



## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๒๕ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖

### เลือกใช้แอลกอฮอล์เจล, สเปรย์ อย่างไรให้ปลอดภัย

แอลกอฮอล์ มีคุณสมบัติสามารถฆ่าหรือหยุดยั้งการเจริญเติบโตของจุลชีพ ได้แก่ ไวรัส แบคทีเรีย และเชื้อรา จึงมีการนำมาใช้สำหรับทำความสะอาดบนผิวหนังและพื้นผิวต่างๆ แอลกอฮอล์ที่นิยมใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเจล, สเปรย์ สำหรับสุขอนามัยสำหรับมือ คือ **เอทานอล** โดยความเข้มข้นที่เหมาะสม คือ แอลกอฮอล์ที่ **ความเข้มข้น 70-75%** เนื่องจากการระเหยไม่เร็วเกินไปและมีปริมาณน้ำเพียงพอที่จุลินทรีย์จะดูดซึมและออกฤทธิ์ทำลายเซลล์

### การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์เจล, สเปรย์ สำหรับสุขอนามัยสำหรับมือ

1. มีฉลากชัดเจน ต้องมีฉลากภาษาไทย ระบุชื่อ ส่วนผสม วิธีใช้ ผู้ผลิต วันผลิต/วันหมดอายุ คำเตือน เลขที่ใบรับแจ้ง
2. บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท
3. เลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่หมดอายุ หรือมีลักษณะที่ผิดปกติ เช่น แยกชั้น จับเป็นก้อน ตกตะกอน
4. ตรวจสอบเลขที่ใบรับแจ้งที่เว็บไซต์ อย. [www.fda.moph.go.th](http://www.fda.moph.go.th) หัวข้อ “ตรวจสอบผลิตภัณฑ์” ซึ่งในรายละเอียดการจดแจ้งเครื่องสำอางต้องแสดงเป็นประเภทผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวกาย รูปแบบใช้แล้วไม่ล้างออก หรือผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์เพื่อสุขอนามัยสำหรับมือ

### การใช้ผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์เจล, สเปรย์ สำหรับสุขอนามัยสำหรับมือ

1. ทดสอบการแพ้เมื่อใช้ครั้งแรก โดยทาเจล, สเปรย์เล็กน้อยบริเวณท้องแขนและสังเกตความผิดปกติ เช่น ผื่นแดง ปวดแสบปวดร้อน บวม
2. ใช้อย่างถูกวิธี โดยใช้และถูให้ทั่วทั้งสองมือ ประมาณ 20 วินาที แล้วปล่อยให้แห้ง
3. เก็บรักษาให้เหมาะสม ในภาชนะปิดสนิท ไม่ถูกแสงแดดหรืออยู่ที่ร้อนจัด

#### เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. อย.แนะวิธีการเลือกซื้อเจลแอลกอฮอล์ ป้องกันล้นค้ำปปลอม. [ออนไลน์]; [เข้าถึงเมื่อ 14 ธ.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: [https://oryor.com/media/newsUpdate/media\\_news/1813](https://oryor.com/media/newsUpdate/media_news/1813)
- องค์การสุรา กรมสรรพสามิต. แอลกอฮอล์เพื่อการสาธารณสุข ALCOHOL FOR PUBLIC HEALTH. [ออนไลน์]; [เข้าถึงเมื่อ 14 ธ.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.liquor.or.th/aic/detail/แอลกอฮอล์เพื่อสาธารณสุข-ALCOHOL-FOR-PUBLIC-HEALTH>
- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. ผลิตภัณฑ์เจลล้างมือ. [ออนไลน์]; [เข้าถึงเมื่อ 14 ธ.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.dmhc.moph.go.th/cosmetics/upload/knowledge/เจลล้างมือ.pdf>

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ณัฐสินี วิสุทธิกุล

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒





### ส้นเท้าแตก สาเหตุและการดูแล

**ส้นเท้าแตก** เป็นภาวะที่เกิดรอยแยกหรือรอยแตกในผิวหนัง กำพริบบริเวณส้นเท้า เกิดจากภาวะผิวขาดน้ำและอาจเกิดร่วมกับภาวะเคราตินหรือเส้นใยผิวหนังมากเกินไป



**การรักษา** การลดการเกิดความหนาตัวผิดปกติของผิวหนังชั้นนอกด้วยการขัดผิว ตะไบผิว หรือใช้สารที่มีฤทธิ์เร่งผลัดเซลล์ผิว ร่วมกับการให้สารเพิ่มความชุ่มชื้นและฟื้นฟูเกราะป้องกันผิว

- **สารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว(emollients)**

เป็นสารที่มีส่วนประกอบจากไขมัน ช่วยทำให้ผิวมีความชุ่มชื้น ปกคลุมผิวชั้นนอกป้องกันการสูญเสียน้ำจากผิว เช่น ceramides, cyclomethicone, dimethicone copolyol, glyceryl sterates เป็นต้น อาจอยู่ในรูปแบบของขี้ผึ้ง ครีม โลชั่น เจล และสเปรย์

- **สารดูดซับความชุ่มชื้นให้ผิว (humectant)**

เช่น ยูเรีย กรดแลคติก และกลีเซอริน ทำหน้าที่เป็นสารช่วยเสริมการรักษาความชุ่มชื้นผิวร่วมกับสาร emollients และช่วยดูดความชุ่มชื้นจากผิว ชั้นหนังแท้เข้าสู่ชั้นหนังกำพริบ ช่วยลดการสูญเสียน้ำจากผิวชั้นในสู่ชั้นนอกของผิวชั้นหนังกำพริบ โดยพบว่ายูเรียที่ความเข้มข้น 10% และ 25% มีฤทธิ์ในการเร่งผลัดเซลล์ผิว ลดการลอกเป็นขุยของผิวชั้นหนังกำพริบได้ โดยความเข้มข้นของยูเรียที่ใช้ควรเลือกให้เหมาะสมกับความรุนแรงของรอยโรค

**เอกสารอ้างอิง**

1. บุญธิดา มระกุล. ส้นเท้าแตก การดูแลและป้องกัน [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/588/ส้นเท้าแตก/> (วันที่สืบค้นข้อมูล 23 ธันวาคม 2565)

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.กุลธิดา เหลืองอ่อน E-mail : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





### ASPIRIN

### “ยาแอสไพริน”



#### แอสไพริน

เป็นยาในกลุ่ม Non Steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs หรือ เอ็นเสด) ใช้สำหรับลดการอักเสบ ปวด บวม แดง ลดไข้ อีกทั้งยังใช้สำหรับป้องกันการเกิดหลอดเลือดอุดตันได้อีกด้วย โดยขนาดยาแอสไพริน ขึ้นกับข้อบ่งใช้และดุลพินิจของแพทย์

- แก้อาการ ปวด อักเสบ ลดไข้ จะใช้ขนาดยาที่สูง คือ แอสไพริน ขนาด 325 – 650 มิลลิกรัม ทุก 4 – 6 ชั่วโมง หรือใช้เมื่อมีอาการ และรับประทานยาหลังอาหารทันที
- สำหรับป้องกันการโรคหลอดเลือดอุดตัน และรักษาโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มใช้ยานี้ และปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ยา โดยรับประทานยาหลังอาหารทันที เพื่อลดการระคายเคือง

#### ข้อควรระวังเมื่อใช้ยาแอสไพริน

1. ระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออก เช่น ผู้ป่วยโรคเลือดออกผิดปกติ ผู้ป่วยไข้เลือดออก
2. ผู้ป่วยที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัด ถอนฟัน ควรแจ้งแพทย์ทุกครั้ง ห้ามหยุดยาเอง
3. ไม่ควรหักแบ่งยา และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างรับประทานยา
4. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้ยาแอสไพริน และยาอื่น ๆ ในกลุ่ม NSAIDs
5. หลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพรินในผู้ป่วยโรคหืด และสตรีมีครรภ์ โดยเฉพาะไตรมาสแรก

“ หากพบอาการผิดปกติหลังจากรับประทานยา  
ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ”

