

Recommend  
คนใช้ยาต้องอ่าน

# Drug Guru

## ฉลาดรู้เรื่องยา



Name:  
Dr:

Date:

Drug guru ฉลาดรู้เรื่องยา / ดวงแก้ว อัง  
0V55 ค154ค 2555 ๑.1

ปลอดภัย

วิธี



Barcode \*10049245\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์



✓ เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ  
เภสัชกรหญิงดวงแก้ว อังนุรสิทธิ์

# สารบัญ

คำนิยม	(11)
คำนำสำนักพิมพ์	(16)
คำนำผู้เขียน	(18)

บทนำ	1
------	---

## PART 1

### ทำความเข้าใจกับ “ยา” 4

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. ความหมายของยา       | 6 |
| 2. ชื่อของยาบ่งบอกอะไร | 6 |
| 3. สีของยาเม็ด         | 8 |

## PART 2

### ยามาจากไหน 10

- |  |    |
|--|----|
| 4. ยาแบ่งออกเป็นกี่กลุ่ม   | 12 |
| 5. เลือกใช้ยา “ต่างชนิด” อย่างไร<br>ให้ดีและมีประสิทธิภาพ              | 16 |
| 6. เลือกใช้ยา “ต่างความแรง” อย่างไร<br>ให้ดีและมีประสิทธิภาพ           | 17 |
| 7. เลือกใช้ยา “ต่างรูปแบบ” อย่างไร<br>ให้ดีและมีประสิทธิภาพ            | 17 |
| 8. รู้จักระบบการกระจายยา<br>เพื่อการเข้าถึงยาที่ถูกต้อง                | 21 |
| 9. รู้จักยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ                                       | 23 |
| 10. หลักการเลือกซื้อยาที่ไม่ต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์<br>เพื่อความปลอดภัย | 26 |

## PART 3

### ประโยชน์ของยา

30

11. ข้อบ่งใช้ของยา 31
12. ความแตกต่างระหว่าง “อาการ” กับ “โรค” 34
13. ยาที่ออกฤทธิ์เพื่อป้องกัน 36
14. กลไกการออกฤทธิ์ของยา 39
15. กลไกการเปลี่ยนแปลงของยาเมื่อเข้าสู่ร่างกาย 44

## PART 4

### โทษของยา

50

16. การแพ้ยาและอาการข้างเคียงของยา 51
17. การลดความรุนแรงของการแพ้ยา 53
18. อาการข้างเคียงจากการใช้ยา 59
19. วิธีป้องกันอันตรายจากการแพ้ยา  
และอาการข้างเคียง 63

## PART 5

### ยาตีกัน

64

20. การใช้ยากู้กันได้ “ผลดี”  
กว่าการใช้ยาเดี่ยวจริงหรือ 66
21. ผลเสียของยาตีกัน 67
22. “ยากับอาหาร” ตีกันจริงหรือ 70
23. “ยากับนม” ตีกันจริงหรือ 72
24. “ยาตีกับสมุนไพร” ได้ด้วยหรือ 74
25. วิธีป้องกันอันตรายจากยาตีกัน 76

## PART 6

### การเก็บรักษายา

78

26. ปัจจัยที่มีผลต่อการเก็บรักษายา 79
27. วิธีการเก็บรักษายาที่เหมาะสม 83
28. แบ่งยาใส่กล่องให้ถูกวิธี 84

## PART 7

### ยากับวันหมดอายุ

86

- |   |    |
|---|----|
| 29. วิธีตรวจสอบวันหมดอายุของยา                          | 88 |
| 30. ยาเสื่อมสภาพ  | 90 |
| 31. ยาหมดอายุแล้ว กินได้ไหม                             | 93 |
| 32. วิธีการป้องกันอันตรายจากยาหมดอายุ<br>หรือเสื่อมสภาพ | 94 |
| 33. ระวังยาปลอมและยาผิดมาตรฐาน                          | 94 |
| 34. วิธีป้องกันอันตรายจากยาปลอม<br>ยาผิดมาตรฐาน         | 99 |

