

# PHARMACY newsletter

NO. 6; JUNE - JULY 2009

DIS, BNH HOSPITAL

## Q&A

ยาปฏิชีวนะ...ทำไมต้อง  
รับประทานยาจนหมด  
หรือครบกำหนด

ยาปฏิชีวนะสำหรับเด็ก (หรือที่มักเรียกว่า ยาแอกซ์เสบ) มักทำเป็นผงแห้ง บรรจุในขวดสีชา ต้องผสมน้ำก่อนใช้ยา หากได้รับยาชนิดนี้หลายขวดให้ผสมทีละขวดและรับประทานตามวิธีที่กำหนดบนฉลากจนครบขนาดยาที่แพทย์สั่ง ซึ่งผลจะระบุวิธีใช้ และคำแนะนำพิเศษ คือ รับประทานยาทุกวันติดต่อกันจนกว่ายาหมด แม้ว่าหลังจากรับประทานยาแล้ว 2-3 วัน อาการของโรคจะดีขึ้น ก็ยังต้องรับประทานติดต่อกันไปจนหมด ต้องใช้ยาตามที่กำหนดไว้โดยเคร่งครัด ห้ามหยุดยาเองเป็นอันขาด การที่รับประทานยาไปเพียง 2-3 วันแล้วหยุดยาก่อนครบกำหนดจะมีผลทำให้เชื้อหยุดเติบโตชั่วคราวหนึ่ง พอหยุดยามันจะเติบโตขึ้นใหม่อีก ซึ่งในระยะหลังนี้เชื้อจะต้านยาได้มากขึ้น จะทำให้โรคไม่หาย จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวอย่างเคร่งครัด

## หลักการใช้ยาที่เหมาะสม

วิธีการใช้ยาที่ถูกต้องมีหลักการง่าย ๆ 5 ข้อ

**1. ใช้ยาที่ถูกโรค** โดยพิจารณาสรรพคุณของยาเสียก่อนว่าสามารถรักษา หรือบรรเทาสาเหตุหรืออาการของโรคที่เป็นอยู่ได้หรือไม่

**2. ใช้ยาที่ถูกคน** เพราะยาบางชนิด จะใช้ได้เฉพาะเพศหรือเฉพาะวัย เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ใช้ได้เฉพาะสตรี ยาบางชนิดมีปริมาณตัวยาน้อย ใช้สำหรับเด็ก ดังนั้นก่อนให้ยาต้องดูเสียก่อนว่า ยานั้นใช้กับคนเพศใด วัยใด

**3. ใช้ยาที่ถูกวิธี** เนื่องจากยามีมากมาย ทั้งยากิน ยาทา ยาหยอดตา ยาเหน็บช่องคลอด ยาเหน็บทวารหนัก และยาฉีด ดังนั้นก่อนให้ยาจะต้องอ่านวิธีการใช้ยาเสียก่อน หากใช้ยาผิดวิธีจะทำให้ยาไม่ได้ผล และอาจเกิดอันตรายขึ้นได้

**4. ใช้ยาที่ถูกขนาด** เนื่องจากคนแต่ละวัย ร่างกายจะสามารถรับยาได้ในขนาดที่แตกต่างกัน จึงควรระมัดระวังในการใช้ยา ให้มีขนาดที่ถูกต้องตามวัย

**5. ใช้ยาที่ถูกเวลา** เพราะเวลาที่เหมาะสมจะทำให้ยาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด อาทิ ยาบางชนิดต้องรับประทานก่อนอาหาร เพื่อให้ยาถูกดูดซึมได้ดี เช่น ยาจำพวกเพนนิซิลิน

ลิน และยาบางชนิดต้องรับประทานพร้อมอาหาร หรือหลังอาหารทันที เพื่อป้องกันการระคายเคืองกระเพาะอาหาร เช่น ยาแก้การอักเสบของกล้ามเนื้อ เป็นต้น



