

# ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับยา

## 1. หลักปฏิบัติในการรับประทานยาทั่วไป

1. ก่อนรับประทานยาเป็นครั้งแรก ควรอ่านฉลากยา หรือเอกสารกำกับยาให้เข้าใจก่อน และใช้ยาเฉพาะกับอาการ หรือข้อบ่งใช้ที่ระบุไว้ในฉลากยาเท่านั้น
2. เก็บยาไว้ในภาชนะบรรจุดั้งเดิม ถ้าต้องการถ่ายยา ไปไว้ในภาชนะใหม่ ต้องเขียนฉลากยาที่มีชื่อยา และวิธีใช้อย่างเดียวกับ ที่มีบนฉลากยาเดิม
3. *อย่า*ผสมยาสองอย่างที่แตกต่างกัน ลงในภาชนะบรรจุเดียวกัน
4. รับประทานขนาดที่ถูกต้อง ในเวลาที่กำหนด ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
5. *อย่า*รับประทานยาในที่มืด ควรเปิดไฟและอ่านฉลากยา ก่อนรับประทาน ยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ จะทำรูปแบบเม็ดยา ให้มีลักษณะพิเศษที่จำแนก ได้ง่ายจากยาอื่น เพื่อป้องกันการหยิบยาผิด ในที่ซึ่งมีแสงสว่างน้อย
6. *อย่า*หักแบ่งเม็ดยา นอกจากว่าเม็ดยา จะมีร่องบากแบ่งไว้ให้ เพราะการหักแบ่ง จะทำให้ได้รับขนาดยาไม่คงที่ ควรชื่อยาเม็ด ตามความแรงที่ต้องการ
7. *อย่า*หยุดรับประทานยาโดยพลการ หรือก่อนกำหนด ให้ปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนหยุดการใช้ยา
8. *อย่า*แบ่งปันยากันรับประทาน
9. *อย่า*เก็บยาตามใบสั่งแพทย์ ที่เหลือตกค้างเอาไว้ ถ้าไม่ทราบข้อมูล ของยาที่พบหลงเหลืออยู่ในบ้าน ให้กำจัดทิ้ง
10. ยาทุกตัวจะต้องมีการหมดอายุ ทั้งยาที่หมดอายุแล้วทันทีที่ตรวจพบ
11. จดชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ ของแพทย์ประจำ ตำรวจ โรงพยาบาลและร้านขายยา ที่อยู่ใกล้บ้านที่สุด ไว้ในที่ซึ่งมองเห็นง่าย เพื่อใช้ในการติดต่อ เมื่อเกิดกรณีฉุกเฉินหรือเร่งด่วน
12. เมื่อต้องเดินทางไปต่างประเทศ และต้องนำยาควบคุมพิเศษ ติดตัวไปด้วย ต้องเก็บยาไว้ในภาชนะบรรจุดั้งเดิม ที่มีการเขียนฉลากชัดเจน

## 2. วิธีการรับประทานยา

วิธีรับประทาน	ความหมาย
ยาก่อนอาหาร	รับประทานก่อนอาหาร (รวมทั้งนม ขนม ฯลฯ) 30 - 60 นาที
ยาหลังอาหาร	รับประทานหลังอาหารทันที- 30 นาที
ยาพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันที	รับประทานอาหารครั้งหนึ่งแล้วรับประทานยา แล้วจึงรับประทานอาหารต่อจนอิ่ม หรือรับประทานอาหารคำสุดท้ายแล้วรับประทานยาทันที
รับประทานเฉพาะเวลามีอาการ	เช่น รับประทาน 2 เม็ด ทุก 4 - 6 ชั่วโมง เวลาปวด หมายความว่า รับประทานครั้งละ 2 เม็ดเมื่อมีอาการปวด ถ้าต่อมามีอาการปวดอีกแต่ยังไม่ถึง 4 - 6 ชั่วโมง ยังไม่ควรรับประทานยานั้นซ้ำอีก เพราะ อาจเกิดพิษจากยาเกินขนาดได้ ต้องรอให้ครบอย่างน้อย 4 ชั่วโมง จึงจะรับประทานยาครั้งต่อไปได้

