

# หวัดเจ็บคอหายได้ ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ

ยาที่เรากินเวลาที่เราเป็นหวัดเจ็บคอก็มีอะไรบ้างแล้วเรารู้ไหมว่ายาแต่ละอย่างต่างกันอย่างไร?

## คำตอบ

- 1. อย่างแรก คือ ยาลดไข้ แก้ปวด เช่น พาราเซตามอล กินเฉพาะเมื่อเป็นไข้หรือปวดหัว ถ้าไม่มีไข้ไม่ปวดหัว ไม่ต้องกิน ห้ามใช้แอสไพรินในเด็กที่เป็นไข้หวัดอย่างเด็ดขาด เพราะอาจเกิดอาการแทรกซ้อนที่รุนแรง
- 2. อย่างที่ 2 คือ ยาแก้คัดจมูก ถ้าไม่คัดจมูก ไม่ต้องกินถ้ามีน้ำมูกหรือน้ำมูกไหล ควรเช็ดหรือล้างจมูกด้วยน้ำสะอาด ไม่ควรกินยาแก้แพ้เพื่อลดน้ำมูกเพราะจะทำให้มีน้ำมูกหรือเสมหะขึ้นเหนียวล้นออกยาก ทำให้หายใจลำบากมากขึ้น
- 3. อย่างที่ 3 คือ ยาปฏิชีวนะ ที่มักเรียกผิดว่าเป็นยาแก้ไอ ยาปฏิชีวนะเป็นยาอันตรายและ มักมีการใช้อย่างผิดๆ โดยเฉพาะในโรคหวัดเจ็บคอ ยกกลุ่มนี้ เช่น เพนนิซิลลิน อะม็อกซิซิลลิน วันนี้เราจะเรียนรู้เรื่องนี้กัน

## ยาแก้ไอ กับ ยาปฏิชีวนะ เหมือนกันหรือเปล่า

### คำตอบ

- 1. ไม่เหมือนกัน แต่คนจำนวนมากเข้าใจผิดและเรียกสับสน ทำให้ใช้ยาผิด
- 2. ยาแก้ไอ (ยาต้านการอักเสบ Anti-inflammatory drugs) เป็นยาที่มีฤทธิ์ลดไข้ แก้ปวด ลดบวมอักเสบโดยไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค ตัวอย่างเช่น แอสไพริน ไบรูโพรเฟน
- 3. ส่วนยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) เป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ใช้รักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ไม่มีฤทธิ์แก้ไอโดยตรง ตัวอย่างเช่น เพนนิซิลลิน อะม็อกซิซิลลิน
- 4. คนส่วนใหญ่มักเรียกผิดว่า ยาปฏิชีวนะ เป็น ยาแก้ไอ เพราะเมื่อติดเชื้อแบคทีเรียแล้วกินยาปฏิชีวนะยาจะไปฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของต่อมทอนซิลอักเสบเป็นหนอง เมื่อเชื้อตายไปอาการคออักเสบ(เจ็บคอ คอแดง เป็นหนอง) จะลดลงเองโดยอัตโนมัติ คนจึงมักเรียกผิดว่าเป็น ยาแก้ไอ
- 5. การเรียก ยาปฏิชีวนะ ว่ายาแก้ไอ จึงทำให้เข้าใจผิด และใช้ยาผิดประเภทเพราะคิดว่ามีคออักเสบ ไม่ว่าจะจากสาเหตุใด (เช่น เชื้อไวรัส หรือภูมิแพ้) ต้องใช้นานี้ ทั้งที่จริงๆ แล้วไม่ควรใช้



## เป็นหวัด เจ็บคอ มีไข้ จำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะทุกครั้งถูกต้องหรือไม่

### คำตอบ

- 1. ไม่ถูกต้องและเป็นการใช้ยาที่ไม่สมเหตุผล เพราะอาการเจ็บคอเกิดขึ้นได้จาก 2 สาเหตุ คือ
  1. เกิดจากการติดเชื้อไวรัส (ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ)
  2. เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย (รักษาด้วยยาปฏิชีวนะ)
- 2. หวัดเจ็บคอส่วนใหญ่เป็นเพราะติดเชื้อไวรัส การกินยาปฏิชีวนะจึงไม่ทำให้หายป่วยเพราะยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อไวรัสไม่ได้ และยังมีโอกาสเสี่ยงอันตรายจากผลข้างเคียงของยาต่อร่างกายด้วย



## จะรู้ได้อย่างไรว่า ติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย

### คำตอบ

-  เจ็บคอส่วนใหญ่ (8 ใน 10 ราย)เกิดจากเชื้อไวรัสมีอาการต่อมทอนซิลบวมแดง คอแดง ซึ่งทำให้เจ็บคอ อาจมีอาการไอร่วมด้วยถ้าเป็นแบบนี้ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะก็หายได้
-  การติดเชื้อแบคทีเรีย (ซึ่งพบน้อยกว่าจะมีคอแดง ต่อมทอนซิลบวมแดง และเจ็บคอ มีข้อแตกต่างจากเจ็บคอจากเชื้อไวรัสคือ มีจุดหนองที่ต่อมทอนซิล มีฝ้าสีเทาที่ลิ้น และมักจะคลำพบต่อมน้ำเหลืองบริเวณใต้ขากรรไกรโตด้วย และจุดแตกต่างที่สำคัญที่สังเกตได้ง่ายคือ มักจะไม่มีอาการไอ




## หวัดเจ็บคอจากเชื้อไวรัส รักษาอย่างไร

### คำตอบ

-  ทุกคนมีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่เอาชนะเชื้อไวรัสได้อยู่แล้ว แต่ในช่วงที่ไม่สบาย เราอาจมีอาการเป็นไข้ ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ไอ มีน้ำมูกหรือเสมหะ และรู้สึกเพลีย
-  ในช่วงเวลานี้ “พระเอกภูมิคุ้มกัน” กำลังต่อสู้กับเชื้อไวรัสอยู่ ส่วนยาแก้คัดจมูก และยาลดไข้ คือ “ผู้ช่วยพระเอก” ที่จะช่วยให้เราทุเลาอาการเหล่านี้ จนกว่าพระเอกจะปราบผู้ร้ายเชื้อไวรัสได้หมดซึ่งมักใช้เวลา 3 – 4 วัน เป็นอย่างน้อย

## หวัดเจ็บคอจากเชื้อไวรัส หายเองได้จริงหรือ




### คำตอบ

-  วิธีการรักษาโรคหวัดที่ดีที่สุดคือ ดื่มน้ำอุ่น และพักผ่อนเพราะจะทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็ว ยาปฏิชีวนะไม่ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ น้ำมูกไหล ไอ จาม ปวดหัว ครั้นเนื้อครั้นตัว
-  นอกจากนี้ การกลั้วคอด้วยน้ำเกลือ จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอหรือระคายเคืองในคอของเราได้
-  การทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะช่วยให้ภูมิคุ้มกันร่างกายของเราแข็งแรง เพียงไม่กี่วันเชื้อไวรัสหวัดก็ต้องล่าถอยไปเอง

## กินยาปฏิชีวนะ “เพื่อ” ไว้ก่อน ไม่ดีหรือ

### คำตอบ


#### ไม่ดีแน่นอน ไม่ควรทำเป็นอันขาด

-  ถ้าเราเป็นหวัดจากเชื้อไวรัส แล้วไปกินยาปฏิชีวนะซึ่งมีไว้ใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรียเราจะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ เลย แต่จะได้รับโทษหรือเสี่ยงอันตรายจากการใช้ยาปฏิชีวนะ
-  อันตรายจากยาปฏิชีวนะอย่างแรก คือ การแพ้ยา
-  อันตรายประการที่สอง คือ เชื้อดื้อยา

# แพ้ยาปฏิชีวนะ มีอันตรายอย่างไร

## คำตอบ

 ผู้ที่แพ้ยาอาจมีผื่นขึ้น ถ้าแพ้ยารุนแรงอาจทำให้หายใจไม่ออก ผื่นหนึ่งหลุดลอกทั่วตัว เม็ดเลือดแดงแตกตับอักเสบ เป็นต้น

 วิธีป้องกันและลดความเสี่ยงที่จะแพ้ยา คือ


1. ใช้ยาเท่าที่จำเป็น ไม่ใช้ยาอย่างพร่ำเพรื่อ
2. ถ้าเราเคยแพ้ยาใด เราควรจำชื่อยาให้ได้ หรือจดชื่อยาพกไว้กับตัว
3. บอกแพทย์หรือเภสัชกรว่าเราแพ้ยานี้ เมื่อไปรับการรักษาทุกครั้ง
4. ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดการแพ้ยาได้


# เชื้อดื้อยา คืออะไร

## คำตอบ

 ทุกครั้งที่เรากินยาปฏิชีวนะ เชื้อแบคทีเรียที่อ่อนแอจะตายไป ส่วนที่เหลือก็จะก้าวร้าวขึ้น ดื้อขึ้น

มีการกลายพันธุ์ หรือผลิตลูกหลานให้ทนต่อยาปฏิชีวนะ เรียกว่า **เชื้อดื้อยา** แปลว่า ยาปฏิชีวนะชนิดนี้ใช้กับแบคทีเรียเหล่านี้ไม่ได้ผลอีกต่อไปแล้ว

 เมื่อเกิดเชื้อดื้อยา ทำให้เราต้องเปลี่ยนไปใช้ยาปฏิชีวนะชนิดใหม่ไปเรื่อยๆ ซึ่งยาใหม่เหล่านี้มักมีอันตรายมากกว่าและมีราคาแพงกว่ายาเดิม

 คนที่กินยาปฏิชีวนะบ่อยเกินไป เชื้อโรคก็เริ่มปรับตัวสู้กับยาได้ ต่อไปเวลาเจ็บป่วยก็ไม่มียาใดจัดการกับเชื้อโรคนั้นๆ ได้