



ยาพาราเซตามอลใช้ถูกวิธี ไร้ปลอดภัย

ปลัสตร ผลโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

พาราเซตามอล (Paracetamol) เป็นยาแก้ปวดที่รู้จักกันดี มีสรรพคุณในการแก้ปวด ลดไข้ แทนการใช้ยาแอสไพริน (สำหรับผู้ที่แพ้แอสไพริน) ยาพาราเซตามอลจัดเป็นยาสามัญประจำบ้านหาซื้อง่าย และไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ ซึ่งมีขายในชื่อการค้าต่าง ๆ เช่น ไทลินอล พานาดอล เทมปรั้า คาลปอล ชาร่า พาราติทไซรป เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีผสมอยู่ในยาแก้ไอหวัดหลายยี่ห้อ เช่น ดิคอลเจน ทิฟฟี นูต้า เป็นต้น และผสมอยู่ในยาแก้ปวดเมื่อยคลายกล้ามเนื้อ เช่น มัสคอลล นอร์เจติก พาราฟอน ฟอร์ด เป็นต้น ซึ่งสรรพคุณของยาพาราเซตามอลใช้เพื่อบรรเทาอาการปวดหรือลดไข้เท่านั้น แต่ไม่สามารถลดอาการกล้ามเนื้อเกร็ง บวมแดง หรือ ข้ออักเสบได้โดยตัวของพาราเซตามอลเอง

จากการที่ยาพาราเซตามอลเป็นยาที่หาซื้อง่ายใช้สะดวก ทำให้มีการใช้ขานิดนี้กันอย่างแพร่หลาย และกลายเป็นยาประจำบ้านที่ขายดี ทำให้ในหลายประเทศ ได้แก่ อังกฤษ สหรัฐอเมริกา ได้มีการสำรวจวิจัยพบว่า มีการใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาดมากขึ้นทุกปี และมีผู้ที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจากการเกิดพิษของยาพาราเซตามอลจำนวนมากอย่างน่าตกใจ ทำให้มีการรณรงค์ให้ใช้ยาพาราเซตามอลเฉพาะเมื่อมีความจำเป็น ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาพาราเซตามอลเราต้องรู้จักขนาดการใช้ยาพาราเซตามอลที่เหมาะสมกันก่อนค่ะ

ใช้ยาพาราเซตามอลอย่างเหมาะสม

ยาพาราเซตามอลเป็นยาแก้ปวดชนิดไม่เสพติด มีสรรพคุณแก้ปวด-ลดไข้ ซึ่งยาในกลุ่มนี้เป็นยาที่คนไทยใช้กันทั่วไป และมีผลเสียตามมาหากมีการใช้ยาไม่เหมาะสม ดังนั้นเพื่อให้ร่างกายของเราปลอดภัยจากพิษข้างเคียง การใช้ยาพาราเซตามอลที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งหลักง่าย ๆ ในการใช้ยาให้เหมาะสม ได้แก่



ยาเม็ดบรรเทาปวดลดไข้พาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม

- ขนาดและวิธีใช้



- เด็ก (อายุ 6 - 12 ปี) ให้รับประทานครั้งละ 1/2 - 1 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการปวดศีรษะหรือมีไข้ แต่ไม่เกินวันละ 2.6 กรัม
- ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ 1 เม็ด (500 มิลลิกรัม) ทุก 4 ชั่วโมง หากรับประทาน 2 เม็ด (1,000 มิลลิกรัม) ให้รับประทานทุก 6 ชั่วโมง ในแต่ละวันไม่ควรรับประทานยาพาราเซตามอลเกินวันละ 8 เม็ด (4 กรัม) ทั้งนี้ควรเว้นระยะห่างของการบริโภคยาแต่ละครั้ง เพื่อให้ร่างกายเกิดการขับยา มิให้เกิดการสะสมซึ่งเป็นอันตรายต่อดับ หากใช้ยาพาราเซตามอลเกิน 5 วันแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ และหยุดการใช้ยาทันที

ยาเม็ดบรรเทาปวด ลดไข้พาราเซตามอล 325 มิลลิกรัม

- ขนาดและวิธีใช้

- รับประทานทุก 4 หรือ 6 ชั่วโมง ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 5 ครั้ง
- ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ 2 เม็ด
- เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1 เม็ด
- เด็ก 3-6 ปี รับประทานครั้งละ 1/2 เม็ด

ยาน้ำบรรเทาปวด ลดไข้พาราเซตามอล สูตรตำรับ 5 มิลลิกรัมประกอบด้วยพาราเซตามอล 120 มิลลิกรัม

