



ข้อควรระวังในการใช้ยา...ของผู้สูงอายุ

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสารแนะนำมาเสนอ
คุณผู้ฟังเป็นประจำ วันนี้ขอเสนอเรื่อง ข้อควรระวังในการใช้ยา...ของผู้สูงอายุ โดยการสนับสนุนข้อมูล
จากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ ด้วยกฎแห่งธรรมชาติ สรรพสิ่งย่อมเสื่อมไปตามกาลเวลา มนุษย์เราก็เช่นเดียวกัน
ยามที่เราแก่ตัวลง ร่างกายก็เริ่มเสื่อมถอย หูไม่ค่อยได้ยิน สายตาฝ้าฟางเดินเหินไม่คล่อง หน้าซ้ำความจำยัง
เลอะเลือนอีกด้วย ว่าไปแล้วคนแก่ หรือที่เรียกอย่างสุภาพว่าผู้สูงอายุ , ผู้สูงวัย แม้จะมีอะไรดีสู้คนหนุ่มคนสาว
ไม่ได้ แต่ความจริงแล้วท่านเหล่านั้นคือผู้ซึ่งผ่านร้อนผ่านหนาวมาก่อน เต็มไปด้วยประสบการณ์อันมีค่าควรแก่
การเรียนรู้ของลูกหลาน เมื่อท่านเจ็บป่วย เราก็ควรพาไปพบแพทย์ และดูแลเอาใจใส่ท่านให้ได้รับความ
ปลอดภัยจากการใช้ยา

ในผู้สูงอายุ จะมีความเสี่ยงหรือมีโอกาสได้รับอันตรายจากการใช้ยามากกว่าบุคคลทั่วไป
เนื่องด้วยประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดน้อยลง อาทิ การเผาผลาญ , ย่อย , ดูดซึม , ขับถ่าย , ไต
และตับ เป็นต้น รวมถึงปัญหาอื่น ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงของการใช้ยาในผู้สูงอายุอีกด้วย นั่นก็คือ ปัญหาการ
หลงลืม , ปัญหาการช่วยเหลือตนเองไม่ได้เต็มที่ ดังนั้นการใช้ยาในผู้สูงอายุจึงต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ
นะคะ

คุณผู้ฟังคะ สำหรับข้อควรระมัดระวังในการใช้ยาของผู้สูงอายุ ดิฉันมีข้อแนะนำ ดังนี้ค่ะ

- เมื่อไปพบแพทย์แต่ละครั้ง ควรมีญาติมิตรหรือผู้ดูแลติดตามไปด้วย เพื่อช่วยกันรับฟัง
รายละเอียดแนวทางการรักษาและข้อแนะนำในการใช้ยา
- ถ้ามียาใช้อยู่ในปัจจุบัน ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ ยิ่งถ้าผู้สูงอายุนั้นมีแพทย์ประจำตัวที่รักษาโรค
มากกว่าหนึ่งคน หรือเปลี่ยนแพทย์บ่อย ๆ ก็จำเป็นต้องแจ้งให้แพทย์แต่ละคนทราบถึงการจ่ายยา
ของแพทย์คนอื่นๆด้วย ทั้งนี้ควรนำยาที่กินอยู่ไปให้ดูด้วย เพื่อป้องกันการให้ยาซ้ำซ้อน หรือให้ยา
ที่อาจเกิดปฏิกิริยาขัดแย้งกันได้ ซึ่งแพทย์ผู้รักษาจะได้พิจารณาจัดยาให้เหมาะสมและปลอดภัย
- ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นหลังการใช้ยา ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ เพราะอาการดังกล่าวอาจเกิดจากยา
ที่ผู้สูงอายุใช้อยู่ ไม่ใช่อาการที่สืบเนื่องมาจากความชรา เช่น อาการคลื่นไส้ , กลืนลำบาก , หลับมาก
ขึ้น หรือนอนไม่หลับ , บวมที่เท้าทั้ง 2 ข้าง เป็นต้น

- แจ้งให้แพทย์ทราบ ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการกลืนยา เพื่อให้แพทย์จะได้เปลี่ยนชนิดยาที่เหมาะสม เช่น ให้น้ำแทนยาเม็ด เป็นต้น
- ศึกษาเกี่ยวกับยาที่ผู้สูงอายุใช้อยู่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา เช่น ยาที่ใช้เป็นยากินหรือยาทา , กินครั้งละเท่าไร , กินก่อนหรือหลังอาหาร , กินวันละกี่ครั้ง , มีอาการข้างเคียงหรือไม่อย่างไร เป็นต้น
- สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับอาหารที่กินอยู่ ว่ามีผลต่อการใช้ยาหรือไม่ อย่างไร
- อ่านฉลากยา และปฏิบัติตามคำแนะนำทุกครั้งก่อนการใช้ยาทุกครั้ง
- กินยาตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด ในรายที่มีอาการหลงลืมควรใช้สิ่งช่วยจดจำ เช่น ปฏิทิน หรือกล่องใส่ยาที่กินช่องละหนึ่งครั้งจะได้ไม่ลืมกินยา หรือกินยาซ้ำซ้อน

คุณผู้ฟังคะ ลูกหลาน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรจะมีความเข้าใจในโรคที่ผู้สูงอายุเป็นอยู่ด้วย โดยพึงระลึกเสมอว่า ยาที่ใช้นั้นเป็นเพียงสิ่งที่ช่วยพยุงภาวะของโรคที่เป็นอยู่ การดูแลให้ได้กินยาให้ตรงเวลา และถูกต้องตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง อาหารย่อยยาก และสิ่งที่เป็นอันตราย เช่น การดื่มสุรา , นอนดึก , ความเครียด หันมาออกกำลังกายอยู่เสมอ ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ย่อมทำให้โรคร้ายที่เป็นอยู่นั้นบรรเทาลงได้ และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

พบสารบันเทิง อาหารและยาคลิก WWW.ORYOR.COM

