

บทที่ 6 บริบาลทางเภสัชกรรม (第六章 藥事照護)

เป้าหมายของการดูแลผู้ป่วยของเภสัชกร (藥師照護病人的目標)

เภสัชกรจะทำหน้าที่พิจารณาอาการป่วยและการใช้ยา
วางแผนและทำปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ติดตามผลการรักษา
เพื่อให้แน่ใจว่ายาที่ผู้ป่วยได้รับนั้นเป็นยาที่เหมาะสม ใช้งานได้จริง
มีความปลอดภัย และคนไข้มีการปฏิบัติตามข้อบ่งใช้ยา อีกทั้งยังช่วย
เพิ่มประสิทธิภาพการใช้ยา และคุณภาพชีวิต

ปัญหาการรักษาด้วยยา (藥物治療問題)

1. ไม่ใช้ยาในการรักษาอาการป่วย
2. ไม่ป่วยแต่กลับใช้ยาที่ไม่จำเป็น
3. เลือกใช้ยาไม่เหมาะสม
4. ปริมาณมากหรือน้อยเกินไป
5. เกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดีต่อยา
6. รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ

กระบวนการดูแลผู้ป่วย (照護病人之流程)

1. การประเมินประสิทธิภาพยา : เข้าใจความต้องการของผู้ป่วย
ตรวจให้แน่ใจว่ามีประสิทธิผลดี ปลอดภัย
สะดวกป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาอื่นเพิ่มเติม
2. แผนการดูแล : แก้ไขปัญหาการรักษาด้วยโรค

ตั้งเป้าหมายของการรักษาโรค และประเมินว่ามีปัญหาใหม่หรือไม่
3.ติดตามผลกา: ารใช้ยาบันทึกผลการรักษา ประเมินความคืบหน้ากา
รักษาโรค ค้นหาปัญหาในการรักษาด้วยยาใหม่ๆ

สถานที่ที่เภสัชกรปฏิบัติหน้าที่ (藥師執行藥事照護之處所)

สถานพยาบาล: ห้อง ไอซียู ห้องผู้ป่วยธรรมดา การตรวจระดับ
ความเข้มข้นของยาในเลือด บริการเภสัชกร
ร้านยาหมู่บ้าน: การดูแลโรคเรื้อรัง บริการสอบถามยาประเภท
OTC
องค์กรดูแลระยะยาว: บ้านพักดูแล/บ้านพักคนชรา/ สถาน
ที่ดูแลพิเศษ
การดูแลในครัวเรือน: บริการถึงบ้าน

หน้าที่ของเภสัชกรในร้านยาหมู่บ้าน (藥師在社區藥局的照護業務)

จัดยา ดูแลจัดการ โรคเรื้อรังต่างๆ สร้างข้อมูลการใช้ยาของผู้ป่วย
ให้คำปรึกษาทางการใช้ยา หรือให้คำแนะนำ
ส่งยาถึงบ้านผู้ป่วย คลินิก หรือช่วยนัดหมอทางอินเทอร์เน็ต
เผยแพร่ความรู้ในการรักษาสุขภาพและการดูแลตนเอง
สอนวิธีการใช้ยาอย่างถูกวิธี

หน้าที่ของเภสัชกรในองค์กรดูแลระยะยาว (藥師在長照機構的照護業務)

เชิงปริมาณยา การเก็บรักษา และการส่งยาอย่างถูกต้อง
ดูแลในยามฉุกเฉินและใช้ยาควบคุมได้ถูกต้อง
ให้ข้อมูลกับผู้ป่วย ครอบครัว และ เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์
ประเมินความเหมาะสมของยาสำหรับผู้ป่วยและแก้ไขวิธีการรักษา
ด้วยยา

หน้าที่ของเภสัชกรในครัวเรือน (藥師在居家的照護業務)

ประเมิน—รู้ความเข้าใจของผู้ป่วยที่มีต่อ โรคของตนเอง เป้าหมาย
ในการรักษา และการใช้ยา
วางแผนและปฏิบัติตามแผนการดูแลรักษา—วางแผนการรักษา
พร้อมทั้งเสนอปัญหาการ รักษาด้วยยา การจัดยาและการจัดการกับ
ยาหมดอายุ
บันทึกและการปรึกษาหารือ—เจรจากับผู้ดูแลคนอื่นระหว่างการรักรักษา
เพื่อประเมินผลการรักษา ติดตามดูแลและหาต้นเหตุของกา
รเกิดปัญหาในการ ใช้ยา
อื่นๆ—การจัดการกับเครื่องมือทางการแพทย์ในบ้าน การเก็บรักรักษา
ยา การจัดการกับยาที่ไม่ใช้แล้วและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับ
บสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