- ขนาดและวิธีใช้

สำหรับขนาดบรรจุขวดละ 60 มิลลิิตร พร้อมช้อนชา

- เด็กอายุ 3-6 ปี รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนชา (5-10 มิลลิิตร)
- เด็กอายุ 1-3 ปี รับประทานครั้งละ 1/2 -1 ช้อนชา (2.5-5 มิลลิิตร)
- เด็ก 6 เดือน - 1 ปี รับประทานครั้งละ 1/2 ช้อนชา (2.5 มิลลิิตร)

สำหรับขนาดบรรจุขวดละ 30 มิลลิลิตรพร้อมหลอดหยด

- เด็กอายุ 4-5 เดือน รับประทานครั้งละ 2 หลอดหยด (2.4 มิลลิลิตร)
- เด็กอายุ 2-3 เดือน รับประทานครั้งละ 1/2 หลอดหยด (1.8 มิลลิลิตร)
- เด็กแรกเกิด – 1 เดือน รับประทานครั้งละ 1 หลอดหยด (1.2 มิลลิลิตร)

ทั้งนี้การให้ยาพาราเซตามอลในเด็กควรใช้ช้อนตวงยาที่ได้มาตรฐาน ถ้าให้เป็นหยดหรือเป็นซีซี ต้องใช้หลอดหยดที่แนบมากับยา และสอบถามเภสัชกรให้ชัดเจนว่า จิดไหนเป็นจิดที่ถูกต้องสำหรับเด็กของท่าน การหยอดยาให้เด็กสามารถหยอดโดยตรงด้วยหลอดหยอดยานั้น หรืออาจผสมน้ำเล็กน้อยก็ได้ แต่ไม่ควรผสมในขวดนมให้เด็กดูด เพราะยาจะทำให้รสชาติของนมเปลี่ยนไป ทั้งยังอาจเกิดปฏิกิริยากับนมได้ด้วย และถ้าเด็กกินนมไม่หมดก็จะได้ยาไม่ครบตามที่กำหนดไว้ และไม่หายไข้

กินยาซ้ำซ้อนอันตรายไม่รู้ตัว

ยาพาราเซตามอลเป็นยาที่มีการผลิตออกจำหน่ายหลายรูปแบบ หลายความแรงของยา และหลายยี่ห้อ ซึ่งทำให้ประชาชนทั่วไปอาจไม่ทราบถึงความเหมาะสมในการใช้ยา และผลข้างเคียงจากการใช้ยา ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยจึงไม่ควรรับประทานยาพาราเซตามอลร่วมกับยาอื่น ได้แก่ ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาแก้หวัด ยาแก้ปวด เป็นต้น เพราะจะทำให้เกิดการกินยาซ้ำซ้อนโดยไม่รู้ตัว และหากมีการรับประทานยาซ้ำซ้อนกันเป็นระยะเวลาอันนานเป็นเดือนจะทำให้เกิดพิษต่อตับได้ ดังนั้น ก่อนกินยาอะไรควรอ่านฉลากยาให้ละเอียดเสียก่อน หากไม่แน่ใจว่าเป็นยาอะไรมีส่วนผสมของยาพาราเซตามอลอยู่ด้วยหรือไม่ ควรปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

ผลข้างเคียงจากยาพาราเซตามอล

แม้ที่จริงแล้วการใช้ยาพาราเซตามอลจะไม่เกิดอันตรายหากใช้ตามขนาดและวิธีใช้ที่ระบุไว้ แต่ด้วยความที่หาซื้อง่าย ใช้สะดวก และคนส่วนใหญ่คิดว่าไม่มีอันตราย ทำให้มีการใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาด ซึ่งส่งผลข้างเคียงต่อร่างกาย คือ เป็นพิษต่อตับ โดยการเกิดพิษของยานี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับปฏิกิริยาการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ซึ่งตามปกติแล้วยาตัวนี้จะถูกส่งไปทำลายที่ตับ แล้วเปลี่ยนเป็นรูปแบบที่ไม่มีฤทธิ์แล้วขับออกทางปัสสาวะทางไตเป็นหลัก แต่หากได้รับยาในปริมาณสูง หรือได้รับยาเป็นเวลานานตัวยาก็จะไปสะสมอยู่ที่ตับ แล้วเกิดการอักเสบไม่สามารถกำจัดยาออกไปได้ทัน ทำให้เซลล์ตับตายไปในที่สุด ซึ่งผลของการเกิดพิษดังกล่าวทำให้ตับเสียการทำงานหรือตับวาย ซึ่งหากได้รับยาด้านพิษไม่ทันเวลาจะทำให้เสียชีวิตได้

นอกจากนี้การกินยาพาราเซตามอลร่วมกับเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า ไวน์ รัมซิน หรือเบียร์ จะทำให้มีการเสริมฤทธิ์การเป็นพิษต่อตับยิ่งขึ้น เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่าหากได้รับ

