

# สุขภาวะศึกษากับการใช้ยา :

## ความเข้าใจเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพสูงสุด

อาจารย์ เกษักรหญิงวิริยา ลิมเฉลิม

อาจารย์ เกษักร ดร.เจริญ ตริศศักดิ์

อาจารย์ เกษักรหญิงพนารัตน์ แสงแจ่ม



ในยุคที่ประชาชนมีความตื่นตัวต่อการรับบริการทางสุขภาพที่มีคุณภาพ ความคาดหวังในการรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพก็มากขึ้นตามไปด้วย ปัจจุบันแม้ว่าแพทย์หรือเภสัชกรพยายามที่จะให้ข้อมูลแก่ผู้ป่วยมากที่สุด แต่พบว่าบางครั้งข้อมูลคำแนะนำเหล่านี้ก็ยังไม่ครบถ้วนหรือชัดเจนเพียงพอสำหรับประชาชนทุกระดับ หลายคนคงเคยรู้สึกว่าหลังจากรับหรือซื้อยามาแล้วไม่เข้าใจคำแนะนำหรือข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาที่ได้รับจากแพทย์หรือเภสัชกร ซึ่งความไม่เข้าใจนี้เกิดขึ้นบ่อย แม้ในประเทศที่พัฒนาแล้วก็ยังมีรายงานการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเกือบร้อยละ 20 ไม่สามารถบอกได้ว่ายาที่ตนกินนั้นเพื่อรักษาอาการอะไร หรือต้องกินอย่างไร (1) จึงคาดเดาได้ไม่ยากว่าในสังคมไทยสถานการณ์จะแย่กว่าเพียงใด สถานการณ์เช่นนี้มักนำไปสู่ความรู้สึกคับข้องใจ ความกังวลถึงอันตรายที่อาจเกิดจากการใช้ยา ไปจนถึงความรู้สึกไม่อยากใช้ยา และหากใช้อาจจะใช้อย่างผิดๆ และไม่ได้รับประโยชน์จากยาอย่างเต็มที่ ในบางรายอาจเกิดอาการข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์ที่น่าจะป้องกันหรือบรรเทาได้หากผู้ป่วยได้รับข้อมูลและคำแนะนำที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงถือเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ประชาชนหรือผู้ป่วยจะได้ตระหนักว่าตนเองนั้นมีสิทธิที่จะได้รับคำอธิบายเรื่องการใช้ยาอย่างพอเพียง ในปัจจุบันเป็นยุคที่สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับพยายามปรับปรุงคุณภาพการให้บริการเพื่อให้ได้รับการรับรองมาตรฐานด้วยแล้ว ยิ่งเป็นโอกาสอันดีของประชาชนที่จะได้รับบริการที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งรวมถึงการได้รับข้อมูลและคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ยาที่เหมาะสม

ด้วยความตระหนักในความจำเป็นข้างต้น บทความนี้จะกล่าวถึงการใช้ยาที่ประชาชนควรเข้าใจ ทั้งในแง่ของเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้ยาและแนวทางการหาความรู้หรือคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ยา โดยเน้นประเด็นความเข้าใจที่ส่งผลต่อทัศนคติ ความรู้สึกกังวลในการใช้ยาโดยครอบคลุมหัวข้อที่สำคัญ อันได้แก่ สิ่งที่ต้องรู้เมื่อต้องใช้ยา

ทั้งเพื่อประสิทธิภาพและความปลอดภัยจากการใช้ยา ความเข้าใจเกี่ยวกับอันตรายของยาต่อทารกในครรภ์ การใช้ยาอย่างเหมาะสมในเด็ก และการใช้ยารูปแบบพิเศษต่างๆ ซึ่งเป็นประเด็นที่พบได้บ่อยๆ จากประสบการณ์ของเภสัชกรที่ได้คลุกคลีกับผู้ป่วย จึงได้สรุปและนำเสนอเพื่อให้เป็นความรู้และเป็นแนวทางสำหรับการแสวงหาความรู้ความเข้าใจในการใช้ยา

### ก) ความเข้าใจในวิธีการใช้ยา: สิทธิของประชาชนเพื่อการรักษาที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ความรู้และความเข้าใจในการใช้ยาสำคัญพอๆ กับตัวยาที่จะใช้รักษาอาการเจ็บป่วย ถือเป็นหน้าที่ของแพทย์และเภสัชกรที่ต้องสร้างความเข้าใจแก่ผู้ป่วย และเป็นสิทธิที่ผู้ป่วยจะได้ข้อมูลและคำแนะนำเหล่านั้น ประเด็นที่น่าเสนอต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ผู้ป่วยควรทราบ แต่พบว่าบางครั้งผู้ป่วยไม่ได้รับหรือได้รับแต่ไม่ครบถ้วนหรือไม่ชัดเจนพอ ก่อให้เกิดความสงสัย ไม่แน่ใจว่าจะปฏิบัติอย่างไร ทำให้บางครั้งใช้ยาผิดวิธีหรือไม่อยากใช้ยา ดังมีประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับการใช้ยาที่ควรกล่าวถึงดังนี้

#### 1. ยาที่จะใช้คืออะไร และ/หรือ ใช้เพื่ออะไร

ให้ระลึกไว้เสมอว่า ท่านควรจะได้ทราบชื่อยาและข้อบ่งใช้ทุกครั้งที่ได้รับยา และข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ควรมีระบุไว้บนฉลากยาอย่างครบถ้วน เมื่อใดก็ตามที่สงสัยหรือเห็นว่ามีสิ่งที่ไม่ตรงกับข้อมูลที่ได้จากแพทย์หรือเภสัชกร ควรสอบถามทันที และที่สำคัญคือท่านควรจะสามารถจำได้ว่าท่านกินยาเพื่อรักษาอาการอะไรบ้าง ซึ่งอาจเป็นการยากที่จะจำรายละเอียดได้ทั้งหมด จึงแนะนำว่า หากเป็นไปได้ให้ควรทำรายการชื่อยาติดตัวไว้ หรือนำชื่อยาไปด้วยเสมอเมื่อพบแพทย์ และจะเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้นหากเป็นการรับยาซ้ำหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแพทย์ผู้รักษา แพทย์จะพิจารณาได้ว่าท่านเคยได้รับยาใดมาแล้วบ้าง ขนาดเท่าใด สมควรเพิ่มหรือเปลี่ยนยาหรือไม่ หากแพทย์ไม่ทราบว่าผู้ป่วยเคยใช้ยาอะไรมาบ้างแล้ว การรักษาจะไม่ต่อเนื่องหรืออาจเกิดการใช้ยาซ้ำซ้อน นอกจากนี้ ในการซื้อยารักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ นอกเหนือไปจากโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่ ก็ควรแจ้งให้เภสัชกรประจำร้านยาทราบว่าขณะนี้ท่านกำลังกินยาอะไรอยู่ เพื่อเภสัชกรจะได้เลือกยาที่ไม่มีปฏิกิริยากับยาที่ท่านกินอยู่ หรือเลือกยาที่ไม่ทำให้อาการของโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่แย่ลง

สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังบางประเภท การมีรายชื่อยาติดตัวไว้สามารถลดโอกาสการเกิดอันตรายที่ร้ายแรงได้ ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่กินยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด หากต้องการทำฟัน ทันตแพทย์จะต้องแน่ใจว่าผู้ป่วยได้หยุดยาป้องกันการแข็งตัวของเลือดเป็นเวลานานพอ มิฉะนั้นผู้ป่วยอาจมีเลือดออกมากในระหว่างทำฟัน จะเห็นได้ว่าการจำหรือมีรายการยาติดตัวไว้สามารถช่วยให้การรักษาเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยป้องกันการอันตรายจากยาด้วย

## 2. ยาแต่ละชนิดใช้อย่างไร และใช้นานเท่าใด

เมื่อรับยาควรแน่ใจว่าเข้าใจวิธีใช้จริงๆ บางครั้งข้อมูลที่ระบุบนฉลากยานั้นอาจไม่ชัดเจนเพียงพอที่ท่านจะปฏิบัติตามได้ ทุกครั้งที่รับยา ลองทบทวนดูว่าท่านจะใช้ยานี้อย่างไร เวลาไหน และหยุดใช้เมื่อใด คำแนะนำวิธีใช้ที่อ่านผ่านๆ อาจดูราวกับว่าเข้าใจได้ แต่เมื่อจะปฏิบัติตามพบว่าคำแนะนำนั้นไม่ชัดเจนพอ ตัวอย่างเช่น แพทย์เขียนสั่งยาแก้คลื่นไส้อาเจียน ให้กินหนึ่งเม็ดวันละสามเวลาก่อนอาหาร และเขียนต่ออีกว่า “เฉพาะเวลามีอาการ” กรณีเช่นนี้ หากเภสัชกรเตรียมฉลากยาและอธิบายแก่ท่านตามตัวอักษรที่แพทย์เขียน ท่านอาจสงสัยว่าจะกินยาอย่างไร กินเฉพาะเมื่อมีอาการจริงๆ หรือกินตามเวลาอาหารและกินเมื่อมีอาการคลื่นไส้ หรือ กินตามเวลาอาหารเฉพาะในวันที่ยังมีอาการอยู่ เมื่อไม่มีอาการแล้วก็ไม่ต้องกิน เป็นต้น เมื่อเกิดข้อสงสัยเช่นนี้ ท่านต้องถามเพื่อให้ได้คำตอบที่แน่ชัด แม้ว่าเภสัชกรหรือผู้จ่ายยาเร่งรีบก็อย่าได้เกรงใจปล่อยให้ข้อสงสัยคงอยู่เป็นอันขาด

สิ่งหนึ่งที่ไม่ปรากฏบนฉลากยาคือ หากท่านลืมกินยามื้อใดมื้อหนึ่งแล้วจะทำอย่างไร โดยทั่วไปแล้วหากลืมรับประทานยา ก็ให้รับประทานทันทีเมื่อนึกขึ้นได้ จากนั้นกลับไปเข้าตารางใช้ยาตามที่กำหนดไว้ แต่หากว่านึกขึ้นได้ในระยะเวลาที่ใกล้เคียงกับเวลาการให้ยาในครั้งต่อไปมาก ก็ให้ใช้ยาโดยถือว่าเป็นการให้ยาครั้งต่อไป จากนั้นก็ใช้ยาตามตารางปกติต่อไป ข้อที่พึงระวังมากก็คือว่า ต้องไม่เพิ่มขนาดยาเป็นสองเท่าของขนาดยาที่ใช้ปกติเพื่อเป็นการชดเชยกับยาที่ลืมใช้ไป ให้ใช้ขนาดปกติที่แพทย์สั่งให้เท่านั้น

## 3. ยาที่จะใช้มีอันตรายอย่างไร รุนแรงแค่ไหน และจะป้องกันหรือบรรเทาได้อย่างไร

โดยทั่วไปแล้วแพทย์และเภสัชกรมักจะเตือนผู้ป่วยเรื่องอาการข้างเคียงของยาเสมอ โดยหากเป็นอาการที่ไม่รุนแรงก็จะกล่าวถึงเฉพาะอาการที่เกิดบ่อยๆ เพื่อไม่ให้ผู้ใช้ยากังวลมากเกินไป ส่วนอันตรายที่รุนแรงและมักจะเกิดขึ้นน้อยนั้นก็ให้ข้อมูลพร้อมวิธีการแก้ไข เพื่อให้ระลึกว่าสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นอาจเกิดจากยาที่กำลังใช้อยู่และเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำอย่างไร โดยทั่วไปอันตรายจากยาสามารถแบ่งเป็นกลุ่มหลักๆ ได้ดังนี้

### ก. การใช้ยาเกินขนาดจนทำให้เกิดพิษ

ปกติขนาดของยาที่ใช้ในการรักษาและขนาดที่ทำให้เกิดพิษจะมีช่วงกว้าง หากใช้ในขนาดที่ให้ผลรักษามักไม่ค่อยทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย แต่หากใช้เกินขนาดจนถึงขนาดที่ทำให้เกิดพิษจะเกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น ยาพาราเซตามอล ซึ่งเป็นยาลดไข้แก้ปวดที่ใช้กันอยู่ทั่วไป หากใช้ในขนาดรักษา จะช่วยบรรเทาอาการปวดและลดไข้ หากใช้เกินขนาดอาจทำให้เกิดพิษต่อดับและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

### ข. อาการข้างเคียงของยา

ยาบางชนิดแม้ใช้ในขนาดรักษา บางครั้งอาจก่อให้เกิดฤทธิ์ของยาที่ไม่ต้องการ ซึ่งเรียกว่า อาการข้างเคียง หรืออาการไม่พึงประสงค์ เช่น การใช้ยาแก้หวัด ลดน้ำมูก อาการข้างเคียงของยา คือทำให้เกิดอาการง่วงซึม ดังนั้นผู้ที่รับประทานยานี้ควรหลีกเลี่ยงการควบคุมเครื่องจักรหรือขับยานพาหนะ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นได้ ในกรณีที่ยาก่อให้เกิดอันตรายรุนแรง แพทย์และเภสัชกรก็จะเตือนให้ทราบพร้อมบอกวิธี

การสังเกตและวิธีปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทาอาการดังกล่าว เช่น ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงยาลดความดันอาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดวิงเวียนจากความดันที่ลดลงมากเกินไปหลังกินยาเสร็จใหม่ๆ ผู้ป่วยควรได้รับการเตือนและแนะนำให้นั่งหรือนอนพักก่อน ไม่เคลื่อนไหวหรือลุกขึ้นเร็วเกินไป ส่วนอาการไม่พึงประสงค์บางอย่างที่ไม่สามารถบรรเทาได้ ก็ต้องหยุดยานั้น เช่น ยาลดความดันบางชนิดจะทำให้ผู้ใช้ยาไอแห้งๆ เรื้อรัง ซึ่งอาการนี้จะหายไปเมื่อหยุดยา