**เอกสารอ้างอิง**

๑. พรชนก สายเชื้อ. ยาแอสไพริน ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง. เภสัชกรรมคลินิก ฝ่ายเภสัชกรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล [ออนไลน์]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachanne/article/>
๒. วิภากรักษ์ บุญมาก. แอสไพริน (aspirin). ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [ออนไลน์]; เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info.php?id=๒๕๗>

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ลักษิกา ชินพวงสนธ์ // Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ







## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๒๓ ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

### ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (emergency contraceptive pills, morning-after pills) หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “ยาคุมฉุกเฉิน” เป็นยาเม็ดฮอร์โมนที่มีขนาดสูง ซึ่งมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดประมาณ 80-90 % การป้องกันจะลดลงตามระยะเวลาที่รับประทาน โดยจะไปรบกวนการตกไข่หรือรบกวนการปฏิสนธิ



<https://thelowdown.com/blog/morning-after-pill-guide>

### ข้อบ่งใช้ ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

- การใช้วิธีคุมกำเนิดปกติผิดพลาด ไม่ถูกต้อง หรือมีเหตุฉุกเฉิน เช่น ถุงยางอนามัยฉีกขาด, นับระยะปลอดภัยผิดพลาด, ห่วงอนามัยหลุด, ลืมฉีดยาคุมกำเนิด หรือลืมรับประทานยาคุมกำเนิด
- หลังมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์

### วิธีการรับประทาน

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินที่มีจำหน่าย มี 2 รูปแบบ ได้แก่

#### - รูปแบบ 1 เม็ดต่อแผง

ประกอบด้วยตัวยา Levonorgestrel 1.5 มิลลิกรัม/เม็ด

รับประทาน 1 เม็ดทันที หลังจากมีเพศสัมพันธ์หรืออย่างช้าไม่ควรเกิน 72 ชั่วโมง

#### - รูปแบบ 2 เม็ดต่อแผง

ประกอบด้วยตัวยา Levonorgestrel 0.75 มิลลิกรัม/เม็ด

รับประทาน **ยาเม็ดแรก**ทันที หลังจากมีเพศสัมพันธ์หรืออย่างช้าไม่ควรเกิน 72 ชั่วโมง และรับประทาน**เม็ดที่สอง**ห่างจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง

### ข้อควรรู้

- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินยังไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ 100% และไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- แนะนำให้สวมถุงยางอนามัย เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ไม่ควรกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉินมากกว่า 2 ครั้ง ภายในรอบเดือนเดียว เนื่องจากยาจะส่งผลให้ระบบสืบพันธุ์สร้างฮอร์โมนผิดปกติ
- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินมีผลข้างเคียง เช่น ประจำเดือนมาไม่ปกติ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และถ้ารับประทานบ่อยๆ อาจเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์นอกมดลูก

ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร  
ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

### เอกสารอ้างอิง

1. Batur, P.; Kransdorf, L. N.; Casey, P. M., Emergency Contraception. *Mayo Clin Proc* 2016, 91 (6), 802-807, doi:10.1016/j.mayocp.2016.02.018.
2. 0054.pdf [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 24 พฤศจิกายน 2022]. Available at: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0054.pdf>

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.อุบลญา จันทรวงศ์ // Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒





### ยาของคุณมาจากไหน ปลอดภัยหรือเปล่า.....



#### การรับยาที่เหมาะสม

การใช้ยาทุกครั้ง ควรได้รับการวินิจฉัยและคำแนะนำที่ถูกต้อง โดยแพทย์หรือเภสัชกร

#### ตรวจรักษาและรับยา จากสถานพยาบาล



- โรงพยาบาล
- ศูนย์บริการสาธารณสุข
- คลินิกที่มีใบอนุญาต

#### ซื้อยา จาก

- ร้านยาที่มีใบอนุญาต และมีเภสัชกรจ่ายยา รวมทั้งให้คำแนะนำ



#### การรับยาที่ไม่เหมาะสม

อาจได้รับยาปลอม ยาเสื่อมคุณภาพ เกิดอันตรายจากการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากไม่มีแพทย์หรือเภสัชกรให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

#### ซื้อยาทางออนไลน์

- เว็บไซต์
- Facebook /IG



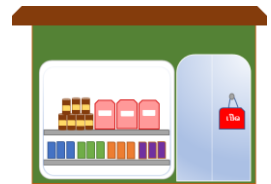
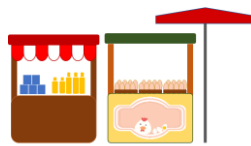
#### ขอแบ่งยาจากเพื่อนหรือญาติมากิน

ซื้อยา หรือใช้ยาตามคำบอกเล่าของผู้อื่น



#### ซื้อยาจากสถานที่ที่ไม่ได้รับอนุญาตให้ขายยา

- วัด/ตลาดนัด / รถเร่ / ร้านขายของชำ



#### เอกสารอ้างอิง

- ข้อควรระวังใช้ยาอย่างไรปลอดภัยกว่า: กองพัฒนายาสุขภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





### อย่าหลงเชื่อโฆษณา“ยา”เกินจริง

ยา เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผู้ซื้อคาดหวังว่ารักษาโรคได้ผลแน่นอน จึงมีผู้อาศัยความคิดดังกล่าวในการโฆษณายาเกินกว่าสรรพคุณที่ได้รับอนุญาต ทำให้ผู้บริโภคเกิดความเข้าใจผิดและหลงเชื่อจากคำโฆษณาดังกล่าว



### ตัวอย่างลักษณะของการโฆษณาหลอกลวงหรือผิดกฎหมาย

- ✘

**การโฆษณาสรรพคุณยาเกินจริง**

  - โฆษณาระบายบรรเทาอาการท้องผูก ว่าสามารถลดน้ำหนัก ละลายไขมัน/ลดไขมัน
  - โฆษณาว่ารักษาเอ็ดส์
  - โฆษณาว่าเป็นยาเสริมสมรรถภาพทำนชาย แจกแจงสรรพคุณส่วนประกอบของสมุนไพรแต่ละชนิดที่มีอยู่ในยา เช่น โดไม่รู้อัลม บำรุงความกำหนัด แก้ปัสสาวะพิการ หรือโสมจีนแก้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น เสมือนกินแล้วได้ผลตามที่กล่าวอ้าง ซึ่งที่จริงแล้วการออกฤทธิ์ของยาจะเป็นการออกฤทธิ์โดยรวม และมีสรรพคุณตามที่ได้รับอนุญาตขึ้นทะเบียน คือ บำรุงร่างกาย เท่านั้น
- ✘

**การโฆษณาสรรพคุณว่าสามารถรักษาโรคร้าย ได้แก่ โรคเบาหวาน มะเร็ง อัมพาต วัณโรค โรคเรื้อน รวมถึงโรคหรืออาการของโรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ตับ ม้าม และไต มะเร็งหายได้ / อัมพาตหายขาด / บำรุงตับ / บำรุงไต/ บำรุงสมอง / บำรุงหัวใจ**
- ✘

**การโฆษณาโดยมีการรับรอง ยกย่อง สรรพคุณยาโดยบุคคลอื่น**

  - แพทย์ชื่อ.... รับรองว่า ใช้แล้วหายปวดหลังแน่นอน
  - โฆษณาว่า โดยมีการระบุชื่อผู้ใช้ยา
- ✘

**การโฆษณาสรรพคุณยา ว่าสามารถรักษาหรือป้องกันโรคหายขาด โดยใช้คำดังต่อไปนี้ ยอดเยี่ยม หายแน่ วิเศษยิ่ง ปลอดภัย ไม่มีผลข้างเคียง เป็นต้น**

**เอกสารอ้างอิง**

- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. คู่มือการตรวจสอบเฝ้าระวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็น.เอ.ริตนะเทรตดิ้ง

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้







### ดูฉลากผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ก่อนใช้ทุกครั้ง



เลขที่ใบรับแจ้ง XX-X-XXXXXXXXXX

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา บนบรรจุภัณฑ์ต้องแสดง “เลขที่ใบรับแจ้ง” เป็นเลข 10 หลัก หรือ 13 หลัก และมีรายละเอียดของฉลากครบถ้วน



