

บทที่ 20

คู่มือประจำบ้าน และอันตรายจากการใช้ยา

คู่มือประจำบ้าน

เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเกิดการเจ็บป่วยขึ้นในบ้าน สิ่งที่มาถึงทุกคนภายในบ้านพึงรู้ เพื่อที่จะสามารถช่วยตนเอง หรือช่วยสมาชิกคนใดคนหนึ่งภายในบ้านก็คือ การใช้คู่มือประจำบ้านให้เกิดประโยชน์ สิ่งที่สำคัญที่สุดของคู่มือประจำบ้านคือ ยาไม่ใช้ตู้ ดังนั้นจงอย่าหวังกังวลเรื่องตู้ยาให้มากนัก เพราะตู้ยาที่มีขายกันทั่วไปในท้องตลาดนั้น เขาขายให้แก่ตู้ ไม่มียาให้ด้วย

การจะสร้างคู่มือประจำบ้าน จึงเท่ากับการไปหาซื้อยา ไม่ใช่ไปหาซื้อตู้ เพราะค่าตู้มักจะแพงกว่าค่ายา เมื่อหาซื้อยาได้ตามความต้องการแล้ว จะนำไปใส่ในตู้อะไรก็ได้ที่อยู่ในบ้าน (แต่คงไม่ใช่ตู้กับข้าว) หรือถ้าไม่อยากจะใส่ตู้ก็อาจจะใส่ในกล่องกระดาษแข็ง หรือกล่องอื่นใดที่มีฝาปิดมิดชิดก็ได้

ตู้ที่ใส่ยาควรจะมีประตูปิดมิดชิด เพื่อป้องกันแมลงและสัตว์อื่น ที่สำคัญคือ จะช่วยป้องกันเด็กเล็ก ๆ ที่ยังไม่รู้ภาษาไปหยิบยามากินโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้เกิดอันตรายได้ ตู้ยาจึงควรอยู่สูงเด็ก ๆ เข้มไม่ถึง หรือไม่ก็ต้องมีกุญแจปิดไว้ด้วยบังคับ

ยาที่มีไว้สำหรับคู่มือประจำบ้านนั้น หาซื้อได้ง่ายมากจากร้านขายยาขององค์การเภสัชกรรม หรือจากร้านค้า หรือบุคคลที่นำยาขององค์การเภสัชกรรมไปจำหน่าย โดยเฉพาะ ยาคำร่าหลวงหรือยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่ซื้อขายได้โดยไม่ต้องมีใบอนุญาตขายยา หรือใบสั่งแพทย์ และมีราคาค่อนข้างถูก จนบางครั้งทำให้ผู้ใช้ยาเกิดความสงสัยว่า ยาราคาถูกคงจะเป็นยาที่ไม่มีคุณภาพก็มี แต่ความจริงหาได้เป็นดังเข้าใจไม่ ยาคำร่าหลวงในท้องตลาดมีจจุบันมี 2 ชุด ชุดเล็กราคา 10 บาท ชุดใหญ่ราคา 20 บาท คู่มือประจำบ้านควรมียาคำร่าหลวงชุดใหญ่ไว้ ซึ่งจะมีทั้งสำลี น้ำพันแผล และยังมียาอย่างอื่น ๆ อีกประมาณ 10 ชนิด ดังต่อไปนี้

1. ยาธาตุน้ำแดง
2. ยาเม็ทโรทามินต์
3. ยาออกกรก
4. หิงเจอร์บีนการะบูน
5. ยาแก้อิอน้ำคำ
6. ยาเม็คแอสไฟริน
7. ยาเม็คไวตามินบี 1
8. ยาหยอกคตา
9. ซี้ยั้งแก้วปวคขวม
10. ยาใส่แฉงสค ยาแคง ยาเพ็ชอง และหิงเจอร์ไอโอคีน

ยาทั้ง 10 ชนิดที่กล่าวมานี้ รวมเรียกว่าเป็นยาคำราหลวงชุดใหญ่ แต่ละชนิดจะบอกสรรพคุณของยา และวิธีใช้ อย่างละเอียด อ่านเข้าใจได้ง่าย ถ้าแต่ละครอบครัวมีไว้สัก 1 ชุด ก็จะสามารถช่วยสมาชิกทั้งครอบครัวในยามเจ็บป่วยฉุกเฉินได้ เป็นการประหยัดเงิน ประหยัดเวลา และประหยัดทรัพย์ด้วย

