



PHARMACY newsletter

NO. 9 ; MAY - JUN 2010

DIS, BNH HOSPITAL

ความจริง

ที่...คุณต้องรู้

บุหรี่แต่ละมวนมีสารเคมีที่เป็นพิษอยู่มากกว่า 250 ชนิด ในจำนวนนี้มีสารก่อมะเร็งอยู่ราว 50 ชนิด

บุหรี่ 1 มวน ทำให้เส้นเลือดหดตัวไป 90 นาที และเลือดไปเลี้ยงที่ผิวหนังลดลง 24%

สูบบุหรี่ 10 นาที ลดออกซิเจนที่ผิวหนัง 1 ชั่วโมง ถ้าสูบบุหรี่ 1 ของต่อวัน เท่ากับผิวหนังขาดออกซิเจน 1 วัน

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ 20 มวนต่อวัน มีโอกาสเป็นโรคสะเก็ดเงินมากกว่าหญิงที่ไม่สูบบุหรี่ 3.3 เท่า สูบบุหรี่มากกว่า 1 ของต่อวัน เพิ่มอัตราเสี่ยงแผลหายช้า 3 เท่า

ผู้ที่สูบบุหรี่ เกิน 50 ของต่อปี จะมีรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้ามากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ได้ถึง 4.7 เท่า โดยที่ผู้หญิงเหี่ยวย่นมากกว่าผู้ชาย

ในการใช้ยาทุกครั้ง สิ่งที่จะทำให้เราใช้ยาได้อย่างถูกต้อง ก็คือการอ่านฉลากและเอกสารกำกับยา เพราะจะทำให้รู้ว่าเป็นยาอะไร ใช้อย่างไร เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา

ตามความในมาตรา 25 แห่งพระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510 กำหนดให้ผู้ได้รับอนุญาตผลิตยาแผนปัจจุบันต้องจัดให้มีฉลากตามที่ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ โดยจะต้องปิดไว้ที่ภาชนะและหีบห่อบรรจุยาหรือฉลากและเอกสารกำกับยา โดยแสดงรายละเอียดดังนี้

1. ชื่อยา มีทั้งชื่อการค้า และชื่อสามัญทางยา เพื่อความปลอดภัยควรจำชื่อสามัญทางยาจะดีกว่า เพราะเป็นการป้องกันการใช้ยาซ้ำซ้อนได้ และมีเพียงชื่อเดียวไม่ได้มีหลายชื่อเช่นชื่อการค้า

2. เลขทะเบียนตำรับยา เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่ายานั้นได้ผ่านการตรวจสอบจากอ.ย. แล้ว มักจะมีคำว่า Reg.No หรือ เลขทะเบียนที่ หรือทะเบียนยา

3. ปริมาณหรือขนาดบรรจุของยา เช่น ยาหน้าขวดบรรจุกี่ซีซี, ยาเม็ดแผง / กล่องบรรจุกี่เม็ด

4. เลขที่ หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต หรือวิเคราะห์ ซึ่งมักใช้คำย่อเป็นเช่น Lot No., Cont.No., Batch No. หรือ L, C, L/C, B/C แล้วตามด้วยเลขแสดงครั้งที่ผลิต

5. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ในกรณีเป็นยาที่ผลิตในต่างประเทศ นำหรือสั่งเข้ามาต้องมีชื่อที่ตั้งสถานที่ผลิตยา พร้อมทั้งชื่อของผู้นำเข้า และที่ตั้งสถานที่นำ/ส่งยานั้น ๆ

6. วันเดือนปีที่ผลิตยา มักมีคำย่อว่า Mfd. หรือ Mfg date. เช่น Mfd. 14/JAN/06 (ผลิต 14 ม.ค.2549) และสำหรับวันหมดอายุ มักมีคำย่อว่า

Exp.Date เช่น Exp.Date 14/ J A N / 0 8 (หมดอายุ 14 ม.ค.2551)



7. คำว่า ยาอันตราย , ยาควบคุมพิเศษ , ยาใช้เฉพาะที่ หรือ ยาใช้ภายนอก โดยมากมักแสดงด้วยอักษรสีแดง ซึ่งเป็นการแสดงข้อมูลว่ายาดังกล่าวมีระดับข้อควรระวังในการใช้ยามากน้อยแค่ไหน หรือควรใช้ยานี้ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร

8. วิธีใช้ ซึ่งในบางครั้งอาจมีวิธีรับประทานหลายแบบแล้วแต่ภาวะของอาการหรือโรคที่เป็น หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

9. ฤทธิ์ข้างเคียงของยา และค่าเตือนในเอกสารกำกับยา อาจระบุข้อควรระวังจากการใช้ยา เช่น รับประทานยานี้แล้วอาจทำให้ง่วงนอน ไม่ควรใช้เครื่องจักรหรือขับที่ยานพาหนะ เป็นต้น

Medications



10. ข้อมูลเกี่ยวกับการแพ้ยา เช่น อาจมีลมพิษคัน บวมเฉพาะที่ หรืออาจมีอาการรุนแรง เช่น แน่นหน้าอก หอบ ความดันต่ำ ซึ่งแล้วแต่บุคคล และชนิดของยา อย่างไรก็ตามไม่ควรกลัวจนไม่กล้ารับประทานยาที่แพทย์สั่ง เพราะข้อมูลที่แสดงนั้นเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้แต่ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นทุกครั้ง หรือทุกคนที่ใช้ยา

ถึงตอนนี้คงจะทราบกันแล้วว่า ฉลากและเอกสารกำกับยานั้น มีความสำคัญกับคุณอย่างไร อย่าลืมนะคะ อ่านสักนิดก่อนจะซื้อ ดูให้ดีก่อนจะ

