

ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 383 ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2568

ชวนสังเกตยาชุด สุดอันตราย

ยาชุด คือ การจ่ายยาหลายเม็ด จำนวนยา ตั้งแต่ 3-5 เม็ด หลายชนิด หลายสี รูปทรง แตกต่างกันใน 1 ซอง



อันตรายจากการใช้ยาชุด
เช่น ยาอาจออกฤทธิ์ซ้ำซ้อนกัน
อาจได้รับยาเกินขนาด เกินความจำเป็น
มักมียาเสื่อมคุณภาพปนอยู่



1

มีคำโฆษณาชวนเชื่อสรรพคุณโอ้อวดเกินจริง
เช่น ทำให้หายขาดจากโรค หายไวทันใจในชุดเดียว

2

มีฉลากไม่เหมาะสม ไม่ระบุข้อมูลความปลอดภัย

3

มักอวดอ้างสรรพคุณ เช่น แก้ปวดเมื่อย แก้ไข้หวัด บำรุงตับ ไต หัวใจ
ส่วนใหญ่มักเป็นยาสเตียรอยด์ ยากลุ่มแก้ปวด (NSAID) ซึ่งอาจทำให้เกิดแผลใน
กระเพาะอาหาร ไตวาย นอกจากนี้หากมียาปฏิชีวนะ อาจส่งผลให้เกิดเชื้อดื้อยา

ยาชุด = หายไว ไตวาย ตายเร็ว

เอกสารอ้างอิง: แผนพจนานุกรมเภสัชกรรม : The Pharmacy Council. แนะนำวิธีสังเกตยาชุด [ออนไลน์]; 2568 [เข้าถึงเมื่อ 9/6/68]

เข้าถึงได้จาก: <https://today.line.me/th/v2/article/GgLYmx7>

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.อมรรักษ์ ศรีวิเชียรชัย กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม

E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



ยาเสื่อมสภาพ..



สังเกตอย่างไร!

ยาเสื่อมสภาพ หมายถึง ยาที่มีคุณภาพลดลงจากเดิม ไม่ว่าจะประสิทธิภาพในการรักษา ความปลอดภัย หรือคุณสมบัติทางกายภาพและทางเคมีของยา นอกจากนี้ยาบางชนิดเมื่อเสื่อมสภาพแล้วอาจเป็นพิษต่อร่างกายได้

ลักษณะยาเสื่อมสภาพ



ยาเม็ด

เม็ดแตกหักกะเทาะ สีเปลี่ยน
เม็ดยาติดกัน เยิ้มเหนียว



ยาผง

ผงยา และแกรนูลจับตัวเป็นก้อน
แข็ง สีเปลี่ยน ไม่ละลายน้ำ



ยาน้ำใสหรือยาน้ำเชื่อม

ขุ่น มีตะกอน เกิดฟองก๊าซ
สีกลิ่นและรสชาติเปลี่ยนไป



ยาแคปซูล

แคปซูลแข็ง: บวมโป่ง ผงยาเปลี่ยนสี จับกันเป็นก้อน
แคปซูลนิ่ม: เปลือกเยิ้มเหลว เปื่อยทะลุตัวยาไหลออกมา



ยาครีมและยาขี้ผึ้ง

เกิดการแยกชั้น มีสี กลิ่น เนื้อสัมผัส
และความหนืดเปลี่ยนไป

รู้หรือไม่ว่า?

ยาที่สิ้นอายุการใช้งาน เสื่อมสภาพ หรือไม่ได้ใช้งานแล้ว สามารถนำมาไว้ที่
จุดรับยาเหลือใช้ ณ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย ทั้ง 69 แห่ง
เพื่อนำไปคัดแยก และกำจัดอย่างถูกวิธีต่อไป

อ้างอิง : ยาหมดอายุ ยาเสื่อมสภาพ... อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม | คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล [Internet]. [เข้าถึงเมื่อ 24 มิ.ย. 2568].

Available from: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramapharmacy/th/knowledge/general/11092015-2303-th>

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม

E-mail : bma.cpx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





กทม

ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

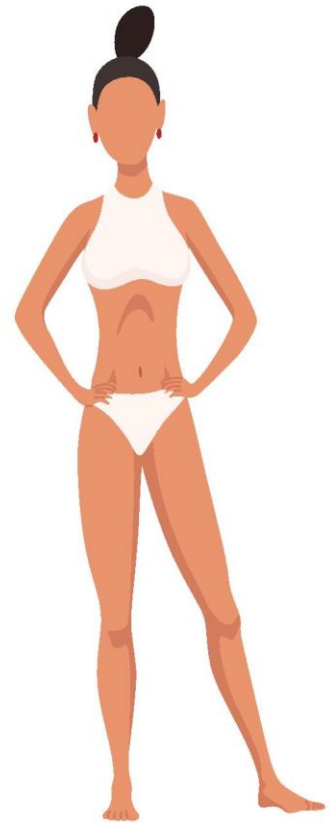
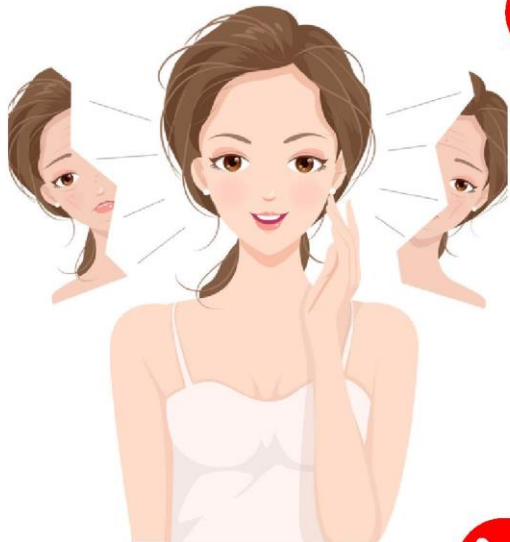
ปีที่ 16 ฉบับที่ 381 ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568



อย่าหลงเชื่อ !!! คำโฆษณาเครื่องสำอาง เหล่านี้ ที่อวดอ้างเกินจริง



-  กระชับสัดส่วน ออกฟูรูพิต
-  ทำให้หน้าอกใหญ่ขึ้น
-  ช่วยสลายไขมัน
-  ต่อต้านอนุมูลอิสระ
-  กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน



 ลดการสร้างเม็ดสี ป้องกันหรือรักษาฝ้า

เอกสารอ้างอิง

- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการตรวจสอบเฝ้าระวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนา; 2557.

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม

E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

320 หมู่ 6 ซอย เคะหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 0 2580 5172



อันตรายจากการใช้ เครื่องสำอางปลอม

เกิดอันตรายจาก สารห้ามใช้

เช่น ทำให้เกิดอาการระคายเคือง
เกิดผื่นแพ้ แดง แสบร้อนอย่างรุนแรง
สีผิวเปลี่ยน เป็นฝ้าถาวร
อาจเกิดการสะสมของสารห้ามใช้
ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้
ในระยะยาว



เสี่ยงต่อการปลอมปน สารอันตราย

เช่น สารปรอท สารไฮโดรควิโนน
สารสเตียรอยด์ กรดวิตามินเอ



วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอางให้ปลอดภัย

1. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากแหล่งที่เชื่อถือได้
2. สังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ ต้องแสดงรายละเอียดครบถ้วน มีข้อความภาษาไทย ชื่อผลิตภัณฑ์ ตัวยาสัญสำคัญ ชื่อที่ตั้งผู้ผลิต/ผู้นำเข้า วิธีใช้ ปริมาณสุทธิ
3. มีเลขที่จดแจ้งเครื่องสำอาง 13 หลัก จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
4. ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาต ได้ที่
<https://oryor.com/check-product-serial>



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 380 ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2568



การใช้ยาลดความดัน ให้ปลอดภัย



1

กินยาให้ตรงเวลา
เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตให้คงที่



2
ไม่หยุดเอง
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการรับยาทุกครั้ง

3

วัดความดันโลหิตเป็นประจำ
เพื่อใช้ในการประเมินผลการรักษา



4
เลี่ยงการซื้อยารับประทานเอง
รวมถึงสมุนไพรและผลิตภัณฑ์อาหารเสริม



5

ออกกำลังกายเป็นประจำ
ไม่ควรหนักเกินไป เช่น การเดิน 30 นาที/วัน

เอกสารอ้างอิง : งานสื่อสารองค์กร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. ยาลดความดันโลหิต ใช้ผิดวิธี เสี่ยงอันตรายกว่าที่คิด.

[ออนไลน์]; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 25/4/68] เข้าถึงได้จาก: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/>

ผู้ตั้งบทความ: กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม

E-mail : ban.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 379 ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2568

4 สิ่งควรทำ เพื่อการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล



1 แจ้งชื่อยาที่แพ้เสมอ



2 นำยาที่ใช้ประจำมาพบแพทย์ทุกครั้ง



3 ใช้ยาตามความจำเป็น
จัดเก็บยาอย่างถูกต้อง



4 อ่านฉลากและปฏิบัติ
ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร

เอกสารอ้างอิง

กองนโยบายแห่งชาติด้านยา. การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล- Rational Drug Use (UHosNet).(ออนไลน์); 2566 [เข้าถึงเมื่อ 20/3/68]

เข้าถึงได้จาก: <https://ndp.fda.moph.go.th/rational-drug-use/video-rational-drug-use-uhosnet~>

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม

E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





กชม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 377 ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. 2568

เที่ยวสงกรานต์ปีนี้

พกยาโรคประจำตัวไปด้วย

ยาโรคประจำตัว



ควรให้ความสำคัญและใช้ยาต่อเนื่อง
เช่น ยาเบาหวาน ยาลดความดัน ยาลดไขมัน
ยาไทรอยด์ ยาโรคหอบหืด

คำแนะนำการจัดการจัดยา

- จัดยาให้พอกับวันไป และจัดเผื่ออีก 1-2 วัน
- เก็บยาในซอง รุง ฝับยา ที่ปิดสนิท
- ยาที่ต้องระวังแสง ต้องใส่ในซองสีชา
- ยาบรรจุแผงไม่นำเบ็ดยาออกจากแผง เพื่อป้องกันยาเสื่อมคุณภาพ



ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



ผู้จัดทำ : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

กองเภสัชกรรม สำนักงานนั้ย กรุงเทพมหานคร

320 หมู่ 6 ซอย เคะหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 0 2580 5172





กทผ

ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 378 ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. 2568

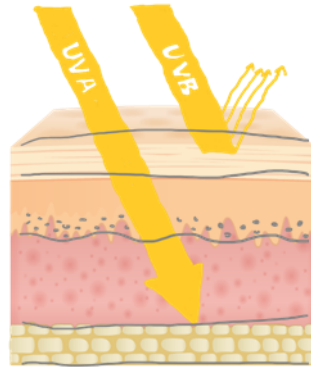
การเลือกใช้ครีมกันแดด

เลือกครีมกันแดดที่เหมาะสม

ควรดูผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ PA++ และเลือก SPF มากกว่า 15 ขึ้นไป หากต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง แนะนำให้ใช้ชนิดกันน้ำได้และทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง

ค่า PA ป้องกัน UVA

PA คือ Protection grade of UVA
มีค่า PA+ ไปจนถึง PA++++
“+” มากป้องกันผิวคล้ำดำได้ดีกว่า



ค่า SPF ป้องกัน UVB

SPF คือ Sun Protection Factor
ค่าสูงสามารถป้องกันปริมาณ UVB
เข้าสู่ผิวได้เพิ่มขึ้น ผิวไหม้แดงลดลง



ข้อควรระวัง!!

ในคนที่แพ้ง่าย หากความเข้มข้นของสารป้องกันแสงแดดสูงอาจเกิดการระคายเคืองได้

ทาครีมกันแดดให้ได้ประสิทธิภาพ

ทาก่อน 30 นาที

ทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง

ใช้ปริมาณเท่าเหรียญ 10 บาท หรือ 2 ช้อนนิ้วมือ



เอกสารอ้างอิง: กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. วิธีเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับผิว. [ออนไลน์]; ๒๕๖๖ [เข้าถึงเมื่อ ๒๕/๒/๖๘]

เข้าถึงได้จาก: https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/2110?ref=search

ผู้ตั้งบทความ: กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail: bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักงานนามัย กรุงเทพมหานคร

320 หมู่ 6 ซอย เคะหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 0 2580 5172





ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 375 ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. 2568

เคล็ด(ไม่ลับ) เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้ปลอดภัย



มีฉลากครบถ้วน เช่น
เลขสารบบอาหาร หรือเลขอย.

ชื่อผลิตภัณฑ์ส่วนประกอบ วิธีรับประทาน
ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต/นำเข้า
วันเดือนปีที่ผลิต/หมดอายุ



ศึกษาข้อมูลส่วนประกอบของ
ผลิตภัณฑ์เบื้องต้น
ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร
และผลข้างเคียงหรือไม่



ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง



ผู้ที่มีโรคประจำตัว ตั้งครรภ์ ให้นมบุตร
ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้

อย่างลืมว่า....

