

# หลักการใชยาอย่างปลอดภัย

## General Advice on Safe Medication Use



ชวพร ลีลาวพงษ์  
เภสัชกรชำนาญการพิเศษ  
(ด้านเภสัชกรรมคลินิก)  
หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม  
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

Chawaporn Leelavethaphong,  
B.Sc.Pharm  
Chief of Pharmacy Department  
Charoenkrung Pracharak Hospital

กลุ่มงานเภสัชกรรม ให้บริการด้านยาทั้งระบบ มีการพัฒนางานอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับปัญหาด้านการใช้ยา ซึ่งมีอัตราสูงและซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ หน้าที่ของเภสัชกร คือ ทำให้การรักษาด้วยยา และการใช้ยาของผู้ป่วยเป็นไป อย่างมีประสิทธิภาพ ปลอดภัย ประหยัด ดังนั้นการให้ความรู้เรื่องการใช้ยาที่ถูกต้อง จะทำให้ผู้ป่วยได้รับประโยชน์ สูงสุดจากการใช้ยา นั้นๆ

หลักสำคัญที่สุดในการใช้ยาอย่างปลอดภัย คือ อ่านฉลากให้ถี่ถ้วนก่อนใช้ยา ทำความเข้าใจกับคำสั่งบน ฉลากยา เพื่อให้สามารถใชยาได้ถูกต้อง ดังนี้

**1. ใช้ยาถูกโรค** ต้องทราบก่อนว่าอาการนั้นเกิดจากสาเหตุใด และเลือกใช้ยาให้ถูกกับอาการ หรือโรค ที่เป็นอยู่

**2. ใช้ยาถูกขนาด** การใช้ยาของแต่ละคนมีขนาดยาที่ใช้ไม่เท่ากัน เช่น ทารก เด็กเล็ก เด็กโต ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ต้องปฏิบัติตามคำสั่งที่เขียนไว้บนฉลากยาตามที่แพทย์และเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด อย่าเพิ่มหรือลดขนาดยาด้วยตนเอง เพราะอาจจะทำให้โรคไม่หายหรืออาจเป็นอันตรายได้

### 3. ใช้ยาถูกเวลา

**ก่อนอาหาร** หมายถึง รับประทานยาก่อนเวลาครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง จึงจะรับประทานอาหารได้ เพื่อป้องกันยาถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหาร

**หลังอาหาร** หมายถึง รับประทานยาหลังจากการรับประทานอาหารแล้วเสร็จ 15-30 นาที

**หลังอาหารทันทีหรือพร้อมอาหาร** หมายถึง รับประทานยาหลังอาหารทันทีหรือพร้อมอาหาร เพื่อลดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร การดื่มน้ำตามมาก ๆ ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยได้

**หลังอาหาร 1 ชั่วโมง** มักจะพบในคำสั่งวิธีการใช้ยาลดกรด หลังรับประทานอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง จะมีกรดหลังออกมาในกระเพาะอาหารเป็นจำนวนมาก การรับประทานยาในช่วงเวลานี้จะไปทำลายฤทธิ์ของกรดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ก่อนนอน** หมายถึง รับประทานยาก่อนนอนตอนเวลากลางคืน วันละครั้งเดียว ไม่ใช่รับประทานยาทุกครั้งที่เข้านอน

**4. ใช้ยาถูกทางหรือถูกวิธี** ยาชนิดต่างๆ มีวิธีใช้ที่ไม่เหมือนกัน ดังนี้

**ยาเม็ดหรือแคปซูล** โดยปกติให้กลืนทั้งเม็ดหรือแคปซูลพร้อมน้ำ และมียาบางชนิดห้ามบดเคี้ยว หรือแบ่งเม็ดยา เพราะจะทำให้รูปแบบยาเสียไปและเกิดอันตราย เช่น ยาที่มีชื่อลงท้าย CR หรือ SR เป็นต้น

Pharmacy Department is committed to provide the best services of medication system with continuous improvement. Pharmacist mission is to construct the safety medication care and distribute pharmaceutical knowledge to our participants.

The most important recommendation is to read medicine labels and follow directions thoroughly before using any medication.

