

บทที่ 3 วิธีการใช้ยา

เนื้อหา

- หลักการใช้ถูกต้อง
- ข้อแนะนำในการใช้ยา
- วิธีการเก็บรักษา
- อันตรายจากการใช้ยา
- การปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อ

หลักการใช้ยาที่ถูกต้อง

- หลักการใช้ยาให้ถูกต้อง มีอยู่ 4 ข้อด้วยกันคือ ใช้ยาให้ถูกโรค ถูกขนาด ถูกเวลา และถูกทาง

ใช้ยาให้ถูกโรค

- การใช้ยาให้ถูกโรค ต้องทราบก่อนว่า อาการที่เป็นนั้น มีสาเหตุมาจากสิ่งใด เช่น ปวดท้อง ก็ต้องรู้ว่าเกิดจากท้องเสีย หรือปวดท้องเพราะอาหารไม่ย่อย เนื่องจากยาที่ใช้รักษาจะไม่เหมือนกัน และต้องให้ยาให้ถูกกับอาการที่เป็นอยู่ด้วย

ถูกขนาด

- ปริมาณยาที่ใช้ในแต่ละคนจะแตกต่างกัน เช่น ทารก เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ จะมีขนาดยาที่ใช้ไม่เท่ากัน
- นอกจากนี้ คนที่มีการทำงานของตับหรือไตบกพร่อง คนที่มีโรคประจำตัว คนที่ต้องรับประทานยาหลายตัวรวมกัน อาจจะต้องมีการปรับขนาดยาให้เหมาะสมในแต่ละราย

ความหมายของขนาดยา 1 ช้อนชา, 1 ช้อนโต๊ะ ที่ถูกต้อง

- 1 ช้อนชา จะหมายถึง 5 ซีซี หรือ 5 มิลลิเมตร
- 1 ช้อนโต๊ะ จะเท่ากับ 15 ซีซี
- ดังนั้นเวลาเราไปซื้อยาตามร้านยา ควรขอช้อนตวงยามาตรฐานจากร้านด้วย และทางที่ดีควรมีถ้วยตวงยาที่มีมาตรฐานไว้ที่บ้าน จะได้มั่นใจว่าทุกครั้งที่เรารับประทานนั้นจะได้รับยาครบตามขนาดที่ต้องการจริงๆ

ความหมายของขนาดยา 1 ช้อนชา, 1 ช้อนโต๊ะ ที่ถูกต้อง



ช้อนชามาตรฐาน

ความหมายของขนาดยา 1 ช้อนชา, 1 ช้อนโต๊ะ ที่ถูกต้อง



ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

หลักการให้ยาให้ถูกเวลา

- จำนวนครั้งของยาแต่ละชนิดที่ให้ในวันหนึ่งๆ จะไม่เท่ากัน และยาบางชนิดต้องรับประทานอย่างต่อเนื่อง 5-7 วัน บางครั้งอาจถึง 10 วัน เช่น ยาปฏิชีวนะหรือยาแก้อักเสบ ตัวอย่างยาเช่น อะม็อกซิซิลลิน ถ้าหากรับประทานยาไม่ครบตามเวลาที่กำหนด อาจจะทำให้เกิดการดื้อยาได้ เนื่องจากยาไม่สามารถฆ่าเชื้อได้หมด

เวลาที่รับประทาน

- เวลาที่รับประทาน เช่น ก่อนอาหาร, หลังอาหาร ที่ถูกต้องเป็นอย่างไรก่อนรับประทานยา ต้องอ่านฉลากยาให้ละเอียด และปฏิบัติตามที่ถูกต้อง
- รับประทานยาก่อนอาหาร หมายถึง กินยาก่อนอาหาร บางคนกินยาเสร็จแล้วกินอาหารตามทันที ซึ่งไม่ถูกต้อง กลายเป็นกินยาพร้อมอาหารไป

- กินยาก่อนอาหารที่ถูกต้อง คือ กินก่อนอาหาร ½ - 1 ชั่วโมง เพราะยาพวกนี้ดูดซึมได้ดีขณะท้องว่าง ไม่ถูกขัดขวางโดยอาหารหรือถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหาร
- รับประทานยาหลังอาหาร หมายถึง กินยาหลังอาหาร 15-30 นาที เพราะยาถูกดูดซึมได้ดี อาหารไม่รบกวนการดูดซึมยา หรือเป็นยาที่ถึงแม้จะถูกดูดซึมได้ดีในขณะท้องว่าง แต่มีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหารมาก

- รับประทานยาพร้อมอาหาร หรือหลังอาหารทันที เป็นยาที่มีฤทธิ์ระคายเคืองต่อเยื่อกระเพาะอาหาร เช่น ยาแอสไพริน ยาแก้ปวดข้อกระดูก ยาสเตียรอยด์ หากรับประทานขณะท้องว่าง จะทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนได้ ดังนั้นจึงต้องกินหลังอาหารทันที หรือดื่มน้ำตามมากๆ เพื่อช่วยให้ยาเจือจางลง

- **มียาบางอย่างที่ไม่เจาะจงเวลา**ว่าจะกินก่อนหรือหลังอาหาร เช่น อะม็อกซิซิลลิน ท่านจะเลือกกินเวลาใดก็ได้ เพราะ อาหารไม่มีผลต่อการดูดซึมของยา แต่ควรกินตามเวลาที่กำหนด เช่น ทุก 8 ชั่วโมง เป็นต้น รับประทานหลังอาหาร 1 และ 3 ชั่วโมง เช่น ยาลดกรด จะทำให้ได้ผลดีที่สุด
- **รับประทานยาก่อนนอน** หมายถึง ให้รับประทานก่อนนอน ตอนกลางคืน วันละ 1 ครั้งเท่านั้น ไม่ว่าจะนอนวันละกี่ครั้งก็ตาม

หลักการให้ยาให้ถูกทาง

- ยาที่มีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ละชนิดมีวิธีการใช้ยาที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องรู้วิธีและใช้ให้ถูกต้อง



side-effects.ca

ยาเม็ดหรือแคปซูล

- ยาเม็ดหรือแคปซูล ต้องกลืนยาทั้งเม็ดหรือทั้งแคปซูลพร้อมน้ำ ไม่ควรเคี้ยว เม็ดยาหรือแกะยาออกจากแคปซูล แต่สำหรับยาที่เขียนว่า “เคี้ยวก่อนกลืน” เช่น ยาลดกรดหรือยาขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนพร้อมกับน้ำ เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว
- ยาเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน รับประทานวันละ 1 หรือ 2 ครั้ง



ยาผงชนิดรับประทาน

- ยาผงชนิดรับประทาน ถ้าเป็นชนิดที่ต้องละลายน้ำก่อน ต้องละลายน้ำก่อน ห้ามรับประทานผงแห้งแล้วดื่มน้ำตาม จะทำให้ได้ยาไม่ครบขนาด ยาบางอย่างจะพองตัวเมื่อถูกน้ำ ทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดอาหารได้



ยาครีมหรือเจล

- **ยาครีมหรือเจล** เป็นยาทาที่ผิวหนัง ควรทาบ้างๆ ไม่ต้องถูวนวด เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ยาแก้ปวดข้อ กล้ามเนื้ออักเสบชนิดครีมหรือเจล ไม่ต้องถูวนวด เพราะการถูวนวดจะยิ่งทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น สำหรับยาที่ระบุให้ถูวนวด เช่น ยาหม่อง เคาเตอร์เพน ควรถูวนวดเพื่อเร่งการดูดซึมยาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น

ยาอม

- **ยาอม** หมายถึง ยาที่ให้อมไว้เฉยๆ ไม่ต้องเคี้ยว ส่วนยาเม็ดสำหรับอมได้ลิ้น รักษาอาการปวดเค้นหน้าอก ไม่ควรเคี้ยวยากลิ้นยา หรือกลืนน้ำลายขณะอมยา

ข้อแนะนำในการใช้ยา

- ควรถามแพทย์ หรือเภสัชกร ทุกครั้ง
- ควรเลือกรักษาที่มีส่วนประกอบ เป็นตัวยาคือเดียวๆ
- ควรอ่านรายละเอียดบนฉลาก ยา
- ตรวจสอบวันหมดอายุของยา
- หากลิ้มรับประทานยา เมื่อนึกขึ้นได้ก็ให้รับประทานทันที
- สังเกตว่ายาได้เสื่อมสภาพไปหรือไม่
- หากจำเป็นต้องใช้ยาที่ต้องการ เทคนิคพิเศษในการใช้และเก็บรักษา ควรศึกษาวิธีใช้และปฏิบัติตามให้ถูกต้อง
- ระยะเวลาในการใช้ยาแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน

ควรถามแพทย์ หรือเภสัชกรทุกครั้ง

- ควรถามแพทย์ หรือเภสัชกรทุกครั้ง ว่ายาที่ได้รับเป็นยาอะไร รับประทานหรือใช้อย่างไร ใช้แล้วจะก่อให้เกิดผลอย่างไร มีข้อห้ามหรือข้อควรระวังหรือไม่
- ควรอ่านรายละเอียดบนฉลากยาและปฏิบัติตามที่ฉลากยาระบุอย่างเคร่งครัดทุกครั้ง ก่อนหยิบยามารับประทาน