#### ข้อควรรู้

- ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง มีจุดประสงค์เพื่อใช้ทำความสะอาด เพิ่มความสวยงาม และสำหรับใช้ภายนอกเท่านั้น ไม่มีผลเปลี่ยนแปลงโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย เช่น ไม่สามารถเปลี่ยนสีผิวให้ขาวขึ้นมากกว่าสีผิวธรรมชาติ ไม่สามารถยกกระชับสัดส่วน เป็นต้น
- อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่อวดอ้างเกินจริง เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

ตัวอย่างฉลากผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ถูกต้อง  
ดูรายละเอียดได้ที่





## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๑๙ ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕

### ยาชุดอันตราย หยุดซื้อ หยุดใช้ !!



**ยาชุด** มีตัวยาหลายชนิดรวมอยู่ในซองเดียว ผู้ขายจัดรวมเป็นชุด สำหรับกินครั้งละ 1 ชุด มีรูปแบบและสีของยาแตกต่างกันไป ไม่แน่กว่าเป็นยาสกัดใด ควรกินเวลาไหน มักมียาตั้งแต่ 3-5 เม็ดหรือมากกว่าต่อชุด บรรจุในซองพลาสติกใส ที่ซองอาจมีชื่อยาและสรรพคุณที่มักโอ้อวดเกินจริง

#### อันตรายจากการกินยาชุด



#### ได้รับยาเกินขนาด

เช่น ยาชุดแก้ปวดเมื่อย 1 ชุด จะมียาแก้ปวด 2-3 เม็ด เมื่อรับประทานเข้าไป โอกาสในการได้รับอันตรายจากผลข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์ของยาจึงมีเพิ่มขึ้น



#### ได้รับยาเกินจำเป็น

เช่น ยาชุดแก้ไอหวัด ประกอบด้วย ยาแก้ปวด แก้ไอ ยาลดน้ำมูก ยาทำให้ง่วงนอน ยาแก้ไอ ยาปฏิชีวนะ ซึ่งในบางครั้งผู้ซื้ออาจไม่มีอาการไอ หรือใช้ จึงไม่จำเป็นต้องทานยาเหล่านี้



#### ยาชุดที่มีจำหน่าย มักมียาสเตียรอยด์ร่วมด้วย

เพื่อทำให้อาการของโรคบรรเทาโดยเร็ว แต่ยาสเตียรอยด์มีผลข้างเคียงสูง หากรับประทานไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น กระดูกพรุน บวม น้ำ ความดันโลหิตต่ำ



#### ได้รับยาไม่ครบขนาด

เช่น ยาปฏิชีวนะ ซึ่งจำเป็นต้องทานให้ครบขนาด มิฉะนั้นจะเกิดการดื้อยา ทำให้ต้องใช้ยาแรงขึ้น เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น



#### มักพบยาเสื่อมคุณภาพ รวมในยาชุด

ยาปลอม หรือยาไม่ได้มาตรฐาน

**คำแนะนำ เพื่อความปลอดภัย ก่อนรับประทานยา ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา**

#### เอกสารอ้างอิง

- ศูนย์วิทยบริการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. ยาชุดสุดอันตราย [ออนไลน์]; 2565 [เข้าถึงเมื่อ 29/08/2022]. เข้าถึงได้จาก: [http://elib.fda.moph.go.th/library/default.asp?page2=subdetail&id\\_L1=27&id\\_L2=19683&id\\_L3=2568](http://elib.fda.moph.go.th/library/default.asp?page2=subdetail&id_L1=27&id_L2=19683&id_L3=2568)
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. ยาชุดอันตราย อย่าซื้อ อย่าใช้ [ออนไลน์]; ๒๕๖๕ [เข้าถึงเมื่อ ๒๙/๐๘/๒๐๒๒]. เข้าถึงได้จาก: [https://oryor.com/media/infoGraphic/media\\_printing/1669](https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/1669)

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ณัฐนันท์ จิตรภิรมย์

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้







### สารปลอมปนอันตราย ที่มักใส่ในผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

กลุ่ม	ชื่อสาร	ผลต่อร่างกาย
ยาลดความอ้วน	Sibutramine	ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ลดความอยากอาหาร มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็ว จึงเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง หัวใจวายและทำให้เสียชีวิตได้
ยาลดความอยากอาหาร	Phentermine	ทำให้เบื่ออาหาร มีผลทำให้ความดันโลหิตและชีพจรสูงขึ้น
ยาระบาย	Bisacodyl	เป็นยาระบาย กระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัว ทำให้เกิดการถ่ายอุจจาระ มีผลทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ และทำให้เสียชีวิตได้
ยาขับปัสสาวะ	Furosemide	เป็นยาขับปัสสาวะ ทำให้อ่อนเพลีย เข้าใจผิดว่าน้ำหนักลด มีผลทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ และทำให้เสียชีวิตได้
ยาออกฤทธิ์ต่อจิต และประสาท	Fluoxetine	เป็นยาอันตราย ใช้สำหรับรักษาโรคซึมเศร้าหรือความผิดปกติทางจิต และมีผลข้างเคียงทำให้ไม่อยากทานอาหาร หากใช้ไม่ถูกต้อง อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและร่างกายได้

### การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ปลอดภัย

- พิจารณาว่ามีความจำเป็น ประโยชน์ ความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์
- ตรวจสอบและทำความเข้าใจกับผลิตภัณฑ์และส่วนประกอบก่อนใช้
- หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีการโฆษณาชวนเชื่อหรือโอ้อวดเกินจริง
- หลีกเลี่ยงการซื้อผลิตภัณฑ์จากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือหรือไม่ได้รับอนุญาต เช่น ร้านชำที่มีการขายยาอันตราย, ซื้อยาอันตรายผ่านเว็บไซต์ เป็นต้น
- ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ทุกครั้ง



#### เอกสารอ้างอิง

- ศูนย์สารนิเทศทางอาหาร. เดือนระวังอาหารเสริมปนเปื้อนทรามีน [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 23 ส.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <http://ficifpd.ku.ac.th/fic/index.php/en/informaton-service-menu-en/food-news-menu-en/food-news-main-menu/505-food1-2-04-2018>
- รามาแชนแนล. ลดภัยตายเร็ว อันตรายจากยาลดน้ำหนัก [ออนไลน์]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 22 ส.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/ลดภัย-ตาย-เร็ว-อันตรายจ/>
- SGE CHEM. มีอะไรอยู่ในอาหารเสริมลดน้ำหนักบ้าง อันตรายหรือไม่; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 22 ส.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://sgchem.com/articles/อาหารเสริมลดน้ำหนัก/#ส่วนผสมในอาหารเสริมลดน้ำหนักที่เป็นอันตราย>

ผู้จัดทำบทความ : ภญ. ณัฐสินี วิสุทธิกุล  
Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๑๗ ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

### มาทำความรู้จักยาลินฟ้านกันเถอะ

จากข่าวตามสื่อต่างๆกำลังพูดถึงกลุ่มวัยรุ่นที่มีการใช้ยาในทางที่ผิด เสพเพื่อให้เกิดอาการมึนเมาและอวดลึนที่เป็นสีฟ้าลงในสื่อโซเชียล โดยพากันเรียกในหมู่วัยรุ่นว่า **ยาลินฟ้า**



วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับยาลินฟ้าโดยละเอียดกันครับ ยาลินฟ้ามีชื่อสามัญทางยา คือ flunitrazepam

จำหน่ายในชื่อทางการค้า คือ Rohypnol และมีชื่อเรียกอื่นๆ เช่น rhophy, robutol เป็นต้น

**ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา:** มีฤทธิ์บรรเทาอาการวิตกกังวล

สงบประสาท ทำให้อ่อนหลับ สูญเสียความทรงจำชั่วขณะ

คลายกล้ามเนื้อ ต้านการชัก และกดระบบการหายใจ

**ประโยชน์ทางการแพทย์ :** ใช้เป็นยานอนหลับ มีฤทธิ์ทำให้อ่อนหลับและสูญเสียความทรงจำชั่วขณะ จึงนิยมใช้เป็นยานอนหลับ ยานำสลบ และสงบประสาทก่อนทำการผ่าตัด