บริบาลทางเภสัชกรรม (藥事照護)

ให้บริการที่เป็นมืออาชีพด้วยภาษาพื้นบ้าน
โดยเปลี่ยนการดูแลให้เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตประจำวัน
ใส่ใจดูแลนุ่มนวลด้วยใจ ช่วยค้นพบปัญหาที่ผู้ถูกดูแลประสบ

และให้การดูแลที่เหมาะสม โดยต้องให้ผู้ถูกดูแลจะมีรูปแบบการดำรงชีวิตที่ดี ช่วยรักษาสุขภาพของผู้ป่วยด้วยอาหารที่เหมาะสม และให้ออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วยความรู้ที่เป็นมืออาชีพของเภสัชกรช่วยในการค้นพบปัญหาในการใช้ยา และปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ดูแลอื่นๆ พร้อมทั้งช่วยเหลือในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีการที่เป็นธรรมชาติและดีต่อสุขภาพ และวิธีนี้ก็เป็นวิธีที่ประชาชนทั่วไปยอมรับได้ง่าย

ยาใช้รักษาโรคได้ และทำให้เกิดโรคได้ ใช้ยาอย่างปลอดภัย เริ่มจากตัวเองก่อน !

(藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起)



บทที่ 7 เพื่อนบ้านที่ดีของคุณ—ร้านยาประจำหมู่บ้าน (第七章 你的好厝邊—社區藥局)

ร้านยาหมู่บ้านเป็นสถานที่ที่เภสัชกรมีอาชีพเปิดดำเนินการเพื่อ
จำหน่ายยา และให้บริการจัดยา

โดยสามารถให้บริการข้อมูลการใช้ยาอย่างปลอดภัย

ช่วยเหลือประชาชนในเรื่องข้อมูลการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง

ช่วยเหลือประชาชนในการจัดยาที่ใช้ในครัวเรือน

เป็นศูนย์สุขภาพในหมู่บ้านที่ให้บริการด้านยาตลอด 24 ชั่วโมง

โดยทำหน้าที่ดังนี้:

1. จ่ายยาตามใบสั่งแพทย์—ตรวจสอบรายละเอียดในใบสั่งแพทย์
สร้างไฟล์ข้อมูลการใช้ยาของแพทย์ จัดยา
สอนวิธีใช้ยาอย่างถูกต้อง หลีกเลี่ยงการใช้ยาซ้ำ
2. จ่ายยา—จ่ายยา อาหารเสริม อาหารบำรุงสุขภาพตามใบสั่งแพทย์
3. ดูแลทางยา—จ่ายยาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จัดยา
ติดตามใบสั่งแพทย์
4. ให้คำปรึกษาสำหรับการใช้ยา—ข้อมูลทางยา
สิทธิในการทราบรายการยา การใช้ยาอย่างปลอดภัย
และการให้ความรู้เกี่ยวกับยา
5. ให้ข้อมูลสุขภาพ—ให้ข้อมูลการรักษาสุขภาพการป้องกันและรักษา
โรคติดต่อ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเข้าพบแพทย์
ให้คำปรึกษาสำหรับการเลิกบุหรี่
ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ บริการให้คำปรึกษาเรื่องการใช้ยา
6. ให้บริการทางยาที่ให้ความรู้ ความปลอดภัย สะดวก ประหยัดเวลา
และมีประสิทธิภาพ

สำหรับยาที่ไม่ใช้ยาตามใบสั่งแพทย์ (OTC : Over the Counter)
คือยาที่เป็นยาที่ถูกจัดประเภทให้เป็นยาตามใบสั่งเท่านั้น และยาชุด
เป็นยาที่สามารถหาได้จากร้านยาหมู่บ้านโดยไม่ต้องได้รับ
คำสั่งแพทย์ และมีลักษณะเด่น คือ ปลอดภัย มีประสิทธิภาพ สะดวก
เหมาะสำหรับการป้องกัน รักษาอาการ
ประชาชนสามารถหาซื้อได้ด้วยตนเองและทานยาผ่านฉลาก
ยาคำชี้แจงการใช้ยาหรือตาม คำบอกของเภสัชกร



บทที่ 8 จะดูแลตนเองในยามป่วยอย่างไร (第八章 生病時如何自我健康照護)

จะต้องทำอะไรเมื่อพบว่าตนเองเป็นหวัด ?