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ไม่ใช่ยา ไม่มีผลในการรักษาโรค

เอกสารอ้างอิง:

1. โรงพยาบาลสินแพทย์ รามอินทรา. ทานวิตามินเสริมอย่างไร ให้ปลอดภัย ได้สุขภาพ. [เข้าถึงเมื่อ 2/1/2568] เข้าถึงได้จาก: <https://www.synphaet.co.th/ทานวิตามินเสริมอย่างไร/>
2. โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. วิตามิน รับประทานอย่างไรให้ปลอดภัย. [เข้าถึงเมื่อ 2/1/2568] เข้าถึงได้จาก: <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/vitamins>

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

320 หมู่ 6 ซอย เคะหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 0 2580 5172





กทม

ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 376 ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. 2568

ยาสามัญประจำบ้าน



คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้คนทั่วไปสามารถซื้อ
มาใช้ได้เอง ตามร้านขายยาทั่วไปโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ เพื่อใช้รักษา
และบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย น้อย ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ทั่วไป
ในชีวิตประจำวัน

ก่อนซื้อยาสามัญประจำบ้านควรดูอะไรบ้าง

1. ยาผ่านการรับรองจาก อย. โดยฉลากต้องแสดง
ทะเบียนตำรับยา และมีข้อความ “ยาสามัญประจำบ้าน”

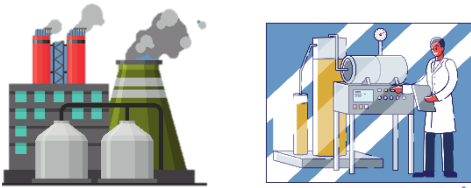


เช่น Reg. No. 1A XX/45

“ยาสามัญประจำบ้าน”

ในกรอบสีเขียว มีขนาดตัวอักษรที่สามารถอ่านได้ชัดเจน

3. ระบุแหล่งผลิต

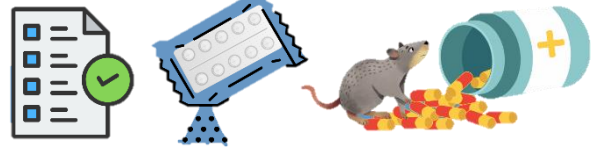


วันเดือนปีที่ผลิต และวันเดือนปีที่หมดอายุ

- 5.ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนซื้อทุกครั้ง



2. ผลิตภัณฑ์สมบูรณ์



ไม่ฉีกขาดเมื่อยาหรือแคปซูลยาไม่แตกบิดเบี้ยว ไม่มีจุด หรือสีแปลก ๆ
ยาน้ำต้องไม่มีการตกตะกอน ยาน้ำแขวนตะกอน เมื่อเขย่าตะกอน
ต้องกระจายตัว

4. ซื้อยาจากร้านที่มีใบอนุญาตขายยา และจัดยาโดยเภสัชกร



6. ก่อนใช้ยาต้องอ่านฉลากยา และเอกสารกำกับยาให้เข้าใจ
และปฏิบัติตามที่เอกสารกำกับยาได้ระบุไว้ หากใช้ยาแล้ว
อาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์



ยาก่อนอาหาร , ยาหลังอาหาร ยาก่อนนอน , ยาตามแพทย์สั่ง
เช้า,กลางวัน,เย็น

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน กองเภสัชกรรม E-mail : vck_rx@hotmail.com

กองเภสัชกรรม สำนักงานนามัย กรุงเทพมหานคร

320 หมู่ 6 ซอย เคะหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 0 2580 5172



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 373 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568

หยุดซื้อ “ยาอันตราย” จากสถานที่ไม่เหมาะสม

เสี่ยง ได้รับยาที่ไม่มีคุณภาพ หรือยาปลอม

เสี่ยง กินยาผิดประเภท รักษาไม่หาย

เสี่ยง เกิดผลข้างเคียงจากยา แพ้ยา อันตรายต่อชีวิต

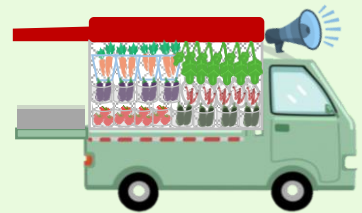
สถานที่ที่ไม่ควรซื้อยาอันตราย ดังนี้



❌ วัด



❌ ร้านสะดวกซื้อ



❌ รถเร่



❌ สื่อออนไลน์



❌ ตลาดนัด

ยาอันตราย

ต้องจ่ายโดยแพทย์หรือเภสัชกร จากสถานพยาบาล ร้านยาที่ได้รับอนุญาตตามกฎหมาย เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับยาที่มีคุณภาพ รวมทั้งคำแนะนำการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

- พระราชบัญญัติยา พ.ศ. ๒๕๑๐

- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ๖ สถานที่อันตรายที่ไม่ควรซื้อยา. [ออนไลน์]; ๒๕๖๔ [เข้าถึงเมื่อ ๑๙/๑๒/๖๗].

เข้าถึงได้จาก: https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A๒/detail/media_printing/๔๒๗.

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 374 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568

สมุนไพร รักษาอาการ วัยทอง

ผู้หญิงวัยทองช่วงอายุตั้งแต่ 40-50 ปี ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายลดลง และมักมีอาการประจำเดือนมาไม่ปกติ ร้อนร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ ผิวแห้ง การใช้สมุนไพรที่ออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนของพืชหญิงจะช่วยรักษาสมดุลของฮอร์โมนได้ ตัวอย่างสมุนไพรดังนี้

น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส

รักษาอาการของผู้หญิงวัยทอง
และช่วยบำรุงผิว ให้ชุ่มชื้น



สารสกัดจากถั่วเหลือง

รักษาอาการ
ร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ



ว่านชักมดลูก

รักษาอาการประจำเดือนมาไม่ปกติ
ปวดท้องระหว่างมีประจำเดือน
ตกขาว ขับน้ำคาวปลา

**อย่าลืม...ปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง
ก่อนใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร**

เอกสารอ้างอิง

1. Kathryn Watson. (2561). น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส. [สืบค้นเมื่อวันที่ 29 ธ.ค. 67] จากเว็บไซต์ : <https://nutrilite.co.th/th/article/evening-primrose-oil>
2. อัญชลี ชุ่มบัวทอง. (2563). สมุนไพรวัยทอง เลือกอย่างไรให้เหมาะกับตัวเอง. [สืบค้นเมื่อวันที่ 29 ธ.ค. 67] จากเว็บไซต์ : <https://www.thaiherbinform.com/th/article/%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B9%84%E0>

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักงานนามัย กรุงเทพมหานคร

320 หมู่ 6 ซอย เคะหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 0 2580 5172



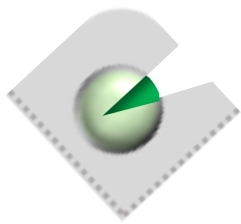
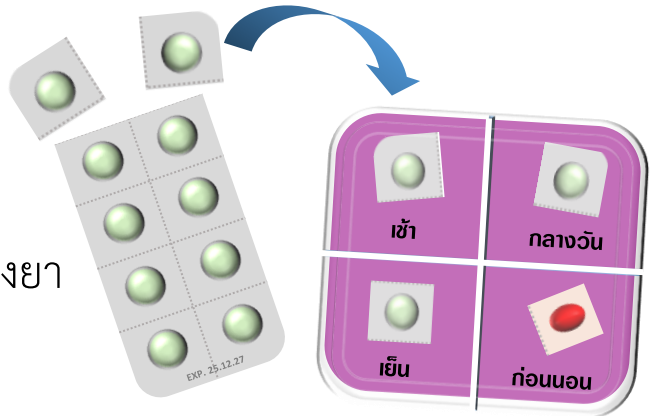
ทำไม...ไม่ควรแกะเม็ดยาออกจากแผงใส่ตลับแบ่งยา

- เสี่ยงเกิดยาเสื่อมคุณภาพ
- อาจเกิดความสับสนไม่ทราบชนิดของยา



หากจำเป็นต้องจัดยาใส่ตลับแบ่งยาควรทำอย่างไร

- ให้ตัดแบ่งเม็ดยาทั้งแผงเป็นจำนวนย่อย ๆ เก็บในตลับแบ่งยา



- แผงยาที่ตัดแล้ว ต้องไม่ฉีกขาดหรือมีรูรั่วไปถึงส่วนที่บรรจุยาเม็ดในแผง

- หากเม็ดยามีลักษณะที่เปลี่ยนไปจากเดิม ไม่ควรนำมาใช้

เอกสารอ้างอิง

บรมพจน์ พฤติวนาสันต์ .ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ภาชนะเก็บยาที่เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตประจำวัน[ออนไลน์]; สืบค้นเมื่อวันที่ 24/15/67.

เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/193/ภาชนะเก็บยา-ที่เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตประจำวัน>

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





กทม

ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 372 ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. 2568

ผู้สูงอายุ กับ แคลเซียม

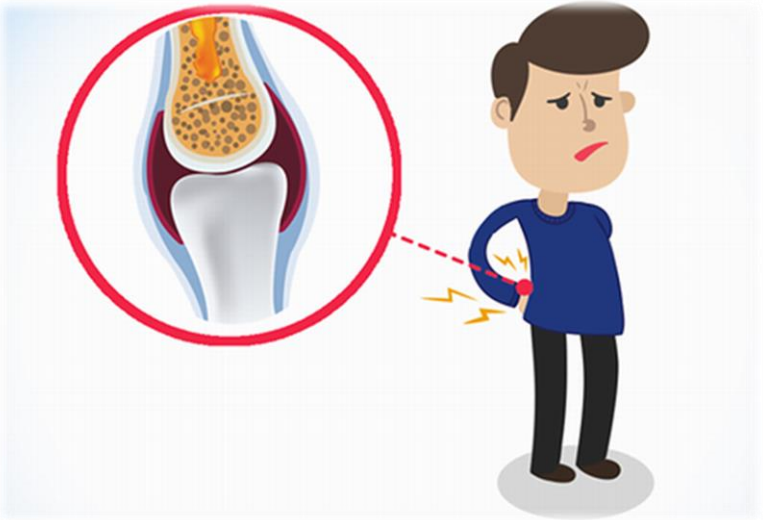
แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีหน้าที่หลักเกี่ยวกับความแข็งแรงของกระดูก



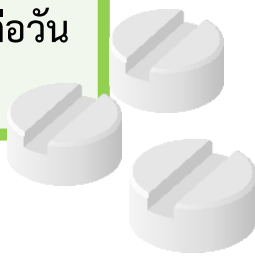
ในผู้สูงอายุพบว่าอายุที่เพิ่มขึ้น

การสูญเสียมวลกระดูกจะเพิ่มมากขึ้นด้วย

และหากได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอจะเป็นปัจจัย
เสี่ยงที่นำมาสู่โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)



ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน
1,000 มิลลิกรัม/วัน



อาหารที่มีแคลเซียมสูง
นม ปลาตัวเล็ก กุ้งแห้ง
เต้าหู้ ผักใบเขียว



ผลข้างเคียง อาการท้องผูกจากการ
แก้ไข ได้ด้วยการดื่มน้ำและรับประทาน
อาหารที่มีกากใยให้มากขึ้น



เอกสารอ้างอิง

1.กรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้ในชีวิตประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563.

แคลเซียม. [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี:กรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ; 2563 [สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ธ.ค.67]

จากเว็บไซต์ : [https:// www.thaidietetics.org/wp-content/uploads/2020/04/dri2563.pdf](https://www.thaidietetics.org/wp-content/uploads/2020/04/dri2563.pdf)

2.สุจร เล็กสุขศรี . (2563). เสริม "แคลเซียม" อย่างไรให้ปลอดภัยและได้ผล. [สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ธ.ค. 67]

จากเว็บไซต์ : <https://ccpe.pharmacycouncil.org/showfile.php?file=692>

ผู้จัดทำ: กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

320 หมู่ 6 ซอย เคะหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 0 2580 5172





ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 369 ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567

บริการตรวจสอบการปลอมปน
ของสารอันตรายในผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ฟรี!



ยาแผนโบราณ

ทดสอบสารสเตียรอยด์

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ลดน้ำหนัก

ทดสอบสารไซบูทรามิน



ครีมทาหน้า(ผิวขาวใส ลดจุดด่างดำ)

ทดสอบสารไฮโดรควิโนน

ทดสอบสารปรอทแอมโมเนีย



ปรึกษาและตรวจสอบได้ที่ ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านท่าน...

ผู้ตั้งบทความ : ญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักงานนามัย กรุงเทพมหานคร

320 หมู่ 6 ซอย เคะหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 0 2580 5172





กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 370 ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567

เลือกครีมบำรุงผิว อย่างปลอดภัย เตรียมพร้อมรับหน้าหนาว



ผลิตภัณฑ์มีหลากหลายภาษาไทยระบุ

ชื่อการค้า วิธีใช้ ส่วนผสม

ที่ตั้งผู้ผลิต/นำเข้า

เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต

เดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุ

เลขที่ใบรับจดแจ้ง xx-x-xxxxxxx

เลขที่ใบรับจดแจ้ง xx-x-xxxxxxxxx

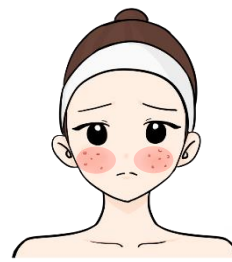


จลาจลแสดงเลขที่ใบรับจดแจ้งเครื่องสำอาง
10 หลัก หรือ 13 หลัก

ไม่หลงเชื่อคำโฆษณาที่โอ้อวดเกินจริง



ชื่อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ



หากมีอาการแพ้ควรหยุดใช้ทันที

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. เลือกเครื่องสำอางอย่างไรให้ปลอดภัย. [ออนไลน์]; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 7/11/67]. เข้าถึงได้จาก: https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/1912?ref=search.
2. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. เลือกครีมบำรุงผิวแบบผิวสวยไม่เสีย. [ออนไลน์]; 2567 [เข้าถึงเมื่อ 7/11/67]. https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=817715357116468&id=100066340341325.