**การออกฤทธิ์ :** ยาออกฤทธิ์เร็วหลังรับประทานหรือฉีดเข้ากล้ามเนื้อ ทำให้อ่อนหลับ ภายในเวลา 20-30 นาที

และฤทธิ์จะอยู่นานประมาณ 8-12 ชั่วโมง

**ลักษณะทางกายภาพ:** เนื่องจากมีการนำยานี้ไปใช้ในทางที่ผิด เช่น ใช้มอมผู้หญิงเพื่อให้เหยื่อหมดแรงต่อสู้และจดจำเหตุการณ์

เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ หรือมอมสุภาพบุรุษเพื่อปลดทรัพย์หรือก่ออาชญากรรมอื่นๆ เป็นต้น โดยส่วนใหญ่ใช้ผสมในเครื่องดื่ม โดยเฉพาะเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม ซึ่งจะทำให้

ออกฤทธิ์กดประสาทแรงขึ้น จากการใช้ยาในทางที่ผิดดังกล่าว บริษัทยาที่ผลิตยาจึงเปลี่ยนรูปแบบจากยาเม็ดกลมขนาดเล็ก

สีขาวมาเป็น ยาเม็ดรูปรีขนาดใหญ่สีเขียว ซึ่งเมื่อนำมาผสมเครื่องดื่มจะเห็นตะกอนของสารประกอบอื่นๆของเม็ดยาตกอยู่ก้นแก้ว และเครื่องดื่มก็จะมีสีเขียว ใช้เป็นข้อสังเกตให้ผู้ดื่มที่ถูกมอมเมาได้เห็นความผิดปกติของเครื่องดื่ม

**ขนาดความแรง :** ชนิดเม็ด 1 มิลลิกรัมต่อเม็ด

**อาการไม่พึงประสงค์/อันตรายจากการใช้ยา** ที่พบบ่อยๆได้แก่ง่วงซึม มึนงง เดี๋ยวเซ ปวดศีรษะ และความจำ

ในระหว่างที่ได้รับยาลดลง การตัดสินใจไม่ดี ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการสั่นและฝันร้าย ไม่ควรขับขี่ยานพาหนะ ทำงานเกี่ยวกับ

เครื่องจักรกล หรือทำงานอื่นที่ต้องการความตื่นตัว อาจมีอาการนอนไม่หลับ ประสาทหลอน พฤติกรรมผิดปกติ

**ภาวะพึ่งยา:** การใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดภาวะพึ่งยาได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อหยุดยา จะทำให้เกิดอาการถอนยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เปลือกตากระตุก สั่น เป็นต้น


ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันนาน เกิน 1 เดือน

**การควบคุมตามกฎหมาย:**

ยา flunitrazepam ตามพระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ.2518 จัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 2

ผู้มีสิทธิส่งจ่าย ได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ และสัตวแพทย์ เท่านั้น ห้ามมิให้จำหน่ายในร้านขายยาทั่วไป และผู้ที่จะใช้ยานี้ได้ต้องใช้ตามคำสั่งแพทย์เท่านั้น

**บทกำหนดโทษ :** ปัจจุบันโรฮิบนอล (Rohypnol) ควบคุมเป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 2 ตามพ.ร.บ.วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ.2559 ซึ่งมีบทกำหนดโทษแยกตามฐานความผิด จำคุกตั้งแต่ 6 เดือนไปจนถึงจำคุกตลอดชีวิต, ปรับเป็นเงินตั้งแต่ 500 บาทไปจนถึงสูงสุด 5,000,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



สแกน QR Code เพื่อศึกษารายละเอียดบทลงโทษเพิ่มเติม

เอกสารอ้างอิง  
กองควบคุมวัตถุเสพติด สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. โรฮิบนอล (Rohypnol) [ออนไลน์].2020, แหล่งที่มา <https://www.fda.moph.go.th/sites/Narcotics/SitePages/ViewAcademic.aspx?IDItem=36> [20 สิงหาคม 2565]  
ผู้ตั้งบทความ : ภก.สุตสกล มนตรีสา // Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้ที่ QR CODE ด้านล่างนี้






### Prebiotics กับ Probiotics

#### ต่างกันอย่างไร

#### Prebiotics

ฟรีไบโอติกส์

อาหารชนิดหนึ่ง

ไม่มีชีวิต

ย่อยสลายโดย Probiotics

พบในอาหาร เช่น  
หัวหอม กระเทียม กระหล่ำปลี กัลฉวย  
ถั่วเหลือง ถั่วแดง โฟเบอร์ในผักและ  
ผลไม้ต่าง ๆ

#### Probiotics

โพรไบโอติกส์

จุลินทรีย์ขนาดเล็ก

มีชีวิต

มี Prebiotics เป็นแหล่งพลังงาน  
และช่วยในการเจริญเติบโต

พบในอาหาร เช่น  
นม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ผักดอง กิมจิ



Prebiotics เป็นอาหารที่มีประโยชน์สำหรับ Probiotics เพื่อให้ Probiotics ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ประโยชน์ของ Probiotics ต่อร่างกาย

- ป้องกันไม่ให้เชื้อก่อโรคจับที่ผิวเยื่อลำไส้ โดยการสร้างเกราะป้องกันบริเวณเยื่อลำไส้
- บำบัดการเจริญเติบโตของเชื้อฉวยโอกาสในร่างกาย
- แก้ปัญหากระเพาะอาหาร เช่น ไร้อุจจาระร่วม ท้องผูก ลำไส้แปรปรวน หรือโรคลำไส้ใหญ่ อักเสบเป็นแผลเรื้อรัง เป็นต้น
- กระตุ้นระบบการย่อยอาหารโดยการสร้างเอนไซม์หลากหลายชนิด
- ช่วยดูแลสุขภาพช่องปาก ป้องกันฟันผุ
- ช่วยรักษาสมดุลจุลินทรีย์ในร่างกายที่เสียไป
- เหนียวน้ำการกระตุ้นการตอบสนองต่อภูมิคุ้มกัน ทำให้มีการสร้างสารป้องกันและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ให้เข้าสู่ภาวะสมดุลได้
- ช่วยลดความดันโลหิต
- ป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรีย

เอกสารอ้างอิง: 1. โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. โพรไบโอติกส์และฟรีไบโอติกส์ ต่างกันอย่างไร? [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2565]. เข้าถึงได้จาก

<https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/july-2019/probiotics-and-prebiotics>

2. โรงพยาบาลพญาไท. มารูจัก Probiotic กับ Prebiotic สองสิ่งสำคัญ เพื่อสุขภาพทางเดินอาหารที่ดี [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2565].

เข้าถึงได้จาก [http://www.phyathai.com/article\\_detail/3194/th/มารูจัก\\_Probiotic\\_กับ\\_Prebiotic\\_สองสิ่งสำคัญเพื่อสุขภาพทางเดินอาหารที่ดี?branch=PYTN](http://www.phyathai.com/article_detail/3194/th/มารูจัก_Probiotic_กับ_Prebiotic_สองสิ่งสำคัญเพื่อสุขภาพทางเดินอาหารที่ดี?branch=PYTN)

ผู้จัดทำบทความ : ญญ.ญาศีวีร์ ศรีคช

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒







## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๑๔ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕



### พาราเซตามอล ยาใกล้ตัวที่ควรรู้

ยาพาราเซตามอล (paracetamol) เป็นยาที่มีฤทธิ์แก้ปวดลดไข้ ที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย สามารถใช้ได้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ รวมถึงปลอดภัยในหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตรเมื่อใช้ในขนาดที่เหมาะสม

#### รับประทานอย่างไร

การใช้ยาพาราเซตามอล ควรพิจารณาตามน้ำหนักตัว ขนาดยาที่เหมาะสมคือ 10 - 15 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม รับประทานยาห่างกันอย่างน้อย 4 - 6 ชั่วโมง เวลามีอาการ

#### วิธีการคำนวณ

น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ควรรับประทานเท่ากับ 500 - 750 มิลลิกรัม (เท่ากับพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม จำนวน 1 เม็ด)