#### ค. พิษเนื่องจากการแพ้ยา

การแพ้ยาไม่ได้เกิดในทุกคนและในยาทุกชนิด การใช้ยาที่ตนเองแพ้จะทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้ เช่น เป็นผื่นคันบริเวณผิวหนัง เกิดลมพิษ ในบางรายมีอาการแพ้ขั้นรุนแรง เช่น การแพ้ยาเพนิซิลลิน หากได้รับยาจะเกิดอาการช็อก แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก หากไม่ได้รับการแก้ไขทันท่วงที อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้น ควรแจ้งทุกครั้งว่าท่านแพ้ยาอะไร และไม่ควรใช้ยาที่เคยแพ้ ในกรณีรับประทานยาแล้วเกิดอาการผิดปกติ ควรหยุดยาทันทีแล้วรีบไปพบแพทย์

จะเห็นได้ว่ายาแต่ละชนิดมีอันตรายแตกต่างกัน และอันตรายบางอย่างก็ไม่สามารถบรรเทาได้ ทำให้ต้องเปลี่ยนยา ดังนั้นเราควรเข้าใจอาการไม่พึงประสงค์ที่สำคัญของยาแต่ละชนิดให้ดีก่อนใช้ หากมีข้อสงสัยก็ให้ถามแพทย์หรือเภสัชกร และทุกครั้งที่ได้รับยาควรแจ้งให้แพทย์และเภสัชกรทราบว่าท่านแพ้ยาอะไรและมีอาการอย่างไร

#### 4. ท่านรับประทานยาที่อาจมีปฏิกิริยากับยาที่แพทย์เพิ่งสั่งให้หรือไม่

การใช้ยาหลายชนิดพร้อมๆ กัน อาจก่อให้เกิดอันตราย หรือไม่ได้ผลการรักษาเต็มที่เนื่องจากปฏิกิริยาระหว่างยาบางชนิดอาจจะทำให้ยาอีกชนิดหมดฤทธิ์ ซึ่งทำให้ไม่ได้ผลในการรักษา หรืออาจทำให้ยาอีกชนิดเกิดพิษมากขึ้น เช่น ในคนไข้ที่กินยาป้องกันอาการแข็งตัวของเลือดอยู่ หากได้รับยารักษาเชื้อราบางชนิดที่สามารถยับยั้งการขจัดยาป้องกันอาการแข็งตัวของเลือดออกจากร่างกาย ทำให้มียาเหลืออยู่ในร่างกายมาก อาจทำให้เกิดการตกเลือดในร่างกายเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคลมชัก หอบหืด และโรคอื่นๆ ที่จำเป็นต้องใช้ยารักษาเป็นเวลานานหรือตลอดชีวิต ก็ขอให้ตระหนักในข้อนี้ให้มากๆ เพราะอันตรายจากปฏิกิริยาของยาอาจทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมอาการได้ และอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เมื่อจะซื้อยากินเองหรือเวลาที่แพทย์สั่งยาเพื่อรักษาโรคอื่นๆ ต้องแน่ใจว่าท่านได้ให้ข้อมูลรายการยาที่ท่านกำลังใช้อยู่ทั้งหมดแก่แพทย์ จากนั้นแพทย์และเภสัชกรก็จะประเมินว่ายาที่จะสั่งให้ นั้นจะเกิดปฏิกิริยากับยาที่ท่านใช้อยู่หรือไม่ ถ้ามีจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างไร

#### 5. ยาที่ท่านใช้หมดอายุหรือเสื่อมสภาพหรือยัง

ยาที่หมดอายุนอกจากไม่ให้ประโยชน์ในการรักษาแล้ว ยังก่อให้เกิดอันตรายได้ด้วย ยาที่หมดอายุอาจกลายเป็นสารที่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อร่างกาย หรือในกรณีของการคุมกำเนิดที่ประสิทธิภาพล้มเหลวเนื่องจากยาคุมกำเนิดที่หมดอายุและเสื่อมสภาพ ดังนั้นทุกครั้งที่จะกินยาควรตรวจสอบวันหมดอายุของยา หากยานั้นหมดอายุ

แล้วก็ไม่ควรใช้ การดูอายุของยาสามารถสังเกตที่ข้างขวด กล่อง หรือซองยา ซึ่งมักจะระบุวันหมดอายุไว้ อาจเขียนเป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ เช่น Expiry Date, Expiration Date, Exp. Date หรือ Used Before แล้วตามด้วยวันเดือนปีที่ยาหมดอายุ สำหรับวันหมดอายุที่ระบุไว้ในรูป “เดือน ปี” หมายถึงวันสุดท้ายของเดือนที่กำหนดเป็นวันหมดอายุของยา ถ้าไม่มีการกำหนดวันหมดอายุ ให้ดูวันที่ผลิต ซึ่งอาจเขียนเป็นภาษาอังกฤษว่า Mfg. สำหรับยาเม็ดหรือแคปซูล โดยทั่วไปจะพิจารณาว่าหมดอายุหลังจากวันผลิต 3-5 ปี ยาน้ำหมดอายุ 2-3 ปี นับจากวันผลิต และสำหรับท่านที่ซื้อหรือรับยาปริมาณมาก ๆ ไปใช้ติดต่อกันนาน ๆ ควรสอบถามเภสัชกรว่าย่าจะหมดอายุเมื่อใด เพื่อให้แน่ใจว่าจะใช้ได้หมดก่อนที่ย่าจะหมดอายุ

บางครั้งแม้ว่ายานั้นยังไม่หมดอายุตามที่ฉลากยาได้ระบุไว้ แต่หากเก็บรักษาไม่เหมาะสมก็อาจทำให้ยาเสื่อมคุณภาพไปก่อนได้ ก่อนใช้ยาแต่ละครั้งควรสังเกตว่ามีการเปลี่ยนแปลงของ สี กลิ่น รส หรือเนื้อยาหรือไม่ การเสื่อมสภาพที่สังเกตได้ เช่น ยาเม็ดและยาแคปซูลอาจเปราะแตกหรือเปื่อย ยาน้ำใสอาจจะขุ่นหรือเกิดตะกอน ยาน้ำแขวนตะกอน เมื่อเขย่าแล้วผงยาเกาะกันแน่นอยู่กันขวดไม่กระจายตัว ยาโหลซึ่งปกติจะเกิดการแยกชั้น เมื่อเขย่าแล้วไม่รวมตัวเป็นเนื้อเดียวกัน หากพบการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ก็ควรทำลายและแยกทิ้ง มีข้อแนะนำกว้างๆ ในการเก็บรักษายาให้เหมาะสมดังนี้ ให้เก็บยาไว้ในอุณหภูมิห้อง ไม่ถูกแสงแดดโดยตรง ห่างจากแหล่งความร้อนหรือความชื้น เช่น ในครัวหรือห้องน้ำ ยาบางชนิดที่จะสลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกแสงควรเก็บไว้ในขวดสีชาตามที่ได้รับมานอกจากนี้ ควรเก็บยาให้พ้นเด็กและสัตว์เลี้ยง

### ข) การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์: ความเข้าใจเพื่อขจัดความกลัว

พบว่าความกลัวต่อการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์มากเกินที่ควรจะเป็น ประชาชนมีความเชื่อว่ายานอนตรายของยาต่อทารกในครรภ์นั้นสูงมาก เนื่องจากรับรู้มาว่าทารกมีความต้านทานต่อยาและสารต่างๆ ต่ำ ทำให้บางครั้งหญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงเนื่องจากการไม่ได้รับยาที่จำเป็น ดังนั้น ความเข้าใจในอันตรายของยาต่อทารกในครรภ์น่าจะช่วยลดความกลัวในการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ลงได้

