

แพทย์ใช้ยาไม่เหมาะสม ส่งผลให้ดื้อยาและอันตรายถึงชีวิต!



ประชุมวิชาการระหว่าง แบลคมอร์ล และคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต



ผศ.นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล



ดร.เลสลี่ บราวน์

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ใช้ยาโดยไม่จำเป็น ไม่ถูกกับโรคหรือในปริมาณที่ไม่เหมาะสม ทำให้เสี่ยงต่อผลข้างเคียงโดยไม่ได้รับประโยชน์จากยา และบางกรณีอาจส่งผลรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงดำเนินนโยบาย “การใช้ยาอย่างสมเหตุผล” ร่วมไปกับการส่งเสริมการวิจัย การใช้สมุนไพรและการแพทย์แผนทางเลือก เพื่อใช้ทดแทนใช้เป็นยาทางเลือก หรือใช้เป็นการรักษา ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

ดังนั้นเพื่อส่งเสริมให้ความรู้แก่เภสัชกรและบุคลากรทางการแพทย์ด้านการแพทย์ทางเลือกทางเภสัชกรรมและโภชนเภสัชภัณฑ์ สถาบันวิจัย แบลคมอร์ล ประเทศออสเตรเลีย และคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต จึงได้มีการประชุมวิชาการเรื่อง “Complementary Medicine in Pharmacy Practice-Research Update & Application” ขึ้น

ผศ.นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล อธิการบดีประจำภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดเผยว่า องค์การอนามัยโลกมีการประเมินว่ามากกว่าครึ่งของการใช้ยา เป็นไปอย่างไม่เหมาะสมทั้งจาก

การจ่ายยาโดยแพทย์และการซื้อจากร้านขายยา โดยเฉพาะการใช้ยาปฏิชีวนะ ทั้งนี้เพราะมีการนำไปใช้รักษาโรคติดเชื้อไวรัส ทั้งที่ควรใช้ยาเพื่อการรักษาโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น ดังนั้นจึงเป็นการใช้ยาที่ผิดประเภท และไม่เกิดประโยชน์ แต่เมื่อใช้ไปจะก่อให้เกิดการดื้อยาปฏิชีวนะ ซึ่งกำลังเป็นวิกฤติของชาติอยู่ในขณะนี้ กล่าวคือใน 1 ปี มีคนไทยติดเชื้อดื้อยาถึง 120,000 คน ผู้ป่วยเหล่านี้ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลนานขึ้นมากกว่า 3.2 ล้านวันต่อปี เสียชีวิตประมาณ 38,000 คน คิดเป็น 15 นาทีต่อคนที่เสียชีวิตจากการดื้อยา

โดยทั่วไปการบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยตนเองสามารถทำได้ แต่ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับยาที่จะนำมาใช้ เช่น หากมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย สามารถใช้ยาพาราเซตามอลได้ แต่ไม่ควรใช้ด้วยปริมาณที่มากเกินไปเพราะจะเป็นพิษต่อตับ การใช้ยาพาราเซตามอลในปริมาณที่พอดีนั้น ให้คำนวณจากปริมาณยา 10-15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง เช่น ผู้ที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ใช้ยาปริมาณ 500-750 มิลลิกรัม (เท่ากับยาชนิด 500 มิลลิกรัม 1 เม็ด ถึง 1 เม็ดครึ่ง) คนตัวเล็กจึงไม่ควรกินพาราเซตามอลครั้งละ 2 เม็ด เพราะเป็นการใช้ยาเกินขนาด นอกจากนี้ ยังไม่ควรใช้เกิน 1 กรัม (หรือ 2 เม็ด) ต่อครั้ง และไม่กิน 4 กรัม (หรือ 8 เม็ด) ต่อวัน ส่วนในเด็กไม่ควรใช้พาราเซตามอลเกิน 4-5 ครั้งต่อวัน

สำหรับคนที่ตรวจร่างกายประจำปี และพบว่ามีการดื้อยากลุ่มในเลือด แนะนำว่ายังไม่ควรกินยามากกว่าจะมีการของโรคเกาต์ เช่น ปวดตามข้อต่อต่างๆ เพราะการกินยาลดกรด ยูริกอาจทำให้แพทย์ชั้นรุนแรงที่เป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้นเมื่อมีการดื้อยากลุ่มในร่างกายจึงควรรักษาด้วยการควบคุมอาหารที่รับประทาน เช่น งดเว้นเครื่องดื่มในสัตว์ สัตว์ปีก และยอดผัก ถ้าหลีกเลี่ยงหรืองดอาหารประเภทนี้ได้ก็ลดยกริจะลดลงโดยไม่ต้องใช้ยา สำหรับอาการเจ็บคอ คนจำนวนมากนิยมซื้อยามาที่มีส่วนผสมของยาปฏิชีวนะนี้โอเม็กซ์มาใช้ ซึ่งขณะนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กำลังทบทวนทะเบียนยานี้ เพราะไม่ได้มีประโยชน์ต่อการฆ่าแบคทีเรียที่เป็นต้นเหตุของอาการ แต่เมื่อกินลงไปจะออกฤทธิ์ต่อแบคทีเรียในลำไส้ ก่อให้เกิดปัญหาเชื้อดื้อยาตามมา