## 3. คำแนะนำพิเศษในการใช้ยา

1. “รับประทานทุกวันจนยาหมด” เพื่อให้การรักษาได้ผลดียาบางประเภทต้องรับประทานติดต่อกันเป็น ระยะเวลาาน หรือครบจำนวนที่แพทย์สั่ง แม้ว่าอาการของโรคจะทุเลาลง หรือไม่มีอาการแล้วก็ตาม ยารักษาโรคติดเชื้อ เช่น เพนนิซิลลิน วิ เตตราไซคลิกลิน ถ้าหากรับประทานไม่ครบกำหนดเวลา จะทำให้การรักษาไม่ได้ผลและอาจเกิดการดื้อยาขึ้นได้
2. “ควรดื่มน้ำตามมากๆ” ยาพวกซัลฟาซึ่งละลายได้น้อย อาจตกตะกอนในไต หรือยาถ่ายที่ทำให้อุจจาระเกาะตัวเป็นก้อน หรือยาถ่ายที่ทำให้อุจจาระนิ่ม ควรดื่มน้ำตามมากๆ
3. “เคี้ยวยาให้ละลายก่อนกลืน” ยาลดกรดชนิดเม็ดหรือยาบางชนิดต้องเคี้ยวก่อน เพื่อให้ยากระจายได้ทั่วกระเพาะอาหาร และออกฤทธิ์ดีขึ้น
4. “ห้ามเคี้ยว/ห้ามบดยา” ยาที่เคลือบแบบพิเศษไม่ต้องการให้แตกตัวที่กระเพาะอาหาร หรือเพื่อป้องกันการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ต้องกลืนทั้งเม็ด
5. “รับประทานยานี้แล้วห้ามดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์” ยาพวกสงบระงับประสาท ยานอนหลับ ยาแก้ปวด และยากดประสาทต่างๆ ตลอดจนยาแก้แพ้ จะเสริมฤทธิ์แอลกอฮอล์ ทำให้เกิดอันตรายได้
6. “อย่ารับประทานยานี้ร่วมกับยาลดกรด, นม ” ยาบางชนิด เช่น นอฟล็อกซาซิน เมื่อรับประทานร่วมกับ นม ยาลดกรด จะมีผลต่อการดูดซึมยาอาจทำให้ผลการรักษาของยานั้นๆ ลดลง

7. “รับประทานยานี้แล้วอาจง่วงนอน” ยาที่มีผลข้างเคียงทำให้ง่วงนอน หรือมีนง ผู้ใช้ควรระวังในการขับรถ หรือใช้เครื่องจักร

8. “รับประทานยานี้แล้วปัสสาวะอาจมีสีแดง” ยาพวกโรแฟมพิซิน ทำให้ปัสสาวะเป็นสีแดง ซึ่งอาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นเลือดไม่ต้องตกใจเพราะเป็นสีจากยา

9. “เก็บยาในตู้เย็น” โดยทั่วไปหมายถึง การเก็บที่อุณหภูมิ 2-8 องศาเซลเซียส ควรเก็บในตู้เย็น (แต่ไม่ต้องใส่ช่องทำน้ำแข็ง) ห้ามเก็บฝาดูเรียน

4. ความหมายของขนาดยา 1 ช้อนชา, 1 ช้อนโต๊ะ และการตวงยา

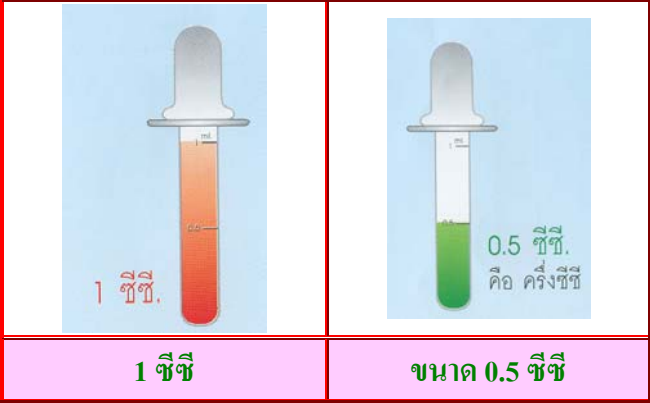
การใช้ช้อนชาในการตวงยา	
	1 ช้อนชา = 5 ซีซี. ให้ตวงยาให้เต็มขอบบนช้อนพอดี
	3/4 ช้อนชา ประมาณ 3.5 ซีซี. ตวงยาเลยขอบล่างขึ้นมาจนเกือบเต็ม แต่ไม่เต็มช้อน
	1/4 ช้อนชา = 1.25 ซีซี. ให้ตวงยาเพียงครึ่งหนึ่งของขอบล่าง
	1/2 ช้อนชา = 2.5 ซีซี. ให้ตวงยาแค่ขีดล่างพอดี
	1/3 ช้อนชา ประมาณ 1.7 ซีซี ให้ตวงยต่ำกว่าขอบล่างเล็กน้อย

