

บทที่ 24 การใช้ยาในเด็กเล็กอย่างปลอดภัย (第二十四章 小兒用藥安全)

ลักษณะของยาที่เหมาะสมสำหรับเด็กได้รับประทาน (適合小兒服的劑型)

รวมไปถึง : ยาเม็ด แคปซูล ยาผง ยาน้ำ ยาในรูปแบบน้ำหวาน
สารละลาย น้ำยาผสม

การศึกษาสุขภาพของเด็ก (兒童用藥衛教)

1. เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่ตัวเล็ก

(1) การดูดซึมของกระเพาะ : เด็กและทารกมีการทำงานของกระเพาะและลำไส้ที่ช้ากว่า

(2) การ متابอไลซึมของตับ : การทำงานของทารกแรกเกิดมีเพียง 20-40% ของผู้ใหญ่

(3) การกำจัดของไต : ไตของเด็กแรกเกิดมีการทำงานเพียง 30% ของผู้ใหญ่ และมีการทำงานเทียบเท่าผู้ใหญ่เมื่ออายุราว 1 ขวบ

(4) การดูดซึมของผิวหนัง : ผิวหนังของเด็กมีการดูดซึมได้ดีกว่า จึงดูดซึมยาที่ทาทางผิวหนังได้ดีกว่า

2. ยาที่บดเป็นผงแล้วเหมาะสำหรับเด็กมากกว่า?

(1) ยาของผู้ใหญ่ที่บดเป็นผงแล้วจะเสียดัง่าย มีความคงตัวของยาต่ำ และเก็บรักษาได้ไม่นาน

- (2) การบดยาหลายประเภทเข้าด้วยกันมักทำให้เสียและเกิดปฏิกิริยาต่อกัน และปริมาณยาที่แบ่งไม่เท่ากัน
 - (3) เด็กที่มีอายุมากขึ้นสามารถฝึกการกลืนและกลืนพร้อมอาหารในปริมาณน้อย
3. ข้อควรทราบในการให้ยาเด็ก
 - (1) ไม่ใช่ยาทั้งหมดที่เหมาะสมสำหรับบดเป็นผง :
 - ยาที่บดเป็นผงมักเสื่อมสภาพไว มีความคงที่น้อย
 - ช่วงเวลาการเก็บรักษาน้อย
 - และอาจเกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดีระหว่างยาแต่ละประเภท
 - (2) สามารถให้แพทย์สั่งยาสำหรับเด็กโดยเฉพาะ เช่น ยาน้ำ ยาน้ำประเภทน้ำหวาน สารละลาย สารแขวนลอย
 - (3) ยาที่บดเป็นผงแล้วควรรับประทานให้หมดในคราวเดียว เพื่อรักษาคุณภาพยา
 4. คำเตือนวิธีการบริโภคน้ำที่เป็นน้ำหวาน และสารแขวนลอย
 - (1) เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องหากยังไม่ได้เปิดใช้
 - (2) ยาน้ำที่เป็นผงอยู่ด้านในให้ใส่น้ำเข้าไปตามคำชี้แจง และเขย่าก่อนใช้ยาทุกครั้งเพื่อใช้ยาในปริมาณที่เหมาะสม
 - (3) เมื่อเปิดใช้งานแล้วจะต้องเก็บยาตามที่กำหนดไว้ในตู้เย็นหรือในอุณหภูมิห้อง และให้คอยตรวจสอบวันหมดอายุ
 5. วิธีการให้ยาเด็กทารก
 - (1) ใช้สลิ้งที่จับบอกปริมาณในการให้ยาแต่ละครั้ง
 - (2) วางไว้บนตัก จับศีรษะเอาไว้

