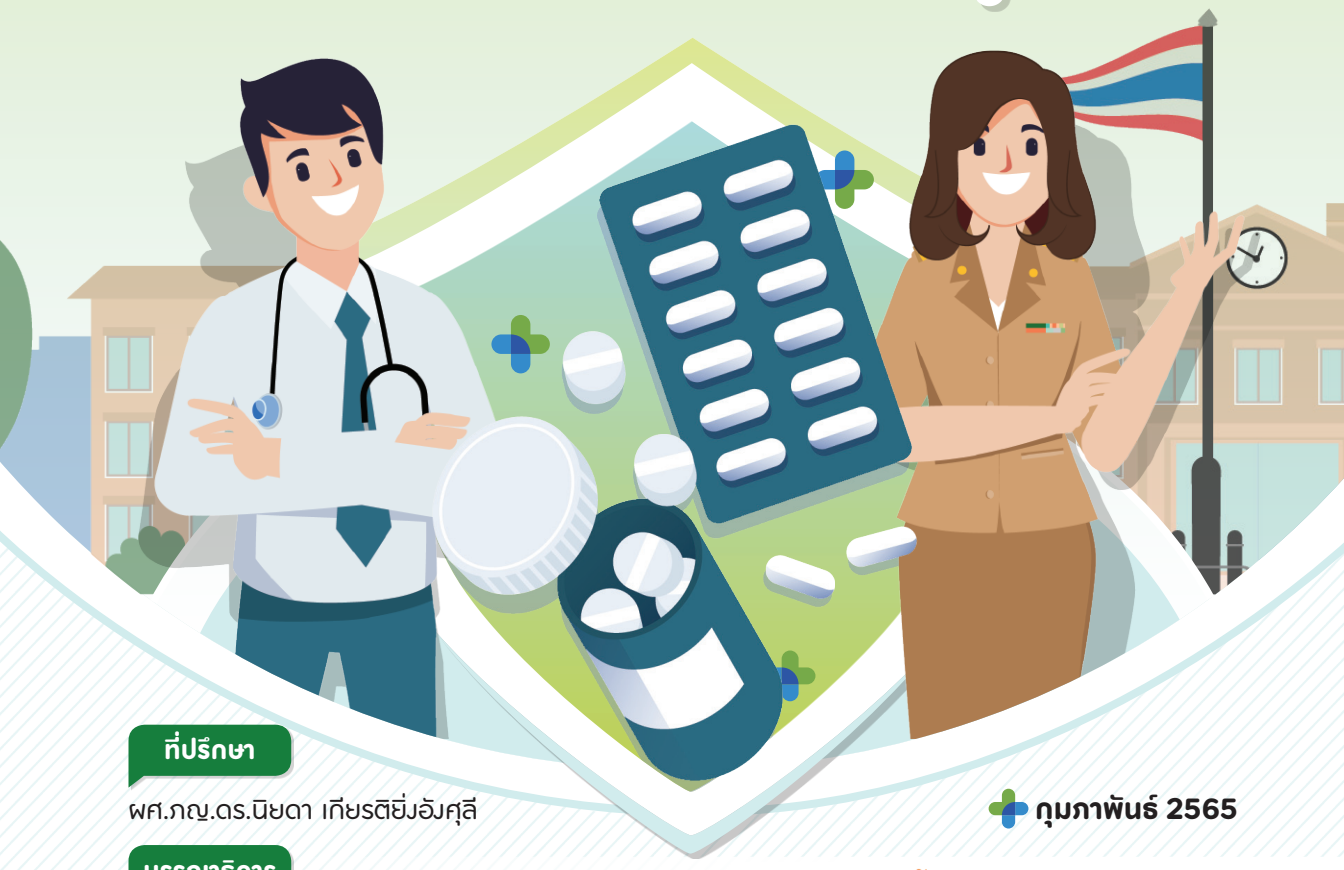
ชุดการเรียนรู้สำหรับครู

เพื่อสร้างพฤติกรรม การใช้ยาอย่างสมเหตุผล



ที่ปรึกษา

ผศ.ภญ.ดร.นิยดา เกียรติยิ่งอังศุลี

บรรณาธิการ

- รศ.ดร.เนาวรัตน์ สุธัมนาถพงษ์
- ผศ.ดร.อิสรีย์ฐิกา ชัยสวัสดิ์

กุมภาพันธ์ 2565

สนับสนุนโดย

- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ศูนย์วิชาการเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา (กพย.)
- คณะทำงานสร้างความเข้มแข็งประชาชนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (สยส.)

ผู้นิพนธ์

ผศ.นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล

- ประธานคณะทำงานสร้างความเข้มแข็งประชาชนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (สยส.)
- อนุกรรมการส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ภายใต้คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ



ชุดการเรียนรู้สำหรับครู

เพื่อสร้างพฤติกรรม**การใช้ยาอย่างสมเหตุผล**

ที่ปรึกษา ผศ.ภญ.ดร.นิยดา เกียรติยิ่งอังศุลี

บรรณาธิการ รศ.ดร.เนาวรัตน์ สุธัมนาถพงษ์

ผศ.ดร.อิสรีย์ฐิกา ชัยสวัสดิ์

ผู้นิพนธ์ ผศ.นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล

- ประธานคณะทำงานสร้างความเข้มแข็งประชาชน ด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (สยส.)
- อนุกรรมการส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ภายใต้คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ

สนับสนุนโดย

- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ศูนย์วิชาการเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา (กพย.)
- คณะทำงานสร้างความเข้มแข็งประชาชนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (สยส.)

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2565

จำนวนพิมพ์ 500 เล่ม

พิมพ์ที่ หจก.วนิดาการพิมพ์ 14/2 หมู่ 5 ตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 โทรศัพท์ 0 5311 0503-4

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พิสนธิ์ จงตระกูล.

ชุดการเรียนรู้สำหรับครูเพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล.-- กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2565.

104 หน้า.

1. การใช้ยา. I. ชื่อเรื่อง.

615.58

ISBN 978-616-393-365-2

คำนำ

น้ำหนักตัวมากแต่กินยาพาราเซตามอลเพียง 1 เม็ด เจ็บคอ ไอ ต้องเรียกหายาปฏิชีวนะ เป็นหวัดน้ำมูกไหลขอยาแก้แพ้ชนิดง่วงน้อย เหล่านี้คือพฤติกรรมการใช้ยาที่คนไทยจำนวนมากเห็นเป็นเรื่องธรรมดา แต่ข้อเท็จจริงคือทั้ง 3 พฤติกรรมที่กล่าวมาจัดเป็นพฤติกรรมการใช้ยาที่ไม่สมเหตุผล เนื่องจากเป็นการใช้ยาพาราเซตามอลผิดขนาด ใช้ยาปฏิชีวนะเกินจำเป็นที่ก่อปัญหาเชื้อดื้อยา ตลอดจนใช้ยาที่ไม่มีสรรพคุณในการบรรเทาอาการของโรคหวัด

องค์การอนามัยโลกกล่าวว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของการใช้ยาเป็นไปอย่างไม่สมเหตุผล จากตัวอย่างที่ยกมาข้างต้นทำให้เชื่อได้ว่าคำกล่าวขององค์การอนามัยโลกเป็นสิ่งที่เป็นจริงเช่นกันในสังคมไทย

การใช้ยาอย่างสมเหตุผล มาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Rational Drug Use เรียกย่อ ๆ ว่า RDU (อาร์ดียู) การที่ประชาชนไทยจะใช้ยาได้อย่างสมเหตุผล เบื้องต้นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและยาที่จะใช้ตามสมควร เพียงพอที่จะตัดสินใจได้ว่าควรใช้หรือไม่ควรใช้ ถ้าใช้จะใช้อย่างไรให้ได้ผลการรักษาที่ดี มีความปลอดภัย และคุ้มค่า ประเมินได้ว่าข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มากมายเกี่ยวกับยาและการรักษาโรค สิ่งใดควรเชื่อ สิ่งใดไม่ควรส่งต่อ เมื่อปฏิบัติเป็นประจำก็จะเกิดเป็น *พฤติกรรมอาร์ดียู*

คุณครูเป็นแม่พิมพ์ของชาติ หากคุณครูมีองค์ความรู้และมีทักษะในการใช้ยาอย่างสมเหตุผลจนเป็นผู้มีพฤติกรรมอาร์ดียู คุณครูย่อมสามารถหล่อหลอมลูกศิษย์ให้ปรับความรู้และความเชื่อที่ผิดให้เป็นถูก จนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเป็นผู้มีความตั้งใจจะนำพฤติกรรมอาร์ดียูไปบอกต่อกับบุคคลอื่น ประเทศไทยก็จะเข้าใกล้การเป็นประเทศแห่งการใช้ยาอย่างสมเหตุผล หรือ RDU country ก่อนประเทศใดในโลก

ชุดการเรียนรู้สำหรับครูเพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผลฉบับนี้ ออกแบบมาให้ใช้เรียนรู้ได้ด้วยตนเองผ่านสถานการณ์การใช้ยาสามัญประจำบ้านกับโรคที่พบบ่อย 3 โรค ได้แก่ โรคหวัด โรคภูมิแพ้ และโรคท้องร่วง มีแบบประเมินความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้น (pre test) ร่วมกับการให้องค์ความรู้ที่กระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมหรือ self-directed learning (SDL) ผ่าน English vocabulary ที่แสดงไว้ในตอนท้ายขององค์ความรู้ ในบางโอกาสจะใช้ post test สอบถามความเข้าใจในองค์ความรู้ที่ได้รับ และสุดท้ายซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดคือการระบุ พฤติกรรมอาร์ดียูที่ประชาชนควรมีเมื่อมีความรู้ ความเข้าใจในองค์ความรู้ต่าง ๆ อย่างพอเพียงแล้ว

ชุดการเรียนรู้นี้ เมื่อใช้ประกอบกับ “คู่มืออบรมพัฒนาครู” จะช่วยให้คุณครูสามารถออกแบบและจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ ได้อย่างมีประสิทธิผล

คณะผู้จัดทำและผู้สนับสนุนการผลิตชุดการเรียนรู้ฉบับนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดการเรียนรู้นี้จะช่วยให้พฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล หรือ พฤติกรรมอาร์ดียู ถูกสร้างขึ้นในหมู่แม่พิมพ์ของชาติ และกระจายผลต่อไปยังนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทุกหมู่เหล่าต่อไป

ผศ.นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล
ประธานคณะทำงานสร้างความเข้มแข็งประชาชน
ด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล
25 มกราคม 2565

จะใช้ยาอย่างสมเหตุผลได้ ต้องมี*พฤติกรรมอาร์ดียู*

การใช้ยาอย่างสมเหตุผล : อาร์ดียู
Rational Drug Use : RDU
คืออะไร?