### การรับประทานยา

ยารับประทานเป็นรูปแบบยาที่ใช้รักษาโรคอย่างกว้างขวางที่สุด เนื่องจากเป็นวิธีใช้ยาที่ง่ายและสะดวก โดยทั่วไปการทานยาขณะที่ท้อง(กระเพาะลำไส้)ว่างจะทำให้ยาถูกดูดซึมได้มากที่สุด แต่ยาบางชนิดอาจถูกกำหนดให้รับประทานในเวลาแตกต่างออกไปด้วยเหตุผลที่จำเป็นอื่น ๆ ซึ่งวิธีการรับประทานยามีหลายรูปแบบ ได้แก่

**ยาก่อนอาหาร** ให้รับประทานก่อนอาหาร (รวมทั้งนม นมผง ฯลฯ) 30 - 60 นาที

**ยาพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันที** ให้รับประทานอาหารครึ่งหนึ่ง แล้วรับประทานยา แล้วจึงรับประทานอาหารต่อจนอิ่ม หรือรับประทานอาหารคำสุดท้าย

แล้วรับประทานยาทันที

**ยาหลังอาหาร** ให้รับประทานหลังอาหาร 15 - 30 นาที

**ยาระหว่างมื้ออาหาร** ให้รับประทานยาก่อนหรือหลังอาหาร 1 - 2 ชั่วโมง โดยถ้าเลือกรับประทานยาเป็นก่อนอาหาร (หรือหลังอาหารแล้ว) ครั้งต่อไปก็ต้องรับประทานก่อนอาหาร(หรือหลังอาหาร) ทุกครั้งของการรักษาคราวนั้น ๆ

**ยาก่อนนอน** รับประทานก่อนเข้านอน 15 - 30 นาที

**ยาตามอาการต่าง ๆ** เช่น รับประทาน 2 เม็ด ทุก 4 - 6 ชั่วโมง เวลาปวดหมายความว่า รับประทานครั้งละ 2 เม็ด เมื่อมีอาการปวด ถ้าต่อมามีอาการปวดอีกแต่ยังไม่ถึง 4 - 6 ชั่วโมง ยังไม่ควรรับประทานยานั้นซ้ำอีก เพราะ อาจเกิดพิษจากยาเกินขนาดได้ ต้องรอให้ครบอย่างน้อย 4 ชั่วโมง จึงจะรับประทานยาครั้งต่อไปได้

**หมายเหตุ :** การลิ้มรับประทานยาครึ่งหนึ่งให้รับประทานทันทีที่นึกขึ้นได้ แต่ถ้าใกล้ถึงเวลามื้อต่อไปแล้ว ให้ข้ามมื้อที่ลืมไปเสียอย่าเพิ่มขนาดยาเป็น 2 เท่า ในมื้อต่อไปเป็นอันขาด

### วิธีดูแลสภาพในช่วงหน้าฝน

อธิบดีกรมอนามัยแนะนำให้ดูแลสภาพในช่วงหน้าฝนมากขึ้นเป็นพิเศษ เน้นการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เลือกบริโภคผักและผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูงจะช่วยป้องกันไข้หวัดได้ดี โดยเฉพาะในเด็กอ่อน เด็กเล็กและผู้สูงอายุ ต้องมีความเข้าใจ และรู้จักการดูแลสภาพอย่างปลอดภัยช่วงหน้าฝน เพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคไข้หวัด เพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดและไม่มีการดูแลสภาพที่ดี อาจส่งผลให้กลายเป็นโรคหลอดลมอักเสบ



ที่สำคัญยังช่วยเสริม สร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคได้ด้วย โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ทำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ทำให้รู้สึกหายใจเร็วขึ้น เช่น การเดินเร็ว, การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน การเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง เป็นต้น สัปดาห์ละ 5

และโรคปอดบวมได้ในที่สุด

การออกกำลังกายสามารถช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายได้ และ