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักงานนามัย กรุงเทพมหานคร

320 หมู่ 6 ซอย เคะหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 0 2580 5172





กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓๖๗ ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗



น้ำใบบัวบก

- ชื่ออื่น ๆ : บัวบก ผักหนอก ผักแว่น

- ส่วนที่ใช้และวิธีใช้

ใช้ใบ ตันสด 30 กรัม (1 กำมือ) หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำพอท่วม ปั่นให้ละเอียด ใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ จากนั้นนำกากที่ได้ เติมน้ำอีก 200 มิลลิลิตร แล้วคั้นเอาแต่น้ำอีกครั้งหนึ่ง เติมน้ำเชื่อม 15 มิลลิลิตร ใส่น้ำแข็งตามชอบ

- สรรพคุณ

ยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า แก้อ่อนใน ระบายน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ



เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพรใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.

ผู้ตั้งบทความ : ญ.อมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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



ระวังโฆษณาเครื่องสำอางเกินจริง



เครื่องสำอาง เป็นผลิตภัณฑ์ใช้ภายนอก เพื่อความสะอาด ความสวยงาม มีผลต่อร่างกายเพียงแค่ผิวภายนอกเท่านั้นไม่สามารถลงลึกถึงผิวหนังชั้นในได้ และไม่มีผลเปลี่ยนแปลงโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย แต่ปัจจุบันยังพบเห็นข้อความโฆษณาเครื่องสำอางที่อวดอ้างเกินจริงหลากหลายลักษณะ ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคนั้นเกิดความเข้าใจผิดและหลงเชื่อ

ลักษณะการโฆษณาเครื่องสำอางที่ต้องเฝ้าระวัง มีดังนี้



- ทาแล้วสามารถสลายไขมันลดเซลลูไลท์
- ช่วยให้ทรวงอกกระชับได้รูปทรง
- ทาแล้วช่วยให้รูปร่างเรียวเล็กลง

- เสริมสร้างเซลล์ผิวใหม่ปรับสภาพผิวให้ดีขึ้นจากภายใน

- สร้างคอลลาเจนให้หน้าเต่งตึงยกผิวส่วนที่หย่อนคล้อย

- ครีมทาสิว มีตัวยาช่วยลดการอักเสบของสิว

- ฟันพู่ผิวให้แข็งแรง ขาวใสอย่างถาวร

- รักษา ฝ้า กระ จุดด่างดำ



เอกสารอ้างอิง

- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการตรวจสอบเฝ้าระวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนา; 2557.

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กองเภสัชกรรม E-mail : bma.cprx@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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





กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓๖๔ ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

การดูแลรักษาแผลสด

แผลสดจากอุบัติเหตุเล็กน้อย แผลสะอาด ไม่มีหนอง **ไม่ต้อง**ใช้ยาปฏิชีวนะ

ข้อสังเกตเมื่อเกิดแผลที่ **ไม่ต้อง** ใช้ยาปฏิชีวนะ

- ✓ แผลขอบเรียบ ทำความสะอาดง่าย
- ✓ แผลไม่ลึกถึงกล้ามเนื้อ เอ็น หรือกระดูก
- ✓ ไม่มีเนื้อตาย
- ✓ ไม่มีสิ่งสกปรกที่แผล หรือมีแต่ล้างออกง่าย
- ✓ ไม่ปนเปื้อนสิ่งที่มีแบคทีเรียมาก เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำสกปรก เศษอาหาร
- ✓ มีภูมิคุ้มกันโรคปกติ



วิธีการดูแลบาดแผล



1. ล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำเกลือ Normal Saline Solution
2. นำแอลกอฮอล์ 70% (70% Alcohol) ใช้สำหรับเช็ดผิวหนังรอบ ๆ แผล เพื่อลดจำนวนเชื้อโรคที่อยู่ตามผิวหนัง
3. ใช้ยาใส่แผลสดโพวิโดน-ไอโอดีน (Povidone-Iodine solution) สำหรับเช็ดแผลและผิวหนังรอบแผล ยานี้มีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อโรค ไม่ระคายเคืองเนื้อเยื่อและผิวหนัง
4. ใช้ผ้าก๊อชหรือพลาสติกที่สะอาดปิดแผล

- แนะนำอย่าให้แผลโดนน้ำ เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่บาดแผล
- ควรทำความสะอาดแผลทุกวัน
- สังเกตดูว่ามีการติดเชื้อหรือไม่ หากพบว่าบาดแผลติดเชื้อควรพบแพทย์

เอกสารอ้างอิง :

1. แผลสดแบบไหนไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/แผลสดแบบไหนไม่ควรใช้ยา/> [วันที่สืบค้นข้อมูล 10 กันยายน 2567].
2. แผลลอก [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/1389> [วันที่สืบค้นข้อมูล 10 กันยายน 2567].
3. โรงพยาบาลมหาสิริบูรพา. คู่มือปฏิบัติงาน. การทำแผล. เข้าถึงได้จาก <https://buh.buu.ac.th/buh64/>. [วันที่สืบค้นข้อมูล 10 กันยายน 2567].

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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



ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓๖๕ ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



น้ำกระเจี๊ยบ

สรรพคุณ

ขับปัสสาวะ แก้อ่อนเพลีย ทำให้สดชื่นแก้คอแห้ง
กระหายน้ำ

ส่วนที่ใช้ :

- 1) ดอกกระเจี๊ยบแดงแห้ง 1/2 ถ้วยตวง
- 2) น้ำตาลทราย 2 ถ้วยตวง
- 3) เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ
- 4) น้ำสะอาด 5 ถ้วยตวง



วิธีทำ

นำดอกกระเจี๊ยบแดงแห้งไปล้างน้ำทำความสะอาด จากนั้นนำไปต้ม
กับน้ำจนเดือด ลดไฟลงและเคี่ยวต่อให้น้ำเป็นสีแดง ตักเอาดอก
กระเจี๊ยบออกเติมเกลือป่นและน้ำตาลทราย จากนั้นต้มต่อจนน้ำตาล
ละลายหมด ทิ้งไว้ให้เย็นเวลาดื่มใส่น้ำแข็งตามต้องการ

เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย, สมุนไพร ยาใกล้ตัว, พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒





ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๖๓ ประจำเดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗

อย่าหลงเชื่อผลิตภัณฑ์กาแฟสำเร็จรูป

ที่โฆษณาโอ้อวดเกินจริง



การโฆษณาคุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหาร
กฎหมายได้กำหนดข้อห้ามไว้ว่า...

“ห้ามโฆษณาอันเป็นเท็จหรือเป็นการหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร”



ตัวอย่างผลิตภัณฑ์กาแฟสำเร็จรูปที่มีโฆษณาเกินจริง

อย่าได้หลงเชื่อ!! **อย่าได้หลงเชื่อ!!** อย่าได้หลงเชื่อ!!

อย่าได้หลงเชื่อ!!



ช่วยลดน้ำหนัก



เผาผลาญไขมัน กระชับสัดส่วน



ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ผิวขาว



ช่วยเพิ่มขนาดหน้าอก และความเต่งตึง



ปรับระดับน้ำตาลในเลือด



ช่วยเพิ่มพลังทางเพศสำหรับผู้ชาย



เอกสารอ้างอิง

- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการตรวจสอบฉีตราวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนา; 2557.

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน กองเภสัชกรรม E-mail : vck.rx.news@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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



ข่าวสาร

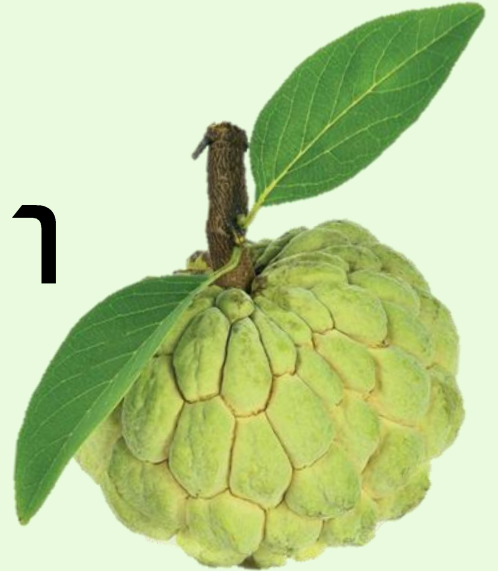
ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๖๔ ประจำเดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗



สมุนไพรใช้กำจัดเหา

น้อยหน่า



ชื่อท้องถิ่น : เตียบ น้อยแน่ มะนอแน่ มะแน่ มะอ้อจา
มะโอจา ลานัง

สรรพคุณ : กำจัดเหา

ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ : สามารถทำได้ 2 วิธี คือ

1. นำใบน้อยหน่า 3-4 ใบ ตำให้ละเอียดคลุกกับเหล้าขาว คั้นเอาแต่น้ำมากาให้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าคลุมไว้ 10 นาที แล้วใช้หวีสางออก
2. บดเมล็ดน้อยหน่าให้เป็นผง นำผงเมล็ดน้อยหน่า 1 ส่วน ผสมกับน้ำมะพร้าว 2 ส่วน กรองเอาน้ำไปกาให้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าโพกไว้ 1-2 ชั่วโมง แล้วใช้หวีสางออก ทำเช่นนี้ซ้ำ สัปดาห์ละครั้ง ติดต่อกันมากกว่า 2 สัปดาห์



คำเตือนและข้อควรระวัง :

1. ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีรอยโรคหรือแผลบนหนังศีรษะ
2. ควรใช้ด้วยความระมัดระวังอย่าให้เข้าตา เนื่องจากเมล็ดน้อยหน่า จะทำให้ตามีอาการระคายเคืองอย่างรุนแรง

ผลข้างเคียง :

ถ้าส่วนผสมของเมล็ดน้อยหน่าเข้าตา อาจทำให้ตาบวม ตาแดง และคันตา

เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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



กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๖๒ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



ฝรั่ง

สมุนไพรบรรเทาอาการท้องเสีย

ชื่อท้องถิ่น : จุ่มโป้ มะก้วย มะก้วยคา มะกา มะจัน มะมัน ยะริง ยาม ย่ามู สิดา

สรรพคุณ : บรรเทาอาการท้องเสีย

ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ : สามารถทำได้ 2 วิธี คือ

1. นำใบฝรั่งประมาณ 10-15 ใบ มาล้างน้ำให้สะอาด แล้วโขลกพอแหลกใส่น้ำ 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) นำไปต้มใส่เกลือพอมีรสกร่อย พอเดือดยกลงนำมาดื่มแทนชาได้ผลดี
2. นำผลฝรั่งอ่อนๆ มาฝานเอาแต่เปลือกกับเนื้อเท่านั้นใส่เกลือเล็กน้อยแล้วกินรวมกัน หรือจะใช้ต้มดื่มเป็นน้ำฝรั่งก็ได้



คำเตือนและข้อควรระวัง :

1. ไม่ควรใช้สำหรับอาการท้องเสียจากเหตุอื่นที่ไม่ใช่จากการติดเชื้อ
2. ไม่แนะนำให้ใช้สมุนไพรนี้ติดต่อกันเกิน 3 วัน

ผลข้างเคียง : การใช้สมุนไพรนี้มากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้



เอกสารอ้างอิง

- สำนักข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล : ฝรั่ง [ออนไลน์]; [เข้าถึงเมื่อ 24/06/2024]. เข้าใจได้จาก:

<https://medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/psidium.html>

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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



กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๖๑ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



เตือน! ยาที่ต้องระวังระหว่างขับขี่ยานพาหนะ

การขับขี่ยานพาหนะมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุได้อยู่ตลอดโดยมีหลายปัจจัย โดยหนึ่งในปัจจัยดังกล่าวก็คือ การกินยาแล้วทำให้ง่วงซึม ยาบางกลุ่มส่งผลให้อ่อนเพลีย ง่วง หรือรบกวนการมองเห็น ส่งผลทำให้เกิดอันตรายในการขับขี่ยานพาหนะได้ ผู้ที่จะขับขี่ควรหลีกเลี่ยงระหว่างขับรถ ดังนี้



ยาแก้แพ้/ยาแก้ผื่นคัน/ยากลุ่มยาแอนติฮิสตามีน (Antihistamine) รวมถึงกลุ่มยาแก้เมารถ เช่น คลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine) ไดมენไฮดริเนต (Dimendydrinate) ยากลุ่มนี้ส่งผลให้เกิดการกดประสาท ทำให้ง่วงนอน มึนงง มองไม่ชัด

ยาคลายเครียด/ยานอนหลับ/ยารักษาโรควิตเวซ เช่น ไดอะซีแพม (Diazepam) อัลปราโซแลม (Alprazolam) ยากลุ่มนี้เป็นยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง เกิดอาการง่วงซึม หลับนานผิดปกติ กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน ส่งผลให้การตัดสินใจล่าช้าอาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุได้

ยาแก้ปวดที่มีส่วนผสมของฝิ่น เช่น ทรามาดอล (Tramadol) มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้พบผลข้างเคียงตั้งแต่อาการใจสั่น ความดันโลหิตต่ำ มึนงง ง่วงซึม