ความเชื่อว่ายานอนตรายมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ที่สูงเกินความจริงนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากสื่อต่างๆ ไป ซึ่งอาจกล่าวถึงพิษต่อทารกในครรภ์จากยาซึ่งอาจไม่ได้มีพิษเช่นนั้นจริง ในการศึกษาหนึ่งพบว่าผู้หญิงส่วนใหญ่เชื่อว่าหากแม่ใช้ยาบางชนิดระหว่างตั้งครรภ์ ความเสี่ยงที่จะทำให้ทารกในครรภ์พิการมีสูงถึง 25% ซึ่งยาทุกตัวที่คณะผู้วิจัยสอบถามนั้นเป็นยาที่มีการใช้มานานและไม่เคยเกิดพิษต่อทารกในครรภ์เลย (2) จึงพอสรุปได้ว่าความกลัวจากความไม่รู้นี้เป็นสิ่งที่ธรรมดาตาม ธรรมชาติตาม ไซแต่ผู้ป่วยเท่านั้นที่มีความกังวลนี้ บุคลากรสาธารณสุขเองก็มีความไม่แน่ใจในความปลอดภัยของยาบางชนิดเช่นกัน บางครั้งแพทย์เองก็ประเมินโอกาสของการเกิดอันตรายต่อทารกไว้เกินความเป็นจริง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการขาดข้อมูลของยานิตินั้นๆ หรือมีข้อมูลที่ขัดแย้งกันในรายงานหรือบทความทางวิชาการและตำราต่างๆ อุปสรรคเหล่านี้ทำให้บางครั้งเป็นการยากที่จะ

ประมาณโอกาสการเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์

ก่อนอื่นเราควรทำความเข้าใจว่าเหตุใดข้อมูลที่จะบอกว่ายาใดมีอันตรายต่อทารกในครรภ์จึงมีน้อยสำหรับยาบางชนิด บางครั้งข้อมูลไม่ชัดเจนหรือกระทั่งขัดแย้งกันเอง โดยปกติแล้วการศึกษาทดลองยาในหญิงตั้งครรภ์หรือเด็กทำได้ยากเนื่องจากมีปัญหาหลายอย่าง เช่น ปัญหาทางจริยธรรม ศีลธรรม และกฎหมาย ความลำบากในการปฏิบัติและดูแลหญิงตั้งครรภ์ในระหว่างการทดลอง เหล่านี้ทำให้การศึกษาทดลองที่เป็นระบบในหญิงตั้งครรภ์เป็นไปได้ยาก ดังนั้นข้อมูลความปลอดภัยของยาต่อทารกในครรภ์จึงมีน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจึงมักใช้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาที่ไม่ค่อยเป็นระบบ การศึกษาขนาดเล็ก หรือรายงานเมื่อพบการเกิดอันตรายต่อทารกผ่านทางระบบเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา ด้วยเหตุนี้ สำหรับยาบางชนิดเราจึงไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่ามีอันตรายต่อทารกมากน้อยเพียงใด

อย่างไรก็ตาม มีหลักการว่าเพื่อความปลอดภัยของทารกในครรภ์หญิงตั้งครรภ์ควรเลี่ยงการใช้ยาอย่างพร่ำเพรื่อจะใช้เมื่อจำเป็นมากๆ เท่านั้น ซึ่งยาในที่นี้หมายรวมถึงทั้งยาอันตรายและยาบรรจุเสร็จ วิตามิน แร่ธาตุ สมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ การใช้สมุนไพรนั้นยิ่งควรให้ความใส่ใจ เพราะข้อมูลความปลอดภัยต่อทารกในครรภ์นั้นยิ่งขาดแคลนกว่ายาทั่วๆ ไป แม้กระทั่งการใช้สมุนไพรบำบัด (aromatherapy) ก็ไม่อาจประกันได้ว่าปลอดภัยต่อทารกในครรภ์ เนื่องจากสารน้ำมันหอมระเหยที่ทาผิวนั้นมีความเข้มข้นสูง สารเหล่านี้อาจซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตไปยังทารกในครรภ์ได้ (3)

เพื่อให้การตัดสินใจใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์เป็นไปอย่างเหมาะสม แพทย์มักต้องเปรียบเทียบประโยชน์ที่ไดกับความเสียหายที่จะเกิดขึ้น เช่น ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีโรคลมชัก การให้ยากันชักเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก ทั้งเพื่อรักษาชีวิตของแม่และเพื่อป้องกันอันตรายต่อทารกในครรภ์จากการควบคุมอาการลมชักได้ไม่ดีพอ ดังนั้นประโยชน์ที่จะได้จากการควบคุมอาการชักด้วยยามีความสำคัญมากกว่าความเสี่ยงต่ออันตรายของยาต่อทารกในครรภ์ ในทางตรงกันข้าม หากหญิงตั้งครรภ์ต้องการใช้ยารักษาสิวโดยการกินยาปฏิชีวนะติดต่อกันนานๆ ประโยชน์ที่ได้ก็คงไม่คุ้มกับความเสียหายต่อทารกที่อาจเกิดขึ้น

ชนิดและระดับความรุนแรงของอันตรายจากยาต่อทารกในครรภ์นั้นขึ้นอยู่กับสองปัจจัยหลักคือ ชนิดของตัวยาที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับ และระยะของครรภ์ว่าอยู่ในช่วงที่ไวต่อพิษของยาเพียงใด ในแง่ของระยะของครรภ์นั้นในช่วงก่อนเป็นตัวอ่อน (pre-embryonic period) ซึ่งมีระยะเวลาเพียง 14 วันหลังการปฏิสนธิ ไข่ที่ผสมแล้วนี้จะเจริญเติบโตแบ่งเซลล์แต่ก็ไม่มากนัก ช่วงนี้เป็นช่วงที่ไวต่อยาและสารต่างๆ อันตรายของยาจะเป็นแบบเกิดหรือไม่เกิดเท่านั้น (all-or-none effect) ซึ่งหากเกิดขึ้น ไข่ที่ผสมแล้วนี้จะตายและหลุดออกมา แต่หากไข่สามารถพ้นอันตรายจากยาได้ก็จะเจริญเติบโตเป็นตัวอ่อนได้ตามปกติ ดังนั้นหากสามารถยืนยันได้ว่าหญิงตั้งครรภ์ได้รับยาที่เป็นอันตรายต่อทารกในช่วงไม่เกินหนึ่งเดือนหลังตั้งครรภ์และได้หยุดยานั้นแล้ว ก็ค่อนข้างมั่นใจได้ว่าทารกในครรภ์จะปลอดภัย แต่ก็มีข้อยกเว้นในกรณีที่ยานั้นใช้เวลานานในการขจัดออกจากร่างกาย

ช่วงของการตั้งครรภ์ที่ถือว่าเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อทารกมากที่สุดคือ ช่วงสัปดาห์ที่ 3 - 11 ซึ่งเป็นระยะที่ทารกเริ่มสร้างอวัยวะหลักๆ พบว่าในช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3 (เดือนที่ 4 - 9) ทารกมีความไวต่อยาต่ำมาก ถึงแม้ว่าจะมีการสร้างอวัยวะต่างๆ อย่างต่อเนื่อง หากสัมผัสกับยาในช่วงนี้ อันตรายต่อทารกหากเกิดขึ้นมักพบในลักษณะที่เป็นความผิดปกติของการเติบโตของอวัยวะหรือการบกพร่องในการทำงานของอวัยวะต่างๆ การสัมผัสกับยาในช่วงที่ใกล้คลอดก็อาจเกิดอันตรายต่อทารกหลังคลอดได้เช่นกัน

ยาบางชนิดไม่ได้ก่อให้เกิดอันตรายต่อทารกในทันทีแต่ความผิดปกติจะเกิดขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปนานหลายปี หลังทารกเกิดและเติบโต ตัวอย่างเช่น ยาฮอร์โมน diethylstilbestrol ซึ่งทำให้เกิดมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งช่องคลอดในหญิงวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ซึ่งมารดาได้รับยานี้ในช่วงก่อนสัปดาห์ที่ 9 ของการตั้งครรภ์ เนื่องจากรายชื่อยาที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้มีจำนวนมาก จึงไม่ขอเสนอในที่นี้ แต่ได้เสนอหลักการของการเกิดอันตรายดังกล่าวเพื่อความเข้าใจ และจะได้ให้แนวทางเพื่อลดความกังวลเมื่อต้องใช้ยาในระหว่างตั้งครรภ์

สำหรับอาการไม่สบายที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ในหญิงตั้งครรภ์ เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน ท้องผูก ริดสีดวงทวาร หรืออาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ไป เช่น หวัด ไข้ นั้น สามารถรักษาได้ด้วยยาหลายชนิดที่ปลอดภัยต่อทารกในครรภ์ สำหรับความเจ็บป่วยที่รุนแรงกว่านี้แพทย์ก็จะพิจารณาเลือกยาที่ปลอดภัยต่อทารกสำหรับหญิงแต่ละรายไป โดยปกติแล้วแพทย์และเภสัชกรจะติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอันตรายของยารวมถึงอันตรายต่อทารกในครรภ์เป็นประจำ เพื่อช่วยให้ตัดสินใจใช้ยาแก่หญิงตั้งครรภ์ด้วยความมั่นใจมากขึ้น

ข้อปฏิบัติเมื่อต้องการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์หรือสงสัยว่าจะตั้งครรภ์ ทำได้ดังนี้ (3)

1. หากสงสัยว่าตั้งครรภ์หรือกำลังจะตั้งครรภ์ ควรบอกแพทย์หรือเภสัชกรเสมอก่อนรับยา แพทย์และเภสัชกรจะได้เลือกยาที่มีความปลอดภัยให้

2. ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น วิงเวียน คลื่นไส้ ท้องผูก หากเป็นไปได้ควรใช้วิธีการที่ไม่ใช่ยาก่อน เช่น การดื่มน้ำขิงสำหรับอาการคลื่นไส้ การกินอาหารที่มีเส้นใยอาหารมากขึ้นสำหรับอาการท้องผูก อย่างไรก็ตามหากจะใช้ยาสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อบำรุงสุขภาพ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบเพราะสมุนไพรบางชนิดก็ไม่ควรใช้ในหญิงตั้งครรภ์

3. ยาบางชนิดหากสามารถให้โดยการทาหรือเป็นยาเหน็บได้จะปลอดภัยมากกว่าการกินหรือฉีด

4. ใช้ยาในช่วงสั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

สำหรับหญิงให้นมบุตรนั้น อาจมีความกังวลว่ายาอาจออกมาทางน้ำนมไปสู่ลูกได้ หากจำเป็นต้องใช้ยาก็ควรปฏิบัติเช่นเดียวกับหญิงตั้งครรภ์ดังแสดงข้างต้น นอกจากนี้ยังมีข้อแนะนำเพื่อการจัดระยะเวลากินยาและให้นมบุตร เพื่อลดโอกาสและปริมาณยาผ่านไปสู่ลูกทางน้ำนมให้น้อยที่สุด สำหรับยาทั่วไป ควรให้นมบุตรแล้วจึงกินยา จากนั้นเว้นไปอย่างน้อย 4 ชั่วโมง แล้วจึงให้นมอีกครั้ง หากยานั้นสามารถอยู่ในร่างกายนานกว่าปกติ ก็อาจต้องเว้นระยะเวลาระหว่างการให้นมให้นานขึ้น หรือบางครั้งอาจต้องให้นมผงดัดแปลงแทนการให้นมแม่ อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อให้ได้คำแนะนำที่ชัดเจนสำหรับยาแต่ละชนิด

**ค) การใช้ยาในเด็ก: ความเข้าใจเพื่อความร่วมมือและประสิทธิภาพการรักษาสูงสุด**

เมื่อต้องให้ยาในเด็กเล็ก มักเจอปัญหาเด็กปฏิเสธยา ป้อนยาก การสำลักยา หรือไม่สามารถใช้ยาเทคนิคพิเศษ เช่น ยาพ่น ได้อย่างถูกต้อง ทำให้เด็กไม่ได้รับยาครบตามที่ต้องการ

การป้อนยาให้เด็กเล็ก บางครั้งเด็กอาจไม่กินยาเพราะมีรสขมหรือเด็กกลืนยาเม็ดไม่ได้ ยาเม็ดหลายชนิดสามารถบดแล้วละลายกับน้ำหวานปริมาณน้อยที่พอจะละลายยาได้ ไม่ควรผสมยากับน้ำอัดลมทั้งขวดหรือนมทั้งขวด เพราะอาจทำให้ไม่ได้ยาครบถ้วนเนื่องจากเด็กดูดน้ำอัดลมหรือนมไม่หมดในครั้งเดียว บางครั้งการผสมยาที่มีรสขมกับนมหรือน้ำอัดลมให้เด็กดูดก็อาจเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ด้วยเหตุผลอย่างน้อยสองประการ ประการแรกเด็กเล็กนั้นจำรสชาติของนมได้แล้ว หากยาที่ผสมทำให้นมมีรสแปลกไปจากเดิมเด็กก็อาจปฏิเสธการดูดนมได้ ประการที่สอง ยาหลาย ๆ ชนิดมีฤทธิ์ลดลงเนื่องจากยาทำปฏิกิริยากับโปรตีนหรือจับกับแคลเซียมในน้ำนมหรือยาบางชนิดจะสลายตัวในสภาพเป็นกรดของน้ำอัดลม

การวัดปริมาตรยาน้ำอย่างแม่นยำเป็นสิ่งสำคัญต่อการให้ได้ยาครบขนาด สำหรับเด็กเล็กมากๆ อาจใช้หลอดดูดพลาสติกที่มีขีดบอกปริมาตรเป็นซีซี (cc) หรือมิลลิลิตร (mL) ซึ่งช่วยให้การวัดขนาดยาแม่นยำขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ป้อนยาได้ง่าย และลดโอกาสการสำลักจากการให้ยาปริมาณมากในครั้งเดียว ไม่ควรใช้ช้อนชาหรือช้อนโต๊ะที่ใช้ตามบ้าน เนื่องจากอาจตวงได้ปริมาตรที่ไม่แม่นยำเท่าช้อนที่ได้มาพร้อมยา สำหรับเด็กวัยเรียนหากต้องให้ยามือเที่ยงหรือบ่ายที่โรงเรียนผู้ปกครองก็ควรชี้แจงรายละเอียดการให้ยากับครูที่ดูแลเด็ก เพื่อที่จะไม่ขาดยาในช่วงที่อยู่โรงเรียน