หลายคนมักจะไปพบแพทย์ แต่หากเป็น โรคที่พบได้ไม่บ่อย สามารถไปหาซื้อยาได้จากเภสัชกรในร้านยาประจำหมู่บ้านเพื่อดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

ไข้หวัด (感冒)

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรค

และส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจในร่างกาย จะเกิดอาการ เช่น น้ำมูกไหล คัดจมูก และเจ็บคอ หรือแม้แต่วัณโรค เป็นต้น เมื่อพบว่ามีอาการเหล่านี้ควรดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนเยอะๆ

หรือสามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยาจากเภสัชกร

การรักษาอาการหวัดไม่มียาที่ได้ผลดีเลิศ โดยยาส่วนใหญ่ ว่าเป็นยาที่จ่ายได้จากแพทย์เท่านั้น เพียงได้รับคำสั่งจากเภสัชกรก็สามารถรับประทานได้

หากมีอาการทั่วร่างกาย ให้สันนิษฐานว่าอาจเป็นไวรัสระบบทางเดินหายใจหรือหวัดระลอกใหม่ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบอาการ ตรวจโรค และใช้ยาที่ถูกต้อง

ปวด (疼痛)

อาการปวดเป็นอาการที่คนเราต้องประสบ มีทั้งปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดท้อง ปวดกระดูก ปวดประจำเดือน ปวดหน้าท้อง เป็นต้น อาการปวดเป็น 「อาการเฉียบพลัน」

ที่เมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บแล้วจะต้องรักษาสาเหตุของการเกิดโรค ความปวดนั้นก็จะหายไป

เมื่อท่านเกิดอาการปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน ปวดฟัน เป็นต้น สามารถไปยังร้านยาและทานยาตามวิธีการกำหนดเพื่อลดปวด แต่หากทานยาแล้วอาการยังไม่บรรเทา ให้ไปพบแพทย์ และตรวจสอบการใช้ยา

ความไม่สบายที่เกิดจากความปวด หากเกิดถี่มากขึ้น เช่น ปวดหน้าอกอย่างรุนแรง ปวดศีรษะ ปวดกระเพาะ เป็นต้น ให้ไปพบแพทย์เพื่อรักษา ตรวจสอบ และจ่ายยา

เป็นไข้ (發燒)

เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 38°C ขึ้นไป ก็เรียกได้ว่ามีไข้ ตัวร้อนเกิดจากการที่ร่างกายของเรากำลังกำจัดเชื้อโรค และสารพิษในร่างกายเรา อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมความอาการที่เกิดขึ้นนี้ สาเหตุของอาการเป็นไข้อาจเกิดจากการติดเชื้อจากไวรัส เชื้อโรคต่างๆจนทำให้เป็นหวัด แต่ก็อาจเกิดเพราะการออกกำลังกาย และอากาศที่ร้อนเกินไปทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นชั่วคราว หากเป็นเช่นนั้น ให้ดื่มน้ำมากๆ และพักผ่อน นึกครู่ก็จะหาย

อาการตัวร้อนที่เกิดจากการเป็นโรค ก็จะต้องรับประทานยาลดไข้ และพักผ่อนดื่มน้ำมากๆสามารถใช้หมอนเย็นไว้ที่ท้ายทอยหรือหน้าผาก ลดผ้าที่ห่มลงเพื่อคลายอุณหภูมิร้อนในตัว

หากทานยาผ่านไปแล้ว 4-6 ชั่วโมงแล้วยังตัวร้อนอยู่ แสดงว่าโรคยังไม่ถูกกำจัด ควรรีบไปพบแพทย์ และให้แพทย์รักษาอาการ

คลื่นไส้ อาเจียน (噁心、嘔吐)

คลื่นไส้ อาเจียนเป็นอาการที่พบได้บ่อย มักจะไม่รุนแรง สามารถพักรักษาตนเองที่บ้าน โดยการพักผ่อนมากๆ และป้องกันการขาดน้ำ

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนเนื่องจากมีกรดไหลย้อน สามารถรับประทานยาลดกรด แต่จะต้องหลีกเลี่ยงการดื่มนมชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กัดกร่อนเป็นต้น

