



72
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันจันทร์ 21 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2564 หน้า 1,4 มูลค่าข่าว 1,445,157.-



จัดระเบียบ 'ตู้ยา' ประจำบ้าน สะดวกใช้เพิ่มความ 'ปลอดภัย'



ในช่วงฤดูฝนอากาศมีความชื้นเย็น แต่ช่วงกลางวันในบางวันอากาศร้อนอบอ้าว มีฝนตกลงมา อากาศเปลี่ยนแปลงมีทั้งความร้อนและความชื้น หากไม่แข็งแรง ปรับตัวไม่ทัน โอกาสที่จะเจ็บป่วยอาจเกิดขึ้น

การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอมีความสำคัญ แต่หากมีอาการไม่สบายหรือเกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บเล็กน้อย ๆ ยาสามัญประจำบ้าน ที่ทุกบ้านมีติดบ้านสามารถช่วยรักษาบรรเทาอาการ ทั้งนี้ "การจัดเก็บ" จัดระเบียบตู้ยาที่บ้านที่ถูกต้องถูกวิธี นอกจากช่วยเพิ่มความสะอาด ปลอดภัย หยิบนำมาใช้ได้ทันที่แล้วก็ การจัดเก็บที่ดียังช่วยรักษาตัวยาให้มีอายุการใช้งานได้ตามกำหนด

เภสัชกรหญิงปาริ ศรีสุข แผนกเภสัชกรรม ศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลศิริราช ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้ยาสามัญประจำบ้าน ให้มุมมองการจัดเก็บจัดระเบียบตู้ยาว่า ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่มีความปลอดภัยค่อนข้างสูงสามารถนำมาใช้เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ เป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยตนเองก่อนได้

ด้วยที่เป็นยาที่มีอยู่ติดบ้านอาจเป็นไปได้ว่านานครั้งจะนำ

ออกมาใช้ การจัดระเบียบตู้ยามีอยู่ประจำบ้านไว้เพื่อพร้อมใช้งานจึงมีความสำคัญ ทั้งนี้ในลำดับแรก คงต้องพูดถึง ตู้ยา ที่จะนำมาใช้เก็บยา โดยสิ่งนี้เป็นหัวใจอย่างหนึ่งในการรักษาคุณภาพยา โดยลักษณะที่ดีของตู้เก็บยา **ควรมีลักษณะบ่งบอกที่ชัดเจน** โดยตู้สำหรับเก็บยาควรมีแต่ยาเท่านั้น ไม่ควรมีเครื่องใช้ สิ่งของอื่น ๆ หรือมีขนมปะปนรวมอยู่ ทั้งนี้อาจทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะหยิบผิดนำมาใช้ไม่ถูกต้อง

เภสัชกรหญิงปาริ ขยายความเพิ่มอีกว่า นอกจากการแยกสิ่งของอื่น ๆ ออกแล้ว ตู้ยาควร **จัดไว้ในพื้นที่ที่มีอุณหภูมิเหมาะสม ไม่วางอยู่ในที่ที่ร้อนจัด ไม่ควรมีความชื้นหรือมีแสงแดดส่องถึง** อย่างเช่น การวางข้างหน้าต่างที่มีแสงแดดส่องถึงตลอด หรือจัดวางในห้องครัว จะเป็นการเร่งให้ยาเสื่อมสภาพ รวมทั้งการติดตั้งตู้ยาควรให้มีความสูงเพียงพอที่เด็ก ๆ ไม่สามารถเอื้อมถึง โดยเด็กอาจเผลอนำยาออกมาเล่น หรือนำมาใช้เอง ฯลฯ ควรต้องให้ความสำคัญในส่วนนี้เช่นกัน และหากเป็นไปได้ **ควรเขียนชื่อยา ติดชื่อยาไว้อย่างชัดเจน** ไม่ควรใช้การจำรูปลักษณ์ เพราะอาจทำให้เกิดเสี่ยงต่อการใช้ยาผิดประเภทได้

อีกทั้ง **ควรแยกเก็บยา** ยาใช้ภายนอก ภายใน เก็บแยกออกจากกันให้ชัดเจน ไม่ควรเก็บยาน้ำโลชั่นทาผื่นคันปนกับยาน้ำที่ใช้กิน สิ่งนี้เป็นความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดอันตรายหากใช้ไม่ถูกวิธี รวมถึงอยากแนะนำว่า **ควรเก็บยาไว้ในภาชนะดั้งเดิม** ไม่ควรแยก นำยาไปแบ่งใส่เก็บในกระปุกเอง **ทั้งนี้การเก็บไว้ในภาชนะดั้งเดิมมีประโยชน์มีความสำคัญ** โดยเฉพาะข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับยาจะยังคงอยู่อย่างครบถ้วน ทั้งวิธีการใช้ยา ข้อบ่งใช้ต่าง ๆ หรือแม้แต่วันหมดอายุ ฯลฯ การที่มีข้อมูลของตัวยาติดอยู่กับตัวยาจะช่วยให้เราใช้ยาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาจากการจัดเก็บยา อายุของยาในตู้ก็เป็นสิ่ง