วัน อย่างน้อย วันละ 30 นาที

"สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงนอกจากการออกกำลังกาย คือ การกินอาหาร เน้นกินผักหลากหลายทั้งสด ลวก ต้ม ผัด และผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะกอกฝรั่ง องุ่น สับปะรด มะละกอ เป็นต้น เพราะจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย อีกทั้งยังช่วยเพิ่มอุณหภูมิความร้อนให้กับร่างกาย ดังนั้นหากดูแลสภาพตนเองได้ตามข้อปฏิบัติดังกล่าว ไม่เพียงแต่จะช่วยให้มีสุขภาพดีในช่วงหน้าฝนเท่านั้น แต่ยังคงส่งผลต่อการมีสุขภาพดีในระยะยาวด้วย" อธิบดีกรมอนามัยกล่าวในที่สุด

## Health's Tips

# Apple cider

ในอดีตชาวอียิปต์และชาวกรีกโบราณได้ใช้แอปเปิ้ลไซเดอร์ซึ่งหมักด้วยวิธีธรรมชาติในการล้างพิษ และรักษาผู้ป่วย ปัจจุบันได้มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า แอปเปิ้ลไซเดอร์เป็นหนึ่งในอาหารที่ช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น



**Apple cider** หรือที่เรียกว่า น้ำส้มสายชูหมัก ที่เกิดจากการนำแอปเปิ้ลสดๆ ซึ่งปลูกโดยไม่มีสารเคมีเจือปน นำมาบดและปล่อยให้เกิดการหมักตัวในถังไม้ซึ่งเมื่อถึงอายุที่เหมาะสม น้ำส้มหมักจากแอปเปิ้ล จะประกอบไปด้วย เส้นใยบางๆ ที่เรียกว่า **Mother** สิ่งนี้ทำให้น้ำส้มสายชูหมักตามธรรมชาติ แตกต่างจากน้ำส้มสายชูทั่วไปในท้องตลาด ที่ผ่านการกลั่นกรอง

**แอปเปิ้ลไซเดอร์** จะประกอบไปด้วย เอนไซม์ แร่ธาตุอาหาร โฟลอสเฟียม เบต้าแคโรทีน กรดอะซิติก โฟเบอร์ วิตามิน C, B, B2, A

- **โฟลอสเฟียม** ช่วยให้เซลล์ร่างกายมีความแข็งแรงช่วยให้หลอดเลือดแดง มีความยืดหยุ่นที่ดี
- **เบต้าแคโรทีน, วิตามิน C** จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

- **กรดอะซิติก** เป็นกรดอินทรีย์ตามธรรมชาติอ่อนๆ เมื่ออยู่ในระบบทางเดินอาหาร จะช่วยทำลายแบคทีเรีย ไวรัสและปรสิตที่ก่อให้เกิดโรคได้ และยังช่วยเปลี่ยนไขมันในเซลล์เป็นพลังงาน จึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้

- **โฟเบอร์** ซึ่งในแอปเปิ้ลไซเดอร์เป็นโฟเบอร์ประเภทละลายน้ำได้จึงช่วยในการลดคอเลสเตอรอล

ดังนั้นแอปเปิ้ลไซเดอร์ จึงยังมีประโยชน์ในการช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยควบคุมน้ำหนักและช่วยเผาผลาญไขมัน ช่วยระบบการย่อยและการดูดซึมอาหาร ช่วยบรรเทาอาการปวดข้อ ช่วยขจัดสารพิษในร่างกายค่ะ

## วิธีการรับประทาน

น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ 3 ช้อนชา น้ำผึ้ง 3 ช้อนชา ผลไม้ในน้ำดื่ม 1 แก้ว ตีมันละ 2-3 แก้ว โดยรับประทานหลังตื่นนอนและก่อนอาหารเย็น 1 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังสามารถนำมาใช้เป็น ส่วนผสมในน้ำสลัด หรือเครื่องปรุงอาหารอื่นๆ ได้อีกด้วย