การตวงยาด้วยช้อนชานั้นต้องเน้นย้ำอีกเรื่อง คือ ห้ามใช้ช้อนกาแฟหรือช้อนของหวานอื่นๆ ที่ไม่ใช่ช้อนตวงยามาตรฐาน เพราะช้อนอื่นๆ ไม่มีขีดใดๆ จึงทำให้ปริมาณยาที่ได้รับคาดเคลื่อนได้

1 ช้อนโต๊ะ = 15 ซีซี (3ช้อนชา) = 2 ช้อนกินข้าว(ช้อนกินข้าวที่เราใช้คู่กับช้อนส้อม)

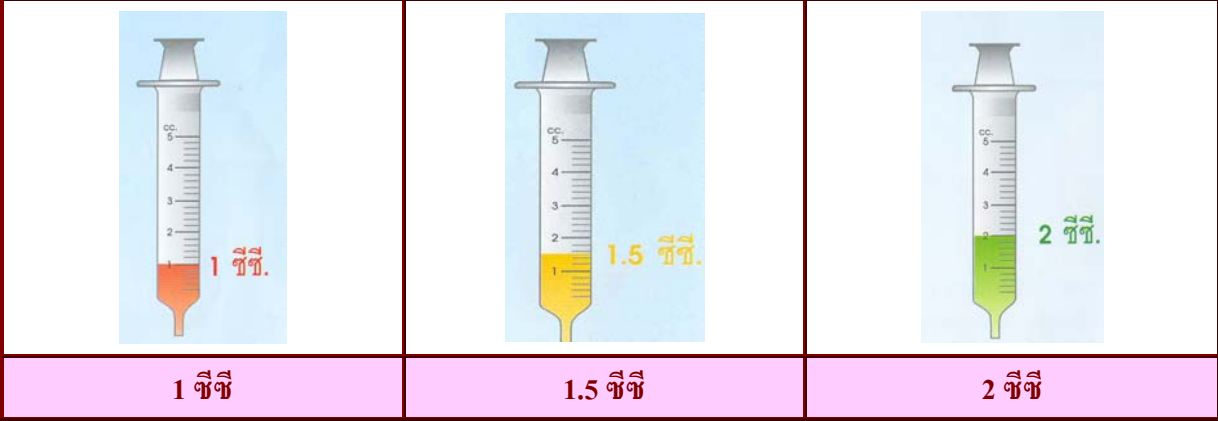
**การใช้หลอดหยดยาในการตวงยา**

หลอดหยดยามีหลายขนาดเวลาใช้ต้องระมัดระวัง ควรใช้หลอดหยดยาของยาแต่ละชนิดแยกกัน เพราะการใช้หลอดหยดยาหลอดเดียวดูดยาหลายๆขวดทำให้ยาปนเปื้อนเกิดเสียสภาพได้ หลอดหยดยาล้างบรรจุอยู่ในขวดยาแล้ว เวลาให้ยาเด็กควรหยอดไม่ให้สัมผัสกับปากเด็ก เพราะจะสกปรกเมื่อนำกลับไปใส่ในขวดยาจะทำให้ยาเสียสภาพได้



