

บทที่ 6

แนวคิดเกี่ยวกับยาและหลักทั่วไปในการใช้ยา

นำพร อินสิน

แนวคิด

ยานับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต และเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์ จากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในปัจจุบันเป็นผลทำให้การพัฒนาและการคิดค้นยาชนิดใหม่เกิดขึ้นอย่างมากมาย และส่งผลให้อัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายของประชากรลดลง อายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ยืนยาวมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่ายาจะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่ก็สามารถที่จะก่อให้เกิดผลข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาได้ นอกจากนี้ หากเราไม่รู้จักวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง ก็อาจทำให้เกิดอันตรายจากการใช้ยาได้ ซึ่งโทษต่างๆ จากการใช้ยาที่กล่าวมานี้ อาจมีความรุนแรงถึงขั้นทำให้ร่างกายของเราเจ็บป่วย พิการ หรือเสียชีวิตได้

ปัญหาจากการใช้ยาของคนไทยเกิดจากการซื้อยามาใช้เอง โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เภสัชกรหรือบุคลากรด้านสาธารณสุข ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ความสะดวกรวดเร็ว การหลงเชื่อคำโฆษณาหรือคำแนะนำของผู้อื่น ทำให้เกิดอันตรายจากการใช้ยาขึ้น ดังนั้น จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องเรียนรู้และเข้าใจเรื่องยา ประเภทของยา อันตรายจากการใช้ยา หลักการใช้ยาและวิธีการเลือกใช้อย่างปลอดภัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และอธิบายถึงยา ประเภทของยาและอันตรายจากการใช้ยาได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เข้าใจ และบอกหลักทั่วไปในการใช้ยาได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการเลือกใช้อย่างปลอดภัยได้

เนื้อหาวิชา

1. ความหมายของยา ประเภทของยาและอันตรายจากการใช้ยา
2. หลักทั่วไปในการใช้ยา
3. วิธีการเลือกใช้อย่างปลอดภัย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. บรรยาย
2. วิเคราะห์และอภิปรายกรณีศึกษา
3. ค้นคว้าด้วยตนเอง ตามใบงานเรื่อง *ฉลากยาน่ารู้*

แผนการเรียนรู้การสอน ใช้เวลา 45 นาที

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเกี่ยวกับความสำคัญของยาที่ใช้ในชีวิตประจำวันกับการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย
2. บรรยาย เรื่อง ยา ประเภทของยาและอันตรายจากการใช้ยาได้ หลักทั่วไปในการใช้ยาได้ และวิธีการเลือกใช้อย่างปลอดภัย
3. สรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. ยกตัวอย่างกรณีศึกษาเกี่ยวกับการใช้ยา ให้ผู้เรียนวิเคราะห์และอภิปรายในชั้นเรียน
5. สรุปประเด็นที่ได้จากกรณีศึกษา
6. มอบหมายงานค้นคว้าตามประเด็นในใบงานเรื่อง *ฉลากยาน่ารู้*

สื่อการเรียนรู้การสอน

1. เอกสารประกอบการสอน หนังสือ
2. Power point
3. ตัวอย่างกรณีศึกษา
4. ใบงาน
5. เว็บไซต์

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน ความสนใจของผู้เรียน การตั้งประเด็นคำถาม
2. การแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์ การอภิปรายกรณีศึกษา
3. ผลงานของผู้เรียน
4. การสอบ

เนื้อหา

1. ความหมายของยา ประเภทของยาและอันตรายจากการใช้ยา

1.1 ความหมายของยา

ยา หมายถึง สารเคมีที่ออกฤทธิ์ต่อสิ่งมีชีวิต ใช้ในการป้องกันรักษา หรือการบำบัดโรคต่างๆ ในคนและสัตว์ให้พ้นจากความทรมาณ หรือความเจ็บป่วยจากโรคภัยต่างๆ

หรือสรุปคุณสมบัติและลักษณะของยาโดยรวมได้ ดังนี้

- 1) ใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคให้หายขาด
- 2) ใช้ประโยชน์ในการควบคุมโรคหรือบรรเทาอาการ
- 3) ใช้ประโยชน์ในการป้องกันโรค

แหล่งที่มาของยา

- 1) ยาจากธรรมชาติ จำแนกออกเป็น

- ยาจากพืช ได้แก่ ยาที่ได้จากการนำส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ราก ลำต้น ใบ ดอก เปลือก เมล็ด เป็นต้น มาทำเป็นยาโดยอาจไม่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพของพืชนั้น หรือ อาจมีการเปลี่ยนแปลงสภาพของพืช เช่น การสกัดนำสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ในการรักษาทำให้เกิดเข้มข้นหรือทำให้บริสุทธิ์ เช่น ยาควินิน ใช้สำหรับรักษาโรคมาลาเรีย สกัดมาจากเปลือกต้นชินโคนา (Cinchona) หรือยามอร์ฟีนใช้สำหรับบรรเทาอาการปวด สกัดมาจากยางจากดอกต้นฝิ่น เป็นต้น

- ยาจากสัตว์ ได้แก่ ยาที่ได้จากอวัยวะต่างๆ ของสัตว์ เช่น ตับ ตี๋หมู ตี๋วัว หรือสกัดจากอวัยวะสัตว์ เช่น น้ำมันตับปลา ใช้สำหรับการทดแทนวิตามินในร่างกาย เป็นต้น

- ยาจากแร่ธาตุ ยาที่ได้จากแร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ เช่น เกลือดีไอโอดีน ใช้รักษาโรคคอพอก หรือดินขาว ใช้เป็นส่วนประกอบของยารักษาโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ อักเสบ เป็นต้น

2) ยาจากการสังเคราะห์ ยาที่ใช้กันในปัจจุบันส่วนใหญ่ได้มาจากการสังเคราะห์ โดยอาศัยปฏิกิริยาเคมีในห้องปฏิบัติการ เช่น ยาแอสไพริน ใช้สำหรับการแก้ปวด ลดไข้ แก้อักเสบ เป็นต้น

1.2 ประเภทของยา

การจำแนกประเภทของยานั้น สามารถจำแนกได้โดยใช้หลักเกณฑ์ หลายประการ เช่น การจำแนกประเภทของยาตามพระราชบัญญัติยา การจำแนกประเภทของยาตามระบบร่างกายที่ออกฤทธิ์ในการรักษา การจำแนกประเภทของยาตามกลไกการออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา แต่อย่างไรก็ตาม ในเนื้อหาส่วนนี้จะขอกล่าวถึงเฉพาะการจำแนกประเภทของยาตามพระราชบัญญัติยาเท่านั้น

ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้จำแนกประเภทของยาเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

1) ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่มุ่งหมายสำหรับใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ หรือการบำบัดโรคสัตว์ ซึ่งอยู่ในตำรับยาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ หรือยาที่รัฐมนตรีประกาศเป็นยาแผนโบราณ หรือยาที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นแผนโบราณ

2) ยาแผนปัจจุบัน เป็นยาที่มุ่งหมายสำหรับใช้ในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม การประกอบโรคศิลปะแผนปัจจุบัน หรือบำบัดโรคสัตว์

การแบ่งประเภทของยาตามที่ระดับพิษภัยในการใช้ยา มีดังนี้

1) ยาควบคุมพิเศษ เป็นยาที่มีอันตรายมาก ไม่ว่าจะใช้ถูกวิธีหรือไม่ เพราะเป็นยาที่ออกฤทธิ์รุนแรงและรวดเร็ว อาจทำให้เสียชีวิตหรือทำลายอวัยวะบางส่วนในร่างกาย ยากลุ่มนี้จึงเป็นยาที่จะเลือกใช้เฉพาะกรณีที่จำเป็นเท่านั้น และแพทย์จะต้องเป็นผู้พิจารณาสั่งจ่ายยาประเภทนี้ ยาประเภทนี้จะต้องจำหน่ายโดยเภสัชกรตามใบสั่งแพทย์ ที่ฉลากยาจะต้องมีข้อความว่า “ยาควบคุมพิเศษ” ระบุไว้ด้วยอักษรสีแดงในกรอบสีแดงบนพื้นขาว ตัวอย่างเช่น ยาบาร์บิทูเรต ยาสเตียรอยด์ ชนิดรับประทาน ยารักษาโรคมะเร็ง เป็นต้น

2) ยาอันตราย เป็นยาที่อาจทำให้เกิดอันตรายกับผู้ใช้ได้ง่ายถ้าใช้ไม่ถูกต้องหรือใช้เกินขนาด กฎหมายกำหนดให้การขายยาประเภทนี้ต้องอยู่ในร้านยาที่มีใบอนุญาตและอยู่ภายใต้การดูแลของเภสัชกร ผู้บริโภคจึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา เราสามารถสังเกตได้ว่าเป็นยาอันตรายจากฉลากยาจะมีข้อความ “ยาอันตราย” ด้วยตัวอักษรสีแดงในกรอบสีแดงบนพื้นขาวว่า ตัวอย่างเช่น ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ไอเสบ ยาแก้ไอบางประเภท ยาลดความดันโลหิต ยารักษาโรคหัวใจ ยาคุมกำเนิด เป็นต้น

3) ยาใช้เฉพาะที่ เป็นยาใช้เฉพาะที่กับผิวหนัง จมูก หู ตา ปาก ทวารหนัก ท่อปัสสาวะหรือช่องคลอด ตัวอย่างเช่น ยาหยอดหู ยาหยอดตา ยาหยอดจมูก ยากวาดคอ เป็นต้น

4) ยาใช้ภายนอก เป็นยาสำหรับใช้ภายนอกห้ามรับประทาน ตัวอย่างเช่น ขี้ผึ้ง น้ำมันระกำ ยาแดง ยาทิงเจอร์ไอโอดีน เป็นต้น

5) ยาบรรจูละเอียด เป็นยาที่บรรจุในภาชนะหรือหีบห่อที่ปิดหรือผนึกไว้ และมีฉลากครบถ้วนตามพระราชบัญญัติยา ตัวอย่างเช่น ยาบรรจูละเอียดของแก้ปวดลดไข้ชนิดต่างๆ

6) ยาสมุนไพร เป็นยาที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ซึ่งมิได้ผสมปรุง หรือแปรสภาพ ตัวอย่างเช่น ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น

7) ยาสามัญประจำบ้าน เป็นยาที่ใช้ในการบำบัดรักษาอาการของโรค ในกรณีที่มีการเจ็บป่วยเล็กน้อย ด้วยตนเองได้ โดยที่ขวดหรือภาชนะจะมีฉลากบอกขนาดบรรจุ และวิธีใช้อย่างละเอียดเพื่อป้องกันการใช้อย่างพร่าเพรีอ มีทั้งยาในกลุ่มที่เป็นแผนปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น ยาธาตุน้ำแดง ยาแก้ไอ น้ำดำ ยาแอสไพริน ทิงเจอร์ใส่แผลสด เป็นต้น และยาในกลุ่มที่เป็นยาแผนโบราณ ตัวอย่างเช่น ยาหอม ยาเขียว ยาบำรุงสตรี เป็นต้น ยาในกลุ่มนี้จัดเป็นยาที่มีความปลอดภัยพอสมควร สามารถวางจำหน่ายได้ทั่วไป โดยไม่ต้องมีใบอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน เราสามารถสังเกตได้ว่าเป็นยาสามัญประจำบ้านจากฉลากที่มีข้อความ “ยาสามัญประจำบ้าน” ด้วยตัวหนังสือสีเขียวอยู่ในกรอบสีเขียวบนพื้นขาว

นอกจากยาประเภทต่างที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีการจัดยาเป็นประเภทอื่น เช่น

ยาออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ซึ่งเป็นยาในกลุ่มที่แพทย์ต้องสั่งจ่ายโดยตรง มีฉลากยาที่ระบุข้อความว่า “วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท” เช่น ยานอนหลับ

ยาเสพติดให้โทษ เป็นยาในกลุ่มที่ออกฤทธิ์ในการรักษาโรค แต่เมื่อใช้ไประยะเวลาหนึ่งสามารถทำให้ผู้ใช้เกิดอาการติดยาได้ และมีความต้องการเพิ่มปริมาณยาขึ้น นำไปสู่อาการข้างเคียงมากมาย จึงต้องมีการควบคุมการใช้อย่างเข้มงวด สังเกตยาในกลุ่มนี้ได้จากการระบุบนฉลากด้วยข้อความ “ยาเสพติดให้โทษประเภท 2” ด้วยตัวหนังสือสีแดงในกรอบสีแดงบนพื้นขาว ตัวอย่างเช่น ยาแก้ไอโคเดอีน ยาแก้ปวดมอร์ฟีน เป็นต้น

