

ยาที่ทุกคนควรรู้

เมื่อป่วยไข้ไม่สบาย ยาที่แพทย์จ่ายให้ อาจมี ข้อแนะนำพิเศษในการใช้ยา

ยาที่ทุกคนควรรู้ หมายความว่าอย่างไร เพื่อประสิทธิภาพในการรักษา

๑. รับประทานติดต่อกันทุกวันจนหมด เพื่อให้การรักษาได้ผลดี ยาบางประเภทต้อง รับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลาสั้นหรือตามแพทย์สั่ง แม้ว่าอาการจะทุเลาลงหรือไม่มีอาการ เมื่อป่วยไข้ไม่สบาย ยาที่แพทย์จ่ายให้ อาจมี ข้อควรระวัง หากรับประทานไม่ครบกำหนดเวลา จะทำให้การรักษาไม่ได้ผล

ซึ่งควรรู้อย่างยิ่งว่า น

ต้องรับประทานยาเป็นเวลานาน หยุดยาเองไม่ได้ เช่น ยาจำพวกสเตียรอยด์ (เพรดนิโซโลน) ยารักษา ความบกพร่องของร่างกาย เช่น ยาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคกระดูกบาง



๒. เฉพาะเวลามีอาการ ยาที่ใช้บรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น ยาแก้ไอ ยาลดน้ำมูก ยาแก้ปวด ยาแก้ไข้ ยาแก้ท้องเสีย แพทย์อาจสั่งให้รับประทานเป็นช่วง ๆ เช่น ทุก ๔ ชั่วโมง เวลามีอาการ เมื่ออาการทุเลาลง ก็สามารถหยุดยาได้ ไม่จำเป็นต้องรับประทาน ต่อเนื่อง

๓. ก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหารครั้ง ถึง ๑ ชั่วโมง อาหารอาจลด **เพื่อประสิทธิภาพในการรักษา** ณะต่าง ๆ ยาบางอย่างต้องการให้ออกฤทธิ์ก่อนอาหาร เพื่อผลต่อระบบทางเดินอาหาร เช่น ยาแก้ท้องเสีย หรือในกรณี ยาเบาหวานบางชนิดที่ต้องรับประทานก่อนอาหาร **เพื่อให้การรักษาได้ผลดี**

๔. หลังอาหาร โดยทั่วไปควรรับประทานหลังอาหาร ๑๕ - ๓๐ นาที ยกเว้น ยาที่ระบุให้รับประทานหลังอาหารทันที

๕. หลังอาหารทันที หรือ พร้อมอาหาร ยาบางชนิดทำให้เกิดการระคายเคืองกระเพาะอาหาร อาจทำให้คลื่นไส้ อาเจียนได้ การรับประทานหลังอาหารทันที หรือพร้อมอาหาร ก็เพื่อลดปัญหาดังกล่าว เช่น เพรดนิโซโลน แอสไพริน หรือในกรณี ยาเบาหวานบางชนิด รับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลาสั้นหรือตามแพทย์สั่ง

วิธีสังเกตยาหมดอายุ

เราควรทราบวิธีสังเกตยาที่มีอยู่ว่ายังสามารถใช้ได้หรือไม่ เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา เพราะหากยาที่ใช้หมดอายุหรือเสื่อมคุณภาพแล้ว นอกจากจะไม่มีผลต่อการรักษา แต่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ซึ่งมีวิธีการสังเกตง่าย ๆ ดังนี้



วันหมดอายุ เขียนเป็นภาษาอังกฤษได้หลายแบบ เช่น Exp.date, Expiring, Use by หรือ Use before ตัวอย่าง เช่น Exp.date ๒๐/๐๒/๐๕ หมายความว่า ยาจะหมดอายุในวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๐๐๕ แต่หากบนฉลากไม่ได้กำหนดวันที่ วันหมดอายุ ก็ให้หมายถึงวันสุดท้ายของเดือนนั้น ๆ เช่น Exp.date ๓๑/๐๓/๐๕ หมายความว่า ยาจะหมดอายุในวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๐๐๕

เราควรทราบวิธีสังเกตยาที่มีอยู่ว่า Manufacturing date หรือ Mfg.date) ซึ่งโดยทั่วไป หากยานั้นผลิตมาเกิน ๕ ปี

ก็ไม่ควรนำมาใช้ **เพื่อความปลอดภัย** ละการเก็บรักษาก็มีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลกระทบ เช่น แสง ความร้อน ในบริเวณที่เก็บ ทำให้บางครั้ง ยาที่ยังไม่ถึงวันหมดอายุ แต่มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายภาพไปแล้ว ก็ไม่ควรนำยานั้นมาใช้ การสังเกตลักษณะทางกายภาพของยา สามารถทำได้ง่าย ๆ ยาที่เสื่อมคุณภาพจะมีลักษณะดังนี้

ยาเม็ด มีลักษณะแตกกร่อน กะเทาะ เปลี่ยนสี หรือสีซีด ยาเม็ดเคลือบ มีลักษณะเข้มเหนียว ยาแคปซูล มีลักษณะบวมโป่งพอง ผงยาภายในจะจับกันเป็นก้อน เปลี่ยนสี เพราะหากยาที่ใช้หมดอายุ น้ำเชื่อม มีลักษณะขุ่น มีตะกอน เปลี่ยนสี มีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยว ยาน้ำแขวนตะกอน มีลักษณะตะกอนจับตัวเป็นก้อนแข็ง เขย่าแรง ๆ ก็ไม่กระจาย ยา น้ำอิมัลชัน มีลักษณะเขย่าแล้วไม่รวมตัวเป็นเนื้อเดียวกัน ยาครีม มีลักษณะแยกชั้น ไม่รวมเป็นเนื้อเดียวกัน เนื้อครีมเปลี่ยนสี

หรือเสื่อมคุณภาพแล้ว ๑ หรือหยอดตาแล้วมีอาการแสบตามากกว่าปกติ

แบบฝึกหัด
สารคดี เรื่อง ยาที่ควรรู้

๑. สารคดีที่อ่านเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

๒. ในสารคดีกล่าวถึงเรื่องอะไรบ้าง

.....

๓. ยานชนิดใดที่ต้องรับประทานต่อเนื่องจนครบ

.....

๔. ยานชนิดใดที่ผู้ป่วยหยุดรับประทานเองไม่ได้

.....

๕. ยานชนิดใดที่ต้องรับประทานหลังอาหารทันที

.....

๖. ภาษาอังกฤษบนฉลากยา Exp.date 20/02/05 หมายความว่าอย่างไร

.....

๗. นักศึกษาได้ประโยชน์จากการอ่านเรื่องนี้ อย่างไรบ้าง

๑.....

๒.....

๓.....

๘. นักเรียนสรุปใจความสำคัญ และข้อคิดที่ได้รับจากการอ่านสารคดี
เรื่อง ยาที่ทุกคนควรรู้

ชื่อ.....รหัสนักศึกษา.....

สาขา.....