WHO ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการใช้ยาอย่างสมเหตุผล เมื่อปี ค.ศ. 1985 ไว้ดังนี้

"ผู้ป่วยได้รับยาอย่างเหมาะสมกับโรค ในขนาดยา และระยะเวลาที่เหมาะสม ด้วยค่าใช้จ่ายที่ต่ำที่สุด ต่อผู้ป่วย และสังคม"



ใช้ยา ต้องใช้ อย่างสมเหตุผล

คุณครูคือแม่พิมพ์
ที่จะหล่อหลอมพฤติกรรม
อาร์ดียู
แก่คนไทยทั้งประเทศ

สารบัญ

คำนำ ก
สารบัญ ง

ชุดการเรียนรู้ 1 เรื่อง โรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบน รวมทั้งโรคโควิด 19

- กิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่อง โรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบน รวมทั้งโรคโควิด 19 1
  - ทดสอบความรู้ 1
- องค์ความรู้เรื่องโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบน และยาพาราเซตามอล 3
- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาพาราเซตามอลในเด็ก เด็กโต และผู้ใหญ่ 14
  - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับยาพาราเซตามอลในเด็ก เด็กโต และผู้ใหญ่ 17
- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบนและส่วนล่าง 21
  - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบนและส่วนล่าง 23
- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดื้อยา 25
- พฤติกรรมอาร์ดียูที่ประชาชนควรมี จากชุดการเรียนรู้เรื่องโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบน รวมทั้งโรคโควิด 19 28

ชุดการเรียนรู้ 2 เรื่อง โรคภูมิแพ้และโรคหวัด

- กิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่อง โรคภูมิแพ้และโรคหวัด 31
  - ทดสอบความรู้ 31
- องค์ความรู้เรื่องโรคภูมิแพ้และโรคหวัด 33
- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคหวัด 40
  - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคหวัด 41
- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาคลอร์เฟนิรามีน 43
  - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับยาคลอร์เฟนิรามีน 45
- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วงน้อย 48
  - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วงน้อย 49

- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการบรรเทาอาการต่าง ๆ ในโรคหวัดและโรคภูมิแพ้ 51
  - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบรรเทาอาการต่าง ๆ ในโรคหวัดและโรคภูมิแพ้ 52
- พฤติกรรมอาร์ดียูที่ประชาชนควรมี จากชุดการเรียนรู้เรื่องโรคภูมิแพ้และโรคหวัด 54

ชุดการเรียนรู้ 3 เรื่อง โรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษ

- กิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่อง โรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษ 57
  - ทดสอบความรู้ 57
- องค์ความรู้เรื่องโรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษ 59
- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาปฏิชีวนะ 78
  - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับยาปฏิชีวนะ 80
- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับผลข้างเคียงและอาการไม่พึงประสงค์จากยาปฏิชีวนะ 82
  - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับผลข้างเคียงและอาการไม่พึงประสงค์ของยาปฏิชีวนะ 85
- องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับผงเกลือแร่โออาร์เอส 88
  - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับผงเกลือแร่โออาร์เอส 90
- พฤติกรรมอาร์ดียูที่ประชาชนควรมี จากชุดการเรียนรู้เรื่องโรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษ 92

ภาคผนวก

- **ภาคผนวกที่ 1** วิธีประเมินน้ำหนักตัวที่พอเหมาะในการคำนวณขนาดยาในเด็กที่อ้วน 95



เรื่อง: โรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบน รวมทั้งโรคโควิด 19

กิจกรรมการเรียนรู้

การเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่อง โรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบน รวมทั้งโรคโควิด 19



"ณ โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง นักเรียนคนหนึ่งในห้อง (สมมุติว่าชื่อสมถวิล) รู้สึกไม่สบาย ตัวร้อน ปวดหัวและไอ เพิ่งไปห้องพยาบาลวัดอุณหภูมิร่างกายได้ 38 องศาเซลเซียส ได้ยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัมมาจำนวน 10 เม็ด"

ทดสอบความรู้

(เลือกคำตอบในแต่ละข้อได้*มากกว่า* 1 คำตอบ)

1. สมถวิลอาจเป็นโรคโควิด 19 ได้หรือไม่

- ◯ เป็นโรคโควิด 19 อย่างแน่นอน
- ◯ อาจเป็นได้
- ◯ ไม่น่าเป็นถ้าสมถวิลฉีดวัคซีนโควิดแล้ว

ความคิดเห็น .....

2. โรคโควิด 19 เป็นโรคติดเชื้อไวรัส ใช่หรือไม่

- ◯ ใช่
- ◯ ไม่ใช่
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

3. เชื้อโรคชื่ออะไรเป็นสาเหตุของโรคโควิด 19

- ◯ สเตรปโตคอคคัส
- ◯ ซาร์โควี 2 หรือ โคโรนาไวรัส 2019
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

4. ระหว่างที่ยังไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ควรซื้อยาปฏิชีวนะมากินไปพลาง ๆ ก่อนหรือไม่

- ◯ ควรเพราะจะช่วยให้โรคหายเร็วขึ้น
- ◯ ไม่ควร
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

5. สมถวิลจะกินยาพาราเซตามอลไปก่อนได้หรือไม่

◯ กินได้ ◯ ยังไม่ควรกิน ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

6. สมถวิลกินยาพาราเซตามอลขณะท้องว่างได้หรือไม่

◯ กินได้ ◯ ไม่ควรกิน ควรรอไปกินหลังอาหาร ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

7. สมถวิลควรกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม ครั้งละกี่เม็ด (สมถวิลหนัก 50 กิโลกรัม)

◯ 1 เม็ด ◯ 1 เม็ดครึ่ง ◯ 2 เม็ด ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

8. ถ้ายังมีไข้และปวดหัว สมถวิลควรรออย่างน้อยกี่ชั่วโมงจึงจะกินยาพาราเซตามอลซ้ำได้

◯ 2 ชั่วโมง ◯ 4 ชั่วโมง ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

9. ใน 24 ชั่วโมง สมถวิลกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม/เม็ด ได้มากที่สุดกี่เม็ด

◯ 4 เม็ด ◯ 8 เม็ด ◯ 10 เม็ด ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

10. ถ้ากินยาพาราเซตามอลเกินขนาดหรือกินในขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเสี่ยงต่ออันตรายใด

- ◯ ตับอักเสบ
- ◯ เป็นแผลเลือดออกในกระเพาะอาหาร
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้ เรื่องโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบนและยาพาราเซตามอล

• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง

1. สมถวิลอาจเป็นโรคโควิด 19 ได้หรือไม่

- ◯ เป็นโรคโควิด 19 อย่างแน่นอน
- ◯ อาจเป็นได้
- ◯ ไม่น่าเป็นถ้าสมถวิลฉีดวัคซีนโควิดแล้ว



องค์ความรู้

1. โรค*โควิด 19* เป็น*โรคติดเชื้อ*ของทางเดินหายใจ เริ่มแรกการติดเชื้อเกิดขึ้นที่ทางเดินหายใจส่วนบน ได้แก่ จมูก *ไซนัส* และ*คอหอย*
2. *โรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบน*มีชื่อเรียกทางการแพทย์ว่า *ยูอาร์ไอ*
3. โรคโควิด 19 ในระยะแรกมีอาการคล้ายกับ*โรคหวัด*ธรรมดา โดยอาจมีไข้ ไอ น้ำมูกไหล แน่นจมูก เจ็บคอ หรืออาจไม่มีอาการเลย บางคนอาจมีอาการบางอย่างที่แปลกไปจากเดิม เช่น จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส เป็นต้น
4. การดูจากอาการเพียงอย่างเดียวไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นโรคโควิด 19 หรือไม่ ต้องทำการตรวจหาเชื้อที่เรียกว่าตรวจหาแอนติเจน ซึ่งปัจจุบันมีวิธีการตรวจที่รวดเร็วเรียกว่า *แอนติเจนเทสต์คิท* หรือ*เอทีเค* ใช้ระบุผลเบื้องต้นได้ว่าติดเชื้อหรือไม่ แต่การยืนยันว่าติดเชื้อแน่นอนใช้วิธีตรวจที่เรียกว่า *พีซีอาร์*
5. ผู้ฉีด*วัคซีน*โควิด 19 ยังคงติดเชื้อและเป็นโรคได้ เพราะวัคซีนไม่ได้ป้องกันการติดเชื้อหรือการเป็นโรคได้ 100% ทำนองเดียวกันกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ที่เราฉีดกันทุก ๆ ปี ซึ่งจะป้องกันการเป็นโรคได้เพียงประมาณร้อยละ 50
6. เป้าหมายหลักของการฉีดวัคซีนโควิด 19 คือการป้องกันการป่วยหนักและการเสียชีวิต โดยเฉพาะกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยหนักและเสียชีวิต ได้แก่ ผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน หรืออ้วนมาก เป็นต้น รวมไปถึงคนท้อง

คำตอบที่ถูกต้องคือ : **อาจเป็นได้** จึงควรได้รับการตรวจยืนยันทางห้องปฏิบัติการ เพื่อการแยกตัวจากบุคคลอื่น และเพื่อเข้ารับการรักษาตามระบบ



English vocabulary:

COVID-19, infectious disease, sinus, pharynx, upper respiratory tract infection (URI), common cold, antigen test kit (ATK), polymerase chain reaction (PCR), vaccine

2. โรคโควิด 19 เป็นโรคติดเชื้อไวรัส ใช่หรือไม่

- ◯ ใช่
- ◯ ไม่ใช่
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. โรคโควิด 19 เป็น*โรคติดเชื้อไวรัส*ของทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งลุกลามสู่ทางเดินหายใจส่วนล่างคือปอด ทำให้เป็น*โรคปอดบวม*ได้
2. โรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบนที่พบบ่อยที่สุดคือโรคหวัด ซึ่งมีอาการไม่รุนแรง และไม่ลุกลามสู่ปอด โรคหวัดเป็นโรคติดเชื้อไวรัสเช่นเดียวกัน

คำตอบที่ถูกต้องคือ : **ใช่** โควิด 19 เป็นโรคติดเชื้อไวรัส



English vocabulary:
viral infection, pneumonia



3. เชื้อโรคชื่ออะไรเป็นสาเหตุของโรคโควิด 19

- ◯ สเตรปโตคอคคัส
- ◯ ซาร์โควี 2 หรือ โคโรนาไวรัส 2019
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. *สเตรปโตคอคคัส* เป็นชื่อของ*แบคทีเรีย*ชนิดหนึ่ง เชื้อแบคทีเรียไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19
2. โรคโควิด 19 เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสในกลุ่ม*โคโรนาไวรัส* เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ซึ่งพบครั้งแรกที่ประเทศจีน ในปี ค.ศ. 2019
3. เมื่อ*โคโรนาไวรัส 2019* ลุกลามสู่ปอดจะทำให้เกิด*โรคทางเดินหายใจที่มีอาการรุนแรง* ถึงแก่ชีวิตได้ เรียกโรคที่รุนแรงนี้ว่า *ซาร์*
4. ในอดีตช่วงปี ค.ศ. 2002-2004 เคยมีการระบาดของโรคซาร์ในประเทศจีน ซึ่งเกิดจากเชื้อโคโรนาไวรัสเช่นเดียวกัน เรียกชื่อไวรัสนี้ว่า *ซาร์โควี* หรือ *ซาร์โควี 1*
5. โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ตรวจพบในปี ค.ศ. 2019 มีชื่อเรียกว่า *ซาร์โควี 2*
6. โรคติดเชื้อของทางเดินหายใจเกือบทั้งหมดเป็น*โรคติดเชื้อไวรัส* ไม่ใช่*โรคติดเชื้อแบคทีเรีย*
7. โควิด 19 เป็นชื่อโรค ส่วนซาร์โควี 2 หรือ โคโรนาไวรัส 2019 เป็นชื่อเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรค
8. การรักษาโรคติดเชื้อไวรัสใช้*ยาต้านไวรัส* การรักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียใช้*ยาต้านแบคทีเรีย*
9. ยารักษาโรคติดเชื้อไวรัสและโรคติดเชื้อแบคทีเรียเป็นยาคนละชนิดกัน การนำยาต้านแบคทีเรีย (*ยาปฏิชีวนะ*) มาใช้กับโรคติดเชื้อไวรัสไม่ช่วยให้โรคหายเร็วขึ้น

คำตอบที่ถูกต้องคือ : **ซาร์โควี 2 หรือ โคโรนาไวรัส 2019** เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19



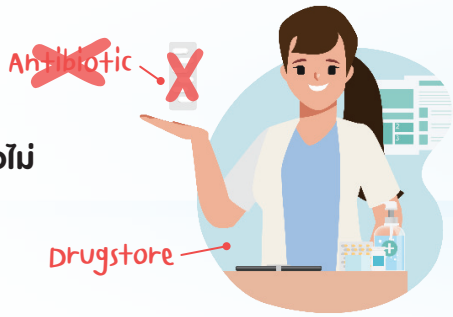
English vocabulary:

Streptococcus, bacteria, Coronavirus (CoV), Coronavirus 2019, Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS, SARS-CoV, SARS-CoV-1, SARS-CoV-2, viral infection, bacterial infection, antiviral agent, antibacterial agent, antibiotic

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ตระหนักว่าโรคที่ทำให้มีอาการไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ส่วนใหญ่เป็นโรคติดเชื้อไวรัส ไม่ใช่แบคทีเรีย**
   โรคติดเชื้อของทางเดินหายใจเกือบทั้งหมดเป็นโรคติดเชื้อไวรัส ไม่ใช่โรคติดเชื้อแบคทีเรีย
2. **แยกแยะเสมอว่าโรคที่เป็นมีสาเหตุจากไวรัสหรือแบคทีเรียเพื่อให้เลือกใช้ยาได้ตรงกับโรค**
   การรักษาโรคติดเชื้อไวรัสใช้*ยาต้านไวรัส* การรักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียใช้*ยาต้านแบคทีเรีย*
3. **ไม่ซื้อยาต้านแบคทีเรีย (ยาปฏิชีวนะ) มาใช้รักษาตนเองในโรคหวัด ไอ เจ็บคอ**
   การนำยาต้านแบคทีเรีย (*ยาปฏิชีวนะ*) มาใช้กับโรคติดเชื้อไวรัสไม่ช่วยให้โรคหายเร็วขึ้น