#### ข้อควรระวัง

- ห้ามรับประทานเกิน 4,000 มิลลิกรัม/วัน หรือ 8 เม็ด/วัน
- ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน 5 วัน
- ผู้ป่วยโรคตับควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง
- หากรับประทานยาเกินขนาดส่งผลเสียต่อตับ ไต อันตรายถึงชีวิต
- ผู้ที่แพ้ยาพาราเซตามอลเกิดผื่น คัน แดง หรือมีไข้ ควรหยุดใช้ยาทันทีและรีบไปพบแพทย์

#### กานยาซ้ำซ้อนโดยไม่รู้ตัว

มักเกิดเมื่อมีการรับประทานร่วมกับ ยาสูตรผสม ที่มีพาราเซตามอลรวมอยู่ ด้วย เช่น

- ยาแก้ไข้หวัดสูตรผสม (Decolgen® หรือ Tiffy®)
- ยาคลายกล้ามเนื้อสูตรผสม (NORGESIC®) เป็นต้น

และกานพาราเซตามอลรวมด้วย โดยที่ไม่รู้ว่าในยาเม็ดสูตรผสมก็มียาพาราเซตามอลอยู่แล้ว

ดังนั้นจึงทำให้ได้รับยามากเกินความจำเป็น และอาจเพิ่มโอกาสเกิดพิษจากการใช้ยาได้



#### เอกสารอ้างอิง

- ศูนย์พิษวิทยารามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัย การใช้และปัญหาจากยาใกล้ตัว : ทำความรู้จักยาพาราเซตามอล (Paracetamol) [ออนไลน์]; 2565 [เข้าถึงเมื่อ 20/07/65]. เข้าถึงได้จาก: [https://www.rama.mahidol.ac.th/poisoncenter/th/knowledge\\_general\\_population/paracetamol](https://www.rama.mahidol.ac.th/poisoncenter/th/knowledge_general_population/paracetamol)
- ปณต สายน้ำทิพย์, ฝ่ายเภสัชวิทยา. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. พาราเซตามอล ใช้อย่างไร ให้ปลอดภัย ไม่ทำลายตับ[ออนไลน์]; 2565 [เข้าถึงเมื่อ 20/07/65]. เข้าถึงได้จาก: <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/%E0%B8%9E%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%8B%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%A5%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A3/>

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ณัฐนันท์ จิตรภิรมย์

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้ ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





### ยาที่ใช้ในการรักษาโรคหืด: กลุ่มยาควบคุมโรคหืด

ยาที่ใช้ในการควบคุมอาการ (controller) เป็นยาที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ลดการอักเสบการบวมของผนังหลอดลม การใช้ยากลุ่มนี้ต่อเนื่องกันเป็นเวลานานจะทำให้ควบคุมอาการของโรคได้ และลดการกำเริบของโรค ยาในกลุ่มนี้จึงเป็นยาหลักในการรักษาโรคหืดเรื้อรัง

1. **คอร์ติโคสเตียรอยด์** ออกฤทธิ์ยับยั้งการอักเสบของหลอดลม เป็นยาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เช่น beclomethasone dipropionate (BDP), budesonide และ fluticasone propionate

**Beclomethasone Dipropionate Inhaler**



beclomethasone dipropionate



budesonide



fluticasone propionate

2. **Xanthine (sustained release)** : ออกฤทธิ์ขยายหลอดลมและ เสริมฤทธิ์ corticosteroid ชนิดสูง ในการช่วยลดการอักเสบ เช่น theophylline

- ยานี้สามารถแบ่งเม็ดยากินได้ แต่ห้ามบดหรือเคี้ยว เพราะจะทำให้ยาแตกตัวและดูดซึมเร็วจนเกิดผลข้างเคียงที่อันตรายได้

- ผลข้างเคียงที่พบบ่อย ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อุกจากระวัง ปวดศีรษะ ใจสั่น และหัวใจเต้นเร็วหรือเต้นผิดจังหวะ



theophylline

เอกสารอ้างอิง :

๑. มูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย. สุชาติ จิระจักรวัฒนา. การรักษาโรคหืด ยาใหม่ในการรักษา. สืบค้น ๑๑ มกราคม ๒๕๖๕, จาก <https://www.asthma.or.th>
๒. แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคหืดในประเทศไทยสำหรับผู้ป่วยเด็ก พ.ศ. ๒๕๕๑. สืบค้น ๑๑ มกราคม ๒๕๖๕, จาก [http://thaipediatics.org/attachfile/cpg\\_๑๑-๐๕-๒๓.pdf](http://thaipediatics.org/attachfile/cpg_๑๑-๐๕-๒๓.pdf)

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.กุลธิดา เหลืองอ่อน // Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๐๙ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

### ยาที่ใช้ในการรักษาโรคหืด

#### กลุ่มยาขยายหลอดลมหรือยาบรรเทาอาการจับหืด

ยาบรรเทาอาการ (reliever) เป็นยาที่มีฤทธิ์ป้องกันและรักษาอาการหืดเกร็งของหลอดลมที่เกิดขึ้น แนะนำให้ใช้ยาขยายหลอดลมเฉพาะในกรณีที่มีอาการเท่านั้น และไม่ควรใช้เกิน ๓-๔ ครั้ง/วัน และห้ามไม่ให้ใช้ยาขยายหลอดลมเป็นประจำสม่ำเสมอ

ยาในกลุ่มนี้ คือ  $\beta$ -adrenergic agonist แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ตามระยะเวลาการออกฤทธิ์ ดังนี้

๑. ออกฤทธิ์เร็วและระยะสั้น (๔-๖ ชั่วโมง) เช่น salbutamol, terbutaline, procaterol และ fenoterol เป็นต้น



salbutamol



terbutaline



procaterol



ยาสูตรผสม fenoterol

๒. ออกฤทธิ์นานมากกว่า ๑๒ ชั่วโมง ได้แก่ formoterol และ salmeterol



ยาสูตรผสม formoterol



ยาสูตรผสม salmeterol

เอกสารอ้างอิง :

๑. มูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย. สุชาติ จิระจักรวัฒนา. การรักษาโรคหืด ยาใหม่ในการรักษา. สืบค้น ๑๑ มกราคม ๒๕๖๕, จาก <https://www.asthma.or.th>
๒. แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคหืดในประเทศไทยสำหรับผู้ป่วยเด็ก พ.ศ. ๒๕๕๑. สืบค้น ๑๑ มกราคม ๒๕๖๕, จาก [http://thaipediatics.org/attachfile/cpg\\_๑๑-๐๕-๒๓.pdf](http://thaipediatics.org/attachfile/cpg_๑๑-๐๕-๒๓.pdf)

ผู้ตั้งบทความ : ภาณุกุลธิดา เหลืองอ่อน // Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้







## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๑๓ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

### ยาสามัญประจำบ้าน ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย



#### ซื้ออย่างไร ?

- ซื้อจากร้านค้าที่มีมาตรฐาน หรือร้านขายยาที่ใบอนุญาตขายยา
- สังเกตฉลากต้องมีคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” ในกรอบสีเขียว
- ฉลากต้องมีเลขทะเบียนตำรับยา

“ยาสามัญประจำบ้าน”



#### “ ยาสามัญประจำบ้าน ”

ยาที่กระทรวงสาธารณสุขได้พิจารณาเอาไว้ว่าเป็นยาที่เหมาะสม ที่สามารถให้ประชาชนหาซื้อมาใช้ได้เองตามร้านขายยาทั่วไปโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ เพื่อใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน



#### ใช้อย่างไร ?

- ก่อนการใช้ยาควรตรวจสอบวันหมดอายุ และสังเกตลักษณะทางกายภาพของยา ต้องไม่เปลี่ยนแปลง เช่น สีเปลี่ยน, มีจุดต่างบนเม็ดยา, กลิ่นผิดปกติ เป็นต้น
- ใช้ยาตามขนาดที่ระบุตามฉลาก
- หากรับประทานแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร



#### เก็บรักษาอย่างไร ?

- ควรเก็บยาไว้ในตู้ ให้พ้นมือเด็ก
- ยาจะต้องมีฉลากยาที่มีความถูกต้องชัดเจน ไม่จาง หรือขาดหาย
- เก็บยาให้พ้นแสงแดด ความร้อน ความชื้น จึงไม่ควรแกะยาที่บรรจุในแผงหรือแบ่งออกจากภาชนะที่ทางผู้ผลิตได้บรรจุมา
- ตรวจสอบวันหมดอายุของยาที่เก็บไว้เป็นระยะๆ เพื่อป้องกันยาเสื่อมคุณภาพ