ยาใหม่ เป็นยาที่เป็นตัวยาใหม่ วิจัยค้นคว้ามาใหม่ ยังไม่เคยมีการขึ้นทะเบียนยาในประเทศไทยมาก่อน หรือเป็นยาเดิมแต่มีข้อบ่งชี้ใหม่ หรือสูตรของยาที่เป็นสูตรผสมใหม่ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขจะมีข้อบังคับให้มีการติดตามความปลอดภัยในการใช้ยาอย่างใกล้ชิดในระยะ 2 ปีแรก ซึ่งในระยะที่เริ่มใช้จะต้องมีแพทย์เป็นผู้สั่งจ่ายและกำกับดูแลการใช้ยา ยาในกลุ่มนี้จะมีข้อความปรากฏบนฉลากว่า “ต้องติดตามผลการใช้” ในเครื่องหมายสามเหลี่ยมสีแดงและห้ามจำหน่ายในร้านยาอย่างเด็ดขาด

การเรียกชื่อยา

1) ชื่อทางเคมี (Chemical name) เป็นชื่อที่บอกถึงสารประกอบทางเคมีที่ใช้ทำเป็นยา ชื่อทางเคมีมักเป็นชื่อที่ยาวและอ่านยาก เนื่องจากเป็นชื่อที่อธิบายลักษณะสูตรโครงสร้างทางเคมีของสารนั้นๆ เช่น อะเซทิลซาลิไซลิกแอซิด เป็นชื่อทางเคมีของยาพาราเซตามอล

2) ชื่อสามัญทางยา (Generic name) เป็นชื่อที่ระบุว่ายานั้นๆ ประกอบด้วยตัวยาอะไร เช่น

พาราเซตามอล – ใช้ระงับอาการปวด ลดไข้

แอสไพริน – ใช้ระงับปวด ลดไข้ แก้อักเสบ

อะม็อกซิซิลลิน – เป็นยาต้านแบคทีเรีย

3) ชื่อทางการค้า (Trade name) เป็นชื่อที่บริษัทผู้ผลิตยาหรือผู้จำหน่ายยาตั้งขึ้น เพื่อให้ง่ายแก่การเรียกและการจดจำ จึงเป็นชื่อที่อ่านได้ง่ายและจำได้ง่าย ชื่อทางการค้าที่จดทะเบียนแล้วจะมีเครื่องหมาย ® อยู่เหนือตัวอักษรท้ายสุดของชื่อนั้น ซึ่งแต่ละบริษัทจะต้องชื่อแตกต่างกันไป ถึงแม้ตัวยาที่เป็นสาระสำคัญจะเป็นยาเดียวกันก็ตาม

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ตัวยา 1 ชนิด จะมีชื่อทางการค้าได้มากมาย การที่เราจะเลือกใช้ยาใด ควรพิจารณาจากชื่อสามัญทางยามากกว่าชื่อทางการค้า เพราะ ทำให้เราทราบว่าเป็นตัวยาชนิดใด อยู่กลุ่มใด ใช้สำหรับโรคหรืออาการอย่างไรได้บ้าง ทำให้เราทราบกลไกการออกฤทธิ์และผลข้างเคียงที่ชัดเจน ไม่ทำให้เราสับสนลดปัญหาการใช้ยาซ้ำซ้อนได้

ตัวอย่าง การเรียกชื่อยา

1) Generic name: Hydroxyzine hydrochloride

Trade name: Atarax[®] Hadarax[®] Cerax[®] R- Rax[®]

2) Generic name : Paracetamol

Trade name: Tylenol[®] Sara[®] Capol[®] Mypara[®]

1.3 อันตรายจากการใช้ยา

ยาเป็นปัจจัยที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ แต่สามารถเกิดอันตรายได้ อันตรายจากการใช้ยา มีดังนี้

1) อันตรายจากการใช้ยาทั่วไป ได้แก่

- อันตรายจากการใช้ยาในทางที่ผิด เกิดจากการใช้ยาผิดโดย

รู้เท่าไม่ถึงการณ์ อาจเป็นความพลั้งเพลอ หรือผู้จ่าย ผู้ขายหยิบพลาด เช่น รับประทานยานอนหลับ โดยเข้าใจว่าเป็นยาระงับปวด เอายาซึ่งดีสำหรับป้ายแผลไปป้ายตา เป็นต้น

- อันตรายจากการใช้ยาในทางที่ผิดวัตถุประสงค์ นั่นคือ ยาที่ผู้ผลิต ผลิต

ออกมาเพื่อวัตถุประสงค์อย่างหนึ่ง แต่กลับนำไปใช้อีกวัตถุประสงค์อย่างหนึ่ง เช่น แอมเฟตามีน เป็นยาอันตราย ทำให้เสพติดได้ มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง มีประโยชน์สำหรับผู้ให้อ่อนเพลียร่างกายและสมอง ซึ่งแพทย์นำมาใช้ประโยชน์ในการรักษากลุ่มอาการโรคซึมเศร้า แต่ถ้าวัดใช้ไปนานๆ อาจทำให้สุขภาพทรุดโทรม เกิดความเสื่อมทางจิตถึงขั้นโรคจิต ดังนั้น เมื่อคนขับรถบรรทุกหรือกลุ่มนักศึกษาเอายาไปใช้ในการกระตุ้นเพื่อให้มีเรี่ยวแรงในการทำงาน ฤทธิ์ของยา

จะไปกระตุ้นให้ประสาทตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อฤทธิ์ยาหมดไป จะเกิดอาการเพลอตัววูบไป เพราะความอ่อนเพลีย ขาดการควบคุมตนเองชั่วขณะ และทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

- *อันตรายจากใช้ยาผิดวิธี* เป็นอันตรายที่เกิดขึ้น เนื่องจากผู้ใช้ยาไม่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ เช่น ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร มีคำแนะนำให้เคี้ยวยาก่อนกลืน แต่ผู้ใช้กลับกลืนยาทั้งเม็ดโดยไม่เคี้ยว อาจทำให้ยาไม่ออกฤทธิ์ในการรักษา และอาจส่งผลให้เม็ดยาไปเสียดสีทางเดินอาหาร เกิดแผล หรือตกเลือดได้

- *อันตรายจากการใช้ยาผิดขนาด* ได้แก่

● ใช้ยาในขนาดที่น้อยกว่าที่กำหนด ทำให้ไม่มีผลในการรักษา และหากเป็นยาฆ่าเชื้ออาจทำให้เชื้อโรคดื้อยาได้

● ใช้ยาในขนาดมากกว่าที่กำหนด ทำให้เกิดผลพิษจากยานั้น และหากมากเกินไปอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ เช่น ยานอนหลับ หรือยาระงับประสาท ผู้ใช้บางคนเกรงว่าจะได้ผลน้อย อยากเห็นผลการรักษาเร็ว จึงรับประทานยามากกว่าที่กำหนด หรือเกิดจากความซี้เกียจ เช่น กำหนดให้รับประทานยา 1 เม็ดทุก 6 ชั่วโมง ผู้ป่วยก็ใช้ยาที่เคี้ยว 2 เม็ด เพื่อจะได้ไม่ต้องลุกขึ้นมารับประทานยากกลางดึก เป็นต้น