4. ระหว่างที่ยังไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ควรซื้อยาปฏิชีวนะมากินไปพลาง ๆ ก่อนหรือไม่



- ◯ ควรเพราะจะช่วยให้โรคหายเร็วขึ้น
- ◯ ไม่ควร
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. ยาปฏิชีวนะ หรือ *แอนติไบโอติค* เป็น*ยาต้านแบคทีเรีย* ประชาชนมักเรียกยานี้อย่างผิด ๆ ว่า *“ยาแก้อักเสบ”*
2. ยาปฏิชีวนะไม่ออกฤทธิ์ต่อเชื้อไวรัส จึงไม่มีประโยชน์ในโรคโควิด 19 รวมทั้งโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจทุกโรค เช่น โรคหวัด โรคคออักเสบ โรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน เป็นต้น
3. การใช้ยารักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียในโรคติดเชื้อไวรัสนอกจากไม่เป็นประโยชน์ ยังมีแต่โทษ เช่น ได้รับ*ผลข้างเคียง*หรือ*อันตรายจากยา*โดยไม่จำเป็น และทำให้ยาปฏิชีวนะเหล่านั้นหมดประสิทธิภาพลงไปเรื่อย ๆ เรียกว่า *“การดื้อยา”* ในภาษาอังกฤษมีชื่อเรียกอย่างย่อ ๆ ว่า *เอเอ็มอาร์*
4. ปัจจุบันแบคทีเรียหลายชนิดดื้อต่อยาปฏิชีวนะอย่างมาก จนไม่มียาใดที่ออกฤทธิ์ได้ดีต่อแบคทีเรียเหล่านั้น ผู้ติดเชื้อแบคทีเรียเหล่านี้มีโอกาสเสียชีวิตสูง เรียกแบคทีเรียเหล่านี้ว่า *“ซูเปอร์บัก”*

5. คนไทยเสียชีวิตจากเชื้อแบคทีเรียดื้อยาปีละไม่น้อยกว่า 38,000 ราย ซึ่งมากกว่าการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน
6. *การใช้ยาปฏิชีวนะเกินจำเป็น*เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยา
7. ขณะมีอาการของโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบน (โรคยูอาร์ไอ) คือ ไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ให้คิดไว้เสมอว่าเป็นโรคติดเชื้อไวรัส ไม่ใช่โรคติดเชื้อแบคทีเรีย จึงไม่ควรกินยาปฏิชีวนะจนกว่าจะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคที่เกิดจากแบคทีเรีย

คำตอบที่ถูกต้องคือ : **ไม่ควร** ประชาชนไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะมากินเมื่อสงสัยว่าเป็นโรคโควิด 19 หรือเมื่อมีอาการของโรคหวัด ไอ เจ็บคอ โดยคาดเดาไปเองว่ากำลังเป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรีย หรือด้วยความเชื่อผิด ๆ ว่ายาปฏิชีวนะจะช่วยให้หายเร็วขึ้น



English vocabulary:
antibiotic, antibacterial agent, anti-inflammatory drug, side effect, adverse drug reaction, drug resistance, antimicrobial resistance (AMR), superbug, overuse of antibiotics

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ไม่เรียกยาปฏิชีวนะอย่างผิด ๆ ว่า ยาแก้อักเสบ**
   ยาปฏิชีวนะ หรือ *แอนติไบโอติค* เป็น*ยาต้านแบคทีเรีย* ประชาชนมักเรียกยานี้อย่างผิด ๆ ว่า *“ยาแก้อักเสบ”*
2. **ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัส**
   ยาปฏิชีวนะไม่ออกฤทธิ์ต่อเชื้อไวรัส จึงไม่มีประโยชน์ในโรคโควิด 19 รวมทั้งโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจทุกโรค เช่น โรคหวัด โรคคออักเสบ โรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน เป็นต้น
3. **ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะมีความเสี่ยงต่ออันตรายจากยาและสร้างปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยา**
   การใช้ยารักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียในโรคติดเชื้อไวรัสนอกจากไม่เป็นประโยชน์ ยังมีแต่โทษ เช่น ได้รับ*ผลข้างเคียงหรืออันตรายจากยา*โดยไม่จำเป็น และทำให้ยาปฏิชีวนะเหล่านั้นหมดประสิทธิภาพลงไปเรื่อย ๆ เรียกว่า *“การดื้อยา”* ในภาษาอังกฤษมีชื่อเรียกอย่างย่อ ๆ ว่า *เอเอ็มอาร์*

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

4. **ตระหนักว่าการดื้อยาที่รุนแรงนำไปสู่การเสียชีวิตของคนไทยจำนวนมาก**
   คนไทยเสียชีวิตจากเชื้อแบคทีเรียดื้อยาปีละไม่น้อยกว่า 38,000 ราย ซึ่งมากกว่าการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน
5. **ตระหนักว่าการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการใช้ยาปฏิชีวนะเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ไขปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยา**
   *การใช้ยาปฏิชีวนะเกินจำเป็น*เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยา
6. **ไม่ซื้อยาปฏิชีวนะใช้เอง ไม่เรียกร้องยาปฏิชีวนะจากแพทย์ เมื่อมีอาการของโรคยูอาร์ไอ**
   ขณะมีอาการของโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบน (โรคยูอาร์ไอ) คือ ไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ให้คิดไว้เสมอว่าเป็นโรคติดเชื้อไวรัส ไม่ใช่โรคติดเชื้อแบคทีเรีย จึงไม่ควรกินยาปฏิชีวนะจนกว่าจะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคที่เกิดจากแบคทีเรีย

5. สมถวิลจะกินยาพาราเซตามอลไปก่อนได้หรือไม่



- ◯ กินได้
- ◯ ยังไม่ควรกิน
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. ยา*พาราเซตามอล*เป็น*ยาลดไข้ แก้ปวด* ที่มีความปลอดภัยกว่ายาลดไข้ แก้ปวดชนิดอื่น จึงเป็นยาลดไข้ แก้ปวด ขนานแรกที่ควรเลือกใช้ ในสหรัฐอเมริกาเรียกยานี้ว่า *อะเซตามิโนเฟน*
2. ยาลดไข้ แก้ปวด ชนิดอื่น เช่น ยา*ไอบูโพรเฟน* อาจทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล เลือดออกหยุดยาก หรือทำให้ไตเสื่อม จึงห้ามใช้ในผู้ที่กำลังเป็นแผลที่กระเพาะอาหาร ผู้เป็นไข้เลือดออก และผู้ที่เป็น*โรคไตเรื้อรัง (ซีเคดี)* ที่มี*ภาวะไตวาย*

คำตอบที่ถูกต้องคือ : **กินได้** เมื่อมีไข้หรือปวดศีรษะ ประชาชนใช้ยาพาราเซตามอลเป็นยาบรรเทาอาการเบื้องต้นได้อย่างปลอดภัย



English vocabulary:
paracetamol, antipyretic, analgesic, acetaminophen, ibuprofen, chronic kidney disease (CKD), renal failure

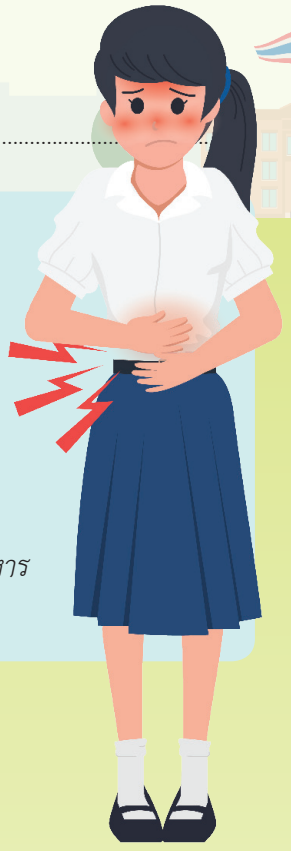
จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **เลือกใช้พาราเซตามอลเป็นยาขนานแรกในการลดไข้ แก้ปวด**
   ยา*พาราเซตามอล*เป็น*ยาลดไข้ แก้ปวด* ที่มีความปลอดภัยกว่ายาลดไข้ แก้ปวด ชนิดอื่น จึงเป็นยาลดไข้ แก้ปวด ขนานแรกที่ควรเลือกใช้ ในสหรัฐอเมริกาเรียกยานี้ว่า *อะเซตามิโนเฟน*
2. **เลือกใช้ยาที่มีความปลอดภัยสูงก่อนยาที่มีความปลอดภัยต่ำกว่า**
   ยาลดไข้ แก้ปวด ชนิดอื่น เช่น ยา*ไอบูโพรเฟน* อาจทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล เลือดออกหยุดยาก หรือทำให้ไตเสื่อม จึงห้ามใช้ในผู้ที่กำลังเป็นแผลที่กระเพาะอาหาร ผู้เป็นไข้เลือดออก และผู้ที่เป็น*โรคไตเรื้อรัง (ซีเคดี)* ที่มี*ภาวะไตวาย*

6. สมถวิลกินยาพาราเซตามอลขณะท้องว่างได้หรือไม่

- ◯ กินได้
- ◯ ไม่ควรกิน ควรรอไปกินหลังอาหาร
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....



องค์ความรู้

1. ยาพาราเซตามอลไม่*ระคายเคืองทางเดินอาหาร* (ไม่กัดกระเพาะ) ซึ่งต่างจากไอบูโพรเฟน ที่อาจระคายเคืองทางเดินอาหาร เมื่อกินยาขณะ*ท้องว่าง* ได้แก่ *กินก่อนอาหาร* หรือนานกว่า 2 ชั่วโมงหลังอาหาร
2. ยาที่ไม่ระคายเคืองทางเดินอาหารเช่นพาราเซตามอล กินเวลาใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้อง*กินหลังอาหาร*
3. ยาที่ระคายเคืองทางเดินอาหารเช่นไอบูโพรเฟน ควร*กินพร้อมกับอาหาร* หรือกินหลังอาหารทันที ไม่ควรกินขณะท้องว่าง

คำตอบที่ถูกต้องคือ : สมถวิลกินยาพาราเซตามอลได้**ทันที** ไม่ต้องรอไปกินหลังอาหาร

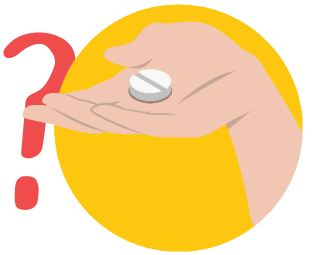


English vocabulary:
gastrointestinal tract irritation, empty stomach, take before meal, take after meal, take with meal

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **กินยาพาราเซตามอลได้ทันทีเมื่อมีอาการปวดหรือมีไข้ ไม่จำเป็นต้องรอไปกินหลังอาหาร**
   ยาพาราเซตามอลไม่*ระคายเคืองทางเดินอาหาร* (ไม่กัดกระเพาะ) กินเวลาใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้อง*กินหลังอาหาร*

7. สมถวิลควรกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม ครั้งละกี่เม็ด (สมถวิลหนัก 50 กิโลกรัม)



- ◯ 1 เม็ด
- ◯ 1 เม็ดครึ่ง
- ◯ 2 เม็ด
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