เอกสารอ้างอิง

-สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. “ยาสามัญประจำบ้าน มีติดบ้านไว้ ดี” [https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media\\_printing/1159](https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media_printing/1159)  
-ฝ่ายเภสัชกรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. “การเก็บรักษา ยา ควรเก็บอย่างไรจึงเหมาะสม?”. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramapharmacy/th/knowledge/general/11102015-0010-th>

ผู้จัดทำบทความ : ภก.บัณฑิต ยนต์สกุล

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒





## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๑๐ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

### การรักษาภาวะท้องผูกใน คุณแม่ตั้งครรภ์

#### กินอาหารที่มีไฟเบอร์

จากผัก ผลไม้ หรือธัญพืชไม่ขัดสี  
อย่างน้อย 20 – 35 กรัม/วัน

#### ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ

ภายใต้คำแนะนำของแพทย์  
เพื่อกระตุ้นการทำงานของ  
ของระบบลำไส้

#### ดื่มน้ำ มากกว่า 8 แก้ว/วัน

เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ชา กาแฟ และน้ำอัดลมที่มีคาเฟอีน

#### ลดการใช้ยาเสริม ที่มีธาตุเหล็ก

โดยปรึกษาแพทย์ถึงปริมาณธาตุเหล็ก  
ที่ต้องการในแต่ละวัน



#### ใช้ยาบรรเทาอาการท้องผูก ที่ปลอดภัยกับคุณแม่ตั้งครรภ์

เช่น ยาระบายกลุ่มไฟเบอร์

#### ฝึกขับถ่ายให้ถูกวิธี และเป็นเวลา

#### ยาระบายกลุ่มไฟเบอร์

- ช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระและทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มขึ้น และกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ทำให้อุจจาระเคลื่อนผ่านได้เร็วขึ้น
- กินยาในกลุ่มนี้หลังจากยาอื่นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ควรดื่มน้ำตามให้เพียงพอ หลังการกินยาในกลุ่มนี้

**\*\*\*ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้งก่อนใช้ยา เพื่อความปลอดภัย\*\*\***

เอกสารอ้างอิง: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. การรักษาอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 24 ธันวาคม 2564].

เข้าถึงได้จาก <https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/infographic/detail/73/2010>

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ญาดิวิร์ ศรีคช

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒





## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๐๘ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

### การดูแลเด็กที่มีภาวะพร่องเอนไซม์ G6PD

โรค G6PD Deficiency หรือโรคแพ้ถั่วปากอ้าเป็นภาวะพร่องเอนไซม์จีซิกพีดี ทำให้เม็ดเลือดแดงแตกง่าย ส่งผลให้เกิดภาวะโลหิตจาง อ่อนเพลีย ตัวเหลือง ตัวซีด โรคนี้ไม่ได้เป็นโรคร้ายแรง หากเด็กได้รับการดูแลที่ถูกต้อง และระมัดระวังการทานหรือสัมผัสอาหาร ยา และสารเคมีต้องห้าม ก็สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ ผู้ปกครองต้องทำตามแนะนำของแพทย์ในการระมัดระวังเรื่องการทานอาหารและยาต้องห้าม อาหารเสริมหรือสมุนไพรต่าง ๆ ที่จะเพิ่มความเสี่ยงทำให้เม็ดเลือดแดงแตกได้

#### สาเหตุ

เป็นความผิดปกติทางพันธุกรรม ที่ถ่ายทอดกัน จากรุ่นสู่รุ่น เด็กผู้ชายจะมีโอกาสเป็นมากกว่าเด็กผู้หญิงถึง 50%

- ในเด็กทารกที่เป็นโรคนี้ จะมีอาการตาเหลือง ตัวเหลืองตั้งแต่แรกเกิด และมีอาการดีซ่าน นานกว่าปกติ
- เมื่อบุตรหลานเจ็บป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล เบื้องต้นต้องแจ้งแพทย์ว่าบุตรหลานเป็น G6PD ทุกครั้งก่อนการรักษา และไม่ควรซื้อยาให้บุตรหลานรับประทานเอง
- หากได้รับอาหารหรือยาต้องห้าม จะมีอาการอ่อนเพลียมาก มีไข้สูง หนาวสั่น ผิวซีดเหลือง ปัสสาวะสีเข้มสีดำ หายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นเร็ว ต้องรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที



#### ยาและอาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง

ยาในกลุ่มซัลฟา  
ยากลุ่ม NSAIDs บางชนิด  
ยาแอสไพริน  
ยาต้านมาเลเรียบางชนิด  
ถั่วปากอ้า พืชตระกูลถั่ว  
ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วฝักยาว  
บลูเบอร์รี่  
ลูกเหม็น การบูร

เอกสารอ้างอิง <https://pharmacy.mahidol.ac.th/>

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา .(2018). ภาวะพร่องเอนไซม์ G6PD .

ผู้ตั้งบทความ ภญ.ชนิตา วีระนันท์กุล

Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้









### การปฏิบัติตัว เมื่อต้องใช้ยาฉีดอินซูลิน




**อินซูลิน (Insulin)** คือ ฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน ออกฤทธิ์โดยการนำน้ำตาลจากเลือดเข้าไปในเซลล์ของร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงาน ในการ การรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน นอกจากการใช้ยารับประทานแล้ว การใช้**ยาฉีดอินซูลิน** ก็เป็นวิธีการรักษาที่แพทย์มักเลือกใช้ในกรณีที่มีน้ำตาลในเลือดสูงมากหรือใช้ยาแบบรับประทานแล้วไม่ได้ผล

#### การเก็บรักษา

 ควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 2-8 องศาเซลเซียส ห้ามเก็บในช่องแช่แข็ง โดยจะเก็บได้นานเท่ากับอายุข้างขวด

 เมื่อเปิดใช้แล้ว ระวังไม่ให้ถูกแสงแดด หรือความร้อนอบอ้าว หรือทิ้งไว้ในรถที่มีอุณหภูมิสูง สามารถเก็บไว้ที่อุณหภูมิไม่เกิน 30 องศาเซลเซียสได้นาน 1 เดือน

 ก่อนใช้ควรตรวจวันหมดอายุข้างขวด และสังเกตลักษณะของอินซูลิน หากมีลักษณะผิดปกติจากเดิม ห้ามนำไปใช้



#### การใช้ยาอินซูลิน

ควรใช้ตามขนาดที่แพทย์สั่งในแต่ละครั้ง

**ไม่ควร** ปรับขนาดยาในการฉีดเอง



#### อาการข้างเคียงจากการใช้ยาฉีดอินซูลิน

อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย คือ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งอาจมีอาการใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก หน้าซีด และหมดสติ



ถ้ามีอาการเหล่านี้ให้ดื่มน้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือรับประทานของที่มีน้ำตาลผสม เช่น ลูกอม (ห้ามใช้น้ำตาลเทียม)



หากมีอาการมาก ไม่รู้สึกตัว ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

เอกสารอ้างอิง ภญ.ชัชวรินทร์ เกสาชยพันธ์. (2010). รู้ลึก รู้จริง “อินซูลิน”. <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articleDetail.asp?id=778>

รศ.ดร.ภญ.จรรยาพร พงศ์เวชรักษ์. สารระควรรู้เกี่ยวกับอินซูลิน. <https://pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/articles/pocketbook%20edit2.pdf>

ผู้จัดทำบทความ : นายบัณฑิต ยนต์สกุล

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





# ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๐๔ ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

## ยาทาสเตียรอยด์...ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

**ยาทาสเตียรอยด์** ใช้รักษาโรคผิวหนังที่มีการอักเสบ และคัน เช่น โรคสะเก็ดเงิน โรคผิวด่างขาว โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง ยาทาสเตียรอยด์ มีตัวยาสำคัญหลายชนิด ซึ่งมีความแรง (ความเข้มข้น) ต่างกัน และมีหลายรูปแบบให้เลือกใช้ เช่น ครีม โลชั่น ขี้ผึ้ง เป็นต้น






