

เภสัชกรหญิงนันทพร เล็กพิทยา
หัวหน้างานเภสัชกรรมคลินิก
ฝ่ายเภสัชกรรม คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

ฉลาดใช้ยา

10 ยาสามัญประจำเที่ยว ไม่รู้ถือว่าพลาด

หยุดยาวทั้งที จะเดินทางไปเที่ยวที่ไหน ต้องเตรียมตัวเองให้พร้อม เมื่อเที่ยวได้ก็ต้องได้เที่ยว สุขภาพก็ต้องป้องกันและรักษา อย่าลืมพกหมักากอนามัย เจลหรือสเปรย์แอลกอฮอล์ นะคะ เพราะ นานที่นี้การ์ดตกไม่ได้เด็ดขาด รวมทั้งยังต้องรักษาระยะห่างกันตลอดทริปกันด้วย เรามาเตรียมยา สามัญประจำเที่ยว 10 อย่าง ที่ต้องพกไว้เป็นอาวุธติดกายกันค่ะ

ยาโรคประจำตัว เป็นยาสำคัญที่จะลืมไม่ได้ เพราะต้องกินต่อเนื่อง จึงต้องพกติดตัวและเตรียม ให้มีจำนวนที่เพียงพอตลอดทริป



พาราเซตามอล กินแต่ละครั้งต้องไม่เกิน 10 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง เช่น น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ควรกินครั้งละไม่เกิน 500 มิลลิกรัม และกิน แต่ละครั้งต้องห่างกันไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง ข้อควรระวังต้อง ไม่กินเกินขนาดที่เหมาะสม

ยาแก้แพ้ มีทั้งชนิดกินแล้วง่วงและกิน แล้วไม่ง่วง ที่สำคัญคือ ไม่แนะนำให้กินยาแก้ แพ้ร่วมกับกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือกลุ่ม ยาระงับประสาท



ยาแก้ปวดต้านการอักเสบ ที่ไม่ใช่สเตียรอยด์



ยากลายกล้ามเนื้อ เป็นยาช่วย บรรเทาอาการปวด อักเสบ ตึงกล้ามเนื้อ ได้ดี ควรระวังเรื่องการระคายเคือง กระเพาะอาหาร จึงต้องกินหลังอาหาร ทานทีและดื่มน้ำตามมาก ๆ

ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นลักษณะยาผงถ่านคือ ถ่านกัมมันต์หรือถ่านชาร์โคล ซึ่งต้องกินห่างจากยาชนิดอื่นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อหลีกเลี่ยงการดูดซึมยาชนิดอื่นลดลง ส่วนผงโออาร์เอส คือผงเกลือแร่ชดเชยปริมาณน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป การใช้ยาแก้ ท้องอืดท้องเฟ้อมักใช้ตามอาการและต้องดูคำแนะนำข้างของ บางชนิดต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน

ยาแก้เมารถ เมาเรือ เมาเครื่องบิน เป็นยาในกลุ่มเดียวกัน กินแล้วมักมีผล ทำให้ง่วงนอน วัตถุประสงค์ของยาเพื่อ ลดอาการคลื่นไส้ระชะ โดยต้องกินก่อน เริ่มกิจกรรมหรือการเดินทางประมาณ ครึ่งชั่วโมง



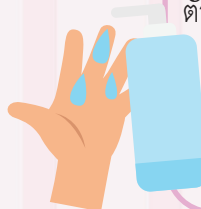
โลชั่นกันยุง ปัจจุบันจะมีชนิด สเปรย์ โลชั่น ผ้าเปียก แผ่นแปะ สามารถเลือกใช้ตามความชอบ ทั้งสะดวกและปลอดภัยอีกด้วย



ชุดยาทำแผลสด เช่น เบตาดีน น้ำเกลือ แอลกอฮอล์ล้างแผล พลาสเตอร์ยาปิดแผล ล้าง ผ้ากอซ ควร มีติดกระเป๋าไว้



เจลหรือสเปรย์ แอลกอฮอล์ และหมักากอนามัย ถือเป็นของสำคัญประจำ ตัวที่จะขาดไม่ได้เลยในยุคนี้ เป็น สิ่งที่ต้องนึกถึงและมีสำรอง ไว้ทุกครั้งที่ก้าวเท้าออกจาก บ้าน



ยาแต้มสิ่ว ยาแต้มสิ่วมีไว้ใช้เพื่อ ความมั่นใจในทุกครั้งี่เสียงซัดเตอร์ลั่น สำหรับในผู้ที่เป็นสิ่วง่าย

