



แนวทางการใช้ยารักษาตนเอง (ตอนที่ 2)

ภก. วิษณุ โรจน์เรืองโร
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

จากบทความตอนที่ 1 ได้กล่าวถึงความรู้พื้นฐานในการใช้ยารักษาตนเองแล้ว แต่คงจะไม่สามารถหากไม่กล่าวถึงการเก็บรักษายาที่ถูกต้องและวิธีการสังเกตยาเสื่อมคุณภาพเบื้องต้น เริ่มต้นจากสิ่งที่คุณใช้ยาควรเตรียมเป็นอย่างแรกสำหรับการเตรียมยาไว้ใช้เองที่บ้านนั่นก็คือ “ตู้ยาประจำบ้าน” ซึ่งนอกจากจะทำให้สะดวกเมื่อยามต้องการใช้ยาแล้ว ยังเป็นการเก็บรักษายาที่ถูกต้องอีกด้วย ตู้ยาประจำบ้านที่ดีควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ควรแบ่งเป็นช่อง สำหรับจัดเก็บยาแต่ละชนิดแยกกัน เช่น ช่องสำหรับเก็บยาภายใน ยานานอก เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์พยาบาลต่างๆ
2. ขนาดตู้ยาควรมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในครอบครัวและจำนวนยาที่จัดเก็บ ตู้ยาไม่ควรเล็กเกินไปจนต้องเก็บยาอัดแน่นกันมาก และไม่ควรมองใหญ่เกินความจำเป็น
3. มีฝาตู้ปิดกันฝุ่นละออง ป้องกันแมลง ซึ่งหากฝาตู้เป็นกระจกจะทำให้มองเห็นยาที่แยกเก็บอยู่ภายใน ทำให้หยิบใช้ง่าย
4. ตั้งในที่ที่เด็กไม่สามารถหยิบยาเองได้ เพราะอาจเกิดอันตรายร้ายแรงได้
5. ตั้งในที่ที่ไม่ถูกแสงแดด ห่างจากแหล่งความร้อน หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่นๆ
6. ตั้งในที่ที่ไม่อับชื้น เช่น ไม่ควรตั้งในห้องน้ำ เป็นต้น

เมื่อมีตู้ยาแล้ว เราควรที่จะศึกษาวิธีการจัดยา การใช้ และการดูแลรักษาที่ถูกต้องด้วย ซึ่งวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายๆ ได้แก่

1. ควรแบ่งการจัดเก็บยาแต่ละประเภทแยกออกจากกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาใช้ภายใน และยาใช้ภายนอก เพราะโอกาสหยิบผิดพลาดมีสูงหรืออาจเกิดการปนเปื้อน ซึ่งอาจเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต
2. ยาแต่ละชนิดต้องมีฉลากเรียบร้อย สามารถอ่านได้ชัดเจน ก่อนใช้ยาควรศึกษาวิธีใช้ คำเตือน ข้อห้ามของยานั้นๆ ให้เข้าใจก่อน การอ่านฉลากให้ทำ 3 ครั้งคือ
 - 2.1 เมื่อหยิบยาจากตู้
 - 2.2 ขณะใช้ยา
 - 2.3 เมื่อเก็บยาเข้าตู้ ที่สำคัญอย่าหยิบยาเกินที่มีติด เพราะจะไม่สามารถอ่านฉลากยาได้
3. ยาทุกชนิดต้องมีภาชนะบรรจุให้เรียบร้อย หมั่นดูแล้วปิดขวดยาดีหรือไม่

4. เวชภัณฑ์ เช่น ซ้อนดวงยา สำลี ผ้าพันแผล ปรอทวดใช้ ควรจัดเก็บแยกต่างหากจากยาสำหรับ ซ้อน ถ้วยดวงยา ปรอทวดใช้ ต้องทำความสะอาดก่อนและหลังการใช้ทุกครั้ง
5. ควรตรวจดูยาที่หมดอายุหรือเสื่อมสภาพอย่างน้อยปีละครั้ง หากพบควรทิ้งทันที ไม่ควรเสียดาย

ยาแต่ละประเภทมีวันหมดอายุ ดังนั้นยาที่เก็บไว้ในตู้ยาเป็นเวลานานๆ ยานั้นอาจเสื่อมคุณภาพได้ ดังนั้นเพื่อป้องกันการใช้ยาที่เสื่อมคุณภาพ เราควรรู้จักวิธีสังเกตก่อนที่จะใช้ยาว่าควรจะใช้หรือไม่ ซึ่งวิธีการสังเกตยาเสื่อมสภาพสามารถทำได้โดย