● ใช้ยาบางอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้เกิดการทำลายโครงสร้างของร่างกายบางอย่าง เช่น ยาคลอแรมฟินิคอล จะทำให้เกิดโรคโลหิตจางอย่างร้ายแรง หรือทำลายการสร้างเม็ดเลือด ทำให้ตายได้

- *อันตรายจากการใช้ยาไม่ได้มาตรฐาน หรือยาปลอม* อันตรายจากการใช้ยาไม่ได้มาตรฐาน หรือจากการใช้ยาปลอม มีดังนี้

● ถ้ายานั้นมีตัวยาน้อยไป โรคอาจไม่หาย อาการทรุดลง เชื้อโรคอาจดื้อยาและอาจตายได้

● ถ้ายานั้นมีตัวยามากเกินไป โรคอาจหายได้ แต่อาจเกิดพิษจากการใช้ยาเกินขนาด

● ถ้ายานั้นไม่มีตัวยาสำคัญเลย โรคไม่หาย แต่อาการรุนแรงขึ้นอาจถึงตายได้ใส่ตัวยาอื่นแทน ทำให้ผู้ใช้เข้าใจผิดว่าเป็นยาดี จึงอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต เพราะเกิดการใช้ยาผิด หรือโรคนั้นลุกลามมากขึ้น

2) *อันตรายจากการแพ้ยา* อันตรายจากการใช้ยาในลักษณะนี้ เป็นลักษณะของอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้แม้เราจะใช้ยาอย่างถูกต้องในขนาดรักษาของยานั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กรณี ได้แก่

- *อันตรายจากการใช้ยาที่สัมพันธ์กับปริมาณยาที่ได้รับ* ซึ่งได้แก่

ผลข้างเคียงของยา ซึ่งเป็นฤทธิ์ของยาส่วนหนึ่งที่ผู้ใช้ไม่ต้องการให้เกิด แต่เกิดขึ้นได้ในปริมาณยาที่ใช้ในการรักษาโรค อันตรายเช่นนี้จะเกิดได้ชัดเจนเมื่อใช้ยาบางชนิด และอาการจะหายไปเองเมื่อหยุดใช้ยา และอาจไม่เกิดกับทุกคนที่ใช้ยาก็ได้ ตัวอย่างเช่น อาการง่วงซึม ปากแห้ง คอแห้ง จากการใช้ยาคลอเฟนิรามีน อาการคลื่นไส้ อาเจียนเมื่อใช้ยาเตตระไซคลิน อาการผรุ้งเมื่อยารักษาโรคมะเร็ง เป็นต้น

ผลข้างเคียงจากการนี้ บางครั้งเราสามารถที่จะลดความรุนแรงหรือป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ เช่น

- ยาที่รับประทานแล้วมีผลทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ก็ให้หลีกเลี่ยงการรับประทานขณะท้องว่าง
- ยาแก้แพ้ที่รับประทานแล้วง่วงซึมก็ให้รับประทานก่อนนอน เพื่อลดการง่วงซึมที่จะเกิดขึ้นระหว่างวัน
- เมื่อรู้ตัวว่าใช้ยาชนิดใดแล้วเกิดผลข้างเคียง ให้หลีกเลี่ยงไปใช้ยาอื่นแทน

พิษของยา หมายถึง อาการที่เกิดขึ้นกรณีที่มีปริมาณยาในเลือดมากเกินไป ซึ่งปกติที่ได้รับยาในขนาดที่ใช้ในการรักษาโรคจะไม่เกิดอาการ แต่จะเกิดอาการพิษจากยาในกรณีที่ผู้ป่วยได้รับยาเกินขนาดในการรักษาในครั้งเดียว หรือใช้ยาดูดต่อกันเป็นเวลานานทำให้ร่างกายกำจัดยาออกไม่ทัน เกิดการสะสมของยาในเลือดจนเป็นพิษและมักมีอันตรายกว่าผลข้างเคียงของยา

- *อันตรายจากการใช้ยาที่ไม่สัมพันธ์กับปริมาณยาที่ได้รับ* ซึ่งได้แก่ *การแพ้ยา* เป็นอาการที่เกิดขึ้นโดยไม่ขึ้นกับปริมาณของยาที่ได้รับไม่ว่าจะได้รับยามากหรือน้อย การแพ้ยานี้จะเกิดเฉพาะบางคนไม่ได้เกิดกับทุกคนและเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย สาเหตุอาจมาจากกรรมพันธุ์ หรือการได้รับยานั้นมาก่อนแล้ว กระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารต่อต้านหรือแอนติบอดีขึ้นมาต่อต้านยานั้นๆ เมื่อร่างกายได้รับยาชนิดนั้นอีก ก็แสดงอาการออกมา

การแพ้ยาแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ การแพ้ยาที่เกิดขึ้นทันทีที่ได้รับยา และการแพ้ยาที่เกิดแบบแอบแฝงหลังจากได้รับยาไปแล้ว 24-48 ชั่วโมง หรือนานกว่านั้น

- *การแพ้ยาแบบรุนแรง* เป็นการแพ้ยาที่พบน้อยแต่อันตราย เป็นอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นทุกระบบของร่างกายจนอาจทำให้เสียชีวิตได้ เราเรียกการแพ้ยาแบบนี้ว่า “การช็อกจากการแพ้ยาหรือ Anaphylactic shock” ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจไม่ออก เนื่องจากหลอดลมตีบวม เว้นเลือดขยายตัวมากจนทำให้ความดันโลหิตของผู้ป่วยลดต่ำลงอย่างกะทันหัน

ผู้ป่วยจะหมดสติ ถ้าช่วยไม่ทันอาจเสียชีวิตได้ ยาที่ทำให้มีอาการแพ้แบบนี้ได้มากที่สุด คือ ยาต้านจุลชีพกลุ่มเพนนิซิลลิน

- การแพ้ยาแบบไม่รุนแรง โดยทั่วไปคือ ผู้ป่วยมีอาการใช้ ผื่นคัน ตาบวมตัวบวม หายใจหอบ คัดจมูก อาการเหล่านี้จะค่อยๆ หายไปเองเมื่อหยุดยา

