



# ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๗๑ ประจำเดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙

## ใช้ยาเท่าที่จำเป็น ลดการพึ่งยาในสิ่งแวดล้อมโดยตรง

ยาที่มีฤทธิ์ตกค้างยาวนานในสิ่งแวดล้อม การกำจัดยาที่ถูกต้อง คือ ต้องนำไปกำจัดโดยวิธีเผาที่อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 1,200 องศาเซลเซียส ส่วนยาทั่วไปประเภทอื่นสามารถนำไปกำจัดที่อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 850 องศาเซลเซียส ก่อนนำเข้าไปฝังกลบตามหลักสุขาภิบาล

การที่มียาเหลือใช้อยู่มาก มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้ยาไม่ถูกต้อง เช่น คิดว่ายาที่ร้านนี้ดีไปหาซื้อ มา มีคนแนะนำแพทย์ที่นั่นที่นี้ดี ลองไปหาเพื่อรักษาได้ดีกว่า ยานี้เชื่อว่าดี ไปซื้อมาลอง รวมถึงความไม่เข้าใจวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง เช่น ยาที่ได้รับมาจากโรงพยาบาล หรือสถานบริการสาธารณสุข แล้วกินยาไม่ครบตามแพทย์สั่ง โดยเฉพาะกลุ่มยาปฏิชีวนะ แพทย์แนะนำกินยาให้หมด ผู้ป่วยอาจลืมกินยา รวมถึงยาบางชนิดที่ประชาชนซื้อหาจากร้านขายยาทั่วไปแล้วหมดอายุ เหลือใช้ หรือไม่ใช่แล้ว เมื่ออาการดีขึ้นก็หยุดยา หรือบางคนมีอาการแพ้ยาและหยุดยาตามแพทย์สั่ง แต่ไม่ทิ้งยา เก็บไว้เผื่อคนอื่นใช้ได้ ทำให้มียาเหลือเกินความจำเป็น



เมื่อมียาเหลือใช้ประชาชนบางรายจะนำยาไปทิ้งลงถังขยะ ทิ้งลงแหล่งน้ำ หรือฝังลงดิน ซึ่งพบว่ายาบางประเภทส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เนื่องจากมีคุณสมบัติที่คงสภาพ ทนทาน โดยฤทธิ์ของยาจะไม่ถูกทำลายด้วยระบบผลิตน้ำประปา ระบบกรองน้ำ หรือระบบบำบัดน้ำเสีย ยาที่ถูกทิ้งด้วยวิธีต่าง ๆ จะสะสมในดิน เมื่อฝนตกตัวยาก็จะถูกชะลงสู่แหล่งน้ำในธรรมชาติ แล้วมีโอกาสร้อนกลับเข้าสู่ระบบผลิตน้ำดื่ม และน้ำประปา สำหรับการอุปโภคบริโภคของประชาชนในที่สุด ประชาชนจึงไม่ควรทิ้งยาที่เหลือใช้ลงในถังขยะทั่วไปหรือแหล่งน้ำ เพราะจะส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศและสุขภาพในระยะยาว

วิธีป้องกันปัญหาตั้งแต่ต้นทาง คือ การลดยาเหลือใช้ โดยไม่ขอยามากกว่าที่ใช้จริง ใช้ยาเท่าที่จำเป็น ทั้งนี้ยาสำหรับผู้ป่วยเรื้อรังที่ได้รับมาในปริมาณหนึ่ง ผู้ป่วยต้องมีวินัยในการกินยาตามแพทย์สั่ง และต้องนำยาส่วนที่เหลือไปให้แพทย์ทำการตรวจสอบปริมาณที่เหลือทุกครั้งตามที่แพทย์นัด เพื่อเป็นการลดการตกค้างและสะสมยาไว้ที่บ้าน ป้องกันไม่ให้มียาเหลือทิ้งลงสู่สิ่งแวดล้อม

ดังนั้น สิ่งที่ต้องปฏิบัติก่อนการทิ้งยา คือ การทำให้ยาเหล่านั้นเสียสภาพก่อนหรือทำให้ไม่สามารถนำมาใช้ต่อได้อีก เช่น ยาเม็ดหรือแคปซูลควรที่จะทำการบดให้แตกละเอียดก่อน จากนั้นจึงทำการคลุกกับสารที่ไม่ต้องการ เช่น ชี้เถ้า ดิน หรือกากกาแฟ และห่อด้วยกระดาษหรือถุงพลาสติกอีกชั้นหนึ่งแล้วนำไปทิ้งลงในถังขยะอันตราย (ถังสีแดง) หรือถ้าเป็นยาน้ำควรเทยาออกจากขวดให้หมดโดยอาจคลุกยากับสารที่ไม่ต้องการและห่ออีกชั้นก่อนนำไปทิ้ง



เอกสารอ้างอิง :

1. ยาเหลือ ยาสะสม : ปัญหาและการแก้ไข , สุภาภรณ์ สุธีพรวิโรจน์ , แหล่งสืบค้น <http://www.pharmacy.cmu.ac.th/web2553/n37.php> วันที่สืบค้น 24 สิงหาคม 2559
2. การทำลายยาที่เหลือ , เสาวลักษณ์ พัวพัฒนกุล , แหล่งสืบค้น <https://www.gotoknow.org/posts/409665> วันที่สืบค้น 24 สิงหาคม 2559
3. ควรทิ้งยาที่หมดอายุอย่างไร (อาหารและสุขภาพ) , แหล่งสืบค้น <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=africa&month=08-2012&date=11&group=9&blog=225> วันที่สืบค้น 30 สิงหาคม 2559
4. ภาพประกอบจาก <https://pixabay.com/en/easter-chicks-egg-grass-colorful-1250470/> และ <https://pixabay.com/en/capsules-medicine-medical-health-385949/> วันที่สืบค้น 24 สิงหาคม 2559