ใช้ เพื่อความปลอดภัย ของตัวคุณเอง



หินปูนเกาะกระดูก

ภาวะหินปูนเกาะกระดูก อาจเกิดขึ้นได้เมื่อกระดูก มีความเสื่อม แดก หักเสียหาย โดยร่างกายจะดึงแคลเซียมไปซ่อมแซมในส่วนนั้นๆ แล้วทำให้รูปร่างกระดูกบริเวณนั้นเสียรูปทรง กลายเป็นแคลเซียมที่พอกพูนผิดปกติ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า Bony Spur หรือ Osteophyte แปลตรงตัวได้ว่า กระดูกงอก เมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบตามมา เช่น กระดูกงอกที่มกล้ามเนื้อ กระดูกงอกทับหรือที่เส้นประสาท ทำให้เจ็บปวดทรมาน เดินเหินหรือทำกิจกรรมต่างๆ ไม่สะดวก

ความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับบริเวณที่เกิด

ซึ่งอาจเกิดได้กับกระดูกทุกส่วนของร่างกาย แต่ที่พบบ่อยคือกระดูกไหล่ และกระดูกสันหลัง

วิธีสังเกต นอกจากความเจ็บปวด ให้ลองสัมผัสกระดูกบริเวณนั้นดูว่ามีการงอก ปูดโปนผิดปกติหรือไม่ หากพบความผิดปกติ ควรพบแพทย์เพื่อเอ็กซเรย์ดูให้แน่ชัดค่ะ

ใครคือกลุ่มเสี่ยง คนที่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะในสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน จะส่งผลกระทบต่อโดยตรง เสี่ยงทั้งภาวะหินปูนเกาะกระดูก กระดูกพรุน และกระดูกเสื่อม วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ตรวจสอบค่าความหนาแน่นมวลกระดูกเสมอ และออกกำลังกายเป็นประจำ

วิธีการรักษา มีอยู่ 3 ประเภทด้วยกัน คือ 1. ผ่าตัด 2. ให้ยาต้านการอักเสบ และ 3. การทำกายภาพบำบัด โดยหลักการรักษาจะเป็นแบบรักษาตามอาการ เมื่อเจ็บปวดจึงรักษา หมายความว่า แม้จะตรวจพบว่ามีหินปูนงอกจากกระดูกจริง แต่หากไม่มีอาการเจ็บปวดทรมาน ก็ไม่มีความจำเป็นต้องผ่าตัดหรือรักษา เพราะนั่นอาจจะให้เกิดความเสี่ยง

อื่นตามมาได้ และนอกจากจะรักษาตามอาการแล้ว ต้องพิจารณาว่าอาการนั้นเกิดขึ้นกับกระดูกส่วนไหน ส่งผลต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด เพื่อประเมินความเหมาะสมในการรักษาต่อไป

แหล่ง “แคลเซียม”

การดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว แก้วละ 200 มิลลิลิตร จะให้ปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอต่อความต้องการในหนึ่งวัน

แหล่งแคลเซียมที่ดี: นมและผลิตภัณฑ์นม ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า ตำลึง ถั่วพู ปลาชาริดินกระป๋อง ปลาดุกอบ กุ้งแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเหลือง เต้าหู้

การบริโภคแคลเซียมจะได้ผลดีที่สุดก่อนอายุ 30 ปี หลังจากนั้นแคลเซียมที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายจะมีผลเพียงแค่ซ่อมแซม ไม่ใช่สร้างเสริมอีกต่อไป

หลังจากร่างกายดูดซึมแคลเซียมแล้ว จะลำเลียงไปเก็บที่กระดูก และเมื่อใดที่แคลเซียมในเลือดต่ำ แคลเซียมในกระดูกจะถูกดึงออกมาใช้ทดแทน เป็นจุดเริ่มต้นของโรคกระดูกมากมายตามมา

มะเขือเทศแคปซูล บำรุงหัวใจ



เมื่อไม่นานมานี้ ชาวอังกฤษได้ฮือฮากับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตัวใหม่ ชื่อ **อาเธอรอน** ที่สกัดเอาสารไลโคปีนจากมะเขือเทศมาบรรจุในแคปซูล โดยฝีมือคิดค้นของนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ว่ากันว่ามะเขือเทศแคปซูลนี้ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและเส้นเลือดในสมองแตกได้ เพราะสารประกอบไลโคปีนจะออกฤทธิ์ต้านไขมันร้าย LDL ไม่ให้ไปพอกตัวสะสมตามหลอดเลือดหัวใจ เมื่อหลอดเลือดสะอาดไม่มีคราบไขมันเกาะ จึงไม่มีความเสี่ยงโรคต่างๆเกี่ยวกับหัวใจและสมองนั่นเอง

แม้ตอนนี้แคปซูลมะเขือเทศจะยังข้ามน้ำข้ามทะเลมาไม่ถึงเมืองไทย แต่เราสามารถดูแลตัวเองได้ ด้วยการรับประทานมะเขือเทศเป็นประจำค่ะ

คำถามประจำฉบับ

Q: สารอาหารในมะเขือเทศที่มีผลช่วยลดการสะสมของไขมันร้ายในหลอดเลือดหัวใจคืออะไร

A:.....

ชื่อผู้ตอบ.....แผนก.....เบอร์ติดต่อ.....



Smoking **Kills** you and those around you!

ส่งคำตอบได้ที่แผนกเภสัชกรรมทุกชั้น ผู้โชคดีที่ตอบถูก 5 ท่านแรก จะได้รับของที่ระลึกจากแผนกเภสัชกรรม แล้วพบกันใหม่กับ Pharmacy Newsletter ฉบับหน้าประจำเดือนกรกฎาคมค่ะ