**การใช้กระบอกฉีดยาในการตวงยา**

ควรใช้กระบอกฉีดยาพลาสติกดูดยาแต่ละชนิดแยกกัน หากมีกระบอกฉีดยาพลาสติกอันเดียวแต่ต้องดูดยาหลายๆขวด ต้องล้างน้ำทำความสะอาดแล้วเช็ดให้แห้งก่อนนำไปดูดยาขวดต่อไป เพื่อป้องกันการปนเปื้อนซึ่งจะทำให้ยาเสียสภาพได้



## 5. ดื้อยา

“ดื้อยา” คือการที่เรารับยามาเชื้อเข้าไปในร่างกายเพื่อฆ่าเชื้อโรคที่ทำให้เราไม่สบาย แต่มีการหยุดยาก่อนที่เชื้อก่อโรคมะเร็งจะหมดไป ทำให้เชื้อโรคมักมีการพัฒนาตัวเองให้ต้านทานต่อยาที่ได้รับ เมื่อเชื้อโรคเก่งขึ้น ยาเดิมจึงใช้รักษาไม่ได้ผล อาจต้องเปลี่ยนเป็นยาตัวใหม่ที่ครอบคลุมเชื้อมากขึ้นและส่วนใหญ่ราคาก็แพงขึ้นด้วย ดังนั้นเพื่อตัวของตนเอง ควรทานยามาเชื้อจนหมด เพื่อป้องกันเชื้อดื้อยา

## 6. การเก็บรักษายา

สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเก็บรักษายา

**1. อุณหภูมิ** ยาแผนปัจจุบันโดยทั่วไปสามารถเก็บได้ในอุณหภูมิปกติ ยกเว้นยาบางชนิดที่ระบุให้เก็บในตู้เย็น เช่น

- ยาปฏิชีวนะ ยาวิตามิน(ยาน้ำเด็ก) ชนิดผสมนม หลังผสมนมแล้วควรเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา ซึ่งสามารถเก็บได้ไม่เกิน 14 วัน หากเก็บในอุณหภูมิปกติ เก็บได้ไม่เกิน 7 วัน
- ยาหยอดตา น้ำยาล้างตา ที่เปิดขวดแล้ว ควรเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา สามารถเก็บได้ไม่เกิน 1 เดือน

หมายเหตุ การเก็บยาในอุณหภูมิปกติไม่ควรเก็บในสถานที่ที่อาจมีอุณหภูมิสูงเกินไปซึ่งจะทำให้ยาเสื่อมสภาพได้ เช่น ในรถยนต์ หลังตู้เย็น ข้างเตาแก๊ส สถานที่แคบส่องถึง

**2. ความชื้น** ควรเก็บยาในภาชนะที่ปิดสนิท และไม่ควรถูกเก็บไว้ในที่ที่มีความชื้นสูง เช่น ห้องน้ำ อ่างน้ำ เพราะอาจทำให้ยาขึ้นได้

**3. แสง** ยาบางชนิดจำเป็นต้องเก็บให้พ้นแสง หากยาชนิดใดที่ใส่ซองสีชา หรือกล่องทึบคาดได้ว่ายานั้นจำเป็นต้องเก็บให้พ้นแสง หากไม่แน่ใจให้สอบถามเภสัชกรทุกครั้ง

### ข้อควรปฏิบัติในการเก็บรักษายา

① **ดูวันหมดอายุที่ระบุในแผงยาหรือซองยา** แต่ถ้าไม่มีระบุไว้ ในกรณีที่เป็นยาที่รับประทานเฉพาะเวลามีอาการ เมื่อหายจากอาการป่วยแล้ว ไม่ควรเก็บยาไว้ใช้อีกเนื่องจากไม่ทราบวันหมดอายุ หรือหากจะเก็บไว้ใช้ ควรปรึกษาเภสัชกรเพื่อให้ทราบวิธีการเก็บรักษาที่ถูกต้องและวันหมดอายุของยา

วันหมดอายุ เขียนเป็นภาษาอังกฤษได้หลายแบบ เช่น **Exp. Date, Expiring, Use by** หรือ **Use before** แล้วตามด้วยเลข วัน เดือน ปี ที่ยาจะหมดอายุ

