

# PHARMACY newsletter

NO. 7; AUG-OCT 2009

DIS, BNH HOSPITAL



Health's Tips

## 7 วิธีดูแลหัวใจของคุณ

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม
3. ไม่สูบบุหรี่/ดื่มเหล้า
4. กินผักผลไม้สดสะอาด ที่อุดมไปด้วยวิตามินมากๆ
5. เครียดได้ แต่อย่าเครียดนาน
6. กินอาหารไขมันต่ำ ดัชนีไขมัน ปลาเยอะๆ
7. ตรวจร่างกายสม่ำเสมอ โดยเฉพาะ ระดับไขมัน ความดัน น้ำตาลในเลือด

## Medicine Update

### Coralan



7.5 mg

5 mg

มีชื่อสามัญทางยาว่า **Ivabradine** เป็นยาเม็ดเคลือบฟิล์มมี 2 ขนาดคือ 5mg และ 7.5mg ใช้รักษาอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

**อาการข้างเคียง** ที่อาจพบได้

- เกิดการมองเห็นผิดปกติ (เห็นจุดสว่างเพิ่มขึ้นชั่วขณะเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงความเข้มแสงอย่างรวดเร็ว) ซึ่งส่วนใหญ่จะหายไปเองระหว่างการรับยาหรือเมื่อหยุดยา

- พบภาวะหัวใจเต้นช้ากว่าปกติในช่วง 2-3 เดือนแรกของการรักษา

- ตาพร่า ใจสั่น ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ท้องผูก ท้องเสีย กล้ามเนื้อเป็นตะคริว

**ห้ามใช้** ในผู้ป่วยที่แพ้หรือมีภาวะตอบสนองไวต่อ Ivabradine หรือส่วนประกอบอื่นของยานี้/ ผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที/ กล้ามเนื้อ

หัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด/ ความดันโลหิตต่ำมาก/ การทำงานของตับบกพร่องอย่างรุนแรง รวมถึงสตรีมีครรภ์และให้นมบุตร

**ข้อควรรู้** ควรรับประทานพร้อมอาหาร เมื่อลิ้มรับประทานยา ให้รับประทานยาทันทีที่นึกได้ แต่หากใกล้ถึงเวลาที่จะรับประทานครั้งถัดไป ให้รอรับประทานยาเม็ดถัดไป โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยาเป็นสองเท่า และกลับสู่วิธีรับประทานตามเดิม

### Rasilez



150mg

300mg

มีชื่อสามัญทางยาว่า **Aliskiren** เป็นยาเม็ด มี 2 ขนาดคือ 150mg และ 300mg ใช้ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

**อาการข้างเคียง** ที่อาจพบได้คือ ท้องเสีย ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย มีกรดไหลย้อน ผื่นแดง **ห้ามใช้** ในผู้ป่วยที่แพ้ หรือมีภาวะตอบสนองไวต่อ Aliskiren หรือส่วนประกอบอื่นของยานี้ และสตรีมีครรภ์

**ข้อควรรู้** สามารถทานยาก่อนหรือหลังอาหารได้ ไม่ควรรับประทานยาพร้อมกับอาหารที่มีไขมันสูง หากมีอาการหายใจหรือกลืนลำบาก บวมบริเวณหน้า

แขน ตา ริมฝีปาก หรือลิ้น ควรหยุดยา และแจ้งให้แพทย์ทราบทันที เมื่อลิ้มรับประทานยา ให้รับประทานยาทันทีที่นึกได้ แต่หากใกล้ถึงเวลาที่จะรับประทาน

ยาครั้งถัดไป ให้รอรับประทานยาเม็ดถัดไป โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยาเป็นสองเท่า และกลับสู่วิธีรับประทานตามเดิม

### ข่าวฝากจากห้องยา

ตอนนี้มีรายการยาเข้าใหม่ที่ต้องติดตามการให้ยา เพื่อความปลอดภัยของผู้ป่วย เป็นเวลา 2 เดือน โดยข้อมูลที่ต้องติดตาม ได้แก่ ปริมาณการให้ยา ความคลาดเคลื่อนทางยา อาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากยา และปัญหาทางกายภาพของยาเช่น เม็ดยาแตกหัก หรือขึ้นง่าย เป็นต้น ทั้งนี้ทางแผนกเภสัชกรรมจะเป็นผู้รวบรวม และสรุปข้อมูลส่งต่อยัง

คณะกรรมการ PT&T เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของยาดังกล่าวต่อไป ซึ่งยาใหม่ที่ต้องติดตามขณะนี้ มี 2 รายการคือ Coralan และ Rasilez สามารถดูได้จากสัญลักษณ์ > < หลังชื่อยาในระบบ Medtrak และเอกสารแนบเดือนเมื่อมีการให้ยาใหม่ในหอผู้ป่วยใน **อย่าลืมนะคะ!** ถ้าพบอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการให้ยาดังกล่าวต้องรีบแจ้งแพทย์และเภสัชกรทันทีค่ะ