ยาแก้ไอหลายชนิดที่เป็นอนุพันธ์ของฝิ่น เช่น ยาแก้ไอน้ำดำที่มีส่วนผสมของโคเดอีน (Codeine) จะส่งผลให้คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม ลดประสิทธิภาพในการขับขี่

ยาคลายกล้ามเนื้อ/แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เช่น โทลเพอริโซน (Tolperisone) ออเฟนาดรีน (Orphenadrine) มีผลต่อสารสื่อประสาทในสมอง ลดอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดตึง ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย จนบางครั้งอาจทำให้แขนขาอ่อนแรง และการควบคุมกล้ามเนื้อได้ไม่ดีพอนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุได้

ยารักษาโรคเบาหวาน(ทั้งชนิดฉีดและกิน) หากได้รับไม่สัมพันธ์กับอาหารที่กิน มีผลทำให้อ่อนเพลีย ใจสั่น ส่งผลต่อการขับขี่ได้



ยาประเภทอื่น ๆ เช่น ยาป้ายตา ยาหยอดตา ที่มีผลรบกวนการมองเห็นในการขับขี่ยานพาหนะ

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. ยาที่ต้องระวังระหว่างขับขี่ยานพาหนะ สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2567 จากเว็บไซต์ https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/2117
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. กินยาก่อนขับระวังหลับใน. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2567 จากเว็บไซต์ : <https://www.thaihealth.or.th/กินยาก่อนขับระวังหลับ/>

ผู้ตั้งบทความ : ภก.พัชรี อินทสุวรรณ // 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





ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๖๐ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

หลักใช้ยา 5 ถูก ✓ กับยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม

ถูกโรค

1. ถูกโรค

ใช้ลดไข้ บรรเทาอาการปวดเล็กน้อยถึงปานกลาง เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยจากหวัด ปวดฟัน ปวดประจำเดือน ปวดกล้ามเนื้อ ปวดจากข้อเสื่อม

ถูกคน

2. ถูกคน

ผู้ที่เป็นโรคตับหรือโรคไต ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา เพราะอาจเกิดอันตรายจากยาได้ง่ายขึ้น

ถูกเวลา

3. ถูกเวลา

- รับประทานยาเฉพาะเมื่อมีอาการปวดหรือมีไข้
- ไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันนานเกิน 5 วัน

ถูกขนาด

4. ถูกขนาด

ขนาดยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม ขึ้นกับน้ำหนักตัว ดังนี้

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	วิธีใช้ยา
น้อยกว่า 34	ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
ตั้งแต่ 34 ถึง 50	กินยาครั้งละ 1 เม็ด ไม่เกิน 5 ครั้งต่อวัน
มากกว่า 50 ถึง 67	กินยาครั้งละ หนึ่งเม็ดครึ่ง ไม่เกิน 5 ครั้งต่อวัน
มากกว่า 67	กินยาครั้งละ 2 เม็ด ไม่เกิน 4 ครั้งต่อวัน

- รับประทานยาแต่ละครั้งห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
- ไม่ควรรับประทานเกิน 8 เม็ด (4,000 มิลลิกรัม) ต่อวัน
- ระวังการได้รับยาพาราเซตามอลเกินขนาด เมื่อใช้ร่วมกับยาอื่นที่มียาพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบ เช่น ยาบรรเทาอาการหวัด ยาคลายกล้ามเนื้อ

ถูกวิธี

5. ถูกวิธี

ยาเม็ด ใช้สำหรับรับประทาน ห่างกันอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง

เอกสารอ้างอิง

- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2560. (2560, 4 เมษายน). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 134

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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





กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๕๙ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



สมุนไพรสุขภาพการปัสสาวะขัด

หญ้าหนวดแมว



ชื่อท้องถิ่น : บางรักป่า พยับเมฆ

สรรพคุณ : ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการปัสสาวะขัด

ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ : นำใบและส่วนยอดลำต้นแห้งบดแล้ว 2-3 กรัม ใส่ถุงชา เตรียมยาชงโดยใช้น้ำเดือด 1 ถ้วย (1 ถ้วย เท่ากับ 75 มิลลิลิตร) ต้มยาชงครั้งละ 1 ถ้วย วันละ 2-3 ครั้ง หรือเตรียมยาต้มจากยอดอ่อนแห้ง 1 หยิบมือ (5 กรัม) โดยใช้น้ำ 3 แก้ว (1 แก้ว เท่ากับ 250 มิลลิลิตร) ต้มยาต้มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร



ข้อห้ามใช้ : ห้ามใช้ชาหญ้าหนวดแมวเพื่อชะล้างระบบทางเดินปัสสาวะในผู้ป่วยที่มีอาการบวมน้ำ เนื่องจากปัญหาการทำงานของไตหรือหัวใจ

คำเตือนและข้อควรระวัง :

1. ผู้ที่มีประวัติของภาวะหัวใจล้มเหลวหรือไตวายและความดันโลหิตสูง ไม่ควรใช้สมุนไพรชนิดนี้
2. ควรใช้สมุนไพรด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะสมุนไพรนี้อาจเสริมฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของยารักษาโรคเบาหวานชนิดรับประทานและอินซูลิน

เอกสารอ้างอิง

- โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด : หนวดแมว

[ออนไลน์]; [เข้าถึงเมื่อ 24/06/2024]. เข้าถึงได้จาก: https://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_12_7.htm

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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





กทรม

ข่าวสาร

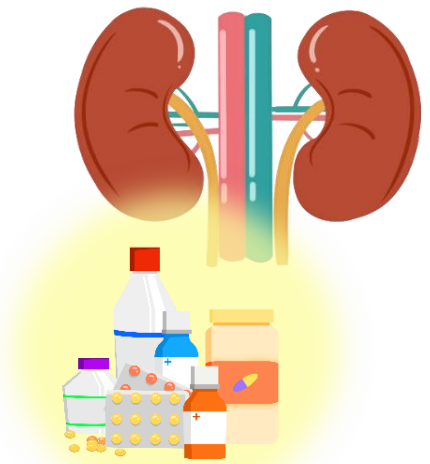
ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๕๘ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

ยาที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

เนื่องจากไตเป็นอวัยวะสำคัญในการกำจัดยา หรือสารต่างๆ ออกจากร่างกาย ดังนั้น ไตจึงมีโอกาสเกิดอันตรายจากพิษของยาได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีการทำงานของไตบกพร่องอยู่เดิม ยาทำให้เกิดผลเสียต่อไตได้เนื่องจากสาเหตุดังนี้

- ยาส่งผลทำลายไตโดยตรง
- ยาทำให้เกิดการตกตะกอนที่ไตและทางเดินปัสสาวะ
- ยาส่งผลต่อระบบการไหลเวียนเลือดในไตทำให้ไตทำงานลดลง จึงส่งผลให้อัตราการกรองที่ไตลดลง



ตัวอย่างยา ที่ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากสามารถส่งผลเสียต่อไต

ยาที่ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง	เหตุผล
ยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs) เช่น ไอบูโพรเฟน (ibuprofen), ไดโคลฟีแน็ก (diclofenac), ไพร์็อกซิแคม (piroxicam), นาพรี็อกเซน (naproxen), เมฟานามิก แอซิด (mefenamic acid), เซเลคอกซิบ (celecoxib)	ยากลุ่มนี้จะส่งผลต่อระบบการไหลเวียนเลือดในไต ทำให้เกิดไตวายเฉียบพลัน ร่วมกับการคั่งของน้ำและเกลือ และเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เกิดไตเรื้อรังได้
ยาม่าเชื้อกลุ่มซัลฟา เช่น โคไตรม็อกซาโซล (co-trimoxazole)	ยากลุ่มนี้ขับออกทางไตเป็นหลัก และมีแนวโน้มที่จะตกตะกอนได้ง่ายเนื่องจากยาละลายน้ำได้น้อย จึงส่งผลทำให้ท่อไตและทางเดินปัสสาวะอุดตันและเกิดไตวายเฉียบพลันได้
ยาด้านไวรัส เช่น อะไซโคลเวียร์ (acyclovir), แกนไซโคลเวียร์ (ganciclovir)	ยากลุ่มนี้จะละลายน้ำได้น้อย ยาอาจตกผลึกในท่อไต และทำให้เกิดการอุดตันท่อไตและทางเดินปัสสาวะ ส่งผลให้เกิดไตวายเฉียบพลันได้
ยาด้านเชื้อรา เช่น แอมโฟเทอริซิน บี (amphotericin-B)	ยาส่งผลทำลายไต ส่งผลให้เกิดไตวายเฉียบพลันได้

“ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง”

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มเภสัชผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไต (ประเทศไทย) สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย). คู่มือการใช้ยาสำหรับผู้ป่วย. กรุงเทพฯ; ๒๕๖๑. หน้า ๓๖-๔๐.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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





กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๕๗ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗



เปลือกมังคุด

บรรเทาอาการท้องเสีย

ชื่อท้องถิ่น : แมงคุด

สรรพคุณ : บรรเทาอาการท้องเสีย

ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ : สามารถทำได้ 2 วิธี

1. เปลือกผลแห้งครึ่งผล (4 กรัม) บดจนเป็นผงแล้ว เตรียมเป็นยาต้ม โดยใช้ น้ำ 2 แก้ว ต้มยาต้มครึ่งละ 1 ถ้วย วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหาร
2. เปลือกผลแห้งครึ่งผล (4 กรัม) ย่างจนเกรียมแล้ว นำมาฝนกับน้ำปูนใสครึ่งแก้ว รับประทานทุก 2 ชั่วโมง หลังอาหาร

หมายเหตุ : หลังจากอาการดีขึ้น ให้หยุดใช้ยาสมุนไพร เพราะอาจทำให้ท้องผูกได้



เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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





กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๕๕ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๗



มะตูม

สมุนไพรบรรเทาอาการท้องเสีย

ชื่อท้องถิ่น

มะปิ่น (ภาคเหนือ) กระพันตาเถร ตุ่มเต็ง ตูม (ปัตตานี)
มะปี่ล่า (แม่ฮ่องสอน)

สรรพคุณ

บรรเทาอาการท้องเสีย

ส่วนที่ใช้และวิธีใช้

เตรียมยาต้มจากผลอ่อนแห้งหรือผลอ่อนย่าง โดยใช้ น้ำ 5 แก้ว
ต้มยาต้ม ครั้งละ 1 แก้ว ทุก 2-4 ชั่วโมง หรือตามความต้องการ



ผลข้างเคียง



สมุนไพรนี้อาจทำให้เกิด
อาการไม่สบายท้องและ
ท้องผูก



เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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





กชม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๕๖ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๗



โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก (dengue hemorrhagic fever) จัดเป็นหนึ่งในโรคติดเชื้อที่มีอยู่กลายเป็นพาหะนำโรค มีอาการดังนี้ ไข้สูง หน้าแดง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร จุดเลือดออกตามตัว จำเลือดบริเวณผิวหนัง เลือดออกตามไรฟัน อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายอุจจาระเป็นเลือดหรือเป็นสีดำ

การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกที่บ้าน



ผู้ป่วยสามารถรับประทานยา Paracetamol เพื่อลดไข้ได้ สามารถให้ได้ทุก 4-6 ชั่วโมง แต่ไม่ควรถี่กว่า 4 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ได้รับยาเกินขนาดสามารถทำให้ผู้ป่วยมีภาวะตับอักเสบเฉียบพลันได้



ดื่มน้ำเกลือแร่ ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถรับประทานอาหารได้หรือรับประทานอาหารได้น้อย



หลีกเลี่ยงการใช้ยาในกลุ่มแอสไพรินและกลุ่มNSAIDs เช่น Ibuprofen Diclofenac เป็นต้น เนื่องจากยาในกลุ่มนี้มักทำให้เกิดภาวะเลือดออกในทางเดินอาหาร ภาวะตับอักเสบเฉียบพลัน และภาวะไตวายเฉียบพลันได้



หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีสีดำ สีแดง และสีน้ำตาล เช่น น้ำมะเขือเทศ แตงโม น้ำหวานสีแดง น้ำอัดลมโคล่า ช็อกโกแลต โกโก้ ฉะก๋วย ถั่วดำ เป็นต้น เพื่อลดความเสี่ยงกับเลือดที่ออกมาจากการอาเจียน หรือถ่ายอุจจาระและปัสสาวะได้



เอกสารอ้างอิง

1.กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.คำแนะนำสำหรับประชาชนในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก.แนวทางการวินิจฉัย ผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก พ.ศ.2566.(อินเทอร์เน็ท).นนทบุรี: กรมการแพทย์

กระทรวงสาธารณสุข; 2566 [สืบค้นเมื่อวันที่ 11 เม.ย. 67]

จากเว็บไซต์ :https://dmta.dms.go.th/manualdmta/MN_Emergency/CPG/Final%20Dengue%20CPG%202023.pdf

2. อุบลวรรณ จรุงฉินเวช. (2562). ไข้เลือดออกคืออะไร. [สืบค้นเมื่อวันที่ 11 เม.ย. 67]

จากเว็บไซต์ :<https://www.bangkokhospital.com/content/prevention-of-dengue-fever>

ผู้ตั้งบทความ : ภก.พัชรวิทย์ อินทสุวรรณ // 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





กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๕๓ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๖๗

