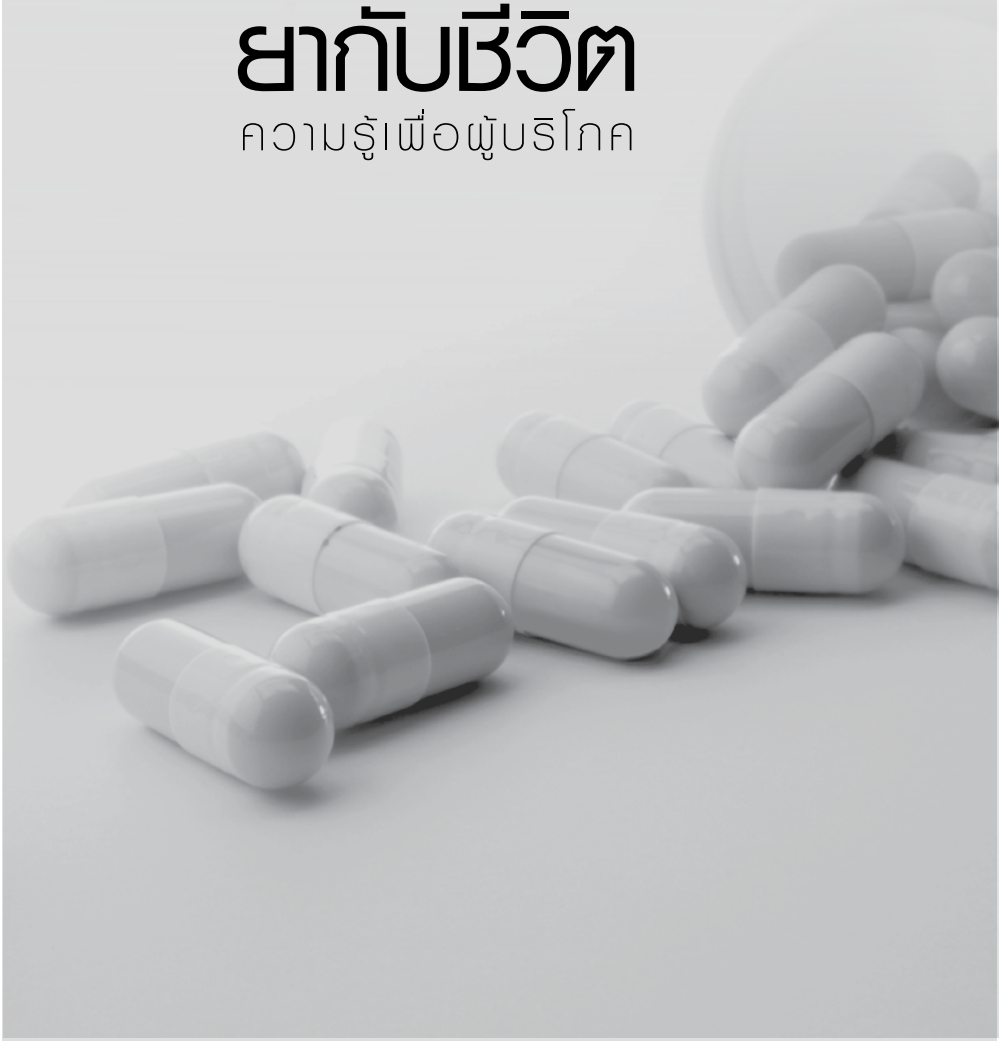
ยากับชีวิต

ความรู้เพื่อผู้บริโภค



ยากับชีวิต ความรู้เพื่อผู้บริโภค

เนื่องในโอกาสครบรอบ 24 ปี โอสถศาลา
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2553 จำนวน 2,000 เล่ม
ISBN 978-616-551-099-8

ที่ปรึกษา : ผศ.ภญ.อภิฤดี เหมะจุฑา
รศ.ภก.ดร.วิทยา กุลสมบูรณ์
ผศ.ภก.วิเชียร จงบุญประเสริฐ
ผศ.ภญ.ดร.วรรณา ศรีวิริยานุภาพ

ผู้จัดทำ : ภก.กิติยศ ยศสมบัติ
ภญ.สิรินุช พละภิญโญ

จัดพิมพ์และเผยแพร่ :
- สถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน
  คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
  โทรศัพท์ 02-218-8428-9
  http://www.osotsala-chula.com
  e-mail : osotsala@yahoo.com
- แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.)
  คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
  ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
  โทรศัพท์ 02-218-8445, Fax 02-251-3531
  http://www.thaihealthconsumer.org
  e-mail : consumer_sss@yahoo.com

พิมพ์ : อุษาการพิมพ์

สนับสนุน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

สุขภาพดี เป็นเป้าหมายของทุกคน และมิได้จำกัดเพียงการไม่สบายกาย ไม่สบายใจเท่านั้น การใช้ยาเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการดูแลสุขภาพยามเจ็บป่วย ซึ่งอาจส่งผลดีหรือส่งผลเสียต่อสุขภาพ ขึ้นอยู่กับความเข้าใจของผู้ใช้ยาว่ามีความเข้าใจเรื่องสุขภาพและเรื่องยาดีพอหรือไม่

"โอสถศาลา" ซึ่งเป็นร้านยาของคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกจากทำหน้าที่ให้บริการด้านยาแก่ผู้ป่วย โดยคณาจารย์เภสัชกร แล้วยังมุ่งหมายที่จะเป็น "ร้านยาสร้างเสริมสุขภาพ" ซึ่งมีบทบาทมากกว่าการจ่ายยาให้กับประชาชน แต่เป็นการดูแลสุขภาพองค์รวม

การจัดพิมพ์หนังสือให้ความรู้แก่ประชาชนในโอกาส "ครบรอบ 24 ปี โอสถศาลา ร้านยาสร้างเสริมสุขภาพ" จึงเป็นการแสดงเจตจำนงค์ที่ต้องการให้ผู้ใช้ยามีความรู้ ความเข้าใจ ที่เพียงพอต่อการดูแลตนเองด้านสุขภาพโดยเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาจากการใช้ยาของประชาชน

ในฐานะที่แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) มีส่วนสนับสนุนการจัดทำหนังสือจึงหวังว่าจะทำให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจด้านสุขภาพและการใช้ยา เพื่อการคุ้มครองตนเองในฐานะผู้บริโภคให้ใช้ยาได้ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพเกิดผลดีต่อสุขภาพในภาพรวม

สารบัญ

บทที่ 1 พฤติกรรมสุขภาพกับการใช้ยา **7**

ความหมายของ "สุขภาพที่ดี" 8

ปัจจัยองค์ประกอบของสุขภาพที่ดี 9

ทำอย่างไร ให้สุขภาพดี: พฤติกรรมสุขภาพที่ดี 15

สรุป 27

บทที่ 2 ยา: ใช้อย่างไร ได้ประโยชน์ โทษไม่มี **29**

หลักการทั่วไปเกี่ยวกับการใช้ยา 30

วิธีการใช้ยาที่ควรรู้ 45

บทที่ 3 เก็บยาอย่างไร ไม่เสียของ **51**

สาเหตุที่ทำให้ยาเสื่อมสภาพ 53

วิธีการง่าย ๆ ในการสังเกตยาเสื่อมคุณภาพ 57

คำแนะนำในการเก็บรักษายาที่ดี 59

บทที่ 4 ข้อคิดในการเลือกใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์สุขภาพ **61**

ความปลอดภัยในการใช้สมุนไพร 62

สมุนไพรไม่ได้ใช้รักษาได้สารพัดโรค! 64

การใช้ยาสมุนไพรอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย 65

อาการข้างเคียงจากการใช้สมุนไพร 67

ข้อควรระวังพิเศษในการใช้สมุนไพร 68

การกล่าวอ้างสรรพคุณของสมุนไพรจากงานวิจัย 69

หลักการทั่วไปในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และเครื่องสำอาง 70
การโฆษณาชวนเชื่อทางสุขภาพ 73
สรุป 74

บทความพิเศษ 24 ปีโอสถศาลา ร้านยาสร้างเสริมสุขภาพ 75
ประวัติความเป็นมาของโอสถศาลา 76
เป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการดำเนินการของโอสถศาลา 77
การบริหารงานของโอสถศาลา 78
การบริการของโอสถศาลา 78
โครงการร้านยาคุณภาพ 79
โอสถศาลาในปัจจุบัน 79

บทที่ 1
พฤติกรรมสุขภาพกับการใช้ยา

พฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีผลสร้างเสริมสุขภาวะของร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ ลดโอกาสเกิดความเจ็บป่วย ชะลอการดำเนินโรคที่เกิดขึ้นแล้ว ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นประการแรกที่ประชาชนควรทราบและปฏิบัติเป็นนิสัย เพื่อห่างไกลโรคและไม่ต้องใช้ยาโดยไม่จำเป็น

ความหมายของ “สุขภาพที่ดี”

มีผู้ให้ความหมายหรือนิยามของ “สุขภาพที่ดี” ไว้หลายความหมายในอดีต ความหมายของสุขภาพมักเป็นไปในเชิงลบว่าเป็น “การปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย” ซึ่งความหมายอันจำกัดนี้ ไม่เป็นตัวแทนที่ดีนักของ “สุขภาพที่ดี” ต่อมาจึงเกิดความหมายในเชิงบวกของ “สุขภาพที่ดี” ซึ่งมีความหมายโดยสังเขปว่า **“สุขภาพคือสภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและมีความเป็นอยู่ทางสังคมที่ดี”** ซึ่งจะเห็นได้ว่าความหมายใหม่ของ “สุขภาพที่ดี” ไม่ได้จำกัดเพียงความเจ็บป่วย หรือความไม่สบายของกายและใจเพียงเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงผลกระทบหรือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและระบบนิเวศน์รอบตัวของกาย ใจและจิตวิญญาณของแต่ละคน ตัวอย่างของการมีสุขภาพที่ดี จึงอาจแสดงออกได้หลายทาง เช่นการมีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ มีความสะดวกสบาย อากาศและสิ่งแวดล้อมบริสุทธิ์ มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนบ้าน และมีจิตใจดี อยู่ในศีลธรรม

ปัจจัยองค์ประกอบของสุขภาพที่ดี

สุขภาพที่ดี เป็นผลรวมที่เกิดจากปัจจัยหลายประการ ซึ่งเรียกว่า “The Mandala of Health” อธิบายโดยง่ายได้เป็น 4 ปัจจัยด้วยกัน ได้แก่

1. ด้านชีวบุคคล (human biology) หรือปัจจัยทางกายเป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค อาการผิดปกติหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบคือ พันธุกรรม กายวิภาคและสรีรวิทยาการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

2. ด้านพฤติกรรมบุคคล (personal behavior) หรือพฤติกรรมสุขภาพ (health behavior) เป็นมิติที่แสดงถึงลีลาชีวิต (หรือเรียกได้ว่ารูปแบบการดำเนินชีวิต; life style) ซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งโดยตรงและโดยอ้อม พฤติกรรมบุคคลที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ด้วยวิธีการ ระยะเวลา และความหนักที่เหมาะสม การหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด เหล้า บุหรี่ ซึ่งมีผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพ การรับการตรวจรักษาในสถานการณ์อันเหมาะสม เพื่อควบคุม ป้องกัน และชะลอการเกิดโรค พฤติกรรมบุคคลที่มีผลโดยอ้อมต่อสุขภาพที่ดี เช่น การไม่ข้องเกี่ยวกับการพนัน ซึ่งเป็นการลดโอกาสเกิดปัญหาต่อสุขภาพ ไม่ใช้ยาเสพติด มีวิธีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม มีความพอเพียงทางเศรษฐานะ และเลือกอยู่ในสังคมที่ดี

พฤติกรรมบุคคลเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพที่ดี และควรให้ความสนใจเป็นลำดับแรกๆ เนื่องจากว่าปัจจัยด้านพฤติกรรมบุคคล เป็นปัจจัยที่สามารถปรับเปลี่ยนได้อย่างง่ายที่สุด มีค่าใช้จ่ายต่ำเมื่อเทียบกับปัจจัยด้านอื่นๆ อีกทั้งยังเหมาะสมกับแต่ละบุคคลและสถานการณ์ ในขณะที่ปัจจัยด้านอื่นนั้น ล้วนแล้วแต่ต้องการค่าใช้จ่าย หรือวิธีการ วิทยาการ และ/หรือทักษะจำเพาะในการปรับเปลี่ยน โรคยอดนิยมที่เป็นปัญหาสุขภาพของประชาชนคนเมือง เช่น โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง เบาหวาน เกาต์ ภูมิแพ้ หอบหืด ถุงลมโป่งพอง ผื่นแพ้ผิวหนัง ริ้วรอย แผลในทางเดินอาหาร ริดสีดวงทวาร ฯลฯ ก็ล้วนแต่ป้องกัน แก้ไขหรือทำให้ทุเลาลงได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนลีลาชีวิต

3. ด้านสิ่งแวดล้อมทางจิตและสังคม (psychosocial environment) เป็นมิติทางจิตใจและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สุขภาพที่ดี เกิดได้จากการมีจิตใจที่แจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุขด้านจิตใจตอบสนองทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีเมตตา และไม่เห็นแก่ตัว ครอบครัวมีความผาสุก สังคมและชุมชนรอบตัวมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อหนุน พึ่งพิงกันอย่างเอื้ออาทร มีการสนับสนุน เข้าอกเข้าใจ มีความรักและการยอมรับของสังคม มีความเสมอภาพและยุติธรรม มีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

4. ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical environment) เป็นมิติทางกายภาพ ที่แวดล้อมอยู่และส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี เช่น การมีที่อยู่อาศัยที่ดี สะอาด เป็นระเบียบและถูกสุขลักษณะ สถานที่ทำงานซึ่งเหมาะสมกับสุขภาพและมีความปลอดภัย

ปัจจัยทั้ง 4 ประการที่กล่าวมานี้ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างลึกซึ้งและมีผลต่อสุขภาพที่ดีทั้งทางตรงและทางอ้อม ปัญหาทางสุขภาพเกือบทุกปัญหาเกิดจากความไม่สมดุล สมบูรณ์ของปัจจัยทั้ง 4 ประการ โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบัน ประชาชนส่วนใหญ่มีลีลาชีวิตที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพที่ดี ขอยกตัวอย่างสัก 2 โรคเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพและเข้าใจความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ อย่างชัดเจน โรคทั้งสองที่ยกตัวอย่างนี้เป็นโรคยอดนิยมของประชาชนคนเมือง คือ โรคปวดศีรษะไมเกรน และโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ซึ่งสามารถวิเคราะห์แยกแยะตามปัจจัยทั้ง 4 ประการ ได้ดังนี้

โรคปวดศีรษะไมเกรน

ด้านชีวบุคคล : อาการปวดศีรษะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทำให้เกิด "พยาธิสภาพ" หรือความผิดปกติทางกาย ทำให้ร่างกายเกิดการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นได้เร็วขึ้น กลายเป็นความรู้สึกปวด และอาการอื่นๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน หรือมีอารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิด พันธุกรรม โรคอื่นๆ ยาและสารเคมีหลายชนิดมีผลกระตุ้นหรือส่งเสริมให้เกิดอาการปวดศีรษะ

ด้านพฤติกรรมบุคคล : การสูบบุหรี่ ดื่มชา/กาแฟเป็นประจำ มีผลต่อสรีระการทำงานของร่างกาย เมื่อหยุดการสูบบุหรี่ หรืองดดื่มชา/กาแฟ จึงมีผลให้เกิดการตอบสนองในทางตรงกันข้ามและทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านชีวบุคคล เกิดการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นได้เร็วขึ้น กลายเป็นความรู้สึกปวดและอาการอื่นๆ ของไมเกรนการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถลดความถี่หรือโอกาสในการเกิดอาการปวดศีรษะไมเกรนได้ โดยอาจเป็นผลจากการผ่อนคลายจากความเครียด

ด้านสิ่งแวดล้อมทางจิตและสังคม : จิตใจที่ไม่แจ่มใส มีความเครียดหรือวิตกกังวล ซึ่งเป็นผลจากปัจจัยด้านชีวบุคคล (วิตกเนื่องจากมีโรคเรื้อรัง) ปัจจัยด้านพฤติกรรมบุคคล (เครียด และไม่แจ่มใส เนื่องจากขาดการสูบบุหรี่ หรือมีการใช้ยาบางชนิด) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (หงุดหงิด รำคาญใจเนื่องจากที่ทำงานมีสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการทำงาน) ตัวอย่างปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่มีผลต่อการเกิดอาการปวดศีรษะไมเกรนทั้งสิ้น

ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : แสงสว่าง เสียงและความสงบรอบตัว เป็นปัจจัยซึ่งส่งเสริมการกำเริบของอาการปวดศีรษะไมเกรนโดยตรง นอกจากนี้

แสงสว่างที่ไม่เหมาะสม ยังมีผลต่อภาวะอารมณ์ ทำให้เกิดความหงุดหงิด โกรธ หรือไม่สบายใจ ซึ่งก็เป็นปัจจัยทางอ้อมต่อการเกิดโรคปวดศีรษะไมเกรน

โรคหัวใจขาดเลือด

ด้านชีวบุคคล : โรคหัวใจขาดเลือด เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ โดยมีปัจจัยด้านชีวบุคคลซึ่งส่งเสริมภาวะนี้หลายประการ ได้แก่ ความดันเลือดที่สูงกว่าปกติ น้ำตาลในเลือดที่สูงกว่าปกติ ไขมันในเลือดที่สูงกว่าปกติหรือมีสัดส่วนไม่เหมาะสม พันธุกรรม อ้วนลงพุงและโรคไต

ความดันเลือดและน้ำตาลในเลือดที่สูงกว่าปกติ จะทำให้หลอดเลือดของหัวใจแข็ง และเปราะ อีกทั้งทำให้ความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น เม็ดเลือดแดงยืดหยุ่นลดลง หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นในการบีบตัว ผลรวมสุดท้ายจึงมีผลให้เกิดโรคหัวใจได้ง่ายและเร็วขึ้น

ไขมันในเลือดที่สูงกว่าปกติ หรือมีสัดส่วนประเภทไขมันที่ไม่เหมาะสม จะพอกเกาะอยู่ที่ผนังหลอดเลือด ทำให้ผนังหลอดเลือดเกิดการตีบแคบลง การไหลเวียนของเลือดถูกจำกัด ในบางครั้งที่มีแรงดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น (มีโรคความดันเลือดสูง มีอารมณ์เครียด หรือหงุดหงิด) ก็อาจทำให้ไขมันที่พอกเกาะอยู่หลุดลอกออก วิ่งไปอุดตันหลอดเลือดเล็กๆ บริเวณอื่น เช่น ปลายหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบริเวณนั้นขาดเลือด และเกิดการตายจากการขาดออกซิเจน หรือในบางครั้งที่การพอกตัวของไขมันมีมากขึ้น จนหลอดเลือดตีบแคบลงมาก ก็อาจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้เช่นกัน

ด้านพฤติกรรมบุคคล : การสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อสรีระการทำงานของร่างกาย สารพิษที่เกิดจากการเผาไหม้มวนบุหรี่จะมีผลต่อผนังหลอดเลือด ทำให้ความเรียบของผนังหลอดเลือดลดลง ไขมันเกาะติดกับผนังหลอดเลือดได้ง่าย นอกจากนี้สารนิโคตินในบุหรี่ยังมีผลทำให้หลอดเลือดหดตัว ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มมากขึ้น การสูบบุหรี่ยังมีผลเพิ่มปริมาณไขมันชนิดที่ไม่ดี ซึ่งผลรวมทั้งหมดของการสูบบุหรี่ ก็เท่ากับเป็นการส่งเสริมเพิ่มโอกาสการเป็นโรคหัวใจ ส่วนการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ นอกจากจะมีผลร้ายที่ทราบกันดี คือ อุบัติเหตุและอันตรายต่อตับแล้ว การดื่มแอลกอฮอล์ยังเป็นการได้รับพลังงานเข้าสู่ร่างกาย โดยที่ไม่มีคุณค่าทางสารอาหาร การดื่มแอลกออฮอล์เป็นประจำ จึงทำให้อ้วนลงพุงได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีผลเสียต่อตับอ่อน ทำให้การทำงานของตับอ่อนบกพร่อง การหลั่งฮอร์โมนอินซูลินของตับอ่อนลดลง และกลายเป็นเบาหวานในที่สุด ทั้งภาวะอ้วนลงพุงและเบาหวานก็ล้วนแต่เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นลีลาชีวิตที่พึงประสงค์อย่างยิ่งในการที่จะป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ทั้งในประชาชนทั่วไปที่ยังไม่มีโรคประจำตัว และในผู้ที่มีโรคประจำตัวต่างๆ ซึ่งส่งเสริมการเป็นโรคหัวใจ เช่น ความดันเลือดสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และอ้วนลงพุง เหตุที่การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นลีลาชีวิตที่พึงประสงค์ ก็เนื่องจากว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อโรคหัวใจนั้น มีงานวิจัยเป็นจำนวนมาก ซึ่งแสดงหรือพิสูจน์ให้เห็นว่าการออกกำลังกายด้วยความถี่และชนิดในการออกที่เหมาะสม สม่ำเสมอ จะสามารถลดโอกาสในการเกิดโรคหัวใจ และทำให้ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ทำให้ความดันเลือดลดลง การเต้นของหัวใจสม่ำเสมอมีประสิทธิภาพ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ปรับเปลี่ยนสัดส่วนของสารไขมันในเลือดให้มีชนิดที่ดีเพิ่มขึ้น และเป็นการควบคุมน้ำหนัก ลดไขมันที่สะสมในช่องท้องสำหรับผู้ที่อ้วนลงพุง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีส่วนช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดจากกิจวัตรประจำวันในการทำงาน ซึ่งก็ช่วยลดโอกาสเกิดโรคหัวใจได้อีกทางหนึ่ง

ด้านสิ่งแวดล้อมทางจิตและสังคม : ความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญอย่างมากต่อการเกิดโรคหัวใจ ในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจอยู่ก่อนแล้ว แม้จะสามารถควบคุมปัจจัยด้านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี แต่หากไม่

สามารถควบคุมปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางจิตและสังคม คือ ทำให้จิตใจแจ่มใส ปราศจากความเครียดหรือวิตกกังวล ก็ย่อมไม่พ้นจากอันตรายของโรคหัวใจได้ โดยเฉพาะความเครียดอย่างเดียวก็สามารถที่จะกระตุ้นหรือก่อให้เกิดมีปัจจัยด้านอื่นๆ อีกสามด้านตามมาได้ ด้วยหลายเหตุผลด้วยกัน เช่น 1) เวลาที่เกิดความเครียด หลอดเลือดทั่วร่างกาย จะเกิดการหดรัดตัว ความดันในหลอดเลือดจะสูงขึ้นกว่าปกติ ทำให้หัวใจต้องออกแรงในการสูบฉีดมากขึ้น 2) เวลาที่เกิดความเครียด การควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดจะบกพร่อง ทำให้มีระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดสูงกว่าระดับปกติ ซึ่งทั้งสองภาวะนี้ มีส่วนอย่างมากต่อการเกิดโรคหัวใจ 3) เวลาที่เกิดความเครียด หัวใจจะถูกกระตุ้นให้เต้นด้วยความถี่เพิ่มขึ้น หากหัวใจของผู้นั้นมีปัญหาของหลอดเลือดที่เลี้ยงอยู่ก่อนแล้ว การเพิ่มการทำงานของหัวใจ ก็ยิ่งส่งเสริมให้อาการผิดปกติ เช่น ปวดเค้นแน่นบริเวณหน้าอกเกิดได้บ่อยขึ้น 4) เวลาที่เกิดความเครียด ประชาชนส่วนหนึ่งจะเลือกหาที่พึ่ง ซึ่งอาจเป็นการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา อันจะทำให้การเกิดโรคหัวใจ เป็นได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังไม่ได้เป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ยิ่งทำให้เกิดความเครียดสะสม เกิดเป็นวงรอบความเครียด และปัญหาต่างๆ อย่างที่กล่าวมา

สิ่งแวดล้อมทางสังคม ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคหัวใจ ยกตัวอย่างใกล้ตัวคือการที่ได้รับควันบุหรี่ จากบุคคลรอบข้าง (เรียกว่าการสูบบุหรี่มือสองหรือ passive smoker) ซึ่งพบว่าผู้ที่ได้รับเพียงควันบุหรี่ โดยที่ตนเองไม่ได้เป็นผู้สูบ จะมีอันตรายมากกว่าผู้สูบเสียอีก

ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่ค่อนข้างสัมพันธ์กับโรคหัวใจอย่างชัดเจน ก็คือความสะดวกหรือความพร้อมของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพรอบตัวต่อการออกกำลังกาย อย่างที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับการป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกาย อย่างไรก็ตาม หากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพรอบตัวเรา ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ก็คงเป็นการยากที่จะสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำจนเกิดประโยชน์อย่างที่ต้องการ

ทำอย่างไร ให้สุขภาพดี : พฤติกรรมสุขภาพที่ดี

อาหาร

อาหารเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร จึงมีผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพร่างกายที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า "You are what you eat"

เราควรรับประทานอาหารอย่างเพียงพอ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการในแต่ละวัน

ไม่รับประทานตามความอยากหรือความชอบหรือซ้ำซาก จำเจ เพราะจะทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน เนื่องจากสารอาหารทั้ง 5 หมู่ อันได้แก่ คาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) ไขมัน (น้ำมันและไข) โปรตีน (เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม) ผักและผลไม้ ซึ่งเป็นหมู่สารอาหารหลักที่จำเป็นของร่างกายมีอยู่ในอาหารต่างๆ มากน้อยแตกต่างกัน

การรับประทานอาหารซ้ำซาก จำเจ จะทำให้ได้รับสารอาหารบางอย่างและขาดสารอาหารบางอย่าง จนอาจทำให้เกิดโรคขึ้นเพราะได้รับไม่ตรงกับความต้องการของร่างกาย

การรับประทานอาหารหมู่ใดหมู่หนึ่งมากเกินไปสามารถทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้แม้แต่วิตามินบีและวิตามินซีซึ่งจัดเป็นวิตามินที่ละลายได้ในน้ำ ก็ยังสามารถก่อให้เกิดอันตรายได้ หากได้รับในปริมาณสูงกว่าความต้องการของร่างกายต่อเนื่องเป็นเวลานาน

ชนิดและประเภทของอาหารที่รับประทาน จะส่งผลต่อการดำเนินเข้าสู่ระยะต่างๆ ของโรคเรื้อรัง ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมจึงเป็นมาตรการหนึ่งที่สำคัญในการควบคุมโรค

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน และมีข้อพิสูจน์แล้วว่าได้ประโยชน์ อาทิเช่น การจำกัดปริมาณเกลือโซเดียม ที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายต่อวันไม่ให้มากเกินกว่า 6 กรัม ของเกลือแกง ซึ่งพบว่าสามารถช่วยลดความดันเลือดที่สูงกว่าปกติลงได้ประมาณ 2-8 มิลลิเมตรปรอท ส่วนการเลือกรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (glycemic index; ค่าที่แสดงถึงความเร็วในการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย) ต่ำ ก็จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

ตัวอย่างของการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมทั้งสองนี้ เป็นวิธีการง่ายๆ ที่มีประโยชน์อย่างมหาศาลต่อร่างกาย ซึ่งเท่ากับเป็นการลดโอกาสเกิดโรคร้ายแรงอื่นๆ ที่อาจตามมาได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจนั่นเอง

นอกจากจะพิจารณาถึงประเภท ชนิดและปริมาณอาหารแล้ว การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ คือ เป็นอาหารที่สะอาดสดใหม่ ปรุงสุกด้วยความร้อนที่เพียงพอ แหล่งที่มาของอาหารมีคุณภาพ เชื่อถือได้ มีกระบวนการเตรียมที่ถูกต้อง เช่น ล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร ไม่มีสารเคมีตกค้าง

ปรุงด้วยวิธีที่ไม่ทำลายคุณค่าทางสารอาหาร เช่น หลีกเลี่ยงการปอกผลไม้ไว้เป็นเวลานาน หรือการใช้ความร้อนสูง เพราะจะทำให้วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ในผักและผลไม้สลายไป

สารปรุงแต่งต่างๆ ที่ใช้ในกระบวนการประกอบอาหาร เช่น ผงชูรส น้ำส้มสายชู มัสตาดหรือซอสปรุงรส โดยมากไม่มีประโยชน์หรือคุณค่าทางสารอาหาร แต่ก็มีส่วนช่วยให้การรับประทานมีความสุนทรีย์ อย่างไรก็ตามการใช้สารปรุงแต่งเหล่านี้ ควรที่จะใช้ในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะนอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารต่ำแล้วการใช้ปริมาณมากๆ ยังอาจก่อปัญหาสุขภาพทางกายขึ้นได้อีกด้วย

ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกาย ในทางการแพทย์นั้นหมายถึงการทำกิจกรรมทางร่างกายที่มีผลให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือดและร่างกายโดยรวม

การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายนั้นต้องกระทำอย่างเหมาะสม ถูกวิธี และสม่ำเสมอ ไม่หนักเกินไปจนเกิดอันตรายต่อตนเอง

การออกกำลังกายควรเริ่มจากการเตรียมพร้อมร่างกาย (warm up) เริ่มจากทีละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักและความแรงของการออกกำลังกายขึ้น ความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ การที่มีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นกว่าปกติ เป็น 160-170 ครั้งต่อนาที และในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จนมีสุขภาพทางกายที่ดีแล้วเมื่อหยุดออกกำลังกายสักครู่ จะมีอัตราการเต้นของหัวใจลดลงโดยเร็ว และมีอัตราการเต้นของหัวใจปกติช้ากว่าคนที่ร่างกายไม่แข็งแรง กล่าวคือ คนที่ร่างกายแข็งแรง จะมีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 50-60 ครั้งต่อนาที ในขณะที่คนซึ่งไม่ออกกำลังกาย มักมีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 75-80 ครั้งต่อนาที

การออกกำลังกายที่มีผลดีต่อสุขภาพ คือการออกกำลังกาย แบบที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) ซึ่งมีการเคลื่อนไหวใช้กล้ามเนื้อหลายส่วน มีผลกระตุ้นให้การทำงานของหัวใจเพิ่มขึ้น ส่วนการออกกำลังกายที่เป็นที่นิยมของคนวัยทำงาน คือการเข้าฟิตเนสนั้น ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายแบบที่เรียกว่า isometric exercise ซึ่งเป็นการเน้นการใช้งานของร่างกายเฉพาะส่วน ออกกำลังกายโดยใช้แรงเค้น เช่น การออกแรงเพื่อยกตุ้มน้ำหนัก การเค้นแรงเพื่อโยกคานต่างๆ การออกกำลังกายในฟิตเนส จึงมีผลเฉพาะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแต่ละส่วน แต่มีผลดีต่อร่างกายทั้งหมดน้อย อีกทั้งหากไม่ได้มีความรู้ที่ถูกต้องในท่าทางการออกกำลังกาย ก็ยิ่งทำให้เกิดผล

เสียต่อร่างกายได้มากและโดยเร็วเนื่องจากการออกกำลังกายแบบ isometric exercise มีความกดดันหรือใช้อวัยวะเฉพาะส่วนอย่างมาก

ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การว่ายน้ำ การเดิน การวิ่ง การเดินทางไกล การเต้นรำ กายบริหารต่างๆ

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า15 นาที

รูปแบบการออกกำลังกายควรประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีค่าใช้จ่ายและสนุกสนานไม่รู้สึกว่าเป็นภาระ ตัวอย่างการออกกำลังกายที่ไม่ต้องมีอุปกรณ์หรือสถานที่เฉพาะ ต่อไปนี้

(1) หมุนแขน (ซ้ายสลับขวา) ข้างละ 10-15 ครั้ง
(2) หมุนคอ (สลับซ้ายขวา) ข้างละ 5-10 ครั้ง
(3) หมุนเอว (สลับซ้ายขวา) ข้างละ 5-10 ครั้ง
(4) ก้มแอ่น (หน้าหลัง) อย่างละ 5-10 ครั้ง
(5) กางแขนเอียงตัว (ซ้ายขวา) ข้างละ 5-10 ครั้ง
(6) เขย่งย่อ (มือจับสะเอว) 10-15 ครั้ง
(7) หมุนสะโพก (ซ้ายขวา) 10-15 ครั้ง
(8) กระโดดตบ 20-30 ครั้ง
(9) ลุกนั่ง 15-20 ครั้ง
(10) ดันพื้น 15-20 ครั้ง
(11) นอนคว่ำยกตัว 15-20 ครั้ง
(12) เหวี่ยงแขนออกข้าง (ระดับอก) 20-25 ครั้ง
(13) กระโดดนั่งย่อ 15-20 ครั้ง
(14) ยืนแกว่งแขนขา (ซ้ายขวา) 20-25 ครั้ง
(15) วิ่งอยู่กับที่ ยกเข่าสูง (1 นาที พัก ครึ่งนาที) 3 รอบ
(16) วิ่งเหยาะๆ 10-15 นาที

มีบุคลิกภาพที่ดี

นอกจากจะสร้างเสริมสุขภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำแล้ว บุคลิกภาพท่าทางในการนั่ง ยืน เดินและนอนก็ล้วนแต่มีส่วนช่วยให้เกิดความแข็งแรง ลดโอกาสเกิดอาการปวดเมื่อย ทำให้การไหลเวียนเลือดมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพกายสมบูรณ์ โดยบุคลิกภาพท่าทางที่ดีในการนั่ง ยืน เดินและนอนเป็นดังนี้

ท่าทางการนั่งที่ดี มีบุคลิกภาพ คือการนั่งลำตัวตั้งตรง ศีรษะตั้งตรงในแนวเดียวกับลำตัว กระดูกสันหลังเหยียดเต็มที่ ลำตัวกับขาทำมุมฉากซึ่งกันและกัน ขาและเท้าทำมุมฉากซึ่งกันและกัน ผ่าเท้าวางราบบนพื้น ปลายเท้าไม่ห้อยหรือยกสูงเกินระดับข้อเท้า อยู่ในท่าสบาย ไม่เกร็ง

ท่าทางการยืนที่ดี มีบุคลิกภาพ คือการยืนลำตัวตั้งตรง ศีรษะและลำคอตั้งตรง ยืดคอและเก็บคาง ยืดและยกอกขึ้น ไม่งอตัว หลังยืดตรง เก็บพุง ปล่อยไหล่ตามสบาย เท้าทั้งสองข้างวางห่างกันเล็กน้อย อยู่ในแนวขนานกัน ให้ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ปล่อยมือสบายๆ ให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆกัน

ท่าทางการเดินที่ดี มีบุคลิกภาพคือการเดินที่ลักษณะท่าทางของลำตัวเป็นลักษณะเดียวกับท่านั่ง คือ ลำตัวตั้งตรง ศีรษะตั้งตรงในแนวเดียวกับลำตัว กระดูกสันหลังเหยียดเต็มที่ เก็บคางเล็กน้อย ก้าวเท้าให้ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ให้ตาตุ่มของเท้าก้าวเหยียดให้เฉียดกับเท้าที่วาง ก้าวเดินด้วยระยะที่สม่ำเสมอ โดยแต่ละเท้าเสมือนอยู่บนเส้นตรงที่วางขนานกัน แขนแกว่งตามสบาย

ท่าทางการนอนที่ดี มีบุคลิกภาพคือการนอนในท่าตะแคง ไม่นอนในที่นอนที่อ่อนนุ่มมากเกินไป เนื่องจากจะทำให้กระดูกสันหลังโค้งงอไปตามที่นอนเกิดความล้าของกระดูก เอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณหลังและลำคอ ใช้หมอนหนุนที่ลำคอให้รับส่วนของลำคอทั้งหมด หลีกเลี่ยงหมอนที่หนุนเฉพาะท้ายทอย เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อคอต้องเกร็งตัวอยู่ตลอดเวลา ในผู้ที่มีรูปร่างขาโค้ง อาจใช้หมอนหนุนระหว่างโคนขาเพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อเอว ต้องเกร็งตัว ส่วนในรายที่นอนหงายให้ใช้หมอนหนุนใต้โคนขาทั้งสองข้าง เพื่อลดแรงเค้นที่กระทำต่อกระดูกสันหลัง

น้ำหนักและรอบเอวเป็นบุคลิกภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งมีความสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย ในคนที่อ้วนและมีรอบเอวมากกว่ามาตรฐานจะมีโอกาสเกิดโรคทางกาย และโรคทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า หรือปัญหาการนอนได้บ่อยกว่าคนที่น้ำหนักปกติและมีรอบเอวสมส่วน

น้ำหนักปกติที่ควรจะมี ใช้การพิจารณาจาก "ดัชนีมวลกาย" หรือค่า body mass index (BMI) ค่านี้ได้จากการนำน้ำหนักตัว (หน่วยกิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (หน่วยเมตร) สองครั้ง เช่น ผู้ที่มีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม สูง 170 เซนติเมตร จะคำนวณ BMI ได้เป็น 60/(1.7x1.7) คือ เท่ากับ 20.76 จากนั้นนำค่าที่ได้มาเทียบระดับตามเกณฑ์ดังนี้

ค่า BMI ที่คำนวณได้	เกณฑ์
ต่ำกว่า 18	ต่ำกว่ามาตรฐาน
18-22.9	พอดี
23-24.9	สูงกว่ามาตรฐาน
ตั้งแต่ 25 ขึ้นไป	อ้วน

เราควรรักษาน้ำหนักตัว ให้เมื่อคำนวณตามสูตรข้างต้นแล้วได้ค่า BMI อยู่ในช่วงพอดี คือไม่น้อยกว่า 18 และไม่มากกว่า 23 นอกจากนั้นแล้ว ยังควรใช้สายวัด วัดรอบเอวบริเวณส่วนคอดข้างลำตัวซึ่งมักอยู่ระดับเดียวกันกับสะดือ เพื่อพิจารณาว่ามีการอ้วนลงพุงด้วยหรือไม่ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เพศ	รอบเอวพอดี
ชาย	ต่ำกว่า 90 เซนติเมตร
หญิง	ต่ำกว่า 80 เซนติเมตร

หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด ยาและสารเคมีที่เป็นอันตราย

การสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ แม้จะเป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างเป็นที่ยอมรับของสังคมและไม่ผิดกฎหมาย แต่ก็เป็นการทำลายสุขภาพอย่างร้ายแรง

การสูบบุหรี่ ทำให้การไหลเวียนเลือดแย่ลง เพิ่มภาระการทำงานของหัวใจ ปอดทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ เป็นปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรคร้ายแรงหลายโรค เช่นโรคหัวใจ และมะเร็งหลายชนิด

การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการทำลายสมรรถภาพทางกายหลายวิถีทาง ในระยะแรกที่ดื่มแอลกอฮอล์ จะเกิดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกสนุก คลายเครียดและความกังวล การไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้น แต่เมื่อดื่มปริมาณเพิ่มมากขึ้น หรือดื่มเป็นประจำ จะมีผลทำลายระบบประสาท กระตุ้นการทำงานของหัวใจ ทำลายเนื้อเยื่อตับ เมื่อเกิดพิษสุราเรื้อรังขึ้น จะทำให้เกิดโรคตับวาย ซึ่งมีผลต่อร่างกายอย่างมาก เนื่องจากการทำงานของตับเสียไป เกิดภาวะเลือดออกง่าย โลหิตจาง มะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งชนิดอื่นๆ อีกหลายชนิด

ยาเสพติดและสารเคมีอันตรายต่างๆ มีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ อีกทั้งทำให้ขาดสติในการดำเนินชีวิต ซึ่งส่งเสริมให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้โดยง่าย เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การติดเชื้อจากเข็มฉีดยาที่ใช้ร่วมกัน ผลเสียที่เกิดแก่ร่างกายมีความรุนแรงทั้งการใช้เพียงชั่วขณะและการใช้ต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังเป็นการนำตัวเองเข้าไปข้องเกี่ยวกับอาชญากรรม และอบายมุข ซึ่งล้วนแต่ไม่มีผลดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมา การใช้สิ่งเสพติด ยาและสารเคมีที่เป็นอันตรายจึงเท่ากับเป็นการทำลายชีวิตของเราไปในที่สุด

อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลาย ไม่เครียดหรือวิตกกังวล

ปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ ทำให้ไม่แจ่มใส เกิดความตึงเครียด กระวนกระวาย ไม่สงบ เศร้า หดหู่ โกรธ ล้วนแต่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

ชีวิตการทำงานซึ่งมีความยึดติดอยู่กับความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ ทำให้เกิดความตึงเครียดได้ง่าย ดังนั้นจึงปฏิเสธได้ยากว่าการเลือกปฏิบัติอาชีพที่เหมาะกับความสามารถของตนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาไปด้วยกันในเรื่องของอารมณ์ ซึ่งนอกจากความเครียดที่เกิดจากความทะเยอทะยานหรือความมุ่งหมายในผลสำเร็จของตนเอง สังคมการทำงานก็ควรต้องเป็นสังคมที่ดี ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ ไม่อิจฉา มีความซื่อสัตย์ซื่อตรงและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์ของเรานั้น อาจเกิดจากปัจจัยที่ตัวเราเอง และปัจจัยจากภายนอก ซึ่งหมายรวมทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

การปรับเปลี่ยนปัจจัยภายนอกนั้น เป็นไปได้ยาก และมักไม่ยั่งยืน ดังนั้นเราจึงควรฝึกผนความฉลาดทางอารมณ์ของตัวเราเองให้มีมากขึ้น โดยเริ่มจากการไม่ยึดติดกับปัญหาหรือความไม่พึงพอใจต่างๆ ที่เกิดขึ้น ฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียด ใช้สมองในเชิงสร้างสรรค์ มีกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับเวลาเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดประจำวัน ทำให้จิตใจแจ่มใสร่าเริง และมีธรรมะเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

สำหรับความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงาน ก็อาจผ่อนคลายได้โดยง่าย เช่น ผู้ที่นั่งทำงานนานๆ อาจลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถ โดยการบิดตัวหรือยืดตัวเพื่อให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ทำงานหนักอย่างต่อเนื่องได้ผ่อนคลาย นวดกล้ามเนื้อมัดเล็กที่ใช้งานอยู่ เช่นนิ้ว และกระบอกตา เพื่อกระตุ้นให้มีปริมาณเลือดไหลเวียนดีขึ้น จากนั้นนั่งในท่าที่สบาย หลับตาและค่อยๆ ผ่อนลมหายใจเข้าออกลึกๆ สัก 3-5 นาที โดยพยายามไม่คิดถึงงานที่กำลังกระทำอยู่ หรืออาจคิดถึงเรื่องที่ทำให้ผ่อนคลายสบายใจ หลังจากการทำงานต่อเนื่องระยะหนึ่ง อาจลุกเดินจากโต๊ะทำงานไปยังหน้าต่าง เพื่อเปลี่ยนจากบรรยากาศเดิมๆ หรือมีการกำหนดเวลาพักให้ตัวเอง ทุกๆ 2 ชั่วโมง สลับกับพัก 15 นาที เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสผ่อนคลาย และทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพดีขึ้น

การนอน

ขณะที่เรานอนหลับ ร่างกายจะมีการพักผ่อนที่มากที่สุด การนอนจึงมีความจำเป็นอย่างมากในการที่จะมีสุขภาพดี

การนอนหลับที่ดี ต้องมีทั้งปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสม ปริมาณการนอนคือระยะเวลาในการนอน ซึ่งไม่ควรน้อยหรือยาวนานมากเกินไป โดยเฉลี่ยแล้วเวลาในการนอนที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไปคือประมาณ 7-8 ชั่วโมง

คุณภาพในการนอน คือ ลักษณะท่าทางในการนอน ต้องเหมาะสม ไม่คุดคู้ หรือสร้างความเมื่อยล้าเมื่อตื่นขึ้นมา สภาพสิ่งแวดล้อมในห้องนอน ควรมีอากาศบริสุทธิ์ ปลอดโปร่ง อุณหภูมิไม่เย็นหรือร้อนจนเกินไป การนอนควรเป็นเวลาแน่นอน หลับสนิท เมื่อตื่นขึ้นมารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

ในผู้สูงอายุ ซึ่งมีระดับความลึกของการนอนที่ลดลงนั้น อาจพบว่าทำให้นอนได้เป็นระยะสั้น หรือถูกปลุกให้ตื่นได้ง่าย ซึ่งภาวะที่เกิดขึ้นนี้ เป็นไปตามธรรมชาติของสมองและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขของเวลา ดังนั้นผู้สูงอายุ จึงควรฝึกสุขนิสัยในการนอนที่ดี เช่น จัดบรรยากาศในห้องนอน ให้เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวนจากภายนอก ในรายที่คู่นอนมีการพลิกตัวบ่อย อาจต้องเลือกใช้ฟูกที่นอนซึ่งไม่อ่อนนุ่มจนเกินไป เวลาคู่นอนขยับร่างกาย จะได้ไม่เกิดการดึงรั้ง หรือทำให้รู้สึกตัวได้ง่าย

ผู้สูงอายุหลายรายที่เป็นกังวลด้วยเหตุที่รู้สึกว่าตนเองมีปัญหาในการนอน เช่น นอนดึกขึ้น หรือตื่นเช้ามากขึ้น ซึ่งในความจริงก็สามารถนอนได้หลับสนิทและไม่รู้สึกอ่อนเพลียแต่อย่างใด ลักษณะการนอนแบบนี้ ไม่ถือว่าเป็นปัญหาหรือความผิดปกตินัก และไม่จำเป็นต้องได้รับยาหรือการรักษา เนื่องจากเมื่อ

เทียบกับผู้สูงอายุวัยเดียวกันที่นอนได้เร็ว แต่มีการตื่นหรือรู้สึกตัวตลอดทั้งคืน จะพบว่าผู้ที่นอนได้สนิทเพียงช่วงเวลาสั้นๆ ร่างกายก็ยังได้รับการพักผ่อนมากกว่าผู้ที่นอนได้นาน แต่ตื่นหรือรู้สึกตัวบ่อยๆ

ความเข้าใจในเรื่องการนอนของผู้สูงอายุเป็นเรื่องจำเป็น เนื่องจากหากไม่เข้าใจอย่างถูกต้อง ผู้สูงอายุมักเกิดความกังวล เครียด และนำไปสู่การเกิดโรคและการใช้ยาโดยไม่จำเป็นตามมานั่นเอง

ความสะอาด

การรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นการลดโอกาสเจ็บป่วยซึ่งเกิดขึ้นจากเชื้อโรคต่างๆ พฤติกรรมสุขภาพที่ดีในเรื่องความสะอาด ก็เช่นการอาบน้ำ แปรงฟัน การเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ซักสะอาด ทุกๆ วัน การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การล้างมืออย่างถูกวิธี หลังการขับถ่าย การใช้ห้องน้ำอย่างเหมาะสม เป็นต้น

พฤติกรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องปลูกฝังให้เกิดขึ้นเป็นกิจวัตรประจำวันตั้งแต่วัยเยาว์ เพื่อจะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อย่างแท้จริง

ขับถ่ายให้ปกติ

การขับถ่ายเป็นการทำงานตามธรรมชาติของร่างกาย เพื่อที่จะกำจัดของเสียที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเผาผลาญอาหารและกิจกรรมของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย

โดยปกติร่างกายจะขับถ่ายในรูปแบบของปัสสาวะประมาณ 1 ลิตร ซึ่งอาจมากหรือน้อยกว่านั้นขึ้นกับปริมาณน้ำและของเหลวต่างๆ ที่เราได้บริโภคเข้าไปร่วมกับปัจจัยอื่นๆ เช่น อุณหภูมิและความชื้นของสิ่งแวดล้อม ขณะที่อุณหภูมิสิ่งแวดล้อมเย็น การขับเหงื่อออกจากร่างกายเกิดขึ้นได้น้อย ปริมาณปัสสาวะจะเยอะขึ้น และทำให้รู้สึกปวดปัสสาวะได้บ่อยในฤดูหนาวการถ่ายอุจจาระ ผิดกับการถ่ายปัสสาวะซึ่งเกิดขึ้นเป็นประจำทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง การถ่ายอุจจาระ ไม่ได้จำเป็นต้องมีทุกวัน ขึ้นกับปริมาณกากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป การถ่ายอุจจาระที่เรียกว่าปกตินั้น คือ ถ่ายไม่เกิน 3 ครั้งต่อวัน หรือไม่ต่ำกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ สำหรับชีวิตประจำวันในปัจจุบันซึ่งมีรูปแบบการบริโภคที่มีปริมาณผักและผลไม้น้อย จึงเป็นไปได้ยาก ที่จะมีปริมาณกากใยอาหารมากพอที่จะกระตุ้นให้มีการถ่ายทุกวันได้

ความเข้าใจในธรรมชาติของการขับถ่ายมีความสำคัญ เนื่องจากประชาชนส่วนมากที่มีปัญหาโรคริดสีดวงทวาร ซึ่งรบกวนชีวิตประจำวัน เกิดโรคขึ้นจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง และพฤติกรรมที่เนื่องจากความพยายามที่จะให้มีการถ่ายทุกวัน เพราะเข้าใจว่าต้องถ่ายทุกวันจึงจะมีสุขภาพดี คนที่ไม่รู้สึกปวดถ่ายทุกวัน เกิดความไม่สบายใจ มีพฤติกรรมพยายามที่จะเบ่งถ่าย นั่งห้องน้ำนานๆ และใช้ยาระบายเป็นประจำ ซึ่งจะเห็นได้ว่าหากเรามีความเข้าใจที่ถูกต้องตามธรรมชาติของร่างกาย ก็จะเป็นการป้องกันโรคที่เราสร้างขึ้นมาเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พฤติกรรมการกลั้นปัสสาวะ เป็นพฤติกรรมหนึ่งซึ่งพบได้มากขึ้น และเป็นปัญหาต่อสุขภาพหลายระดับเนื่องจากการปัสสาวะนอกจากจะเป็นการขับถ่ายน้ำและของเสียออกจากร่างกายแล้วนั้น การปัสสาวะยังเป็นการลดปริมาณเชื้อโรคในกระเพาะปัสสาวะและทางเดินปัสสาวะ ซึ่งมักมีอยู่ตามธรรมชาติหรือปนเปื้อนจากภายนอก ไม่ให้มีปริมาณเชื้อโรคมากเกินไป จนเกิดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ และมีการอักเสบขึ้น

การกลั้นปัสสาวะจึงเท่ากับเป็นการยืดเวลาทำให้เชื้อโรคที่มีอยู่เพิ่มปริมาณได้มากขึ้น ทำให้เกิดอาการอักเสบขึ้น และเป็นโรคที่ผู้หญิงวัยทำงานเป็นกันได้บ่อย ซึ่งเมื่อต้องเข้ารับการรักษา ต้องมีการใช้ยาปฏิชีวนะ ก็ยิ่งเท่ากับเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองได้รับเชื้อโรคดื้อยาเข้าสู่ร่างกาย และอาจกลายเป็นปัญหาสุขภาพในระยะยาว ดังนั้นการป้องกันปัญหาเหล่านี้โดยง่ายคือเริ่มจากการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมนั่นเอง

อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

สิ่งแวดล้อมที่ดี สะอาด เป็นระเบียบและถูกสุขลักษณะ เป็นปัจจัยสำคัญที่ให้เกิดสุขภาพกายและจิตใจที่ดี บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ควรได้รับการทำความสะอาดอยู่เสมอๆ เพื่อไม่ให้เกิดการสะสมของฝุ่นละออง และแหล่งเชื้อโรคต่างๆ

สิ่งของเครื่องใช้ ควรจัดวางให้เป็นระเบียบ จะทำให้ทำความสะอาดได้ง่าย ไม่เกิดการหมักหมม ลดโอกาสที่จะมีสัตว์มีพิษต่างๆ มาซ่อนอยู่ ยังทำให้ไม่เกิดความหงุดหงิดรบกวนจิตใจ เนื่องจากการที่หาข้าวของเครื่องใช้ไม่พบ หรือเมื่อสูญหายหรือใกล้หมด ก็สามารถทราบได้โดยเร็วและซื้อมาทดแทนได้ทัน

การเลือกสถานที่ทำงาน ควรเป็นสถานที่ทำงานซึ่งมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางจิตและสังคม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีในสถานที่ทำงาน เช่น เป็นที่ทำงานซึ่งมีระบบความปลอดภัยที่ดี มีแสงสว่างเหมาะสม ระบบสาธารณูปโภคเหมาะสมเพียงพอ ห้องน้ำสะอาดเพียงพอ ไม่มีเสียงดังมากเกินไป อุณหภูมิและความชื้นในที่ทำงานเหมาะสม ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป หรือมีความชื้นมากจนเกิดการสะสมเชื้อโรค การทำความสะอาดโดยเจ้าหน้าที่ควรไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

สิ่งแวดล้อมทางจิตและสังคมในที่ทำงานที่ดี คือเป็นที่ทำงานซึ่งเมื่อทำงานแล้วมีความสุข เหมาะกับความรู้ ความสามารถและค่านิยมของตัวเราเอง มีเพื่อนร่วมงานที่ดี ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานดี มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกัน มีค่านิยมที่ดีในเรื่องสุขภาพ เช่นเป็นที่ทำงานปลอดบุหรี่ มีการส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นต้น

อยู่ในที่อากาศดี หลีกเลี่ยงสารพิษ เช่น ควันบุหรี่ ควันรถ หรือควันจากการเผาไหม้ต่างๆ โดยการหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับควันโดยตรง การปรับเปลี่ยนลีลาชีวิตเพียงเล็กน้อย เช่น การออกกำลังกายในสวนสาธารณะแทนที่จะวิ่งริมถนน ก็อาจช่วยลดสารพิษที่ร่างกายจะได้รับลงได้มาก

ไม่ประมาท

ตามคำกล่าวที่ว่า "ความประมาท เป็นบ่อเกิดแห่งความตาย" นั้น ผู้อ่านคงคุ้นชินหูกันดี เนื่องจากความประมาทนั้นส่งเสริมมีโอกาสที่เกิดผลร้ายที่คุกคามต่อสุขภาพที่ดีอยู่หลายแบบ หลายด้านด้วยกัน เช่น ผู้ที่ประมาทในการใช้ชีวิต นิยมการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ก็ย่อมมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงอย่างที่กล่าวไปข้างต้น

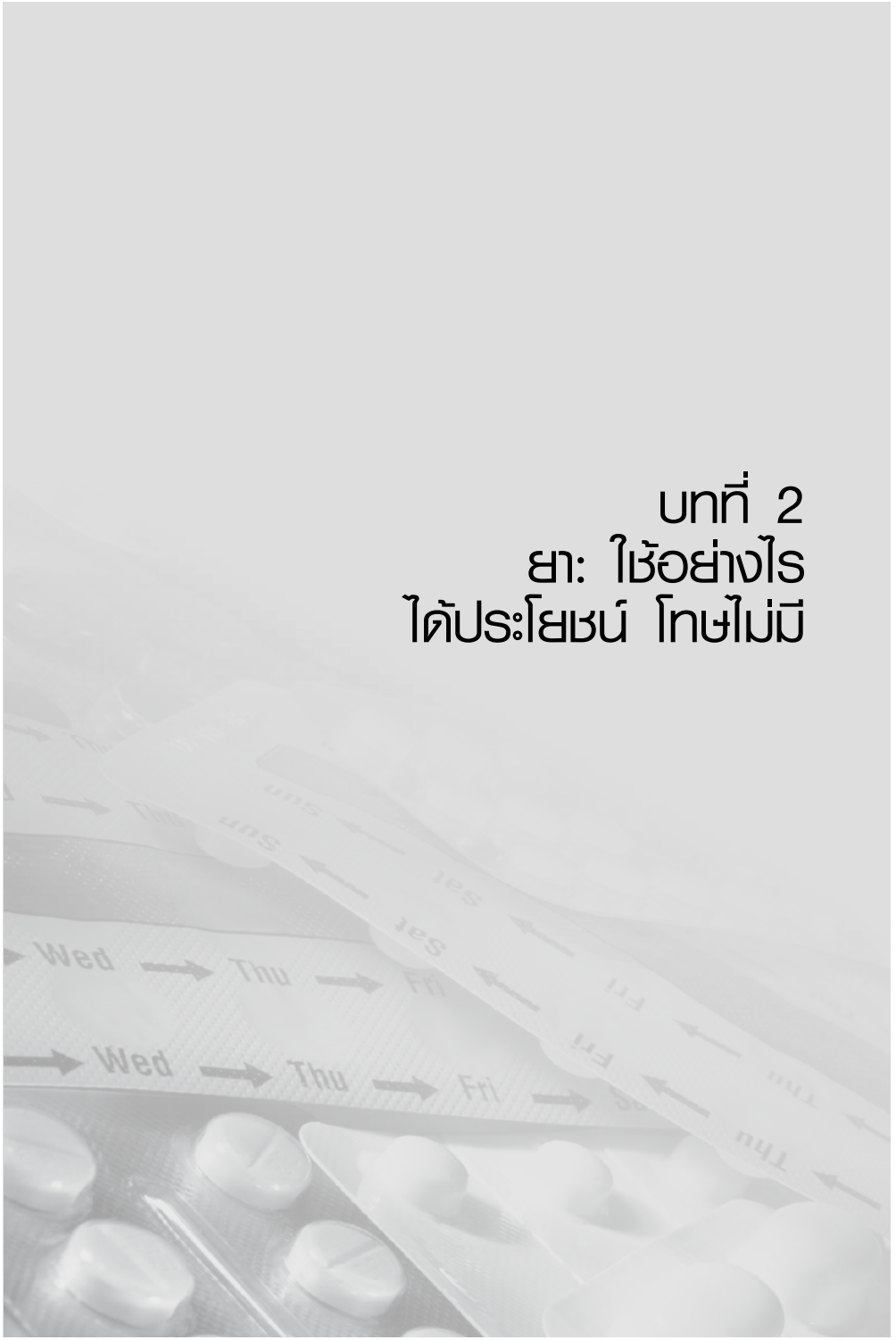
ผู้ที่ประมาท คิดว่าตนสุขภาพแข็งแรงดีแล้ว ไม่เคยตรวจร่างกายเมื่อถึงเวลาอันควร ก็อาจมีโรคแผง เช่น ความดันเลือดสูง หรือเบาหวาน โดยที่ไม่แสดงอาการ จนเมื่อเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายขึ้นแล้ว จึงเริ่มดูแลตัวเองซึ่งก็สายเกินไป

การยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขไม่ว่าจะเป็นการพนัน การเที่ยวกลางคืนหรือยาเสพติด ล้วนเป็นลีลาชีวิตที่ส่งเสริมให้เกิดความเสื่อมของสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นความไม่ประมาท จึงเท่ากับเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการสร้างสุขภาพที่ดี ซึ่งทำได้ง่ายๆ เริ่มได้จากตัวเราเอง

สรุป

สุขภาพที่ดี เป็นภาวะที่มีความสุขสมบูรณ์พร้อมทั้งกาย จิตใจ และมิติทางสังคม การมีสุขภาพที่ดีได้นั้น ยาจึงเป็นเพียงปัจจัยเล็กปัจจัยหนึ่ง ซึ่งช่วยเพียงแก้ไข กลบเกลื่อนปัญหาหรือป้องกันโรคที่แสดงออกมาเท่านั้น กลวิธีในการที่จะมีสุขภาพที่ดีอย่างแท้จริง จึงไม่ควรมองยาเป็นที่พึ่ง แต่ควรที่จะปรับแก้ลีลาชีวิตของเราให้มีพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อที่จะป้องกันชะลอการเกิดสุขภาพที่ไม่ดี และมีการใช้ยาเท่าที่จำเป็น

บทที่ 2
ยา: ใช้อย่างไร ได้ประโยชน์ โทษไม่มี



เป็นที่ทราบดีโดยทั่วกันว่ายามีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ ในขณะเดียวกันก็มีผลร้ายหรืออันตรายต่อร่างกายควบคู่กันไป การที่จะใช้ยาอย่างชาญฉลาดจึงต้องพิจารณาประการทั้งสองนี้ควบคู่กันไป ซึ่งนอกจากจะพิจารณาเฉพาะฤทธิ์ของยาแล้วนั้น ประชาชนก็ต้องทราบวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้องด้วยเช่นกัน เนื่องจากผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดว่ายานั้นจะมีประโยชน์โทษต่อร่างกายอย่างไร ก็คือผู้ใช้ยานั่นเอง หากใช้ยาซึ่งมีความปลอดภัยสูง แต่ใช้ผิดวิธี ก็อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ไม่ต่างจากสารพิษ

หลักการทั่วไปเกี่ยวกับการใช้ยา

หลักการทั่วไปในการใช้ยาเพื่อให้เกิดประโยชน์ และมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้นั้น พอสรุปได้ดังนี้

1. ถูกโรค

ปัจจุบันมียาจำหน่ายในท้องตลาดมากมาย โดยที่ยาแต่ละชนิดมีการออกฤทธิ์ต่อร่างกายที่แตกต่างกันไป ยาแต่ละชนิดจึงมีข้อบ่งใช้หรือสรรพคุณที่ต่างกัน

การใช้ยาให้ถูกกับโรคตามสรรพคุณของยานั้นๆ จะช่วยให้เกิดผลการรักษาตามที่ต้องการ และมีอันตรายหรืออาการข้างเคียงน้อยลง ในทางกลับกันหากมีการใช้ยาที่ไม่ถูกโรค นอกจากการรักษาจะไม่ได้ผลแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดปัญหาจากการใช้ยาได้

ปัญหาการใช้ยาไม่ถูกโรคนั้น ส่วนหนึ่งสามารถลดหรือป้องกันได้ โดยการใช้ยาตามที่แพทย์สั่งให้ หรือตามที่เภสัชกรแนะนำ แต่ก็มียาหลายรายการ ซึ่งประชาชนนิยมที่จะซื้อหาติดบ้านไว้ เพื่อที่ยามจำเป็นจะสามารถใช้ได้ทันสถานการณ์ อย่างไรก็ตามก็ต้องยึดหลักพื้นฐานที่ว่าการใช้ยาทุกชนิดมีทั้งประโยชน์และโทษ อีกทั้งยาที่อ้างสรรพคุณคล้ายกัน ก็อาจมีความแตกต่างกันในวิธีการออกฤทธิ์หรืออาการไม่พึงประสงค์ การหาความรู้เพิ่มเติมหรือขอคำปรึกษาจากเภสัชกรก่อนการใช้ยาจึงยังคงเป็นสิ่งจำเป็น

ตัวอย่างการใช้ยาของประชาชน ที่มักจะไม่ตรงโรค และก่อให้เกิดผลเสียขึ้นได้ซึ่งพบบ่อยก็คือการใช้ยาแก้หวัดสูตรผสม ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในโฆษณาทางสื่อต่างๆ เช่น ทิฟฟี่ ดีคอลเจน ซึ่งยาสูตรผสมเหล่านี้ มีการใส่ยาสามชนิด รวมไว้ในเม็ดยาเดียวกัน คือ 1) ยาแก้แพ้อากาศ ลดน้ำมูก 2) ยาแก้อาการคัดแน่นในโพรงจมูก และ 3) ยาลดไข้ บรรเทาปวดศีรษะ ซึ่งหากผู้ป่วยมีอาการทั้งสามอย่างนี้พร้อมกัน ก็จะถือว่ายานี้เป็นสูตรยาที่มีประสิทธิภาพและมีความปลอดภัยมาก

ปัญหาจริงที่พบในบางรายซึ่งเกิดอาการป่วยขึ้น เนื่องจากการแพ้อากาศซึ่งไม่ใช่โรคติดเชื้อ จึงไม่มีอาการไข้หรืออาการปวดศีรษะ เมื่ออ่านมาถึงขั้นนี้คุณผู้อ่านคงเริ่มสังเกตได้ว่าหากผู้ป่วยแพ้อากาศ ซื้อยาแก้หวัดสูตรผสมมาใช้ก็จะได้รับยาลดไข้ บรรเทาปวด ซึ่งก็คือยาพาราเซตามอล (paracetamol) เข้าสู่ร่างกายโดยไม่มีความจำเป็น ถ้าจะคิดให้ร้ายแรงไปกว่านั้น ก็คือมีผู้ป่วย

มากพอสมควรที่มีอาการแพ้อากาศเรื้อรัง ซึ่งอาการคัดจมูกและมีน้ำมูกมักเป็นต่อเนื่องกันหลายวัน และหากยังคงใช้ยาแก้หวัดสูตรผสมที่ว่านี้อยู่ตลอด ก็เป็นที่แน่นอนแล้วว่าผู้ป่วยเหล่านี้จะได้รับยาพาราเซตามอล แบบที่ไม่มีความจำเป็นต่อเนื่องกันเป็นเวลาหลายวันไปด้วย

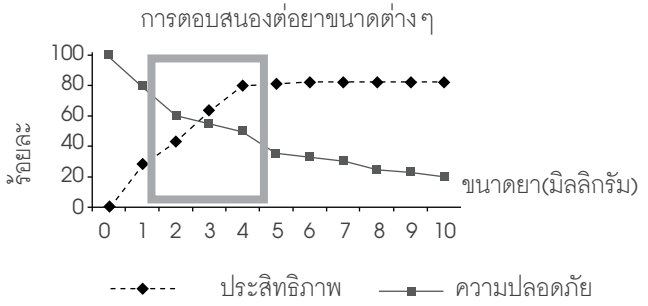
การได้รับยาพาราเซตามอลด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์และเลือกใช้ยาที่ไม่ถูกโรคเช่นนี้ ก็จะเริ่มก่อให้เกิดอันตรายกับร่างกาย เนื่องจากเมื่อได้รับยาพาราเซตามอล เข้าสู่ร่างกายต่อเนื่องกันหลายๆ วัน ตับซึ่งมีหน้าที่เปลี่ยนยาพาราเซตามอลให้ขับออกจากร่างกายได้ง่าย ก็จะเริ่มเกิดปัญหา และหากยังคงมีการใช้ยาพาราเซตามอลต่อไปอีกระยะหนึ่ง ก็อาจทำให้เกิดความผิดปกติถึงขนาดตับอักเสบได้เลยทีเดียว ในทางปฏิบัติจึงนิยมแนะนำกันว่าไม่ควรรับประทานยาพาราเซตามอลติดต่อกันนานเกิน 5-10 วัน

ดังนั้นสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการหวัดและต้องการจะซื้อยาแก้หวัดสูตรผสมเพื่อบรรเทาอาการ ก็ควรที่จะพิจารณาสักนิด ว่าเรามีอาการไข้ หรือปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยเนื้อตัวด้วยหรือไม่ เพราะหากไม่มีอาการเหล่านี้แล้ว อาการที่เป็นอาจเป็นเพียงอาการแพ้อากาศ ซึ่งใช้เพียงยาสูตรผสม ที่มีเฉพาะยาลดน้ำมูกและยาลดอาการคัดแน่นในโพรงจมูก ก็จะปลอดภัย ไม่เกิดอันตราย ตับอักเสบจากการได้รับยาเกินชนิดโดยไม่จำเป็น

2. ถูกขนาด

โดยทั่วไปแล้วขนาดยาที่ใช้ในการบำบัดและรักษาอาการหรือโรคต่างๆ นั้นจะเป็นขนาดยาที่ได้ทำการศึกษาทดลองมาเป็นอย่างดีแล้วว่าเป็นช่วงขนาดที่ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพในการรักษาสำหรับประชากรส่วนใหญ่ ซึ่งหมายความว่า "ไม่ควรปรับขนาดการใช้ยา ให้มากหรือน้อยกว่าขนาดการใช้ยาที่กำหนด"

หากเรารับประทานยาหรือได้รับยานั้น น้อยเกินไป อาจทำให้ไม่ได้ผลการรักษาที่ต้องการ หรือได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ในขณะที่หากเราปรับขนาดยาเพิ่มเองก็อาจเกิดอันตรายจากการใช้ยาได้มากขึ้น ทั้งๆ ที่ประโยชน์ไม่ได้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด เช่น จากรูปกราฟนี้ เป็นกราฟแสดงการตอบสนองต่อยาในขนาดต่างๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่าขนาดใช้ยา ปกติของยานี้ น่าจะอยู่ในช่วง 2-4 มิลลิกรัม (ตามกรอบสีเทา) การลดขนาดยาลง เหลือเพียง 1 มิลลิกรัม อาจไม่เกิดผลการรักษา ในขณะที่เมื่อรับประทานเพิ่มมากกว่า 4 มิลลิกรัม ก็จะได้ประสิทธิภาพเท่าเดิมในขณะที่ความปลอดภัยในการใช้ยาลดลงอย่างมาก



ปัญหาที่พบในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความกังวลของประชาชนผู้ใช้ยาว่าจะเกิดอันตรายจากการใช้ยาขึ้น จึงตั้งใจที่จะลดขนาดยาลง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน

ความกังวลในลักษณะนี้ บางครั้งอาจส่งผลเสียยิ่งกว่าการใช้ยาตามขนาดที่แนะนำเสียอีก เนื่องจากที่กล่าวไปข้างต้น คือ ขนาดยาที่ใช้เพื่อการรักษานั้นมีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพที่ดี การลดขนาดยาลงหรือหยุดรับประทานอาจทำให้ไม่ได้ผลการรักษาที่ต้องการเลย ซึ่งหากเป็นกรณีนี้แล้ว ความกังวลเรื่องสุขภาพของเรา ก็จะยิ่งก่อปัญหาใหม่ขึ้นได้นั่นเอง

ขอยกตัวอย่างประกอบเพื่อความเข้าใจ สมมติว่า นาง ก. มีโรคประจำตัวหลายโรค ได้แก่ความดันเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน อ้วน และเส้นเลือดหัวใจตีบ แพทย์ประจำตัวได้วิเคราะห์แล้วมีความเห็นว่านาง ก. มีโอกาสสูงมากที่จะเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเพราะขาดเลือด แพทย์จึงได้สั่งยาแอสไพริน (aspirin) ขนาดวันละ 81 มิลลิกรัม ซึ่งช่วยป้องกันการอุดตันในหลอดเลือดหัวใจให้แก่นาง ก.

เมื่อนาง ก. ได้รับยาหลายรายการกลับบ้าน จึงเกิดความสงสัยในรายการยาที่ตนได้รับ และเริ่มหาข้อมูลของยาต่างๆ พบเพียงว่ายาแอสไพรินนั้นเป็นยาลดไข้ บรรเทาปวด การใช้ยานี้เป็นประจำ จะทำให้เลือดออกง่าย มีแผลในทางเดินอาหาร หรืออาจรุนแรงขนาดกระเพาะอาหารทะลุได้ อีกทั้งแหล่งข้อมูลยังบอกว่าควรหลีกเลี่ยงการใช้ยานี้เพราะทำให้ระดับกรดยูริกในเลือดสูงขึ้นและหลอดลมหดตัว (แต่นาง ก. ไม่ได้เป็นโรคเกาต์ และหอบหืดแต่อย่างใด)

เมื่อนาง ก. ได้ทราบข้อมูลตามนี้ จึงเกิดความกังวลใจและหักเม็ดยา รับประทานเพียงวันละครึ่งเม็ดโดยไม่ได้กลับไปปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร จากนั้นประมาณ 1 เดือน นาง ก. เริ่มมีอาการเหนื่อยง่าย เจ็บแน่นที่หน้าอกบ่อยครั้ง อาการรุนแรงจนต้องเข้าโรงพยาบาล และเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจวาย เนื่องจากการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจนั่นเอง

ความจริงแล้ว แอสไพรินขนาดเพียง 81 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งนาง ก.ได้รับเป็นขนาดยาที่ถือได้ว่ามีความปลอดภัยสูงมากสำหรับผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นขนาดยาสำหรับลดไข้ บรรเทาปวดของเด็ก ในขณะที่ขนาดใช้แอสไพรินเพื่อลดไข้แก้ปวดสำหรับผู้ใหญ่นั้น สามารถรับประทานได้มากถึงวันละ 4,000 มิลลิกรัม อีกทั้งรูปแบบยาแอสไพรินที่ นาง ก. ได้รับและที่มีจำหน่ายในท้องตลาด ก็มักเป็นยารูปแบบเคลือบพิเศษให้มีความระคายเคืองกระเพาะอาหารน้อยมาก เมื่อนาง ก. หักเม็ดยา จึงกลายเป็นว่าทำให้เกิดอาการระคายเคืองกระเพาะอาหารมากขึ้น และยิ่งทำให้นาง ก. หยุดทานยาบ่อยครั้ง ดังนั้นความกังวลที่นาง ก. มีและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงทำให้นาง ก. เกิดอันตรายขึ้นถึงแก่ชีวิตนั่นเอง

จากตัวอย่างนี้จึงแสดงให้เห็นได้ว่าการใช้ยาให้ถูกขนาดนั้น เป็นเรื่องจำเป็น หากผู้ป่วยเกิดข้อสงสัยในเรื่องยา ไม่ควรเชื่อเพียงแหล่งข้อมูลใดแหล่งเดียว ประชาชนผู้ใช้ยา ควรปรึกษากับแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง เพื่อให้มีการใช้ยาได้ตามขนาดที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพและความปลอดภัยจากการใช้ยา

ที่กล่าวมาข้างต้น คือ การใช้ยาไม่ถูกขนาดที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของประชาชน แต่ที่พบได้บ่อยอีกรูปแบบหนึ่งก็คือการใช้ยาไม่ถูกขนาด ที่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจแต่อาจเกิดจากความไม่รู้ ความไม่ได้มาตรฐาน หรือความไม่ใส่ใจของผู้ให้ยา นั่นก็คือการใช้ยา สำหรับเด็ก ซึ่งมักเป็นยาน้ำ ที่แพทย์และเภสัชกรผู้จ่ายยา มักระบุให้ใช้ยาเป็นหน่วยช้อนตวง

ปัญหาประการหนึ่งที่เกิดขึ้น ก็คือช้อนตวง ที่แพทย์หรือเภสัชกรต้องการสื่อถึงนั้น ต้องเป็นช้อนมาตรฐานที่มีขนาดแม่นยำ คือหากเป็น "ช้อนชา" ก็จะมีปริมาตรเมื่อตวงยาพอดีขอบเท่ากับ 5 มิลลิลิตร (ซีซี) ในขณะที่ "ช้อนโต๊ะ" ก็จะมีปริมาตรการตวงเท่ากับ 15 มิลลิลิตร แต่ช้อนตวงที่ใช้ตามบ้านนั้น ปริมาตรการตวงจะไม่ได้มาตรฐานตามที่กำหนดนี้ เช่น การใช้ช้อนทานอาหารแทน "ช้อนโต๊ะ" อาจทำให้ได้รับยาเพียงครั้งละ 10-12 มิลลิลิตร ซึ่งเท่ากับได้รับยาเพียงร้อยละ 66 ถึงร้อยละ 80 เท่านั้น จึงไม่น่าแปลกที่จะได้ผลการรักษาที่ไม่ดีเท่าที่ควร ส่วนในบางบ้านที่ใช้ช้อนกลางแทนช้อนโต๊ะ ก็อาจได้รับยามากถึง 20-30 มิลลิลิตร ซึ่งคิดเป็นปริมาณยาร้อยละ 133 ถึงร้อยละ 200 ซึ่งปริมาณยาที่มากขึ้นเกือบสองเท่านี้ อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายผู้ใช้ยาได้โดยง่าย

3. ถูกคน

ยาแต่ละชนิด แต่ละขนาดมีผลต่อร่างกายของแต่ละคนแตกต่างกัน เนื่องจากว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกันในการทำงานของร่างกาย เช่น เพศที่แตกต่างกัน ก็อาจมีผลตอบสนองต่อยาที่ต่างกัน ยาที่ใช้สำหรับผู้ชายในข้อบ่งใช้หนึ่งเมื่อใช้กับผู้หญิงก็อาจเกิดผลอีกแบบหนึ่ง เช่น ยาซึ่งใช้ในการชะลอการเกิด

ผมบางจากพันธุกรรม ชื่อฟินาสเทอไรด์ (finasteride) หากนำมาใช้กับผู้หญิง นอกจากจะได้ผลไม่ดีนักแล้ว ยังอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงต่อทารก หากหญิงผู้นั้นกำลังตั้งครรภ์

นอกจากความแตกต่างระหว่างเพศแล้ว อายุก็เป็นอีกประการหนึ่งซึ่งอาจส่งผลต่อประสิทธิภาพและความปลอดภัยจากการใช้ยา ยกตัวอย่างให้เห็นเด่นชัด คือความแตกต่างระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งเด็กมักมีอวัยวะต่างๆ ที่เจริญเติบโตไม่เต็มที่ การทำงานของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อยาหรือที่มีหน้าที่ในการกำจัดยา ก็ยังไม่เต็มกำลังเมื่อเทียบกับร่างกายของผู้ใหญ่ ดังนั้นเด็กจึงมีโอกาสเกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาได้มากกว่าผู้ใหญ่ อีกทั้งการเจริญเติบโตของเด็กซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วกว่าร่างกายของผู้ใหญ่ จึงทำให้เด็กในวัยเดียวกันอาจมีน้ำหนักและส่วนสูงแตกต่างกันหลายกิโลกรัม ดังนั้นขนาดยาที่จะให้แก่เด็กจึงเป็นขนาดยาที่ต้องมีการคำนวณตามน้ำหนักจริงของเด็กแต่ละคน จะนำยาขนาดเดียวกันของเด็กคนหนึ่งไปป้อนให้เด็กอีกคน ซึ่งเป็นวัยเดียวกันไม่ได้ หรือจะใช้วิธีกะเกณฑ์เอาว่าเป็นครึ่งหนึ่งของผู้ใหญ่ ก็ไม่ได้เช่นกัน เนื่องจากมียาหลายรายการที่ร่างกายเด็กสามารถกำจัดยาออกไปได้เร็วกว่าผู้ใหญ่ จึงทำให้อาจต้องได้รับยาขนาดที่ใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ ดังนั้นก่อนจะใช้ยาสำหรับเด็กทุกครั้ง จึงต้องพิจารณาฉลากยาอย่างดี และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อให้ยาได้ถูกต้อง

ผู้ป่วยวัยชรา เป็นอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีโอกาสเกิดอันตรายจากการใช้ยาได้ง่าย เนื่องจากการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดลง รวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกำจัดยาออกจากร่างกาย ทั้งตับและไต ดังนั้นจึงเกิดการสะสมของยาในร่างกาย จนเกินระดับที่ปลอดภัยได้ง่าย และด้วยความเสื่อมของร่างกายอยู่ก่อนแล้ว ก็อาจทำให้อันตรายหรืออาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยานั้น แสดงออกได้มากกว่าหรือผิดไปจากคนหนุ่มสาว เช่น การเกิดท้องผูกเนื่องจากการใช้ยาแก้แพ้ ซึ่งอาการข้างเคียงนี้ พบได้ไม่มากในวัยหนุ่มสาว แต่กลับพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ทั้งนี้ อาจเนื่องจากผู้สูงอายุเอง มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลงอยู่แล้ว เมื่อได้รับยาซึ่งมีผลรบกวนการทำงานของลำไส้จึงยิ่งทำให้มีอาการชัดขึ้น

โรคประจำตัวหลายโรค มีผลต่อการเลือกใช้ยา เนื่องจากการใช้ยาทุกชนิดมีทั้งประโยชน์และโทษควบคู่กัน โรคประจำตัวหลายโรคได้รับผลกระทบโดยตรงจากการใช้ยา เช่น การใช้ยาแก้แพ้ลดน้ำมูก ซึ่งอาจทำให้เสมหะในคอและปอดข้นเหนียว จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้หากมีโรคปอดหรือหอบหืดอยู่ก่อน การใช้ยาที่ต้องละลายน้ำก่อนรับประทาน เช่น แคลเซียมชนิดเม็ดฟู่ หรือยาผงละลายเสมหะ อาจมีการแต่งรสชาติด้วยน้ำตาลและเกลือโซเดียม ซึ่งมีผลต่อโรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

นอกจากยาที่รักษาโรคหรือความผิดปกติอื่น จะมีผลต่อโรคประจำตัวแล้ว โรคประจำตัวหลายๆ โรคที่มีความจำเป็นที่ต้องใช้ยาอย่างต่อเนื่อง เช่น เมื่อเป็นโรคความดันเลือดสูงก็จำเป็นต้องใช้ยาลดความดันเลือดหลายตัว หรือเมื่อมีโรคกระเพาะเกิดขึ้น ผู้ป่วยก็อาจได้รับยาลดการหลั่งกรด ยาลดการปวดเกร็งในช่องท้อง และยาลดความเป็นกรดในกระเพาะอีกหลายตัว ยาที่ใช้สำหรับโรคประจำตัว แม้ว่าจะฟังดูไม่เกี่ยวข้องกับอาการเจ็บป่วยอื่นๆ แต่ในบางครั้งก็อาจจะเกิดปฏิกิริยาต่อกันได้ ดังนั้นทุกครั้งที่มีอาการเจ็บป่วยขึ้น และต้องมีการใช้ยา ผู้ป่วยก็ควรที่จะบอกให้แพทย์และเภสัชกรทราบว่ามียาของโรคประจำตัวที่ใช้อยู่ด้วย และบอกทุกรายการไม่ใช่เลือกบอกเฉพาะยาที่คิดเองว่าเกี่ยวข้องกับโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นในปัจจุบันเพียงเท่านั้น เพราะในบางกรณี ยาที่ฟังดูไม่น่าจะเกี่ยวข้องกัน เช่น ยาลดกรด กับยาปฏิชีวนะที่ใช้รักษาการติดเชื้อที่โพรงจมูก ตัวอย่างที่เคยเกิดขึ้นบ่อย ก็คือผู้ป่วยหลายรายที่มีอาการปวดเสียดท้องเนื่องจากโรคกระเพาะอาหารที่เป็นโรคประจำตัว และมีการใช้ยาลดกรดชนิดน้ำเป็นประจำ ต่อมามีอาการไข้ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคโพรงจมูกอักเสบติดเชื้อ และให้ยาปฏิชีวนะเพื่อฆ่าเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ โดยที่ขณะที่

แพทย์ซักถามว่ามีการใช้ยาอะไรอยู่หรือไม่ ผู้ป่วยหลายรายที่คิดว่าไม่จำเป็นต้องบอกเรื่องยาลดกรด เพราะเป็นโรคของอวัยวะคนละแห่ง แต่ความเป็นจริงก็คือเมื่อเรารับประทานยาลดกรดลงไปพร้อมกับยาปฏิชีวนะ ยาลดกรดจะขัดขวางการดูดซึมของยาปฏิชีวนะเข้าสู่ร่างกาย มีผลให้ปริมาณยาที่จะไปฆ่าเชื้อโรคไม่มากพอเท่าที่ต้องการ ทำให้การหายจากโรคโพรงจมูกอักเสบติดเชื้อช้าลง และอาจทำให้เกิดปัญหาเชื้อโรคดื้อยาได้

ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นประเด็นของการใช้ยาให้เหมาะสมกับแต่ละคน ซึ่งมีความแตกต่างกันตามอายุ เพศ โรคประจำตัว และยาอื่นๆ ที่มีการใช้ร่วมด้วย นอกจากนี้ ยังมีข้อคิดเห็นที่ขอนำเสนอเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่รักและเมตตาสัตว์ มีสัตว์เลี้ยงที่บ้านเช่นสุนัขและแมว ซึ่งก็ย่อมที่จะมีอาการเจ็บป่วยไม่สบายได้เช่นเดียวกับคนเรา ประเด็นการใช้ยาให้ถูกคน (ถูกตัว) ก็ยังคงเป็นประเด็นสำคัญเพราะในความเป็นจริงแล้วสัตว์และคนมีการทำงานของร่างกายที่แตกต่างกันค่อนข้างมาก ในสัตว์แต่ละชนิด เช่น ระหว่างสุนัขและแมว หรือแม้แต่ในสัตว์ชนิดเดียวกันแต่คนละสายพันธุ์ เช่น สุนัขพันธุ์ไทย พันธุ์นอกก็ยังจะมีความแตกต่างในการตอบสนองต่อยา ความคิดความเข้าใจหลายประการที่ผู้เลี้ยงทราบ อาจเป็นความคิดความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องและอันตรายอย่างมาก เช่น ในเรื่องขนาดใช้ยา ซึ่งเทียบจากขนาดใช้ยาของเด็ก ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงมียาหลายชนิดที่ขนาดใช้ยาของสัตว์สูงกว่าขนาดใช้ยาของเด็กเป็นอย่างมาก ในขณะที่ยาหลายชนิดที่ค่อนข้างปลอดภัยมากสำหรับคน เช่น ยาลดไข้บรรเทาปวด พาราเซตามอล กลับเป็นยาที่อันตรายอย่างมากสำหรับแมว ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยสูงสุดต่อสัตว์เลี้ยงของเรา เมื่อสัตว์ป่วยก็ควรที่จะพาไปพบสัตวแพทย์ให้ได้รับการตรวจวินิจฉัยและเลือกใช้ยาที่มีประสิทธิภาพ ปลอดภัย

4. ถูกเวลา

การรับประทานยาตามกำหนดเวลาและระยะเวลาที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ยามีประสิทธิภาพในการรักษาโรค และมีความปลอดภัยในการใช้ยา สามารถแบ่งระยะเวลาในการใช้ยา ได้กว้างๆ เป็น 3 รูปแบบ คือ

1) การใช้ยาเพื่อระงับหรือบรรเทาอาการ มักจะมีการใช้ยาเป็นระยะเวลาสั้นๆ ตามอาการนั้นๆ ที่ปรากฏอยู่ และไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยาหากอาการเหล่านั้นทุเลาลง หรือหายดีแล้ว ตัวอย่างของยาที่มีการใช้ในลักษณะนี้ เช่น ยาแก้ปวดลดไข้ หรือยาลดน้ำมูก บรรเทาอาการคัดแน่นในโพรงจมูก ซึ่งเมื่อไม่มีอาการดังกล่าว ก็สามารถหยุดใช้ยาได้
2) ยาที่จำเป็นต้องใช้ให้ครบตามระยะเวลาที่กำหนด ระยะเวลาหนึ่ง เช่น ยาปฏิชีวนะ ซึ่งใช้ฆ่าเชื้อโรคสาเหตุที่ทำให้เกิดการอักเสบ การใช้ยาในกลุ่มนี้ มักจะกำหนดใช้ยาเป็นระยะเวลาต่อเนื่องระยะหนึ่ง ซึ่งมักนานเลยจากวันที่อาการเจ็บป่วยหายดีแล้วอีกหลายวัน เนื่องจากว่าหากหยุดใช้ยาเร็วเกินไป จะมีผลให้เกิดเชื้อดื้อยาหลงเหลืออยู่ในร่างกาย และทำให้การใช้ยาครั้งต่อๆ ไป ไม่ได้ผลหรือการใช้ยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร ซึ่งมักนิยมกำหนดให้ใช้ยาอย่างน้อย 4-8 สัปดาห์แม้ว่าอาการของโรคจะดีขึ้นแล้วก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากการใช้ยาอย่างต่อเนื่องจะทำให้แผลในกระเพาะอาหารเกิดการซ่อมแซมตัวเองได้ดีกว่าการหยุดยาเร็วเกินไป
3) ยาที่ต้องมีการใช้ระยะยาว อาจไม่มีกำหนดที่จะหยุดใช้ยาที่แน่นอน เช่น ยาสำหรับโรคเรื้อรัง ซึ่งมักต้องใช้ยาเป็นเวลาต่อเนื่องยาวนานเกือบตลอดชีวิต เพราะยาเหล่านี้มีข้อพิสูจน์แล้วว่าช่วยลดอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดในระยะยาวได้ ยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาลดความดันเลือด ยาโรคเบาหวาน ยาลดไขมันในเลือด ยาแอสไพริน ยาในกลุ่มนี้ เป็นยาที่เป็นที่กังวลอย่างมากของผู้ป่วย เนื่องจากเกรงว่าจะเกิดอันตราย

จากการสะสมของยาในร่างกาย เนื่องจากต้องใช้ต่อเนื่องยาวนาน ผู้ป่วยส่วนหนึ่งแก้ปัญหาความกังวลนี้ด้วยการหยุดใช้ยาเอง โดยมิได้ปรึกษาแพทย์และเภสัชกร การหยุดใช้ยาเหล่านี้ ในช่วงแรกผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกถึงความผิดปกติใดๆ เนื่องจากว่ายังมีผลจากยาที่เคยได้รับอยู่ หรือเป็นเพราะโรคเหล่านี้ไม่มีอาการแสดงใดๆ ที่ชัดเจน ดังนั้น เมื่อหยุดยาแล้ว ก็ไม่มีความผิดปกติ ผู้ป่วยจึงเข้าใจว่าที่กระทำ ไม่ถือเป็นอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด ความจริงก็คือการหยุดยาเหล่านี้ เป็นอันตรายอย่างมาก เพราะเท่ากับว่าร่างกายจะไม่ได้รับการป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากโรคเรื้อรังตามที่กล่าวมา ความจริงอีกประการหนึ่งคือยาที่ต้องมีการใช้ระยะยาวเหล่านี้ ล้วนแต่มีความปลอดภัยในการใช้ยาค่อนข้างมาก กล่าวคือยาในกลุ่มนี้ เป็นยาที่ต้องการให้ใช้ได้ในระยะยาวอยู่แล้ว ดังนั้นการสะสม หรือปัญหาที่เกิดจากการใช้ระยะยาวอย่างต่อเนื่องจึงแทบจะน้อยมากเมื่อเทียบกับประโยชน์จากการใช้ยา ผู้ป่วยที่ต้องใช้ยาเหล่านี้จึงควรใช้ยาอย่างมีวินัย ไม่หยุดหรือปรับเปลี่ยนการทานยาเองโดยไม่มีความจำเป็น และไม่ได้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

นอกจากจะต้องใช้ยาให้ครบกำหนดการรักษาแล้ว ประเด็นเกี่ยวกับเวลาในการใช้ยา ก็มีผลต่อประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการใช้ยาด้วย คือ

1) *ยาที่ควรรับประทานก่อนอาหาร*

โดยทั่วไปแล้วหมายความว่า ให้รับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย 30-60 นาที เพื่อให้ยาถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ดี หากรับประทานยาหลังหรือพร้อมกับอาหาร ยาอาจรวมตัวกับอาหาร หรือเกิดปฏิกิริยาทางเคมี หรือยาถูกทำลายลดปริมาณลง จนทำให้ปริมาณยาที่ผ่านการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายและไปยังจุดที่ออกฤทธิ์ได้ลดลง ผลการรักษาก็อาจลดตามไปด้วย ตัวอย่างของยาที่ต้องรับประทานก่อนอาหาร เช่น ยาปฏิชีวนะแอมพิซิลลิน (ampicillin) ยาปฏิชีวนะคลอกซาซิลลิน (cloxacillin) ยาลดการหลั่งกรดโอมีพราโซล (omeprazole) และยาบรรเทาอาการปวดเค้นอกจากโรคหัวใจไอโซซอร์ไบด์-ไดไนเตรต (isosorbide-dinitrate) เป็นต้น

ในกรณีที่ลืมรับประทานยาก่อนอาหาร ให้รับประทานยาหลังจากรับประทานอาหารไปแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง สำหรับยาที่เพิ่มการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งมักใช้รักษาอาการคลื่นไส้อาเจียนให้รับประทานก่อนอาหารเพื่อที่ยาจะได้ออกฤทธิ์ลดอาการดังกล่าวได้ทัน ก่อนที่จะมีการรับประทานอาหารลงไปกระตุ้นให้เกิดอาการ

2) *รับประทานหลังอาหารทันที หรือพร้อมอาหาร*

ยาที่แนะนำให้รับประทานหลังอาหารทันที หรือพร้อมอาหารมักจะเป็นยาที่มีฤทธิ์เป็นกรด หรือระคายเคืองเยื่อบุกระเพาะอาหาร หรือทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และยังอาจทำให้เกิดแผลของเยื่อบุกระเพาะอาหารได้ ดังนั้นการรับประทานยาหลังอาหารทันทีหรือพร้อมอาหาร ก็เพื่อที่จะให้อาหารช่วยเจือจางหรือกระจายตัวยา ให้สัมผัสกับผนังกระเพาะอาหารลดลง ตัวอย่างของยาที่ต้องรับประทานหลังอาหารทันที หรือพร้อมอาหาร เช่น ยาแก้ปวดลดอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (non-steroidal anti-inflammatory drugs: NSAIDs), แอสไพริน (aspirin), สเตียรอยด์ (steroid), เตตร้าไซคลิน (tetracycline) และด็อกซีไซคลิน (doxycycline) เป็นต้น

สำหรับยาบางชนิด ที่ต้องการให้มีการดูดซึมพร้อมไปกับการรับประทานอาหาร หรืออาหารมีส่วนช่วยให้การดูดซึมยาดีขึ้น หรือยาที่ต้องการให้เกิดปฏิกิริยากับอาหารโดยตรง เช่น ยาจับฟอสเฟตในอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตวาย ก็นิยมให้รับประทานพร้อมหรือหลังอาหารทันทีเช่นกัน

3) *รับประทานก่อนนอน*

ให้รับประทานก่อนเข้านอนตอนกลางคืน ประมาณ 15-30 นาที เนื่องจากยาในกลุ่มนี้มักทำให้เกิดอาการง่วงซึม ตัวอย่างยาที่ต้องรับประทานก่อนนอน คือยานอนหลับต่างๆ

4) *รับประทานยาเมื่อมีอาการ*

ยาบางชนิด นิยมใช้เพียงเมื่อมีอาการเท่านั้น การใช้ยาในกลุ่มนี้นอกจากจะใช้เฉพาะเมื่อมีอาการและหยุดใช้ได้ทันทีตามที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว การใช้ก็ไม่จำเป็นต้องยึดตามมื้ออาหาร แต่นิยมให้รับประทานห่างเป็นช่วงเวลามากกว่า เช่น รับประทานทุกๆ 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการไข้ หรือทุกๆ 6-8 ชั่วโมง เมื่อมีอาการน้ำมูกไหล เป็นต้น หากอาการที่เป็นเกิดขึ้นระหว่างมื้ออาหารก็สามารถที่จะรับประทานได้ทันที ในขณะที่ถ้าอาการเกิดขึ้นหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว ก็สามารถรับประทานเลย โดยไม่ต้องทิ้งช่วงเวลาหรือรอมื้ออาหารต่อไป

5. อ่านฉลากทุกครั้งที่ใช้ยา

ก่อนใช้ยาทุกครั้ง ควรอ่านฉลากยาก่อนใช้ เพื่อเป็นการป้องกันการหยิบยาผิด และช่วยให้เราใช้ยาได้ปลอดภัยมากขึ้น ฉลากยาที่ชัดเจน จะระบุชื่อยาทั้งที่เป็นชื่อสามัญทางยา (generic name) และชื่อการค้า (trade name) สรรพคุณ ขนาดยา ความแรง วิธีใช้ คำเตือน คำแนะนำเพิ่มเติม วันผลิตหรือวันหมดอายุและวิธีการเก็บรักษายา การอ่านฉลากอย่างละเอียดและทำความเข้าใจให้ถี่ถ้วนเกี่ยวกับยาที่ใช้ จะช่วยให้เราสามารถใช้ยาได้ถูกต้องและได้ประโยชน์จากการใช้ยาอย่างมากที่สุด

ชื่อสามัญทางยา เป็นชื่อสากลที่ใช้เรียกชื่อสารที่ออกฤทธิ์ต่อร่างกาย ส่วนชื่อการค้าเป็นชื่อที่บริษัทยาหรือตัวแทนจำหน่ายยา เป็นผู้ตั้งขึ้นในขณะที่มีการจดทะเบียนด้านการค้าไว้กับกระทรวงสาธารณสุข ชื่อการค้าจึงเป็นชื่อที่ค่อนข้างติดหูง่ายต่อการจดจำ มีความน่าสนใจ โดยอาจมีชื่อพ้องกับชื่อสามัญทางยาหรือไม่ก็ได้ ส่วนใหญ่แล้วการเรียกชื่อยาตามชื่อการค้าเป็นสิ่งที่สะดวกและง่ายต่อการเรียกซื้อ แต่อย่างไรก็ตามผู้ใช้ยาก็ควรทราบชื่อสามัญทางยาควบคู่ไปด้วย เนื่องจากชื่อสามัญทางยาเป็นตัวบ่งชี้ว่ายานั้นคือยารักษาอะไร มีสรรพคุณอย่างไร ยาที่มีชื่อสามัญทางยาเดียวกัน อาจมีได้หลายชื่อการค้าแล้วแต่บริษัทผู้ผลิต เช่น ยาแก้ปวด ลดไข้พาราเซตามอล (ชื่อสามัญทางยา) อาจมีชื่อการค้าหลายชื่อ ได้แก่ ไทลินอล (Tylenol) ซาร่า (Sara) มายพารา (Mypara) เป็นต้น การทราบชื่อสามัญทางยา จึงเป็นการลดโอกาสที่จะเกิดการใช้ยาชนิดเดียวกันซ้ำซ้อนเนื่องจากมีชื่อการค้าต่างกันได้

6. ใช้ยาถูกวิธี

การที่จะให้ยาออกฤทธิ์จนให้ผลการรักษาได้นั้น ยาจะต้องสามารถผ่านเข้าไปยังบริเวณที่เราต้องการให้ยาออกฤทธิ์ได้เสียก่อน ดังนั้นยาในรูปแบบต่างๆ จึงนำมาใช้ในวิถีทางการให้ยาที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าต้องการให้ยาไปออกฤทธิ์ที่อวัยวะใด ในกรณีที่ต้องการให้ยาไปออกฤทธิ์ที่อวัยวะภายในร่างกาย ก็ควรให้ยาด้วยวิธีรับประทานหรือโดยการฉีด ในขณะที่ต้องการให้ยาออกฤทธิ์ในโพรงจมูก ก็อาจเลือกให้ยาโดยวิธีการพ่นเข้าในโพรงจมูกโดยตรง โดยทั่วไปแล้ววิถีทางในการให้ยามีดังนี้

1) ทางปากหรือโดยการรับประทาน วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมมากที่สุด เนื่องจากมีความสะดวกในการใช้ มีความปลอดภัยสูง และประหยัด
2) ทางกระพุ้งแก้มหรืออมใต้ลิ้น เช่น ยาเม็ดที่ใช้อมใต้ลิ้นเพื่อบรรเทาอาการเจ็บแน่นหน้าอกเนื่องจากโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
3) ทางฉีด การฉีดยาอาจแบ่งย่อยได้หลายทาง เช่น ทางกล้ามเนื้อ ฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำ การให้ยาโดยการฉีดส่วนใหญ่แล้วหวังผลที่จะให้ยามีการออกฤทธิ์ที่รวดเร็วหรือใช้ในกรณีที่ไม่สามารถให้เข้าสู่

ร่างกายโดยการรับประทานได้ แต่ในบางกรณีการฉีดยาก็อาจหวังผลให้เกิดการปลดปล่อยยาแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น การฉีดยาคุมกำเนิดทุก ๆ 3 เดือน การให้ยาโดยวิธีการฉีดนั้น เป็นวิธีที่ต้องการทักษะจำเพาะเนื่องจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น อาจทำให้เกิดอันตรายได้เร็วและรุนแรงกว่าวิถีทางการให้ยาแบบอื่น ดังนั้นวิธีการฉีดจึงไม่เหมาะที่จะใช้หรือกระทำโดยผู้ป่วยเอง ยกเว้นในกรณีของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการฉีดอินซูลินทุกวัน โดยผู้ป่วยหรือผู้ดูแลต้องได้รับการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญและมีความรู้เพียงพอก่อนจึงจะใช้วิธีการฉีดยาได้ด้วยตนเอง

4) ทางผิวหนัง จะใช้ในกรณีที่ต้องการให้ยาออกฤทธิ์บริเวณผิวหนังนั้น ๆ โดยการทา ถู นวด เช่น ยาแก้ผดผื่นคันหรือยาหม่องเป็นต้น
5) ทางตา หู จมูก จะให้ยาทางนี้ เมื่อต้องการให้ยาออกฤทธิ์เฉพาะที่ เช่น ยาหยอดตา ยาหยอดหู เป็นต้น
6) ทางเดินหายใจ โดยการสูดดมหรือการพ่นเข้าในโพรงจมูก และเข้าทางปาก
7) ทางทวารหนัก การให้ยาทางนี้เหมาะสำหรับยาที่เมื่อให้ทางปากแล้วเกิดการระคายเคือง หรือเมื่อต้องการให้ยามีการออกฤทธิ์จำเพาะที่ เช่น ยาระบายชนิดเหน็บ/สวนทวารหนัก และยาเหน็บรักษาริดสีดวงทวาร
8) ทางช่องคลอด เป็นการให้ยาเพื่อให้ออกฤทธิ์เฉพาะที่ โดยมากใช้ในกรณีที่เกิดช่องคลอดอักเสบ และตกขาว

วิธีการใช้ยาที่แตกต่างกันตามที่กล่าวมานี้มีความสำคัญอย่างมาก หากใช้ยาผิดวิธีหรือผิดวิถีทาง เช่น นำยาน้ำที่ใช้ภายนอกมารับประทาน อาจทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ หรือยาที่มีวิธีการใช้ที่พิเศษ หากใช้ไม่ถูกวิธีอาจทำให้ผลการรักษาไม่ดีและอาจได้รับอันตรายจากยานั้น ๆ ด้วย

วิธีการใช้ยาที่ควรรู้

วิธีใช้ยาหยอดตา

(1) ล้างมือให้สะอาด

(2) เขย่าขวดก่อนใช้ยา

(3) นอนหรือนั่งเงยหน้าขึ้น เพื่อให้ศีรษะเอนไปด้านหลัง แหงนหน้าขึ้น แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ จับดึงหนังตาล่างลงให้เป็นกระพุ้ง

(4) หยอดยา 1 หยด ลงในด้านในกระพุ้งของเปลือกตาล่าง ระวังไม่ให้ปลายหลอดหยดถูกตา ขนตา เปลือกตา มือ หรือสิ่งใด ๆ เนื่องจากการสัมผัสจะเป็นการนำเชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกเข้าไปปะปนกับยาในขวด และอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองหรือการติดเชื้อเมื่อหยอดครั้งต่อไปได้

(5) หลับตานิ่ง ๆ ไม่กะพริบตาสักครู่ เพื่อให้ยาซึมผ่านได้อย่างเต็มที่

(6) กรณีที่ต้องใช้ยาหยอดตา 2 ชนิดขึ้นไป ควรเว้นระยะห่างในการหยอดยาแต่ละชนิดประมาณ 5-10 นาที จึงหยอดยาชนิดต่อไป เนื่องจากว่าถ้าหยอดตาพร้อมกันในเวลาไล่เลี่ยกันมากเกินไป ยาสองชนิดอาจต้านฤทธิ์หรือเกิดปฏิกิริยาต่อกัน ทำให้มีประสิทธิภาพน้อยลง และอาจเอ่อล้นเกินความจุของเปลือกตาที่รับได้

(7) ถ้ายาอีกชนิดเป็นยาขี้ผึ้งป้ายตา ให้หยอดยาก่อนและรอประมาณ 10 นาที จึงใช้ยาขี้ผึ้งป้ายตา

(8) ยาหยอดตาที่เปิดใช้แล้ว จะมีอายุใช้งานเพียง 1 เดือนหลังจากวันที่เปิดใช้

วิธีใช้ยาป้ายตา

(1) ล้างมือให้สะอาด

(2) เปิดจุกหลอดยาไว้ โดยวางให้ผาหลอดหงายขึ้น

(3) นอนหรือนั่งเงยหน้าขึ้น เพื่อให้ศีรษะเอนไปด้านหลัง แหงนหน้าขึ้น แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ จับดึงหนังตาล่างลงให้เป็นกระพุ้ง

(4) ใช้มืออีกข้างหนึ่งจับหลอดขี้ผึ้งป้ายตา บีบขี้ผึ้งขนาดยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ลงในด้านกระพุ้งของเปลือกตาล่าง ระวังไม่ให้ปลายหลอดหยดถูกตา ขนตา เปลือกตา มือ หรือสิ่งใด ๆ

(5) ปล่อยมือจากการดึงเปลือกตาล่าง

(6) ค่อย ๆ หลับตาและใช้มือคลึงหนังตาเบา ๆ เพื่อให้ยากระจายทั่วทุกทิศทางขณะที่ยังหลับตาอยู่

(7) ปิดผาจุกหลอดยาให้สนิท

วิธีใช้ยาหยอดหู

(1) ล้างมือให้สะอาด และทำความสะอาดหูก่อนที่จะหยอดหู โดยเฉพาะในกรณีที่มีหูน้ำหนวก ก่อนหยอดยา ควรนำสำลีพันปลายไม้เช็ดน้ำหนองออกก่อน

(2) เอียงศีรษะให้หูข้างที่จะหยอดยาอยู่ด้านบน

(3) หยอดยาเข้าไปในหูตามจำนวนที่กำหนด ระวังไม่ให้หลอดหยดสอดเข้าไปในรูหู ในกรณีที่ยาหยอดหูเป็นยาที่ต้องเก็บในตู้เย็น ก่อนหยอดยาให้ใช้มือกำขวดยาไว้ 2-3 นาที เพื่อให้อุณหภูมิของน้ำยาใกล้เคียงกับอุณหภูมิร่างกาย

(4) นอนตะแคงอยู่ในท่าเดิม 3-5 นาที และอาจเอาสำลีใส่ในรูหูไว้เล็กน้อยเพื่อไม่ให้ยาไหลออกมา

(5) ถ้าเป็นยาน้ำแขวนตะกอน ให้เขย่าขวดก่อนใช้

วิธีใช้ยาเหน็บทวารหนัก

(1) ล้างมือให้สะอาด

(2) ถ้ายาเหน็บนิ่มให้แช่ยาในตู้เย็นก่อนแกะยาออกจากห่อหรืออาจแช่ในน้ำเย็น

(3) แกะเม็ดยาออกจากกระดาษห่อ

(4) นอนตะแคง โดยให้ขาล่างเหยียดตรงและงอขาบนขึ้น หรือยืนตรงยกขาข้างหนึ่งขึ้นโดยให้เท้าเหยียบบนเก้าอี้ เอามืออ้อมขาไปด้านหลังแล้วสอดยาเหน็บ

(5) สอดยาเหน็บเข้าไปในทวารหนัก โดยเอาด้านที่มีปลายมนเข้าไปก่อน ใช้นิ้วดันยาเข้าไปอย่างช้า ๆ และเบา ๆ พยายามสอดให้ลึกเพื่อไม่ให้แท่งยาหลุดออกมา

(6) นอนในท่าเดิมสักครู่หนึ่ง (ประมาณ 10-15 นาที) เพื่อป้องกันไม่ให้ยาหลุดออกจากทวารหนัก

(7) ถ้าเป็นการเหน็บยาระบายควรนอนในท่าเดิมไม่ต่ำกว่า 15-20 นาที จึงลุกไปถ่ายอุจจาระ แม้ว่าหลังจากสอดยาแล้วจะมีความรู้สึกอยากถ่ายก็ต้องกลั้นอุจจาระไว้ก่อน หากลุกไปถ่ายทันทีหลังจากสอดยาจะทำให้ยาหลุดออกมาจากทวารหนักก่อนที่จะออกฤทธิ์ได้เต็มที่

(8) การเก็บยาเหน็บทวารหนัก ให้เก็บไว้ในตู้เย็น

วิธีใช้ยาสวนทวารหนัก

(1) ล้างมือให้สะอาด

(2) ถ้ามีผาปิดหลอดสวน ให้เอาผาปิดออกก่อน และหล่อลื่นปลายหลอดสวนด้วยสารหล่อลื่น เช่น ปิโตรเลียม เจลลี่ เพื่อป้องกันการระคายเคือง

(3) นอนตะแคงโดยใช้ขาล่างเหยียดตรง และงอขาบนขึ้นจนหัวเข่าจรดกับหน้าอก

(4) สอดปลายหลอดสวนเข้าไปในทวารหนัก โดยค่อย ๆ หมุนขวดยาเข้าไปช้า ๆ สำหรับเด็กเล็ก ควรใส่ปลายหลอดสวนเข้าไปไม่เกินครึ่งนิ้ว แต่สำหรับผู้ใหญ่สามารถสอดปลายหลอดยาได้ประมาณ 1 นิ้ว

(5) ค่อย ๆ บีบยาจากขวดหรือภาชนะบรรจุน้ำยาอย่างช้า ๆ จนน้ำยาหมด

(6) พยายามขมิบทวารหนักไว้ 2-3 นาที แม้จะมีความรู้สึกอยากจะถ่ายก็ให้กลั้นไว้ก่อน ให้กลั้นไว้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วจึงลุกไปถ่ายอุจจาระ

วิธีใช้ยาเหน็บช่องคลอด

(1) ล้างมือให้สะอาด

(2) แกะกระดาษที่ห่อยาออก

(3) จุ่มเม็ดยาในน้ำสะอาดพอให้ยาชื้น (ประมาณ 1-2 วินาที) เพื่อช่วยลดการระคายเคืองขณะสอด

(4) นอนหงายโดยชันหัวเข่าขึ้นและแยกขาออกจากกันพอสมควร

(5) สอดยาด้านมนเข้าช่องคลอดให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยใช้นิ้วช่วยดันยาเข้าไป

(6) นอนในท่าเดิมสักครู่ ไม่ต่ำกว่า 15 นาที เพื่อป้องกันไม่ให้เม็ดยาที่เหน็บไว้หลุดออกมา

(7) เหน็บยาติดต่อกันทุกวันอย่างน้อยตามจำนวนวันหรือขนาดยาที่กำหนด

(8) เมื่อสอดยาเหน็บแล้วควรนอนท่าเดิมนิ่งๆ จนกว่ายาจะละลายหมด โดยปกติมักจะเหน็บก่อนนอน

(9) ควรใช้กระดาษชำระซ้อนทบกันหลายๆ ชั้นรองที่กางเกงในไว้เพื่อรองรับส่วนของเม็ดยาที่อาจละลายไหลออกมา

วิธีใช้ยาหยอดจมูก

(1) หากมีน้ำมูกควรสั่งน้ำมูกออกก่อนที่จะทำการหยอดยา

(2) นอนราบโดยใช้หมอนหนุนที่คอ เพื่อให้หน้าเงยขึ้นหรืออาจจะอยู่ในท่านั่งหรือยืนแล้วเงยหน้าขึ้นก็ได้

(3) สอดหลอดหยดยาเข้าในบริเวณส่วนบนของรูจมูกเล็กน้อย โดยพยายามให้หลอดหยดยาแตะชิดกับผนังด้านในบริเวณข้างสันจมูก แล้วค่อยๆ หยดยาโดยหยอดครั้งละประมาณ 1-2 หยด

(4) หลังจากหยดยาแล้ว ให้ยกศีรษะให้ตรงตามปกติ

(5) ใช้นิ้วมือคลึงที่จมูกเบาๆ เพื่อให้ตัวยาสามารถแพร่กระจายไปได้ทั่วถึง

วิธีใช้ยาพ่นจมูก

(1) ถ้ามีน้ำมูกควรสั่งน้ำมูกออกก่อนทำการพ่นยา

(2) นั่งตัวตรง และเงยศีรษะไปด้านหลัง

(3) เขย่าขวดยา 2-3 ครั้งก่อนพ่นยา แล้วจึงสอดปลายหลอดพ่นยาเข้าไปในรูจมูกด้านที่ต้องการพ่นยา

(4) ใช้นิ้วมือปิดรูจมูกด้านที่ไม่ได้พ่นยาไว้

(5) หายใจเข้าและปิดปาก พร้อมกับกดยาพ่นเข้าไปในรูจมูก

(6) หลังจากพ่นยาแล้ว ให้กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ เพื่อให้ตัวยาดูดซึมผ่านบริเวณที่ต้องการให้ออกฤทธิ์ แล้วจึงหายใจเข้า-ออกตามปกติ

วิธีการทายา

(1) ล้างมือและทำความสะอาดผิวหนัง หรือบริเวณที่จะทายาให้สะอาดก่อน

(2) บีบยาออกจากหลอดพอประมาณ ในกรณีที่ยานั้นๆ บรรจุอยู่ในตลับ ควรใช้สำลีพันปลายไม้ป้ายยาตามที่ต้องการ

(3) ทายาบางๆ บริเวณที่ต้องการ

(4) ถูนวดบริเวณที่ทายาเบาๆ จนยาซึมผ่านผิวหนัง

(5) พยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ยาถูกล้างออก หรือโดนเสื้อผ้าเช็ดออก

บทที่ 3
เก็บยาอย่างไร ไม่เสียของ

ยาที่เสื่อมคุณภาพ ย่อมมีประสิทธิภาพการรักษาที่ลดลง นอกเหนือจากนั้นยังอาจเกิดโทษต่อร่างกาย ความรู้เบื้องต้นในการสังเกตยาเสื่อมคุณภาพ และวิธีการเก็บรักษายาที่ดี จะช่วยส่งเสริมการใช้ยาให้ได้ประโยชน์และไม่มีโทษต่อร่างกายผู้ใช้ยา

การใช้ยาเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยต่างๆ จะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ก็ต่อเมื่อยานั้นสามารถออกฤทธิ์ได้ตามที่มีการกล่าวอ้างไว้ ตามสรรพคุณบนฉลากยา และมีวิธีการใช้อย่างถูกต้องกับโรค ถูกต้องกับขนาดยา ถูกต้องในระยะเวลาที่ใช้ยา แต่ในบางกรณี แม้ว่าจะใช้ยาตามที่วิธีการที่ระบุในฉลากแล้วก็ตาม ก็ปรากฏว่าไม่ได้จากยาตามที่ควรจะเป็น มิหนำซ้ำยังเกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยานั้นอีก ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการใช้ยาที่เสื่อมคุณสภาพ หรือยาที่หมดอายุแล้วนั่นเอง

การสังเกตความเสื่อมสภาพของยาจึงถือเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับประชาชนผู้ใช้ยาทุกคน และถือเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญก่อนการใช้ยาทุกครั้ง เอกสารฉบับนี้จึงจัดทำขึ้น เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจในการพิจารณาเลือกใช้ยาให้ได้ประโยชน์และความปลอดภัยสูงสุดจากการใช้ยา

สาเหตุที่ทำให้ยาเสื่อมสภาพ

1. เวลา

เมื่อบริษัทยา ผลิตยาแต่ละรุ่นจะมีการกำหนดวันหมดอายุ ซึ่งวันหมดอายุหมายถึงวันสุดท้ายที่บริษัทคาดการณ์ว่ายาจะมีคุณสมบัติตรงตามที่มาตรฐานกำหนด ดังนั้นจึงไม่ควรใช้ยาที่หมดอายุแล้ว เนื่องจากการใช้ยาที่เลยวันหมดอายุ อาจมีข้อเสียหลายอย่างต่อตัวผู้ใช้

ยาบางตำรับ เมื่อเลยกำหนดอายุที่ระบุไว้ อาจมีปริมาณตัวยาสำคัญลดลงจนไม่เกิดผลการรักษา และอาจทำให้อาการเจ็บป่วยทรุดหนักลง เช่นยาปฏิชีวนะ อะม็อกซิซิลลิน ซึ่งใช้ในการรักษาอาการติดเชื้อในโพรงจมูก (โพรงไซนัสอักเสบ) หากใช้ยาที่หมดอายุแล้ว ย่อมไม่ได้ผลการรักษา และอาจทำให้อาการเป็นมากขึ้น จนต้องรับการรักษาที่ยุ่งยากและสิ้นเปลืองมากขึ้น

ยาบางชนิดเป็นยาที่มีการออกแบบให้ค่อยๆ ปลดปล่อยตัวยาสำคัญออกมาปริมาณหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสังเกตได้จากตัวอักษร SR, CR หรือ MR ยาเหล่านี้มีความสะดวกในการรับประทาน เพราะมีตัวยาสำคัญปริมาณมาก แต่ค่อยๆ ปล่อยตัวยาออกมา ซึ่งหากใช้ยาที่หมดอายุ อาจมีการปลดปล่อยตัวยาสำคัญที่ไม่คงที่ หรือไม่ตรงตามที่กำหนด ทำให้ผลการรักษาคาดการณ์ยาก หรือเกิดอันตรายหากการปลดปล่อยยาสำคัญออกมามากเกินไป เช่น การใช้ยาลดความดันโลหิต ชนิด SR ที่รับประทานวันละครั้ง หากยาหมดอายุแล้ว ก็อาจปล่อยยาออกมามากเกิน จนความดันโลหิตต่ำมากเกิดอันตรายได้

การสังเกตวันหมดอายุจึงเป็นทักษะที่จำเป็น และควรฝึกเป็นนิสัยทุกครั้งที่จะใช้ยา โดยการสังเกตที่ข้างกล่องยา หรือที่แผงยา ซึ่งมักมีวันหมดอายุ เขียนตามคำว่า "วันหมดอายุ" "วันสิ้นอายุ" "Expired date" หรือ "Exp Date" "Used before" โดยถ้าตัวเลขที่ระบุ ไม่มีวันที่ ก็ให้ถือว่าวันหมดอายุเป็นเวลาเที่ยงคืนของวันสุดท้ายของเดือนนั้น ดังตัวอย่าง

Exp Date: 05/2010

หมายความว่าวันหมดอายุของยานี้คือเวลาเที่ยงคืน ของวันที่ 31 พฤษภาคม ค.ศ.2010 (พ.ศ.2553)

2. ความชื้น

มียาหลายชนิดที่ไม่ทนต่อความชื้น เนื่องจากสลายตัวเมื่อถูกความชื้น ซึ่งเมื่อสลายตัวแล้ว อาจไม่มีคุณสมบัติที่ต้องการ นอกจากนั้นความชื้นยังมีผลต่อยาเม็ดทั่วไป เกือบทุกชนิด เนื่องจากความชื้นจะทำให้เปลือกเคลือบชั้นนอกของเม็ดยา บวมและหลุดลอกซึ่งมีผลให้เม็ดยาแตกหรือตัวยาสำคัญข้างในถูกความชื้นและสลายตัวได้มากขึ้น

บริเวณที่มีความชื้นสูง จึงเป็นที่ที่ควรหลีกเลี่ยง ไม่ใช้เก็บยา เช่น ตู้เย็น หรือบางบริเวณที่นิยมเก็บยา เนื่องจากเชื่อว่าจะไม่ทำให้ลืมทานยา เช่น อ่างล้างหน้าหรือในห้องน้ำ

ตัวอย่างยาที่ถูกทำลายด้วยความชื้น เช่น เบบี้แอสไพริน (baby aspirin) ซึ่งส่วนมากใช้เป็นยาป้องกันการจับตัวของเกล็ดเลือด ยานี้ต้องรับประทานต่อเนื่องกันทุกๆ วัน จึงมีบางท่านที่เก็บไว้ในห้องน้ำ เพื่อที่เวลาแปรงฟัน จะได้ไม่ลืมทานยา

แอสไพรินนี้ เมื่อถูกความชื้น จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี ได้เป็นน้ำส้มสายชูและสารอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะมีกลิ่นเหม็นแล้ว ยังไม่มีประโยชน์ในผลการรักษาที่ต้องการอีกด้วย การรับประทานแอสไพรินที่เสื่อมโดยความชื้นขวดนี้จึงอาจก่อให้เกิดอันตรายเพราะไม่สามารถป้องกันการจับตัวของเกล็ดเลือดได้

ยาที่ไม่ทนต่อความชื้น ผู้ผลิตยามักให้สารดูดความชื้นมาในขวดยาด้วย สารดูดความชื้นนี้ไม่มีอันตรายต่อผู้ใช้ยา และมีความสำคัญอย่างมากต่อประสิทธิภาพของยา ดังนั้นจึงไม่ควรทิ้งสารดูดความชื้น ก่อนที่จะใช้ยาหมด นอกจากนี้ยาที่มีสารดูดความชื้นมาให้นี้ ก็ย่อมต้องปิดผาขวดยาให้สนิททุกครั้งมิฉะนั้นแล้ว ไอน้ำในอากาศก็จะสามารถแทรกเข้าไปในขวดยา และทำให้ยาเสื่อมได้เช่นกัน

3. อุณหภูมิ

อุณหภูมิที่สูงหรือต่ำเกินไปมีผลต่อคุณภาพของยา ยาเม็ดโดยทั่วไปมักจะระบุให้เก็บในอุณภูมิห้อง ซึ่งหมายถึงการเก็บยาในห้องที่อยู่ในสภาวะทำงานปกติ ไม่ถูกแสงแดดโดยตรง มีอุณหภูมิประมาณ 18-25 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตามยาแต่ละชนิดอาจมีวิธีการเก็บรักษาเฉพาะจึงควรศึกษาหรือสอบถามจากเภสัชกร

ยาบางชนิดมีความคงตัวต่ำ (เสียได้ไว) หากเก็บในอุณหภูมิห้อง ดังนั้นจึงต้องเก็บในตู้เย็น และนำออกมาเฉพาะเวลาที่ต้องการใช้ เช่น ยาน้ำใสทาสิวอิริโทรมัยซิน (erythromycin) หรือยาหยอดตาคลอแรมเฟนิคอล (chloramphenicol)

การเก็บยาในอุณหภูมิที่ผิดไปจากที่ระบุไว้ เช่น ฉลากระบุให้เก็บในช่องเย็นธรรมดา แต่เรานำไปเก็บในช่องแช่แข็ง จะมีผลลดประสิทธิภาพของยาหรืออาจทำให้ยานั้นหมดประสิทธิภาพไปเลย เช่น ยาฉีดฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งใช้คุมระดับน้ำตาลในผู้เป็นเบาหวาน ฉลากระบุให้เก็บยาในตู้เย็น หากนำขวดยาไปเก็บในช่องแช่แข็ง ผลึกน้ำแข็งที่เกิดขึ้นจะมีผลต่อโครงสร้างของฮอร์โมนอินซูลินทำให้การออกฤทธิ์ของอินซูลินเปลี่ยนไปและไม่ได้ผลการรักษาที่ต้องการ

ยาบางชนิด เช่น ยาเหน็บทวารหนักกลีเซอรีนระบุให้เก็บยาในตู้เย็น เพื่อให้ยาแข็งตัวและสอดเข้ารูทวารได้ง่าย ถ้านำออกมาไว้นอกตู้เย็นนานเกินไปยาก็จะเหลวจนไม่เป็นรูปและไม่สามารถนำไปใช้ได้ เป็นต้น

4. แสงสว่าง

ยาแต่ละชนิดยังมีคุณสมบัติทนต่อแสงแตกต่างกัน การเก็บยาในบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะบรรจุเดิมที่เหมาะสม ไม่แกะยาออกจากบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะบรรจุ ช่วยลดการเสื่อมคุณภาพของยาก่อนอายุจริง โดยยาที่ไวต่อแสงควรอยู่ในแผงหรือขวดทึบหรือสีชา เช่น ยาเม็ดลดความดันโลหิตอาทีโนลอล (atenolol) ซึ่งอยู่ในแผงสีชา ยานี้ต้องใช้รับประทานทุกวัน ผู้ป่วยไม่ควรแกะ

เม็ดยาออกจากแผง เตรียมไว้ เพราะเมื่อนำยาออกจากแผง ยาจะถูกกับแสง และค่อยๆ เสื่อมลง จนอาจมีผลให้ประสิทธิภาพของยาลดลงได้

5. สารเคมี

ยามีสารเคมีหลายชนิดเป็นองค์ประกอบ ดังนั้นการเก็บยาที่แบ่งจากขวดใหญ่จำเป็นต้องระวังเกี่ยวกับสารเคมีอื่นๆ ที่มาเกี่ยวข้อง เช่น ถ้าเราจะแบ่งยาจากขวดใหญ่มาใส่ขวดเล็กๆ สำหรับพกพา และทำความสะอาดขวดด้วยการเช็ดแอลกอฮอล์ แล้วไม่ได้รอให้แอลกอฮอล์ระเหยออกไปหมดก่อน เมื่อบรรจุยาลงไปผิวของยาจะสัมผัสกับแอลกอฮอล์ ทำให้ชั้นฟิล์มบางๆ ที่เคลือบผิวของยาบวม ทำให้ยาเสื่อมสภาพไป เป็นต้น

6. อากาศ

อากาศมีก๊าซต่างๆ เป็นองค์ประกอบ เช่น ก๊าซไนโตรเจน ก๊าซไฮโดรเจน ก๊าซออกซิเจน เป็นต้น โดยก๊าซออกซิเจนเป็นตัวหลักในการเร่งปฏิกิริยาออกซิเดชัน ทำให้ยาเสื่อมสภาพ เช่น วิตามินซี ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หมายความว่ามันไวต่อการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชั่น ดังนั้นหากต้องการรับประทานวิตามินซีให้ได้ประโยชน์ ยิ่งต้องระวังไม่ให้วิตามินซีถูกอากาศโดยไม่จำเป็น เพราะเมื่อเม็ดยาวิตามินซีสัมผัสอากาศมาก จะมีสีเข้มขึ้น และสูญเสียประสิทธิภาพในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระไป

วิธีการง่ายๆ ในการสังเกตยาเสื่อมคุณภาพ

1. สังเกตจากวันหมดอายุ

โดยอ่านวันหมดอายุจากฉลากยา หรือหากยาที่ใช้ไม่ได้ระบุวันหมดอายุ แต่บอกวันผลิต ซึ่งอาจเขียนว่า "M.F.D" "Mfd. Date" หรือ "Manufacturing Date" แล้วตามด้วยชุดตัวเลข ก็อาจคำนวณวันหมดอายุได้โดยทั่วไปแล้วยาเม็ดจะมีอายุประมาณ 5 ปีหลังจากวันผลิต ส่วนยาแคปซูล ยาน้ำ และยาครีมจะมีอายุประมาณ 3 ปี นับจากวันผลิต

2. สังเกตจากลักษณะภายนอก ได้แก่

2.1 สีเปลี่ยน

อาจเกิดจากสีของตัวยาที่ออกฤทธิ์หรือเป็นส่วนที่ช่วยเพิ่มความงดงามน่าใช้ เอกลักษณ์ของตำรับหรือแต่งเพื่อให้สอดคล้องกับรสชาติ สีเป็นลักษณะแรกที่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงได้เด่นชัดทั้งยาเม็ดและยาน้ำ เช่น ยาเม็ดลดปวดพาราเซตามอล มีสีเปลี่ยนจากสีขาวกลายเป็นสีเหลืองนวลยาเม็ดเคลือบมีสีด่างเป็นจุดๆ รวมถึงสีที่เปลี่ยนไปของยาเม็ดระบายมะขามแขก เช่น มีสีดำเป็นจุดเนื่องจากมีการเจริญเติบโตของเชื้อรา เป็นต้น

2.2 ความแข็งของเม็ดยา, เม็ดยาแตก/ร่วน

เป็นคุณสมบัติของเม็ดยาที่ควรมีอยู่ในช่วงที่กำหนดโดยถ้ามีความแข็งมากเกินไปอาจเป็นผลให้ยาไม่สามารถแตกตัวได้ หากความแข็งน้อยเกินไปเป็นผลให้เม็ดยากร่อนแตกง่ายตั้งแต่ยังไม่ได้ใช้ ทำให้ปริมาณยาที่มีอยู่ในแต่ละเม็ดไม่สม่ำเสมอ อาจลดต่ำจนไม่เกิดผลการรักษาก็เป็นได้ ดังนั้นการสังเกตลักษณะทั่วไปของเม็ดยาก็ช่วยให้เราทราบได้ว่ายาที่มีอยู่เสื่อมคุณภาพแล้วหรือยัง เช่น ยาเม็ดที่อยู่ในแผงไม่ควรมีรอยร้าวหรือมีขอบบิ่น ยาเม็ดที่บรรจุรวมในขวดเมื่อดูที่ก้นขวด

ไม่ควรพบเศษผงยาปริมาณมาก ยาเม็ดเคลือบไม่ควรมีบางเม็ดในขวดมีขนาดบวมใหญ่ขึ้น เป็นต้น

2.3 กลิ่นผิดปกติ

ยาที่ขายในท้องตลาดอาจมีกลิ่นจากตัวยาสำคัญที่ให้ฤทธิ์ในการรักษาหรือการแต่งกลิ่นเพื่อวัตถุประสงค์ทางเภสัชกรรม เช่น การแต่งกลิ่นเพื่อกลบกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์หรือแต่งกลิ่นเพื่อความน่าใช้ของผลิตภัณฑ์ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อเปิดยาออกมาแล้วได้กลิ่นผิดปกติอาจตั้งข้อสังเกตว่ายาอาจเสื่อมคุณภาพไป

ยาน้ำหลายชนิดที่ต้องแต่งรสชาติด้วยน้ำตาล ซึ่งอาจถือเป็นแหล่งอาหารที่ดีของเชื้อจุลินทรีย์ ดังนั้นหากยาน้ำมีกลิ่นที่ผิดไปจากปกติ เช่นกลิ่นเหม็นบูด หรือกลิ่นหืน อาจแสดงว่ามีเชื้อจุลินทรีย์เจริญเติบโตอยู่ และอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้รับประทานยาได้

2.4 ยาน้ำใสควรอยู่ในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่รั่วซึม หรือตกตะกอน

ยาน้ำที่บรรจุในขวดแก้ว ต้องมีผาปิดสนิท ไม่มีตัวยาซึมออกมา สำหรับยาน้ำที่บรรจุในขวดพลาสติกควรสังเกตว่ามีรอยรั่วของขวดหรือไม่ เนื่องจากหากมีรอยรั่ว นอกจากจะทำให้เสียยาไป ยังเป็นทางที่จะเกิดการปนเปื้อนของสิ่งสกปรก และเชื้อโรค เช่น เชื้อราทำให้อายุยาน้ำสั้นลง

ยาน้ำชนิดใส เป็นยาที่อยู่ในรูปสารละลาย ซึ่งอาจมีการตั้งตำรับยาให้ตัวยาสำคัญสามารถละลายในน้ำกระสายยาได้ ยาน้ำชนิดใสนี้ ไม่ควรขุ่นหรือตกตะกอน เนื่องจากแสดงว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงของตำรับ ซึ่งอาจมีผลต่อการออกฤทธิ์หรือความคงตัวของยา นอกจากนั้นยังทำให้เกิดอันตรายหรือการระคายเคืองเมื่อใช้ยาที่ตกตะกอนได้ เช่น การใช้ยาแก้ไอน้ำเชื่อม ซึ่งหากปิดผาไม่สนิท จะทำให้น้ำระเหยออกจากขวดยา ความเข้มข้นของยามากขึ้นจนตกตะกอน จึงทำให้ได้รับตัวยาสำคัญน้อยลงกว่าที่ควร

ยาน้ำชนิดขุ่น ซึ่งอาจเป็นยาที่มีตัวยาสำคัญแขวนตะกอน ลอยอยู่ในน้ำกระสายยา เช่น ยาน้ำคาลาไมน์โลชั่น ยาน้ำชนิดนี้เมื่อตั้งทิ้งไว้อาจตกตะกอนนอนก้น ซึ่งเมื่อเขย่าแล้วต้องกระจายตัวกลับเป็นเหมือนก่อนตกตะกอนได้ หากยาน้ำชนิดนี้เสื่อมสภาพ อาจสังเกตได้ว่าเมื่อเขย่าแล้วไม่กลับเป็นเหมือนเดิม การใช้ยาน้ำที่เสื่อมสภาพ จะทำให้ได้เฉพาะน้ำกระสายยา แต่ไม่ได้ประโยชน์จากตัวยาสำคัญ และไม่ได้ผลการรักษาที่ต้องการ

2.5 แผงยามีลักษณะผิดจากปกติ, มีรูรั่ว หรือถูกแกะแล้ว

แผงยาเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อความคงตัวและอายุของยา เนื่องจากแผงยาสามารถป้องกันยาจากสิ่งแวดล้อมซึ่งอาจมีผลเร่งการสลายตัวของตัวยาสำคัญดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ดังนั้น หากพบว่าแผงยามีลักษณะผิดไปจากที่ควรจะเป็น ไม่ว่าจะมีรอยรั่ว ฉีกขาด รอยแตกของแผงอะลูมิเนียม ย่อมแสดงว่าเม็ดยาข้างในมีการเสื่อม และไม่ควรนำมาใช้ แม้ว่าจะยังไม่ถึงวันหมดอายุที่ระบุไว้ก็ตาม เพราะวันหมดอายุที่ระบุจากบริษัทยานั้น ได้คำนวณจากสภาวะที่เม็ดยาอยู่ในแผงยานั่นเอง

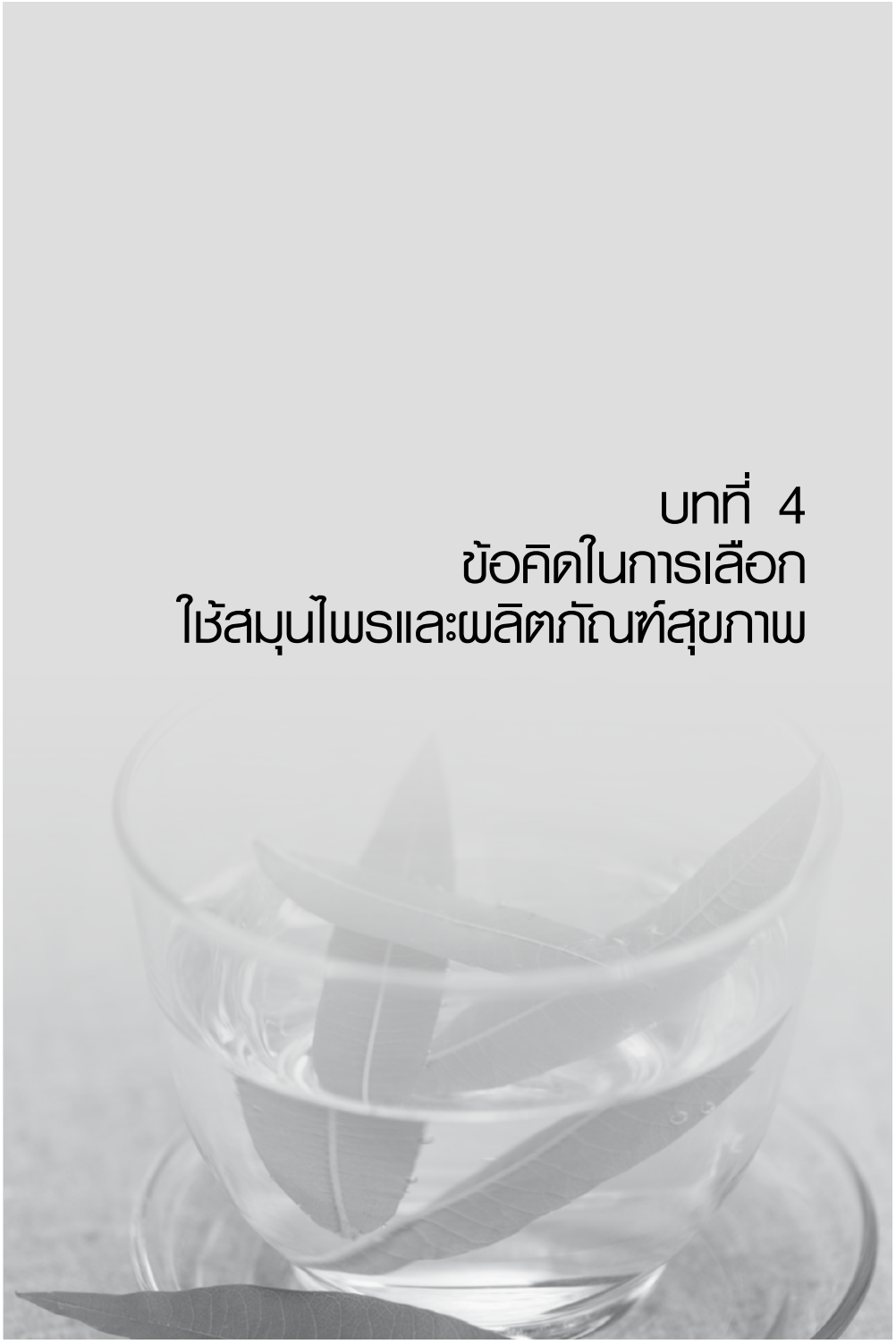
คำแนะนำในการเก็บรักษายาที่ดี

หลักการที่สำคัญสำหรับการเก็บรักษายาคือ

1. เก็บยาตามคำแนะนำของแพทย์ เภสัชกร หรือฉลากกำกับยาอย่างเคร่งครัด โดยเก็บยาในภาชนะบรรจุเดิม ไม่แกะยาออกจากบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะบรรจุก่อนการใช้จริง

2. แผงยาที่มีคุณภาพจะมีวันผลิตและวันหมดอายุ ดังนั้นจึงไม่ควรตัดแผงยาส่วนที่ใช้ยาแล้ว เนื่องจากการระบุวันหมดอายุของยาอาจอยู่บนด้านใดด้านหนึ่งของแผง หรือพิมพ์ทับตรงกลางแผง หากเราตัดส่วนนั้นออกไปทำให้เราไม่ทราบวันหมดอายุของยา

บทที่ 4
ข้อคิดในการเลือก
ใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



การใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อบำบัดโรคและส่งเสริมสุขภาพเป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน อย่างไรก็ตามกลับพบว่ามีประชาชนจำนวนไม่น้อยที่ยังมีความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพรและผลิตภัณฑ์สุขภาพในบางประเด็นไม่ถูกต้องหรือคลาดเคลื่อนไปจากข้อเท็จจริง ซึ่งนอกจากจะไม่ได้ประโยชน์ตามที่ประสงค์แล้ว ยังอาจเกิดโทษหรืออันตรายได้ อีกทั้งยังสิ้นเปลืองเงินทองโดยไม่สมควร

ความปลอดภัยในการใช้สมุนไพร

ประชาชนจำนวนมากมีความเข้าใจว่า สมุนไพรเป็นของจากธรรมชาติจึงน่าจะมีความปลอดภัยในการใช้ แต่แท้ที่จริงแล้วสิ่งที่ได้จากธรรมชาติไม่ใช่สิ่งที่ปลอดภัยเสมอไป จึงไม่ควรเชื่อมโยงความปลอดภัยของสมุนไพรกับคำว่าธรรมชาติ หากควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่า แท้จริงแล้วความปลอดภัยในการใช้สมุนไพรเนื่องมาจากการนำสมุนไพรมาใช้รักษาโรคนั้นมักใช้ในรูปของผงพืชกับผิวหนังโดยตรง หรือทำเป็นยาต้ม ยาดอง ยาชง ซึ่งการใช้ดังกล่าวทำให้ผู้ป่วยได้รับสารเคมีออกฤทธิ์หรือสารสำคัญในปริมาณที่ไม่สูงนัก โอกาสเกิดพิษจึงน้อยเมื่อเทียบกับการใช้ยาแผนปัจจุบันที่อยู่ในรูปสารเคมีบริสุทธิ์

นอกจากนี้สมุนไพรที่นำมาใช้โดยทั่วไปในการแพทย์แผนโบราณ ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่หาง่ายและเป็นที่รู้จักกันดี ซึ่งมีการใช้สืบต่อมายาวนานตามภูมิปัญญาชาวบ้าน จึงเปรียบเสมือนได้ผ่านการทดลองใช้อย่างต่อเนื่องมาหลายชั่วอายุคน จนถือเป็นหลักประกันได้ระดับหนึ่งในด้านความปลอดภัย

แนวคิดสำคัญที่ผู้บริโภคต้องยึดถือเป็นหลักการก็คือ "ทุกสิ่งที่มีประโยชน์ย่อมมีโทษ" หรืออธิบายให้เข้าใจโดยง่ายคือ "สมุนไพรที่มีฤทธิ์ ย่อมมีพิษ"

ขอยกตัวอย่างในเรื่องของสารสกัดใบแปะก๊วย ซึ่งมีฤทธิ์เพิ่มปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง และถูกนำมาใช้เพื่อบำบัดอาการหลงลืมสำหรับผู้ป่วยบางราย บริษัทผู้ผลิตได้ทำงานวิจัยอย่างต่อเนื่องมานานกว่าสิบปี เพื่อที่จะค้นหาว่าสารใดเป็นสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ตามที่ต้องการ และสารสกัดมาตรฐานที่จะนำไปผลิตเป็นยา ควรจะประกอบไปด้วยสารกลุ่มใดบ้าง ปริมาณต่อเม็ดควรเป็นเท่าใด ซึ่งจากข้อมูลการวิจัยเท่าที่มีในปัจจุบัน พบว่าสารสกัดมาตรฐานที่เรียกว่า EGb 761 ซึ่งประกอบไปด้วยสารเคมีหลายชนิด แบ่งเป็นหลักๆ ได้สองกลุ่ม คือสารกลุ่มที่เรียกว่า "ฟลาโวนอยด์" ร้อยละ 24 โดยน้ำหนัก และสารกลุ่มที่เรียกว่า "ไตรเทอปีนอยด์" อีกร้อยละ 6 โดยน้ำหนัก ซึ่งหลังจากที่ค้นพบสารมาตรฐานนี้แล้ว บริษัทผู้ผลิตเป็นยา ต้องพยายามควบคุมให้มีสัดส่วนและปริมาณของสารทั้งสองกลุ่มนี้ และสารอื่นๆ ให้เท่ากับสารสกัดมาตรฐานที่เคยผ่านการวิจัยและแสดงว่ามีประสิทธิภาพเช่นเดิม

เพื่อให้เกิดคุณสมบัติของสารสกัดมาตรฐานเช่นเดิมนี้ บริษัทผู้ผลิตต้องควบคุมกระบวนการทุกอย่างที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่การคัดเลือกสายพันธุ์ วิธีการปลูก การบำรุงรักษาตลอดจนวิธีการสกัดเพื่อให้ได้สารสกัด EGb 761 ตามที่ต้องการและมีมาตรฐานตามกำหนด

การเข้าใจเหตุแห่งความปลอดภัยข้างต้น จะช่วยให้ผู้บริโภคพิจารณาความปลอดภัยของสมุนไพรที่จะเลือกใช้ได้ดีขึ้น เช่น การใช้สมุนไพรบางชนิดที่มีสารออกฤทธิ์ในปริมาณสูงหรือมีฤทธิ์แรง หรือการใช้ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรในรูปแบบยาแผนปัจจุบันที่มีตัวยาออกฤทธิ์เป็นสารสกัดจากพืช ในกรณีเหล่านี้ผู้บริโภคจะได้รับปริมาณสารออกฤทธิ์มากกว่าการใช้สมุนไพรโดยทั่วไป โอกาสเกิดพิษจึงมากขึ้นตามไปด้วย ในขณะที่สมุนไพรบางชนิดที่มีจำหน่ายในรูปกึ่งยาปัจจุบัน และมีข้อมูลทางการแพทย์ที่เชื่อถือได้แสดงให้เห็นว่ามีประสิทธิภาพจริง อย่างกรณีของสารสกัดแปะก๊วย ก็ไม่ได้แปลว่าการบริโภคแปะก๊วยด้วยวิธีอื่นๆ เช่นต้ม หรือสกัดด้วยกระบวนการอื่น จะมีประโยชน์เช่นเดียวกัน

ในกรณีของสมุนไพรซึ่งไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก ที่มักมีการสรรหามาวางจำหน่ายเพื่อรองรับกระแสความนิยมสมุนไพรโดยอ้างว่าเป็นสมุนไพรที่มีการใช้ในตำรับยาพื้นบ้าน ผู้บริโภคพึงตระหนักว่าการใช้สมุนไพรในตำรายาตามภูมิปัญญาไทยโบราณนั้น มักใช้เป็นตำรับ กล่าวคือประกอบด้วยสมุนไพรหลายชนิด ที่ช่วยเสริมฤทธิ์กัน หรือต้านฤทธิ์ของอีกชนิดหนึ่งเพื่อลดความเป็นพิษ ดังนั้นสมุนไพรบางชนิดแม้จะมีการกล่าวถึงในตำรายา แต่เมื่อนำมาใช้เดี่ยวๆ อาจไม่ให้ผลการรักษาหรืออาจทำให้เกิดพิษได้

สมุนไพรไม่ได้ใช้รักษาได้สารพัดโรค!

ข้อมูลจากตำรายาพื้นบ้านแสดงให้เห็นว่าสมุนไพรสามารถใช้รักษาโรคต่างๆ ได้มากมาย อย่างไรก็ตามโรคหรืออาการผิดปกติบางอย่างควรได้รับการดูแลรักษาตามวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม โดยผู้รู้ผู้ชำนาญในการใช้สมุนไพร

สำหรับการใช้สมุนไพรที่แพร่หลายในปัจจุบันซึ่งมักเป็นไปในลักษณะที่ผู้บริโภคเลือกซื้อหรือสรรหาสมุนไพรมาใช้เองนั้น โรคหรืออาการที่จะรักษาควรมีข้อจำกัด กล่าวคือ เป็นโรคหรืออาการที่ไม่รุนแรง เช่น ท้องผูก ท้องเสีย ท้องอืดเฟ้อ เคล็ดขัดยอก กลากเกลื้อน ผื่นลมพิษ เป็นต้น

โรคหรือความผิดปกติที่ร้ายแรงไม่ควรรักษาด้วยสมุนไพร เช่น งูพิษกัด สุนัขบ้ากัด บาดทะยัก กามโรค วัณโรค กระดูกหัก ดีซ่าน ไทฟอยด์ หรือโรคติดเชื้อต่างๆ ในกรณีของโรคเรื้อรังเช่น โรคเบาหวานและโรคความดันเลือดสูงที่ผู้ป่วยจำนวนมากนิยมใช้สมุนไพรในการรักษา ผู้ป่วยควรตระหนักว่าสมุนไพรที่มีการใช้ทั่วไปในการรักษาโรคเหล่านี้ ส่วนใหญ่แล้วยังไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่ยืนยันแน่ชัดว่าการใช้สมุนไพรมีประสิทธิภาพจริง ดังนั้นหากต้องการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังโดยไม่ละทิ้งยาแผนปัจจุบัน รวมทั้งควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนการทดลองใช้ทุกครั้ง

การใช้ยาสมุนไพรอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

หลักพื้นฐานของการใช้สมุนไพรให้เกิดประสิทธิภาพและปลอดภัยคือต้องทราบข้อมูลที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงควรตรวจสอบความถูกต้องจากผู้รู้ หรือจากเอกสารที่เชื่อถือได้ แล้วจึงพิจารณาใช้ให้ถูกต้องตามหลัก 5 ประการต่อไปนี้

1. ถูกโรค

ผู้ใช้สมุนไพรควรเข้าใจสาเหตุและอาการของโรคที่เป็นให้ดีก่อน หากเป็นไปได้ควรได้รับการวินิจฉัยโรคให้ถูกต้องเสียก่อน แล้วจึงเลือกใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณรักษาโรคนั้นได้จริง เช่น แผลพุพองที่เกิดจากน้ำร้อนลวก กับที่เกิดจากพิษแมลง แม้จะมีลักษณะคล้ายกัน แต่ก็ใช้สมุนไพรต่างกัน

2. ถูกต้นหรือถูกชนิด

สมุนไพรชนิดหนึ่งๆ อาจมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ในทางกลับกันสมุนไพรหลายชนิด ก็อาจมีชื่อเรียกเดียวกันในที่ต่างกันได้ เช่น เสลดพังพอน มีทั้งที่เรียกว่าเสลดพังพอนตัวผู้และตัวเมีย (พญายอ) ดังนั้นจึงควรระวัง

ในเรื่องชื่อพ้องของสมุนไพร รวมทั้งชื่อสมุนไพรที่คล้ายกัน เพราะอาจก่อให้เกิดความสับสนและใช้ผิดต้นได้

3. ถูกส่วน

ส่วนต่างๆ ของพืช อาจมีชนิดและปริมาณสารสำคัญที่แตกต่างกัน จึงมีผลให้เกิดความต่างของสรรพคุณหรือความแรงในการออกฤทธิ์ที่แตกต่างกัน พืชบางชนิดแม้จะมีส่วนใช้เดียวกัน แต่ความแก่อ่อนต่างกันก็ให้ผลการรักษาแตกต่างกัน เช่น กล้วย ผลดิบใช้รักษาอาการท้องเสียและแผลในกระเพาะอาหาร เพราะมีฤทธิ์ผาดสมาน แต่ผลสุกใช้ในการระบาย ป้องกันอาการท้องผูก เป็นต้น

4. ถูกขนาด

ปริมาณตัวยาที่ใช้มีความสำคัญ หากใช้น้อยเกินไปอาจไม่ให้ผลการรักษา แต่ถ้าใช้มากเกินไปก็อาจเกิดพิษได้ เช่น โกฐกะกลิ้งหรือเมล็ดแสลงใจ เมื่อใช้ในปริมาณน้อยๆ จะมีฤทธิ์เป็นยาขม กระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร แต่ถ้าใช้ปริมาณมากจะทำให้เกิดพิษจากสารสตริกนิน (strychnine) ซึ่งอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้

5. ถูกวิธี

การใช้สมุนไพรต้องใช้ให้ถูกวิธีโดยทราบว่าการใช้นั้น ตัวยาเข้าสู่ร่างกายทางใด ใช้ในรูปแบบใด เช่น ชง ยาดองเหล้า หรือต้ม หรือมีวิธีการพิเศษ และลำดับขั้นตอนอย่างไร การใช้ผิดวิธีอาจทำให้เกิดพิษได้โดยง่ายและมักไม่ได้ผลตามต้องการ ตัวอย่างวิธีปรุงยาสมุนไพรที่อาจทำได้เอง เช่น

ยาต้ม ใส่น้ำพอท่วมตัวยา ต้มเดือดประมาณ 15-20 นาที ต้องใช้ขณะยังอุ่น

ยาชง ใช้สมุนไพรแห้ง 1 ส่วน น้ำเดือด 10 ส่วน ปิดผาไว้ 5 นาที

ยาดอง ใช้สมุนไพรแห้ง บดหยาบๆ ห่อผ้าแช่เหล้าพอท่วมตั้งทิ้งไว้ 7-30 วัน

ยาผง สมุนไพรแห้ง บดเป็นผง 1-2 ช้อนชา ผสมน้ำอุ่นดื่ม

ลูกกลอน ผงสมุนไพรแห้งบดละเอียด 2 ส่วน ผสมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม 1 ส่วนให้ทั่ว ตั้งทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมง แล้วปั้นเป็นลูกกลอนขนาดปลายนิ้วก้อย ผึ่งแดดจนแห้ง

ยาพอก สมุนไพรสดตำแหลก อาจผสมน้ำหรือเหล้าเล็กน้อย พอกบริเวณที่เป็น

นอกจากหลัก 5 ประการข้างต้นแล้ว ยังต้องระวังเรื่องความสะอาดของสมุนไพรซึ่งรวมถึงโอกาสเกิดเชื้อราในผงสมุนไพร หรือในสมุนไพรแห้ง ในกรณีที่เตรียมสมุนไพรเพื่อเก็บไว้ใช้ระยะยาว ซึ่งนอกจากจะทำให้ปริมาณสารสำคัญของสมุนไพรลดลงแล้ว ยังมีโอกาสก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายผู้ใช้ได้

อาการข้างเคียงจากการใช้สมุนไพร

การใช้สมุนไพรอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับยาแผนปัจจุบัน ความผิดปกติที่เกิดขึ้นอาจเป็นอาการแพ้ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสารในสมุนไพรเฉพาะบุคคล โดยไม่ขึ้นกับปริมาณตัวยาที่ได้รับ หรือเป็นอาการไม่พึงประสงค์อื่นๆ ที่ขึ้นกับปริมาณที่ได้รับเข้าไป อาการแพ้ที่พบโดยทั่วไป ได้แก่ ผื่นลมพิษ หนังตาบวม ปากบวม คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน หายใจลำบาก แน่นในลำคอ หูอื้อ หากเกิดการแพ้ ควรหลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรนั้น สำหรับอาการไม่พึงประสงค์อื่นๆ เช่น อาการไม่สบายในท้อง (กระเทียม ใบแปะก๊วย) มือเท้าชา และอ่อนแรง (ฟ้าทะลายโจร) เป็นตะคริว (มะขามแขก) ความดันเลือดสูง บวมน้ำ (ชะเอมเทศ) ตับอักเสบ (ขี้เหล็ก)