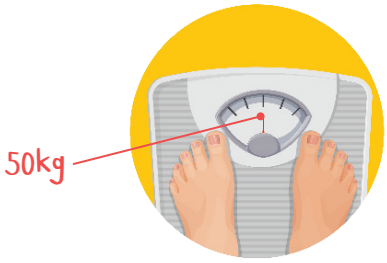
องค์ความรู้

1. การกินยาพาราเซตามอลในขนาดต่ำเกินไป จะออกฤทธิ์ลดไข้ แก้ปวด ได้ไม่ดี
2. ประชาชนควรกินยาพาราเซตามอลให้ถูกขนาด ได้แก่ *10 ถึง 15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง* ขนาดยานี้ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่
3. สมถวิลหนัก 50 กิโลกรัม จึงกินยาพาราเซตามอลได้ครั้งละ 500 ถึง 750 มิลลิกรัม ได้แก่ การกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม/เม็ด ได้ครั้งละ 1 เม็ด หรือ 1 เม็ดครึ่ง
4. สมถวิลไม่ควรกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม/เม็ด ครั้งละ 2 เม็ด เพราะจะได้รับยาเกินขนาด
5. ผู้ที่กินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม/เม็ด ได้ครั้งละ 2 เม็ดควรมีน้ำหนักตัวตั้งแต่ 67 กิโลกรัมขึ้นไป

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ผู้ที่หนัก 50 กิโลกรัมกินยาพาราเซตามอลชนิด 500 มิลลิกรัม/เม็ด ได้ครั้งละ **1 เม็ด** หรือ **1 เม็ดครึ่ง**



English vocabulary:
10-15 mg/kg/dose



จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ไม่ใช้ยาพาราเซตามอลในขนาดต่ำเกินไป**
   การกินยาพาราเซตามอลในขนาดต่ำเกินไป จะออกฤทธิ์ลดไข้ แก้ปวด ได้ไม่ดี
2. **สามารถคำนวณขนาดยาพาราเซตามอลตามน้ำหนักตัว**
   ประชาชนควรกินยาพาราเซตามอลให้ถูกขนาด ได้แก่ *10 ถึง 15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง*

8. ถ้ายังมีไข้และปวดหัว สมถวิลควรรออย่างน้อยกี่ชั่วโมง จึงจะกินยาพาราเซตามอลซ้ำได้

○ 2 ชั่วโมง ○ 4 ชั่วโมง ○ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. ควรกินยาพาราเซตามอล ห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ถ้าอาการไข้ ปวดหัว ไม่กลับมาไม่ต้องกินยาซ้ำ
2. ถ้ากินยาพาราเซตามอลถี่เกินไปจะได้*ยาเกินขนาด* เป็น*อันตรายต่อตับ*ได้



คำตอบที่ถูกต้องคือ : ควรรออย่างน้อย **4 ชั่วโมง** จึงกินยาพาราเซตามอลซ้ำได้





English vocabulary:
overdose, toxic effect to the liver (hepatotoxicity)

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ตระหนักว่าการกินยาพาราเซตามอลถี่เกินไปเป็นอันตรายต่อตับ**
   ถ้ากินยาพาราเซตามอลถี่เกินไปจะได้*ยาเกินขนาด* เป็น*อันตรายต่อตับ*ได้
2. **ไม่ใช้ยาพาราเซตามอลถี่เกินไป**
   ควรกินยาพาราเซตามอล ห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ถ้าอาการไข้ปวดหัว ไม่กลับมา ไม่ต้องกินยาซ้ำ

9. ใน 24 ชั่วโมง สมถวิลกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม/เม็ด ได้มากที่สุดกี่เม็ด

○ 4 เม็ด ○ 8 เม็ด ○ 10 เม็ด ○ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

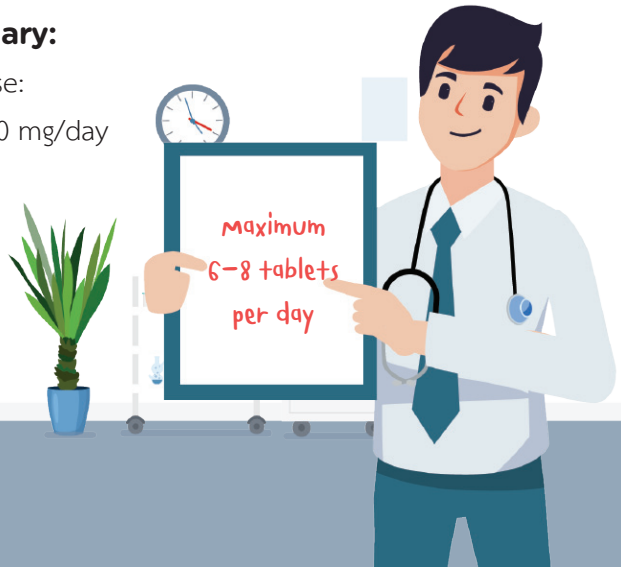
องค์ความรู้

1. *ขนาดยาสูงสุดต่อวัน*ของพาราเซตามอล คือ *ไม่เกิน 4,000 มิลลิกรัมใน 24 ชั่วโมง*
2. ผู้ใหญ่จึงไม่ควรกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม เกินกว่า 8 เม็ด/วัน
3. **หากต้องการความปลอดภัยที่สูงขึ้น** โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 60 กิโลกรัม ควรกินยาพาราเซตามอล*ไม่เกิน 3,000 มิลลิกรัม/วัน* คือกินพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม/เม็ด ไม่เกิน 6 เม็ด/วัน

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ผู้ใหญ่ไม่ควรกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม/เม็ด เกินกว่า **6-8 เม็ด**/วัน



English vocabulary:
maximum daily dose:
not to exceed 4,000 mg/day
or 3,000 mg/day



จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ไม่ใช้ยาพาราเซตามอลเกิน 4 กรัม/วัน**
   *ขนาดยาสูงสุดต่อวัน*ของพาราเซตามอล คือ *ไม่เกิน 4,000 มิลลิกรัมใน 24 ชั่วโมง* ผู้ใหญ่จึงไม่ควรกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม เกินกว่า 8 เม็ด/วัน
2. **ตระหนักว่าการกินยาพาราเซตามอลไม่เกิน 3 กรัม/วันให้ความปลอดภัยที่สูงขึ้น**
   หากต้องการความปลอดภัยที่สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 60 กิโลกรัม ควรกินยาพาราเซตามอล*ไม่เกิน 3,000 มิลลิกรัม/วัน* คือกินพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม/เม็ด ไม่เกิน 6 เม็ด/วัน

10. ถ้ากินยาพาราเซตามอลเกินขนาดหรือกินในขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเสี่ยงต่ออันตรายใด

◯ ตับอักเสบ ◯ เป็นแผลเลือดออกในกระเพาะอาหาร ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. การกินยาพาราเซตามอลในขนาดสูงเกินไป จะทำให้*ตับอักเสบ ตับวาย* และ*เสียชีวิต*ได้
2. อันตรายต่อตับเกิดได้ง่ายขึ้นเมื่อใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาดใน*ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำ*

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ยาพาราเซตามอลเป็นพิษต่อตับทำให้**ตับอักเสบ**ได้ หากใช้ยาเกินขนาด



English vocabulary:
hepatitis, hepatic failure, death, regular alcohol consumption

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ตระหนักว่าการใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาดอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต**
   การกินยาพาราเซตามอลในขนาดสูงเกินไป จะทำให้*ตับอักเสบ ตับวาย* และ*เสียชีวิต*ได้
2. **หลีกเลี่ยงการดื่มสุราเป็นประจำเมื่อใช้ยาพาราเซตามอลระยะยาว**
   อันตรายต่อตับเกิดได้ง่ายขึ้นเมื่อใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาดใน*ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำ*

? องค์ความรู้ *

เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาพาราเซตามอลในเด็ก เด็กโต และผู้ใหญ่

- *อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง*
- *เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง*



1. เด็กได้รับยาพาราเซตามอลเกินขนาดได้ง่าย ถ้าผู้ป้อนยาขาดความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวัง
2. ขนาดยาพาราเซตามอลในเด็กคำนวณด้วยวิธีเดียวกันกับผู้ใหญ่คือ 10-15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง ✓1 ไม่เกิน 650-1,000 มิลลิกรัมต่อครั้ง
3. ไม่ควรใช้ยาพาราเซตามอลเกินกว่า 15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง ✓6
4. เด็กที่กินยาเม็ดได้ ควรใช้ยาพาราเซตามอลชนิด 325 มิลลิกรัม/เม็ด ทดแทนยาชนิด 500 มิลลิกรัม/เม็ด เพื่อให้สอดคล้องกับน้ำหนักตัวของเด็ก
5. การใช้ยาพาราเซตามอลในขนาดต่ำเกินไปจะไม่ได้ผลในการลดไข้ แก้ปวด แต่หากใช้ยาในขนาดสูงเกินไปอาจเกิดอันตรายต่อตับ
6. ถ้าเป็นเด็กที่มี*น้ำหนักตัวเกิน* หรือเป็น*เด็กอ้วน* ไม่ควรใช้น้ำหนักที่ชั่งได้มาคำนวณ แต่ควรใช้*น้ำหนักตัวที่พอเหมาะ*ของเด็กในการคำนวณขนาดยาพาราเซตามอล การนำน้ำหนักตัวของเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินมากหรืออ้วนมาคำนวณจะทำให้เด็กได้*ยาในขนาดสูงเกินไป*
   6.1 ดูวิธีประเมินน้ำหนักตัวที่พอเหมาะในการคำนวณขนาดยาในเด็กที่อ้วน **ได้จากภาคผนวก** *
7. ให้ยาพาราเซตามอลแต่ละครั้งห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง การใช้ยาถี่เกินไปอาจเป็นอันตรายต่อตับ
8. ไม่ควรป้อนยาพาราเซตามอลให้กับเด็กเกินกว่า 4-5 ครั้ง/วัน ✓2 เพราะทำให้เด็กได้รับยาเกินขนาด
9. ยาพาราเซตามอลชนิด 325 มิลลิกรัม/เม็ด ใช้ได้ทั้งกับเด็กและผู้ใหญ่ ในสหรัฐอเมริกาจัดเป็น*ยาชนิดความแรงปกติ* ในขณะที่ยาพาราเซตามอลชนิด 500 มิลลิกรัม/เม็ด จัดเป็น*ยาชนิดความแรงพิเศษ*
10. ยาพาราเซตามอลเป็นยาบรรเทาอาการ คือใช้เมื่อมีอาการ และหยุดยาเมื่ออาการดีขึ้นแล้ว
11. ถ้ามีอาการเพียงเล็กน้อยไม่ควรใช้ยา ควรใช้ยาเมื่อจำเป็นเท่านั้นเพื่อลดความเสี่ยงต่อพิษของยา ✓6
12. ไม่จำเป็นต้องให้ยาลดไข้ถ้าเด็กมี*ไข้ต่ำ ๆ* เช่น วัดได้ไม่เกินกว่า 38°C ยกเว้นเด็กมีประวัติ*ชักเมื่อมีไข้*
13. การให้ยาลดไข้มีความเหมาะสมกับเด็กที่มีไข้ร่วมกับความไม่สบายตัว เช่น ร้องกวน กระสับกระส่าย หรือบอกว่าปวดหัว ปวดตัว ไม่วิ่งเล่น ถ้าตัวร้อนเพียงอย่างเดียวอาจเฝ้าดูอาการไปก่อนโดยยังไม่ต้องให้ยาลดไข้

14. การปฏิบัติตนเพื่อการลดไข้โดยยังไม่ต้องใช้ยา ได้แก่ *การเช็ดตัว* การดื่มน้ำอย่างพอเพียง การไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่หนา ให้เด็กอยู่ในสถานที่ที่มีการระบายอากาศดีไม่อบอ้าว การไม่ห่อหุ้มตัวเด็กด้วยผ้าจนความร้อนระบายออกไม่ได้
15. การกินยาพาราเซตามอลก่อนมีอาการที่เรียกว่า “กินกันไว้” หรือ “กินดักไว้ก่อน” เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกและหน่วยงานด้านสาธารณสุขของสหราชอาณาจักรและสหรัฐอเมริกาต่างไม่แนะนำให้กินยาแก้ปวด ลดไข้ ก่อนการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19
16. ถ้าเด็กมีไข้สูงหรือตัวร้อนจัด ควรพาไปพบแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็นโรคที่ร้ายแรง เช่น ไข้เลือดออก *ปอดบวม* หรือการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น
17. อ่านฉลากให้ดีก่อนป้อนยาพาราเซตามอลให้กับเด็ก โดยดูให้ดีว่ามียากี่มิลลิกรัม ใน 1 ช้อนชา (1 ช้อนชามีปริมาตรเท่ากับ 5 มิลลิลิตร หรือ 5 ซีซี)
18. *ยาพาราเซตามอลชนิดน้ำเชื่อม*สำหรับเด็กมีจำหน่ายหลายรูปแบบ เช่น 120 มิลลิกรัม/ช้อนชา 160 มิลลิกรัม/ช้อนชา และ 250 มิลลิกรัม/ช้อนชา คิดเป็น 24, 32 และ 50 มิลลิกรัม/มิลลิลิตร ตามลำดับ
19. ยังมี*ยาพาราเซตามอลชนิดหยด*สำหรับเด็กทารกซึ่งมีตัวยา 60 มิลลิกรัม/0.6 มิลลิลิตร คิดเป็น 100 มิลลิกรัม/มิลลิลิตร ซึ่งมีปริมาณยาสูงเป็น 2-4 เท่าของปริมาณในยาชนิดน้ำเชื่อม หากมีการใช้ยาชนิดหยดนี้ผิดขนาดจะเกิดอันตรายต่อเด็กทารกได้ง่าย [3] จึงไม่ควรซื้อยานี้มาใช้ ในสหรัฐอเมริกาได้ยุติการจำหน่ายยาในรูปแบบนี้แล้วตั้งแต่กลางปี พ.ศ. 2554

