

## กินยาให้ถูกโรค

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2552

ยังมีคนไทยอีกหลายคน ไม่แน่ใจว่าเวลาเจ็บป่วยหรือปวดตามร่างกายควรจะเลือกกินยาอะไร ระหว่าง พาราเซตามอล แอสไพริน ความรู้เรื่องนี้ของคนไทยก็ไม่ต่างจากคนอังกฤษ

จากงานวิจัยชิ้นล่าสุดของ ประเทศอังกฤษ ได้ข้อสรุปที่น่าประหลาดใจว่า 1 ใน 3 ของคนอังกฤษไม่รู้ถึงความแตกต่างของ ยาแก้ปวด แต่ละชนิด เวลาไปซื้อยาที่ร้านหมอ คนอังกฤษก็มักจะเรียกหาว่าต้องการจากชื่อยี่ห้อ โดยไม่รู้ว่ามียาอะไรอยู่ในยานั้นบาง

ยาแก้ปวดที่เราคุ้นชื่อกันดีและหาซื้อได้ตามร้านขายยานั้น ส่วนใหญ่เป็นยา "สูตรเดี่ยว" ชื่อเราก่อนข้างคุ้นหูมาตั้งแต่เด็กๆ เช่น แอสไพริน พาราเซตามอล

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า หาก ต้องกินยาแก้ปวดให้เลือกกินพาราเซตามอล หรืออะเซตามิโนเฟน (Acetaminophen) เพราะมีสรรพคุณแก้ปวดลดไข ไม่กัดกระเพาะ เหมือนยาแก้ปวดทั่วไป และมีผลข้างเคียงน้อย แต่ก็ไม่ควรกินต่อเนื่องนานเกิน 7 วัน เพราะหากกินเกินปริมาณมากและติดต่อกันนานๆ จะมีผลต่อดับและไต

แอสไพรินถือเป็นยาแก้ปวดตำรับเก่าแก่ที่สุดและราคาไม่แพง มีสรรพคุณแตกต่างจากพาราเซตามอลตรงที่แก้ปวดและลดการอักเสบ

งาน วิจัยหลายชิ้นแนะนำให้กินยาแอสไพรินวันละเม็ด เพื่อช่วยให้หลอดเลือดหัวใจไม่แข็งตัว แต่การกินยาแอสไพรินมากเกินไป ก็อาจทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหารและไตวายได้

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ต้องระมัดระวังก่อนกินยาก็คือ ยาทุกชนิดมีผลข้างเคียงเล็กน้อยต่างกัน หากกินผิดขนาด (กินมากหรือน้อยเกิน) หรือผิดประเภท เพราะนอกจากไม่ช่วยให้อาการดีขึ้นแล้ว ยังอาจทำให้ป่วยหนักขึ้นไปอีกก็ได้ และยังช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เตี้ยวร้อน เตี้ยวหนาว พากันเป็นหวัดไปตามกัน

พอเป็นแล้วก็มักจะหันหน้าเข้าพึ่งยาแก้หวัดกันอย่างอัตโนมัติ โดยเฉพาะยาแก้หวัดบรรจุแผงหลายยี่ห้อที่หาซื้อได้ตามท้องตลาดหรือร้านหมอดี ทั่วไป เนื่องจากมีคุณสมบัติครอบจักรวาล ทั้งบรรเทาอาการ ปวดหัว ลดไข คัดจมูก ลดน้ำมูก ลดเสมหะ เจ็บคอ ฯลฯ

ยาประเภทนี้มีส่วนผสมของฟีนิลโพรปาลโนลามีน (Phenylpropanolamine) หรือพีพีเอ ที่เชื่อว่าอาจเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะเลือดออกในสมอง (Hemorrhagic stroke) เมื่อ 5 ปีก่อนยาแก้หวัดเหล่านี้ จึงถูกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ประกาศสั่งถอนออกจากท้องตลาด

อย.แนะนำ ถ้าเป็นหวัดควรเลือกกินยาเดี่ยว นอกจากจะถูกกว่าแล้ว

ยังไม่ต้องรับผลข้างเคียงจากยาโดยไม่จำเป็น เป็นต้นว่า เมื่อมีไข้ ไม่มีน้ำมูก ให้กินพาราเซตามอล ซึ่งใช้แก้ไข้ปวด หากคัดจมูก จึงคอยกินยาแอนตี้ฮิสตามีน เช่น คลอร์เฟนิรามีน เพราะตัวยานี้มีผลข้างเคียงทำให้ง่วงซึม ดังนั้น หากมีไข้อย่างเดียว ไม่ต้องกินให้ง่วงกันไปเปล่าๆ

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ถ้าไม่หนักหนาอะไรก็นอนพักผ่อนแทน ดีกว่ากินยาแก้ปวดแบบพาราเพรือ นะคะ

ข้อมูลจาก : สยามดารา