แต่ถ้าครอบครัวใดมีทุนทรัพย์พอที่จะสร้างคู่ยาประจำบ้านขนาดใหญ่ ก็มีมากมายหลายชนิด ยาอื่น ๆ ที่ควรจะมีไว้ประจำบ้าน ได้แก่

1. ยาแก้ท้องเสีย
2. ยาเม็คซ้อฟากัวนิติน
3. ยาระบายเม็กนีเซียม
4. คีเก็ชือ
5. ยาพาราเซตามอล
6. ยาแก้ปวดฟัน
7. ยาแก้แทคออเพนิรามีน
8. ยาคมแก้หวัด
9. ยากวาคคอ แก้กการช้กเฮนแอะเจ็บคอ

10. ยาโคอาซีแพน แก้อาการหงุดหงิด ตื่นเต้น กังวอล คิดมาก และนอนไม่หลับ
11. ยาบ่ารุงเลือด
12. ยาบ่ารุงฟันหรือยาป้องกันฟันผุ
13. ยาเม็ทไวตามินบีรวม

นอกจากนี้ก็มียาจำเป็นอีกบางชนิด ที่ใช้ภายนอก (ห้ามรับประทานอย่างเด็ดขาด) ซึ่งควรมีไว้เพิ่มเติม คือ

14. ยาแก้ปวดฟัน
15. ยารักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
16. อัลกอฮอล์ 70%
17. ยารักษาฝี - เหา - กลาก - เกาต์
18. ยีติงวาสลิน
19. ยาหยอดหู
20. ยาคุมแก่อมวิงเวียน แอมโมเนียหอม
21. ยานาหิงค์

ยาต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ หาซื้อได้จากองค์การเภสัชกรรม อยู่เบื้อง ๆ กับโรงพยาบาลรามาธิบดี และสถาบันมะเร็งแห่งชาติ หรืออาจจะหาซื้อได้จากร้านขายยาที่รับยาขององค์การเภสัชกรรมไปจำหน่ายก็ได้ ยา ขององค์การเภสัชกรรมที่บรรจุเป็นขวดหรือเป็นคัป จะมีสลากยาซึ่งมีชื่อยา สรรพคุณยา และวิธีใช้อย่างเรียบร้อย

ยาที่ใช้ทาภายนอก (ห้ามรับประทาน) ควรใช้สากสีแคงคิกไว้ และควรซักแยกไว้ต่างหาก ไม่ให้ปะปนกับยาอื่น จะได้ไม่ยับยั้งหรือถูกเวลาถูกละถูกรื่นมา ไปรคจำไว้ว่ายาทุกขวด ทุกคัป และทุกซอง จะต้องมีสลากติดไว้ให้เรียบร้อย ไม่ให้หลุดหล่นได้ และเมื่อใช้ยาชนิดหนึ่งชนิดใดหมดไป ต้องรีบซื้อหามาแทนที่ให้ครบถ้วน

นอกจากยาต่าง ๆ ที่ได้กล่าวถึงแล้ว ก็ควรจะมีเครื่องใช้ต่อไปนี้ไว้ในตู้ยา
ควยเสมอคือ :-

1. สำลีม้วนโต ๆ
2. ยาน้ำบิกแนต (น้ำกอส) สำหรับบิกแนต
3. ยาน้ำพันแผลชนิดเป็นม้วนไว้พันแผล
4. ปรอทเทอร์
5. ม้วนผ้าเย็บปิด
6. ไม้จิ้มฟัน
7. ขอนและถ้วยตวงยา
8. เข็มเย็บผ้า
9. กรรไกร
10. เทอร์โมมิเตอร์
11. คีมปลายเหล็ก
12. ยาสามเหลี่ยม
13. กระเป๋าน้ำร้อน - น้ำเย็น
14. เข็มกลัดขอนปลาย
15. ลูกยางสำหรับดูดน้ำมูก น้ำลาย
16. หนังสือคู่มือแนะนำการใช้ยาหรือการดูแลรักษาสุขภาพ 1 เล่ม

หลักสำคัญในการจัดตู้ยา

เมื่อครอบครัวใดสามารถจัดหาตู้ยาและยาสามัญประจำบ้านได้ครบถ้วนแล้ว
ก็ควรจะให้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้วางไว้ให้เป็นที่อยู่อาศัยของแมลงนานาชนิด
หรือมีฝุ่นละอองเกาะอยู่เต็ม เมื่อมีตู้ยาควรเอาใจใส่ตั้งต่อไปนี้

