

泰文

ยาสามัญประจำบ้าน

การดูแลตนเองเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของประชาชน
สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่ประชาชนรู้จัก「พิจารณาสุขภาพของตนเอง」
เข้าใจวิธีการใช้ยาตามฉลากยาอย่างถูกต้อง
หรือมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ยา
และทำตามสิ่งทีเภสัชกรสั่งอย่างถูกต้อง

ยาสามัญประจำบ้าน

สามารถช่วยรักษาโรคเล็กๆน้อยๆได้อย่างทันที่
ฉะนั้นทุกครัวเรือนควรเตรียมยาสามัญประจำบ้านที่จำเป็นเอาไว้เล็กน้อย

และเรียนรู้วิธีการรับประทานอย่างถูกต้องเพื่อให้ยาที่เตรียมมาเกิดประ
สิทธิภาพสูงสุด

ประเภทของยาที่ควรเตรียมไว้ประจำบ้าน

1. ประเภทของยาสามัญประจำบ้าน :

(1) ยาแก้หวัด : ยาแก้หวัด ลดอาการน้ำมูกไหล แก้ไอ ลดเสมหะ
หรือน้ำยาแก้ไอที่พบบ่อย เป็นต้น

(2) ยาลดไข้บรรเทาปวด :

นอกจากจะใช้ลดไข้แล้วยังสามารถใช้แก้ปวดได้อีกด้วย

(3) ยาบรรเทาอาการปวดกระเพาะและลำไส้ :

ใช้เมื่อเกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องร่วง

(4) อื่นๆ : เมารถ เมาเรือ ยาแก้แพ้

2. ประเภทยาที่ใช้บ่อย :

(1) เบตาดีน (2) ครีมแก้แสบ (3) แอลกอฮอล์ (4) แผ่นแปะแก้ปวด

(5) ยาสูดลดไข้ (6) ยาหยอดตา (7) ครีมแก้คัน (8) อื่นๆ

中文對照說明

家庭常備藥

自我照護是民眾為了自己健康所做的自我給藥照護行為。
最重要的是民眾對該症狀可以「自我評估」，對於自我照護的藥
品如指示藥或成藥應有基本的認識，並遵守藥師之指示來用藥。

家庭常備藥品，能使一些小病得到及時治療。每個家庭應
準備少量安全且有效的常用藥物，並學會安全合理的使用，使
常備藥物能夠發揮其最大的功效。

家中常備藥物的種類

1. 常備內服藥種類：

(1) 感冒用藥：常見的綜合感冒藥、鼻炎錠、止咳錠、化
痰錠或咳嗽糖漿。

(2) 解熱鎮痛藥：除了可退燒也可以止痛。

(3) 胃腸道用藥：有消化不良、腸胃不適、腹瀉的症狀時
使用。

(4) 其他：暈車、暈機藥、過敏藥品。

2. 常備外用藥種類：

(1) 優碘 (2) 消炎軟膏 (3) 酒精 (4) 酸痛貼布 (5) 退燒栓劑 (6)
眼藥水 (7) 止癢藥膏 (8) 其他。

ข้อควรระวัง

1. ผู้ใหญ่ที่รับประทานยาแก้หวัดเกิน 7-10 วันขึ้นไป หรือมีอาการเป็นไข้เกิน 3 วันขึ้นไปแต่อาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
2. หากเกิดอาการของโรคแทรกซ้อน ให้หยุดทานยาในทันที และรีบไปพบแพทย์
3. ไม่ทานยาแก้ปวดคลดไข้ 2 ชนิดขึ้นไปในเวลาเดียวกัน มิเช่นนั้นอาจเกิดอาการแทรกซ้อน และฤทธิ์ยาที่เพิ่มมากขึ้นด้วย
4. ในยาแก้หวัดมักมียาในกลุ่มแอนตี้ฮิสตามีน ที่จะทำให้เกิดอาการง่วงซึม
5. วิธีการเก็บรักษายาชนิดพิเศษ:
 - ยาหยอดตา: วางไว้ในอุณหภูมิห้องปกติ
เว้นแต่จะมีการระบุว่าต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเท่านั้น และให้ทิ้งในทันทีหากใช้ไม่หมดภายในหนึ่งเดือน
 - ยาสวนทวาร: เนื่องจากยาสวนทวารจะเริ่มอ่อนตัวเมื่อมีอุณหภูมิเกิน 30°C จึงควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อป้องกันการอ่อนตัว
 - น้ำยา/สารละลาย: เช่น ยาเคลือบกระเพาะ ยาแก้หวัด หรือยาแก้ไอ
ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง
เว้นแต่จะมีการระบุเป็นการพิเศษเท่านั้น

注意事項

1. 若成人連續服用綜合感冒藥超過 7-10 天，或有發燒現象達 3 天以上，症狀尚未改進，應該立即就醫診治。
2. 出現嚴重副作用，應立即停止服藥並且就醫。
3. 勿同時服用任何 2 種以上的解熱鎮痛藥，否則會使副作用和毒性加強。
4. 感冒藥中常含有抗組織胺，易引起嗜睡現象。
5. 特殊劑型的藥物保存方法：
 - 眼藥水：一般放在室溫下即可。有特別標示，需放在冰箱下層者，則依標示處理。開封後一個月內未用完，應即丟棄。
 - 肛門栓劑：栓劑劑型因為溫度超過 30°C 就會開始軟化，多數需要放在冰箱冷藏，以免軟化。
 - 一般液劑/懸浮劑：像胃乳、感冒或咳嗽藥水，室溫保存即可。有特殊指示者除外。

บทสรุป

ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่เอาไว้รักษาอาการทั่วไป แต่หากอาการไม่ดีขึ้น ยังต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล เป็นการป้องกันการรักษาที่ล่าช้าเกินไป นอกจากนี้ ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่เตรียมไว้สำหรับการใช้ในกรณีฉุกเฉิน ควรให้สมาชิกทุกคนในบ้านทราบว่ามียาอะไรบ้าง วางไว้ตรงไหน และใช้งานอย่างไร

結語

家中常備藥應是用來治療較輕微的症狀，但若是發現服藥後症狀未改善，仍需立即到醫院治療，避免發生延誤治療的遺憾。此外，常備藥品是備而不用，讓家庭的每一成員都知道家裡有什麼藥，藥放在哪裡，如何使用。