## PART 8

### ปัญหาที่พบบ่อยจากผู้ใช้งาน

100

- |  |     |
|--|-----|
| 35. อันตรายจากความไม่ร่วมมือในการใช้ยา | 102 |
| 36. วิธีสร้างความร่วมมือในการใช้ยา     | 104 |
| 37. วิธีจัดกล่องยาโรคเรื้อรัง          | 106 |

## PART 9

### ปัญหาที่พบบ่อยจากการใช้ยา

108

- |  |     |
|--|-----|
| 38. การได้ยาซ้ำซ้อน  | 110 |
| 39. การได้รับยาเกินขนาด                                      | 111 |
| 40. วิธีป้องกันความเสี่ยงจากการได้รับยาซ้ำซ้อน<br>ยาเกินขนาด | 116 |
| 41. การเสพติดยา  | 117 |
| 42. การดื้อยา  | 119 |
| 43. การตรวจหาเชื้อดื้อยา                                     | 121 |
| 44. วิธีป้องกันการเกิดเชื้อดื้อยาสำหรับประชาชน               | 122 |
| 45. การนำยาไปใช้ในทางที่ผิด                                  | 124 |

## **PART 10**

### **หลักการใช้อย่างปลอดภัย 130**

- 46. รู้จักฉลากยาและเอกสารกำกับยา 132
- 47. กินยาให้ถูกวิธี 139
- 48. หลักการให้ยาให้ถูกวิธี 142
- 49. เทคนิคการให้ยาประเภทต่างๆ 148

## **PART 11**

### **หลักการใช้ยาโรคเรื้อรังให้ปลอดภัย 152**

- 50. กลุ่มยาลดความดันโลหิต 154
- 51. กลุ่มยารักษาเบาหวาน 156
- 52. กลุ่มยาลดไขมันในเส้นเลือด 158
- 53. กลุ่มยารักษาโรคเกาต์ 160

## **PART 12**

### **กลุ่มผู้ป่วยที่ต้องมีข้อควรระวัง**

#### **ในการใช้ยาเป็นพิเศษ 162**

- 54. การใช้ยาสำหรับเด็ก 164
- 55. การใช้ยาในผู้สูงอายุ 171
- 56. การใช้ยาในสตรีมีครรภ์ 177
- 57. การใช้ยาในหญิงให้นมบุตร 184
- 58. การใช้ยาในผู้ป่วยโรคไตวาย 186
- 59. การใช้ยาในผู้ป่วยโรคตับ 190

## **PART 13**

### **กลุ่มที่มีข้อควรระวังในการใช้ยาเป็นพิเศษ 194**

- 60. การใช้ยาในผู้บริจาคโลหิต 196
- 61. ยาที่มีผลต่อการตรวจสุขภาพ 199

## PART 14

### เคล็ดลับการใช้ “ยา” แบบมืออาชีพ 200

62. 6 คำถามที่เภสัชกรพบบ่อยขณะจ่ายยา 202
63. 9 ความเชื่อยอดฮิต (ที่ไม่เหมาะสม)  
ในการใช้ยา 206
64. 8 พฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ยา 213

## PART 15

### เครื่องมือที่ช่วยส่งเสริม ความปลอดภัยในการใช้ยา 218

65. ฉลากยา 220
66. การดูวันหมดอายุ 221
67. สมุดประจำตัวการใช้ยา 222
68. บัตรแพ้ยา 225
69. กล่องจัดยาประจำวัน 227
- 70.ฐานข้อมูลเรื่องยา 230
71. คำแนะนำการใช้ยาจากหัวใจของเภสัชกร 237

## PART 16

### Q&A ถาม-ตอบปัญหาการใช้ยา 239

- ภาคผนวก 246
- บรรณานุกรม 254
- เกี่ยวกับผู้เขียน 262
- คำขอบคุณ 264