

## สัปดาห์เภสัช 2554

### “บันทึกยา รักษาต่อเนื่อง ลดปัญหาเรื่องยา ปรีกษาเภสัชกร”

#### ปัญหาที่อาจเกิดกับผู้ป่วยที่ต้องใช้ยาต่อเนื่อง

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่จำเป็นต้องใช้ยาอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น มักจะได้รับยาหลายชนิดและต้องกินยาหลายขนานในแต่ละวัน จึงมีโอกาเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทั้งจากยาที่ใช้รักษาโรคประจำตัว จากการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยอื่นๆ และจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ ปัญหาที่เกิดขึ้นบางอย่างอาจอันตรายถึงชีวิตได้ จากกรณีต่างๆ ดังนี้

- **กินยาไม่ถูกต้องส่งผลเสียต่อการรักษา** ผู้ที่ต้องกินยาหลายขนานในแต่ละวันแต่หลากหลายเวลา กินทั้งมือเช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน มีทั้งก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง ก่อนอาหารทันที หลังอาหารทันที ทำให้สับสน และกินยาไม่ครบหรือไม่ถูกเวลา ส่งผลให้ยาออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่ ทำให้ควบคุมอาการไม่ได้ หรือในทางตรงกันข้าม ทำให้ยาออกฤทธิ์มากเกินไป จนเกิดผลเสียแก่ผู้ใช้ยาได้
- **ได้รับยาซ้ำซ้อน** ทำให้ผลข้างเคียงของยาเพิ่มขึ้น ยาที่ได้รับจากแพทย์หรือเภสัชกรคนละคน อาจเป็นยาชนิดเดียวกัน ตัวอย่างเช่น แพทย์โรงพยาบาลหนึ่งจ่ายยาแก้ปวดศีรษะ ในขณะที่แพทย์อีกโรงพยาบาลหนึ่งจ่ายยาแก้ปวดข้อ ซึ่งบางครั้ง อาจเป็นยากลุ่มเดียวกันหรือตัวเดียวกัน ถ้ากินยาทั้งสองพร้อมกัน จะเพิ่มโอกาสทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล และมีเลือดออกจากระเพาะอาหาร เป็นต้น
- **ยาตีกัน** ยาชนิดหนึ่งอาจเพิ่มหรือลดฤทธิ์ยาอีกชนิดหนึ่งได้ หลายครั้งพบว่า “การตีกันของยา” ส่งผลให้เสียชีวิตได้ เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจที่ได้รับยาเพิ่มการไหลเวียนของเลือด หากไปกินยาฆ่าเชื้อบางชนิด จะส่งผลทำให้เกิดภาวะเลือดออกทั่วร่างกาย จนอาจถึงแก่ชีวิตได้ หรือ คู่ยาบางชนิดที่ทำให้เกิดผลข้างเคียงชนิดเดียวกัน จะส่งเสริมให้ผลข้างเคียงรุนแรงขึ้นถ้ากินในช่วงเวลาเดียวกัน เช่น การใช้ยาลดไขมันในเลือดหลายชนิดร่วมกัน อาจทำให้ผู้ใช้ยาเกิดภาวะกล้ามเนื้อสลายตัว และภาวะไตวายในที่สุด
- **ยาตีกับอาหารเสริม** หรือสมุนไพรบางชนิด นอกจากยาตีกันเองแล้ว อาหารเสริมที่ไม่ได้จัดเป็นยาหรือสมุนไพรบางชนิดก็สามารถ “ตีกับยา” ได้ เช่น น้ำผลไม้บางชนิด กระเทียม หรือแป๊ะก๊วย อาจเพิ่มฤทธิ์ของยาที่เพิ่มการไหลเวียนของเลือดได้
- **บุหรีตีกับยา** ยาหลายชนิดมีปฏิกริยากับสารในควันบุหรี ทำให้ผลการรักษาลดลงหรือล้มเหลวได้ และการสูบบุหรีจะทำให้เกิดการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือดได้ง่าย เพิ่มโอกาเสี่ยงต่อโรกระบบหัวใจและหลอดเลือด
- **ยาตีกับแอลกอฮอล์** แอลกอฮอล์จะเสริมฤทธิ์ยากดประสาท ทำให้ง่วงซึมมากขึ้น และแอลกอฮอล์สามารถทำให้ระดับของยาบางชนิดในเลือดเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ จึงต้องระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่รับประทานยาหลายชนิดร่วมกัน

## บันทึกยา...เพื่อความปลอดภัย

**“บันทึกยา”** คือ สมุดประจำตัวที่บันทึกรายการยาที่ผู้ป่วยต้องใช้เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็ดยาที่ได้จากโรงพยาบาล ร้านยา คลินิก ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือสถานพยาบาลอื่นๆ พร้อมทั้งข้อมูลเบื้องต้นของผู้ป่วย เช่น อายุ น้ำหนักตัว ส่วนสูง ประวัติแพ้ยา พฤติกรรมการสูบบุหรี่ หรือ การดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ

การได้รับทราบข้อมูลของยาทุกรายการที่ผู้ป่วยได้รับ จะเป็นประโยชน์ต่อการรักษา ช่วยให้แพทย์หรือเภสัชกรสามารถเลือกจ่ายยาที่ไม่ซ้ำซ้อนหรือไม่ “ดี” กับกับยาที่ผู้ป่วยใช้อยู่แล้ว เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยาของผู้ป่วย

**“เภสัชกร”** ผู้มีความรู้ด้านยา ในหน่วยบริการใกล้บ้าน ไม่ว่าจะเป็ยเภสัชกรโรงพยาบาล เภสัชกรร้านยา เภสัชกรในศูนย์บริการสาธารณสุข จะช่วยบันทึกรายการและขนาดยาที่ต้องใช้อยู่เป็นประจำในสมุด **“บันทึกยา”** ประจำตัวของผู้ป่วยแต่ละคน พร้อมให้คำแนะนำการใช้อย่างถูกวิธี เพื่อเพิ่มผลการรักษา ลดความซ้ำซ้อนของยา ป้องกันผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัยในการใช้ยา

## ถามหาสมุดบันทึกยาจากเภสัชกรใกล้บ้าน

ผู้ที่มีโรคเรื้อรังและจำเป็นต้องใช้อย่างต่อเนื่อง สามารถขอคำปรึกษาจากเภสัชกรที่อยู่ประจำหน่วยบริการ ไม่ว่าจะเป็ยโรงพยาบาล หรือร้านยา โดยเฉพาะ **“ร้านยาชุมชนภาพ”** ซึ่งจะช่วยเหลือการใช้อย่างต่อเนื่องเสมือน **“เภสัชกรประจำครอบครัว (Family Pharmacist)”** เพื่อขอรับสมุดบันทึกยา พร้อมทั้งรวบรวมยาทุกรายการที่ใช้อยู่เป็นประจำ ให้เภสัชกรตรวจสภาพและลงบันทึกรายการและขนาดยาทั้งหมดในบันทึกยาประจำตัวท่านได้ตั้งแต่ววันนี้ และควรพกสมุดบันทึกยานี้ติดตัวไปทุกครั้งทีไปพบแพทย์หรือไปซื้อยากับเภสัชกรที่ร้านยา เพื่อผลการรักษาที่คุ้มค่าและปลอดภัยกับตัวท่านเอง

ทุกครั้งที่มีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยา ไม่เข้าใจวิธีใช้ หรือต้องการปรับเวลากินยาให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน **อย่าลืม....พกบันทึกยา ปรึกษาเภสัชกร**