การรักษาอาการแพ้ยา

ส่วนใหญ่อาการแพ้ยาจะหายไปเองหลังจากที่หยุดยาที่เป็นสาเหตุของอาการแพ้ และยาถูกขับออกจากร่างกายหมดแล้ว กรณีที่ยังมีอาการอยู่เราสามารถแก้ไขได้โดย

- ทำให้ยาออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด เพื่อลดการดูดซึมของยาที่ร่างกายได้รับเข้าไป เช่น ทำให้อาเจียน การดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยการปัสสาวะให้มากขึ้น

- กรณีที่เกิดผื่นแพ้ให้ใช้ยาแก้แพ้

การป้องกันการแพ้ยา

เนื่องจากการแพ้ยาเป็นอาการที่อาจขึ้นได้อย่างรุนแรงจนแก้ไขไม่ทัน ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดคือ การป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นโดย

- งดใช้ยาที่เคยใช้แล้วแสดงอาการแพ้ออกมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นอาการแพ้แบบรุนแรง ผู้ใช้ยาควรฝึกสังเกตและจำชื่อยาที่ใช้เอาไว้ และบอกแพทย์หรือเภสัชกรถึงตัวยาที่แพ้ทุกครั้งที่มีการใช้ยา

- เมื่อใช้ยาชนิดใดก็ตาม ผู้ใช้ต้องสังเกตดูอาการแพ้ที่อาจเกิดขึ้น กรณีที่มีอาการแพ้ยาเกิดขึ้นให้หยุดยานั้นทันที

การดื้อยา หมายถึง การที่ใช้ยานั้นแล้วไม่ได้ผลเหมือนที่เคยใช้ จนเป็นสาเหตุให้ต้องเปลี่ยนยาใหม่ ยาที่มีการดื้อเกิดขึ้นบ่อย คือยาด้านจุลชีพ เนื่องจากการใช้ยาไม่ถูกต้องหรือใช้ยาในระยะเวลาที่ไม่นานพอให้เชื้อโรคตายหมด เชื้อโรคที่ยังหลงเหลืออยู่ก็จะมี การปรับตัวให้ดื้อต่อยาชนิดนั้น ทำให้อาการของโรคกลับมาเป็นใหม่แล้วไม่สามารถที่จะใช้ยาตัวเดิมรักษาได้อีก ต้องเปลี่ยนเป็นยาที่มีฤทธิ์แรงมากขึ้นและเปลี่ยนเป็นยาที่มีราคาแพงขึ้นด้วย ดังนั้นผู้ใช้ยาจะต้องใช้ยาให้ครบตามระยะเวลาที่เหมาะสม ไม่หยุดยาทันทีเมื่อเห็นว่าอาการดีขึ้น

การทนต่อยา หมายถึง การที่เมื่อใช้ยานั้นในขนาดรักษาที่เคยใช้กลับไม่ได้ผล จำเป็นต้องเพิ่มขนาดยาให้มากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งทำให้ได้รับยาในปริมาณสูงและอาจเกิดพิษได้

การติดยา เป็นอันตรายที่มักเกิดจากการการเสพติดทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าไม่สามารถหยุดใช้ยาได้ ถ้าหยุดยาจะเกิดอาการไม่สบายทั้งทวาร่างกายและจิตใจ และมีความต้องการใช้ยาในขนาดที่มากขึ้นเรื่อยๆ อาจเป็นอันตรายทั้งต่อตัวผู้ใช้เองและส่งผลกระทบต่อ การรับรู้และพฤติกรรมของผู้ใช้จนกลายเป็นภัยสังคมได้

นอกจากอันตรายจากการใช้ยาที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอันตรายจากการใช้ยาในลักษณะอื่นๆ อีก เช่น อันตรายต่อตับและไต ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญที่ใช้กำจัดยาออกจากร่างกาย อันตรายจากการสะสมยา อันตรายของยาต่อทารกในครรภ์มารดา เป็นต้น

2. หลักทั่วไปในการใช้ยา

เมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย คนส่วนมากมักนึกถึงการใช้ยาเป็นลำดับแรกบ่อยครั้งที่พบว่าอาการเจ็บป่วยอาจหายได้โดยไม่ต้องพึ่งพายา หากมีการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง แต่โรคบางโรคจำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยให้ทราบสาเหตุที่แท้จริงและต้องใช้ยาจึงจะสามารถทุเลาลงได้ การวินิจฉัยให้ถูกโรคเพียงอย่างเดียวอาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ดังนั้น เราจึงควรทราบหลักการใช้ยา ซึ่งเป็นหลักการใช้อย่างง่ายที่จะทำให้การใช้นั้นเกิดประสิทธิภาพและความปลอดภัยอย่างสูงสุด หลักการใช้นี้นี้มีอยู่ 5 ประการ หรืออาจเรียกว่า **หลัก 5R** มีหลักดังต่อไปนี้

2.1 ใช้ยาให้ถูกกับคน (Right Patient)

หมายถึง การให้ยาแก่บุคคล จะไม่เอายาของอีกคนหนึ่งไปให้อีกคนหนึ่ง แม้ว่าลักษณะยาจะดูเหมือนกันก็ตาม ก่อนใช้ยาต้องอ่านฉลากหน้าซองยา หรือกล่องยา หรือขวดยาให้ชัดเจนถึงชื่อ และนามสกุลให้ถูกต้อง นอกจากนี้ก่อนส่งมอบยาให้กับผู้ป่วยควรตรวจสอบชื่อนามสกุลของผู้ที่มารับยาด้วย ว่าตรงกับชื่อ นามสกุลที่ปรากฏอยู่บนซองยานั้น ๆ หรือไม่

2.2 ใช้ยาให้ถูกกับโรค (Right Drug)

โรคแต่ละโรคจะมียารักษาเฉพาะอาการของโรคนั้น ๆ เช่น อาการปวดศีรษะ เนื่องจากใช้หวัดธรรมดา กับอาการปวดประจำเดือน จะมีสาเหตุของโรคต่างกัน อาการปวดเนื่องจากไข้ สามารถใช้ยาแก้ปวดลดไข้ธรรมดาที่จะทุเลาลงได้ สำหรับอาการปวดประจำเดือนเกิดจากการบีบตัวของกล้ามเนื้อ ควรได้รับยาแก้ปวดชนิดที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงจะถูกต้องกับอาการของโรคมากกว่าการให้ยาแก้ปวดธรรมดา

2.3 ใช้ยาให้ถูกวิธีหรือถูกทาง (Right Method) วิธีการใช้ยามีความแตกต่างกันตามรูปแบบ ดังนี้

