



เป็นไข้หวัด..กินยาอย่างไรจึงไม่อันตราย



สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสารระนำรู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำวันนี้ขอเสนอเรื่อง “ เป็นไข้หวัด...กินยาอย่างไรจึงไม่อันตราย ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ สภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลง เด็ดร้อน เด็ดหนาว ส่งผลให้มีคนเป็นไข้หวัดกัน มากขึ้น ดิฉันเชื่อว่า มีผู้ฟังหลายท่านที่กำลังฟังรายการนี้อยู่ คงกำลังเป็นไข้หวัด และกำลังคิดจะหา ยามาบรรเทารักษาอาการหวัดที่เป็นอยู่ให้หายโดยเร็วที่สุด ซึ่งยาที่นิยมใช้บรรเทาอาการไข้หวัด ก็มีทั้งยาแก้ปวดลดไข้ , ยาแก้แพ้ , ยาบรรเทาอาการคัด จมูก และยาปฏิชีวนะ ตามอาการที่เป็น เมื่อเป็นไข้หวัดคนส่วนใหญ่มักจะมิใช่ครั้งเนื้อครั้งตัว ยาที่ทุกท่านมองหา ก่อนคงหนีไม่พ้น ยาแก้ปวดลดไข้ โดยเฉพาะยาพาราเซตามอลที่เป็นยา ก่อนข้างปลอดภัย แต่ก็เหมือนดาบ 2 คม สิ่งใดมีคุณก็ย่อมมีโทษเช่นกัน ทั้งนี้มีรายงานข่าวจากสำนักข่าว The Associated Press ของ สหรัฐอเมริกา ว่า พบอัตราความเป็นพิษจากยาพาราเซตามอลสูงขึ้น โดยทำให้เกิดภาวะตับล้มเหลวเฉียบพลัน ซึ่งอาจเสียชีวิตหรือต้องเปลี่ยนตับ สาเหตุหนึ่งก็คือ ผู้ใช้ยาได้รับยาในขนาดสูง โดยไม่ ตั้งใจ ดังนั้น การกินยาพาราเซตามอลแต่ละครั้งควรต้องระมัดระวังไม่ให้กินเกินกว่าที่กำหนด โดยในเด็กไม่ควรกินเกินวันละ 1,200 มิลลิกรัม หรือไม่เกินวันละ 5 เม็ด (ขนาด 250 มิลลิกรัม) สำหรับผู้ใหญ่ไม่ควรกินเกินวันละ 4 กรัม หรือไม่เกินวันละ 8 เม็ด (ขนาด 500 มิลลิกรัม) รวมถึงระยะเวลาในการกิน ไม่ควรกินยาพาราเซตามอลติดต่อกันเกินกว่า 5 วัน ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ นอกจากจะเป็นปวดหัว ตัวร้อน ครั้งเนื้อครั้งตัวแล้ว หากมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีอาการน้ำมูกไหลก็ให้กินยาแก้แพ้ หากมีอาการคัดแน่นจมูก หายใจไม่สะดวก อึดอัด ก็อาจใช้ยาบรรเทาอาการคัดจมูกร่วมด้วย ส่วนยาปฏิชีวนะไม่จำเป็นต้องใช้ ยกเว้นในรายที่ติดเชื้อแบคทีเรีย มีน้ำมูกสีเหลืองหรือสีเขียว ใดๆก็ตามยังมีโรคติดเชื้ออื่น ๆ อีกหลายชนิดที่ระยะแรกทำให้เกิดอาการคล้ายไข้หวัด เช่น ไข้เลือดออก ไอกรน ตับอักเสบจากไวรัส เป็นต้น จึงควรติดตามอาการอย่างใกล้ชิด หากพบว่ามิใช่เกิน 7 วันหรือมีอาการผิดปกติจากไข้หวัดธรรมดา ควรไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แน่ชัดต่อไป

คุณผู้ฟังคะ ในเรื่องของการใช้ยา จะให้ปลอดภัยที่สุด ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ไม่ควรซื้อยามาทดลองใช้เอง และก่อนใช้ต้องอ่านฉลากยาและเอกสารกำกับยาให้เข้าใจก่อน และต้องใช้ยาตามที่ฉลากยาและเอกสารกำหนด รวมทั้งต้องเข้าใจสรรพคุณยาอย่างแท้จริง โดยเฉพาะยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก เมื่อกินแล้วควรนอนพักผ่อน เพราะเป็นยาที่มีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการง่วงนอน ทำให้เกิดอาการหลับในได้ ควรหลีกเลี่ยง

การขับขี้ควดยานพาหนะ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ค่ะ หรือหากใช้ยานั้นแล้วรู้สึกว่าการไม่ดีขึ้น ก็ขอให้ไปพบแพทย์ เพื่อตรวจอาการหาทางรักษาที่ถูกต้องดีกว่านะคะ

สำหรับผู้ที่หายจากไข้หวัดแล้ว ควรต้องระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะเวลาที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ไม่ควรอาบน้ำหรือสระผมด้วยน้ำที่เย็นเกินไป ควรออกกำลังกายอยู่เสมอ อย่าตรากตรำทำงานหนักจนเกินไป หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้ที่เป็นไข้หวัด และไม่ควรเข้าไปในสถานที่ที่มีคนแออัด ที่สำคัญควรหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะจะช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคอื่น ๆ ได้ การปฏิบัติตนเช่นนี้เป็นประจำนอกจากช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการใช้ยาลงได้อีกด้วย



อยากรู้เรื่องอาหาร ยา เครื่องสำอาง โทรสายด่วนผู้บริโภค กดบอย. 1556
3 บาททั่วประเทศ