สังเกตวันหมดอายุก่อนใช้ยา

ผลิตภัณฑ์ยาสามารถสังเกตวันหมดอายุของยาที่บรรจุภัณฑ์ เช่น แผงยา กล่อง หรือขวดยา

ซึ่งจะแสดงค่าเหล่านี้ตามด้วยวัน-เดือน-ปี ที่หมดอายุ ได้แก่

- Exp. Date - EXP.
- Expiry Date - วันหมดอายุ
- ยาสิ้นอายุ - Use Before



การแสดงผลวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์จะระบุ ปีที่หมดอายุ เป็น ปีพุทธศักราช (พ.ศ.) หรือปีคริสต์ศักราช (ค.ศ.) ได้ โดยสามารถคำนวณแปลงปี ดังนี้

การคำนวณแปลงปี จาก คริสต์ศักราช(ค.ศ.) เป็นพุทธศักราช(พ.ศ.)

$$\text{ปี พุทธศักราช} = \text{ปี คริสต์ศักราช} + 543$$

ตัวอย่าง

Lot No. TMP	2242
MFD/ผลิต	02/03/22
EXP/ยาสิ้นอายุ	02/03/25

จากตัวอย่าง ระบุ “EXP/ยาสิ้นอายุ 02/03/25”

หมายถึง ยานี้หมดอายุวันที่ 2 มีนาคม ค.ศ. 2025 หรือวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2568

Lot & Control No.	A 38189
Mfg. Date	17.01.24
ยาสิ้นอายุ (Exp. Date)	17.01.26

จากตัวอย่าง ระบุ “ยาสิ้นอายุ/Exp. Date 17/01/26”

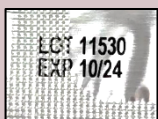
หมายถึง ยานี้หมดอายุวันที่ 17 มกราคม ค.ศ. 2026 หรือวันที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2569

- กรณีที่ฉลากแสดงเฉพาะเดือนและปี ไม่กำหนดวันที่ ให้นำวันสุดท้ายของเดือนนั้นๆเป็นวันหมดอายุ

ยาสิ้นอายุ
Expiry date:
11/2024

จากตัวอย่าง ระบุ “ยาสิ้นอายุ/Exp. Date 11/2024”

หมายถึง ยานี้หมดอายุวันที่ 30 พฤศจิกายน ค.ศ. 2024 หรือวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567



จากตัวอย่าง ระบุ “EXP 10/24”

หมายถึง ยานี้หมดอายุวันที่ 31 ตุลาคม ค.ศ. 2024 หรือวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2567

เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. แผ่นพับสาระน่ารู้ก่อนใช้ยา พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2561.

ผู้ตั้งบทความ : ญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck.rx.news@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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





กทม

ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๕๔ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๖๗



มะขามแขก สมุนไพรบรรเทาอาการท้องผูก



ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ : ใบแห้ง 1-2 หยิบมือ หรือ ใช้ฝัก 4-5 ฝัก หักเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย นาน 15 นาที ดื่มก่อนนอน ถ้ามีอาการแน่นจุกเสียดให้ใช้ร่วมกับยาขับถ่าย เช่น ขิงแก่ กระจวาน หรือกานพลู เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูก ควรใช้มะขามแขกเพื่อแก้อาการท้องผูกเป็นครั้งคราว



คำเตือนและข้อควรระวัง : ไม่ควรรับประทานมะขามแขกติดต่อกันนานเพราะจะทำให้ขาดธาตุโพแทสเซียม และทำลายระบบประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้ หากมีอาการท้องผูกเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



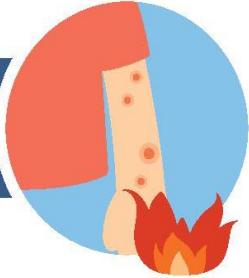
กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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





สมุนไพรรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



ว่านหางจระเข้

ชื่อท้องถิ่น : หางตะเข้ ว่านไฟไหม้
สรรพคุณ : รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ : ตัดใบล่างๆ ล้างทำความสะอาดและปอกผิวใบด้านนอกออกเพื่อใช้ส่วนวุ้น หรือกรีดใบตามยาวแล้วใช้ช้อนขูดเอาวุ้นออกมา ล้างวุ้นด้วยน้ำสะอาดเพื่อขจัดยางสีเหลืองแล้วบดวุ้นยาวประมาณ 1 ฝ่ามือ (10 เซนติเมตร) จะเต็มหรือไม่เต็มเกลือกก็ได้ ทายาวุ้นที่เตรียมบริเวณที่มีอาการวันละ 2-3 ครั้ง



⚠️ คำเตือนและข้อควรระวัง :

- ควรหลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรชนิดนี้หากเกิดอาการแพ้ เช่น ผื่นหนังเป็นผื่นหรืออาการคัน
- ควรล้างน้ำยางสีเหลืองออกจากวุ้นว่านหางจระเข้ด้วยน้ำสะอาดเนื่องจากยางระคายเคืองต่อแผล

ผลข้างเคียง : สมุนไพรนี้อาจทำให้เกิดภูมิแพ้ผื่นหนังในผู้ป่วยบางราย



เอกสารอ้างอิง
 - กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.
 ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน กองเภสัชกรรม E-mail : vck.rx.news@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
 ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





ยาพ่นจมูก (Nasal spray)



ยาพ่นจมูกสามารถแบ่งกลุ่มยาตามการรักษาได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1.ยาพ่นจมูกกลุ่มสเตียรอยด์

- เป็นยาที่ใช้ในการรักษาโรคบางชนิด ได้แก่ โรคไซนัส โรคภูมิแพ้ทางจมูก
- ตัวยาสำคัญ เช่น Budesonide, Fluticasone, Mometasone
- อาการดีขึ้นภายใน 2-3 วัน
- สามารถใช้อย่างต่อเนื่องตามคำสั่งใช้ยาของแพทย์

2.ยาพ่นจมูกที่ออกฤทธิ์หดหลอดเลือดของเยื่อโพรงจมูก

- บรรเทาอาการคัดจมูก ทำให้เยื่อบุจมูกบวมลดลง
- ตัวยาสำคัญ เช่น Ephedrine, Oxymetazoline, Xylometazoline
- หลังจากพ่นยานี้ อาการจะดีขึ้น
- ไม่ควรใช้ติดต่อกัน 5 วัน
- ควรใช้เฉพาะเมื่อมีอาการเท่านั้น

การใช้ยาพ่นจมูกอย่างถูกต้อง จะเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาและความปลอดภัยในการใช้ยา

พ่นจมูกอย่างไรให้ถูกวิธี

- ควรล้างจมูกหรือสั่งน้ำมูกออกก่อนพ่นยา เปิดฝาขวด เขย่าขวดทุกครั้งก่อนพ่นยา
- ใส่ปลายสเปรย์เข้าที่รูจมูกแต่ละข้าง โดยให้ปลายชี้ไปทางหัวตาข้างเดียวกัน
- ก้มศีรษะเล็กน้อย เพื่อให้ยาถูกพ่นเข้าสู่โพรงจมูก
- สูดลมหายใจเข้าช้าๆ พร้อมทำการพ่นยา กลั้นหายใจ 2-3 วินาที (จำนวนครั้งในการพ่นยาต่อวันตามคำสั่งใช้ยาของแพทย์) ทำความสะอาดปลายขวดยา เก็บยาไว้ที่อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส
- ยาพ่นจมูกกลุ่มสเตียรอยด์ ควรกลั้วคอหรือบ้วนปากทุกครั้งหลังจากพ่นจมูกทันที เพื่อป้องกัน อาการเสียงแหบ ระคายคอ และการเกิดเชื้อราในช่องปากได้

คลิปวิธีการพ่นจมูก



การใช้ยาพ่นจมูกจะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น ห้ามหาซื้อยามาใช้เองเพราะอาจเกิดอันตรายได้

เอกสารอ้างอิง

1. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. สเตียรอยด์พ่นจมูกรักษาโรคไซนัสและภูมิแพ้. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2567 จากเว็บไซต์ : <http://www.hfocus.org/content/2021/07/22076>
2. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ยาพ่นจมูก. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2567 จากเว็บไซต์ : https://www.threads.or.or.yor.com/media/infoGraphic/media_printing/2157

ผู้ตั้งบทความ : ภก.พัศวีร์ อินทสุวรรณ์ // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





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 ให้งดยามื้อที่ลืมนและข้ามไปกินยามื้อถัดไปเลยโดยไม่ต้องเพิ่มยาเป็น 2 เท่า

วิธีช่วยการป้องกันการลืมนินยา ดังนี้



ควรกินยาเวลาเดียวกันทุกวัน หรือเวลาเดียวกับยาอื่น ๆ ที่ใช้อยู่



กำหนดให้การกินยาสัมพันธ์กับกิจกรรมอื่น เช่น หลังละครจบ หลังข่าวจบ หลังแปรงฟัน



ให้ความสำคัญกับมื้อที่ลืมนินบ่อย ๆ เป็นพิเศษ อาจมีการตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อเป็นการเตือนและรีบกินยาทันทีที่มีการเตือน



เก็บยาไว้ในที่มองเห็นง่าย และหยิบง่าย



ใช้วิธีการจดบันทึก เดือนความจำ จัดตารางการกินยา คล้ายกับการกำหนดนัดหมาย โดยเขียนเป็นรายการตามเวลาของวันว่าเวลาใด ว่าต้องกินยาเมื่อใด เพื่อเตือนตัวเองไม่ให้ลืมน



หากลืมใส่ยาที่มีช่องหรือชั้นแบ่งออกเป็นส่วน 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.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน กองเภสัชกรรม E-mail : vck.rx.news@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





สมุนไพรบรรเทาอาการท้องผูก



แมงลัก

ชื่อท้องถิ่น : ก้อมก้อข้าว มังลัก

สรรพคุณ : ใช้เป็นยาระบายที่ดี ช่วยเพิ่มกากอาหารทำให้อุจจาระมาก เมื่อกจะช่วยหล่อลื่น และช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว

ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ : เมล็ดแมงลัก 1 ช้อนชา แช่น้ำ 1 แก้ว ทิ้งให้พองเต็มที่ รับประทานก่อนนอน



คำเตือนและข้อควรระวัง :

ควรใส่น้ำให้มากพอเพื่อให้เมล็ดแมงลักพองตัวเต็มที่ เนื่องจากหากเมล็ดแมงลักพองตัวไม่เต็มที่ จะดูดน้ำจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้อุจจาระแข็ง และอุดตัน เกิดอาการท้องผูกมากขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

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





เลือกชุดสังฆทานยา....ทำบุญรับปีใหม่



การถวายสังฆทานยาแก่พระสงฆ์ตามศรัทธาและความเชื่อของชาวพุทธ จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ การเลือกยาเพื่อถวาย เป็นสังฆทานแก่พระสงฆ์ ควรจะคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก มีดังนี้

1 ไม่อันตราย

เลือกเฉพาะยาสามัญประจำบ้าน

ควรเลือกซื้อยาที่เป็นยาสามัญประจำบ้าน เนื่องจากเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง ประชาชนสามารถซื้อมาใช้ดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ โดยให้สังเกตที่ภาชนะบรรจุต้องมีคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” ในกรอบสีเขียว **ยาสามัญประจำบ้าน**

ส่วนยาประเภทอื่นๆ เช่นยาอันตรายต้องให้แพทย์สั่งใช้ยา หรือให้เภสัชกรเป็นผู้ส่งมอบเท่านั้น เนื่องจากอาจเกิดอันตรายจากการใช้ยาได้หากใช้ไม่ถูกวิธี หรือมีโรคประจำตัว/ประวัติแพ้ยา

2 ไม่มากเกินไป

จำนวนเหมาะสม
ไม่มากจนเกินไป

ไม่ถวายยาในปริมาณมากเกินไป เนื่องจากยาสามัญประจำบ้านใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยเท่านั้น หากใช้ยาระยะเวลาหนึ่งแล้ว ไม่หายควรไปพบแพทย์เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม และการถวายยาจำนวนมากเกินไป อาจทำให้ยาอาจหมดอายุก่อนใช้

3 ไม่หมดอายุ

ยายังไม่หมดอายุ
และมีสภาพดี

ตรวจสอบวันหมดอายุของยาทุกครั้ง และไม่ควรถวายยาที่หมดอายุ และใกล้หมดอายุให้พระสงฆ์ ทั้งยังควรสำรวจสภาพยา ไม่ให้มียาเสื่อมสภาพ เช่น เม็ดยาแตก ยาน้ำเกาะกลุ่มกันเป็นก้อน เขย่าแล้วไม่กระจายตัว เป็นต้น





ขิง สมุนไพรบรรเทาอาการจุกเสียด

ชื่อท้องถิ่น : ขิงแกลง ขิงแดง ขิงเผือก สะเอ

สรรพคุณ : บรรเทาอาการแน่นจุกเสียด

ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ : ใช้เหง้าสดขนาดหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทูบให้แตกต้มเอาส่วนน้ำมาดื่ม หรือนำขิงสด 3 หัว ขนาดประมาณ 5 นิ้ว ทูบพอแหลกใส่น้ำ 1 แก้ว ต้มจนเหลือครึ่งแก้ว รินเอาน้ำมาดื่ม



คำเตือนและข้อควรระวัง :

1. การได้รับยาสมุนไพรนี้เกินขนาดอาจทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร
2. ผู้ที่ได้รับยาต้านการแข็งตัวของเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ขิงรักษา

ผลข้างเคียง : ขิงอาจทำให้เกิดอาการไม่สบายท้อง แสบร้อนในทรวงอกจากกรดไหลย้อน และอาการท้องร่วง

เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

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

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๔๕ ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖



ช้อนชา - ช้อนโต๊ะ ตวงอย่างไรให้ถูกต้อง

1 ช้อนชา = 5 มิลลิลิตร (ซีซี)



ช้อนชาที่ได้มาตรฐาน

- รับจากสถานพยาบาล
- มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ยา



ช้อนชา ปริมาตรไม่เท่ากับ ช้อนกาแฟ



1 ช้อนโต๊ะ = 15 มิลลิลิตร (ซีซี)



1 ช้อนโต๊ะ = 3 ช้อนชา



ช้อนโต๊ะ ปริมาตรไม่เท่ากับ ช้อนข้าว



ช้อนโต๊ะ ปริมาตรไม่เท่ากับ ช้อนกลาง



เปรียบเทียบปริมาตรยา
ช้อนชา - มิลลิลิตร (ซีซี)

ตวงปริมาณยาให้ถูกต้องเพื่อการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร


๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒





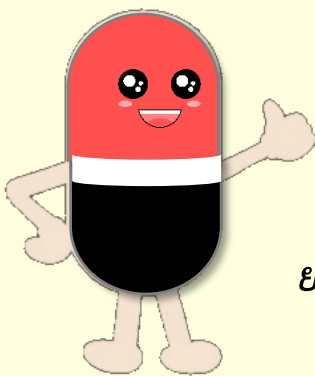
แกะแคปซูลยาปฏิชีวนะโรยแผล ดีจริงหรือ..??