บางครั้งการให้ยาทางปากในเด็กเล็กทำได้ยาก แพทย์จำเป็นต้องสั่งยาที่ให้เข้าสู่ร่างกายทางอื่น เช่น การให้ยาเหน็บทวารเพื่อลดไข้ในเด็กเล็กในกรณีที่มีไข้สูงเพื่อช่วยป้องกันการชักจากไข้สูงได้ ผู้ดูแลเด็กก็ควรที่จะรู้จักวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้องเพื่อประสิทธิภาพและความปลอดภัยจากการใช้ยาในเด็ก

พึงระลึกเสมอว่าการใช้ยาในเด็กนั้นเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน เนื่องจากเด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักน้อย ดังนั้นเราไม่สามารถคำนวณขนาดยาตามสัดส่วนน้ำหนักได้ แม้กระทั่งแพทย์เองยังต้องคิดทบทวนให้แน่ใจว่าจะสามารถใช้ยาได้อย่างปลอดภัยจริงๆ แล้วเท่านั้น จึงจะสั่งยาให้ผู้ป่วยเด็ก ดังนั้นการซื้อยาให้เด็กกินเองโดยเฉพาะเด็กอายุน้อยกว่า 3 ขวบจึงเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือการระวังไม่ให้เด็กหยิบยาได้เอง ต้องเก็บยาไว้ในที่ที่เด็กไม่สามารถหยิบถึง

**ง) ยาที่ต้องใช้เทคนิคพิเศษ: เทคนิคที่ถูกต้องเพื่อประสิทธิภาพเต็มร้อย**

ปัญหาการใช้ยาที่ต้องการเทคนิคพิเศษไม่ถูกต้องเหมาะสมมักพบได้เสมอ ยาเหล่านี้ได้แก่ ยาพ่น ยาสูด ยาหยอดตา/ป้ายตา ยาหยอดหู ยาอมใต้ลิ้น ยาเหน็บ ฯลฯ ท่านอาจเคยได้รับคำแนะนำว่า “ให้ใช้ยาหยอดตานี้หยอดตาครั้งละ 1-2 หยด วันละสี่ครั้ง” ซึ่งความจริงแล้วคำแนะนำนี้ไม่เพียงพอที่จะช่วยให้ท่านได้ประโยชน์สูงสุด



จากยาหยอดตานี้ได้ โดยทั่วไปแล้วยาเหล่านี้ต้องใช้เทคนิคและการเก็บรักษาที่เฉพาะ ดังนั้นทุกครั้งที่รับยาที่นอกเหนือไปจากยาสำหรับรับประทานแล้ว ควรได้รับคำแนะนำการใช้ยาอย่างละเอียด หากเกรงว่าจะจำไม่ได้ก็ให้ขอเอกสารแนะนำการใช้ยาเทคนิคพิเศษเหล่านี้ ซึ่งในปัจจุบัน โรงพยาบาล ร้านยา และคลินิกต่างๆ ได้ตื่นตัวจัดเตรียมเอกสารเหล่านี้เพื่อแจกแก่ผู้ป่วยมากขึ้น ในที่นี้จะได้นำวิธีการใช้ยาเทคนิคพิเศษต่างๆ เพื่อช่วยให้ใช้ยาเหล่านี้ได้อย่างถูกต้องและได้ประโยชน์เต็มที่จากยา

## 1. ยาหยอดตาและยาป้ายตา

### วิธีใช้ยาหยอดตา

1. ล้างมือให้สะอาด เช็ดให้แห้ง
2. ถ้ายาหยอดตานั้นเป็นยาแขวนตะกอน ต้องเขย่าขวดก่อนใช้ยา
3. นอนหรือนั่งเงยหน้าขึ้นเล็กน้อย แล้วดึงหนังตาล่างให้เป็นกระพุง เหลือบตาขึ้นข้างบน
4. หยอดยาลงในกระพุงเปลือกตาล่าง 1-2 หยด ระวังอย่าให้ปลายหลอดแตะถูกตา เนื่องจากอาจมีการสัมผัสสิ่งสกปรกจากตาปะปนและเข้าไปเจริญเติบโตอยู่ในขวดยาได้
5. หลับตาและอยู่นิ่งๆ ประมาณ 1-2 นาที เพื่อให้ยาซึมผ่านได้เต็มที่ ยกหยอดตาบางชนิดจะทำให้รู้สึกขมในคอ เพราะตากับลำคอมีทางติดต่อกันได้ ควรกดหัวตาเบาๆ เพื่อไม่ให้ยาไหลลงคอจะได้ไม่รู้สึกขม
6. ในกรณีที่ต้องใช้ยาหยอดตา 2 ชนิดขึ้นไปในครั้งเดียวกัน ควรหยอดห่างกันประมาณ 5-10 นาที จึงหยอดยาชนิดต่อไป เนื่องจากตามีความสามารถในการรับปริมาณยาจำกัด ถ้าหยอดยาในเวลาเดียวกันอาจทำให้ยาทั้งสองชนิดเจือจางลง ยาไม่สามารถซึมผ่านตาได้หรือซึมผ่านได้น้อยลง

### วิธีใช้ยาป้ายตา

1. ล้างมือให้สะอาด เช็ดให้แห้ง
2. ดึงหนังตาล่างให้เป็นกระพุง บีบยาจากหลอดประมาณ 1 เซนติเมตร ลงในหนังตาล่างโดยเริ่มป้ายจากหัวตาไปหางตา ระวังอย่าให้ปลายหลอดสัมผัสตา
3. หลับตาแล้วคลึงตาเบาๆ เพื่อให้ยา กระจายตัวไปทั่วตา
4. ถ้าป้ายตาก่อนนอน เวลาตื่นนอนอาจรู้สึกเหนียวเหนอะหนะบริเวณตา อาจใช้สำลีชุบน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเช็ดยาออกเบาๆ

### ข้อแนะนำอื่นๆ เกี่ยวกับการใช้ยาหยอดตาและยาป้ายตา

1. ยาหยอดตาและยาป้ายตาที่เปิดใช้แล้ว ไม่ควรเก็บยาไว้นานเกิน 1 เดือน เนื่องจากยาหยอดตาไม่มีสารป้องกันการเติบโตของเชื้อโรคเป็นส่วนประกอบ จึงอาจทำให้มีการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้

2. ถ้ามีการใช้ยาป้ายตาพร้อมกับยาหยอดตา ให้ใช้ยาหยอดตาก่อนและรอประมาณ 10 นาที จึงใช้ยาป้ายตา เพราะหากป้ายตาก่อนจะทำให้ยาหยอดตาไม่สามารถซึมผ่านเข้าไปในตาได้เต็มที่
3. หลังจากใช้ยาป้ายตาอาจทำให้ตาพร่า แสบตาหรือเคืองตาได้ ดังนั้นจึงไม่ควรทำงานที่ต้องใช้สายตา เช่น การขับรถ จนกว่าตาจะมองเห็นได้ชัดเจนตามปกติ

## 2. ยาหยอดหู

### วิธีใช้ยาหยอดหู

1. ล้างมือให้สะอาดและทำความสะอาดหูก่อนที่จะหยอดหูทุกครั้ง ในกรณีที่ใช้น้ำหนักควรใช้สำลีพันปลายไม้ เช็ดน้ำหนักออกเบาๆ ก่อนใช้ยา
2. ถ้ายาหยอดหูเป็นยาน้ำแขวนตะกอน ต้องเขย่าขวดก่อนใช้ทุกครั้ง
3. นอนหรือนั่งตะแคงให้หูข้างที่จะหยอดยาหันขึ้นข้างบน
4. หยอดตาลงไปในหูประมาณ 2-3 หยด อย่าให้ปลายหลอดหยดแตะถูกหู
5. หลังจากหยอดยาแล้ว ให้นอนหรือนั่งอยู่ในท่าเดิมประมาณ 3-5 นาที หากมียาไหลจากหูให้ใช้สำลีซับ
6. ยาหยอดหูที่เปิดใช้แล้ว ไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 1 เดือน และไม่ควรใช้ยาร่วมกับผู้อื่น

## 3. ยาหยอดจมูกและยาพ่นจมูก

### วิธีใช้ยาหยอดจมูก

1. ถ้ามีน้ำมูกควรล้างน้ำมูกก่อนที่จะหยอดยา
2. นอนราบเงยหน้าขึ้น หรืออาจนั่งแล้วเงยหน้าขึ้นตามแต่สะดวก
3. นำหลอดหยดเข้าไปบริเวณรูจมูกเล็กน้อย โดยพยายามให้หลอดหยดแตะชิดกับผนังด้านในบริเวณสันจมูก แล้วค่อยๆ หยดยา ประมาณ 1-2 หยด
4. หลังจากหยอดยาแล้วให้ยกศีรษะตั้งตรงตามปกติ

### วิธีใช้ยาพ่นจมูก

1. ถ้ามีน้ำมูก ควรล้างน้ำมูกออกก่อนจะพ่นยา
2. นั่งและเงยศีรษะไปด้านหลังเล็กน้อย
3. เขย่าขวดยา สอดปลายหลอดยาพ่นเข้าไปในรูจมูกข้างที่ต้องการพ่นยา และใช้นิ้วมือปิดรูจมูกด้านที่ไม่ได้พ่นยา
4. สูดหายใจเข้าพร้อมกับกดยาพ่นเข้าไปในรูจมูก
5. กลั้นหายใจประมาณ 2-3 วินาที เพื่อให้ตัวยาสัมผัสบริเวณที่ต้องการให้ออกฤทธิ์แล้วจึงหายใจเข้าออกตามปกติ

6. ถ้าต้องพ่นยา 2 ข้างจมูก พ่นยาในรูจมูกอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน
7. เช็ดทำความสะอาดที่ปลายหลอดยาพ่น

ข้อแนะนำอื่นๆ เกี่ยวกับการใช้ยาหยอดจมูกและยาพ่นจมูก

1. ถ้าเป็นยาหยอดหรือพ่นบรรเทาอาการคัดจมูก ควรใช้เมื่อมีอาการคัดจมูกและไม่ใช้ติดต่อกันเกิน 3 วัน เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการคัดจมูกเช่นเดิมอีก แต่ถ้าเป็นยาพ่นที่เป็นยาสเตียรอยด์ (steroid) จะต้องใช้ยาสม่ำเสมอเนื่องจากยาไม่สามารถบรรเทาอาการได้ทันที
2. การใช้ยาหยอดหรือพ่นจมูกอาจรู้สึกขมคอได้ เพราะจมูกกับคอมีทางติดต่อกัน

#### 4. ยาอมใต้ลิ้น

วิธีใช้ยาอมใต้ลิ้น

1. ยาอมใต้ลิ้นที่มีในปัจจุบันมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด ใช้บรรเทาอาการเจ็บหรือแน่นหน้าอก ดังนั้นก่อนอมยาควรนั่งหรือนอน เพื่อป้องกันอาการข้างเคียงของยา คือหน้ามืดจากความดันโลหิตต่ำ หลังจากนั้นอมยา 1 เม็ดไว้ใต้ลิ้น ปล่อยให้ยาละลายหมด ห้ามเคี้ยว ห้ามกลืนยาทั้งเม็ดและช่วงระหว่างนี้ไม่ควรกลืนน้ำลาย
2. อาการเจ็บหน้าอกควรดีขึ้นหลังจากอมยาไปแล้วประมาณ 5 นาที ถ้าอาการไม่ดีขึ้นสามารถอมยาซ้ำได้อีก 2 ครั้ง ครั้งละ 1 เม็ด ถ้าอมยาติดต่อกันถึง 3 เม็ดแล้ว อาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

#### 5. ยาเหน็บทวารหนักและยาสวนทวาร

วิธีใช้ยาเหน็บทวารหนัก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. แกะยาออกจากกระดาษห่อ
3. นอนตะแคง โดยให้ขาข้างเหยียดตรงและงอขาบนข้างจนเข้าจรดกับหน้าอก ไม่ควรนั่งยองๆ
4. สอดยาเหน็บเข้าไปในทวารหนัก โดยให้นาด้านที่เป็นปลายแหลมกว่าเข้าไปก่อนและใช้นิ้วมือดันยาเข้าไปอย่างช้าๆ และเบาๆ พยายามสอดให้ลึกที่สุดเพื่อไม่ให้ยาไหลออกมา โดยทั่วไปผู้ใหญ่ควรสอดยาเข้าไปประมาณ 1 นิ้ว และในเด็กประมาณ 0.5 นิ้ว
5. นอนอยู่ในท่าเดิมประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้ตัวยาละลายและถูกดูดซึมและป้องกันไม่ให้ยาหลุดออกมาจากทวารหนัก
6. ถ้าเป็นยาเหน็บที่มียาระบายเป็นส่วนประกอบ ควรนอนอยู่ในท่าเดิมอย่างน้อย 15-20 นาที แม้ว่าจะรู้สึกอยากถ่ายควรกลั้นอุจจาระไว้ก่อน เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้เต็มที่ แล้วจึงลุกไปถ่ายอุจจาระ
7. การเก็บยาเหน็บควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่ไม่ใช่ช่องแช่แข็ง

### วิธีใช้ยาสวนทวารหนัก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. เปิดฝาทลอดและอาจใช้สารหล่อลื่นทาบริเวณปลายหลอดยาสวนทวารหนัก เพื่อป้องกันการระคายเคือง
3. นอนในท่าตะแคง ปล่อยให้ขาข้างเหยียดตรง ส่วนขาบนงอขึ้นจนเข้าจรดกับหน้าอก
4. สอดปลายหลอดยาสวนทวารหนักค่อย ๆ หมุนขูดยาเพื่อไปปลายหลอดสวนเข้าไปช้า ๆ และเบา ๆ
5. ค่อย ๆ บีบยาออกจากขวดยาช้า ๆ จนน้ำยาหมด
6. พยายามกลั้นอุจจาระไว้อย่างน้อย 2-3 นาที เพื่อไม่ให้ตัวยาไหลออกมาจากทวารหนัก
7. ควรนอนอยู่ในท่าเดิมอย่างน้อย 15-30 นาที เพื่อให้ตัวยาออกฤทธิ์ ได้เต็มที่แล้วจึงลุกไปถ่ายอุจจาระ