- (3) ให้ยาในปริมาณน้อยในแต่ละครั้งเพื่อป้องกันการสำลักยา
 - (4) หยอดยาไว้ในปากหรือริมฝีปาก
 - (5) กล่อมเด็กไปด้วยขณะให้ยา
6. วิธีการให้ยาเด็กเล็ก
- (1) เลือกท่าที่เด็กเล็กต้องการในการทานยา และให้เด็กคุ้นเคยกับอุปกรณ์ให้ยา
 - (2) ใช้อาหารหรือเครื่องดื่มน้ำเพื่อกลบกลืนหากจำเป็น เมื่อทานยาแล้วให้ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มน้ำเพื่อลดกลิ่น
 - (3) ใช้ภาษาเด็กในการให้คำสั่งหรือให้กำลังใจให้เด็กทำตาม
 - (4) หากต้องทานยาหลายอย่าง ให้เด็กเป็นผู้เลือกลำดับการทานยา
7. เด็กคายยาออก
- หากทานยาแล้วคายออกในทันที ก็จะต้องทานยาทดแทน แต่หากเป็นยาที่ดูดซึมได้ง่าย เช่น น้ำยา สารละลาย หรือทึบ ดเป็นผงแล้วหากทานเกิน 10-15 นาทีก็ไม่ต้องรับประทานซ้ำ และ เนื่องจากระยะเวลาทำลายของยาเม็ดไม่แน่นอน หากว่า อาเจียน ออกมาแล้ว ยังเป็นเม็ดอยู่ ก็ต้องทานยาซ้ำ หากไม่เป็นเม็ดก็ไม่ต้องทานอีก

บทที่ 25 การใช้ยาในผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย (第二十五章 老人用藥安全)

ปัญหาของผู้สูงอายุและปัญหาการแก่ตัว (年長者的困擾與老化現象)

1. การมองเห็น การได้ยิน การรับรู้ และความจำลดลง
2. การดูดซึมของยา การแพร่กระจาย การเมตะบอลิซึม และการขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป
3. ความสามารถในการทรงตัว การซ่อมแซมแย่ลง ควบคุมน้ำตาลในเลือด ความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ และอุณหภูมิร่างกายได้ยาก
4. ปฏิกริยาของร่างกายช้าลง เคลื่อนตัวไม่สะดวก ล้มง่าย กระดูกเปราะ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ปัญหาที่มักพบในการรับประทานยาของผู้สูงอายุ (老年人用藥常見的問題)

1. ทานยาซ้ำ ลืมทานยา ทานยาผิด ทานยาผิดเวลา
2. ปรับการทานยาด้านตนเอง หรือหยุดทานยา ทำให้เกิดปัญหาตามมา
3. ชอบซื้อยา ยาจีน ยาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง และยาที่ได้รับมาฟรี
4. เก็บรักษายาผิดวิธี และไม่ทิ้งยาที่หมดอายุ

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาในการใช้ยาของผู้สูงอายุ (造成老年人用藥問題的原因)

1. มีโรคเรื้อรังหลายชนิด ทานยาหลายขนานจากโรงพยาบาลหลายแห่ง ทำให้มียาหลายประเภท
2. เวลาการใช้ชีวิตและการรับประทานยาไม่สอดคล้องกัน
3. การทำงานของร่างกาย ความจำ และความเข้าใจเสื่อมลง

ข้อควรระวังในการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ (老年人用藥注意事項)

1. บอกยาที่ผู้สูงอายุรับประทานอยู่ทั้งหมดให้แพทย์ทราบ
2. ให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบยาที่ท่านรับประทานเพื่อไม่ให้ได้รับยาซ้ำ
3. ตรวจสอบวิธีการรับประทาน ปริมาณ เวลา และจำนวนที่ต้องรับประทาน และสอบถามทันทีหากมีข้อสงสัย
4. คอยระวังอาการข้างเคียง และอาการใหม่ที่เกิดขึ้นจากการใช้ยา
5. ไม่ซื้อยาที่ไม่ทราบที่มาไม่เชื่อโฆษณาที่อวดอ้าง เกินจริง เพื่อให้เสียเงินและเสียสุขภาพ
6. รักษามาตรการ "ไม่พึ่ง ไม่ฟัง ไม่เชื่อ ไม่ซื้อ ไม่ทาน ไม่แนะนำ"
7. ความจำและความเข้าใจถดถอย ใช้วิธีการที่ไม่ทำให้ลืมทานยา เช่น ปฏิทิน กล่องยา

ข้อควรทราบในการใช้ยาของผู้สูงอายุ (老人用藥須知)

1. ตรวจร่างกายเป็นประจำ เข้าใจการทำงานของอวัยวะภายใน และปรับปริมาณการใช้ยาเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาอื่นแทรก
2. ไม่ทานยาขับปัสสาวะ ยาวิตามินรวมก่อนนอนเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อกรนอน

3. รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ ไม่ปรับเปลี่ยนด้วยตนเอง
4. ไม่เดินไปมาหลังรับประทานยาเร่งรีบ ยานอนหลับ เพื่อป้องกัน การหกล้ม
5. ป้องกันอาการวิงเวียนที่เกิดจากความดันเลือดต่ำหลังรับประทานยา ความดันสูง
6. ใช้กล่องยาในการบรรจุยา เพื่อป้องกันการลืมรับประทานยา



บทที่ 26 การใช้ยาแผนจีนอย่างปลอดภัย (第二十六章 中藥用藥安全)

การเก็บรักษายาจีน (中藥材之保存)

1. เก็บไว้ในตู้เย็น : เป็นวิธีการที่ดี เนื่องจากในอุณหภูมิต่ำ (ต่ำกว่า 5 °C) จะสามารถยับยั้งการเกิดของเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย และการเปลี่ยนสี น้ำมันออก หรือเสียสภาพ
2. วิธีการเก็บรักษาด้วยวิธีการทางเคมี: สารเคมีที่พบบ่อย เช่น เบนซิลเปอร์ออกไซด์ การบูร คาร์บอนเตตระคลอไรด์ เป็นต้น

การเก็บรักษาด้วยสารเคมี (科學化製劑之保存)

สารเคมีที่ขายตามท้องตลาดมีทั้งสารกันบูดที่เป็นเม็ด ผง แผ่น คริม เป็นต้น และจะต้องวางไว้ในที่แห้ง ป้องกันไม่ให้มีความชื้นเข้าไปสู่ยา ทางที่ดีควรใช้ขวดแก้วเพื่อป้องกันความชื้น

การใช้ยาในระหว่างการตั้งครรภ์ (妊娠慎用藥)

1. ยาสมุนไพรที่เพิ่มการบีบตัวของมดลูกจนอาจทำให้เกิดการแท้งได้ เช่น ยาระบาย โกงฐน้ำเต้า กลาวเบอร์ มะขามแขก เป็นต้น ชาเล้ง ่วานเหลื่อง ไบขมื่นชัน เป็นต้น
2. ผลจื่อสื่อที่ทำให้สลายลม ผลท้อ และดอกแดงที่ช่วยทำให้คลายเลือดยาที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างปิ่นเซีย ผู่จื่อ และยาที่ทำให้เกิดความลื่น เช่น มู่ทง รากตะไคร้ขาว เป็นต้น ซึ่งสตรีมีครรภ์จะต้องระวังเป็นพิเศษ

3. ลูกเคี้ยวช่วยในการขับน้ำออกจากร่างกาย ทำให้หมดลูกต้นตัว กระตุ้นให้หมดลูกเกิดการบีบตัว
4. น้ำตาลมอลต์ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น ย่อยสลายแป้ง แต่ทำให้น้ำนมของสตรีมีครรภ์ลดลง

ประสิทธิภาพของยา (藥物交互作用)

1. ยาจีนที่มีแคลเซียมผสม เช่น หินปูน กระดูกหมู หอยนางรม เป็นต้น และเนื่องจากไอออนของธาตุเหล็กมีผลต่อการทำงานของหัวใจ และยาบำรุงหัวใจก็มีฤทธิ์เช่นเดียวกันที่จะเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ
2. ยาที่มีส่วนผสมของชะเอมไม่เหมาะจะใช้ร่วมกับดอกคิจิตาลิสและยาเพิ่มการทำงานของระบบกล้ามเนื้อหัวใจ ชะเอมมีฤทธิ์ในการ “รักษาไซเดียม ขับโพแทสเซียม” อาจทำให้เป็นพิษต่อหัวใจจากฤทธิ์ยา

อาหารฤทธิ์เย็น (寒涼性食物)

ช่วยให้ลดอุณหภูมิในร่างกายลง ฉะนั้นผู้ที่มีธาตุเย็น หรือผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคทางเดินหายใจ ปัญหาวงเดินอาหารไม่ควรรับประทาน ผู้ที่มีธาตุร้อนสามารถรับประทานเพื่อลดอาการธาตุร้อนที่เกิดกับร่างกาย

อาการฤทธิ์อุ่นและร้อน (溫熱類食物)

ทำให้เกิดความร้อนในร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายซึ่ง

ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอสามารถเลือกใช้ได้ แต่มักทำให้เกิดอาการคอแห้ง
ท้องผูก เป็นต้น ฉะนั้นผู้ที่มีร่างกายธาตุร้อนอยู่แล้วไม่ควรรับประทาน

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลาง (平淡性質食物)

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลาง เป็นอาหารที่บุคคลทั่วไปสามารถรับประทานได้ เว้นแต่จะมีอาการแพ้เป็นพิเศษเท่านั้น เช่น ผลไม้ ผัก เนื้อสัตว์



บทที่ 27 ความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยา (第二十七章 用藥迷思)

มีโรครักษาโรค ไม่มีโรคช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง?(有病治病，無病強身?)