1. ดูลักษณะทางกายภาพของยาที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น สีซีดจางลง หรือกลิ่นผิดปกติ ซึ่งยาแต่ละประเภทจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไป ได้แก่
 - 1.1 **ยาเม็ด** สังเกตว่า เม็ดยาจะแตกร่วน สีเปลี่ยนไป มีจุดต่าง มีผงเกาะตามผิว ความมันวาวหายไป ขึ้นรา ในกรณียาเม็ดเคลือบน้ำตาล เม็ดยาอาจเฝิ้มเหนียว มีกลิ่นหืน กลิ่นผิดปกติจากเดิม
 - 1.2 **ยาแคปซูล** สังเกตว่าแคปซูลจะบวม พองออก หรือจับกัน ผงยาในแคปซูลเปลี่ยนสี
 - 1.3 **ยาน้ำแขวนตะกอน** สังเกตว่าตะกอนจะจับกันเป็นก้อน เกาะติดกันแน่น เขย่าแล้วไม่กระจายตัวดังเดิม มีความเข้มข้น กลิ่น สี หรือรสเปลี่ยนไป
 - 1.4 **ยาน้ำใส** สังเกตว่ามีลักษณะขุ่น เกิดตะกอน ผงยาละลายไม่หมด มีความเข้มข้น กลิ่น สี หรือรสเปลี่ยนไป
 - 1.5 **ยาขี้ผึ้งและครีม** สังเกตว่าเนื้อยาแข็งหรืออ่อนกว่าเดิม เนื้อไม่เรียบ เนื้อยาแห้งแข็ง
2. ดูจากฉลากที่ระบุถึงวันหมดอายุของยา (Expired date , Exp.Date) และวันที่ผลิต (Manufacturing date , Manu Date) เมื่อถึงวันหมดอายุ แม้ว่าลักษณะทางกายภาพของยาจะยังไม่เปลี่ยนแปลง ก็ไม่ควรที่จะใช้ เพราะการที่ลักษณะทางกายภาพของยาไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ได้หมายความว่าคุณภาพของยาจะยังคงเดิม ในบางกรณีอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิต
3. สังเกตจากอาการขณะใช้ยา ยาบางประเภทมีลักษณะการใช้ที่เฉพาะ เช่น ยาเม็ดฟู ซึ่งปกติเมื่อละลายน้ำ จะเกิดฟองฟูอย่างชัดเจน หากยาที่เราใช้ไม่เกิดฟองฟูตามที่ควรจะเป็น ให้สงสัยไว้ก่อนว่ายาเสื่อมคุณภาพ

ก่อนจบบทความแนวทางการใช้ยารักษาตนเอง ขอแถมเคล็ด(ไม่)ลับ เกี่ยวกับการใช้ยาเล็กๆน้อยๆ ได้แก่

1. ควรทายาหม่องเมื่อไรดี ?

เมื่อเกิดอาการบวมเขียวช้ำเกิดขึ้น ไม่ควรทายาหม่องทันที เนื่องจากเมื่อร่างกายได้รับการกระทบ แสงแดดแผดเผาบริเวณผิวหนังซึ่งเปราะและบางจะขาด ทำให้เลือดออกมากับบริเวณนั้น ก่อให้เกิดการบวมและปวด การทายาหม่องทันทีจะทำให้บวมมากขึ้น ดังนั้นก่อนทายาหม่อง ควรใช้ผ้าเย็นหรือน้ำแข็งประคบให้เส้นเลือดฝอยหดตัวลดอาการบวม จากนั้นจึงทายาหม่องเพื่อระงับอาการ

เจ็บปวดลดอักเสบ

2. ควรจิบยำน้ำจากขวดยาโดยตรงหรือไม่ ?

ไม่ควร เพราะนอกจากเชื้อโรคในปากและคอจะลงไปเจือปนในขวดยาแล้ว ขนาดยาที่ได้รับประทานแต่ละครั้งก็จะไม่แน่นอน หากเป็นตัวยาที่มีความแรงมาก อาจทำให้ได้รับอันตรายจากการใช้ยาได้ สำหรับยาแก้ไอที่มักแนะนำให้จิบทุกครั้งที่ไอ นั้น เป็นสิ่งไม่ถูกต้อง

3. ถ้าลืมหินยาเม็ดหนึ่งควรรวบยอดไปรับประทานมือต่อไปหรือไม่ ?

ควรรับประทานทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรเพิ่มเป็นสองเท่าในครั้งต่อไป เพราะอาจทำให้ได้รับยาเกินขนาด เนื่องจากขนาดยาที่เขากำหนดมาว่าควรกินครั้งละเท่าไรนั้น เขาได้ทำการทดลองการใช้ยานั้นมาแล้ว ว่าขนาดยาดังกล่าวจะให้ผลในการรักษาและปลอดภัย ดังนั้นเราควรกินยาตามขนาดที่บ่งบอกไว้บนฉลากยาเท่านั้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเมื่อท่านได้อ่านบทความแนวทางการใช้ยารักษาตนเองทั้งตอนที่ 1 และตอนที่ 2 แล้ว จะทำให้ท่านสามารถใช้ยารักษาตนเองในเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย แต่ขออย่าเตือนส่งท้ายว่า ยานี้มีคุณอนันต์เมื่อใช้อย่างถูกต้อง แต่ยากมีโทษมหันต์หากใช้อย่างไม่ถูกต้องเช่นกัน หากท่านสงสัยหรือไม่เข้าใจเรื่องใด อย่าลืมปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเป็นอันขาด

เอกสารอ้างอิง

เภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย, การใช้ยาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง, หน้า 1-6,
กรุงเทพมหานคร , 2543

สโมสรนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร , สารบัญญัตินานาความรู้ , หน้า 24-26 และ 32-36, กรกฎการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร , พิมพ์ครั้งที่ 1 , 2544

พูลสุข จันทน์วัฒนเดชากุล, “ตัวยาประจำบ้าน” , หุยกยานานาความรู้ , หน้า 4-5, สมาคมเภสัชโรงพยาบาล (ประเทศไทย) , กรุงเทพมหานคร , พิมพ์ครั้งที่ 2 , 2544

พูลสุข จันทน์วัฒนเดชากุล, “สังเกตอย่างไรเมื่อยาเสื่อมสภาพ” , หุยกยานานาความรู้ , หน้า 11, สมาคมเภสัช-โรงพยาบาล (ประเทศไทย) , กรุงเทพมหานคร , พิมพ์ครั้งที่ 2 , 2544