การนำยาปฏิชีวนะมาแกะเปลือกแคปซูลออก แล้วนำผงยาออกมาใช้โรยแผล

-  เป็นการใช้อย่างที่ผิดวิธี
-  ไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อ และอาจทำให้แผลติดเชื้อลุกลาม
-  อาจเกิดการแพ้ยาได้

ดังนั้น... จึงไม่ควรแกะแคปซูลยาปฏิชีวนะ เพื่อโรยแผล

กรณีแผลเลือดออก เช่น แผลมีดบาด แผลถลอก แผลเล็กน้อยจากอุบัติเหตุ



- ไม่ต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ
- ทำความสะอาดแผลทุกวัน
- ห้ามแผลโดนน้ำ

ยกเว้น แผลที่ถูกสัตว์กัด ตะปูตำ หรือโดนสิ่งสกปรก เช่น มูลสัตว์ น้ำคร่ำ หรือมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน

ต้องไปพบแพทย์

เอกสารอ้างอิง :

1. สุรเกียรติ์ อาชานานภาพ. หมอชาวบ้าน. ยานักอีกเสบ ไซนักอีกเสบ(ครอบครัว)แต่คือ ยาฆ่าเชื้อ(แบคทีเรีย) [ออนไลน์]; สืบค้นเมื่อวันที่ 7/11/66. เข้าถึงได้จาก: <http://www.doctor.or.th/article/detail/2497>
 2. พิสนธิ์ จงตระกูล. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. แผลสดแบบไหนไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะ. [ออนไลน์]; สืบค้นเมื่อวันที่ 7/11/66. เข้าถึงได้จาก: <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/แผลสดแบบไหนไม่ควรใช้ยา/>
- ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๔๓ ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๖

ดมยาดมบ่อยๆ... อันตรายหรือไม่

ยาดม จัดเป็นยาสามัญประจำบ้าน สำหรับใช้ภายนอก เพื่อบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ คัดจมูก หรืออาจใช้สูดดมเพื่อความสดชื่น

- ยาดมที่วางขายกันทั่วไป ในท้องตลาด โดยส่วนใหญ่จะมีส่วนประกอบของการบูร พิมเสน เมนทอล รวมไปถึงน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรต่าง ๆ
- การสูดดมในปริมาณที่มากเกินไปและบ่อยครั้ง อาจส่งผลต่อเยื่อบุโพรงจมูก เกิดการอักเสบ หรือเกิดการระคายเคืองบริเวณทางเดินหายใจเมื่อสูดดม



คำแนะนำการใช้ยาดมให้ปลอดภัย



- ยาดมบรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ตาลายเพียงชั่วคราว หากมีอาการรุนแรงหรือเป็นบ่อย ควรปรึกษาแพทย์
- หากเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับโพรงจมูกควรหลีกเลี่ยง เพราะหากสูดดมที่เข้มข้นมากๆ อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองมากขึ้น
- ยาดมรูปแบบน้ำหรือขี้ผึ้ง ควรป้ายใส่ผ้า หรือทาบางๆ ที่หน้าอก แล้วสูดไอระเหย
- ควรสูดดมใกล้ๆ แต่ไม่สัมผัสโดยตรง ไม่ควรให้หลอดยาเข้าไปค้างในจมูก เนื่องจาก สารทุกตัวอาจทำให้ระคายเคืองเมื่อสัมผัส
- ไม่ควรใช้ยาดมของผู้อื่น เพราะอาจเสี่ยงต่อการสัมผัสปนเปื้อนเชื้อโรคได้
- ควรเก็บยาไว้ในอุณหภูมิห้อง ให้พ้นจากมือเด็กและแสงแดด และหมั่นตรวจสอบวันหมดอายุของยา

เอกสารอ้างอิง

1. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ยาดมอย่างไรให้ถูกวิธี. [ออนไลน์]; 2560 [เข้าถึงเมื่อ 25/10/66]. เข้าถึงได้จาก: http://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/1224?ref=search2.
2. ยวดี วงษ์กระจำง. ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ยาดมมีอันตรายหรือไม่. [ออนไลน์]; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 25/10/66]. เข้าถึงได้จาก: <http://pharmacy.mahidol.ac.th/giv/knowledge/article/106/ยาดมมีอันตรายหรือไม่/>

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน กองเภสัชกรรม // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๔๔ ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๖

พบหมอครั้งหน้า...

นำยาที่เหลือใช้ มาด้วยทุกครั้ง



ประโยชน์ของการนำยาเหลือใช้มาพบแพทย์หรือเภสัชกร

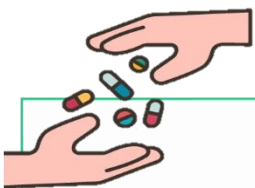
ยาเหลือใช้ที่ยังใช้ต่อได้

- ป้องกันการใช้อยาซ้ำซ้อนหรือยาที่ไม่ควรใช้ร่วมกัน
- นำยาที่เหลือมาปรับฉลากวิธีใช้ให้เป็นปัจจุบัน
- ค้นหาปัญหาของการใช้ยาจากยาเหลือใช้พร้อมให้คำแนะนำ
- ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย



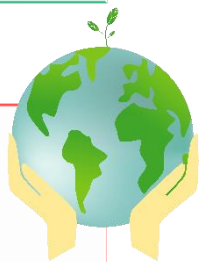
ยาเหลือใช้ที่สภาพดี และไม่ได้ใช้แล้ว

- นำไปบริจาคให้กับหน่วยงานที่รับยาเหลือใช้



ยาเสื่อมสภาพ หรือหมดอายุ

- นำยาไปทำลายอย่างถูกวิธี ป้องกันการปนเปื้อนสู่สิ่งแวดล้อม



ขอบคุณข้อมูลจาก : งานเภสัชกรรม ศูนย์บริการสาธารณสุข 63 สมาคมแพทย์แห่งประเทศไทย
E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๔๑ ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๖

เครื่องสำอาง... มีเลข “อย.” หรือไม่?

เครื่องสำอาง จะไม่มีเครื่องหมาย อย.บนฉลาก แต่จะต้องแสดง เลขที่ใบรับแจ้ง ในการแสดงว่าผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางนั้นได้ดำเนินการแจ้งรายละเอียดการผลิตเพื่อขายหรือนำเข้าแล้ว แต่ไม่ได้แสดงถึงคุณภาพของเครื่องสำอางแต่อย่างไร

เลขที่ใบรับแจ้ง ประกอบด้วยตัวเลข 10 หรือ 13 หลัก

XX-X-XXXXXXXXXX

เลขลำดับที่ 1 - 2 : เลขจังหวัดที่ตั้งของสถานที่รับแจ้ง

เลขลำดับที่ 3 : สถานะของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง



หมายเลข 1 หมายถึง ผลิต

หมายเลข 2 หมายถึง นำเข้า

หมายเลข 3 หมายถึง ผลิตเพื่อส่งออก

เลขลำดับที่ 4 - 5 : เลขท้ายของปี พ.ศ.ที่อนุญาต เช่น ตัวเลข 66 แทน พ.ศ. 2566

เลขลำดับที่ 6 - 10 หรือ 6 - 13 : เลขลำดับของผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการอนุญาต

เดิมเลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอาง มีจำนวน 10 หลัก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561 เปลี่ยนเป็น 13 หลัก ทำให้ปัจจุบันพบได้ทั้ง 2 รูปแบบ



หากค้นหาเลขที่รับแจ้งแล้วไม่ปรากฏข้อมูล หรือค้นหาแล้วรายละเอียดของข้อมูลผลิตภัณฑ์ไม่ตรงกับผลิตภัณฑ์ที่ค้นหา หรือปรากฏเป็นผลิตภัณฑ์อื่นที่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ที่เราค้นหา อาจหมายถึงว่า ผลิตภัณฑ์ตัวนั้นมีเลขใบจดทะเบียนปลอม ควรหยุดใช้ผลิตภัณฑ์นั้น และนำมาตรวจสอบเบื้องต้นได้ที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย ใกล้บ้านท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(2566). เลขผลิตภัณฑ์สุขภาพ.สืบค้นเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2566 จากเว็บไซต์ : <https://oryor.com/check-product-serial>
2. บริษัท บุ๊คพลัส พับลิชชิง จำกัด. (2564). รู้หรือไม่ว่า อย.กับเลขที่จดแจ้ง สำหรับเครื่องสำอาง ต่างกันยังไง. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2566 จากเว็บไซต์ : <https://www.bookplus.co.th>

ผู้ตั้งบทความ : ภก.พศวีร์ อินทสุวรรณ // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒





การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางให้ปลอดภัย

- 1 ซื้อจากแหล่งจำหน่ายที่เชื่อถือได้
- 2 อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง เช่น ช่วยให้ผิวขาวทันใจ หน้าใสทันตา ปรับรูปหน้าริ้วรอยเล็ก รักษาสิวฝ้า โคร่งหน้ายกกระชับ หยุดมร่วง เป็นต้น

- 3 ซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทยและบอกข้อมูลครบถ้วน



สแกนเพื่อดูรายละเอียดบนฉลากผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง



- 4 หากใช้เครื่องสำอางชนิดนั้นเป็นครั้งแรก เพื่อความปลอดภัย ควรทดสอบการแพ้ก่อนจะใช้ โดยควรทดสอบก่อนใช้ แม้จะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ถูกกฎหมายหรือมีความน่าเชื่อถือก็ตาม การทดสอบการแพ้สามารถทำได้โดยทาเครื่องสำอางที่ท้องแขนทาทิ้งไว้ 24 -48 ชั่วโมง หากมีอาการ แสบ ผื่นคันแดง หรือมีความผิดปกติ ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางนั้น

- 5 ตรวจสอบผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเบื้องต้นได้ที่



LINE Official

รู้ทันเรื่องยา โดยเภสัชกร

เอกสารอ้างอิง
1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. 5 เครื่องดื่มที่ไม่ควรดื่มพร้อมยา. [ออนไลน์]; 2566. [เข้าถึงเมื่อ15/09/2566]. เข้าถึงได้จาก: https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/2108
2. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. เครื่องสำอาง เลือกผิด ชีวิตเสี่ยง [ออนไลน์]; 2559. [เข้าถึงเมื่อ15/09/2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://th-th.facebook.com/FDATHai/posts/1116866525047175:0>

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๓๙ ประจำเดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๖



กินยาพร้อมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันตรายกว่าที่คิด

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีจำหน่ายในท้องตลาด อาทิ สุรา เบียร์ ไวน์ วิสกี้ วอดก้า เป็นต้น เนื่องจากแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดการทำงานของสมอง หากดื่มพร้อมกับยาบางตัว อาจทำให้เกิดผลต่อร่างกายถึงขั้นอันตรายแก่ชีวิต

ยาบางชนิดที่ควรหลีกเลี่ยงดื่มกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ได้แก่

ยาบางชนิดที่ควรหลีกเลี่ยงดื่มกับแอลกอฮอล์	ผลข้างเคียงต่อร่างกาย
ยาที่มีฤทธิ์กดประสาท เช่น ยาแก้แพ้ ยานอนหลับ ยาต้านการซึมเศร้า ยาคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น	ง่วงซึม เดี๋ยวเซ สูญเสียความสามารถในการขับชี่ยานพาหนะ เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ อาจเกิดการหายใจจนเสียชีวิต
ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย : เมโทรนิดาโซล	อาการเหมือนคนแพ้เหล้า ได้แก่ หน้าแดง ร้อนวูบวาบทั้งตัว คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ เหงื่อออกมาก และกระวนกระวาย
ยาต้านเชื้อรา : กริซีโอฟูลวิน	
ยารักษาเบาหวาน : โกลเบนคลาไมด์	
ยาแก้ปวด ลดไข้ : พาราเซตามอล	ส่งผลเสียต่อดับ อาจทำให้ตับอักเสบได้
ยารักษาเบาหวาน : โกลเบนคลาไมด์ โกลพิไซด์	เพิ่มความเสี่ยงการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ได้แก่ มือสั่น ใจสั่น เหงื่อออกมาก และอาจหมดสติ
ยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs : แอสไพริน ไอบูโพรเฟน ไดโคลฟีแนค	เพิ่มความเสี่ยงการเกิดแผลในทางเดินอาหาร บางรายอาจมีอาเจียนหรือถ่ายอุจจาระเป็นเลือด