### 6. ยาเหน็บช่องคลอด

#### วิธีใช้ยาเหน็บช่องคลอด

1. ล้างมือให้สะอาด
2. แกะกระดาษที่ห่อยาออก แล้วจุ่มในน้ำสะอาดพอชื้นประมาณ 1-2 วินาที เพื่อช่วยให้เม็ดยาเลื่อน
3. นอนหงายโดยชันหัวเข่าขึ้นและแยกขาออก ไม่ควรนั่งยอง ๆ
4. สอดยาเข้าไปในช่องคลอดให้ลึกที่สุดเท่าที่จะลึกได้
5. นอนในท่าเดิมประมาณ 15 นาที เพื่อไม่ให้ยาไหลออกมาจากช่องคลอด
6. การใช้ยาเหน็บช่องคลอด ควรเหน็บยาติดต่อกันจนครบ ไม่ต้องหยุดยาแม้ว่าจะมีประจำเดือนมา ช่วงระหว่างที่ใช้ยาเหน็บช่องคลอดควรใช้กระดาษชำระหรือผ้าอนามัยแผ่นบางรองที่กางเกงชั้นในไว้ เพื่อรองรับส่วนของเม็ดยาที่จะไหลออกมา

### 7. ยาพ่นสูดทางปาก

#### วิธีใช้ยาพ่นสูดทางปาก

1. ถ้ามีเสมหะ ควรกำจัดเสมหะก่อนพ่นยา เปิดฝาทครอบปากขวดยาพ่นออก เขย่าขวดยา หายใจออกให้เต็มที่
2. อมรอบปากขวดพ่นยาให้สนิท
3. กดขวดยาพ่น 1 ครั้ง พร้อมกับหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ทางปาก ตัวยาจะเข้าสู่คอพร้อมกับลมหายใจ ช่วงระหว่างนี้ควรกลั้นหายใจทางจมูก ถ้ามีหลอดต่อให้กดยาพ่นเข้าไปในหลอดต่อที่ปิดฝาไว้ เปิดฝาทแล้วอมรอบฝาทลอดต่อให้สนิท หายใจเข้าช้า ๆ ประมาณ 5-10 วินาที
4. นำขวดยาพ่นออกจากปาก หุบปากให้สนิท กลั้นหายใจประมาณ 5-10 วินาทีหรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. ผ่อนลมหายใจช้าๆ ออกทางจมูก
6. ถ้าต้องพ่นยาอีกครั้ง ควรเว้นระยะห่างจากครั้งแรกอย่างน้อย 1 นาที จึงเริ่มพ่นยาอีกครั้ง
7. กรณีที่ต้องใช้ยาพ่นสูดร่วมกัน 2 ชนิด ต้องเว้นระยะในการพ่นยาแต่ละชนิด ประมาณ 5 นาที ควรพ่นยาที่มีฤทธิ์ขยายหลอดลมก่อน

#### ข้อแนะนำเกี่ยวกับยาพ่นสูดทางปาก

1. ยาพ่นที่เป็นยาขยายหลอดลมเท่านั้นที่สามารถใช้บรรเทาอาการหืดฉับพลันได้ สำหรับยาพ่นที่มียาสเตียรอยด์ไม่สามารถขยายหลอดลมได้ จะใช้เป็นยาป้องกันอาการในระยะยาว ดังนั้นจึงต้องใช้ยาอย่างต่อเนื่อง
2. ยาพ่นที่เป็นยาสเตียรอยด์ หลังจากพ่นยาเสร็จ ควรกลั้วปากและคอ เพื่อลดการเกิดเชื้อราในช่องปาก และการเกิดเสียงแหบ
3. เมื่อใช้ยาหมดแล้ว ไม่ควรทุบขวดยาพ่นหรือเผาไฟ เพราะอาจทำให้ขวดยาระเบิดได้
4. สำหรับยาพ่นบางชนิดที่ขวดยาไม่มีตัวเลขบอกจำนวนครั้งที่ยาเหลือหรือจำนวนครั้งที่ใช้ไปแล้ว ให้ประมาณจำนวนยาที่ใช้ไปแล้วจากจำนวนครั้งที่แพทย์สั่งให้ใช้ต่อวันคูณด้วยจำนวนวันที่ได้ใช้ยาขวดนั้นมา ส่วนวิธีการนำขวดยาพ่นใส่ภาชนะที่มีน้ำอยู่เพื่อคาดคะเนว่ามียาเหลือประมาณเท่าใดนั้นมีความไม่แน่นอนสูง จึงไม่แนะนำ

#### 8. ยาผงสำหรับผสมน้ำก่อนใช้

##### วิธีใช้ยาที่ต้องผสมน้ำก่อนใช้

1. ก่อนผสมน้ำควรเคาะผงยาในขวดให้ร่วน ไม่จับตัวกันเป็นก้อน
2. การผสมยาต้องใช้น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว หรือน้ำสะอาด ห้ามใช้น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น เติมน้ำครั้งแรกประมาณครึ่งหนึ่งหรือสองในสามส่วนของขีดที่กำหนด
3. เขย่าขวดให้ยากระจายตัวทั่ว
4. เติมน้ำปรับระดับให้พอดีขีดที่กำหนด แล้วเขย่าขวดอีกครั้ง
5. หลังผสมน้ำแล้ว เก็บที่อุณหภูมิห้องได้ประมาณ 7 วัน ถ้าเก็บในตู้เย็นสามารถเก็บได้นาน 2 สัปดาห์
6. ควรใช้ยาที่ผสมแล้วให้หมด ถ้าเหลือไม่ควรเก็บไว้เพราะยาจะเสื่อมสภาพ

ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับตัวยาต่างๆ มีเพิ่มมากขึ้นทุกวัน การพยายามจำรายละเอียดเหล่านี้เป็นไปได้ยากสำหรับประชาชนทั่วไป วิธีที่ดีที่สุดที่จะให้รู้เท่าทันคือ การหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ซึ่งแพทย์และเภสัชกรเป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลและคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ยาได้เป็นอย่างดี พี่จะลืกไว้เสมอว่าประชาชนมีสิทธิในการได้รับ

ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาที่ถูกต้องครบถ้วนจากบุคลากรทางการแพทย์ ความรู้และความเข้าใจนี้จะช่วยให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการใช้ยา และขณะเดียวกันก็ลดการเกิดอันตรายจากยาให้น้อยที่สุดด้วย ผลการรักษาที่ดีจะช่วยให้ผู้ป่วยหายจากโรคได้อย่างรวดเร็ว มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

### เอกสารอ้างอิง

1. Yankowitz, J. (2001) Use of medications in pregnancy: general principles, teratology, and current developments. In Yankowitz, J., Niebyl, J.R. (Eds.) Drug therapy in pregnancy, (3rd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
2. Jaye, C., Hope, J. and Martin, I.R. (2002) What do general practice patients know about their prescription medications? *New Zealand Medical Journal* 115: U183.
3. Harman, R.J. and Mason, P. (Eds.). (2002) *Handbook of pharmacy healthcare* (2nd ed.). London: Pharmaceutical Press.

