

## ความหมายของฉลากช่วย

ภญ. วิลาศินี เชื้อนแก้ว รพ.เอกชล 2

เคยสงสัยกันไหมคะ เวลาอ่านฉลากยาและมีคำแนะนำพิเศษเพิ่มเติม เช่น ยาบางรายการ ต้องทานก่อนอาหาร บางรายการต้องทานหลังอาหารทันที เอ... ทำไมทานพร้อมกันไม่ได้นะ นี่ก็ได้เมื่อไรค่อยทานไม่ได้หรือ? มาดูคำตอบในรายการ.....วันนี้ก็คิดว่าค่ะ :)

### รับประทานยานี้ก่อนอาหาร

หมายถึง ควรรับประทานยาก่อนอาหารประมาณ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ซึ่งมักเป็นตอนที่ท้องว่าง เพราะยากลุ่มนี้ หากรับประทานในช่วงที่กระเพาะอาหารมีอาหารทั่วไปอยู่ด้วย จะทำให้การดูดซึมของยาไม่ดีเท่าที่ควรหรือไม่ได้ผลเลย ได้แก่ ยารักษาโรคติดเชื้อบางชนิด เช่น แอมพิซิลลิน (Ampicillin) หรือยาป้องกันการคลื่นไส้อาเจียน เช่น เมโทโคลปราไมด์ (Metoclopramide) ซึ่งต้อง รอดตัวยาก่อนฤทธิ์ก่อนจึงรับประทานอาหารได้

\*\* กรณีที่ลืม ควรเปลี่ยนเป็นรับประทานหลังอาหารมื้อนั้นอย่างน้อย 2 ชั่วโมงแทน \*\*

ผลเสียถ้าทานยาไม่ถูกเวลา ตัวยากอาจถูกดูดซึมน้อยลง เป็นผลทำให้ไม่หายจากโรค หรือถ้ากรณียาเบาหวาน ผลของยาที่ช่วยลดน้ำตาลของมื้ออาหารนั้นๆ ก็อาจออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่

### รับประทานยานี้หลังอาหาร

หมายถึง ควรรับประทานยาหลังจากรับประทานอาหารเสร็จประมาณ 15-30 นาที โดยมากยาประเภทนี้จะไม่มีปัญหาเหมือนยาที่ต้องทานก่อนอาหาร จึงสามารถทานหลังอาหารได้ การทานยาหลังอาหารจะดีกว่าก่อนอาหาร คือลดผลข้างเคียงคลื่นไส้อาเจียนจากยาได้ และ การลืมทานยาจะน้อยกว่าการทานก่อนอาหาร ปกติจะแนะนำให้ทานหลังอาหาร 15- 30 นาที แต่ในทางปฏิบัติการทานหลังอาหารทันทีหรือ หลังอาหาร15-30 นาที ไม่ได้ให้ผลแตกต่างกันมากนัก จึงแนะนำให้รับประทานตามสะดวกของผู้ป่วย

### รับประทานยานี้หลังอาหารทันที

หมายถึง ให้รับประทานตามหลังอาหารทันที ยาประเภทนี้ มักเป็นยาที่มีฤทธิ์กัดกระเพาะ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน หรือเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ เช่น แอสไพริน (Aspirin) ยารักษาโรคปวดข้อทุกชนิด

### รับประทานยานี้ควรดื่มน้ำมากๆ

แบ่งเป็น 2 กรณี คือ ยาที่มีผลข้างเคียงทำให้คลื่นไส้อาเจียน และ ยาที่ตกตะกอนในไตได้ง่าย การดื่มน้ำมากๆสามารถช่วยลดอาการข้างเคียงนี้ได้

### รับประทานยานี้แล้วอาจง่วงนอน

ยาในกลุ่มนี้เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้เกิดอาการง่วงนอน เพราะมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น คลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine) ไดอะซีแพม (Diazepam) นอกจากนี้ไม่ควรดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้เกิดอันตรายมากยิ่งขึ้น ผู้ใช้ยาในกลุ่มนี้ควรหลีกเลี่ยงการขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักรกลทุกชนิด

รับประทานยานี้ติดต่อกันทุกวันจนยาหมด

ยาหลายชนิดเมื่ออาการหายก็สามารถหยุดยาได้ แต่ยาในกลุ่มรักษาโรคติดเชื้อ เช่น แอมพิซิลลิน (Ampicillin) เตตราไซคลิน (Tetracycline) จำเป็นต้องรับประทานยาต่อระยะหนึ่ง เพื่อให้แน่ใจได้ว่าทำลายเชื้อที่ก่อโรคได้หมดสิ้น ป้องกันการดื้อยา

เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน

ยาที่ต้องเคี้ยวก่อนกลืน เนื่องจากหวังผลให้ยากระจายตัวในส่วนของทางเดินอาหารได้อย่างทั่วถึง ทำให้ผลการรักษาดีที่สุด เช่น ยาลดกรด (Antacids)