1) ยาเม็ดหรือยาแคปซูล วิธีใช้ยาที่ถูกต้อง คือ กลืนยาทั้งเม็ดหรือแคปซูลพร้อมน้ำ โดยไม่ต้องเคี้ยวยา เนื่องจากมีวัตถุประสงค์ให้ยาไปแตกตัวหรือละลายที่กระเพาะอาหารหรือลำไส้ ซึ่งขึ้นอยู่กับว่ามีการเคลือบเม็ดยาหรือไม่ นอกจากนี้ ยังป้องกันการรับรสที่ไม่พึงประสงค์ จากยาบางชนิดอีกด้วย ยาเม็ดที่ระบุว่า “ควรเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน” เช่น ยาลดกรด ก็ต้องเคี้ยวให้ละเอียดแล้วกลืนพร้อมน้ำเพื่อให้ยาออกฤทธิ์ดีและเร็วขึ้น

2) ยาน้ำสำหรับรับประทาน มีทั้งยาน้ำและยาแขวนตะกอน ก่อนรินยาต้องเขย่าขวดก่อนทุกครั้ง เพื่อให้ตัวยากระจายทั่วขวด จึงจะทำให้ขนาดใช้ยาแต่ละครั้งมีตัวยาเท่า ๆ กัน และต้องใช้เครื่องตวงยามาตรฐาน เช่น ช้อนตวงยา หรือหลอดยา ซึ่งโดยทั่วไปจะมีติดมากับขวดยาอยู่แล้ว ห้ามใช้ช้อนกาแฟ หรือช้อนรับประทานอาหาร เพราะทำให้มีขนาดใช้ยาไม่ถูกต้อง

3) ยาผง ยาผงสำหรับรับประทานหากกระปุกให้ละลายน้ำก่อนรับประทานก็ต้องละลายก่อน เพราะหากเทใส่ปากในลักษณะผงแห้ง แล้วดื่มตามอาจเกิดอันตรายได้ โดยเฉพาะเกิดการอุดตันในหลอดอาหารได้ หากเป็นยาผงโรยแผล เวลาใช้ต้องระมัดระวัง อย่าให้ผงยาปลิวเข้าตา ปาก หรือจมูก และเมื่อใช้เสร็จต้องรีบล้างมือให้สะอาด

4) ยาขี้ผึ้งหรือยาครีม เป็นยาที่ใช้กับผิวหนังภายนอกร่างกาย เวลาให้ให้ทาบาง ๆ วันละ 2-3 ครั้ง โดยไม่ต้องถูหรือนวด ยกเว้นเมื่อมีระบุไว้ในฉลากเท่านั้น จึงจะทาและถูวนวดเพื่อให้ยาซึมซาบดีขึ้น

5) ยาประเภทหยอดหู ตา จมูก ก่อนใช้ให้อ่านฉลากที่แนะนำวิธีการใช้ก่อน และหากไม่เข้าใจควรถามผู้ชายหรือผู้มีหน้าที่จ่ายยาก่อนเสมอ

6) ยาเหน็บ เป็นยาที่ใช้สอดเข้าทางช่องทวารหนักหรือช่องคลอดเพื่อให้ยาละลายแล้วดูดซึมเข้าสู่ร่างกายหรือออกฤทธิ์เฉพาะที่ ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้

7) ยาอม เป็นยาที่ต้องการให้ละลายในปาก บางชนิดใช้อมใต้ลิ้น เพื่อให้ยาถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตทางเส้นเลือดใต้ลิ้น บางชนิดใช้อมเพื่อให้ออกฤทธิ์เฉพาะที่ เช่น ยาอมแก้เจ็บคอ ดังนั้น ห้ามเคี้ยวหรือกลืนยา

8) ยาฉีด เป็นยาที่ให้เข้าสู่กระแสโลหิต ไม่ผ่านการรับประทาน อาจฉีดเข้าเส้นเลือดดำโดยตรง หรือฉีดเข้ากล้ามเนื้อ เป็นต้น

2.4 ใช้ยาให้ถูกขนาด (Right Dose)

โรคชนิดเดียวกันอาจจะมีอาการ การดำเนินของโรค ของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป จึงทำให้การรักษา มีระดับแตกต่างกันออกไปด้วย บางคนอาจได้รับยา 3 ชนิด บางคนได้รับ 2 ชนิด หรือได้ยาแตกต่างกันในจำนวนวัน ทั้งนี้จะคำนึงถึงโรคว่า โรคชนิดใดต้องให้ยาปริมาณเท่าใด นานเท่าใด ถึงแค่ไหน จึงจะทำให้หายได้

ยาเม็ดรับประทาน ถ้ามีคำสั่ง ให้รับประทานครั้งละครึ่งเม็ด ให้หักยาออกตามรอยบากผ่าครึ่งซีกของยา ซึ่งยาจะมีลักษณะแบน และมีรอยบากครึ่งเม็ดอยู่แล้ว

ยาน้ำ ปัญหาสำคัญคือ การตวงยาให้ได้ขนาดตามแพทย์สั่ง การตวงควรใช้ช้อนขนาดมาตรฐานที่ให้มาพร้อมกับยานั้น ๆ หรือใช้ตวงยาจึงจะได้ขนาดยาที่ถูกต้อง การบอกขนาดเป็นช้อนชา ช้อนโต๊ะ อาจเกิดการเข้าใจผิด เพราะไม่เท่ากับช้อนกาแฟ หรือช้อนกินข้าว

2.5 ใช้ยาถูกเวลา (Right Time)

เพื่อให้ยาดูดซึมได้ดีที่สุด ให้ยาออกฤทธิ์ต่อร่างกายได้เหมาะสม จึงควรใช้ยาให้ถูกเวลา เช่น ก่อนอาหาร หลังอาหาร ก่อนนอน เป็นต้น

ยาก่อนอาหาร หมายถึง กินยาก่อนอาหารอย่างน้อยครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง เพราะยานี้จะถูกดูดซึมได้ดีตอนท้องว่าง

ยาหลังอาหาร หมายถึง ต้องกินยาหลังอาหารอย่างน้อย 15 นาที ยาที่ได้รับประทานหลังอาหาร ส่วนมากเป็นยาทั่ว ๆ ไป ซึ่งสามารถจะดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตได้ดี โดยมีสารอาหารช่วยในการดูดซึม