- หากลิ้มรับประทานยา เมื่อนึกขึ้นได้ก็ให้รับประทานทันที แล้วก็กลับไปเข้าตารางใช้ยาที่กำหนดไว้ แต่หากว่านึกขึ้นได้ในระยะเวลาที่ใกล้เคียงกับเวลาการใช้ยาครั้งต่อไปมาก ก็ให้ใช้ยาโดยถือว่าเป็นการใช้ยาครั้งต่อไปเสีย จากนั้นก็ใช้ยาตามตารางปกติต่อไป ข้อที่พึงระวังมากก็คือว่า ต้องไม่เพิ่มขนาดยาเป็นสองเท่าของขนาดใช้ยาปกติเพื่อเป็นการชดเชยกับยาที่ลืมใช้ไป ให้ใช้ขนาดปกติที่แพทย์สั่งให้เท่านั้น

- ระยะเวลาในการใช้ยาแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน การใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการ ที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่นยาบรรเทาปวดลดไข้ ควรใช้เมื่อมีอาการ หากอาการปวดหรือไข้หายแล้วก็สามารถหยุดใช้ยาได้ แต่ยาบางชนิดจำเป็นต้องรับประทานให้ครบตามเวลา เช่น ยาปฏิชีวนะ จะต้องรับประทานติดต่อกันอย่างน้อยเป็นเวลา 5-7 วัน แม้ว่าบางครั้งอาการผู้ป่วยดีขึ้นบ้างแล้ว ก็ไม่ควรจะหยุดยา

- ไม่ควรนำยาของผู้อื่นที่ใช้รักษาลักษณะอาการคล้ายๆกันมาใช้ เนื่องจากโรคนางโรคอาจมีอาการคล้ายกัน เช่น อาการหอบเหนื่อย ซึ่งอาจเกิดจากโรคหัวใจ หรือโรคหอบหืด ซึ่งวิธีการรักษาด้วยยาของโรคทั้งสองแตกต่างกัน หากได้รับยาไม่เหมาะสมในแต่ละโรค จะก่อให้เกิดอันตรายได้ และถึงแม้จะเป็นโรคเดียวกันจริง

- ควรเลือกรักษาที่มีส่วนประกอบเป็นตัวยาคือเดียวๆเพื่อใช้ในการรักษาแต่ละอาการ การใช้ยาผสมจะทำให้ได้รับยาที่ไม่จำเป็นร่วมด้วย

■ **ตรวจสอบวันหมดอายุของยา** หากยานั้นหมดอายุแล้วก็ไม่ควรใช้ ยาที่หมดอายุนอกจากจะไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรค ยังอาจก่อให้เกิดโทษ เราสามารถสังเกตอายุของยาโดยดูที่ข้างขวด กล่อง หรือซองยา ซึ่งมักจะระบุวันหมดอายุไว้ อาจเขียนเป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ เช่น Expiry Date, Expiration Date, Exp. Date หรือ Used Before แล้วตามด้วยวันเดือนปีที่ยาหมดอายุ

■ **สังเกตว่ายาได้เสื่อมสภาพไปหรือไม่** ถึงแม้ว่ายานั้นยังไม่หมดอายุตามที่ฉลากยาได้ระบุไว้ แต่หากเก็บรักษาไม่เหมาะสมก็อาจเสื่อมคุณภาพไปก่อนได้

■ **ก่อนใช้ยาแต่ละครั้งควรสังเกตว่ามีการเปลี่ยนแปลงของ สี กลิ่น รส หรือเนื้อยาหรือไม่** การเสื่อมสภาพที่สังเกตได้ เช่น ยาเม็ดและยาแคปซูลอาจเปราะแตก หรือเปื่อย ยาน้ำใสอาจจะขุ่นหรือเกิดตะกอน

■ **ยาน้ำแขวนตะกอน** เมื่อเขย่าแล้วผงยาเกาะกันแน่นอยู่ก้นขวดไม่กระจายตัว ยาโลชั่นซึ่งปกติจะเกิดการแยกชั้น ซึ่งเมื่อเขย่าแล้วไม่รวมตัวเป็นเนื้อเดียวกัน หากพบการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ก็ควรทำลายและแยกทิ้ง

■ **หากจำเป็นต้องใช้ยาที่ต้องการเทคนิคพิเศษในการใช้และเก็บรักษา** ควรศึกษาวิธีใช้และปฏิบัติตามให้ถูกต้อง