



# บทวิทยุกระจายเสียง

## กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภค

กองพัฒนาศึกษาภาพผู้บริโภค  
สำนักชานคณะกรรมาธิการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
ก.ตวันมอ๋อ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทร. 0 2590 7110 โทรสาร 0 2591 8472

### “คิดสักนิด...ก่อนใช้ยาปฏิชีวนะ”

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....  
วันนี้ขอเสนอเรื่อง “คิดสักนิด...ก่อนใช้ยาปฏิชีวนะ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศึกษาภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขค่ะ

คุณผู้ฟังคะ เคยรู้ไหมว่า หลายประเทศในยุโรป เช่น สวีเดน หากแพทย์จ่ายยาปฏิชีวนะ แพทย์ต้องใช้  
เวลานานมากในการอธิบายให้คนไข้เข้าใจว่าทำไมไม่ต้องจ่ายยาปฏิชีวนะ เพื่อให้คนไข้ยอมรับและยอมใช้  
ยาปฏิชีวนะนั้น สำหรับประเทศไทยแล้วแพทย์ต้องใช้เวลานานมากเช่นกัน แต่เพื่ออธิบายให้คนไข้เข้าใจว่า  
ทำไมไม่จ่ายยาปฏิชีวนะ สังคมไทยไม่ค่อยมีความรู้เรื่องยาปฏิชีวนะมากนัก แต่มีทัศนคติต่อยาปฏิชีวนะ เช่น  
เชื่อว่าเป็นยาที่ปลอดภัยและรักษาอาการอักเสบได้ทุกชนิด สิ่งเหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดเป็นบรรทัดฐานที่อันตราย  
ต่อสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เพราะจริง ๆ แล้ว  
ยาปฏิชีวนะนั้น เป็นยาที่ใช้รักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย แต่คนทั่วไปมักเรียกยาปฏิชีวนะว่า  
ยาแก้อักเสบ ซึ่งไม่ถูกต้อง การอักเสบส่วนใหญ่นั้นไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย จึงไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะในการ  
รักษา เช่น หลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้ คออักเสบจากเชื้อไวรัส ข้ออักเสบจากโรคเก๊าท์ อาการปวดข้อ  
ปวดกระดูก เป็นต้น

แต่คุณผู้ฟังทราบหรือไม่ว่า ปัจจุบันมีการใช้ยาปฏิชีวนะในปริมาณมากและใช้โดยไม่รู้ว่ายาปฏิชีวนะ  
คืออะไร และใช้รักษาอะไรได้บ้าง อาจเป็นการใช้แบบตาม ๆ กันมาด้วยความเคยชิน ซึ่งอันตรายมาก ไหน ๆ  
ก็พูดมาถึงขนาดนี้แล้ว จะขอยกตัวอย่างให้ฟังค่ะ เช่น อะม็อกซิซิลลิน นอร์ฟลอกซาซิน คล็อกซาซิลลิน  
เตตราไซคลิน อะซิโทรมัซซิน เพนนิซิลลิน อิริโทรมัซซิน ยากลุ่มเหล่านี้มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น  
ซึ่งแต่ละตัวก็ใช้กับเชื้อแบคทีเรียชนิดต่างกัน เป็นยาปฏิชีวนะ ใช้รักษาโรคต่อมทอนซิลอักเสบเป็นหนอง  
แผลติดเชื้อเป็นหนอง จะนำไปใช้เพื่อรักษาโรคอื่น อย่างหวัดเจ็บคอที่เกิดจากเชื้อไวรัสไม่ได้ หรือไปใช้  
เพื่อรักษาอาการอักเสบ อย่างกล้ามเนื้ออักเสบ ปวดข้อ ก็ไม่ได้เช่นกันค่ะ

แต่หากคุณผู้ฟังยังรู้สึกสงสัยและเข้าใจถึงความเชื่อที่ว่า ใช้ยาปฏิชีวนะรักษาโรคหวัดเจ็บคอ, ท้องเสีย  
อาหารเป็นพิษ, การติดเชื้อจากแผลเลือดออก แล้วไม่ดีขึ้น ? อยากบอกว่า อันตรายค่ะ ๓ โรคนี้หายได้  
โดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะนะคะ อย่าง...

**การเป็นหวัดเจ็บคอ** หลายคนเข้าใจผิด คิดว่าเป็นหวัดเจ็บคอต้องกินยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อ  
นั่นเป็นความเชื่อที่ผิด โรคหวัดเกิดจากเชื้อไวรัส แต่ยาปฏิชีวนะใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ยาปฏิชีวนะ จึงใช้ไม่ได้ผล  
โรคหวัดกินเวลา ๗ - ๑๔ วัน โดยวันที่ ๒ - ๕ จะมีอาการมากที่สุด เนื่องจากมีอาการหลายอย่างร่วมกัน  
เช่น ไอ มีไข้ เจ็บคอ น้ำมูกไหล แต่เมื่อเวลาผ่านไปอาการเหล่านี้จะดีขึ้นแต่อาจช้าหรือเร็วต่างกัน ดังนี้ค่ะ