### อาการไม่พึงประสงค์ จากการใช้ยาทาสเตียรอยด์

- อาการเฉพาะที่ เช่น ผิวน้ำบาง ผิวด่าง สิวขึ้น เกิดริ้วรอย เกิดผื่น ฟกช้ำง่าย



- อาการที่เกิดทั่วร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง อาจพบเมื่อใช้ยาที่มีความแรงสูง เป็นเวลานาน

### คำแนะนำการใช้ยาทาสเตียรอยด์

- เลือกตัวยาสำคัญ ความแรง และรูปแบบ ให้เหมาะสมกับผิวหนังที่เกิดอาการ
- ไม่ใช้ยาที่มีความแรงสูงกับผิวหนังที่บาง เช่น ใบหน้า เปลือกตา  ผิวนารก 
- ในสตรีมีครรภ์ ให้เลือกใช้ยาที่มีความแรงต่ำ หรือปานกลาง และใช้แค่ระยะเวลาสั้นๆ
- ในสตรีให้นมบุตร ห้ามทายาที่บริเวณเต้านม ก่อนให้นม
- ไม่ใช้กับโรคผิวหนังที่มีการติดเชื้อ หรือ ผิวน้ำเปิด เช่น ผิวดลอก หรือเป็นแผล 



**ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ก่อนใช้ยาทาสเตียรอยด์**

#### เอกสารอ้างอิง

นงลักษณ์ สุขวานิชย์ศิลป์. ยาทาสเตียรอยด์สำหรับโรคผิวหนัง. แหล่งที่มา <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/438/ยาทาสเตียรอยด์ชนิดทาภายนอก>. ค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2564.

ยาทาสเตียรอยด์ชนิดทาภายนอกสำหรับการรักษาโรคผิวหนัง. แหล่งที่มา <https://ccpe.pharmacycouncil.org/showfile.php?file=159> ค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2564.

ใช้ยาทาสเตียรอยด์อย่างไรให้ปลอดภัย. แหล่งที่มา [https://med.mahidol.ac.th/rama\\_hospital/th/services/knowledge/01032020-1102](https://med.mahidol.ac.th/rama_hospital/th/services/knowledge/01032020-1102). ค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2564

ยาทาสเตียรอยด์ใช้ถูกวิธีไม่อันตราย. แหล่งที่มา <https://www.oryor.com/อย/infographic/detail/73/1910> ค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2564.

ผู้จัดทำบทความ : ภาณุอรุณี พานะกิจ // Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒



## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๐๐ ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

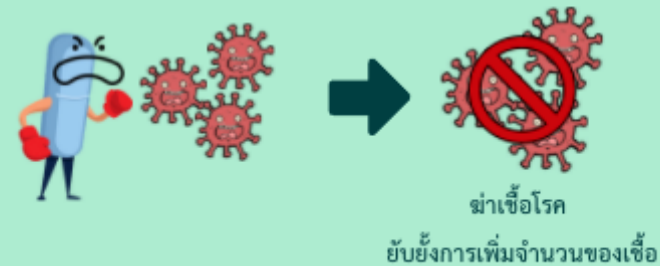


### กินยาฆ่าเชื้อไม่ครบ ทำไมจึงต้องยา?

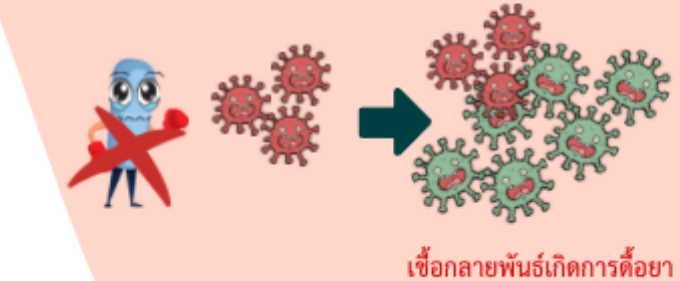


ยาปฏิชีวนะ (ANTIBIOTICS) หรือยาฆ่าเชื้อ ใช้รักษาอาการติดเชื้อในแต่ละบริเวณของร่างกาย แตกต่างกันไป การรับประทานยาฆ่าเชื้อให้ได้ผลดีควรรับประทานติดต่อกันให้ครบตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ แต่โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักหยุดรับประทานยาก่อนครบกำหนด หรือรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ ทำให้ปริมาณยาในร่างกายไม่เพียงพอที่จะกำจัดเชื้อให้เหลือน้อยจนโรคหรืออาการติดเชื้อต่างๆหายขาด เชื้อจะแบ่งตัวเพิ่มจำนวนอีกแล้วเกิดการเป็นซ้ำ หรืออาจทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “การดื้อยา” ได้

**กินยาครบตามกำหนด** ✓



**กินไม่ครบตามกำหนด กินบ้าง สลึมบ้าง** ✗



การกินยาฆ่าเชื้อถูกต้องและครบกำหนด จะทำให้  
ฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคได้จนหมด ไม่หลงเหลือ  
เชื้อตกค้างในร่างกาย ทำให้ไม่เกิดการดื้อยา

การกินยาฆ่าเชื้อแบบผิดๆ จะทำให้ฆ่าเชื้อที่เป็น  
สาเหตุของโรคได้ไม่หมด เชื้อที่ตกค้างในร่างกาย  
อาจแบ่งตัวกลายพันธุ์ ทำให้กลับมาเป็นโรคซ้ำ  
นอกจากนี้เชื้อโรคจะจำยาเดิมได้ และสู้กับยา  
ทำให้เกิดการดื้อยา

1. นศก. พิษญา รอดเจริญ. กินยาฆ่าเชื้อไม่ครบ ทำไมจึงดื้อยา. [Online]. Available at: [https://pharmacy.mahidol.ac.th/dic/knowledge\\_full.php?id=16&fbclid=IwAR2n2XJ5lc7VGVUZti27rwCo3mWYUuAuq36OKjmTNwf0X8HQ7y5WHHAF34](https://pharmacy.mahidol.ac.th/dic/knowledge_full.php?id=16&fbclid=IwAR2n2XJ5lc7VGVUZti27rwCo3mWYUuAuq36OKjmTNwf0X8HQ7y5WHHAF34) (Accessed: 25/10/64).

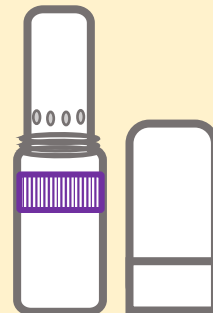






### ใช้ยาตามอย่างไรให้ปลอดภัย

**ยาตาม** จัดเป็นยาสามัญประจำบ้าน สำหรับบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ คัดจมูก หรืออาจใช้สูดดมเพื่อความสดชื่น ยาตามที่วางขายกันทั่วไป ในท้องตลาด โดยส่วนใหญ่จะมีส่วนประกอบของ การบูร พิมเสน เมนทอล รวมไปถึงน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรต่าง ๆ แต่การสูดดมในปริมาณที่มากเกินไปและบ่อยครั้ง อาจส่งผลต่อเยื่อบุโพรงจมูกเกิดการอักเสบ หรือเกิดการระคายเคืองบริเวณทางเดินหายใจเมื่อสูดดม



#### คำแนะนำการใช้ยาตามให้ปลอดภัย

- ยาตามบรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ตาลาย เพียงชั่วคราว หากอาการรุนแรงหรือเป็นบ่อย ควรพบแพทย์
- หากเป็นโรคที่เกี่ยวกับโพรงจมูกควรหลีกเลี่ยง เพราะหากสูดยาตามที่เข้มข้นมากๆ อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองมากขึ้น
- ยาตามที่เป็นน้ำ หรือซีฟุ้ง ควรป้ายใส่ผ้า หรือทาบางๆ ที่หน้าอก แล้วสูดไอระเหย
- ควรสูดดมใกล้ๆ แต่ไม่สัมผัสโดยตรง ไม่ควรให้หลอดยาเข้าไปค้างในจมูก เพราะสารทุกตัว อาจทำให้ระคายเคืองเมื่อสัมผัส
- ควรเช็ดบรรจุภัณฑ์ให้สะอาดและปิดฝาให้มิดชิด ไม่ควรใช้ยาตามของผู้อื่น เพราะอาจเสี่ยงติดเชื้อบางชนิดได้
- ควรเก็บยาไว้ในอุณหภูมิห้อง ให้พ้นจากมือเด็กและแสงแดด และหมั่นตรวจสอบวันหมดอายุของยา