# Nutrition for Hypertension

อุปนิสัยที่ไม่ดีในการกิน สามารถนำไปสู่ภาวะความดันโลหิตสูงได้ ไม่ว่าจะใช้ยาเพื่อควบคุมความดันหรือไม่ก็ตาม แพทย์จึงแนะนำให้ปรับปรุงอุปนิสัยในการกินอาหารเป็นสิ่งแรกๆ ในการรักษา ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ยังได้แก่ ความเครียด อายุ พันธุกรรม น้ำหนัก ความดันมักจะเพิ่มขึ้นตามอายุและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น



สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปจนอาจนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลวได้ กรณีที่คุณมีความดันสูงแต่น้ำหนักตัวยังไม่เกินมาตรฐาน เรามีข้อแนะนำในการกินอาหารเพื่อลดความดันมาฝากกันค่ะ

**การกินอาหารเพื่อลดความดัน ควรเลือกกินผัก ผลไม้ อาหารไขมันต่ำ โคลเลสเตอรอลต่ำ โดยเฉพาะไขมันไม่อิ่มตัว อาหารที่มีไฟเบอร์ โปแตสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียมสูง และลดปริมาณเกลือที่ทานลง** นำไปปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังนี้ค่ะ

- เมื่ออาหารส่งถึงโต๊ะไม่ควรเติมเกลือ หรือน้ำปลาเพิ่ม
- หลีกเลี่ยงอาหารใส่ผงฟู โซดา
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือมากเช่น ขนมขบเคี้ยว ขนมปังกรอบ อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง เช่น ปลาเค็ม
- ลดการกินไขมันไม่อิ่มตัวจากสัตว์โดย แล้ไขมัน หรือลอกหนังออก ก่อนนำไปปรุงอาหาร
- เลือกกินอาหารไขมันต่ำ เช่น นมไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ มากา린
- ลดการใช้น้ำมัน และสีสังเคราะห์ โดยอาหารจำพวกนี้มีแนวโน้มมีเกลือเป็นส่วนประกอบมากเกินไป
- เพิ่มการกินอาหารที่มีไฟเบอร์สูง เช่น ผัก ผลไม้ ซีเรียล
- จำกัดการกินผลิตภัณฑ์แปรรูปจากสัตว์ เช่น ไส้กรอก แฮม
- ถ้าคุณดื่ม ลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ลง และอย่าดื่ม มาตามนัดที่ทำไว้กับแพทย์หรือนักโภชนาการ

## Q&A

### ทำอย่างไรลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง?

หลายคนอาจสงสัยว่าพอเรามีอายุมากขึ้น เราจะเป็นความดันโลหิตสูงหรือเปล่า

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงมีหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ การใช้จ่ายบางชนิด แต่สิ่งที่เราหลีกเลี่ยงความเสี่ยงได้ คือ

1. งดอาหารที่มีรสเค็มจัด ใส่น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือ ผงชูรสปริมาณมาก
2. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (ดัชนีมวลกาย (BMI\*) ควรอยู่ระหว่าง 18.5-24.9)

**\*ดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนัก (ก.ก.) / ส่วนสูง (เมตร)<sup>2</sup>**

3. หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ
4. งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

**“ และอย่าลืมตรวจร่างกายสม่ำเสมอทุกปีนะคะ ”**



ใครที่อยากร่วมสนุกกับ Pharmacy Newsletter สามารถตอบคำถามประจำฉบับ มาที่ห้องยาชั้น 1 หรือชั้น 4 ผู้ที่ตอบถูก 5 ท่านแรก และมีชื่อใน Pharmacy Newsletter ฉบับถัดไปจะได้รับของรางวัล!! แล้วพบกันใหม่กับ Pharmacy Newsletter ฉบับหน้าเดือนพฤศจิกายนค่ะ (ผู้โชคดีสามารถติดต่อรับของรางวัลได้ที่ห้องยาชั้น 4 ค่ะ)

### รายชื่อผู้โชคดีฉบับเดือนมิถุนายน

คุณ ชนิตา เทียนชัยพนา แผนก Labor room  
 คุณ วรณวิสา ไวดาบ แผนก Information Service unit  
 คุณ ปวีณา จำปากุล แผนก ward 6B  
 คุณ ศุภจิรา ศิริเศรษฐ์ แผนก Operation  
 คุณ เข็ญขวัญ จันทรสานม แผนก Operation

มุมคำถาม

Q: รายการยาเข้าใหม่ที่ต้องติดตามการใช้ยามีอะไรบ้าง และมีอะไรเป็นตัวบ่งชี้ว่าเป็นยาเข้าใหม่ที่ต้องติดตามการใช้ยา

A: .....

ชื่อผู้ตอบ.....แผนก.....เบอร์โทร.....