



หลักการจัดตู้ยาสามัญประจำบ้าน



ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขได้พิจารณาเอาไว้ว่าเป็นยาที่เหมาะสม ที่ประชาชนควรซื้อเอาไว้ประจำบ้านของตนเอง เพื่อใช้ในการดูแลตัวเองจากอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละบ้านควรทราบวิธีการจัดวางและจัดระเบียบตู้ยาอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดความสะดวก ปลอดภัยจากการใช้ยา

ตำแหน่งและลักษณะของตู้ยาที่เหมาะสม

ตำแหน่งของการวางตู้ยาควรเป็นที่ที่แดดส่องไม่ถึงและไม่ร้อน เพื่อป้องกันไม่ให้ยาเสื่อมอายุ และควรอยู่สูงพอสมควร เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กนำยามาเล่นหรือนำมาใช้เอง นอกจากนี้ตู้ยาควรมีการแบ่งชั้นเพื่อใช้จำแนกประเภทของยา และควรมีสัญลักษณ์ที่บ่งบอกว่าเป็นตู้ยา



ติดฉลากยาและเวชภัณฑ์ทุกชนิด

ข้อความบนฉลากควรระบุชื่อยา ข้อบ่งใช้ ขนาดที่ใช้ และข้อควรระวังให้ชัดเจน ยารับประทานควรใช้ฉลากสีขาวหรือสีฟ้า และยาใช้ภายนอกควรใช้ฉลากสีแดง

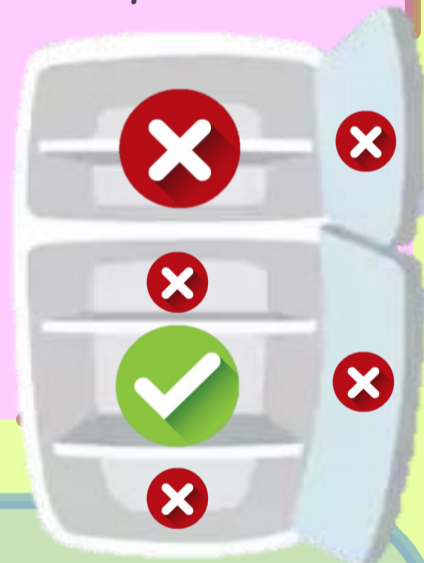
จัดเรียงยาแต่ละประเภทให้เป็นสัดส่วน

การจัดตู้ยาควรจัดเรียงยาแต่ละชั้นตามวิธีการใช้ยา อาจแบ่งเป็น

- ชั้นบน : เป็นยารับประทาน เช่น ยาน้ำ ยาเม็ด ยาผง
- ชั้นกลาง : เป็นยาใช้ภายนอก เช่น ยาทา ยาขี้ผึ้ง
- ชั้นล่างสุด : เป็นเวชภัณฑ์ เช่น สำลี ผ้าก๊อช พลาสเตอร์

โดยแต่ละชั้นอาจแบ่งกลุ่มย่อยตามข้อบ่งใช้ของยา เช่น กลุ่มยาลดไข้ กลุ่มยาแก้ท้องเสีย กลุ่มยาทาแก้ปวดเมื่อย

กรณีเป็นยาที่ต้องเก็บในตู้เย็น ควรเก็บที่ช่องตรงกลางภายในตู้เย็น ไม่เก็บบริเวณประตูตู้เย็น เพราะอุณหภูมิไม่คงที่และไม่เก็บยาที่ช่องแช่แข็ง



ยาเดียวกันจัดเรียงตามวันหมดอายุของยา

ยึดหลัก "First-in Expired-out" ยากล่องไหนหมดอายุก่อนควรจัดเรียงไว้ด้านนอกสุดเพื่อให้สะดวกต่อการนำยาออกไปใช้ก่อน เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา

วิธีสังเกตวันหมดอายุ (Exp.) ของยา : วันหมดอายุของยามักจะระบุไว้ที่ด้านใดด้านหนึ่งของภาชนะบรรจุยา

- >> Exp. 15/07/18 : หมดอายุ 15 กรกฎาคม 2561
- >> Exp. 04/19 : หมดอายุ 30 เมษายน 2562 (หมดอายุวันสุดท้ายของเดือนที่ระบุไว้)

หมั่นทำความสะอาดและตรวจสอบวันหมดอายุหรือยาที่เสื่อมสภาพ

ควรทำความสะอาดด้วยการปิดฝุ่น เช็ดชั้นวาง จัดเรียงตู้ยาอย่างสม่ำเสมอ กรณีที่อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บยาชำรุดควรซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่ พร้อมทั้งสังเกตว่ายาชนิดใดที่ขาดเพื่อจะได้จัดหาเพิ่มเติมให้เรียบร้อย หรือสังเกตว่ายาใดหมดอายุ เสื่อมสภาพควรนำออกไปทิ้ง เพื่อจะได้ไม่หยิบยาเหล่านั้นไปใช้

ลักษณะของยาเสื่อมสภาพ

- ยาเม็ด : เม็ดยาจับติดกันหลายๆ เม็ด มียาละลายซึมออกมา เม็ดยาเปลี่ยนสี หรือมีรอยต่างด้า
- ยาผง : ผงยาขึ้น เยิ้ม จับตัวเป็นก้อน ไม่กระจายตัว
- ยาน้ำใส : มีการเปลี่ยนสี/กลิ่น/รส หรือมีการแยกชั้น ตกตะกอนหรือตกผลึก
- ยาน้ำแขวนตะกอน : เกิดการเปลี่ยนสี/กลิ่น/รส ไม่สามารถเขย่าผสมให้เป็นเนื้อเดียวกันได้
- ยาขี้ผึ้งและยาครีม : มีลักษณะหยาบ มีการแยกตัว หรือมีน้ำใสๆ ปนกับเนื้อยา สีและกลิ่นเปลี่ยนแปลงไป



สงสัยเรื่องยา...ปรึกษาเภสัชกร ด้วยความปรารถนาดีจาก ร้านยาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โทร 02-644-4609

จัดทำโดย : นศภ. ภัทริยา ยรรยงชัยกิจ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล