



คุณเคยสงสัยไหมว่า...ในแต่ละครั้งที่คุณเจ็บป่วยจำเป็นต้องใช้ยา คุณใช้มันอย่างเหมาะสมหรือไม่ ใช้ถูกวิธีกันบ้างไหม บางคนได้ยีนมาแบบนั้นก็เชื่อแล้วปฏิบัติตาม ก็อาจเกิดโทษได้หากเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งถ้าเรามีความรู้ความเข้าใจในการใช้ยาที่ถูกต้อง ผลประโยชน์ที่ได้รับก็จะเกิดขึ้นกับตัวท่านเอง วันนี้ผมได้รวบรวมมุมมองเกี่ยวกับการใช้ยาที่อาจไม่เหมาะสมนักมาให้ได้รับฟังกันครับ...

## ➤ ขนาดยารับประทาน 1 ช้อนโต๊ะ เราใช้ ช้อนแกง แทนได้ !?

เป็นความเชื่อที่คนส่วนใหญ่คงคิดว่า ช้อนแกงที่เราใช้กินข้าวนั้นใช้แทนช้อนโต๊ะตามที่ระบุไว้บนฉลากยา แต่จริงๆแล้วเมื่อลองวัดปริมาตรขนาดยาจากช้อนโต๊ะมาตรฐานที่ได้รับจากร้านยาหรือโรงพยาบาลจะมากกว่าช้อนแกงถึง 2 เท่า ซึ่งหากคุณใช้ช้อนแกงจะทำให้คุณได้รับขนาดยาที่ต่ำเกินไป ผลการรักษาจึงไม่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะหากเป็นยาปฏิชีวนะมาเชื่อ ก็อาจทำให้เชื้อดื้อยาได้ง่าย และทำให้ต้องใช้ยาที่แรงกว่านี้ในอนาคต ดังนั้นจะช้อนชา หรือช้อนโต๊ะ เราก็คงจะใช้ช้อนจากที่ได้รับในร้านยาหรือโรงพยาบาล หรือที่แนบมากับขวดยา ซึ่งหลักในการตวงยาอย่างถูกต้องควรปฏิบัติดังนี้

- 1 ช้อนชา คือ 5 ซีซี (cc) หรือ 5 มิลลิลิตร (5 ml)
- 1 ช้อนโต๊ะ คือ 15 ซีซี (cc) หรือ 15 มิลลิลิตร (15 ml)
- 1 ช้อนกินข้าวมีความจุเพียง 7.5 ซีซี (cc)
- 1 ช้อนกาแฟมีความจุเพียง 2.5 ซีซี (cc)

ฉะนั้นช้อนชาจึงไม่ใช่ช้อนกาแฟ และช้อนโต๊ะก็ไม่ใช่ช้อนแกง หากกรณีที่ท่านทำช้อนโต๊ะหรือช้อนชามาตรฐานหล่นหาย ก็ควรจะไปขอรับช้อนใหม่ได้ที่ร้านขายยาหรือสถานบริการทางการแพทย์ทั่วไป



ช้อนกาแฟ ปริมาตรไม่เท่ากับ ช้อนชา



ช้อนแกง ปริมาตรไม่เท่ากับ ช้อนโต๊ะ



## ➤ ฉีดยาดีกว่ากินยา !?

อืม...เป็นเช่นนั้นจริงหรือ? ยารับประทานเป็นรูปแบบยาอันดับแรกที่มีพิจารณาเลือกใช้ เพราะบริหารง่ายและสามารถรักษาโรคได้เช่นเดียวกัน ส่วนยาฉีดใช้ในกรณีที่ไม่สามารถใช้ยารับประทานได้หรือต้องการผลให้ระดับยาสูงขึ้นทันทีเท่านั้น จากกรณีศึกษาคุณยายท่านหนึ่ง เจ็บป่วยเล็กน้อยๆต้องไปหาหมอเพื่อฉีดยา แต่จริงๆแล้วหากไม่ได้เจ็บป่วยอะไรหมอจะพิจารณาให้ยารับประทาน แต่คุณยายก็ไม่ยอมอยากให้คุณหมอฉีดยาให้อีก หมอก็เลยฉีดให้จริง แต่น้ำเกลือเท่านั้น เชื่อไหมหลังจากนั้นคุณยายก็บอกว่าหายดีแล้ว จริงๆคงเป็นความรู้สึกทางใจและฤทธิ์ของยารับประทานนั่นเอง

## ➤ ยาแพงดีกว่ายาถูก !?

ไม่จริงเสมอไป เพราะยาที่สามารถจัดจำหน่ายได้นั้นต้องผ่านการศึกษาด้านประสิทธิภาพ ความปลอดภัย การควบคุมคุณภาพ และที่สำคัญต้องผ่านการขึ้นทะเบียนยาโดยสำนักงานอาหารและยา ไม่ว่าจะยานั้นจะมีมูลค่ามากน้อยเพียงใด แต่ที่สำคัญคือเราใช้ยาถูกโรค ถูกขนาด ถูกเวลา ถูกชนิดหรือไม่ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราหายจากโรคภัยไข้เจ็บ

## ➤ เมื่ออาการหายก็ไม่ต้องรับประทานยาต่อ !?

คงไม่ใช่คำตอบสำหรับทุกโรค หากเราพิจารณากันให้ดีหลักการใช้ยาในการรักษามีอยู่ 2 ประเภท คือ 1. การใช้เพื่อบรรเทาอาการหรือรักษาตามอาการ หากอาการดีขึ้นก็สามารถหยุดได้ 2. การใช้เพื่อการรักษาโรคหรือกำจัดสาเหตุของโรค การใช้ยาตามระยะเวลาที่กำหนด ขึ้นกับข้อมูลการศึกษาตามชนิดอาการหรือโรค ที่สำคัญคือโรคเรื้อรัง ตามชื่อก็บอกไว้แล้วว่าเรื้อรัง ย่อมรับประทานยาเป็นระยะเวลานานและต่อเนื่อง แม้ใช้ยาจนสามารถควบคุมอาการได้แล้วก็ตาม การหยุดยาเองอาจก่อให้เกิดผลร้ายตามมา คือโรคไม่หายขาด หรืออาการอาจกำเริบขึ้นได้อีก

จากสิ่งที่น่าสนใจเหล่านี้ฟังเป็นมุมมองที่หลายคนอาจจะยึดติดหรือยังไม่ทราบรายละเอียดมากนักแต่สิ่งเหล่านี้เป็นความรู้เบื้องต้นในการใช้ยา ให้เกิดความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ท้ายนี้หากมีปัญหาระหว่างการใช้ยา อย่าลืมปรึกษาเภสัชกรนะครับ.....