



การให้ความรู้เรื่องโบลิ่งแพทช์

life  beats

อัตราการเพิ่มขึ้นของการคุกคามทางยาเสพติดและ อุบัติเหตุจากการทานยาจนถึงขั้นเสียชีวิตทั่วโลก

- ในสหรัฐอเมริกาพบว่าปัญหาที่สำคัญที่สุดคือจ่ายยาติดตามใบสั่งของแพทย์
- ตามที่คณะกรรมการควบคุมยาเสพติดระหว่างประเทศ หรือ (INCB) ยาตามใบสั่งแพทย์จัดอยู่ในหมวดหมู่ของยาที่อันตรายและเป็นส่วนประกอบของยาเสพติดอันดับที่สองของโลก
- ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะมีความเสี่ยงที่จะติดยากล่อมประสาทเพราะว่าผู้หญิงมีแนวโน้มมากกว่าผู้ชายที่จะประสบกับปัญหาภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลจากการบาดเจ็บและการตกเป็นเหยื่อ
- การรับประทานยาเกินขนาด ก็ถือเป็นปัญหาหลักอย่างหนึ่งของโลก
 - สถิติปัญหายาเสพติดที่มีผู้เสียชีวิตที่กล่าวมาด้านบนนั้นอ้างอิงตามที่สำนักงานสหประชาชาติว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรม องค์การอนามัยโลก (WHO) คาดว่ามีผู้เสียชีวิตมากถึง 16,370,000 คนใช้ opioids ในปี 2012

ชื่อสามัญหรือชื่อทางการค้าของยาที่เข้าข่ายเป็นยาเสพติด

- Benzodiazepines: (กลุ่มยาแก้เครียด)
 - Alprazolam (Xanax)
 - Diazepam (Valium)
 - ยากล่อมประสาท (Zopiclon)
 - Flunitrazepam (Rohypnol)
 - Clonazepam (Klonopin)
- Opioids: (กลุ่มยาแก้ปวด)
 - Fentanyl (Duragesic, Durogesic, Abstral)
 - Hydrocodone (Hysingla ER, Zohydro ER)
 - Hydrocodone/Acetaminophen (Lorcet, Lortab, Norco, Vicodin)
 - Oxycodone (Oxigesic, OxyContin, Roxicodone)
- Muscle Relaxants: (ยาลดการชักกล้ามเนื้อ, ยาลดการชัก)
 - Cyclobenzaprine (Flexeril)
 - Methocarbamol (Robaxin)
 - Tetrazepam (Musaril)
- กลุ่มยากระตุ้น: (ADHD, narcolepsy)
 - ยาบ้า (Dexedrine, Dextroamphetamine)
 - Methylphenidate (Ritalin, Concerta)
 - ส่วนผสมเกลือในยาบ้า (Badesalze, Adderall)



ปัจจัยสำคัญสำหรับการกำหนดยา

เมื่อไทรยาจะถูกกำหนดว่าเป็นยาเสพติด โดยในแต่ละคนนั้นจะมีปัจจัยหลายอย่างแตกต่างกันไป ของการได้รับยาจนกลายเป็นการเสพติด ปัจจัยเหล่านั้นได้แก่:

ข้อมูลส่วนบุคคล, ประวัติทางการแพทย์และประวัติครอบครัว:

- น้ำหนัก
- อายุ
- การดำเนินชีวิต
- การรักษาทางการแพทย์ในปัจจุบัน
- ประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว
- ผลกระทบจากยา:
 - ปริมาณการได้รับ
 - การจัดการปริมาณยา
 - ผลการรักษาของยาแต่ละตัว
- การอ่านฉลากยา:
 - ทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น
 - ปฏิกริยาเคมีกับยาตัวอื่นๆ อาหาร หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



การทำปฏิกิริยาของยากับสิ่งต่างๆ

ฉลากยารวมถึงข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการทำปฏิกิริยาของยา ซึ่งฉลากยาเสพติดอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามข้อมูลใหม่กลายเป็นที่รู้จักกัน:

มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะอ่านฉลากทุกครั้งที่คุณใช้ยาตามใบสั่งแพทย์.

- ยา-ทำปฏิกิริยากับยา:

- การทำปฏิกิริยาของยาด้วยกันเอง มากกว่าสองชนิดขึ้นไป (ตามที่กำหนด หรือตามจำนวนที่ได้รับ)

- การได้รับ Opioid and Benzodiazepine มากกว่าขนาดที่จะได้รับเกิน 30% ขึ้นไป สามารถทำให้เสียชีวิตได้

- ยาทำปฏิกิริยากับแอลกอฮอล์:

- ปฏิกิริยาระหว่างยากับแอลกอฮอล์

- มีฤทธิ์ทำให้ยาเสื่อมสภาพในการรักษา
- มีฤทธิ์ส่งเสริมให้ยาอันตรายมากขึ้น
- ผู้ที่มีอายุมากมีความเสี่ยงสูงขึ้นเนื่องจากการเผาผลาญอาหารช้าลง

- ยา-ทำปฏิกิริยากับอาหารบางชนิด:

- ปฏิกิริยาระหว่างยากับอาหารบางชนิด

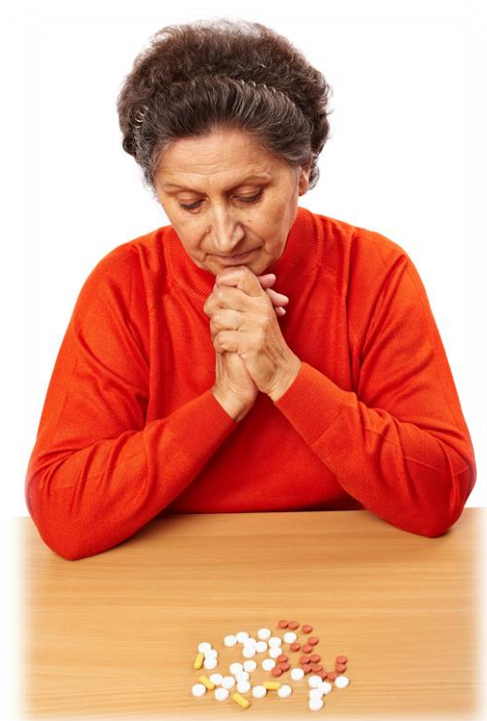
- วิตามินบางตัวในสารอาหารสามารถเอาชนะฤทธิ์ของยาได้
- น้ำมันกับยากุ่มพวก statins สามารถก่อพิษตกค้างในร่างกายได้นาน (เป็นการเพิ่มความเสี่ยงผลกระทบต่อดับ)
- การได้รับวิตามิน K มากเกินไป อาจเกิดการอุดตันของเส้นเลือดได้ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหรือหัวใจวาย)



วิธีการสังเกตยากลุ่มเสี่ยงยาเสพติด

สัญญาณของการได้รับยาจนติด เช่น:

- ยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อ:
 - เริ่มทำอะไรไม่ได้
 - พุดจาไม่รู้เรื่อง
 - การประสานงานอาจจะปิด
 - รุ่มาตาขยาย
 - คนอาจจะหุดหุ่เหนื่อยก้าวร้าวใจหวาดระแวงหรือฆ่าตัวตาย
- ยาคลายเครียด:
 - ง่วงนอน
 - รู้สึกผ่อนคลายอย่างผิดธรรมชาติ
 - พุดจาไม่รู้เรื่อง
- ยาที่ทำให้สมาธิสั้น:
 - ปลีกตัวออกจากผู้คน
 - หลงผิด
 - วิตกกังวลหวาดระแวง
 - พุดเร็วๆ



ถ้าคุณเห็นอะไรผิดปกติ,
ควรควรพุดออกมา!

ยาเข้าสู่ร่างกายเราทางไหนได้บ้าง?

วิธีการที่คนซื้อยาแก้ปวดทานเองโดยที่ไม่ผ่านใบสั่งแพทย์ มีวิธีไหนบ้าง?

- ยาที่ได้รับฟรีจากเพื่อนหรือญาติ
- กำหนดโดย > แพทย์มากกว่า 1 คน
- ซื้อมาจากเพื่อนหรือญาติ
- ซื้อมาจากพ่อค้ายาเสพติดหรือคนแปลกหน้าอื่น ๆ
- ขโมยมาจากเพื่อนหรือญาติ



[Source: Centers for Disease Control](https://www.cdc.gov)

การใช้ยาอย่างไรเพื่อความปลอดภัย?

- มีสติตลอดเวลาทุกครั้งที่จะใช้ยา
- ยาบางอย่างเมื่อทานแล้วสามารถส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในการขับรถไปทำงานหรือที่บ้าน
- ปรึกษากับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากยาต่อสภาพแวดล้อมการทำงานรอบตัว
- ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ หรือฉลากยาทุกอย่างเมื่อใช้ยา

ยาตามใบสั่งแพทย์ “สิ่งที่ต้องทำ และสิ่งที่ห้ามทำ”

- 5 สิ่งที่ต้องทำเมื่อทานยา
 - ทานยาตามขนาดที่ใบสั่งแพทย์กำหนด หรือตามที่ฉลากยากำหนด
 - สอบถามให้แน่ใจว่าแพทย์ทุกคนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับยาทั้งหมดที่จ่ายให้คุณ
 - แจ้งให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับยาวิตามินและอาหารเสริมหรือสมุนไพรที่คุณใช้อยู่
 - พยายามไปซื้อยาจากร้านขายยาที่เดียวกันเพื่อเป็นการบันทึกการรับยาของคุณ เพื่อความปลอดภัยในการทานยา
 - เก็บยาให้พ้นจากมือเด็กหรือสัตว์เลี้ยง
- 5 สิ่งที่ไม่ควรทำเมื่อทานยา
 - ห้ามเปลี่ยนปริมาณยาหรือตารางเวลาทานยาของคุณโดยที่ไม่พูดคุยกับแพทย์ของคุณก่อน
 - ห้ามแบ่งยาที่คุณทานให้กับคนอื่นที่มีอาการใกล้เคียงกับคุณ
 - ห้ามแบ่งยาทานโดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง
 - ห้ามเก็บยาของคุณในสถานที่ที่มีอากาศชื้น ร้อนเกินไปหรือเย็นเกินไป ยกตัวอย่างเช่นตู้ห้องน้ำอาจจะไม่เป็นที่ที่ดีที่สุดสำหรับการเก็บยาของคุณ
 - ห้ามใช้ยาในการรักษาปัญหาทางจิตใจของคุณเอง

Source: webmd.com

การมีสุขภาพดี— อยู่ในมือคุณ

ยาซื้อยามาทานเอง;
ปฏิบัติตามใบสั่งยาของแพทย์หรือฉลากอย่างเคร่งครัด!



Authored by: Ryan Sims, LBT