**Exp. Date 22/2/11** หมายความว่า ยาหมดอายุในวันที่ 22 เดือนกุมภาพันธ์ ค.ศ.2011

วันผลิตยา เขียนเป็นภาษาอังกฤษว่า Mfg. date หรือ Mfg. แล้วตามด้วยเลขวัน เดือน ปี  
Mfg. date 20/01/08 หมายความว่ายาผลิตในวันที่ 20 เดือนมกราคม ค.ศ. 2008

② หากพบว่า**ยามีลักษณะภายนอกที่เปลี่ยนแปลงจากเดิม** **ไม่ควรรับประทานยานั้น**

รูปแบบยา	ลักษณะทางกายภาพที่มองเห็นด้วยตา
ยาเม็ด	สีซีด แตกร่วน บิ่น กะเทาะ เยิ้มเหนียว เป็นรอยต่าง
ยาแคปซูล	บวมพอง เหนียวจับกัน
ยาน้ำแขวนตะกอน	เขย่าจะไม่เป็นเนื้อเดียวกัน แม้จะเขย่าแรงๆ ก็จะไม่กระจายตัว สี กลิ่น รส เปลี่ยนไปจากเดิม
ยาน้ำเชื่อมใส	ขุ่น มีตะกอน สีเปลี่ยน มีกลิ่นบูดเปรี้ยว
ยาขี้ผึ้ง ยาครีม	มีการแยกตัว แข็งเกินไปจนบีบไม่ออก สีเปลี่ยนไป มีจุดดำดำเกิดขึ้น
ยาสมุนไพร	กลิ่น สี เปลี่ยนไป ขึ้นรา

## 7. อาการแพ้ยา

‘อาการแพ้ยา’ เป็นอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการใช้ยา ซึ่งเราไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะเกิดกับใคร ได้บ้าง เพราะว่าบางคนเกิดอาการแพ้ยา แต่ในขณะที่อีกคนไม่เกิดอาการแพ้ยาก็ได้ การแพ้ยามีอาการได้หลายอย่างแต่อาการที่สามารถเห็นได้ชัดเจนคือ ผื่นคันหรือเกิดผื่นลมพิษ เจ็บตา ตาแดง หน้า/มือ/ปากบวม แน่นหน้าอก หายใจติดขัด เมื่อหยุดใช้ยาอาการผื่นคัน จะค่อยๆ หายไป

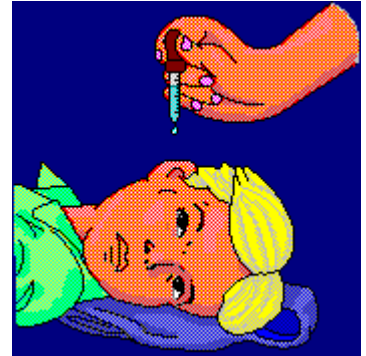
### ถ้าแพ้ยาควรทำอย่างไร

- ① หยุดยาทันที และให้นำยาทุกชนิดที่ใช้อยู่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อวินิจฉัยว่าเกิดจากการแพ้ยาจริงหรือไม่
- ② ถ้าใช้อาการแพ้ยา ให้ท่าน**จำชื่อยาที่แพ้** ถ้า**จำชื่อยาไม่ได้**ให้ท่าน**ยื่นบัตรแพ้ยา**ให้แก่แพทย์หรือเภสัชกรหรือเจ้าหน้าที่จ่ายยาทุกครั้งที่ท่านไปรับบริการเพราะถ้าท่านไม่แจ้งหรือไม่ยื่นบัตรแพ้ยาแล้วท่านได้รับยาดังนั้นหรือยาตัวอื่นๆ ในกลุ่มเดียวกันกับที่ท่านแพ้จะทำให้เกิดอาการแพ้ยารุนแรงมากกว่าเดิมในบางคนอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้