ทั้งนี้ปริมาณและระยะเวลาที่ใช้สมุนไพรรวมทั้งสภาวะร่างกายของผู้บริโภคเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอาการข้างเคียงเหล่านี้ ผู้ที่มีการทำงานของตับหรือไตน้อยกว่าปกติ ก็จะยิ่งมีโอกาสเกิดอันตรายจากสมุนไพรได้มากขึ้น

ข้อควรระวังพิเศษในการใช้สมุนไพร

การใช้สมุนไพรในเด็ก สตรีมีครรภ์ และให้นมบุตร

หากไม่จำเป็น ไม่ควรใช้สมุนไพรในเด็ก สตรีมีครรภ์และสตรีให้นมบุตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่ใช้รับประทาน เนื่องจากสมุนไพรหลายชนิดมีข้อจำกัดการใช้สำหรับบุคคลเหล่านี้ ในกรณีที่ต้องการบำรุงร่างกายหรือส่งเสริมสุขภาพ ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามวัยหรือตามภาวะของร่างกายมากกว่าการใช้สมุนไพร

ตัวอย่างสมุนไพรที่ไม่ควรใช้ในเด็ก สตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตร

กลุ่มที่ควรระวัง	สมุนไพร
เด็ก	มะเกลือ (ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี) มะขามแขก
สตรีมีครรภ์	มะเกลือ มะขามแขก อบเชย โสม ชะเอมเทศ ขมิ้นชัน
สตรีให้นมบุตร	มะเกลือ (ห้ามใช้ในสตรีหลังคลอด) มะขามแขก อบเชย กระเทียม

การใช้สมุนไพรในผู้ที่มีสภาวะร่างกายไม่สมบูรณ์

ผู้ที่มีการทำงานของตับหรือไตผิดปกติ และผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังต่างๆ ควรระวังในการใช้สมุนไพรซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะที่ไม่สมบูรณ์นั้นๆ เช่น ผู้ที่เป็นโรคตับอักเสบ ควรหลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรที่อาจทำให้เกิดพิษต่อตับ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจควรหลีกเลี่ยงสมุนไพรที่มีอาการข้างเคียงเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

การใช้ยาสมุนไพรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน

สมุนไพรบางชนิดเมื่อรับประทานร่วมกับยาแผนปัจจุบันอาจมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาโดยเสริมฤทธิ์หรือต้านฤทธิ์กัน ซึ่งสามารถก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้ การเสริมฤทธิ์อาจทำให้เกิดความเป็นพิษ ในขณะที่การต้านฤทธิ์อาจทำให้ยานั้นไม่มีประสิทธิภาพในการรักษา จึงควรระวังการใช้สมุนไพรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำเพื่อควบคุมอาการของโรค

นอกจากนี้ควรระวังในกรณีพิเศษอื่นๆ เช่น ผู้ที่จะเข้ารับการผ่าตัดควรหลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรที่อาจมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด (เช่น กระเทียม ใบแปะก๊วย) ในช่วงระยะเวลาหนึ่งก่อนการผ่าตัด

การกล่าวอ้างสรรพคุณของสมุนไพรจากงานวิจัย

งานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ของสมุนไพรส่วนใหญ่เป็นการศึกษาฤทธิ์ของสารสกัดหรือสารบริสุทธิ์จากสมุนไพรในหลอดทดลองหรือสัตว์ทดลอง รายงานการค้นพบฤทธิ์จากงานวิจัยเหล่านี้ ยังไม่ใช่ข้อสรุปว่าสมุนไพรชนิดนั้นๆ สามารถนำมาใช้รักษาโรคได้แต่ผู้มุ่งหวังผลกำไรจากการจำหน่ายสมุนไพรมักนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้กล่าวอ้างให้ผู้บริโภคเกิดความเชื่อถือ แท้จริงแล้ว การสรุปว่าสมุนไพรชนิดหนึ่งๆ มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาโรคได้จริงหรือไม่นั้น จะต้องอาศัยข้อมูลจากการศึกษาด้านอื่นๆ ประกอบอีกมาก เช่น การทดลองการใช้ยาในคนทั้งคนปกติและผู้ป่วย ตลอดจนการศึกษาความเป็นพิษทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง

หลักการทั่วไปในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพและเครื่องสำอาง

กระแสความนิยมในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งอาจจะรู้จักกันดีในชื่อว่า "ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร" กำลังเป็นกระแสความนิยมที่อยู่ในความสนใจของผู้บริโภคเป็นอย่างมาก ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากแนวคิดการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันร่วมกับวิถีชีวิตอันเร่งรีบ ผู้บริโภคขาดเวลาและโอกาสในการดูแลตนเอง เช่น การออกกำลังกายและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ จึงผลักดันให้เกิดกระแสบริโภควิตามิน แร่ธาตุ หรือสารอื่นๆ ที่กล่าวอ้างว่ามีผลดีต่อสุขภาพ ช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรค หรือทำให้ผู้ใช้เกิดสุขภาพที่ดีขึ้น หรือทำให้มีรูปลักษณ์สมส่วน ร่างกายแข็งแรง มีกล้ามเนื้อหรือผิวพรรณสวยงาม สมองปลอดโปร่ง กระปรี้กระเปร่า

ผลิตภัณฑ์สุขภาพเหล่านี้ รวมไปถึงเครื่องสำอางต่างๆ สามารถเข้าถึงได้ง่าย ผู้บริโภคสามารถเลือกหามาใช้ได้เอง โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล และมีข้อมูลค่อนข้างมากที่สื่อถึงข้อดีต่างๆ จากผลิตภัณฑ์สุขภาพและเครื่องสำอางเหล่านี้ ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพและเครื่องสำอาง เพื่อที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้บริโภคสามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างมีประโยชน์ทั้งโดยตรงต่อสุขภาพ มีความปลอดภัยสูง และคุ้มค่า ซึ่งทั้งหมดนี้ นอกจากผู้บริโภคจะต้องมีความรู้แล้ว ยังต้องมีทัศนคติที่ถูกต้องอีกด้วย

หลักการทั่วไปในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพและเครื่องสำอางมีดังนี้

1. มีเหตุผลและความจำเป็น เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์แท้จริง

สิ่งที่ผู้บริโภคต้องพิจารณาเป็นลำดับแรกก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพและเครื่องสำอาง ก็คือความจำเป็น และเหตุผลในการใช้ ปัจจุบันซึ่งเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร ซึ่งอาจแผงไปด้วยเหตุผลทางการตลาด ความรู้ความเข้าใจของผู้บริโภคส่วนหนึ่งถูกบิดเบือนไปจากความเป็นจริง เช่น ความเชื่อที่ว่าต้องทานน้ำมันปลาจึงจะทำให้เด็กฉลาด โดยอันที่จริงแล้ว สารที่อาจมีผลช่วยให้เด็กมีความฉลาดทางปัญญา หรือมี "ไอคิว (intelligence quotient: IQ)" ที่ดีคือสาร DHA ซึ่งพบมากในน้ำนมแม่เช่นเดียวกับน้ำมันปลา ดังนั้นแทนที่จะพยายามเสริมน้ำมันปลาให้กับเด็ก การส่งเสริมให้เด็กดูดน้ำนมแม่จะมีประโยชน์และคุ้มค่ากว่ามาก

การพิจารณาประโยชน์ของผลิตภัณฑ์สุขภาพจึงขึ้นกับความคาดหวังและความจำเป็นของแต่ละคน นอกจากนี้ยังสามารถพิจารณาได้จากข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น มีงานวิจัยจากสถาบันการแพทย์ที่เชื่อถือได้ หรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรที่น่าเชื่อถือ สำหรับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีการโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง ผู้บริโภคควรตั้งข้อสงสัยว่าอาจมีการหลอกลวง หรือมีการปลอมปนสารเคมีอันตราย และควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีการโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงเหล่านี้

การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องพิจารณาเป็นเพียงทางเลือกเพื่อเสริมจากอาหารและยาหลักเท่านั้น ผู้บริโภคไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพเหล่านี้ทดแทนอาหารหรือยาซึ่งใช้อยู่

ประโยชน์ของผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้น ไม่เกี่ยวกับการมีเครื่องหมาย "อย." เพราะเครื่องหมาย "อย." นั้นเป็นเพียงเครื่องหมายที่แสดงถึงการขึ้นทะเบียนเพียงเท่านั้น ไม่ได้แสดงถึงประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เหล่านั้นแต่อย่างใด

2. มีความปลอดภัยสูง

พิจารณาได้จากข้อมูลการทดลองใช้ในคน ซึ่งทำขึ้นในสถาบันวิจัยที่น่าเชื่อถือและมีวิธีการและระยะเวลาในการใช้เช่นเดียวกับที่กล่าวอ้าง เช่น ผลิตภัณฑ์ ก. แนะนำให้รับประทานทุกวัน วันละ 4 แคปซูล ติดต่อกัน เพื่อให้ผิวพรรณดู

สดใส ข้อมูลการวิจัยที่จะนำมายืนยันถึงความปลอดภัย ก็ควรที่จะทำการทดลองในอาสาสมัคร โดยใช้วิธีการรับประทานวันละ 4 แคปซูล อย่างต่อเนื่อง เหมือนกับที่แนะนำในฉลาก

อีกประการหนึ่งคือการนำผลวิจัยในสัตว์ทดลอง หรือเซลล์หรือเนื้อเยื่อบางส่วนมาชี้นำให้เห็นว่าปลอดภัย ซึ่งความจริงแล้วนั้น สัตว์ทดลอง เซลล์ และเนื้อเยื่อก็มีการตอบสนองต่อผลิตภัณฑ์แตกต่างกันออกไป ดังนั้นข้อมูลที่เชื่อถือได้ในการพิจารณาเรื่องความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์สุขภาพจึงต้องเป็นข้อมูลการวิจัยในมนุษย์เท่านั้น

สำหรับผู้บริโภคที่ตั้งครรภ์ ให้นมบุตร เป็นเด็ก หรือผู้สูงอายุ โดยมากมักไม่มีข้อมูลความปลอดภัยจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ดังนั้นกลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยไม่จำเป็น

3. มีฉลากหรือเอกสารกำกับที่ให้ข้อมูลเพียงพอแก่การตัดสินใจ

ฉลากของผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรระบุอย่างชัดเจน ว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆ มีองค์ประกอบหลักคืออะไร ในปริมาณหรือสัดส่วนอย่างไร ฉลากควรระบุวิธีใช้และคำเตือน (ถ้ามี) อย่างละเอียด มีเลขทะเบียนที่ได้รับจากหน่วยงานราชการ หากกล่าวอ้างว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่นำเข้าจากต่างประเทศ ก็ควรระบุถึงสถานที่ผลิตและผู้แทนจำหน่ายได้ ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศ ก็ควรระบุสถานที่ผลิตพร้อมทั้งที่อยู่ซึ่งตรวจสอบที่มาของผลิตภัณฑ์ได้ เช่นกัน

4. ปรึกษาแพทย์และเภสัชกร หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้

แม้ว่าผลิตภัณฑ์สุขภาพจะไม่ใช่ยา แต่ก็อาจมีผลต่อร่างกายได้ นอกจากนี้ก็ยังสามารถก่อให้เกิดอันตรายจากอาการข้างเคียงหรือมีปฏิกิริยากับยาอื่นๆ ที่ผู้บริโภคใช้อยู่ เช่น การรับประทานน้ำมันปลาเป็นประจำ ก็อาจมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด และเสริมฤทธิ์กับยาละลายลิ่มเลือด ทำให้มีโอกาสเกิดเลือดไหลไม่หยุด ซึ่งอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นก่อนใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกชนิด ผู้บริโภคควรที่จะปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้

5. คุ้มค่าสมราคา

เนื่องจากผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณสมบัติและคุณภาพเท่าเทียมกัน มักมีหลายราคาเพื่อเป็นทางเลือกของผู้บริโภค ดังนั้นจึงควรพิจารณาเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีราคาเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความสิ้นเปลืองจนเกินไป

การโฆษณาชวนเชื่อทางสุขภาพ

ปัจจุบันนี้การโฆษณาชวนเชื่อเพื่อการค้าผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพและการใช้บริการสุขภาพ กำลังเป็นที่แพร่หลายทางสื่อมวลชนทุกประเภท เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ อินเตอร์เน็ต และรูปแบบอื่นๆ เช่น แผ่นพับ ใบปลิวต่างๆ

การโฆษณาเหล่านี้ ใช้หลักการทางโฆษณา ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อทัศนคติ ความรู้ ความเข้าใจของประชาชน การโฆษณาสามารถชักจูงจิตใจของประชาชนให้คล้อยตามได้เป็นอย่างมาก อีกทั้งยังขาดการควบคุมคุณภาพของสื่อต่างๆ ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นภาวะคุกคามต่อความปลอดภัยของประชาชน หากผลิตภัณฑ์สุขภาพ หรือบริการสุขภาพนั้น ไม่ได้มีประโยชน์หรือความปลอดภัยตามที่กล่าวอ้างจริง

สรุป

ผู้บริโภคควรใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์สุขภาพรวมถึงเครื่องสำอางด้วยความระมัดระวัง ไม่ใช้ด้วยความวางใจหรือหลงเชื่อว่าน่าจะปลอดภัย แต่ต้องพิจารณาหาข้อมูลสนับสนุนที่ถูกต้อง และเชื่อถือได้ หากมีความเคลือบแคลงสงสัยหรือไม่แน่ใจ ควรสอบถามผู้รู้หรือตรวจสอบความถูกต้องจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพื่อให้การใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยอย่างแท้จริง

บทความพิเศษ 24 ปีโอสถศาลา ร้านยาสร้างเสริมสุขภาพ

ประวัติความเป็นมาของโอสถศาลา

สถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เริ่มก่อตั้งในสมัยที่ รองศาสตราจารย์ เภสัชกร บุญอรรถ สายศร ดำรงตำแหน่งคณบดีคณะเภสัชศาสตร์ เริ่มเปิดดำเนินการอย่างเป็นทางการในวันที่ 26 มีนาคม พ.ศ.2529 ในอาคารซึ่งเริ่มก่อสร้างเมื่อปี พ.ศ.2528 โดยใช้ชื่ออาคารว่า โอสถศาลา เพื่อเป็นอนุสรณ์ถึงสถานบริการทางยาของทางราชการแผนปัจจุบันแห่งแรก ซึ่งก่อกำเนิดขึ้นในกรุงรัตนโกสินทร์ ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว คำเรียก โอสถศาลา ซึ่งเดิมเป็นชื่ออาคารจึงถูกจดจำว่าเป็นชื่อของสถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชนไปโดยปริยาย

อาคาร "โอสถศาลา" ได้มีการก่อสร้างขึ้นใหม่ทดแทนอาคารหลังเดิมและเปิดให้บริการที่อาคารหลังใหม่ตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2543 ซึ่งตรงกับวันครบรอบการสถาปนาการศึกษาเภสัชศาสตร์แห่งประเทศไทย อาคารหลังใหม่เป็นอาคาร 4 ชั้น โดยชั้นที่ 1 เป็นพื้นที่ให้บริการด้านยาแก่ประชาชน และ

ชั้นที่ 2 เป็นสำนักงานของสถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน สำหรับชั้นที่ 3 จัดตั้งเป็นพิพิธภัณฑ์สมุนไพร และชั้นที่ 4 เป็นห้องเรียนอเนกประสงค์

ในวันที่ 26 มีนาคม พ.ศ.2544 ซึ่งเป็นวันครบรอบการก่อตั้งครบ 15 ปี คณะบริหารโอสถศาลาซึ่งขณะนั้นมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เภสัชกร สุรพงษ์ เก็งทอง ดำรงตำแหน่งเป็นผู้จัดการ ได้กราบทูลเชิญสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี มาเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดอาคารอย่างเป็นทางการ

เป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการดำเนินการของโอสถศาลา

การดำเนินการของโอสถศาลา มีเป้าหมายการสร้างรูปแบบและมาตรฐานการปฏิบัติงานเภสัชกรรมเพื่อเป็นแบบอย่างแก่เภสัชกรชุมชนและพัฒนาองค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการผลักดันให้ร้านยามีคุณภาพ สามารถเป็นที่พึ่งด้านสุขภาพของชุมชนได้อย่างแท้จริง โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งตามระเบียบจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยว่าด้วย การบริหารงานสถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน คณะเภสัชศาสตร์ พ.ศ.2528 เพื่อ

1. สอนและฝึกหัดปฏิบัติงานด้านบริการและงานบริหารงานเภสัชกรรมชุมชนแก่นิสิตเภสัชศาสตร์

2. บริการจำหน่ายเวชภัณฑ์ที่มีคุณภาพและปลอดภัยแก่ประชาชน โดยเน้นความประหยัด และความสมเหตุสมผลในการใช้ยาเป็นสำคัญ

3. เป็นสถานบริการเภสัชกรรมชุมชนตัวอย่าง ในการบริการประชาชนให้ได้รับบริการด้านเวชภัณฑ์ที่มีมาตรฐานอันเหมาะสม

4. พัฒนาส่งเสริมหน้าที่และความรับผิดชอบของเภสัชกรประจำสถานบริการเภสัชกรรมชุมชน ให้อยู่ในระดับมาตรฐานสากล

5. แนะนำและเพิ่มพูนความรู้ด้านการใช้ยา และการสาธารณสุขแก่ประชาชน

การบริหารงานของโอสถศาลา

โอสถศาลาบริหารงานภายใต้ระเบียบจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ว่าด้วยสถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน คณะเภสัชศาสตร์ พ.ศ.2528 โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เภสัชกรปฏิภาณ พนมวัน ณ อยุธยา ดำรงตำแหน่งเป็นผู้จัดการท่านแรก และมีการเปลี่ยนคณะบริหารตามวาระทุก ๆ 2 ปี คณะบริหารชุดปัจจุบันของโอสถศาลา ประกอบไปด้วย 4 ท่าน รายนามดังนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เภสัชกรหญิงอภิฤดี เหมะจุฑา	ผู้จัดการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เภสัชกรวิเชียร จงบุญประเสริฐ	ผู้ช่วยผู้จัดการ
เภสัชกรกิติยศ ยศสมบัติ	ผู้ช่วยผู้จัดการ
เภสัชกรหญิงสิรินุช พละภิญโญ	ผู้ช่วยผู้จัดการ

การบริการของโอสถศาลา

โอสถศาลา ทำหน้าที่บริการประชาชนในด้านการจ่ายยาตามอาการเบื้องต้นที่มีผู้มาปรึกษา โดยอาจารย์เภสัชกรของคณะเภสัชศาสตร์ ด้วยยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้รับการคัดเลือกว่ามีคุณภาพในการรักษาและคุณภาพการผลิตที่ดี มีเภสัชกรเป็นผู้ส่งมอบยาให้แก่ผู้มารับบริการโดยตรง ยาที่จ่ายมีฉลากยาซึ่งให้ข้อมูลจำเป็นครบถ้วน และมีการอธิบายการใช้ยาและการปฏิบัติตัวของผู้มารับบริการอย่างชัดเจน ทั้งโดยวาจาและลายลักษณ์อักษร โดยไม่ได้มุ่งเน้นผลกำไรเป็นสำคัญ แต่ประสงค์ที่จะให้การดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้มารับบริการมีความปลอดภัย เภสัชกรจะจ่ายยาเฉพาะที่จำเป็น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผู้มารับบริการ อาจไม่ได้ยาที่มาขอซื้อกลับไป แต่ได้รับคำแนะนำการปฏิบัติตัวหรือรับทราบว่ายาที่ต้องการนั้นไม่ตรงกับโรค หรืออาการที่เป็น หรือถึงเวลาที่ควรไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์แล้ว

นอกจากบริการจ่ายยา โอสถศาลายังให้บริการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวทั่วไปเพื่อให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี และไม่ต้องใช้ยาเมื่อเกิดการเจ็บป่วย มีบริการตรวจคัดกรองในรายที่มีโอกาสเกิดโรคเรื้อรังซึ่งสามารถชะลอหรือป้องกันได้ และติดตามผลการรักษาในรายที่ต้องรับยาอย่างต่อเนื่อง โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายหรือในราคาที่เหมาะสม ในกรณีที่ประชาชนเกิดปัญหาหรือข้อคำถามในด้านสุขภาพและการใช้ยาสามารถขอรับบริการให้คำปรึกษาและตอบคำถามได้หลากหลายวิธีทั้งโดยการรับบริการโดยตรงจากคณาจารย์ วิธีการใช้โทรศัพท์ การใช้ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail : osotsala@yahoo.com) และทางที่อยู่เว็บของโอสถศาลา (website: www.osotsala-chula.com)

โอสถศาลา เปิดบริการทุกวันจันทร์-เสาร์ เวลา 8.00-19.00 น. ปิดทำการวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

โครงการร้านยาคุณภาพ

โอสถศาลาได้ดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งและตรงตามพันธกิจของร้านยาคุณภาพมาโดยตลอดอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ.2547 เมื่อมี "โครงการพัฒนาและรับรองคุณภาพร้านยา" ภายใต้ความร่วมมือของสภาเภสัชกรรมและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โอสถศาลาจึงได้รับการรับรองให้เป็นร้านยาคุณภาพรุ่นแรกในโครงการดังกล่าวและได้รับการต่ออายุใบรับรองอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด

โอสถศาลาในปัจจุบัน

ปัจจุบันโอสถศาลาได้ดำเนินการเข้าสู่ปีที่ 24 นับตั้งแต่ก่อตั้ง คณะบริหารซึ่งมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ เภสัชกรหญิงอภิฤดี เหมะจุฑา ดำรงตำแหน่งผู้จัดการ มีปณิธานแน่วแน่ที่จะคงรูปแบบงานบริการที่ดีเช่นนี้ไว้ และพัฒนาปรับปรุงหรือเพิ่มเติมงานบริการและการมีส่วนร่วมกับชุมชนสร้างเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรง มีการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม ถูกต้องและมีความปลอดภัย