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการนั่งรถ เรือ หรือเครื่องบิน

สามารถทานยาป้องกันเมาเรือครึ่งชั่วโมงก่อนการโดยสาร

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการแก้ท้อง จนเป็นเหตุให้สตรีมีครรภ์ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติมีแนวโน้มขาด โภชนาการ และส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก จึงจะสามารถทานยาได้ตามคพสั่งของแพทย์ และไม่สามารถหายมารับประทานยาด้วยตนเอง

ท้องผูก (便秘)

อาการท้องผูกเป็นอาการที่เกิดกับกลุ่มคนยุคปัจจุบัน เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน สุขภาพจิต ความกดดัน ขาดการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรืออาจเกิดเนื่องจากการเป็นโรค หรือการใช้ยา

หากเกิดเพราะการรับประทานอาหารการใช้ชีวิตประจำวันและความกดดัน ให้เปลี่ยนนิสัยในการบริโภคอาหาร

เช่นรับประทานผักให้มากขึ้น ดื่มน้ำมากๆ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นให้ลำไส้ทำงานมากขึ้น

การก่อกำเนิดลักษณะนิสัยทางการขับถ่ายที่ดี

หากเกิดเพราะการเป็นโรคหรือการใช้ยา
สามารถไปหาซื้อยาช่วยในการขับถ่ายได้ที่ร้านยาหมู่บ้าน
แต่ไม่ควรใช้ยาช่วยขับถ่ายบ่อยเกินไป
เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานของลำไส้
หรือไม่สนใจอาการท้องผูกนี้จนทำให้เข้ารับการรักษาซ้ำเกินไป

อุจจาระร่วง (腹瀉)

สาเหตุของโรคอุจจาระร่วงอาจเกิดเพราะลำไส้ติดเชื้อโรค
สารพิษ ยา อาหารเป็นพิษ

อาการอุจจาระร่วงที่ไม่รุนแรงสามารถไปที่ร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา
แก้อาการอุจจาระร่วง ดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารอ่อน

อาการอุจจาระร่วงที่ต่อเนื่อง และมาพร้อมอาการตัวร้อน
คลื่นไส้อย่างรุนแรง อุจจาระเป็นเลือด
ให้รีบไปพบแพทย์หาสาเหตุของการเกิดโรคตามคำแนะนำของแพทย์
ทานยาลดอาการท้องร่วง และยาอื่นๆตาม

หากอาการอุจจาระร่วงดีขึ้น ก็สามารถหยุดใช้ยาได้
แต่ยังคงต้องดื่มน้ำมากๆ เพื่อเพิ่มอิเล็กโทรไลต์ในร่างกาย
รับประทานอาหารอ่อนเพื่อให้ลำไส้ได้พักผ่อน

โรคเล็กน้อยๆที่เกิดขึ้นกับร่างกายในชีวิตประจำวัน
หากเป็นอาการเพียงเล็กน้อยและเกิดขึ้นเป็นระยะสั้นๆ
สามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา และดูแลตนเองได้
แต่หากว่าหลังจากรับประทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น
ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์พิจารณาและจ่ายยาตามสมควร

บทที่ 9 การใช้ใบสั่งยาโรคเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง (第九章 善用慢性病連續處方箋)

อะไรคือใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรัง? (什麼是慢性病連續處方箋?)

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังเป็นใบสั่งยาที่แพทย์ออกให้กับผู้ป่วยที่มีอาการของโรคคงที่ และใช้ยาประเภทเดิมมาเกินหกเดือนขึ้นไป แพทย์ก็จะออกใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังให้กับผู้ป่วย

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังสามารถใช้ได้นานเท่าใด? (慢性病連續處方箋可以使用多久?)

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังนี้จะมีผลใช้ได้ภายในสามเดือนตั้งแต่แพทย์สั่งจ่าย และผู้ป่วยสามารถไปรับยาได้ 2-3 ครั้ง

บุคคลประเภทใดที่สามารถใช้ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังได้? (什麼人可以使用慢性病連續處方箋?)

เมื่อผู้ป่วยโรคเรื้อรังเป็นโรคตามที่สำนักงานประกันสุขภาพประกาศ เช่น ความดันสูง น้ำตาลในเลือดสูง, คอเลสเตอรอลสูง เป็นต้น เมื่อมีอาการป่วยคงที่ แพทย์จะพิจารณาปริมาณการใช้ยา ประเภทของยา และวินัยที่ดีในการรับประทานยาของผู้ป่วยก็สามารถสั่งยาได้

สามารถไปรับยาตามใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังได้ที่ไหน? (慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥?)