ยาที่รับประทานพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันที เป็นยาพวกที่มีฤทธิ์เป็นกรด ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะอาหารจนถึงขั้นเป็นแผลทะลุได้ และบ่อยครั้งที่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง หากรับประทานขณะท้องว่าง ดังนั้น จึงต้องมีอาหาร หรือน้ำช่วยให้เจือจางลง ยาดังกล่าว ได้แก่ ยาแก้ปวดข้อต่าง ๆ และยาแก้ปวดแอสไพริน หรือยาปฏิชีวนะบางชนิด

ยาระหว่างมื้อ เป็นยาที่ต้องกินก่อนหรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง ยาที่กินระหว่างมื้อ ได้แก่ ยาลดกรด ยาแก้โรคกระเพาะอาหาร

ยาก่อนนอน หมายถึง ให้รับประทานก่อนนอนเฉพาะตอนกลางคืน

ยารวันละครั้ง หมายถึง ใช้ยาตอนไหนก็ได้ แต่ควรให้เวลาตรงกันทุกวัน

ยาที่ต้องกินให้ครบระยะเวลา มักเป็นยาที่ต้องการให้มีปริมาณอยู่มากพอ ในกระแสเลือดตลอดเวลา เช่น ยาคุมกำเนิดต้องกินวันละ 1 เม็ด ก่อนนอนทุกวัน เพื่อให้ระดับฮอร์โมนในร่างกายอยู่ในระดับสม่ำเสมอ

ยากินเมื่อมีอาการเท่านั้น ยาพวกนี้เป็นยาบรรเทาอาการ เมื่อมีอาการดีขึ้นก็ไม่จำเป็นต้องกินยาอีก ได้แก่ ยาแก้ปวดลดไข้ ยาแก้ไอ ยาลดน้ำมูก เป็นต้น

3. วิธีการเลือกใช้อย่างปลอดภัย

3.1 การเก็บรักษาและการพิจารณาวันหมดอายุของยา

การเก็บรักษายาให้มีอายุการใช้งานตามที่ระบุบนฉลากและยังคงมีประสิทธิภาพในการรักษา รวมถึงมีความปลอดภัยในการใช้นั้น ควรจะมีแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

1) เก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสม ตามที่ระบุไว้บนฉลากยา ดังนี้

- อุณหภูมิแช่แข็ง (Freeze) ประมาณ -20 องศาเซลเซียส ถึง -10 องศาเซลเซียส

- อุณหภูมิเย็นจัดหรือเก็บในตู้เย็น (Cold หรือ in refrigerator) ช่วง 2-8

องศาเซลเซียส (ไม่ใช่ช่องแข็ง)

- อุณหภูมิเย็น (Cold place) ช่วง 8-15 องศาเซลเซียส
- ห้องที่มีการควบคุมอุณหภูมิ (Controlled room temperature) ช่วง 20-25

องศาเซลเซียส

2) จัดเก็บยาให้อยู่ในตู้ที่เป็นสัดส่วน และเก็บให้สูงพ้นจากมือเด็ก อยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น และไม่ให้อุณหภูมิหรือแสงแดดโดยตรง เพราะจะทำให้ยาเสื่อมสภาพและหมดอายุก่อนวันที่ระบุไว้บนฉลาก

3) มีการแยกเก็บยาที่รับประทานกับยาที่ใช้ภายนอกไว้คนละชั้นเพื่อป้องกันการหยิบยาผิด

4) ยาทุกชนิดที่เก็บต้องมีฉลากที่แสดงข้อมูลชัดเจน ได้แก่ ชื่อยา ขนาดความแรง สรรพคุณ วิธีใช้ และเขียนระบุไว้ที่ชื่อเพื่อใช้ตรวจสอบว่าชื่อมาเป็นระยะเวลาเวลานานเท่าใด

5) หมั่นตรวจดูยาที่เหลือใช้ ยาที่เสื่อมคุณภาพหรือหมดอายุให้ทิ้งไป และหากเก็บยาที่เหลือไว้ใช้ให้ปิดขวดบรรจุยาให้สนิทแน่น และหมั่นทำความสะอาดตู้ยาอย่างสม่ำเสมอ

6) การสังเกตการเสื่อมสภาพการใช้ของยา สามารถสังเกตได้จากวันหมดอายุบนฉลากยาและการสังเกตจากการเสื่อมสภาพทางกายภาพของยา

7) บนฉลากยาจะมีการกำหนดวันหมดอายุไว้ ซึ่งเป็นการบ่งบอกว่ายานั้นจะมีประสิทธิภาพและความปลอดภัยได้เป็นระยะเวลาานเท่าใด หากเก็บยาไว้นานเกินวันที่กำหนด ยานั้นอาจเสื่อมคุณภาพจนมีฤทธิ์ในการรักษา หรือเกิดพิษจากการใช้ยาได้ ฉลากยาโดยทั่วไปอาจกำหนดวันหมดอายุได้หลากหลายรูปแบบ ดังนี้

- เขียนว่า Exp. Date (ย่อมาจาก Expiration Date หรือวันหมดอายุ) เช่น Exp. Date 31052017 คือ วันที่ 31 เดือน 5 ปี ค.ศ. 2017 มีความหมายว่า ยาหมดอายุวันที่ 20 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2560

- เขียนว่า Exp. Date (ย่อมาจาก Expiration Date หรือวันหมดอายุ) เช่น Exp. Date 052017 คือ เดือน 5 ปี ค.ศ. 2017 โดยไม่มีการแสดงวันที่ มีความหมายว่า ยาหมดอายุวันที่ 31 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2560

- เขียนว่า Used Before หมายถึง ควรใช้ยานี้ก่อนวันที่กำหนด เช่น 31052017 มีความหมายว่า ควรใช้ยานี้ก่อนวันที่ 31 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2560

8) หากบนฉลากยาไม่มีการกำหนดวันหมดอายุ สามารถประมาณการอายุการใช้งานของยานั้นได้จากวันที่ผลิต ซึ่งจะปรากฏบนฉลากยา โดยเขียนว่า Mfd. Date หรือ MFD (ย่อมาจาก Manufacturing Date) เช่น Mfd. Date FEB2011 คือ เดือนกุมภาพันธ์ ปี ค.ศ. 2011 หมายความว่ายานี้ผลิตในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554 ซึ่งการสังเกตวันผลิตนั้นอาจไม่สามารถระบุวันหมดอายุ

ของยาที่แน่นอนได้ แต่สามารถประมาณได้ เช่น ยาเป็นยาเม็ดจะมีอายุประมาณ 3-5 ปี นับจากวันผลิต หากเป็นยาน้ำจะมีอายุประมาณ 2-3 ปี นับจากวันผลิต เป็นต้น