อ้างอิงจาก:
https://www.webmd.com/children/news/20110506/otc-industry-will-discontinue-infant-acetaminophen-drops

20. ระวัง*การให้ยาซ้ำซ้อน*แก่เด็ก เนื่องจากยาหลายชนิดมีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบ เช่น ยาน้ำแก้ไอ-ลดน้ำมูกสูตรผสม ยาเม็ดแก้ปวดผสมยาคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น [4]
21. ในเด็กโตและผู้ใหญ่ ระวังการได้รับยาพาราเซตามอลซ้ำซ้อนจากยาผสมชนิดเม็ดต่าง ๆ เช่น ยาแผง 4 เม็ดที่ใช้บรรเทาอาการหวัด พาราเซตามอลผสมยาคลายกล้ามเนื้อ พาราเซตามอลผสมยาแก้ปวดชนิดอื่น เป็นต้น [4]
22. ไม่ควรใช้ยาลดไข้ชนิดอื่นกับเด็กนอกเหนือจากพาราเซตามอล ยกเว้นได้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรแล้ว เนื่องจากมีความเสี่ยงจากอันตรายของยามากกว่าพาราเซตามอล เช่นการใช้ยาลดไข้บางชนิดขณะเป็นไข้เลือดออกทำให้เลือดออกหยุดได้ยากขึ้น
23. เด็กโต วัยรุ่น และผู้ใหญ่ควรใช้ยาพาราเซตามอล 325 มิลลิกรัม/เม็ด ทดแทนยาชนิด 500 มิลลิกรัม/เม็ด โดยจำกัดขนาดยาต่อครั้งไม่เกิน 650 มิลลิกรัม [5] และไม่เกิน 10 เม็ด/วัน [6] จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการใช้ยาพาราเซตามอลได้มากยิ่งขึ้น
24. การกินยาพาราเซตามอลจำนวนมากในครั้งเดียวจะเป็นพิษต่อตับอย่างรุนแรง ทำให้*ตับวายเฉียบพลัน* และเสียชีวิตได้ จึงห้ามกินยาพาราเซตามอลจำนวนมากในครั้งเดียว

25. การกินยาพาราเซตามอลระยะยาวในโรคที่เป็นเรื้อรัง เช่น ข้อเข่าเสื่อม สามารถทำได้อย่างปลอดภัยภายใต้การดูแลของแพทย์ โดยใช้ขนาดยาที่ต่ำลงกว่าขนาดยาตามปกติ เช่น ไม่เกิน 2,000-2,600 มิลลิกรัม/วัน
26. ผู้เป็นโรคตับหรือโรคไตใช้ยาพาราเซตามอลได้อย่างปลอดภัยภายใต้คำแนะนำของแพทย์ผู้รักษา โดยใช้ขนาดยาที่ต่ำลงกว่าขนาดยาตามปกติ
27. การฉีดยาลดไข้มักได้ผลไม่ต่างจากการกินยา ทั้งไม่ช่วยให้โรคหายเร็วขึ้น อาจได้รับอันตรายจากการฉีดยา และเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น
28. ยา*พาราเซตามอลชนิดฉีดเข้ากล้าม*เป็นยานอก*บัญชียาหลักแห่งชาติ* (หมายถึงไม่ใช่ยาจำเป็น) และเป็นยาที่กระทรวงสาธารณสุขระบุให้เป็นยาที่ไม่ควรมีในสถานพยาบาลตามนโยบาย *โรงพยาบาลส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล*
29. ยังมียาพาราเซตามอลอีกชนิดหนึ่งในท้องตลาด เรียกว่า “*พาราเซตามอลชนิดออกฤทธิ์นาน* 8 ชั่วโมง” เป็นยาที่ผลิตขึ้นด้วยวิธีที่แตกต่างจากพาราเซตามอลชนิดเดิม ยานี้ประกอบด้วย *ส่วนที่ละลายเร็ว*กับส่วน*ที่ละลายช้า* ส่วนที่ละลายช้าจะปลดปล่อยยามาเสริมกับยาส่วนที่ละลายเร็วทำให้ออกฤทธิ์ได้นานขึ้น เป็นยาที่มีราคาแพงกว่าพาราเซตามอลโดยทั่วไปหลายเท่า
    29.1 ยาพาราเซตามอลชนิดออกฤทธิ์นาน 8 ชั่วโมง 1 เม็ดมีตัวยา 650 มิลลิกรัม เป็นตัวยาชนิดละลายเร็วและละลายช้า อย่างละ 325 มิลลิกรัม
    29.2 สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไปและผู้ใหญ่ใช้ยานี้**ครั้งละ 2 เม็ด** ห่างกันอย่างน้อย 8 ชั่วโมง
    29.3 มักมีผู้เข้าใจผิดว่าควรกินยานี้เพียงครั้งละ 1 เม็ด ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง
    29.4 การกินยานี้เพียงครั้งละ 1 เม็ดจะได้ยาในปริมาณที่ต่ำ และออกฤทธิ์ได้ไม่ดีหรือไม่ออกฤทธิ์เลย
30. มีข้อเสนอแนะว่าการกินยา*เอ็นอะซีทิลซิสทีอีน (แนค)* ร่วมไปกับยาพาราเซตามอลเป็นวิธีป้องกันพิษต่อตับ ในทางทฤษฎีอาจเป็นเช่นนั้น แต่ยังต้องรอผลการวิจัยร่วมกับข้อพิจารณาเรื่องค่าใช้จ่ายและ*ความคุ้มค่า*ของการกระทำดังกล่าว ในขณะนี้จึงยังไม่แนะนำให้ปฏิบัติ



English vocabulary:

overweight, obese, ideal body weight, overdose, regular strength, extra strength, low grade fever, febrile convulsion, tepid sponge, pneumonia, paracetamol syrup, paracetamol drops, duplication of medicine, hepatic failure, paracetamol intramuscular injection, National List of Essential Medicine (NLEM), Rational Drug Use Hospital (RDU Hospital), extended released paracetamol, immediate released, slow released, N-acetylcysteine (NAC), cost-effectiveness

ทดสอบความรู้เกี่ยวกับยาพาราเซตามอลในเด็ก เด็กโต และผู้ใหญ่

(เลือกคำตอบในแต่ละข้อได้เพียง 1 คำตอบ)

1. เด็กชายสมาน อายุ 3 ปี น้ำหนักตัว 14 กิโลกรัม ควรได้รับยาพาราเซตามอลชนิด 120 มิลลิกรัม/ช้อนชา ครั้งละกี่ช้อนชา

- ◯ ก. ½ ช้อนชา (60 มิลลิกรัม)
- ◯ ข. 1 ช้อนชา (120 มิลลิกรัม)
- ◯ ค. 1 ½ ช้อนชา (180 มิลลิกรัม)
- ◯ ง. 2 ช้อนชา (240 มิลลิกรัม)

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 2

2. หลังให้ยาพาราเซตามอลไป 1 ครั้ง เด็กชายสมานยังคงมีไข้ ผู้ปกครองจะให้ยาซ้ำรวมไม่เกินกี่ครั้งใน 24 ชั่วโมง

- ◯ ก. 1-2 ครั้ง
- ◯ ข. 2-3 ครั้ง
- ◯ ค. 3-4 ครั้ง
- ◯ ง. 4-5 ครั้ง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 8

3. ยาพาราเซตามอลรูปแบบใดที่มีความเสี่ยงสูงสุดต่ออันตรายจากการได้รับยาเกินขนาด

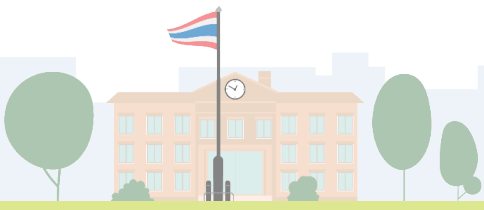
- ◯ ก. ยาชนิดน้ำเชื่อม
- ◯ ข. ยาชนิดหยด
- ◯ ค. ยาเม็ด 500 มิลลิกรัม
- ◯ ง. ยาเม็ดชนิดออกฤทธิ์นาน 8 ชั่วโมง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 19

4. ขณะใช้ยาพาราเซตามอล อาจได้รับพาราเซตามอลซ้ำซ้อนจากการใช้ยาใดร่วมด้วย

- ◯ ก. ยาบรรเทาอาการของโรคหวัดชนิดแผง 4 เม็ด
- ◯ ข. ยาแก้ปวดผสมยาคลายกล้ามเนื้อ
- ◯ ค. ยาน้ำบรรเทาอาการของโรคหวัดสูตรผสม
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 20 และ 21



5. ควรจำกัดขนาดยาพาราเซตามอลต่อครั้งในผู้ใหญ่เป็นเท่าใด จึงจะมีความปลอดภัยสูงขึ้น และยังคงมีประสิทธิภาพในการลดไข้

- ก. ครั้งละไม่เกิน 500 มิลลิกรัม
- ข. ครั้งละไม่เกิน 650 มิลลิกรัม
- ค. ครั้งละไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัม
- ง. วันละไม่เกิน 4,000 มิลลิกรัม

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 23

6. วิธีใดเป็นวิธีป้องกันพิษต่อตับจากการกินยาพาราเซตามอล

- ก. ไม่กินยาพาราเซตามอลเกินกว่า 15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง
- ข. กินยาพาราเซตามอลเมื่อจำเป็นเท่านั้น
- ค. หลีกเลี่ยงการกินยาพาราเซตามอลชนิด 325 มิลลิกรัม/เม็ดเกิน 10 เม็ด/วัน
- ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 3, 11 และ 23

คำตอบที่ถูกต้อง: ข้อ 1 ค. ข้อ 2 ง. ข้อ 3 ข. ข้อ 4 ง. ข้อ 5 ข. ข้อ 6 ง.

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. ใช้ยากับเด็กด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ

เด็กได้รับยาพาราเซตามอลเกินขนาดได้ง่าย ถ้าผู้ป้อนยาขาดความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวัง

2. ใช้ยากับเด็กด้วยปริมาณยาที่เหมาะสมกับน้ำหนักตัวของเด็ก

ขนาดยาพาราเซตามอลในเด็กคือ 10-15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง ไม่เกิน 650-1,000 มิลลิกรัมต่อครั้ง เด็กที่กินยาเม็ดได้ ควรใช้ยาพาราเซตามอลชนิด 325 มิลลิกรัม/เม็ด ทดแทนยาชนิด 500 มิลลิกรัม/เม็ด เพื่อให้สอดคล้องกับน้ำหนักตัวของเด็ก

3. ไม่ใช้ยาในขนาดต่ำเกินไป

การใช้ยาพาราเซตามอลในขนาดต่ำเกินไปจะไม่ได้ผลในการลดไข้ แก้ปวด

4. ไม่ใช้ยาในขนาดสูงเกินไป

หากใช้ยาพาราเซตามอลในขนาดสูงเกินไปอาจเกิดอันตรายต่อตับ



จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

5. ใช้น้ำหนักตัวที่พอเหมาะในการคำนวณขนาดยาในเด็กที่อ้วน

ถ้าเป็นเด็กอ้วน ไม่ควรใช้น้ำหนักที่ชั่งได้ในการคำนวณแต่ควรใช้*น้ำหนักตัวที่พอเหมาะ*ของเด็กในการคำนวณขนาดยาพาราเซตามอล การนำน้ำหนักตัวของเด็กที่อ้วนมาใช้ในการคำนวณจะทำให้เด็กได้*ยาในขนาดสูงเกินไป* ดูวิธีประเมินน้ำหนักตัวที่พอเหมาะในการคำนวณขนาดยาในเด็กที่อ้วน **ได้จากภาคผนวก**

6. เว้นระยะระหว่างยาแต่ละมื้ออย่างเหมาะสม

ให้ยาพาราเซตามอลแต่ละครั้งห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง การใช้ยาถี่เกินไปอาจเป็นอันตรายต่อตับ

7. ไม่ใช้ยาบ่อยครั้งเกินไปในแต่ละวัน

ไม่ควรป้อนยาพาราเซตามอลให้กับเด็กเกินกว่า 4-5 ครั้ง/วัน เพราะอาจทำให้เด็กได้รับยาเกินขนาด

8. ใช้ยาด้วยระยะเวลาที่เหมาะสมกับอาการ

ยาพาราเซตามอลเป็นยาบรรเทาอาการ คือใช้เมื่อมีอาการ และหยุดยาเมื่ออาการดีขึ้นแล้ว

9. ใช้ยาเมื่อจำเป็น ไม่ควรใช้ยาหากมีอาการเพียงเล็กน้อย

ไม่จำเป็นต้องให้ยาลดไข้ถ้าเด็กมีไข้ต่ำ ๆ เช่น วัดได้ไม่เกินกว่า 38°C ยกเว้นเด็กมีประวัติชักเมื่อมีไข้ การให้ยาลดไข้มีความเหมาะสมกับเด็กที่มีไข้ร่วมกับความไม่สบายตัว เช่น ร้องกวน กระสับกระส่าย หรือบอกว่าปวดหัว ปวดตัว ไม่วิ่งเล่น ถ้าตัวร้อนเพียงอย่างเดียวอาจเฝ้าดูอาการไปก่อนได้โดยยังไม่ต้องให้ยาลดไข้

10. ใช้การปฏิบัติตนร่วมด้วย เพื่อช่วยให้ไม่ต้องใช้ยา หรือใช้ยาน้อยลง

การปฏิบัติตนเพื่อการลดไข้โดยยังไม่ต้องใช้ยา ได้แก่ *การเช็ดตัว* การดื่มน้ำอย่างพอเพียง การไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่หนา ให้เด็กอยู่ในสถานที่ที่มีการระบายอากาศดีไม่อบอ้าว การไม่ห่อหุ้มตัวเด็กด้วยผ้าจนความร้อนระบายออกไม่ได้

11. ไม่กินยาพาราเซตามอลเพื่อดักอาการหรือกันไว้ก่อน

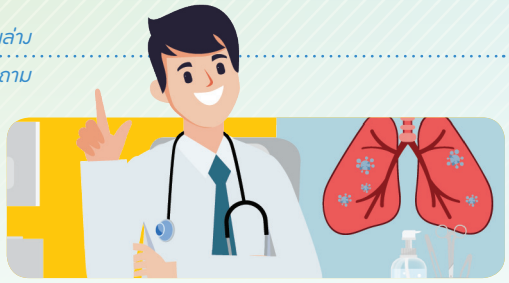
การกินยาพาราเซตามอลก่อนมีอาการที่เรียกว่า “กินกันไว้” หรือ “กินดักไว้ก่อน” เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกและหน่วยงานด้านสาธารณสุขของสหราชอาณาจักรและสหรัฐอเมริกาต่างไม่แนะนำให้กินยาแก้ปวด ลดไข้ ก่อนการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

12. **อ่านฉลากที่ขวดยาเพื่อให้รู้ความเข้มข้นของยาและปริมาณยาที่เหมาะสมกับเด็กในแต่ละช่วงอายุ**
    ยาพาราเซตามอลชนิดน้ำเชื่อมสำหรับเด็กมีจำหน่ายหลายรูปแบบ จึงควรอ่านฉลากให้ดีก่อนป้อนยาพาราเซตามอลให้กับเด็ก โดยดูให้ดีว่ามียากี่มิลลิกรัม ใน 1 ช้อนชา
13. **ระวังการได้รับยาพาราเซตามอลอย่างซ้ำซ้อน**
    ระวัง*การให้ยาซ้ำซ้อน* เนื่องจากยาหลายชนิดมีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบเช่น ยาน้ำแก้ไอ-ลดน้ำมูกสูตรผสม ยาแผง 4 เม็ดที่ใช้บรรเทาอาการหวัด พาราเซตามอลผสมยาคลายกล้ามเนื้อ พาราเซตามอลผสมยาแก้ปวดชนิดอื่น เป็นต้น
14. **รู้อันตรายของยา และคำนึงถึงความปลอดภัยของยาเป็นสำคัญ**
    ไม่ควรใช้ยาลดไข้ชนิดอื่นกับเด็กนอกเหนือจากพาราเซตามอล ยกเว้นได้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรแล้ว เนื่องจากมีความเสี่ยงจากอันตรายของยามากกว่าพาราเซตามอล เช่น การใช้ยาลดไข้บางชนิดขณะเป็นไข้เลือดออกทำให้เลือดออกหยุดได้ยากขึ้น นอกจากนี้ในเด็กโต วัยรุ่นและผู้ใหญ่ควรใช้ยาพาราเซตามอล 325 มิลลิกรัม/เม็ด ทดแทนยาชนิด 500 มิลลิกรัม/เม็ด โดยจำกัดขนาดยาต่อครั้งไม่เกิน 650 มิลลิกรัม/เม็ด และไม่เกิน 10 เม็ด/วัน จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการใช้ยาพาราเซตามอลได้มากยิ่งขึ้น
15. **ระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อต้องใช้ยาพาราเซตามอลระยะยาว**
    การกินยาพาราเซตามอลระยะยาวในโรคที่เป็นเรื้อรัง เช่น ข้อเข่าเสื่อม สามารถทำได้อย่างปลอดภัยภายใต้การดูแลของแพทย์ โดยใช้ขนาดยาที่ต่ำลงกว่าขนาดยาตามปกติ เช่น ไม่เกิน 2,000-2,600 มิลลิกรัม/วัน
16. **ระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อต้องใช้ยาพาราเซตามอลกับผู้ที่มีการทำงานของตับหรือไตบกพร่อง**
    ผู้เป็นโรคตับหรือโรคไตใช้ยาพาราเซตามอลได้อย่างปลอดภัยภายใต้คำแนะนำของแพทย์ผู้รักษา โดยใช้ขนาดยาที่ต่ำลงกว่าขนาดยาตามปกติ
17. **ไม่ควรขอให้แพทย์ฉีดยาลดไข้**
    การฉีดยาลดไข้มักได้ผลไม่ต่างจากการกินยา ทั้งไม่ช่วยให้โรคหายเร็วขึ้น อาจได้รับอันตรายจากการฉีดยา และเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น *ยาพาราเซตามอลชนิดฉีดเข้ากล้าม*เป็นยานอก*บัญชียาหลักแห่งชาติ* (หมายถึงไม่ใช่ยาจำเป็น) และเป็นยาที่กระทรวงสาธารณสุขระบุให้เป็นยาที่ไม่ควรมีในสถานพยาบาลตามนโยบาย*โรงพยาบาลส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล*

องค์ความรู้ เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบนและส่วนล่าง

• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง
• เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง



1. *โรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบน (ยูอาร์ไอ)* ที่พบได้บ่อย คือ *โรคหวัด โรคคอหอย/ต่อมทอนซิลอักเสบ* และ *โรคไซนัสอักเสบเฉียบพลัน*
2. โรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนที่ต่ำลงมาจากกล่องเสียง เรียกว่า *โรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนล่าง* ที่พบได้บ่อยคือ*โรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน* และ*โรคปอดบวม*
3. ส่วนใหญ่ของโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบน รวมทั้งโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน เป็นโรคติดเชื้อไวรัส ✓1 มักเป็นโรคที่มีอาการไม่รุนแรง หมายถึง ไม่ต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล และเชื้อไม่ลงปอด ไม่ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ และไม่ทำให้เสียชีวิต
4. ปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสที่ใช้รักษาโรคหวัด โรคคอหอย/ต่อมทอนซิลอักเสบ โรคไซนัสอักเสบเฉียบพลัน และโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน
5. โรคติดเชื้อไวรัสเหล่านี้หายได้เองด้วย*ภูมิต้านทานของร่างกาย* ไม่มียาใดช่วยให้หายเร็วขึ้น โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะที่มักมีผู้เข้าใจผิดว่าเป็นยาจำเป็นสำหรับโรคดังกล่าว ✓2
6. ถ้ามีอาการมากพอสมควร จึง*ใช้ยาบรรเทาอาการ* เช่น ยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้ แก้ปวดศีรษะและปวดเมื่อย *ยาคลอร์เฟนิรามีน*เพื่อลดน้ำมูก ฟ้าทะลายโจรเพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอ เป็นต้น ✓2
7. มีเชื้อไวรัสบางชนิดทำให้เป็นโรครุนแรงในบุคคลกลุ่มเสี่ยง เช่น สูงอายุ เป็นเบาหวาน ตั้งครรภ์ หรืออ้วนมาก เช่น ไวรัสไข้หวัดใหญ่ และไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด 19) เนื่องจากเชื้ออาจลงปอด ทำให้ปอดอักเสบ มีไข้สูง หายใจลำบาก ออกซิเจนในเลือดต่ำจนต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ซึ่งอาจเสียชีวิตได้
8. ไวรัสเหล่านี้บางชนิดมียาต้านไวรัสที่ช่วยให้โรคหายเร็วขึ้นหรือช่วยลดความรุนแรงของโรค แต่ต้องได้รับยาเร็วภายใน 48-72 ชั่วโมงหลังเริ่มมีอาการจึงจะได้ผลดี
   8.1 ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ เช่น *โอเซลทามิเวียร์*
   8.2 ยาต้านไวรัสโคโรนา 2019 เช่น *ฟาวิพิราเวียร์*
9. การได้รับยาต้านไวรัสช้าหรือแม้ได้รับยาทันเวลาแต่ในบุคคลบางกลุ่มโรคยังอาจลุกลามไปเป็นปอดอักเสบและทำให้เสียชีวิตได้
10. โชคดีที่โรคเหล่านี้มีวัคซีนที่ช่วยลดโอกาสการเป็นโรคและช่วยป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงและการเสียชีวิต เช่น
    10.1 *วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่* ซึ่งควรฉีดกับบุคคลกลุ่มเสี่ยงปีละ 1 ครั้ง
    10.2 *วัคซีนป้องกันโรคโควิด 19* ซึ่งควรฉีดอย่างน้อย 2 เข็ม หลังจากนั้นจึงฉีดกระตุ้นตามคำแนะนำ

11. ยาปฏิชีวนะเป็นยาต้านแบคทีเรีย จึงไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจทั้งส่วนบนและส่วนล่าง แต่เป็นยาที่ถูกนำมาใช้โดยไม่จำเป็นบ่อยครั้งที่สุดเมื่อมีอาการของโรค ได้แก่ ไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ✓3

12. การใช้ยาปฏิชีวนะในโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจเป็นการใช้ยาโดยไม่จำเป็น เพราะเป็นการใช้ยาที่ไม่ตรงกับสาเหตุของโรค ใช้แล้วไม่เกิดประโยชน์ จึงเป็น**การใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผล**

13. การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผลทำให้ผู้ใช้ยาเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายหรือได้รับ*ผลข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์จากยา*โดยไม่จำเป็น

ก. ตัวอย่างของอันตรายจากยาปฏิชีวนะที่หากเป็นรุนแรงอาจทำให้เสียชีวิตได้

13.1 แพ้ยารุนแรงชนิด*แอนาฟิแล็กซิส*

13.2 *ลำไส้ใหญ่อักเสบรุนแรงที่ทำให้เกิดแผลและการหลุดลอกของผนังลำไส้ใหญ่*

13.3 *ตับอักเสบชนิดรุนแรง*

13.4 *หัวใจเสียจังหวะชนิดรุนแรงที่ทำให้หัวใจหยุดเต้นฉับพลัน* ✓4

ข. ตัวอย่างของอันตรายจากยาปฏิชีวนะที่หากเป็นรุนแรงอาจทำให้พิการได้

13.5 *เอ็นร้อยหวายฉีกขาด* ✓4

13.6 ตาบอดจาก*กลุ่มอาการสตีเวนส์-จอห์นสัน*

13.7 *ไตวาย* ไตเสื่อม

ค. ตัวอย่างของผลข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์จากยาปฏิชีวนะ