หากท่านสงสัยเรื่องยา สามารถปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. สุรศักดิ์ วิชัยโย. ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ยาที่ไม่ควรกินร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ [ออนไลน์]; 2563. [เข้าถึงเมื่อ18/08/2566]. เข้าถึงได้จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/534/ยาที่ไม่ควรกินร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/>
2. ya&you ยากับคุณ สืบค้นไว้อุ่นใจเมื่อใช้ยา. ยากับเครื่องดื่ม [ออนไลน์]; 2563. [เข้าถึงเมื่อ18/08/2566]. เข้าถึงได้จาก <https://www.yaandyou.net/content-view.php?conid=317>
3. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. 5เครื่องดื่มที่ไม่ควรดื่มพร้อมยา. [ออนไลน์]; 2559. [เข้าถึงเมื่อ18/08/2566]. เข้าถึงได้จาก: https://oryor.com/media/checkSureShare/media_specify/853

ผู้จัดทำบทความ ญญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ

Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้







ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๔๐ ประจำเดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๖

อ่านฉลากยาสำกนิต ก่อนจะใช้ยา



การใช้ยาเพื่อให้ได้รับการรักษาที่มีประสิทธิภาพ สิ่งสำคัญอย่างแรกคือต้องใช้อย่างถูกวิธี และถูกต้องกับโรค ซึ่งสิ่งที่ช่วยได้คือการอ่านฉลากยาให้ครบถ้วน เนื่องจากฉลากยาจะบอกว่ายานี้ใช้รักษาอะไร ใช้อย่างไร มีข้อควรระวังอะไรบ้าง นอกจากนี้ อาจรวมไปถึงการเก็บรักษาเพื่ออย่าไม่ให้เสื่อมสภาพ เช่น ควรเก็บยาไว้ในซองสีชาและให้พ้นแสง ควรเก็บยาในที่เย็น เป็นต้น

ชื่อที่ตั้ง สถานที่รับยา ❶	 ศูนย์บริการสาธารณสุข xx ☎ 02-xxx-xxxx	
วันที่รับยา ❷	1 ก.ย. 2566 08.54	
ชื่อ-นามสกุลผู้ป่วย ❸	นางอ่านฉลาก ก่อนใช้	[111/11-11] ❸ เลขรหัสผู้ป่วย
ชื่อสามัญทางยาและความแรง ❹	Paracetamol (พาราเซตามอล) 500 mg	[20] ❹ จำนวนยาที่ได้รับ
วิธีใช้ยา ❺	รับประทาน ครั้งละ 1 เม็ด เวลาปวดหัว/มีไข้ ทุก 6 ชั่วโมง	
ข้อบ่งใช้ยา ❻	บรรเทาอาการปวด ลดไข้	
ฉลากช่วย ❼	ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 8 เม็ดต่อวัน เนื่องจากอาจเป็นอันตรายต่อดับ	 ❽ ฉลากยาออนไลน์ ใส่ใจสุขภาพ

- ชื่อที่ตั้ง สถานที่รับยา และหมายเลขโทรศัพท์ เพื่อติดต่อในกรณีเกิดข้อสงสัยในการใช้ยา หรือเกิดเหตุฉุกเฉิน
- วันที่รับยา สามารถทราบว่าได้รับยานี้ไปนานเท่าไร รวมไปถึงสามารถบ่งบอกอายุของยาได้ เช่น ยาเม็ดเปลือยหรือยาแบบบรรจุจะมีอายุ 1 ปี นับจากวันที่แบ่งบรรจุ
- ชื่อ-นามสกุลผู้ป่วย เพื่อการใช้ยานี้จะได้ตรงกับผู้ป่วย
- ชื่อสามัญทางยาและความแรง ชื่อสามัญทางยาชื่อสากลทางยาที่แสดงถึงสารออกฤทธิ์ โดยชื่อสามัญทางยาหนึ่งตัวอาจมีหลายชื่อการค้า ซึ่งชื่อสามัญทางยาจะช่วยป้องกันการใช้ยาซ้ำซ้อนของผู้ป่วย ส่วนการระบุความแรงของยาเนื่องจากยาบางตัวอาจมีหลายความแรงได้
- วิธีใช้ยา เป็นข้อมูลที่จะอธิบายวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้องเพื่อให้ยานั้นมีประสิทธิภาพในการรักษา
- ข้อบ่งใช้ยา บ่งบอกถึงสรรพคุณของยา ว่าใช้รักษาอะไร
- ฉลากช่วย จะแสดงคำแนะนำการใช้ยา ข้อควรระวัง รวมไปถึงผลข้างเคียงของยา
- เลขรหัสผู้ป่วย เพื่อความสะดวกในการค้นหาประวัติการรักษาและการใช้ยาของผู้ป่วย
- จำนวนยาที่ได้รับ เมื่อได้รับยาควรตรวจสอบจำนวนเม็ดยาที่ได้รับครบตามจำนวนหรือไม่ โดยเฉพาะหากเป็นยาที่ต้องใช้อย่างต่อเนื่อง เช่น ยาลดความดัน ยาเบาหวาน ควรตรวจสอบว่าเพียงพอกับจำนวนวันที่แพทย์นัดครั้งถัดไปหรือไม่
- ฉลากยาออนไลน์ ใส่ใจสุขภาพ รูปแบบ QR Code เพื่อสแกนข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับยา เช่น ข้อบ่งใช้ ข้อห้ามใช้และข้อควรระวัง คำแนะนำการใช้ยา การเก็บรักษา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

• มังกร ประพันธ์วัฒน์. สารระ-ป็น-ยา3. พิมพ์ครั้งที่ 1.นนทบุรี : บริษัท ปรมดีการพิมพ์ จำกัด ; 2555.

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





คำแนะนำการเลือกใช้ครีมกันแดด



แสงแดดเป็นสาเหตุหนึ่งของความหมองคล้ำและริ้วรอย
เหี่ยวย่นก่อนวัย วิธีหนึ่งในการป้องกันผิวจากแสงแดด
คือการทาครีมกันแดดโดยควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF
ที่เหมาะสม

SPF ย่อมาจาก Sun Protection Factor คือ ค่าการกันแดด
ซึ่งแสดงว่าครีมนั้นมีความสามารถในการป้องกันแดดได้ดีเพียงใด

ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 2 หมายความว่าเมื่อทาครีมกันแดดตัวนี้แล้ว จะป้องกันผิวไหม้แดดเป็นเวลานาน 2 เท่า
เมื่อเทียบกับตอนที่ไม่ได้ทาครีมกันแดด ค่า SPF ยิ่งสูง ประสิทธิภาพการกันแดดจะสูงขึ้นมีฤทธิ์ป้องกันยาวนานขึ้น

สิ่งที่ดีที่สุดในการป้องกันแสงแดด คือ การหลีกเลี่ยงแสงแดด แต่ในบางกรณี เราจำเป็นต้องโดนแสงแดด
เราจึงควรรู้จัก การเลือกใช้ครีมกันแดด ดังนี้

1. พิจารณาใช้ตามความจำเป็นและเหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงอาชีพ ลักษณะงาน กีฬา หรือ
กิจกรรมต่างๆ เกิดการระคายเคืองหรือการแพ้หรือไม่
2. โดยทั่วไปครีมกันแดดควรมีค่าป้องกันแสงแดด (SPF) เท่ากับหรือมากกว่า 15 แต่หากต้องเล่นกีฬา
กลางแจ้งนานๆ หรือมีเหงื่อออกมาก หรือไปว่ายน้ำกลางแจ้งแดด อาจใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง เช่น SPF 30 และ
เป็นครีมกันแดดชนิดกันน้ำ (water resistant)
3. ควรเลือกครีมกันแดดที่ป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB ที่ระบุในฉลากผลิตภัณฑ์
4. ไม่ควรใช้ครีมกันแดดที่มี น้ำหอม เพราะว่าน้ำหอมสามารถทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย

โดยปริมาณครีมกันแดดที่เพียงพอสำหรับทาผิวหน้า คือบีบครีมให้ยาวประมาณ 2 ซ่อนิ้วมือ
แต่หากเป็นชนิดน้ำหรือโลชั่นควรบีบประมาณ 1-2 เหรียญสิบ ควรทาครีมกันแดดให้ทั่วทุกตำแหน่งที่สัมผัสแสงแดด
ต้องทาล่วงหน้า 30-60 นาที ก่อนออกไปสัมผัสแสงแดด และควรทาครีมกันแดดซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง แต่ถ้าว่ายน้ำ
เล่นกีฬาทางน้ำ หรือเหงื่อออกมาก ควรทาครีมกันแดดซ้ำบ่อยขึ้น เช่น ทุก 1 ชั่วโมง ควรเลือกครีมกันแดดชนิดที่กัน
น้ำและไม่ควรทาครีมกันแดดชนิดดวงตาเกินไป ให้เว้นระยะประมาณครึ่งนิ้ว ใช้ผ้าซับใบหน้า เมื่อมีเหงื่อออกมากๆ
โดยเฉพาะบริเวณหน้าผากและรอบตา เพื่อป้องกันครีมกันแดดเข้าตา ซึ่งจะทำให้แสบตามากและเกิดความระคาย
เคืองต่อดวงตาได้

เอกสารอ้างอิง

ทาครีมกันแดดอย่างไรให้ถูกวิธี (ออนไลน์) พญ.สินิชนิวัฒน์ สหวัฒน์วงศ์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ หน่วยโรคผิวหนังคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล วิธีการใช้ครีมกันแดด (ออนไลน์) <https://www.siphphospital.com/th/news/article/share/sunscreen>

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ชนิตา ธีระนันท์กุล Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสาร
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๓๗ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๖

วันหมดอายุ ดูอย่างไร ยาที่ใช้หมดอายุแล้วหรือยัง

วันหมดอายุ หรือ วันสิ้นอายุของยา คือ วันที่กำหนดอายุของยาที่ผลิตในแต่ละรุ่นผลิต ซึ่งแสดงว่า ยามีคุณภาพมาตรฐานตามข้อกำหนดตลอดช่วงระยะเวลาจนถึงวันสิ้นอายุของยา ยาที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของบริษัทผู้ผลิตดูได้จากวันหมดอายุบนแผงยา ฉลากยา กล่อง หรือขวดยา โดยจะแสดงคำว่า Expiry Date/ Exp./ Use Before หรือยาสิ้นอายุ ตามด้วย วัน-เดือน-ปีที่หมดอายุ กรณีที่ระบุเฉพาะเดือนและปีที่หมดอายุ วันหมดอายุจะเป็นวันสุดท้ายของเดือน

Reg. No. 1A 241/32	E 33163
Lot & Control No.	
Mfg Date	11.05.19
ยาสิ้นอายุ (Exp.Date)	11.05.24

Lot No.	L 650903
Mfd.	03 11 22
ยาสิ้นอายุ/Exp.	03 11 24

ยาเสื่อมสภาพ หมายถึง ยาที่มีลักษณะผิดไปจากข้อกำหนดที่ทางผู้ผลิตกำหนด ซึ่งข้อกำหนดนี้ผู้ผลิตใช้เกณฑ์มาตรฐานจากตำรายาตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย หรือตำรายาสากลมาตรฐานตามประกาศของประเทศต่างๆ ยาจะมีคุณภาพดีจนถึงวันหมดอายุที่ระบุไว้ให้ หากอยู่ภายใต้การจัดเก็บที่เหมาะสมตามที่แนะนำโดยผู้ผลิต แต่หากมีการจัดเก็บยาที่ไม่เหมาะสม ยาอาจเสื่อมสภาพและมีคุณภาพพลดลงต่ำกว่ามาตรฐานก่อนวันหมดอายุที่ระบุไว้

ตัวอย่างยาเสื่อมสภาพ



ยาเม็ด

เม็ดยาแตก สีเปลี่ยนไป มีจุดต่างขึ้นรา



แคปซูล

เปลือกแตกออก ภายในแคปซูล พบผงยาเปลี่ยนสี



ยาผงแห้ง

ผงยาจับตัวกันเป็นก้อน ไม่สามารถละลายได้



ยาน้ำแขวนตะกอน

ตะกอนจับกันเป็นก้อน เขย่าแล้วไม่กระจายตัว



ยาน้ำ

ผงตัวยาละลายไม่หมด มีตะกอน สี กลิ่น รส เปลี่ยนไป

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยาก่อนใช้ยาทุกครั้งต้องตรวจสอบวันหมดอายุและลักษณะทางกายภาพเบื้องต้นก่อนใช้ยาทุกครั้ง ไม่ควรใช้ยาหากพบว่ายานั้นเสื่อมสภาพหรือหมดอายุ และสามารถติดต่องานบริการเภสัชกรรม ศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อทำลายทิ้งอย่างถูกวิธีโดยไม่ปนเปื้อนสู่สิ่งแวดล้อม