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังจะสามารถนำยา และบัตรประกันสุขภาพ WIC ไปยังโรงพยาบาล คลินิก หรือร้านยาใกล้เคียงเพื่อรับยาได้ตั้งแต่ก่อนครบกำหนดการรับยา 10 วัน

หากมีอาการไม่สบายระหว่างการทำงานยาจะอย่างไร? (服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理?)

เมื่อรู้สึกว่ายารับประทานไม่มีประโยชน์ หรือเกิดการผดผกิด ให้รีบแจ้งแพทย์ หรือเภสัชกร พร้อมทั้งนำไปส่งแพทย์ไปยังสถานที่เข้ารับการรักษาเดิมเพื่อปรึกษาหารือกับแพทย์

การให้ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังมีผลดีอย่างไร? (開立慢性病連續處方箋有什麼好處?)

สามารถนำไปสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรัง ไปยังยาได้ที่สถานที่เข้ารับการรักษา สถานพยาบาลหรือร้านยาเพื่อรับยาโดยไม่ต้องชำระค่าลงทะเบียนเข้ารับการรักษา และค่ายาบางส่วน ผู้ที่ไปรับยาร้านยาใกล้บ้านก็ไม่ต้องใช้เวลาเดินทางไปยังโรงพยาบาล อีกด้วย

บทที่ 10 การเก็บรักษาและการกำจัดยา (第十章 藥品的保存與廢藥回收)

เมื่อรับยากลับบ้านแล้วจะต้องวางไว้ในที่ประจำ
ป้องกันการสูญหายหรือเสีย โดยมีวิธีการเก็บยาดังนี้:

1. เก็บไว้ในที่ที่ไม่มีแสงแดด ป้องกันไม่ให้ถูกความชื้นและความร้อน--ไม่ควรเก็บไว้ในห้องน้ำห้องครัวเพราะเป็นที่ที่มีแต่ความชื้นและความร้อนจะทำให้ยาเสื่อมสภาพได้ง่ายและไม่เก็บไว้ในที่ที่ถูกแสงแดดโดยตรงในบ้าน
2. เหมาะสำหรับวางไว้ในที่แห้งและเย็น--สิ้นชักหรือตู้ในที่มีมืด
3. ยาที่ต้องแช่เย็น--วางไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิราว 2-8°C
4. ยาที่ต้องเก็บไว้ให้พ้นจากแสง เช่น ยาหยอดตาบางประเภทให้บรรจุไว้ในถุงทึบแสง
5. วางไว้ในที่ที่เด็กหยิบจับไม่ถึง
6. เก็บยาใช้ภายในและภายนอกแยกออกจากกัน
7. ไม่วางยาต่างประเภทไว้ด้วยกัน
8. เก็บยาพร้อมบรรจุภัณฑ์เดิมไว้ในภาชนะปิด
9. ให้ทิ้งสำลีและถุงเก็บความชื้นหลังเปิดขวดยาในทันที
10. เก็บบรรจุภัณฑ์เดิมหรือถุงยาอย่างสมบูรณ์เพื่อให้ตรวจสอบประเภทได้
11. เก็บฉลาก บรรจุภัณฑ์เอาไว้
12. คอยดูข้อมูลวันหมดอายุ วิธีการใช้ และปริมาณการใช้

13. เก็บไว้ในภาชนะแก้วดีกว่าพลาสติก

14. ตรวจสอบยาในบ้านเป็นประจำ และไม่เก็บยาที่หมดอายุเอาไว้

หากมียาที่รับประทานไม่หมด เช่น เป็นยาที่ต้องการทิ้งในครัวเรือน ให้รวบรวมยาไว้ในถุงซิปล็อก หากมีน้ำยาก็เทรวมเข้าไปด้วย นำไปทิ้งพร้อมกับขยะในบ้าน

แต่หากเป็นยาที่เป็นพิษต่อกรรมพันธุ์ เช่น ยาต้านการเกิดเนื้อเยื่อออก เป็นต้น ให้นำกลับไปโรงพยาบาล

และกำจัดตามวิธีการที่ทางการแพทย์ ไม่ทิ้งสะเปะสะปะ