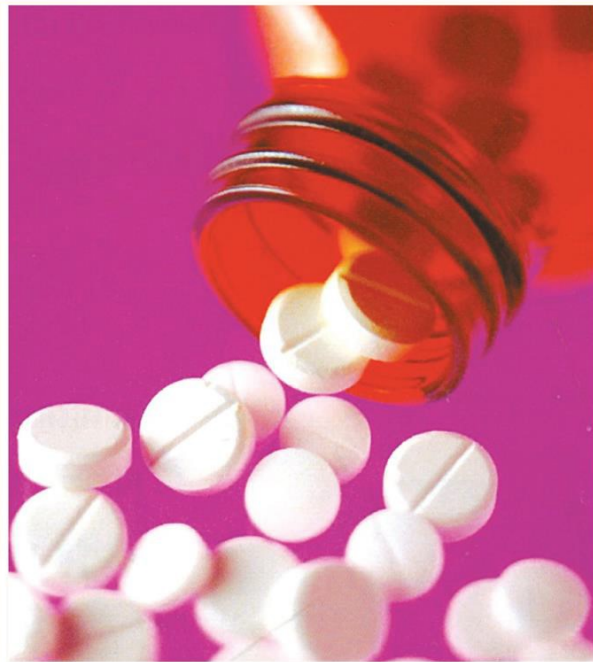


“
หยาบใช้
ได้ถูกต้อง
ใช้ได้ถูกขนาด
”

สำคัญ โดยวันหมดอายุของยาที่กำหนดไว้ข้างขวดจะเป็นอายุของยาที่ยังไม่ได้เปิดใช้ ดังนั้นหากมีการเปิดใช้ยา อายุของยา ก็จะเปลี่ยนไป เนื่องจากมีสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความชื้น แสง รวมถึงการเปิดใช้มีความเสี่ยงต่อเรื่องของแบคทีเรีย ฯลฯ ดังนั้นคุณภาพของยาหลังจากเปิดใช้ อายุของยาจะไม่เท่าเดิมอีกต่อไป ซึ่งอยากชวนให้ตรวจเช็คอายุยาที่จัดเก็บอยู่ในตู้ยาเช่นกัน

“ยาเม็ด หากเป็นแบบแผงที่ปิดสนิท สามารถใช้วันที่หมดอายุที่ระบุไว้ได้ เนื่องจากยาได้รับการปิดสนิท ไม่ถูกอากาศ ไม่โดนความร้อน จะมีอายุอยู่ได้ตามปกติ ส่วนกับบรรจุในกระปุก เมื่อเปิดออกใช้ ยาจะมีอายุอยู่ได้ประมาณ 1 ปี ส่วนยาน้ำมีอายุประมาณ 6 เดือนหลังจากที่เปิดใช้ รวมถึงครีมต่าง ๆ ทั้งนี้ถ้ามีการใช้แนะนำว่า **ควรเขียนวันที่ไว้ข้างขวด หรือข้างกล่องเมื่อใช้ในวันแรก** เพื่อจะได้มั่นใจในการใช้ยา”

แต่ทั้งนี้ถ้ายังไม่ถึงวันหมดอายุ แต่หากยาเปลี่ยนสภาพจากเดิม อย่างเช่น ยาน้ำรักษาโรคกระเพาะที่เป็นยาแขวนตะกอน ก่อนใช้จะเขย่าขวดโดยยาจะกระจายตัวเข้ากันดี แต่บางทีจากการเก็บที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกวิธี เขย่ายาแล้วไม่กระจายตัวเหมือนเดิม ถ้าลักษณะยา





เปลี่ยนไปจากครั้งแรกโดยที่ยังไม่ถึงวันหมดอายุที่กำหนด ก็ไม่ควรนำมาใช้ต่อ เพราะปริมาณยาจะไม่เท่าเดิม รวมทั้งอาจเกิดการเสื่อมสภาพ

เภสัชกรหญิงปภาวี ให้ความรู้เกี่ยวกับ จากที่กล่าวยาสามัญประจำบ้านใช้รักษาบรรเทาอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่อย่างไรแล้วก็ควรใช้ยาตามฉลากยาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด ไม่ควรเพิ่มขนาดเอง หรือจะยืดยาวนานแค่ไหนก็ได้ เพราะยาแต่ละชนิดมีข้อจำกัดความปลอดภัย อย่างเช่น ผู้ที่มีโรคประจำตัว มีโรคตับหรือโรคไตบกพร่อง ควรพบแพทย์หรือปรึกษาเภสัชกรก่อนการใช้ยา โดยแม้ว่าจะเป็นยาสามัญประจำบ้านก็ตาม

ส่วนเมื่อพูดถึงยาสามัญประจำบ้าน พูดถึงตัวยา การจัดเก็บยา ในตู้ยาควรมียาอะไรบ้างนั้น เภสัชกรท่านเดิมให้ความรู้ไว้ว่า โดยทั่วไปจะนึกถึงการเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้น มีได้ทั้งกลุ่มยาแก้ปวดลดไข้ กลุ่มยาโรคกระเพาะ อย่างเช่น ยาน้ำลดกรด ช่วยบรรเทาอาการเบื้องต้นที่เกิด

จากกรดเกิน บรรเทาอาการท้องอืด แน่นท้อง รวมถึง **อุปกรณ์ทำแผล** ต่าง ๆ ที่ก็ควรมีติดไว้บ้าง อย่างเช่น แอลกอฮอล์ ใช้ทำความสะอาด โดยแอลกอฮอล์จะใช้ทำความสะอาดบริเวณผิวหนังที่ไม่ใช่แผลเปิด เป็นบริเวณรอบ ๆ แผล

ส่วนแผลเปิด แนะนำใช้น้ำเกลือที่ใช้ล้างแผล ทั้งนี้ใช้น้ำเกลือใช้ต้องการที่มีความสะอาดสูง เพราะจะสัมผัสกับแผลโดยตรง และเมื่อเปิดใช้แล้วจะมีอายุอยู่เพียงเดือนเดียว ดังนั้น ยาที่จะมีอยู่ในตู้ยาสามารถพิจารณาได้จากพื้นฐานที่จะ

บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ไม่ว่าจะเป็นอาการไข้ แน่นท้อง เสียท้อง หรือเป็นผู้ที่แพ้อากาศ วัณโรคหอบหืด มียาแก้แพ้ลดน้ำมูก ยาแก้คลื่นไส้ แก้อาเจียน ฯลฯ ติดบ้าน จัดเก็บไว้ในตู้ยาสามัญประจำบ้านได้เช่นกัน

สำหรับการจัดเก็บจากที่กล่าว โดย **ทั่วไปควรแยกก่อนว่าเป็นยาใช้ภายในหรือภายนอก** แยกให้ชัดเจน โดยถ้าตัวยามีหลายชั้น ปกติจะจัดเก็บยาใช้ภายนอกไว้ชั้นล่างสุด

“ยาน้ำกับยาเม็ด ก็ต้องแยกจากกัน โดยวิธีจัดเก็บมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับลักษณะตัว โดยถ้าตัวยามีช่องไม่มาก ควรแยกยารับประทานใช้ภายในกับภายนอก แต่ถ้าตัวมีช่องมากพออาจแยกตามกลุ่มโรคเพิ่มเติมได้ อย่างเช่น ยาแก้ปวดท้อง ยาแก้ปวดลดไข้ ฯลฯ ก็จะช่วยให้เวลาเลือกใช้หายาได้ง่าย รวดเร็ว **แต่อย่างไรก็ตาม เวลาจัดเก็บอยู่ในตู้ อยากให้มีการติดฉลากว่าคือยาอะไร**”

ส่วนอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างเช่น อุปกรณ์ทำแผลอาจเก็บรวมไว้กับยาใช้ภายนอกได้ แต่ควรจัดเก็บในภาชนะที่มิดชิด อย่างเช่น สำลี ผ้าก๊อช ไม่ควรโดนฝุ่น ควรอยู่ในกล่องที่แห้งและสะอาด เพราะความชื้นอาจทำให้มีเชื้อรา หรือแบคทีเรีย



รวมทั้งถ้าเป็นไปได้อาจมี ช้อนชา ถ้วยตวง ยา ตัดไว้ โดยเฉพาะกรณียาน้ำ จะได้ใช้ถูกต้องตามปริมาณที่กำหนด ทำให้ได้ปริมาณยาที่เหมาะสมอย่างแท้จริง

จากที่กล่าวมาการจัดระเบียบตู้ยาในบ้านจะช่วยให้มีความมั่นใจในการใช้ยา ใช้ยาได้อย่างปลอดภัยสำหรับการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ทั้งนี้เภสัชกรหญิงปภาวี ให้มุมมองแนะนำทั้งท้ายอีกว่า ถ้าจัดเก็บทุกอย่างเป็นหมวดหมู่ ตู้ยาก็จะมีความปลอดภัยต่อการใช้งานสำหรับทุกคนในบ้าน สามารถหยิบยาใช้ได้อย่างถูกต้อง ใช้ได้ถูกขนาด ได้รับประโยชน์จากตู้ยา

นอกจากตู้ยาอาจเป็นในรูปแบบกล่องเก็บยาก็ได้ โดยการจัดเก็บดังที่กล่าวเก็บในที่ที่เหมาะสม ปิดสนิท ไม่ร้อน และไม่ชื้น ไม่โดนแสงจัด โดยที่สำคัญคือ ยาที่อยู่ในนั้น ไม่ว่าจะเป็นตู้ยาหรือกล่องยา ควรมีฉลากดั้งเดิม มีข้อบ่งใช้ มีข้อมูลให้กับผู้ใช้ชัดเจน สมบูรณ์ครบถ้วน

เมื่อรวมกับการจัดเก็บที่เป็นระเบียบ เป็นสัดส่วนจะช่วยให้เกิดความปลอดภัย...

พร้อมใช้ในทุกสถานการณ์.

• พงษ์พรรณ บุญเลิศ •