1. ควรทำความสะอาดบ่อย ๆ อย่าให้เปียกชื้น
2. จัดวางยาให้เป็นหมวดหมู่

3. รวดยาทุกขวด ทุกคัมภ์ ต้องปิดซองยาไว้
4. ไม่ควรให้ยาที่แพทย์สั่งให้คนหนึ่ง แล้วยำไปให้อีกคนหนึ่ง
5. เก็บตู้ยาในที่แห้ง
6. ต้องใส่ถุงยางตู้ยาและวางให้สูงพื้นมือเด็ก

หลักสำคัญในการให้ยามี 5 ประการ

1. ถูกคน หมายถึงยานั้นเป็นยาที่มีชื่อของผู้ป่วยโดยเฉพาะ
2. ถูกยา หมายถึงยานั้นถูกต้องตามแพทย์สั่ง
3. ถูกจำนวน หมายถึงจำนวนยาที่ให้ถูกต้องตามจำนวนที่แพทย์สั่ง คือไม่ขาดหรือมากเกินไป
4. ถูกเวลา หมายถึงเวลาให้ตรงตามแพทย์สั่ง
5. ถูกทาง หมายถึงทางที่จะใช้กับผู้ป่วยถูกต้องตามแพทย์สั่ง เช่น ให้รับประทาน ให้สวน หรือให้ทา

ดังนั้น ก่อนให้ยากับผู้ป่วยต้องใช้หลักสำคัญ 5 ประการ ทุกครั้ง และควรใช้หลักนี้อีก 3 ครั้ง โดยการดูที่ซองยา เช่น

ครั้งที่ 1 เมื่อหยิบยารวดยาขึ้นมา (ดูให้ครบ 5 ประการ)

ครั้งที่ 2 เมื่อเปิดซองเพื่อรับยา (ดูให้ครบ 5 ประการ)

ครั้งที่ 3 เมื่อปิดยารวดยาก่อนวางขวด (ดูให้ครบ 5 ประการ)

ถ้าปฏิบัติได้ครบทั้ง 3 ครั้ง ตามที่กล่าวมานี้ โอกาสที่จะให้ยาผิดคงจะเกิดขึ้นได้ยากมาก

อันตรายจากการให้ยา

เมื่อกล่าวถึงอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นภายในบ้านแล้ว สิ่งหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้บ่อยคือ อุบัติเหตุเนื่องจากการให้ยา อาทิเช่น

1. ไ้ยาฉิบขนิค ซึ่งอาจเกิดได้จากอากาศที่กักอยู่หลุดหายไป หรือ อานไม่ซึก หรือเกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณั เห็นว่าชวคเหมือนกัน ชื่อคล้ายกัน สีของยาและเม็คยาเหมือนกัน ก็เคยคึกว่าเป็นยาอย่างเดียวกัน ที่ร้ายแรงและอันตราย ก็คือ หมิบยาใ้กายนอกรับประทานเพราะชวควางใ้กักัน ความรึบร้อนจึงหมิบยาฉิบ
2. ไ้ยาฉิบขนาค ยาแต่ละชนิดมักทำไว้หลายขนาดเพื่อสะดวกในการ รับประทาน เช่นเติมเคยไ้ยานอนหลับขนาด 2 มิลลิกรัม แต่ไปหมิบยาขนาด 10 มิลลิกรัม แทน จึงทำให้ห้ธ้มมากและนานเกินไป การรับประทานยามากเกินกว่าขนาดจะทำให้เกิด อากการเป็นพิษเนื่องจากยาใ้ง่าย
3. ไ้ยาฉิบโรคที่เป็น เกิดจากความไม่รู้จริง ทำให้เกิดผอเสียหังจากยา ที่ใ้ฉิบค และโรคที่เป็นก็ไม้หาย
4. ไ้ยาฉิบจริง ๆ ซ่อนึฉิบเพราะไม้ทราบว่าเป็นยา มักเกิดกับเด็กเล็ก เพราะยาเม็คสมัยนี้นิยมเคือบนำ้คาสทำเป็นสีค่าง ๆ ซึ่งมีฉีกษณะคล้ายกับช็อคโกแลต เคือบสี เด็กอาจเข้าใจฉิบคว่ายาคือขนมคั้ หางที่ถูคควรเก็บยาใ้พันมือเด็ก และ ค้องพยายามอธิบายใ้เด็กเข้าใจ