1. วัตถุประสงค์ของการใช้ยาก็คือการวินิจฉัยรักษา หรือการป้องกันโรค
2. ไม่มียาที่สามารถรักษา และเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงได้ในเวลาเดียวกัน

ในการทานยาจะต้องทานคู่กับยาโรคกระเพาะ

จะช่วยให้ช่วยปกป้องกระเพาะได้?(吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃?)

1. ไม่ใช่ยาทุกชนิดที่จะกัดกระเพาะ มีเพียงยาบางประเภทเท่านั้นที่จะมีผลกระทบต่อกระเพาะ
2. ส่วนผสมของยาโรคกระเพาะบางประเภทจะไปผสมกับยาที่รับประทานเข้าไป ทำให้ส่งผลกระทบต่อการดูดซึมของยา

ทางที่ดีควรทานยาหลังอาหารทั้งหมด?(藥品最好都在飯後吃?)

1. หลายคนเชื่อว่ายาจะส่งผลทำลายกระเพาะ จึงคิดว่าควรทานยาหลังอาหารจะดีกว่า
2. แต่อาหารบางประเภทจะรบกวนการดูดซึมของยานั้นจึงต้องรับประทานตอนท้องว่าง

เมื่อหายจากโรคแล้วก็หยุดทานยาได้?(病症消失了就可以不吃藥?)

1. ประโยชน์ของยาก็คือการขจัดที่มาของโรค ขับยั้งหรือหยุดการแพร่กระจายของโรค และบรรเทาอาการ
2. ยาปฏิชีวนะบางประเภทเป็นการถอนรากถอนโคนที่มาของโรค หากหยุดยากกลางคัน อาจทำให้ดื้อยาได้
3. การทานยาระยะยาวเพื่อควบคุมความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด จะสามารถลดการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ดี

แนะนำ“ยาดี”ให้เพื่อน?(介紹“好藥”給好朋友?)

การทำงานของอวัยวะ อากาศปวย ปฏิกริยาต่อยา และสภาพร่างกายของทุกคนไม่เหมือนกันจึงมีผลต่อยาแต่ละชนิดไม่เท่ากัน แพทย์หรือเภสัชกรจึงจะเลือกให้ยาต่างชนิดสำหรับผู้ป่วย แต่ละคน

ฉีดยาดีกว่าทานยา?(打針比吃藥好?)

1. ความเจ็บปวด: ปวดบริเวณที่ฉีดยา
2. การติดเชื้อ: สลึงค์หรือเข็มฉีดยาที่ฆ่าเชื้อ ไม่คืออาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้
3. ความเสี่ยง: หากฉีดยาแล้วเกิดปฏิกริยาต่อยา หรือเป็นแพ้ยาก็จะช่วยเหลือหรือขับพิษได้ยาก
4. หลักการพื้นฐานในการใช้ยา:

มารถใช้ในบางบริเวณ ได้ก็ไม่ต้องรับประทานรับประทาน ได้ก็ไม่ต้องฉีด

บดยาให้เป็นผง ดูดซึมไวกว่าและดีกว่าด้วย? (把藥品磨粉吃，效果快又好?)

1. ยาบางประเภทไม่สามารถบดหรือทำให้ละเอียดได้ เช่น ยาอม ยาที่ออกฤทธิ์นาน ยาออกฤทธิ์ต่อเนื่อง ยาแก้ปวดเคลือบเป็นต้น
2. เมื่อบดยาเป็นผงแล้วจะมีความคงที่ของฤทธิ์ยาต่ำ และยังไม่สามารถบรรจุให้เท่าๆกันได้ ทำให้ไม่สามารถควบคุมทั้งการออกฤทธิ์และผลการรักษา

ไม่ควรรับประทานยานอนหลับและยาระงับประสาทเพราะเป็นยาที่ไม่ดี? (鎮靜、安眠藥不好，不應吃?)