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2543). ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาที่ต้องแจ้งกำหนดสิ้นอายุไว้ในฉลาก พ.ศ. 2543 วันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2543. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ฝ่ายเภสัชกรรม. ยาหมดอายุ ยาเสื่อมสภาพ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลรามาธิบดี9 [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://med.mahidol.ac.th/ramapharmacy/th/knowledge/general/11092015-2303-th>
- ทีมเภสัชกร โรงพยาบาลนวมินทร์9. ยาเสื่อมคุณภาพ หมดอายุ เสี่ยงต่อสุขภาพอย่างไร [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลนวมินทร์9 [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.navamin9.com/expire>

ผู้จัดทำบทความ ภก.นรพร เจนณรงค์

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 ๑๓ ฉบับที่ ๓๓๕ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๖

ผงน้ำตาลเกลือแร่มี 2 ชนิด เลือกใช้อย่างไรให้ถูกต้อง

1

ผงน้ำตาลเกลือแร่สำหรับท้องเสีย

Oral Rehydration Salt หรือ ORS



ใช้ทดแทนการเสียน้ำจากอาการท้องเสียหรืออาเจียน โดยเป็นภาวะที่ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ในทันที จึงต้องการน้ำและเกลือแร่มาทดแทน สังเกตปริมาณโซเดียมจะสูงกว่า



2

ผงน้ำตาลเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย

Oral Rehydration Therapy หรือ ORT



เลือกใช้กรณีเสียน้ำหรือเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย ร่างกายจะเสียน้ำและน้ำตาลเป็นหลัก ดังนั้นร่างกายจึงต้องการน้ำและน้ำตาลมาทดแทน สังเกตปริมาณกลูโคสจะสูงกว่า



หากท้องเสียแล้วจิบเกลือแร่สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย จะยิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการท้องเสียได้ เนื่องจากเครื่องดื่มชนิดนี้จะมีปริมาณน้ำตาลและเกลือแร่บางชนิดที่สูงกว่า ทำให้กระตุ้นการขับถ่ายมากขึ้น

ท้องเสีย

- ต้องจิบเกลือแร่สำหรับท้องเสีย
- ห้ามจิบเกลือแร่สำหรับออกกำลังกายเด็ดขาด

เอกสารอ้างอิง : 1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ท้องเสียต้องจิบเกลือแร่สำหรับท้องเสีย ห้ามจิบเกลือแร่สำหรับออกกำลังกายเด็ดขาด. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2566,

จากเว็บไซต์ : https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/964

2. โรงพยาบาลศิรินครินทร์. ท้องเสียต้องจิบ เกลือแร่แก้ท้องเสีย ORS ห้ามจิบเกลือแร่สำหรับนักกีฬา. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2566,

จากเว็บไซต์ : <https://www.sikarin.com/health/oral-rehydration-salt>

ผู้ตั้งบทความ : ภาณุ, ทิพย์รัตน์ นาคพันธ์ // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๓๖ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๖

NSAIDs คืออะไร... ?

NSAIDs คือ กลุ่มยาต้านอักเสบชนิดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-steroidal anti-inflammatory drugs) โดยทั่วไปมักเรียกว่ายาแก้ปวดข้อหรือยาแก้อักเสบ นอกจากสรรพคุณในการลดอาการอักเสบ ยังสามารถใช้ในการบรรเทาอาการปวดทั้งแบบรุนแรงและเฉียบพลัน นับว่ายา NSAIDs ถือเป็นยาที่มีประโยชน์ในทางการแพทย์อย่างมากแต่ต้องระมัดระวังผลข้างเคียงดังต่อไปนี้

ระบบหัวใจและหลอดเลือด เมื่อรับประทานยาในกลุ่ม NSAIDs จะทำให้ความดันในเลือดสูงขึ้น ผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด จะเสี่ยงต่อภาวะหัวใจวายและเส้นเลือดในสมองแตกได้ ยากลุ่ม NSAIDs บางชนิด เช่น แอสไพริน มีคุณสมบัติต้านการทำงานของเกล็ดเลือดลดโอกาสการเกิดลิ่มเลือด แพทย์จึงใช้ยากลุ่มนี้เพื่อต้านการแข็งตัวของเลือดในการป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน แต่หากใช้ยากลุ่ม NSAIDs อื่นๆ ร่วมกับแอสไพริน อาจเพิ่มความเสี่ยงเกิดผลเสียกับร่างกายได้

ผลข้างเคียง

ระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดการหายใจเสียงดัง หายใจเร็ว ใบหน้าบวมหรือลำคอบวม อาการเหล่านี้พบมากในผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืด ไซนัส

ระบบทางเดินอาหาร มีอาการแสบร้อนกลางอก คลื่นไส้ ปวดท้อง มีแผลหรือเลือดออกในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ พบมากในผู้ป่วยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีประวัติ สูบบุหรี่ หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

ตับ ทำให้เกิดความเสียหายต่อตับ โดยเฉพาะผู้ที่รับประทานยากลุ่ม NSAIDs เป็นระยะเวลานาน และใช้ในปริมาณมาก

ไต การรับประทานยากลุ่ม NSAIDs แม้ในระยะเวลาสั้นก็สามารถส่งผลให้เกิดอันตรายต่อไตได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่เป็นโรคไตอยู่แล้ว ควรตรวจการทำงานของไตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

เอกสารอ้างอิง

- 1.พบแพทย์.(2564).ผลข้างเคียงจากการใช้ยา NSAIDs.สืบค้นเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2566 จากเว็บไซต์ : <https://www.pobpad.com/nsaids>
 2. Kathee de Falla. (2562). NSAIDs: Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs. สืบค้นเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2566 จากเว็บไซต์ : <https://www.spine-health.com/treatment/pain-medication/nsaids-non-steroidal-anti-inflammatory-drugs>.
- ผู้ตั้งบทความ : ภก.พศวีร์ อินทสุวรรณ // Email : vck_rx@hotmail.com



ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





“ชุดสังฆทานยา” เลือกอย่างไรให้ปลอดภัย

1 ไม่อันตราย

เลือกเฉพาะยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้าน

2 ไม่มากเกินไป

จำนวนเหมาะสม ไม่มากจนเกินไป



3 ไม่หมดอายุ

ยายังไม่หมดอายุ และมีสภาพดี

การถวายสังฆทานยาแก่พระสงฆ์ตามคติความเชื่อของชาวพุทธ จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ แต่สิ่งที่พุทธศาสนิกชนควรระวังคือ การเลือกยาเพื่อถวายเป็นสังฆทานแก่พระสงฆ์ ควรคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก หากเลือกถวายยาไม่เหมาะสม แทนที่จะได้บุญตามความเชื่อ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อพระสงฆ์ที่ใช้งานได้ หลักการเลือกยาเพื่อถวายเป็นสังฆทานเบื้องต้น มีดังนี้

1. ควรเลือกซื้อยาที่เป็นยาสามัญประจำบ้าน เนื่องจากเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง ประชาชนสามารถซื้อมาใช้ดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ โดยให้สังเกตที่ภาชนะบรรจุต้องมีคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” ในกรอบสีเขียว **ยาสามัญประจำบ้าน** ส่วนยาประเภทอื่นๆ เช่นยาอันตรายต้องให้แพทย์สั่งใช้ยา หรือให้เภสัชกรเป็นผู้ส่งมอบเท่านั้น เนื่องจากอาจเกิดอันตรายจากการใช้ยาได้หากใช้ไม่ถูกวิธี หรือมีโรคประจำตัว/ประวัติแพ้ยา

2. ไม่ถวายยาในปริมาณมากเกินไป เนื่องจากยาสามัญประจำบ้านใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยเท่านั้น หากใช้ยาระยะเวลาหนึ่งแล้วไม่หายควรไปพบแพทย์เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม และการถวายยาจำนวนมากเกินไป อาจทำให้ยาอาจหมดอายุก่อนใช้

3. ตรวจสอบวันหมดอายุของยาทุกครั้ง และไม่ควรถวายยาที่หมดอายุ และใกล้หมดอายุให้พระสงฆ์ ทั้งยังควรตรวจสอบสภาพยา ไม่ให้มียาเสื่อมสภาพ เช่น เม็ดยาแตก เม็ดยาเปลี่ยนสี ยาน้ำเกาะกลุ่มกันเป็นก้อน เขย่าแล้วไม่กระจายตัว เป็นต้น





ยาเหลือใช้ควรจัดการอย่างไร

เมื่อมียาเหลือใช้ จัดการอย่างไร

1. สังเกต วันผลิต วันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์ ศึกษาเกี่ยวกับการคัดแยกประเภทยา การรวบรวมยาเหลือใช้ ประเภทต่างๆ ก่อนส่งต่อยาเหลือใช้เพื่อนำไปกำจัด
2. รวบรวมยาเหลือใช้เก็บไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่งที่ปิดมิดชิด อยู่สูงจากพื้น ห่างจากมือเด็กสามารถเอื้อมถึง อาจเก็บไว้ในภาชนะก่อนส่งต่อ
3. ส่งต่อให้เจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปกำจัดให้ถูกต้องตามมาตรฐาน หรือรวบรวมนำไปไว้ในบริเวณจุดศูนย์รวมยาเหลือใช้ในชุมชน หรือนำยาเหลือใช้ให้แก่สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาล ในวันนัดแพทย์ครั้งต่อไป

ข้อควรระวังในการจัดการยาเหลือใช้

1. ห้ามทำการส่งต่อยาเหลือใช้ให้แก่เพื่อนหรือผู้อื่นโดยเด็ดขาด เนื่องจากอาการป่วยของแต่ละบุคคล มีความแตกต่างกัน
2. ห้ามทิ้งยาเหลือใช้ลงในถังขยะทั่วไป หรือทิ้งในชักโครกหรือในระบบบำบัดน้ำเสีย หรือท่อระบายน้ำ ทิ้ง หรือแหล่งน้ำสาธารณะโดยเด็ดขาด เพื่อป้องกันการปนเปื้อนลงสู่สิ่งแวดล้อม
3. ยาเหลือใช้บางประเภทที่บรรจุในขวดอัดความดันสำหรับพ่นเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ เช่น ยาสูดพ่น ไม่ควรนำทิ้งรวมลง ในขยะทั่วไป และห้ามเผาทำลายหรือเจาะตัวภาชนะบรรจุโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดการระเบิดก่อให้เกิดอันตรายทำให้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้

ศูนย์บริการสาธารณสุขสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีจุดบริการรับยาเหลือใช้ เพื่อรวบรวมยาเหลือใช้จากผู้รับบริการและประชาชนทั่วไปในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เพื่อส่งต่อยาเหลือใช้ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปกำจัดอย่างถูกต้องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม. คู่มือสำหรับประชาชน แนวทางการจัดการยาหรือเภสัชภัณฑ์ที่ตกค้างในชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา; 2559. หน้า 8-22.

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ณัฐสินี วิสุทธิกุล

// Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ





ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๓๑ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๖

ใช้กล่องแบ่งยาให้ถูกต้อง ป้องกันยาเสื่อมคุณภาพ



การเสื่อมคุณภาพของยา ส่วนใหญ่มักขึ้นกับปัจจัยด้านสภาวะแวดล้อมเป็นสำคัญ เช่น ความชื้น อุณหภูมิ แสงแดด ความร้อน เป็นต้น หากใช้ยาที่เสื่อมคุณภาพ จะทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาลดลงหรือไม่ได้ผล และยาบางตัวอาจเกิดสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

ในผู้ป่วยที่ได้รับยาแต่ละครั้งเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง พบว่า ผู้ป่วยจะแบ่งยาออกจากกระปุกยาใหญ่ หรือซองยาใหญ่ เพื่อความสะดวกในการพกพาและการใช้ยาของผู้ป่วย โดยมากมักจะเก็บในกล่องแบ่งยาตามมื้ออาหารในแต่ละวัน ซึ่งการเลือกกล่องแบ่งยาควรที่จะเป็นภาชนะที่ปิดมิดชิดป้องกันแสงได้ เพราะดังนั้นเพื่อเป็นการรักษาคุณภาพของยา จึงมีข้อแนะนำในการใช้กล่องแบ่งยาดังนี้

- ไม่ควรแกะเม็ดยาออกจากแผง ให้ตัดแบ่งแผงยาโดยไม่ให้ฉีกขาด หรือมีรูรั่วของแผงยา
- ยาจากกระปุกใหญ่ ให้เลือกกล่องแบ่งยาที่ปิดสนิท ป้องกันแสงแดด ความชื้น
- ในกรณียาที่ไม่ได้บรรจุแผง ไม่ควรเก็บยาในกล่องแบ่งยานานเกิน 1 สัปดาห์ (ระยะเวลาขึ้นกับความคงตัวของยาแต่ละชนิด)
- ก่อนกินยา ควรสังเกตลักษณะกายภาพของยาเช่น รูปร่าง สี กลิ่น เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง

- บรมพจน์ พฤติวนาสันต์. ภาควิชาเภสัชเคมี. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ภาชนะเก็บยาที่เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตประจำวัน [ออนไลน์]; 2557.

[เข้าถึงเมื่อ 29/03/2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0193.pdf>.

- โรงพยาบาลเปาโล เกษตร. เก็บยา แบ่งยาอย่างไรให้ถูกวิธี ไม่เสียคุณภาพ. [ออนไลน์]; 2565. [เข้าถึงเมื่อ 29/03/2566]. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.paolohospital.com/th-TH/kaset/Article/Details/บทความสุขภาพเก็บยา-แบ่งยาอย่างไรให้ถูกวิธี-ไม่เสียคุณภาพ>.

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ

