

ยาก่อนนอน

ภก. ราชานนท์ หิรัญวงษ์ รพ. บางละมุง

"ควรรับประทานยาก่อนนอน"

ดูเหมือนเป็นวิธีการใช้ยาที่ง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ใครก็เข้าใจ แต่คุณแน่ใจแล้วหรือว่าสิ่งที่คุณเข้าใจนั้นถูกต้อง

ก่อนนอนในความหมายของการกินยา ไม่จำเป็นต้องเป็นเวลาก่อนนอนเสมอไป แต่ที่ต้องระบุเป็นก่อนนอน มันมีสาเหตุมาจากการกินยาที่ต้องแบ่งกินวันละหลายๆ ครั้ง การบอกเป็นช่วงเวลานั้นทำให้ลำบากในการจำ และการกิน จึงต้องมีการนำไปผูกกับมื้ออาหารเพื่อให้สะดวกในการกิน ความหมายจริงของมื้อต่างๆ จึงเป็นดังนี้

อาหารเช้า -> ช่วงเช้า (ประมาณ 6.00 – 9.00 น.)

อาหารกลางวัน -> ช่วงกลางวัน (ประมาณ 11.00 – 13.00 น.)

อาหารเย็น -> ช่วงเย็น (ประมาณ 16.00 – 18.00 น.)

ก่อนนอน -> ช่วงกลางคืน (ประมาณ 20.00 – 24.00 น.)

จะเห็นว่าการบอกเป็นช่วง จะทำให้ช่วงห่างของการกินยาแต่ละมื้อไม่เท่ากัน อาจจะไม่ถี่เกินไป หรือห่างเกินไป หรือถ้าจะให้แม่นยำโดยการบอกเป็นเวลา ก็ทำให้ยากในการปฏิบัติ และอาจทำให้เกิดการลืมกินยาในบางมื้อได้ด้วย

ในส่วนของกินมื้อมกลางคืน เราไม่เรียกว่าอาหารกลางคืน หรืออาหารค่ำ เพราะมันจะทำให้ไม่ได้ช่วงเวลาที่ต้องการ ดังนั้นการบอกให้กินยาช่วงกลางคืน จึงกลายเป็นการบอกให้กินยาก่อนนอนนั่นเอง

แต่ถึงจะเข้าใจแนวคิดนี้แล้วก็เชื่อว่าเราจะกินยาได้อย่างถูกต้องนะครับ เพราะการกินยาต้องดูด้วยว่ายาที่กินนั้นเป็นยาอะไร ให้กินเพื่ออะไร ต้องดูเป็นประเภทไป โดยผมจะแนะนำวิธีใช้ยาก่อนนอนที่ถูกต้องของยาในกลุ่มที่มีโอกาสพบดังนี้ครับ

กลุ่มแรกเริ่มจากยากลุ่มที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน หรือยานอนหลับ ยากลุ่มนี้ก็ตามชื่อครับ กินเพื่อหวังผลให้นอนหลับเช่น ยาช่วยให้อ่อนเพลีย ยานอนหลับ หรือยาที่มีผลข้างเคียงของทำให้ง่วงนอนเช่น ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก ยาแก้วิงเวียน ยาคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ดังนั้นก่อนนอนในความหมายของยากลุ่มนี้คือ เมื่อคุณไม่มึนง่วงอะไรต้องทำ คุณสะดวกแล้ว ไม่อยากคุยโทรศัพท์กับใครแล้ว ก็กินมันซะ ไม่ต้องรอให้ง่วงแล้วค่อยกิน เพราะมีหลายคนเข้าใจผิดคิดว่ากินยาพวกนี้แล้วต้อง

นอนทันที เลยรอกินตอนง่วงนอน ซึ่งบางคนก็รอจนง่วงจริงๆ ง่วงจนหลับไป แล้วก็ไม่ได้กินยา

สรุปอีกที ถ้าอยากนอนเมื่อไหร่ก็กินยาพวกนี้ได้เลย โดยอาจกินก่อนเวลาที่ต้องการนอนประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้ยาได้ออกฤทธิ์

กลุ่มต่อไปยาฆ่าเชื้อ หรือยาแก้อักเสบจากการติดเชื้อ ยาบางตัวในกลุ่มนี้ที่มีการระบุให้กินก่อนนอน เนื่องจากมันสลายตัวได้ไวหลังจากเข้าไปในกระแสเลือดแล้วการทานวันละ 3 ครั้ง ทำให้ระดับยาในเลือดตอนกลางคืนลดต่ำลงกว่าระดับที่ควรเป็น อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ จึงมีการเสริมมื้อก่อนนอนเข้ามา เพื่อรักษาระดับยาในเลือดช่วงกลางคืนให้สูงพอฆ่าเชื้อโรคได้ ดังนั้นก่อนนอนของยากกลุ่มนี้ จึงแนะนำให้ทานในช่วงเวลาตรงกลางระหว่างมือเย็นกับมือเช้าคือ 22.00 – 2.00 น. จะเห็นว่ามันค่อนข้างดีก็ จึงแนะนำให้ทานก่อนเข้านอนซักครึ่งชั่วโมง ถึงหนึ่งชั่วโมงก็ได้ เพื่อให้อยู่ในช่วงเวลา แต่สำหรับเด็กที่นอนไว ก็ไม่ต้องบังคับให้นอนดึกนะคะ ให้นอนตามเวลาปกติแหละครับ เพราะการกำจัดยาของเด็กยังไม่ดีเท่ากับผู้ใหญ่ ไม่ต้องเข้มงวดเรื่องเวลาแบบผู้ใหญ่ก็ได้
สรุปคือ ให้กินก่อนเข้านอนครึ่งชั่วโมง ถึงหนึ่งชั่วโมง

ต่อไปก็เป็นกลุ่มที่ค่อนข้างคุ้นเคยกันดีคือ ยายับยั้งการหลั่งกรด ยาลดไขมันในเลือด ยาลดความดันโลหิต ยาคุมกำเนิด ฮอริโมน วิตามิน ยาโรคเรื้อรังต่างๆ ยาพวกนี้ส่วนใหญ่ต้องกินต่อเนื่องช่วงระยะเวลาหนึ่ง หรือกินไปตลอด จึงควรกินในเวลาเดียวกันของทุกวันเพื่อให้ระดับยาในเลือดคงที่ ป้องกันการเกิดช่วงเวลาที่มียาในเลือดสูงมากเกินไป หรือต่ำเกินไป โดยเราอาจจะหากิจกรรมอะไรมากำหนดการกินก็ได้เช่น หลังข้าวช่อง 3 จบ หลังละครช่อง 5 จบ หลังคุยกับแฟน เป็นต้น แต่แนะนำให้เลือกกิจกรรมที่ทำสม่ำเสมอทุกวัน ในเวลาใกล้เคียงกันนะครับ

สรุปคือ กินในเวลาเดียวกันของทุกวัน ถ้ากินสองทุ่มก็ต้องเป็นสองทุ่มทุกวัน

ต่อไปเป็นยาใช้ภายนอกอย่าง ยาหยอดตา ยาหยอดหู ยาทาแผล ยาทาผื่นคัน ยากลุ่มนี้แนะนำให้ใช้หลังอาบน้ำ เพราะผิวเราจะสะอาดที่สุด ทำให้มีการปนเปื้อนเนื่องจากการหยอดยา หรือทายาได้น้อย

สรุปแล้ว หลังอาบน้ำเสร็จเช็ดตัวแห้งก็ทายาได้เลย

ต่อไปเป็นยาเหน็บทวารรักษาริดสีดวง ยาเหน็บช่องคลอด ยากลุ่มนี้แนะนำให้ใช้หลังจากหมดกิจกรรมทุกอย่าง และพร้อมจะนอนแล้วจริงๆ เพราะถ้าเหน็บยาแล้วยังเดินไป เดินมา ยาคงจะหลุดออกมาให้คุณเหน็บใหม่กันอีกหลายรอบเลย

สรุป ถ้าใช้แล้วก็เข้านอนเลยอย่าทำกิจกรรมอะไรอีก

ยาที่ใช้ก่อนนอนยังมีอีกหลายตัว แต่ที่พบบ่อยๆ จะอยู่ในกลุ่มที่กล่าวถึงไปแล้ว แต่ถ้ามีใครกินยานอกเหนือจากนี้ สามารถสอบถามเภสัชกรใกล้บ้านคุณได้ครับ