#### เอกสารอ้างอิง

1. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ยาตามอย่างไรให้ถูกวิธี. [ออนไลน์]; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 1/10/64]. เข้าถึงได้จาก: [http://pca.fda.moph.go.th/public\\_media\\_detail.php?id=6&cat=56&content\\_id=1224](http://pca.fda.moph.go.th/public_media_detail.php?id=6&cat=56&content_id=1224).
2. ยุวดี วงษ์กระจ่าง. ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ยาตามมีอันตรายหรือไม่. [ออนไลน์]; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 1/10/64]. เข้าถึงได้จาก: <http://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/106/ยาตามมีอันตรายหรือไม่/>
3. Pobpad. ยาตาม. [ออนไลน์]; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 1/10/64]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.pobpad.com/ยาตาม>

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ // Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





### ขั้นตอนการใช้ยาหยอดตาที่ถูกต้อง



1. อ่านฉลากยาก่อนใช้ยาทุกครั้ง เพื่อการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย
2. ล้างมือให้สะอาด เปิดฝาครอบขวดยาออก โดยไม่วางฝาคือวางบนพื้น
3. นอนหงาย หรือ นั่งเอนหน้าขึ้น ใช้มือข้างที่ถนัดถือขวดยา และใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือของมืออีกข้างดึงเปลือกตาล่างลงมาให้เป็นกระพุ้ง และเหลือบตาขึ้นข้างบน



4. หยอดยา 1 หยด ลงในตำแหน่งในกระพุ้งของเปลือกตาล่าง ระวังอย่าให้ปลายหลอดหยดสัมผัสกับตา ขนตา เปลือกตา มือ หรือสิ่งใด ๆ
5. ปล่อยมือและค่อย ๆ หลับตาเป็นเวลา 1-3 นาที ปิดฝาทิ้งให้สนิท
6. กรณีจำเป็นต้องใช้ยาหยอดตามากกว่า 1 ชนิด ควรเว้นระยะห่างในการหยอดยา แต่ละชนิดห่างกัน 5-10 นาที
7. หากใช้ยาหยอดตาพร้อมกับยาขี้ผึ้งป้ายตา ให้ใช้ยาหยอดตาก่อนแล้วเว้นระยะห่าง 10 นาที จึงใช้ยาขี้ผึ้งป้ายตา
8. ถ้าต้องใช้ยาหยอดตาทั้ง 2 ข้าง ให้หยอดตาอีกข้างตามขั้นตอนเดิม

### การเก็บรักษา

หลังจากเปิดใช้ครั้งแรก ไม่ควรใช้ยาหยอดตาเกิน 1 เดือน หากยังไม่เปิดใช้อายุยาเท่ากับวันหมดอายุบนขวดยา



สแกนเพื่อชมคลิปวิดีโอ  
ขั้นตอนการใช้ยาหยอดตาที่ถูกต้อง

### เอกสารอ้างอิง

1. กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. แนะนำการใช้ยาหยอดตา. [ออนไลน์]; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 19/07/64]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.pharmbma.com/drug-list/a/2-antazoline-tetryzoline>
2. สุชาติ ชูติมารพันธ์, โยธม วงศ์วรวิทย์, อภิรุติ เหมะจุฑา, รุติมา ดวงเงิน, กิตติยศ ยศสมบัติ, บรรณาธิการ. คู่มือทักษะตามเกณฑ์ความรู้ความสามารถทางวิชาชีพของ ผู้ประกอบวิชาชีพเภสัชกรรม (สมรรถนะร่วม) พ.ศ. 2562. นนทบุรี: บริษัท เอช อาร์ พรินซ์ แอนด์ เทรนนิ่ง จำกัด ; 2562

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานวิชาการและผลงาน // Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





### สมุนไพรที่ใช้เป็นยาระบาย

ท้องผูกเป็นอาการที่มีความผิดปกติในการถ่ายอุจจาระ โดยมีจำนวนครั้งในการถ่ายอุจจาระที่น้อยกว่าปกติคือ น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งปัจจัยที่มีผลคือ เพศ อายุ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การปฏิบัติตัว และสภาวะโรค โดยหากเกิดอาการท้องผูกเรื้อรังอาจส่งผลเสียได้ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ เช่น โรคริดสีดวงทวาร กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแอซึ่งอาจทำให้กล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่ เป็นต้น

ดังนั้น จึงควรตระหนักถึงความรุนแรงจากภาวะท้องผูกที่อาจเกิดขึ้น โดยในการรักษาและบรรเทาอาการสามารถทำได้หลากหลายวิธีดังนี้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยาระบาย ซึ่งการใช้ยาระบายจากสมุนไพรเป็นอีกวิธีที่สามารถใช้ในการรักษา บรรเทาอาการท้องผูกได้



#### เม็ดยี่แมงลัก

**ส่วนที่นำมาใช้ :** นำเม็ดยี่แมงลัก 1 ช้อนชา นำมาแช่ในน้ำ 1 แก้ว คนให้เม็ดยี่แมงลักกระจายตัวในน้ำแล้วทิ้งให้พองตัว ควรรับประทานก่อนนอน ซึ่งสามารถช่วยในการเพิ่มกากอาหาร ทำให้มวลอุจจาระเพิ่ม นอกจากนี้ยังมีส่วนของเมือกที่ช่วยในการหล่อลื่นและช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว

**ข้อควรระวัง :** ควรใช้น้ำในปริมาณที่มากพอ เพื่อให้เม็ดยี่แมงลักพองตัวเต็มที่ หากมีน้ำน้อยไปอาจทำให้เม็ดยี่แมงลักพองตัวได้ไม่เต็มที่ จึงมีการดูดน้ำจากกระเพาะอาหารและลำไส้แทน แล้วส่งผลให้เกิดลำไส้อุดตัน ทำให้อาการท้องผูกรุนแรงขึ้น



#### มะขามแขก

**ส่วนที่นำมาใช้ :** ฝักและใบมะขามแขก โดยนำใบแห้ง 1-2 หยิบมือ หรือฝัก 4-5 ฝักหักเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยนาน 15 นาที แล้วดื่มก่อนนอน

**ข้อควรระวัง :** ควรใช้มะขามแขกเพื่อแก้อาการท้องผูกในระยะสั้น ไม่ควรรับประทานติดต่อกันนาน เนื่องจากส่งผลให้เกิดการขาดธาตุโปแตสเซียม และทำลายระบบประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้



#### ขุมเห็ดไทย

**ส่วนที่นำมาใช้ :** นำเมล็ดแก่แห้งประมาณ 10 - 13 กรัมมาคั่วจนเป็นสีเหลือง แล้วนำมาต้มเป็นน้ำสำหรับดื่ม

**ข้อควรระวัง :** จากการศึกษาพบว่าการใช้ในขนาดที่สูงอาจทำให้เกิดไตอักเสบได้ และควรระมัดระวังการใช้ในเด็ก สตรีมีครรภ์ และผู้ป่วยที่เป็นลำไส้อักเสบ

#### เอกสารอ้างอิง

1. หน่วยสารสนเทศมะเร็ง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์. สุขภาพดีด้วยโภชนาบำบัด(อินเทอร์เน็ต). สขงลา: หน่วยสารสนเทศ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์; 2552 [เข้าถึงเมื่อ 30 ต.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: [http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news\\_ca.php?newsID=87&typeID=19](http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=87&typeID=19)
2. สมชาย สีกากุลวงศ์. ท้องผูก(อินเทอร์เน็ต). กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล; 2553 [เข้าถึงเมื่อ 30 ต.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.simahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articleDetail.asp?id=363>
3. ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร. ขุมเห็ดไทย(อินเทอร์เน็ต). อุบลราชธานี: อุบลราชธานี: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี; 2553 [เข้าถึงเมื่อ 30 ต.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=54>

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน // Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้