### ③ วิธีการใช้ยาหยอดหู

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้ายาหยอดหูมีอุณหภูมิเย็นกว่าร่างกายมาก ให้เอาขวดยาใส่ในฝ่ามือและกำไว้สัก 2-3 นาที เพื่อให้อุณหภูมิของยาใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย
3. นอนตะแคงหรือเอียงศีรษะให้หูข้างที่จะ หยอดยาหันขึ้นข้างบน
4. หยอดยาในหูตามจำนวนที่กำหนด ไม่ควรเอาหลอดหยดสอดเข้าไปในรูหู
5. นอนตะแคงหรือเอียงศีรษะอยู่ในท่าเดิม 3-5 นาที อาจเอาสำลีใส่ในรูหูข้างที่หยอดยาเล็กน้อยเพื่อป้องกันไม่ให้ยาไหลออกจากรูหู
6. ระวัง..อย่าให้หลอดหยดสัมผัสกับสิ่งใดๆ เพื่อป้องกันสิ่งปนเปื้อนเข้าไปในยา



### ④ วิธีใช้ยาเหน็บทวารหนัก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้ายาเหน็บนี้ทำให้เสียบในตู้เย็นก่อนหรืออาจแช่ในน้ำเย็นก็ได้ เพื่อให้ยาแข็งตัวและสอดได้ง่ายขึ้น
3. แกะยาออกจากกระดาษห่อ
4. นอนตะแคง โดยให้ขาข้างเหยียดตรง และงอขาบนขึ้นจนหัวเข่าจรดกับหน้าอก
5. สอดยาเหน็บเข้าไปในทวารหนัก โดยเอาด้านที่มีปลายแหลมกว่าเข้าไปก่อน โดยใช้นิ้วดันยาเข้าไปอย่างช้าๆและเบาๆ พยายามสอดให้ลึกที่สุด
6. นอนในท่าเดิมสักครู่ ประมาณ 15 นาที
7. ถ้าเป็นยาระบายควรนอนในท่าเดิมไม่ต่ำกว่า 15-20 นาที จึงจะลุกไปถ่ายอุจจาระ แม้ว่าหลังจากสอดยาแล้วจะมีความรู้สึกอยากถ่ายก็ต้องกลั้นอุจจาระไว้ก่อน หากลุกไปถ่ายทันทีหลังจากสอดยาจะทำให้ยาออกจากทวารหนักก่อนที่ยาจะออกฤทธิ์ได้เต็มที่
8. ล้างมือให้สะอาดหลังใช้ยา

“ยาเหน็บทวารหนักต้องเก็บในตู้เย็น”

### ⑤ วิธีการใช้ยาเหน็บช่องคลอด

1. ล้างมือให้สะอาด
2. แกะยาออกจากกระดาษห่อ แล้วจุ่มยาในน้ำสะอาดพอชื้น (ประมาณ 1-2 วินาที)
3. นอนหงาย โดยชันหัวเข่าขึ้นและแยกขาออก
4. สอดยาเข้าในช่องคลอด โดยใช้นิ้วช่วยดันยาเข้าไปให้ลึกที่สุด
5. นอนในท่าเดิมสักครู่ ไม่ต่ำกว่า 15 นาที
6. ล้างมือให้สะอาดหลังใช้ยา

### ⑥ วิธีการใช้ยาสวนทวารหนัก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้ามีฝาปิดหลอดสวนให้เอาฝาปิดออกก่อน และหล่อลื่นปลายหลอดสวนด้วยสารหล่อลื่น
3. นอนตะแคง โดยให้ขาข้างเหยียดตรง และงอขาบนขึ้นจนหัวเข่าจรดกับหน้าอก
4. สอดปลายหลอดสวนเข้าไปในทวารหนัก โดยค่อยๆ หมุนขวดยาเข้าไปอย่างช้าๆ และเบาๆ ขณะสอดควรให้หายใจลึกๆ จะทำให้สอดง่าย
5. ค่อยๆ บีบยาจากขวดหรือภาชนะบรรจุน้ำยาอย่างช้าๆ จนน้ำยาหมด หรือตามปริมาณที่แพทย์สั่ง
6. พยายามขมิบทวารหนักไว้ 2-3 วินาที
7. นอนท่าเดิม 15-30 วินาที แม้จะรู้สึกอยากถ่ายให้กลั้นไว้ก่อน หากลุกไปถ่ายทันทีหลังสวนยา จะทำให้ยาออกจากทวารหนักก่อนที่จะออกฤทธิ์ได้เต็มที่ หากเป็นไปได้ให้กลั้นไว้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
8. ล้างมือให้สะอาดหลังใช้ยา

