



ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๔๙ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗

เคล็ด(ไม่)ลับ ช่วยป้องกันการลืมนินยา

การลืมนินยาเป็นเรื่องที่อาจเกิดได้ แต่ก็ควรเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้น เนื่องจากยาที่กินอยู่เป็นประจำ เช่น ยาเบาหวาน ยาลดความดันโลหิต ยาลดไขมัน ยาไทรอยด์ เป็นต้น จะช่วยในการควบคุมอาการของโรค เพื่อให้การรักษาเป็นไปอย่างประสิทธิภาพ หากรู้ตัวว่าลืมนินยา ควรรีบกินยาทันทีที่นึกขึ้นได้ ยกเว้นนึกขึ้นได้เมื่อใกล้เวลาของมื้อถัดไป ให้งดยาที่ลืมนินและข้ามไปกินยามื้อถัดไปเลยโดยไม่ต้องเพิ่มยาเป็น 2 เท่า

วิธีช่วยการป้องกันการลืมนินยา ดังนี้



ควรกินยาเวลาเดียวกันทุกวัน หรือเวลาเดียวกับยาอื่น ๆ ที่ใช้อยู่



กำหนดให้การกินยาสัมพันธ์กับกิจกรรมอื่น เช่น หลังละครจบ หลังข่าวจบ หลังแปรงฟัน



ให้ความสำคัญกับมือที่ลืมนินบ่อย ๆ เป็นพิเศษ อาจมีการตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อเป็นการเตือนและรีบกินยาทันทีที่มีการเตือน



เก็บยาไว้ในที่มองเห็นง่าย และหยิบง่าย



ใช้วิธีการจดบันทึก เตือนความจำ จัดตารางการกินยา คล้ายกับการกำหนดนัดหมาย โดยเขียนเป็นรายการตามเวลาของวันว่าเวลาใด ว่าต้องกินยาเมื่อใด เพื่อเตือนตัวเองไม่ให้ลืมนิน



หากลบใส่ยาที่มีช่องหรือชั้นแบ่งออกเป็นส่วน ๆ ตามเวลาการกินยา เช่น เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน พกติดตัวไปแต่ละวัน



กรณีที่เป็นผู้สูงอายุ สุขภาพอ่อนแอ หรือมีปัญหาทางกายหรือจิตใจ ทำให้ไม่สามารถควบคุมการกินยาของตนเองได้ ในกรณีนี้อาจต้องให้สมาชิกครอบครัวที่ใกล้ชิดคอยให้ความช่วยเหลือในการกินยา

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส). พุดจาภาษาเบาหวาน แนวทางการสื่อสารสำหรับบุคลากรสาธารณสุขกับผู้ป่วยเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครราชสีมา: ห้างหุ้นส่วนจำกัด อินดี อาร์ท; 2553.

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ฉมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน กองเภสัชกรรม E-mail : vck.rx.news@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ

