

PHARMACY newsletter



Get ready to JCI

Completed order ถือเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่ทางร.พ.ให้ความสำคัญอย่างมาก เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การรับรองมาตรฐาน JCI จึงขอความร่วมมือแพทย์ พยาบาล และบุคคลที่เกี่ยวข้องให้ปฏิบัติตามนโยบายอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยสูงสุดของผู้ป่วย หากสนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นโยบายการสั่งจ่ายยาปลอดภัย PP-BNH-076 ค่ะ

Talk with editor

พบกันอีกครั้ง ฉบับนี้ขออินเทรนด์ด้วยคนกับแนวคิด "Green" ของ BNH ที่กำลังก้าวเข้าสู่ปีที่ 111 นี้คะ สำหรับฉบับนี้แม้รูปโฉมจะเปลี่ยนไป แต่เนื้อหาข้างใน ยังคงอัดแน่นไปด้วยสาระดีมากมาย โดยสามารถติดตามอ่านได้จากหน้า Pharmacy webpage เช่นเคยคะ

เก็ลซ์กรหญิง ณัฐกานต์

PHYSICIAN'S ORDER SHEET

DATE / HOUR	ORDER FOR ONE DAY ONLY	DATE / HOUR	ORDER FOR CONTINUATION
B/3/19 11.30x	Strength - Tramal (50) 1 cap @ pm	Indication pain	Interval 6 hrs.
		Interval ↓	
		Interval ↓	

WJH
17114



Completed order

- ต้องประกอบด้วย
- วันที่ และ เวลาที่สั่งยา
 - ชื่อยา และความแรง
 - รูปแบบยา (Dosage form)
 - ขนาดยาที่ต้องการให้ผู้ป่วย (Dose)
 - ความถี่ในการให้ยา (Frequency)
 - วิธีทางบริหารยา (Route of administration)
 - ลายมือชื่อแพทย์ผู้สั่งจ่ายยา ที่อ่านออกชัดเจน หรือ เลขที่ใบประกอบโรคศิลปะของแพทย์ผู้สั่งจ่ายยา (เพื่อใช้ในการ identify ได้)
 - * กรณี PRN order ใช้กับยาที่ผู้ป่วยได้รับเฉพาะเวลาที่มีอาการตามคำสั่งแพทย์เท่านั้น และให้ระบุขนาดยา (Dose) ที่ชัดเจน และอาการที่ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับยา (Indication) หรือ Clinical Parameter ที่จำเป็นในการให้ยา

Q : กินอาหารไขมันต่ำดีจริงไหม?

A: หลายคนคงเคยได้ยินมาบ้างว่า การกินอาหารไขมันต่ำช่วยลดน้ำหนักได้ บางคนจึงกินแต่อาหารไขมันต่ำมาตลอด โดยไม่มีความเข้าใจเรื่องโภชนาการอย่างแท้จริง ซึ่งความอ้วนเกิดจากการกินอาหาร และการออกกำลังกายที่ไม่สมดุลกัน อาหารเกือบทุกอย่างมีแคลอรี ไม่ได้มาจากไขมันเพียงอย่างเดียว การกินไขมันต่ำมากๆ แต่ยังคงกินแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ก็ย่อมทำให้เกิดการสะสมและเปลี่ยนแปลงไปเป็นไขมันพอกพูนในร่างกายได้ และ ไขมันบางอย่างไม่มีผลเสียมาก (ยกเว้น แคลอรีสูง) เช่น น้ำมันมะกอก ถ้าเอาไปปรุงอาหารหรือใช้ราดสลัด จะทำให้กินสลัดได้อร่อยขึ้น กินผักได้บ่อยขึ้น มีผลดีต่อสุขภาพ

สิ่งสำคัญคือ ต้องรูว่าน้ำมันพืชชนิดไหนดีต่อสุขภาพ ควรละเว้นน้ำมันที่ก่อให้เกิดโคเลสเตอรอล (LDL) ซึ่งทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบตัน เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันจากสัตว์ และควรคำนึงถึงผลรวมของแคลอรีจากอาหารที่กินทั้งหมด แล้วควบคุมให้อยู่ในพิกัด

"เชื่อว่าไม่ควรกินไขมันเกิน 30% ของแคลอรีจากอาหารทั้งหมด"

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

อาการ ปัสสาวะบ่อย แสบ ชัด ครั้งละไม่มาก รู้สึกถ่ายไม่สุด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เจ็บมากตอนปลายของปัสสาวะ บางรายมีเลือดออกมามี อาจมีอาการปวดที่ท้องน้อยร่วม ในเด็กเล็ก อาจมีอาการปัสสาวะรดที่นอน อาจมีไข้ เบื่ออาหาร และอาเจียน