“ผู้ที่ประสบกับอาการของโรคออฟฟิศ ซินโดรมนั้นไม่ควรใช้ยารักษา เพราะเป็นเพียงการระงับอาการเจ็บป่วยชั่วคราวเท่านั้น แต่ต้องจัดให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล ถูกลักษณะ”

# Exercise @ Office

ภัยร้ายใกล้ตัวที่คุณอาจมองข้ามคืออาการออฟฟิศซินโดรมที่เห็นจะหนีไม่พ้นโรคนี้ราคาแพงอย่าง "ปวดคอ-หลัง-ไหล่-ศีรษะ" โดยกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนทำงานออฟฟิศถูกเรียกโดยรวมว่า "office syndrome"



สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม โดยเฉพาะคนที่นั่งทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ไม่มีอาการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อตึงเครียด กล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ

หากคุณรู้สึกว่าตัวเองถูกผูกติดกับโต๊ะทำงาน อยู่ตลอดเวลา ซึ่งยากต่อการผ่อนคลายความตึงเครียด ลองมาดูวิธีที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายได้บ้างดีกว่า

## การบริหารส่วนลำคอ

นั่งในที่ที่ถูกต้อง ยืดคอให้ตรง และอย่าเกร็งหัวไหล่ เอียงหัวด้านขวาเข้าหาหัวไหล่ขวาของคุณ ยกมือขวาขึ้นแตะที่หูข้างซ้ายและค่อยๆ กดลงเบาๆ คุณจะรู้สึกตึงบริเวณด้านข้างของคอ เพิ่มความตึงให้มากขึ้น โดยรักษาท่าเดิมไว้ ประมาณ 10-30 วินาที และทำซ้ำเช่นเดิม โดยสลับข้างซ้ายแทน

## การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

นั่งบนเก้าอี้ หลังตรงมองไปข้างหน้า โดยให้หัวเข่าของคุณอยู่เยื้องจากข้อเท้ามาทางด้านหลัง ยึดส่วนของแนวสันหลังขึ้น และหดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ดึงแนวกระดูกส่วนหน้าอก และกระดูกเชิง

กรานให้ใกล้กันมากขึ้น ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที หายใจ และผ่อนคลาย พยายามทำให้ได้ทุกๆ 4 ชั่วโมง

## การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก

นั่งบนเก้าอี้ มองไปข้างหน้า จับมือกันไว้ด้านหลัง ดึงแผ่นหลังบริเวณหัวไหล่เข้าหากัน ค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที

## แนวทางการป้องกันอย่างง่าย

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือการกระทำบางอย่าง รู้จักหาเวลาพัก เช่น ลุกขึ้นเดินหรือไปคุยโทรศัพท์เรื่องเบาๆ สมองบ้าง เพียงเท่านี้ร่างกายของเราสามารถผ่อนคลายไปได้มากทีเดียว ลองหาเวลาวางระหว่างวันบริหารตามท่าต่างๆ ดูนะคะ

สำหรับคนที่อยากร่วมสนุกกับ Pharmacy Newsletter สามารถส่งคำถาม คำแนะนำ หรือตอบคำถามประจำฉบับ มาที่ห้องยาชั้น 1 หรือชั้น 4 ผู้ที่ตอบถูก 5 ท่านแรก และคำถามที่ส่งมา หากได้นำลงใน Pharmacy Newsletter ฉบับถัดไป จะได้รับของรางวัล! แล้วพบกันใหม่กับ Pharmacy Newsletter ฉบับหน้าเดือนสิงหาคมค่ะ

Q: วิธีการใช้ยาที่ถูกต้องมีหลักการง่ายๆ อยู่กี่ข้อ อะไรบ้าง

A: .....

ชื่อผู้ตอบ.....แผนก.....เบอร์โทร.....