ปัจจุบันนี้วงการแพทย์เจริญขึ้นมาก การใ้ยาแผนปัจจุบันก็มีมากขึ้นค้วย ในประเทศไทยเรากการชื้อขายยาเป็นไปอย่างเสรี ผู้ชื้อก็จะเอาคั้ใจ ผู้ขายก็จะเอา คั้ใจ ได้ถึงแม้ว่าเราจะมีพระราชบัญญัติควบคุมการชื้อขายยาบางอย่าง เช่นยาปฏิชีวนะ จะค้องแพทย์สั่งและเภสัชรเป็นคณจ่ายจึงจะคั้ แต่ประชาชนคนไทยหาคั้ปฏิบัติคามาไม้ ไครอบากจะชื้อยาอะไรที่คั้บินคั้คั้โงมณาจากวิทยุ โทรทัศน์ หรือจากหนังสือพิมพ์ ก็เพียงคั้ไปบอคณคั้ตามร้านขายยากั้จะคั้ยาทุกอย่างตามค้องการ เมื่อใ้ยานั้นไปแล้ว โอกาสที่จะแพ้ยาหรือมีผอแทรกซ้อนซึ่งเป็นอันตรายมากบ้างน้อยบ้าง บางรายถึงกับเสียชีวิต ก็มี ฉะนั้นชื้อคั้คั้ใจสำหรับผู้ป่วยก็ค้องไปพบแพทย์ทุกครั้งที่ป่วย ไม้ควรชื้อยากินเอง ซึ่งอาจทำให้แพ้นและถึงแก่ความตายคั้ หางกระทรวงสาธารณสุขควรจะมีมาตรการเกี่ยวกับ

พระราชบัญญัติควบคุมยาอย่างเค็ดรอกและโรคุมมากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ควรจะมีการรณรงค์ปลูกฝังค่านิยม เปลี่ยนเจตคติเกี่ยวกับการใช้ยา และให้ความรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยาต่อประชากรด้วย

ยาก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ต่าง ๆ เช่น เป็นฉี่ตามผิวหนัง ผิวหนังอักเสบ ซึ่งอาจรุนแรงมากจนถึงตาย ยาวางอย่างทำให้ตับอักเสบ ยาวางอย่างทำให้บวม กระดูกยุ บางอย่างทำให้กระดูกเสียดจากกระดูกเปราะ บางอย่างทำให้เม็ดเลือดแดงแตก บางอย่างทำให้ช็อค และถึงแก่ความตายโดยรวดเร็วภายหลังฉีด ต่อไปนี้จะขอยกตัวอย่างยามีชื่อที่นิยมใช้กันบ่อยแต่มีอันตรายมาก คือ

เพนิซิลิน เป็นยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าจุลชีพที่ไร้มีย อันตรายที่เด่นที่สุดของยานี้คือ ในคนที่แพ้อาจทำให้เกิดอาการช็อคทันทีภายหลังฉีด คนที่เป็นหืด และคนที่แพ้ยางต้องระมัดระวังอย่างฉุนเฉียวมากกว่าคนอื่น ถ้าใครเคยแพ้แล้วเวลาไปหาหมอทุกครั้งต้องบอกหมอว่าตนเองแพ้เพนิซิลิน

กลอแรมเพนคอลล หรือที่นิยมเรียกกันว่า กลอแรม มีชื่อทางการค้าต่าง ๆ กัน เช่น กลอโรมันเซทิน ซินโรมัยซิน โคมายซิน ฯลฯ เป็นยาปฏิชีวนะที่นิยมใช้กันมาก ทั้งที่สั่งโดยแพทย์ และที่ประชาชนซื้อกินเอง ยารุกก็ชอบใส่ยานี้เข้าไปหนึ่งเม็ด ในคนที่แพ้จะทำให้เกิดโรคโลหิตจางเนื่องจากไขกระดูกฝ่อ ในประเทศไทยมีสถิติคนเป็นโรคโลหิตจางชนิดนี้สูงมาก

เทตราซัยคลีน เป็นยาปฏิชีวนะมีชื่อทางการค้าต่าง ๆ กัน เช่น เพอรัมัยซิน ออโรไมบริน ทีซีเอ็มบริน ซีโรมัยซิน ยาพวกนี้อาจทำให้ท้องเยื่ออักเสบ คื่นไส้ ในเด็กจะทำให้ฟันเป็นสีเหลือง ที่สำคัญที่สุดก็คือ ยานี้ถ้าเก่าจะเป็นพิษต่อไต และเป็นอันตรายถึงชีวิต ก่อนใช้ควรตรวจไตอยู่เสมอทุกครั้ง ถ้าเป็นสีเหลืองก็ใช้ได้ แต่ถ้าเป็นสีน้ำตาลอย่าใช้เป็นอันตราย

