนุรัตน์พานิช
อ.ภญ. วาริ	ลิมป์วิกรานต์
อ.ภก. ศุภทัต	ชุนนุวัฒน์
ภญ. กิตติมา	วัฒนากมลกุล
ภก. อีรัตน์	เหลือมมั่นคง
ภก. อีรวิษณุ	อัชฌาศัย
ภญ. รุ่งลาวัลย์	ตันติวัฒนกุล

คณะกรรมการวิชาการสถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน

องค์การเภสัชกรรม

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

[www.pharmacy.mahidol.ac.th](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th)



มีปัญหาเรื่องยา โทร. 02-644-4609  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล [www.pharmacy.mahidol.ac.th](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th)  
พิกัดที่ ที.เอส.พาร์ค 271/16 อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี  
โทร. 02-923-0469 โทรสาร 02-923-1453