13.8 *ผื่นขึ้นเฉพาะที่* หรือขึ้นทั่วทั้งตัว

13.9 ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย

13.10 *ติดเชื้อราแทรกซ้อน* เช่น ทำให้มี*ตกขาว*หลังการใช้ยาปฏิชีวนะ ✓4

14. **การใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อเกินจำเป็นเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่วิกฤตการดื้อยา**



English vocabulary:

upper respiratory infection, URI, common cold, acute pharyngitis, acute tonsillitis, acute rhinosinusitis, lower respiratory infection, acute bronchitis, pneumonia, immunity, symptomatic treatment, chlorpheniramine, oseltamivir, favipiravir, influenza vaccine, COVID-19 vaccine, side effect, adverse drug reaction, anaphylaxis, *Clostridium difficile* associated diarrhea (pseudomembranous ulcerative colitis), severe hepatitis, QT prolongation and suddden cardiac death, tendon rupture, Steven-Johnson syndrome, renal failure, drug rash, fungal super infection, vaginal moniliasis

ทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบนและส่วนล่าง

(เลือกคำตอบในแต่ละข้อได้เพียง 1 คำตอบ)

1. ส่วนใหญ่ของโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบน เช่น หวัด คอหอย/ต่อมทอนซิลอักเสบ และโรคไซนัสอักเสบเฉียบพลัน รวมทั้งโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด

- ◯ ก. ไวรัส
- ◯ ข. แบคทีเรีย
- ◯ ค. เป็นการติดเชื้อร่วมกันระหว่างไวรัสและแบคทีเรีย
- ◯ ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 3

2. เมื่อเป็นโรคตามข้อ 1 ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาใด

- ◯ ก. ยาปฏิชีวนะ
- ◯ ข. ยาพาราเซตามอล
- ◯ ค. ยาคลอร์เฟนิรามีน
- ◯ ง. ยาฟ้าทะลายโจร

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 5 และ 6

3. ยาใดที่มักถูกนำมาใช้อย่างผิด ๆ บ่อยครั้งที่สุดในโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบนและหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน

- ◯ ก. ยาปฏิชีวนะ
- ◯ ข. โอเซลทามิเวียร์
- ◯ ค. ฟาวิพิราเวียร์
- ◯ ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 11

4. ข้อใดเป็นตัวอย่างของอันตรายจากยาปฏิชีวนะ

- ◯ ก. หัวใจเสียจังหวะชนิดรุนแรงที่ทำให้หัวใจหยุดเต้นฉับพลัน
- ◯ ข. เอ็นร้อยหวายฉีกขาด
- ◯ ค. ติดเชื้อราแทรกซ้อน เช่น ทำให้มีตกขาวหลังการใช้ยาปฏิชีวนะ
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 13.4, 13.5 และ 13.10

คำตอบที่ถูกต้อง: ข้อ 1 ก. ข้อ 2 ก. ข้อ 3 ก. ข้อ 4 ง.

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะกับโรคติดเชื้อไวรัส**
   ปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสที่ใช้รักษาโรคหวัด โรคคอหอย/ต่อมทอนซิลอักเสบ โรคไซนัสอักเสบเฉียบพลัน และโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน โรคติดเชื้อไวรัสเหล่านี้หายได้เองด้วย *ภูมิต้านทานโรค* ไม่มียาใดช่วยให้หายเร็วขึ้น โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะที่มักมีผู้เข้าใจผิดว่าเป็นยาจำเป็นสำหรับโรคดังกล่าว ยาปฏิชีวนะเป็นยาต้านแบคทีเรีย จึงไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจทั้งส่วนบนและส่วนล่าง แต่เป็นยาที่ถูกนำมาใช้โดยไม่จำเป็นบ่อยครั้งที่สุดเมื่อมีอาการของโรค ได้แก่ ไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล
2. **ไม่ใช้ยาเมื่อมีอาการของโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบนเพียงเล็กน้อย**
   ถ้ามีอาการมากพอสมควร จึงใช้*ยาบรรเทาอาการ* เช่น ยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้แก้ปวดศีรษะและปวดเมื่อย *ยาคลอร์เฟนิรามีน*เพื่อลดน้ำมูก ฟ้าทะลายโจรเพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอ เป็นต้น
3. **ไม่ปฏิเสธวัคซีน โดยเฉพาะเมื่อเป็นบุคคลกลุ่มเสี่ยง เช่น สูงอายุ ตั้งครรภ์ มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน**
   การได้รับยาต้านไวรัสช้าหรือแม้ได้รับยาทันเวลา แต่ในบุคคลบางกลุ่มโรคยังอาจลุกลามไปเป็นปอดอักเสบและทำให้เสียชีวิตได้ โชคดีที่โรคเหล่านี้มีวัคซีนที่ช่วยลดโอกาสการเป็นโรคและช่วยป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงและการเสียชีวิต เช่น *วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่* ซึ่งควรฉีดกับบุคคลกลุ่มเสี่ยงปีละ 1 ครั้ง และ*วัคซีนป้องกันโรคโควิด 19* ซึ่งควรฉีดอย่างน้อย 2 เข็ม หลังจากนั้นจึงฉีดกระตุ้นตามคำแนะนำ
4. **ตั้งใจที่จะใช้ยาอย่างสมเหตุผลเสมอ เนื่องจากตระหนักถึงข้อเสียของการใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผล**
   การใช้ยาปฏิชีวนะในโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจเป็น**การใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผล** เพราะเป็นการใช้ยาที่ไม่ตรงกับสาเหตุของโรค ใช้แล้วไม่เกิดประโยชน์ จึงเป็นการใช้ยาโดยไม่จำเป็น การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผลทำให้ผู้ใช้ยาเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายหรือได้รับ*ผลข้างเคียง*หรือ*อาการไม่พึงประสงค์จากยา*โดยไม่จำเป็น
5. **ตั้งใจที่จะไม่ใช้ยาปฏิชีวนะอย่างพร่ำเพรื่อ**
   การใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อเกินจำเป็นเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่วิกฤตการดื้อยา



องค์ความรู้ เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดื้อยา

• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง
• เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง



1. *การดื้อยา*เป็นปรากฏการณ์ปกติที่เกิดขึ้นหลังการ*ใช้ยาต้านไวรัสหรือยาต้านแบคทีเรีย (ยาปฏิชีวนะ) รวมไปถึงยาต้านเชื้อรา ยาต้านเชื้อมาลาเรีย* และยาต้านเชื้อโรคอื่น ๆ ทุกชนิด
2. ยาต้านเชื้อโรคแต่ละชนิดข้างต้นอาจเรียกรวม ๆ กันว่า *ยาต้านจุลชีพ*
3. การดื้อยา หมายถึง การที่ยามีประสิทธิภาพต่ำลงในการรักษาโรคติดเชื้อ เช่น เคยรักษาได้ผล 100% แล้วผลการรักษาลดลงเหลือ 70% หรือต่ำกว่านั้น จนถึงจุดที่ดื้อยารุนแรงคือไม่สามารถใช้ยานั้นรักษาโรคได้อีกต่อไป
4. การดื้อยาเป็นผลจาก*การกลายพันธุ์ของเชื้อโรค* เพื่อการอยู่รอดจากการคุกคามของยาต้านจุลชีพ
5. แบคทีเรียที่ดื้อยาอย่างรุนแรงจะ*ดื้อต่อยาปฏิชีวนะหลายชนิดในคราวเดียวกัน (เอ็มดีอาร์)* ทำให้หายามารักษาได้ยาก หรือที่พบบ่อยขึ้นเรื่อย ๆ คือไม่มียาใดออกฤทธิ์ต่อแบคทีเรียนั้นได้เลยเรียกว่า *ซูเปอร์บั๊ก*
6. เชื้อไวรัส เช่น *ไวรัสเอชไอวี* ดื้อยาได้เก่งและด้วยระยะเวลาอันสั้น
7. *เชื้อวัณโรคดื้อยา*เป็นปัญหาใหญ่ของประเทศที่มีการแพร่กระจายของวัณโรคในชุมชน เช่น ประเทศไทย
8. *เชื้อมาลาเรียดื้อยา*เป็นปัญหาใหญ่ในบริเวณที่มีความชุกของโรคสูง เช่น บริเวณชายแดนของประเทศไทยกับประเทศเพื่อนบ้านบางประเทศ
9. *เชื้อราดื้อยา*เป็นวิกฤตที่ทำให้ผู้ป่วยจำนวนมากต้องเสียชีวิตลง
10. การกลายพันธุ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต รวมทั้งเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ แต่การกลายพันธุ์จะเกิดในอัตราเร่งเมื่อมี*การใช้ยาต้านจุลชีพอย่างไม่สมเหตุผล*

11. การปฏิบัติ พฤติกรรม และปัจจัยที่ส่งเสริมการดื้อยา ได้แก่
    - 11.1 *การใช้ยาต้านจุลชีพพร่ำเพรื่อเกินจำเป็น* เช่น การใช้ยาปฏิชีวนะในโรคติดเชื้อไวรัส
    - 11.2 การใช้ยาต้านจุลชีพบ่อยครั้ง (ใช้น้อยดื้อน้อย ใช้มากดื้อมาก)
    - 11.3 การใช้ยาต้านจุลชีพด้วยขนาดยาที่ต่ำเกินไป
    - 11.4 การใช้ยาต้านจุลชีพด้วยระยะเวลาการรักษาที่สั้นเกินไป
    - 11.5 การใช้ยาต้านจุลชีพด้วยระยะเวลาการรักษาที่นานเกินไป

11.6 การใช้ยาต้านจุลชีพที่ออกฤทธิ์กว้าง เช่น การใช้*ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์ครอบคลุมแบคทีเรียหลายชนิด (ออกฤทธิ์กว้าง)* กับโรคที่รักษาได้ด้วย*ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์แคบ* และเจาะจงต่อแบคทีเรียต้นเหตุ

11.7 การใช้ยาต้านจุลชีพหลายชนิดร่วมกัน

11.8 การใช้ยาต้านจุลชีพอย่างไม่สม่ำเสมอ เช่น กิน ๆ หยุด ๆ กินยาไม่ตรงเวลา หรือกินยาไม่ครบทุกชนิดตามแพทย์สั่ง

11.9 การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างกว้างขวางในการปศุสัตว์ การเลี้ยงสัตว์น้ำ การรักษาสัตว์เลี้ยง และการรักษาโรคพืช

11.10 การเรียกยาปฏิชีวนะอย่างผิด ๆ ว่า *ยาแก้อักเสบ*

11.11 การขายยาชุดที่มียาปฏิชีวนะเป็นส่วนประกอบ

11.12 การขายยาปฏิชีวนะอย่างผิดกฎหมาย เช่น การขายในร้านชำ โดยรถเร่ ในตลาดนัด และการขายออนไลน์ เป็นต้น

11.13 การเข้าถึงยาปฏิชีวนะได้โดยง่ายและปราศจากการควบคุม

11.14 การขาดความรู้ของประชาชนในด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล

11.15 *การขาดความตระหนักของสังคม*ต่อวิกฤตของปัญหาเชื้อดื้อยา

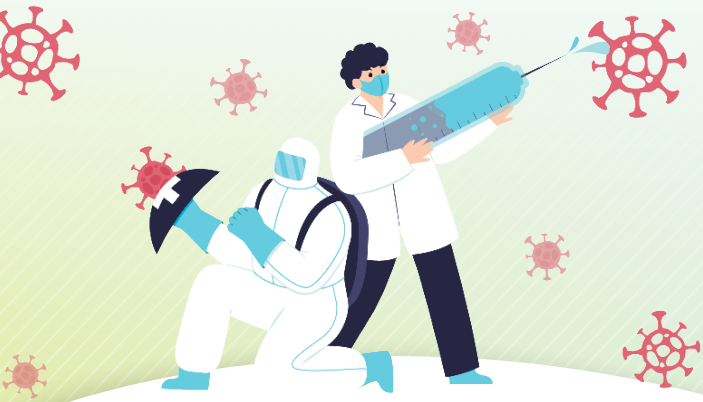
11.16 การขาดกลไกในการตรวจติดตามและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่บุคลากรทางการแพทย์ที่*ใช้/จ่าย/ขายยาต้านจุลชีพอย่างขาดความรับผิดชอบ*