การป้องกัน พยายามดื่มน้ำมากๆ และอย่ากลั้นปัสสาวะ หลังถ่ายอุจจาระควรใช้กระดาษชำระเช็ดทำความสะอาดจากข้างหน้าไปข้างหลัง สำหรับอาการชัดเบาหลังร่วมเพศ อาจป้องกันได้โดยดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนร่วมเพศควรใส่ครีมหล่อลื่นช่องคลอดก่อนถ้าจำเป็น และถ่ายปัสสาวะทันทีหลังร่วมเพศ **ระหว่างที่มีตกขาว** ควรทำความสะอาดบ่อยขึ้น ถ้าจำเป็นอาจต้องพบแพทย์นรีเวช **หลีกเลี่ยงอาการท้องผูกนานๆ** ถ้าจำเป็นอาจต้องกินยา



วันนี้มียาใหม่มาแนะนำค่ะ



Monurol® sachet **ตัวยาสำคัญ**คือ fosfomycin tromethamine **รูปแบบของยา** เป็นผงละลายน้ำ ขนาด 3 กรัม **ข้อบ่งใช้** คือ bladder infections ในผู้หญิง **อาการข้างเคียง**ที่พบบ่อยคืออาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ และถ่ายเหลว การทานยาควรทานขณะท้องว่าง โดยเฉพาะก่อนเข้านอนหลังจากถ่ายปัสสาวะแล้ว ห้ามใช้น้ำร้อนละลายยา และควรทานทันทีหลังผสมน้ำ ในการรักษา ยานี้เป็นแบบทานครั้งเดียว และอาการควรจะดีขึ้น ภายใน 2-3 วัน แจ้งแพทย์เสมอ หากคุณทานยาอื่นอยู่ โดยเฉพาะยาที่ช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ เช่น metoclopramide เนื่องจากยาดังกล่าวสามารถลดฤทธิ์ของยา Monurol® ได้ **ห้ามใช้ยา**ในคนที่แพ้ยานี้ หรือคนที่แพ้ซัคคาริน (saccharin) และใช้ด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยโรคไต หากเกิดการมองที่ผิดปกติไป ปัสสาวะมีสีเข้ม ระบายเคืองช่องคลอด หรือถ่ายเหลวตลอดเวลา ควรพบแพทย์ทันที



รูแบบนี้แล้ว เสียเวลาไปเข้าห้องน้ำและใส่ใจความสะอาดสักนิด รับรองว่าปวดเบาจะไม่เป็นปัญหาหนักๆ สำหรับคุณ

Satellite Pharmacy

“แซทเทลไลท์ ฟาร์มาซี เกสซ์กร...รับสายค่ะ” แผนกเภสัชกรรมขอแนะนำห้องยาเปิดใหม่ 'Satellite Pharmacy' ที่ชั้น 6 ฟัง 6A ค่ะ โดยบทบาทใหม่ของเราคือ **การผสมยาเคมีบำบัด** (ในห้องจะมีตู้สำหรับเตรียมยาที่เป็นระบบปิด แบบ negative pressure ซึ่งจะช่วยให้ความปลอดภัยให้ แก่ผู้เตรียมยา และบุคคลรอบข้าง รวมถึงความปลอดภัยของยาที่เตรียมให้กับผู้ป่วย) **การคัดยส่งยาและจ่ายยากลับบ้านให้ผู้ป่วย** โดยเภสัชกรที่ทำหน้าที่ดูแลเกี่ยวกับการใช้ยาของผู้ป่วยใน (เภสัชกร IPD) รวมถึง**ทำยากลักรายการยา**ให้กับทุก ward ค่ะ โดยในระยะแรกนี้จะมุ่งเน้นที่ ward 6A และ 6B ก่อน เนื่องจากเป็น ward ที่ผู้ป่วยมียากลับบ้านหลายรายการ และผู้ป่วยมีโรคที่ซับซ้อน แต่ ward อื่นๆไม่ต้องน้อยใจนะคะ สามารถโทรติดต่อเภสัชมาจ่ายยาได้ตลอดเวลาทำการค่ะ **โดยเวลาทำการคือ 8 โมงเช้า ถึง 4 โมงเย็น** ติดต่อได้ที่เบอร์ 1633 ซึ่งเป็นเบอร์ของ Satellite Pharmacy และเบอร์ 1124 สำหรับการติดต่อกับเภสัชกร IPD ที่ห้องยาชั้น 1 ค่ะ ยังไงก็ขอฝากเนื้อฝากตัวด้วยนะคะ

Nancy

สำหรับคนที่อยากร่วมสนุกกับ Pharmacy Newsletter สามารถส่งคำถาม คำแนะนำ หรือตอบคำถามประจำฉบับมาที่ห้องยาชั้น 1 หรือชั้น 4 ผู้ที่ตอบถูก 10 ท่านแรก และคำถามที่ส่งมา หากได้นำลงใน Pharmacy Newsletter ฉบับถัดไป จะได้รับของขวัญรางวัล!! แล้วพบกันใหม่กับ Pharmacy Newsletter ฉบับรับหน้าร้อนเดือน เมษายนค่ะ

คำถามท้ายฉบับ

Q: Satellite Pharmacy อยู่ที่ไหน ทำอะไรบ้าง

A:

ชื่อผู้ตอบ.....แผนก.....เบอร์โทร.....