



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๘๑ ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐



กระเป๋ายาประจำทริป



ก่อนออกเดินทางท่องเที่ยวขนานนอกจากเรื่องของการจัดกระเป๋าเดินทางแล้ว สิ่งที่หลายคนมักลืมไปว่าต้องมีติดตัวยามเดินทางนั้นก็คือ ยาสามัญประจำบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เมื่อยามที่ต้องเดินทางไม่ว่าจะไกลหรือใกล้ เพื่อให้เราสามารถปฐมพยาบาลตัวเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กๆน้อยๆได้ในเบื้องต้น ยาที่ควรมีติดไว้ในกระเป๋าประจำทริปได้แก่

ยาบรรเทาอาการปวด ลดไข้

- ยาเม็ดพาราเซตามอล (PARACETAMOL) 500 มิลลิกรัม : ใช้บรรเทาอาการปวด ลดไข้ รับประทานเมื่อมีอาการ 1 เม็ดทุก 4-6 ชั่วโมง **กรณี** น้ำหนักตัว 67 กิโลกรัมขึ้นไป รับประทาน 2 เม็ดทุก 6 ชั่วโมง **คำเตือน** ไม่ควรรับประทานเกิน 8 เม็ด/วัน เนื่องจากเป็นพิษต่อตับ

ยาแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ

- ยาเม็ดลดกรดอะลูมินา-แมกนีเซียม : บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องเฟ้อเนื่องจากมีกรดมากในกระเพาะอาหาร หรือเป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ รับประทานให้ละเอียดก่อนกิน รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหาร 1 ชั่วโมง

ยาแก้ท้องเสีย

- ยาเม็ด/แคปซูลคาร์บอน : ดูดซับสารพิษในทางเดินอาหาร เมื่อมีอาการถ่ายเหลวจากอาหารเป็นพิษ รับประทาน 1-2 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง ห่างจากอาหารและยาอื่น 2 ชั่วโมง
- ผงน้ำตาลเกลือแร่ : ผสมน้ำดื่มน้ำจิบ ทดแทนการเสียน้ำและเกลือแร่ เมื่อมีอาการท้องร่วงหรืออาเจียนมากๆ

ยาแก้แพ้ลดน้ำมูก

- ยาเม็ดคลอร์เฟนิรามีน (CHLORPHENIRAMINE) 2 มิลลิกรัม : บรรเทาอาการแพ้ ผื่นคันลมพิษ น้ำมูกไหล รับประทาน 1 เม็ด ทุก 6 ชั่วโมงเมื่อมีอาการ **คำเตือน** ยานี้อาจทำให้ง่วงซึม เมื่อรับประทานยาไม่ควรขับขี่ยานพาหนะ

ยาแก้เมารถ เมาเรือ

- ยาเม็ดไดเมนไฮดริเนท (DIMENHYDRINATE) 50 มิลลิกรัม : บรรเทาอาการวิงเวียน คลื่นไส้ รับประทาน 1 เม็ด ก่อนออกเดินทางอย่างน้อย 30 นาที รับประทานซ้ำทุก 6 ชั่วโมงเมื่อมีอาการ **คำเตือน** ยานี้อาจทำให้ง่วงซึม เมื่อรับประทานยาไม่ควรขับขี่ยานพาหนะ

ยาดม/ยานม่อง : ใช้ดมแก้วิงเวียนศีรษะ ทาถูบริเวณที่ปวดเมื่อย หรือแมลงสัตว์กัดต่อย

อุปกรณ์ทำแผล : พลาสเตอร์ปิดแผล ยาใส่แผลสด แอลกอฮอล์ สำลี

สเปรย์/โลชั่นทากันยุง

ยาประจำตัว : ยารักษาโรคประจำตัวที่ต้องรับประทานทุกวัน เช่น ยาลดความดัน ยาเบาหวาน ยาลดไขมัน เป็นต้น



นอกจากนี้การเตรียมยาควรตรวจสอบวันหมดอายุของยา **ยาบรรจชุด** **ไม่ควร** นำเม็ดยาออกจากแผงเพราะอาจทำให้ยาขึ้นและเสื่อมสภาพได้ ก่อนกินยาควรอ่านฉลากก่อนใช้ยาทุกครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าใช้ยาถูกต้องและไม่ใช้ยาที่เคยแพ้มาก่อน ส่วนยาน้ำควรมีขนาดภาชนะบรรจุไม่เกิน 100 มิลลิลิตร สำหรับผู้ที่เดินทางโดยเครื่องบิน

หมายเหตุ : วิธีรับประทานยาเป็นขนาดยาสำหรับผู้ใหญ่ และเด็กอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป



เอกสารอ้างอิง

1. ราชการยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน 52 รายการ (ปรับปรุงล่าสุดตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๐)

2. รูปภาพจาก : https://clipartfest.com/download/ANd9GcS9PqaSdLDIR40G0tdF_Z3Emi019-oBEaphTzmS1cvAW08HXUqhqknjw.html ; วันที่สืบค้น 4 มกราคม 2559

ผู้จัดทำ : ภญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vek_rx@hotmail.com