- 9) การสังเกตการเสื่อมคุณภาพทางกายภาพของยา มีวิธีการดังนี้
- ยาน้ำเชื่อม มีสี กลิ่น รสเปลี่ยนแปลงไป มีตะกอนดำของเชื้อราเกิดขึ้น
 - ยาน้ำแขวนตะกอน เกิดตะกอนที่จับตัวกันเป็นก้อนแข็ง เขย่าแล้วไม่กระจายตัว
 - ยาเม็ด สีเปลี่ยนแปลง เกิดจุดดำบนเม็ดยา กลิ่นเหม็น เป็นขุย ผิวไม่เรียบ
 - ยาเม็ดเคลือบ ความมันวาวเปลี่ยนแปลง ผิวเป็นฝ้า มีรอยป็น ยาเอี่ยมเหลว
 - ยาแคปซูล เหนียวติดกัน เม็ดยาบวม สีของแคปซูลเปลี่ยน เม็ดยาขึ้น
 - ยาซีฟิ่ง ยาครีม มีลักษณะเอี่ยมเหลว ยาแยกชั้นเป็นน้ำกับน้ำมัน สีเปลี่ยนแปลง

3.2 วิธีการเลือกใช้อย่างปลอดภัย

เมื่อเราจะใช้ยา ไม่ว่าจะเป็ดยาที่ได้รับมาจากแพทย์ เภสัชกร หรือร้านขายยาก็ตาม สิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับยาและยึดเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการรักษาที่ดีที่สุด มีดังนี้

- 1) อ่านฉลากยาให้เข้าใจ และหากมีปัญหหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากยา หรือวิธีการใช้ยา ต้องซักถามให้เข้าใจอย่างละเอียดก่อน
- 2) เมื่อได้รับยามา ควรพิจารณาเพื่อตอบคำถามเหล่านี้
 - รู้ชื่อยา หากเป็นไปได้ควรรู้ว่ามียาชื่ออะไร
 - มีข้อควรระวังในการใช้ยาอย่างไร
 - ไม่ควรรับประทานยาร่วมกับยาใด
 - ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มประเภทใดบ้างหรือไม่
 - มีวิธีการใช้ยาอย่างไรและเวลาใดบ้าง
 - ต้องใช้เป็นระยะเวลาานเท่าใด หรือควรพบแพทย์อีกทีหรือไม่
- 3) ทุกครั้งที่พบแพทย์หรือเภสัชกร ควรแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับยาที่กำลังใช้อยู่
- 4) ยาเกือบทุกชนิดมีผลข้างเคียงที่นอกเหนือจากฤทธิ์ที่เราต้องการในการรักษา หากเราใช้แล้วมีปัญหามาจากผลข้างเคียงของยานั้น ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อหาแนวทางการแก้ไขหรือลดผลข้างเคียงดังกล่าว
- 5) ผู้ใช้ยาควรแจ้งให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบทุกครั้งเกี่ยวกับประวัติการแพ้ยาของตนเอง โดยสังเกตจากลักษณะต่างๆ เช่น เกิดผื่นแดงที่ผิวหนัง เกิดผื่นลมพิษ คันตามตัว หน้าบวม หายใจขัด เป็นต้น

6) ไม่ควรนำยาของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาที่ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์ไปให้ผู้อื่น หรือแนะนำให้ผู้อื่นใช้ยาชนิดเดียวกับตนเอง เพราะถึงแม้จะมีอาการคล้ายคลึงกันแต่อาจจะไม่ใช่โรคเดียวกันก็ได้

7) การซื้อยามาใช้ด้วยตนเอง เช่น ยาหยอดหู ตา จมูก หรือยาเหน็บ ควรอ่านฉลากหรือถามผู้ขายถึงวิธีการใช้ยาให้เข้าใจ เพราะบ่อยครั้งที่พบว่าการใช้ยาไม่ถูกต้อง ทำให้โรคหรืออาการไม่หาย

8) คนที่มีโรคประจำตัวอยู่และต้องใช้อาหารตามใบสั่งแพทย์ จำเป็นต้องระมัดระวังในการซื้อยามาใช้ด้วยตนเอง เพราะอาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับการเกิดปฏิกิริยากันระหว่างยาได้

9) ไม่ควรให้ยาแก่ทารกที่มีอายุต่ำกว่า 1 ขวบ โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร และการให้ยาเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยไม่รุนแรงแก่เด็กที่มีอายุ 1-12 ปี ผู้ใช้ยาต้องรู้ขนาดยาที่เหมาะสมกับอายุของเด็ก

10) สตรีมีครรภ์ หรืออยู่ในระยะให้นมบุตร ควรปรึกษาการใช้ยากับแพทย์หรือเภสัชกร

11) ควรมีความรู้เกี่ยวกับการเก็บยาให้ถูกต้อง โดยทั่วไปยาที่ไม่ได้ระบุในฉลากว่าต้องเก็บในตู้เย็น ก็ควรเก็บในตู้เก็บยาที่ปิดมิดชิดในสถานที่แห้งและเย็น ไม่มีแสงแดดส่อง

บทสรุป

แม้ว่ายาจะสามารถใช้รักษาให้หายจากการเจ็บป่วยได้ แต่ควรตระหนักไว้เสมอว่ายาทุกชนิดล้วนแล้วแต่มีอันตรายตั้งแต่อาการเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรงจนเสียชีวิตได้ ดังนั้น ก่อนใช้ยาควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนใช้ทุกครั้ง และปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ อย่างเคร่งครัด เพื่อลดความเสี่ยงและได้รับประโยชน์จากการใช้ยาอย่างสูงสุด

บรรณานุกรม

เคเรียวัลย์ เอกรักษาศิลป์ชัย และคณะ. (2552). **ความรู้เรื่องยา**. กรุงเทพฯ: บริษัทวี. พรินท์ (1991) จำกัด.

จิรัชยา อุดมชัยสกุล. (2551). **ความรู้เรื่องยาเบื้องต้นและแนวทางการซักถามเพื่อให้การรักษาขั้นต้น**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ 21 เซ็นจูรี จำกัด.

ทิพวรรณ สัจจันทร์และคณะ. (2544). **วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

ธิดา นิงสานนท์และคณะ. (2552). **คู่มือการใช้ยา สำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: บริษัท ประชาชน จำกัด.

พิมพ์ศิริ อุยวัฒน์นากุลและเจตนิพิฐ สมมาตย์. (2551). **เภสัชวิทยา 1**. ขอนแก่น: โครงการตำรา
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น.

สุนันท์ บุราณรัมย์. (2542). **วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ: บริษัท เวิร์ดเวฟ เอ็ด
ดูเคชั่น จำกัด.