

ยาก่อนอาหาร ยาหลังอาหาร ลืมกินตามเวลา อันตรายหรือไม่

ภก. ธีรศักดิ์ เหลืองมั่นคง

ภาควิชาเภสัชวิทยา

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัญหาที่มักพบเสมอเวลาจะรับประทานยา คือ ต้องรับประทานก่อนหรือหลังอาหาร และก่อนอาหารนานเท่าไร หลังอาหารกี่นาทีก่อนนอนนานแค่ไหน ถ้าลืมแล้วจะอย่างไร บทความนี้จะจึงขอสรุปหลักการและหลักปฏิบัติที่ถูกต้องทั่วไปของวิธีการรับประทานยาเหล่านี้

๑. ยาก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหาร อย่างน้อย ๓๐ นาที

ยาที่รับประทานก่อนอาหาร ควรรับประทานในช่วงที่ท้องว่าง ยังไม่ได้รับประทานอาหาร ซึ่งก็คือก่อนรับประทานอาหารอย่างน้อย ๓๐ นาที เนื่องจาก

- ยาอาจถูกทำลายและเสียประสิทธิภาพในการรักษา เมื่อพบกับกรดปริมาณมากที่กระเพาะอาหารจะหลั่งออกมาหลังมีอาหาร การรับประทานยาในช่วงที่ท้องว่างทำให้ยาไม่ถูกทำลาย และประสิทธิภาพของยาไม่ลดลง
- อาหารและส่วนประกอบของอาหารอาจลดการดูดซึมของยาเข้าสู่ร่างกาย จึงไม่สามารถรับประทานยาพร้อมหรือหลังอาหารได้
- ยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหาร ยาลดอาการคลื่นไส้อาเจียน รวมทั้งยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการหลั่งอินซูลิน จะใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที ก่อนที่จะออกฤทธิ์ การรับประทานยาก่อนอาหารจึงเป็นเสมือนการเตรียมพร้อมให้ระบบทางเดินอาหาร ก่อนจะรับประทานอาหาร

การลืมรับประทานยาก่อนอาหาร

ถ้าลืมรับประทานยาก่อนอาหาร หรือนึกได้ว่าต้องรับประทานยาก่อนที่จะทานอาหารไม่ถึงครึ่งชั่วโมง การทานยาก่อนอาหารทันที จึงไม่ต่างกับการรับประทานยาหลังอาหาร ควรขำมยาเมื่อที่ลืมไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการหลั่งอินซูลิน กรณียาที่รับประทานก่อนอาหารเพราะยาจะถูกทำลายหรืออาหารอาจลดการดูดซึมของยา อาจรอให้กระเพาะอาหารว่างก่อนแล้วค่อยรับประทานยาได้ ซึ่งก็คือประมาณ ๒ ชั่วโมง หลังรับประทานอาหาร แต่ยาที่ต้องรับประทานในมือถัดไปอยู่แล้ว ให้ทานยาก่อนอาหารมือถัดไปแทนได้เลย ไม่ต้องทานยาซ้ำ

๒. ยาหลังอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารทันทีและไม่ควรนานเกิน ๑๕ นาทีหลังอาหาร

ยาหลังอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารทันที อาจทานพร้อมอาหารหรือก่อน รับประทานอาหารเช้าก็ได้ เพราะไม่ว่าจะกรณีใด ยาจะเข้าไปอยู่ในกระเพาะอาหารพร้อมกับ อาหารที่รับประทานเหมือนกัน ยาที่ควรรับประทานหลังอาหาร เนื่องจาก

- ยามีผลข้างเคียงที่สำคัญคือ ระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการ คลื่นไส้ อาเจียน การรับประทานพร้อมหรือหลังอาหารทันทีจะช่วยลดอาการเหล่านี้ ได้
- ต้องการกรดในกระเพาะอาหารช่วยในการดูดซึมยาเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งกรดใน กระเพาะอาหารจะหลังสูงสุดในระหว่างที่รับประทานอาหารเช้า

การรับประทานยาหลังอาหาร

ถ้ารับประทานยาหลังอาหาร สามารถรับประทานยาได้ทันทีที่นึกได้และไม่เกิน ๑๕ นาที แต่ถ้านึกได้หลังจากรับประทานอาหารเช้ามากกว่า ๑๕ นาทีแล้ว ควรรับประทานหลัง อาหารเช้าในมื้อถัดไปแทน หรืออาจรับประทานยามื้อย่อยแทนมื้อหลักก่อนรับประทานยาก็ได้ กรณีที่ยานี้มีความสำคัญมาก

๓. ยาก่อนนอน ควรรับประทานยาก่อนเข้านอน ๑๕ – ๓๐ นาที

ยาที่แนะนำให้รับประทานก่อนนอนมีหลายประเภท แต่โดยทั่วไป ควรรับประทานก่อน นอน ๑๕ – ๓๐ นาที เนื่องจาก

- ยามีผลข้างเคียงสำคัญคือทำให้หิวง่วงนอนหรือวิงเวียนศีรษะมาก ถ้ารับประทานก่อน นอนนานเกินไป อาจส่งผลต่อให้ผู้รับประทานยาทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ กรณีที่ยังไม่พร้อมจะเข้านอน
- ยาที่ช่วยให้นอนหลับ มักใช้เวลาประมาณ ๑๕ – ๓๐ นาทีก่อนที่จะออกฤทธิ์ช่วยให้ หลับ

การรับประทานยาก่อนนอน

ถ้ารับประทานยาก่อนนอน มักนึกได้เมื่อถึงเช้าของวันรุ่งขึ้นแล้ว ไม่ควรรับประทาน ยานี้ในอีก ควรรอให้ถึงเวลาก่อนเข้านอนในคืนถัดไปค่อยรับประทานยานั้น

๔. ยารับประทานเวลามีอาการ ควรรับประทานเมื่อมีอาการจริง ๆ

ยาในกลุ่มนี้ มักระบุในฉลากว่ารับประทานทุก ๔ – ๖ ชั่วโมง ทุก ๘ ชั่วโมง หรือทุก ๑๒ ชั่วโมง เวลามีอาการ เมื่อมีอาการสามารถรับประทานยาได้เลย ไม่ต้องคำนึงถึงมื้ออาหาร เนื่องจากไม่ว่าจะรับประทานอาหารเช้าหรือไม่ ก็ไม่ส่งผลต่อการออกฤทธิ์ของยา หลังรับประทานยา แล้วถ้ายังมีอาการอยู่สามารถทานยาซ้ำได้ ตามระยะเวลาที่ระบุไว้ ไม่ควรรับประทานบ่อยกว่าที่ ระบุไว้บนฉลาก เมื่อหายแล้วสามารถหยุดยาได้เลย

หมายเหตุ ยาบางประเภท อาจมีวิธีรับประทานนอกเหนือไปจากยาโดยทั่วๆ ไปข้างต้น รวมทั้งยาบางประเภทอาจรับประทานก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ แล้วแต่สะดวก เนื่องจากยาอาจมีการออกฤทธิ์ที่พิเศษหรือมีผลข้างเคียงอื่นๆ ซึ่งผู้ทำหน้าที่ส่งมอบยาเหล่านี้จะอธิบายวิธีการรับประทานเป็นกรณีๆ ไป

เอกสารอ้างอิง

1. Larry AB, editors. Applied clinical pharmacokinetics. 2nd ed. New York: McGraw-Hill Medical; 2008.
2. Joseph TD, editors. Concepts in clinical pharmacokinetics. 5th ed. American Society of Health-System Pharmacists; 2010.