1. ยาระงับประสาทที่ใช้มากในปัจจุบันมีความปลอดภัยสูง
2. สามารถช่วยให้คลายความกังวลผ่อนคลาย ายกล้ามเนื้อ และช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น
3. สามารถทานยานอนหลับในเวลาจำเป็น เป็นระยะเวลาสั้น และในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้ป่วยลดความกังวลและนอนหลับง่าย

การทานมอร์ฟินจะทำให้ติด จึงให้ทนเจ็บดีกว่า? (嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用?)

1. มอร์ฟินเป็นยาแก้ปวดที่แรงที่สุด พบบ่อยในการแก้ปวดหลังการผ่าตัดและการรักษาโรคมะเร็งเป็นต้น
2. การใช้ทางการแพทย์จะไม่มีปัญหาเรื่องการเสพติด แต่การช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายให้ไม่รู้สึกรู้หายทุกข์ทรมานเป็นสิทธิของคน

ยาทางเคมีมีผลข้างเคียงมากกว่ายาทางธรรมชาติ?(藥品合成的比天然的副作用大?)

1. เว้นแต่ว่าจะมีสารอื่น เจือปนมิเช่นนั้นฤทธิ์ของยาจะเกี่ยวข้องกับ ส่วนประกอบของยาเท่านั้น ไม่ขึ้นอยู่กับการจะเป็นยาทางเคมี หรือยาทางธรรมชาติ
2. ร่างกายของเราจะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อยาที่มีส่วนประกอบทาง เคมีเหมือนกัน แต่มีที่มาต่างกัน

ทานยาจีนและยาแผนปัจจุบันพร้อมกันจะช่วยเสริมซึ่งกันและกัน?(中西藥併服可以有互補作用?)

1. ยังไม่มีผลการวิจัยพิสูจน์ว่าการใช้ยากู้กันจะเกิดผลไม่ดี เช่น เพิ่มห รือลดฤทธิ์ยา ดัดเชื้อหรือไม่เกิดผล
2. การทานยาแยกกันจะเป็นการป้องกันในชั้นการดูซึมยาเท่านั้น แ ต่ไม่สามารถป้องกันการเกิดผลกระทบบนระหว่างการรักษา การเมตาบอลิซึม และการขับถ่าย

สเตียรอยด์เป็นยาอายุวัฒนะจากอเมริกาไม่ใช่หรือ?

ฉันไม่กล้าทานหรือ!(類固醇不就是美國仙丹? 我不敢吃!)

1. สเตียรอยด์สามารถใช้ในการรักษาโรคหลายอย่าง เช่น ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ โรคผิวหนัง แพ้ หอบหืด และโรคทางระบบเลือด เป็นต้น ในการรักษาโรคบางประเภท สเตียรอยด์เลือกที่ดีที่สุด การใช้ในการใช้ไม่ควรรู้จักจะเหมือนการใช้ยาพิษมากกว่า

2. หากใช้สเตียรอยด์ในระยะยาว อาจเกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดี เช่น โรคทางกล้ามเนื้อ โรคกระดูกพรุน น้ำและอิเล็กโทรไลต์ในร่างกายไม่สมดุล เพิ่มหรือกลับอาการติดเชื้อ เป็นต้น การรักษาโรคเหล่านี้จะต้องอาศัยการวินิจฉัยจากแพทย์

ยาแก้อักเสบที่ดีที่สุดคือยาปฏิชีวนะที่ดีที่สุด? (抗生素就是最好的消炎藥?)

1. ยาปฏิชีวนะไม่ใช่ยาแก้อักเสบ แต่เป็นยาที่ไว้ใช้ต่อสู้กับเชื้อโรคซึ่งเป็นบ่อเกิดของการติดเชื้อ
2. การใช้ยาแบบผิดๆ เช่น ไม่ได้ติดเชื้อเลย ก็ใช้ยาผิด ไม่ได้ทานยาจนครบโดส ทาน ในปริมาณน้อยเกินไป เป็นต้นก็อาจทำให้เชื้อโรคเกิดการดื้อยา และอาจไม่มียาที่รักษาได้ในยามป่วย