**1. Right Medication :** You have to know the cause of symptom and to use the right medicine.

**2. Right Dose :** Different ages cause different doses of the same medicine. Do not increase or decrease medicine dose without consulting a pharmacist or a doctor because it may cause less benefits or even some harmful.

### 3. Right Time

**Before meal :** take the medicine within 30 minutes to 1 hour before meal as some medicines will be destroyed by stomach acid.

**After meal :** take the medicine 30 minutes to 1 hour after meal.

**After meal immediately or with meal :** Some medicines can irritate the stomach, taking them with food or drinking lots of water will help to reduce this side effect.

**After meal 1 hour :** usually order in taking the antacid preparation as there will be more stomach acid excretion during 1 hour after meal. So taking this medicine during this time can effectively destroy the acid.

**Bed time :** take the medicine only once in a day at bed time. If you go to bed several times in a day, do not take the medicine every time you go to bed.

**4. Right Route :** Different medicines have different usages.

**Tablets or Capsules :** Oral route, do swallow with some liquid. Some medicines have the special coating which should not be broken before use (for example enteric coating, time-release, sustained-release or controlled-release coating).

**ยาน้ำ** เขย่าขวดก่อนใช้ทุกครั้ง เพื่อให้ตัวยากระจายและเมื่อรินยาออกมาแต่ละครั้ง จะได้รับยาเท่าๆ กัน ควรใช้ช้อนตวงยาที่มีขนาดมาตรฐาน 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 ซีซี และ 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 15 ซีซี อาจใช้กระบอก ฉีดยาหรือหลอดดูดยาที่มีขีดบอกปริมาตรเป็น ซีซี

**ยาผง** ปกติต้องละลายน้ำก่อนรับประทาน ห้ามรับประทานในลักษณะผงแห้ง เพราะอาจทำให้เกิด การอุดตันที่หลอดอาหารได้ สำหรับยารักษาอาการท้องผูก เมื่อผสมยาให้ละลายในน้ำพอสมควรแล้วจึงรับประทานทันที หลังจากนั้นให้ดื่มน้ำตามอีก 1-2 แก้ว เพื่อป้องกันอุจจาระแข็ง เป็นต้น

**ยาใช้ภายนอก** ห้ามรับประทานโดยเด็ดขาด เช่น ยาขี้ผึ้ง ครีม หรือเจล วิธีใช้ทาที่ผิวหนังควรทาบางๆ หรือรอบๆ บริเวณที่เป็น ยาบางชนิดระบุให้ทาถูวนวดได้ เพื่อช่วยเร่งการดูดซึมยา ทำให้ออกฤทธิ์ได้เร็วขึ้น

**ยาอม** ให้อมละลายในปากช้าๆ ไม่ต้องเคี้ยว ยาอมได้ลิ้นที่ใช้รักษาอาการเจ็บหน้าอกให้วางไว้ใต้ลิ้น ปิดปากโดยไม่กลืนน้ำลาย ยาอมบางชนิดใช้อมระหว่างลิ้นกับเพดานปากก็ได้ขึ้นอยู่กับรูปแบบและจุดประสงค์ในการใช้ยา

**ยาหยอดตา** ก่อนใช้ยา ต้องล้างมือให้สะอาด นอนราบ หรือนั่งพิงศีรษะเอนไปข้างหลัง แล้วดึงหนังตาล่างลงให้เป็นกระเปาะแล้วหยอดยาลงไปในกระเปาะ โดยระวังไม่ให้ปลายหลอดถูกตา แล้วหลับตา 2 -3 นาที ให้ยากระจายไปทั่วตา กรณีต้องใช้ยา 2 ชนิดในเวลาเดียวกัน ให้หยอดห่างกัน 5 นาที

**ยาหยอดหู** ตะแคงศีรษะเอาหูที่จะหยอดไว้ด้านบน ดึงใบหูไปข้างหลังแล้วหยอดยาลงช่องหู โดยระวังไม่ให้ปลายหลอดยาถูกหู ตะแคงอยู่ในท่าเดิมประมาณ 5 -10 นาที

**ยาหยอดจมูก** ก่อนหยอดยาควรล้างจมูกให้หมดแล้วนั่งให้ศีรษะเอนไปข้างหลัง หยดยาลงโดยอย่าให้ ปลายที่หยดยาถูกผนังจมูก สุดตาเข้าจมูกเบาๆ ขณะบีบยาเข้าไปในจมูกต้องบีบขวดยาไว้ตลอดเวลา จนกระทั่งดึงออกจากจมูก เพื่อป้องกันไม่ให้เยื่อจมูกหรือเชื้อแบคทีเรีย ถูกดูดกลับเข้าไปในขวดยา

**ยาเหน็บ** เป็นยาที่ใช้สอดทวารหนักหรือสอดเข้าไปในช่องคลอด เพื่อให้ยาถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย หรือให้ยาออกฤทธิ์บริเวณที่เหน็บยานั้น ก่อนใช้ยาต้องแกะกระดาษหุ้มยาออกแล้วจุ่มน้ำสะอาดก่อนให้ลิ้น สอดยาเข้าไปในช่องที่ต้องการให้ลึกที่สุด หากเป็นไปได้ควรอยู่ในท่านอนอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ยาละลาย และถูกดูดซึมเข้าไปตามที่ต้องการ



**Liquid medicine :** Oral route, you should shake bottle well before use, it is important to ensure drug particles are evenly dispersed throughout the bottle. Liquid medicine is usually measured in millilitre (ml), teaspoon (tsp) and tablespoon (tbsp). One teaspoon equals to 5 ml and one tablespoon equals to 15 ml. Syringe or dropper with scale can be used as well.

**Powder for oral solution medicine :** Oral route, you should mix with water before use. Do not swallow without mixing with water as it may cause esophageal obstruction. For laxative drugs, when these already dissolve, take them immediately and follow by 1-2 cups of water to prevent hard stool.

**External used medicines :** All external used medicines state on the label External use only, do not swallow. Apply a small amount of medicine on the affected skin.

**Lozenges :** Mostly are solid preparations that are intended to dissolve or disintegrate slowly in your mouth. Do not chew. Sublingual medications for treatment of chest pain should be placed under the tongue, close the mouth without swallowing. Some lozenges can be placed between tongue and soft palate depending on method or purpose of medication usage.

**Eye drops :** Before using eye drops, clean your hands thoroughly. Tilting your head back, pull down your lower eye lid to form a pocket. While looking up, gently squeeze the eye drop bottle so that a single drop falls into the pocket made by lower eyelid. Close your eye for 2 to 3 minutes, tip your head down and try not to blink or squeeze your eyelids. If you are to use more than one medicine in the same eye, wait at least 5 minutes before instilling the next drop.

**Ear drops :** Tilt the affected ear up or lie on your side. Pull the ear backward and upward. Place the correct number of drops in your ear. Keep your ear tilted up for 5 to 10 minutes to let medicine disperse well.

**Nose drops :** Blow your nose gently. Tilt your head back as far as possible. Place the correct number of drops into your nose

**Suppositories :** For rectal or vagina. If suppository is soft, place it in a refrigerator for a few minutes to harden it. After remove the wrapper, moisten suppository by submerge into clean water before insert suppositories into rectal or vagina. And remain lying down for about 15 minutes to avoid having the suppository come out.

**5. ถูกตามคำแนะนำ** ยาบางชนิดที่ฉลากจะมีคำแนะนำการใช้เพิ่มเติม ได้แก่

**เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน** ซึ่งมักจะใช้ในยาลดกรดชนิดเม็ดหรือยาขับลม

**ดื่มน้ำตามมากๆ** มักใช้ในยาที่เกิดการตกตะกอนในท่อไต การดื่มน้ำตามมากๆ หลังรับประทานยา จะช่วยขับยาให้ออกทางปัสสาวะได้ดีขึ้น

**รับประทานยาดังต่อไปนี้ทุกวันจนหมด** เป็นคำแนะนำที่มักพบในยาปฏิชีวนะ ซึ่งต้องรับประทานยา ติดต่อกันทุกวันจนยาที่ได้รับหมด แม้ว่าอาการจะดีขึ้นแล้วก็ตาม หากเลิกรับประทานยากลางคันอาจทำให้เกิดภาวะเชื้อดื้อยาทำให้กลับเป็นซ้ำ ต้องเริ่มต้นรักษาใหม่และอาจต้องเปลี่ยนชนิดยาใหม่ที่มีประสิทธิภาพ มากกว่าเดิม

### อันตรายจากการใช้ยา

**แพ้ยา** เป็นเรื่องเฉพาะคนกับเฉพาะตัวยาใดตัวหนึ่งไม่ได้เกิดกับทุกคนที่ใช้ยา บางคนเกิดปฏิกิริยาต่อยา บางตัว ส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติ เช่น ผื่นแดง คัน หรือหายใจไม่ออก ช็อค หมดสติ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

**อาการข้างเคียงของยา** ยาแต่ละชนิดมีฤทธิ์ข้างเคียงอาจมากบ้างน้อยบ้าง เช่น ยาแก้ปวดที่มีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร จะมีคำแนะนำให้รับประทานหลังอาหารทันทีและดื่มน้ำตามมากๆ ยาแก้แพ้บางชนิดทำให้เกิดอาการมึนซึม ง่วงนอน เป็นต้น

**อันตรกิริยาระหว่างยา** หรือคนทั่วไปมักเรียกว่ายาตีกัน การรับประทานยาหลายๆ อย่างพร้อมกัน ยาอาจเสริมฤทธิ์กัน ทำให้เกิดอันตรายจากยาได้ หรือยาที่ต้านฤทธิ์กัน ทำให้มีฤทธิ์ต่ำลงหรือหมดฤทธิ์ ไม่ได้ผลการรักษา

**ใช้ยาไม่ถูกต้อง** รับประทานยาไม่ถูกเวลา ไม่ถูกขนาด ไม่ถูกวิธี ทำให้การรักษาไม่ได้ผล หรืออาจเกิด อันตรายได้

### เมื่อไปรับยาจากเภสัชกร ที่ห้องจ่ายยา ของโรงพยาบาล

**สิ่งที่ควรถาม** ยานี้แก้อะไรรับประทานอย่างไร ถ้าลืมใช้จะทำอย่างไร ใช้ยาแล้วจะเกิดอาการข้างเคียงอย่างไร จะต้องใช้ยาไปนานเท่าใด ควรรับประทานยาตอนท้องว่าง หรือหลังอาหาร ต้องระวังอาหารอะไร และวิธีการเก็บรักษา

**สิ่งที่ควรบอก** ได้แก่ ยาที่ท่านแพ้ โรคประจำตัว ยาที่ใช้อยู่ และปัญหาอื่นๆ เช่น ปัญหาการกลืนลำบาก เวลาที่ไม่สามารถรับประทานยาได้ตามคำสั่งใช้ การตั้งครรภ์ หรืออยู่ระหว่างให้นมบุตร เป็นต้น

**5. Right Technique** Some medications have the recommendation on the medicine labels.

**Chew the tablets thoroughly before swallowing** always use for antacids and carminative medicines.

**Drink a lot of water** after take this medicine for drug-induced crystal nephropathy.

**Taking this medicine until the course is finished** for antibiotics. Early stop taking the medicines will cause drug resistant organisms or recurrence of the disease. This patient may sometime require repeat treatment or need new efficient drugs.

### Risks of Medication

**Drug Allergy** - Drug allergic reaction is similar to allergic reaction resulting from foods and other substances that we ingest. An individual's genetic make-up helps determine what they are allergic to and the severity of their allergies. Allergic reactions can be mild or deadly. Mild reaction includes itching and hives. More serious reaction involves swelling of lips, tongue, and difficulty in breathing that can lead to death.

**Side Effects** - All medicines can cause unwanted symptom. For example, NSAIDs cause stomach irritation and to avoid this unwanted side effects, you have to take that kind of medicine immediately after meal and drink a lot of water after taking the medicine. To reduce the risk of side effect, take all medicines strictly as prescribed.

**Drug Interaction** - The possibility of harmful interaction between the medication and a food, beverage, dietary supplement, or another medicine, combination of any of these products could increase or decrease the medication benefits.

**Inappropriate Use of Medicine** - Use the medicines at the wrong time, wrong dose or wrong route may cause less benefits or harmful.

### When you receive medicines from Pharmacy Should Ask :

- What are these medicines for?
- How to use them?
- What should you do if you miss a dose or use too much ?