มักมีไข้ในช่วง ๑ - ๓ วันแรก และหายหรือดีขึ้นมากในวันที่ ๔

อาจมีอาการเจ็บคอในวันแรก หรือหลังจากเริ่มเป็นหวัดมา ๒ - ๓ วัน อาการเจ็บคออาจอยู่นานถึง ๑๐ วัน ในช่วงวันที่ ๑ - ๕ น้ำมูกจะมาก มีลักษณะใส และไหลตลอดเวลา เมื่อเวลาผ่านไป และหวัดใกล้หาย น้ำมูกจะข้นขึ้น และอาจเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่นหรือสีเหลืองอมเขียวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเช้า

นอกจากนี้จะมีอาการไอ ปกติมักอยู่นานถึง ๑๔ วัน หรือนานกว่านั้น โดยวันที่ ๔ - ๕ จะไอมากที่สุด และค่อย ๆ ดีขึ้นอย่างช้า ๆ และอาการไอมักหายหลังอาการอื่น

**ส่วนเจ็บคอแบบไหน ที่ต้องกินยาปฏิชีวนะกันนะ ?** สงสัยกันสินะคะกับคำถามนี้ โดยทั่วไปอาการเจ็บคอ ส่วนใหญ่ ร้อยละ ๘๐ มักเกิดในโรคหวัด ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ โดยจะมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ประมาณร้อยละ ๒๐ ที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและอาจจำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะ โดยสังเกตว่ามีอาการอย่างน้อย ๓ ใน ๔ ข้อนี้ร่วมด้วย คือ ๑. ไม่ไอ ๒. มีไข้ ๓. ต่อมทอนซิลมีจุดขาวหรือเป็นหนอง ๔. ต่อมน้ำเหลืองใต้ขากรรไกรโตกดเจ็บ เพราะฉะนั้น หากเจ็บคอและมีอาการ ๓ ใน ๔ ข้อ หรือมีอาการครบทั้ง ๔ ข้อข้างต้น ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องต่อไป ดังนั้น วิธีรักษาอาการหวัดเจ็บคอที่ดีที่สุดคือ ดื่มน้ำอุ่นและพักผ่อนให้เพียงพอ ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะทำลายเชื้อไวรัสเองค่ะ

**บางคนอาจคิดว่าหากเกิดอาการท้องเสีย อาหารเป็นพิษ ต้องกินยาปฏิชีวนะ** ทั้งที่อาการท้องเสียที่พบบ่อย ประมาณ ๙๙% เกิดจากอาหารเป็นพิษ หรือติดเชื้อไวรัส ซึ่งหายได้เอง ยาปฏิชีวนะใช้ไม่ได้ผล โดย ส่วนใหญ่มีอาการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ อาจมีคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย ดังนั้น การดื่มน้ำเกลือแร่ กินอาหารอ่อน ๆ งดอาหารรสจัดหรือย่อยยากจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาอาการท้องเสียได้ค่ะ แต่ถ้ามีไข้และอุจจาระมีมูกปนเลือด ต้องไปพบแพทย์นะคะ

**นอกจากนี้บางคนคิดว่าหากมีบาดแผลเลือดออก ก็ต้องกินยาปฏิชีวนะ** ซึ่งที่จริงแล้วแผลมีบาดแผลลลอก ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เพราะป้องกันการติดเชื้อไม่ได้ และไม่ได้ทำให้แผลหายเร็วขึ้น การที่แผลจะหายเร็วหรือช้าขึ้นกับว่า เราล้างทำความสะอาดแผลอย่างถูกวิธีหรือไม่ และรักษาแผลให้สะอาด อย่าให้โดนน้ำ หรือสิ่งสกปรกหรือไม่ เพียงเท่านี้แผลก็หายเองได้ค่ะ แต่ถ้าเป็นแผลที่เท้า ตะปูตำ สัตว์กัด หรือโดนสิ่งสกปรก เช่น มูลสัตว์ น้ำคร่ำ หรือมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน และหากแผลเกิดบวม อักเสบ ต้องรีบไปพบแพทย์ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ สุดท้ายนี้ก่อนใช้ยาปฏิชีวนะทุกครั้ง ท่านต้องทราบก่อนว่าโรคที่ท่านเป็นเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไม่ และจำเป็นหรือไม่ที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งก่อนใช้ยาปฏิชีวนะ หากจำเป็นต้องใช้ ก็ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรด้วยเช่นกันค่ะ โดยกินยาให้ครบตามขนาด และตามกำหนดเวลาอย่างเคร่งครัด อย่าซื้อยาปฏิชีวนะกินเอง เพราะอันตรายมากและอาจทำให้เชื้อดื้อยาได้ค่ะ ที่สำคัญอย่าเชื่อโฆษณาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บอกว่าช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เพราะมักโอ้อวดเกินจริง หากสงสัยเรื่องโฆษณาหรือมีข้อซักถาม ติดต่อสายด่วน อย. ๑๕๕๖ ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดในการทำให้ภูมิคุ้มกันและเม็ดเลือดขาวแข็งแรง คือ การกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกาย อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเท นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาจิตใจให้แจ่มใส เพียงเท่านี้ร่างกายของเราก็แข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่กล้าเข้ามาใกล้กรายแล้วละค่ะ สำหรับวันนี้ขอลาคุณผู้ฟังไว้แต่เพียงเท่านี้ จำไว้ นะคะว่า คิดสักนิด...ก่อนใช้ยาปฏิชีวนะทุกครั้งค่ะ แล้วพบกันใหม่โอกาสหน้านะคะ สวัสดีค่ะ