แอลกอฮอล์ในปริมาณมาก หรือต่อเนื่องกันนาน ๆ ก็จะก่อให้เกิดภาวะตับแข็ง และตับวายได้ หากกินยา พาราเซตามอลร่วมกับแอลกอฮอล์ก็จะเท่ากับเป็นการเร่งให้ตับเสียการทำงานได้เร็วยิ่งขึ้น

ข้อแนะนำสำหรับการใช้ยาพาราเซตามอล

ยาพาราเซตามอลเป็นยาที่ใช้รับประทานเมื่อมีอาการ หากยังมีอาการอยู่แต่ลืมรับประทาน ตามที่หมอสั่ง ให้รับประทานทันทีที่นึกได้ ถ้าเวลาที่นึกได้ใกล้เคียงกับเวลาที่รับประทานครั้งต่อไป ให้ยังคงรับประทานยาตามขนาดปกติ อย่าเพิ่มขนาดยาเป็น 2 เท่า อาจเป็นอันตรายได้และ หยุดยาเมื่อไม่มีอาการปวด หรือ ไข้ แล้วควรเก็บยาให้พ้นมือเด็ก และในที่ที่ไม่ถูกความร้อนโดยตรง ไม่ควรเก็บยาในที่ที่มีความชื้น หากเป็นชนิดน้ำควรเก็บไว้ในตู้เย็น และไม่ควรถือเก็บไว้เป็น จำนวนมาก เพราะยาเม็ดจะมีอายุไม่เกิน 5 ปี หลังวันผลิต ส่วนยาน้ำสำหรับเด็กมีอายุไม่เกิน 3 ปี หากเปิดขวดแล้วไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 6 เดือน และถ้ายามีลักษณะสี กลิ่น รส เปลี่ยนไปก่อนวัน หมดอายุก็ควรทิ้งไปไม่ควรเก็บไว้ นอกจากนี้ ก่อนใช้ยาชนิดอื่นร่วมด้วยในการแก้ปวดศีรษะ ลด ไข้ ควรอ่านฉลากยาให้ละเอียดก่อนว่าไม่มีตัวยาพาราเซตามอลผสมอยู่อีกด้วย เพื่อป้องกันการรับยา เกินขนาด และสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคตับ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาพาราเซตามอล

จากปัญหาการใช้ยาพาราเซตามอลเกินความจำเป็น ทำให้ประเทศไทยได้มีมาตรการ ทบสวนการใช้ยาพาราเซตามอลทั้งสูตรยาชนิดเดี่ยว และสูตรยาผสม ซึ่งคณะอนุกรรมการทบทวน ทะเบียนตำรับยาแผนปัจจุบัน อยู่ระหว่างการทบทวนขนาดยา วิธีใช้ยา ข้อความที่แสดงในเอกสาร กำกับยา และได้ร่างข้อความที่ต้องแสดงในเอกสารกำกับยาสำหรับประชาชนเพื่อให้อ่านเข้าใจง่าย เรียบร้อยแล้ว คาดว่าจะนำมาใช้ได้ในวันนี้ อย่างไรก็ตาม ขอให้ประชาชนระมัดระวังในการใช้ ยาแก้ปวด แก้ไข้ และยารักษาโรคต่าง ๆ เพราะยามีทั้งคุณและโทษ หากร่างกายมีโรคประจำตัว ยิ่งต้องระวังอันตรายจากอาการแทรกซ้อนของยาและผลข้างเคียงที่เกิดขึ้น หากต้องซื้อยามา รับประทานเอง ควรซื้อยาจากร้านยาคุณภาพที่มีเภสัชกรประจำร้าน เพื่อความปลอดภัยไว้ ผลข้างเคียง

Fact Sheet ยา / ฉบับที่ 13 / วันที่ 12 พฤศจิกายน 2552

ข้อมูลอ้างอิง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุปราณี แก้วภิรมย์ (อันตรายจากการใช้ยาพาราเซตามอล)
2. ภญ. อัมพร จันทรอภรณ์กุล (พิษของพารา...ใครว่าธรรมดา)
3. มุมสุขภาพ คู่มือเพื่อคุณภาพชีวิต กันยายน 2549 (วิธีใช้ยาพาราฯ บรรเทาปวดให้ได้ผล)
4. www.thaihealth.or.th (รู้จัก !! ยาพาราเซตามอล)
5. www.thaihealth.or.th (“ยาแก้ปวด” ใช้ไม่ถูกวิธีจะ “มีภัย!”)
6. กองควบคุมยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
7. ข่าว อย. ฉบับที่ 7/2553 ตุลาคม 2552