ผศ.นพ.พิสนธิ์ กล่าวต่อว่า ขณะนี้กระทรวงสาธารณสุข ได้ส่งเสริมให้มีการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษา โดยใช้หลักฐานจากตำราทางแพทย์แผนไทย ร่วมกับงานวิจัยทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งพบว่าสมุนไพรหลายชนิดสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยและใช้ทดแทนยาแผนปัจจุบันได้ เช่น ฟาทะลายโจร ขมิ้นชัน เถาวัลย์เปรียง และยาเหลืองปิดสมุทร เป็นต้น อย่างไรก็ตามเมื่อใช้สมุนไพรเป็นยา จะต้องใช้อย่างสมเหตุผล คือใช้เมื่อจำเป็นและต้องศึกษาผลข้างเคียงในการรักษาเช่นกัน

ดร.เลสลี่ บราวน์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยแบลคมอร์ล กล่าวว่า การใส่ใจดูแลสุขภาพรวมทั้งการแพทย์แผนทางเลือกและสมุนไพรเป็นอีกทางเลือกเพื่อการป้องกันก่อนการเกิดโรคได้ เช่น คนที่รับประทานยาลดความดัน ยาลดคอเลสเตอรอล ในระยะเวลาที่นานติดต่อกันเป็น 10 ปี จะส่งผลต่อสารอาหารในร่างกาย ยาลดความดันบางกลุ่มจะลดระดับธาตุสังกะสี (ZINC) ในร่างกายลง ซึ่งสังกะสีเป็นแร่ธาตุที่ทำหน้าที่คอยควบคุมให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกาย ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยซ่อมบำรุงระบบเอนไซม์ และเซลล์ต่างๆ ทันทีที่มีการติดเชื้อหรือระบบภูมิคุ้มกันทำงาน จะมีการใช้สังกะสีในร่างกายอย่างรวดเร็ว

ดังนั้น การที่มีสังกะสีต่ำจะทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานไม่เต็มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ซึ่งได้มีการทำการทดลองกับอาสาสมัคร 1,000 คน

หน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 900

Section: ไร่ดี/สุขภาพ-ความงาม

วันที่: พุธที่ 1 มีนาคม 2561

ปีที่: 38

ฉบับที่: 13459

หน้า: 16(กลาง)

Col.Inch: 66.91

Ad Value: 60,219

PRValue (x3): 180,657

Clip: Black/White

หัวข้อข่าว: แพทย์ชี้ใช้ยาไม่เหมาะสมส่งผลให้ต้องยาและอันตรายถึงชีวิต!

ให้ใช้แร่ธาตุสังกะสีในรูปแบบยาอม หรือยาเม็ด โดยให้ทานแร่ธาตุสังกะสีภายใน 24 ชั่วโมง หลังเกิดอาการหวัดจะช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาการเป็นหวัดในคนที่มีสุขภาพดีได้ และเมื่อทานติดต่อกัน 5 เดือนจะลดอัตราการเกิดโรคหวัด คนที่เสี่ยงภาวะสังกะสีต่ำ คือ คนที่รับประทาน อาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และ นักกีฬา เนื่องจากสังกะสีถูกเผาผลาญไปอย่างรวดเร็วผ่านทางเหงื่อ

สำหรับการปวดไมเกรนนั้น เกิดจากการเผาผลาญพลังงานในสมองและเกี่ยวกับ พันธุกรรม ยาทุกตัวจะมีผลข้างเคียงเหมือนกัน ปัจจุบันมีผลการศึกษาพบว่า โคเอนไซม์คิวเทน สามารถลดความถี่และความรุนแรงของการปวดไมเกรนลงได้ โดยการใช้โคเอนไซม์คิวเทน ปริมาณ 150 มิลลิกรัมต่อวัน ระยะเวลา 6 เดือน แทนที่จะเป็นไมเกรน 2 ครั้งต่อเดือน เหลือเพียง 2 ครั้งต่อปี ทำให้ไม่ต้องกินยาแก้ปวดบ่อย

“ทั้งนี้เราควรใส่ใจสุขภาพของตัวเอง เพื่อป้องกันการขาดวิตามิน โดยสังเกตจาก ลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ต้องให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และอาจมีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยเพิ่มเติมในส่วนที่ร่างกายขาด แต่ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับเป็นสิ่งสำคัญ”