



## ยาก่อนและหลังอาหารใช้อย่างไร...ให้ได้ผล

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง วันนี้รายการ.....ก็กลับมาพบกับคุณผู้ฟังอีกเช่นเคย วันนี้ดิฉันได้นำสาระน่ารู้เรื่องราวดี ๆ เกี่ยวกับเรื่องของการใช้ยา จากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข มานำเสนอค่ะ

เชื่อว่าทุกวันนี้ ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้ยาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี คือ อ่านฉลากก่อนใช้ยา แต่ก็มีข้อที่หลายท่านละเลย เพราะเห็นความสำคัญรองลงไป นั่นคือการกินยาให้ถูกเวลา ซึ่งการกินยาให้ถูกเวลานั้น จะช่วยให้การรักษาได้ผลเต็มประสิทธิภาพ ยาก่อนอาหารและยาหลังอาหารมีหลักในการกินอย่างไร วันนี้รายการของเราจะมีคำแนะนำในเรื่องนี้มาฝากกันค่ะ

**ยาก่อนอาหาร** เป็นยาที่ต้องกินก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง ถึงหนึ่งชั่วโมง ความต้องการก็คือให้กินยาตอนท้องกำลังว่างนั่นเอง เพราะยาพวกนี้จะดูดซึมได้ดีขณะท้องว่าง ไม่ถูกขัดขวางโดยกรดในกระเพาะ ยาจำพวกที่ต้องกินก่อนอาหารได้แก่ ยาปฏิชีวนะประเภทเพนิซิลลิน, แอมพิซิลลิน, ไรแฟม เป็นต้น และยาประเภทนี้มีระยะเวลาให้กิน 4 เวลา คือ ก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน

**ส่วนยาหลังอาหาร** เป็นยาที่ต้องการให้กินหลังอาหารทันที หรือกินไปพร้อมอาหาร เนื่องยาประเภทนี้มีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ได้ ยาจำพวกที่ต้องกินหลังอาหาร เช่น ยาแอสไพริน, ยาแก้ปวดข้อ, ยาสเตียรอยด์ เป็นต้น

คุณผู้ฟังคะ มียาบางประเภทที่ไม่เจาะจงเวลาว่าจะต้องกินก่อนหรือหลังอาหาร กรณีนี้ก็แปลว่าเราจะเลือกกินตอนไหนก็ได้ เพราะอาหารไม่มีผลต่อการดูดซึมของยา ร่างกายจะได้รับยาในปริมาณที่ไม่แตกต่างกันมากนัก แต่ก็ควรจะกินตามระยะเวลาที่กำหนด เช่น ทุก 6 ชั่วโมง เป็นต้น

นอกจากการกินยาให้ถูกเวลาแล้ว การใช้ยาให้ถูกวิธีก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การรักษาได้ผลดี เมื่อท่านได้ รับยาจากสถานพยาบาล หรือคลินิก ท่านควรดูว่าเป็นยาชนิดใด มีวิธีกินอย่างไร ต้องกินจนครบหรือไม่ ต้องผสมน้ำก่อนกิน ต้องเคี้ยวก่อนกลืน หรือต้องเขย่าขวดก่อนกิน หรือมีข้อ

ห้ามอย่างไร เช่น ห้ามดื่มแอลกอฮอล์หลังจากกินยา หรือไม่ควรกินพร้อมยาลดกรด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ท่านสามารถขอคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรได้

ก่อนจากกันไป อย่าลืม ปฏิบัติตามข้อแนะนำในเรื่องการกินยาตามเวลาด้วยนะคะ และอย่าลืมว่ายาแต่ละชนิดมีข้อบ่งใช้และข้อห้ามที่แตกต่างกันออกไป การใช้ยาจึงต้องอ่านฉลากให้ละเอียดรอบคอบด้วยความระมัดระวังและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้น นอกจากจะไม่ได้ผลในทางการรักษาแล้ว ยังอาจเกิดผลเสียหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายได้นะคะ



\*\*\*\*\*

พบสารบันเทิง อาหารและยา คลิกมา [WWW.ORYOR.COM](http://WWW.ORYOR.COM)