เพิร์คนิโซโธ ยาพวกนี้เป็นยาแก้ชักเสบ ลกโซ้ กินแล้วทำให้รู้สึกสบาย ยากที่มีอันตรายเอนกประการ เช่นทำให้ตกเลือดจากกระเพาะ ทำให้เป็นเบาหวาน ทำให้เป็นวัณโรคง่าย ทำให้กระดูกยุบ ทำให้เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย

ยาแก้ปวด แก้กษัย ยาออกโซ้ และยาอื่น ๆ มีจำหน่ายในท้องตลาดนับเป็นพัน เป็นหมื่นชนิด ยากแก่การจะจำว่ายาชนิดไหนเป็นประเภทไหน รัฐบาลควรมีการ กำจัดยาให้เหลือน้อยชนิด และให้เหลือชนิดที่ปลอดภัย ยานางอย่างอื่นที่อันตรายจะจำหน่าย ได้ก็ต่อเมื่อมีใบสั่งแพทย์เท่านั้น ยาที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ยังไม่เห็นทางอะไรที่จะหาได้ดีกว่านี้ ชีวิตใครชีวิตมันก็แล้วกัน อย่างไรก็ตามประชาชนก็ควรจะมีหลักบางประการไว้ป้องกัน ตัวเองบ้าง ดังต่อไปนี้

1. อย่าซื้อยารับประทานเอง
2. ถ้าจำเป็นต้องใช้ยา ให้นึกถึงยาเกินก่อน อย่าใช้ยาผิดโดยไม่จำเป็น เพราะยาผิดมีอันตรายมากกว่ายาเกิน
3. คนที่เป็นหิด เป็นลมพิษมดอย ๆ หรือมีผื่นขึ้นเมื่อรับประทานอาหาร หรือยานางอย่าง ถือได้ว่าบุคคลนั้นเป็นโรคแพ้ คือแพ้สารบางอย่าง คงระวังเรื่องยาเป็นพิเศษ ควรปรึกษาแพทย์โดยด่วน
4. ยาแก้โซ้ แก้กษัย ในท้องตลาดประเทศไทยมีมากกว่า 140 ชนิด และเป็นยาอันตราย ถ้าจำเป็นต้องกินยากแก้โซ้แก้ปวดให้โซ้เฉพาะแอสไพรินหรือพาราเซตามอล ก่อน ต่อเมื่อจำเป็นจริง ๆ จึงใช้ยาประเภทอื่น แต่ต้องอยู่ในคำแนะนำของแพทย์
5. ถ้าเป็นโซ้ ปวดศีรษะ อย่าซื้อยาทุกกิน เพราะยาทุกอาจใส่ยา คอลอรัมเฟนิคอลล และเพิร์คนิโซโธ ซึ่งเป็นยาอันตราย
6. ยาจำพวกเตตราซัยคลิน ก่อนใช้ควรดื่มน้ำออกจากรูทุกเม็ด ถ้าเป็น สีเหลืองโซ้ได้ แต่ถ้าเป็นสีน้ำตาลห้ามกินเด็ดขาด

ข้อควรจำ

เมื่อเกิดอุบัติเหตุเกี่ยวกับการใช้ยา เช่น กินยาพิษ กินยามากเกินขนาด หรือเกิดการแพ้ยาขึ้น เราอาจจะตกใจทำอะไรไม่ถูก ดังนั้นจึงควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของโรงพยาบาลที่ใกล้เคียงและสะดวกที่สุดเขียนไว้ในที่เห็นได้ชัดเจน และควรมียาที่ช่วยให้อาเจียนเตรียมไว้ที่บ้านด้วย เพราะถ้าเพิ่งรับประทานยาไปไม่นานนัก ปริมาณยาส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในกระเพาะอาหาร การทำให้อาเจียนจะช่วยลดปริมาณยาได้ ยาช่วยให้อาเจียนที่ดีคือ น้ำเชื่อมอิปีแคว์ แต่ยกเว้นในกรณีที่อยู่ป่วยกินสารที่เป็นพิษจำพวกกรด ค่าง น้ำมัน น้ำยาทำความสะอาด เพราะการทำให้อาเจียนจะทำให้ทางเดินอาหารอ่อนตัน และปอด มีอันตรายเพิ่มมากขึ้น