11.17 การขาดกลไกในการส่งเสริมให้บุคลากรทางการแพทย์*ใช้/จ่าย/ขายยาต้านจุลชีพอย่างรอบคอบและสมเหตุผล*

11.18 การอนุญาตให้มีการจำหน่ายยาปฏิชีวนะที่เป็นสูตรตำรับที่ไม่เหมาะสม เช่น ยาอมผสมยาปฏิชีวนะ ยาแก้ท้องเสียที่มียาต้านจุลชีพหลายชนิดในสูตรตำรับ

11.19 การขาดความจริงจังและต่อเนื่องในการให้ความรู้ด้านเชื้อดื้อยาที่เข้าใจง่ายแก่สาธารณชน

11.20 การขาดการสนับสนุนและงบประมาณเพื่อการแก้ไขปัญหาเชื้อดื้อยาอย่างเป็นระบบ





English vocabulary:

antimicrobial resistance (drug resistance), antiviral agent, antibacterial agent, antibiotic, antifungal agent, antimalarial agent, antimicrobial agent, mutation, multidrug resistance (MDR), superbug, HIV (human immunodeficiency virus), drug resistant tuberculosis, drug resistant malaria, drug resistant fungus, irrational use of antimicrobial agent, overused of antimicrobial agent, broad spectrum antibiotic, narrow spectrum antibiotic, anti-inflammatory drug, public awareness, irresponsible use of antimicrobial agent, judicious use of antimicrobial agent

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. ละเว้นการปฏิบัติและพฤติกรรมที่ส่งเสริมการดื้อยา

การปฏิบัติ พฤติกรรม และปัจจัยที่ส่งเสริมการดื้อยา ได้แก่ *การใช้ยาต้านจุลชีพพร่ำเพรื่อเกินจำเป็น* ใช้บ่อยครั้ง ใช้ด้วยขนาดที่ต่ำเกินไป ใช้ด้วยระยะเวลาการรักษาที่สั้นเกินไปหรือนานเกินไป *ใช้ยาที่ออกฤทธิ์กว้าง* ใช้หลายชนิดร่วมกัน ใช้ไม่สม่ำเสมอ การเรียกยาปฏิชีวนะอย่างผิด ๆ ว่า*ยาแก้อักเสบ* และอีกหลายประการตามองค์ความรู้ข้อ 11 ในหน้า 25

#บันทึกพฤติกรรมอาร์ดียูที่อยากบอกต่อ

พฤติกรรมอาร์ดียู ที่ประชาชนควรมี

จากชุดการเรียนรู้เรื่อง โรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบน รวมทั้งโรคโควิด 19

1. ตระหนักว่าโรคที่ทำให้มีอาการไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ส่วนใหญ่เป็นโรคติดเชื้อไวรัส ไม่ใช่แบคทีเรีย
2. แยกแยะเสมอว่าโรคที่เป็นมีสาเหตุจากไวรัสหรือแบคทีเรียเพื่อให้เลือกใช้ยาได้ตรงกับโรค
3. ไม่ซื้อยาต้านแบคทีเรีย (ยาปฏิชีวนะ) มาใช้รักษาตนเองในโรคหวัด ไอ เจ็บคอ
4. ไม่เรียกยาปฏิชีวนะอย่างผิด ๆ ว่า ยาแก้อักเสบ
5. ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัส
6. ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะมีความเสี่ยงต่ออันตรายจากยาและสร้างปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยา
7. ตระหนักว่าการดื้อยาที่รุนแรงนำไปสู่การเสียชีวิตของคนไทยจำนวนมาก
8. ตระหนักว่าการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการใช้ยาปฏิชีวนะเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ไขปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยา
9. ไม่ซื้อยาปฏิชีวนะใช้เอง ไม่เรียกร้องยาปฏิชีวนะจากแพทย์ เมื่อมีอาการของโรคยูอาร์ไอ
10. เลือกใช้พาราเซตามอลเป็นยาขนานแรกในการลดไข้ แก้ปวด
11. เลือกใช้ยาที่มีความปลอดภัยสูงก่อนยาที่มีความปลอดภัยต่ำกว่า
12. กินยาพาราเซตามอลได้ทันทีเมื่อมีอาการปวดหรือมีไข้ ไม่จำเป็นต้องรอไปกินหลังอาหาร
13. ไม่ใช้ยาพาราเซตามอลในขนาดต่ำเกินไป
14. สามารถคำนวณขนาดยาพาราเซตามอลตามน้ำหนักตัว
15. ตระหนักว่าการกินยาพาราเซตามอลถี่เกินไปเป็นอันตรายต่อตับ
16. ไม่ใช้ยาพาราเซตามอลถี่เกินไป
17. ไม่ใช้ยาพาราเซตามอลเกิน 4 กรัม/วัน
18. ตระหนักว่าการกินยาพาราเซตามอลไม่เกิน 3 กรัม/วันให้ความปลอดภัยที่สูงขึ้น
19. ตระหนักว่าการใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาดอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต
20. หลีกเลี่ยงการดื่มสุราเป็นประจำเมื่อใช้ยาพาราเซตามอลระยะยาว
21. ใช้ยากับเด็กด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ
22. ใช้ยากับเด็กด้วยปริมาณยาที่เหมาะสมกับน้ำหนักตัวของเด็ก
23. ไม่ใช้ยาในขนาดต่ำเกินไป
24. ไม่ใช้ยาในขนาดสูงเกินไป
25. ใช้น้ำหนักตัวที่พอเหมาะในการคำนวณขนาดยาในเด็กที่อ้วน

26. เว้นระยะระหว่างยาแต่ละมื้ออย่างเหมาะสม
27. ไม่ใช้ยาบ่อยครั้งเกินไปในแต่ละวัน
28. ใช้ยาด้วยระยะเวลาที่เหมาะสมกับอาการ
29. ใช้ยาเมื่อจำเป็น ไม่ควรใช้ยาหากมีอาการเพียงเล็กน้อย
30. ใช้การปฏิบัติตนร่วมด้วย เพื่อช่วยให้ไม่ต้องใช้ยา หรือใช้ยาน้อยลง
31. ไม่กินยาพาราเซตามอลเพื่อดักอาการหรือกันไว้ก่อน
32. อ่านฉลากที่ขวดยาเพื่อให้รู้ความเข้มข้นของยาและปริมาณยาที่เหมาะสมกับเด็กในแต่ละช่วงอายุ
33. ระวังการได้รับยาพาราเซตามอลอย่างซ้ำซ้อน
34. รู้อันตรายของยา และคำนึงถึงความปลอดภัยของยาเป็นสำคัญ
35. ระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อต้องใช้ยาพาราเซตามอลระยะยาว
36. ระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อต้องใช้ยาพาราเซตามอลกับผู้ที่มีการทำงานของตับหรือไตบกพร่อง
37. ไม่ควรขอให้แพทย์ฉีดยาลดไข้
38. ไม่ใช้ยาเมื่อมีอาการของโรคติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจส่วนบนเพียงเล็กน้อย
39. ไม่ปฏิเสธวัคซีน โดยเฉพาะเมื่อเป็นบุคคลกลุ่มเสี่ยง เช่น สูงอายุ ตั้งครรภ์ มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน
40. ตั้งใจที่จะใช้ยาอย่างสมเหตุผลเสมอ เนื่องจากตระหนักถึงข้อเสียของการใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผล
41. ตั้งใจที่จะไม่ใช้ยาปฏิชีวนะอย่างพร่ำเพรื่อ
42. ละเว้นการปฏิบัติและพฤติกรรมที่ส่งเสริมการดื้อยา





เรื่อง: โรคภูมิแพ้และโรคหวัด

กิจกรรมการเรียนรู้

การเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่อง โรคภูมิแพ้และโรคหวัด



เพื่อนในห้อง (สมมุติว่าชื่อสมศักดิ์) เป็นโรคภูมิแพ้ มีน้ำมูกไหลทุกเช้า ซื้อยาคลอร์เฟนิรามีนมากินเองเป็นประจำ กินแล้วน้ำมูกไหลน้อยลง เพื่อนอีกคน (สมมุติว่าชื่อมัลลิกา) กำลังเป็นหวัด มีน้ำมูกใส ๆ ออกมาก ขอยาคลอร์เฟนิรามีนจากสมศักดิ์มากิน แต่น้ำมูกลดลงเพียงเล็กน้อย

ทดสอบความรู้

(เลือกคำตอบในแต่ละข้อได้เพียง 1 คำตอบ)

1. โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด

- ◯ แบคทีเรีย
- ◯ ไวรัส
- ◯ โรคภูมิแพ้ไม่ได้เป็นโรคติดเชื้อ
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

2. การมีน้ำมูกไหลในคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ เป็นผลจากการที่ร่างกายหลั่งสารใดออกมาที่จมูก

◯ ฮิสตามีน ◯ อะดรีนาลีน ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

3. โรคหวัดเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด

- ◯ แบคทีเรีย
- ◯ ไวรัส
- ◯ โรคหวัดไม่ได้เป็นโรคติดเชื้อ
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

4. คลอร์เฟนิรามีนที่สมศักดิ์ใช้อยู่เป็นยาชนิดใด

◯ ยาฆ่าเชื้อ ◯ ยาแก้แพ้ ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

5. ในทางการแพทย์ ยาแก้แพ้หมายถึงยากลุ่มใด

◯ ยาปฏิชีวนะ ◯ ยาต้านฮิสตามีน ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

6. ยาแก้แพ้ลดน้ำมูกได้ดีกับโรคใด

◯ โรคภูมิแพ้เท่านั้น
◯ ทั้งโรคภูมิแพ้และโรคหวัด
◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

7. ยาใดใช้รักษาโรคหวัดให้หายเร็วขึ้น

◯ ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคหวัดให้หายเร็วขึ้น
◯ ยาปฏิชีวนะ
◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

8. สมศักดิ์ควรแบ่งยาของตนเองให้กับมัลลิกาหรือไม่

◯ ควรเพราะมีน้ำมูกเหมือนกัน
◯ ไม่ควรเพราะอาการที่เป็นอาจเป็นคนละสาเหตุกัน
◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้ เรื่องโรคภูมิแพ้และโรคหวัด

• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง



1. โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด

- ◯ แบคทีเรีย
- ◯ ไวรัส
- ◯ โรคภูมิแพ้ไม่ได้เป็นโรคติดเชื้อ
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. *โรคภูมิแพ้ไม่ได้เป็นโรคติดเชื้อ*
2. โรคภูมิแพ้ เกิดจากการที่*ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย*ตอบสนองต่อสิ่งแปลกปลอมด้วย*ปฏิกิริยาที่มากกว่าที่ควรจะเป็น*
3. ระบบภูมิคุ้มกันหรือ*แอนติบอดี้*ในกรณีนี้คือ *อิมมูโนโกลบุลิน อี* หรือ *ไอจี อี*
4. สิ่งแปลกปลอมที่กระตุ้นให้เกิดการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันมีชื่อเรียกว่า*แอนติเจน*
5. แอนติเจนที่กระตุ้นการแพ้ มีชื่อเรียกว่า*สารก่อภูมิแพ้* เช่น ไรฝุ่น ละอองเกสรของหญ้าและดอกไม้ ขนสัตว์และรังแคสัตว์ และเชื้อราในอากาศ เป็นต้น
6. เมื่อสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ คนเป็นโรคภูมิแพ้จะเกิดปฏิกิริยาที่มากกว่าคนปกติทำให้มีอาการของการแพ้ ส่วนคนที่ไม่ได้เป็นโรคภูมิแพ้จะไม่เกิดปฏิกิริยาและจะไม่เกิดอาการใด ๆ

คำตอบที่ถูกต้องคือ : โรคภูมิแพ้ไม่ได้เป็นโรคติดเชื้อ



English vocabulary:

allergic disease, infectious disease, immune system, hypersensitivity, antibody, immunoglobulin E, IgE, antigen, allergen

2. การมีน้ำมูกไหลในคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ เป็นผลจากการที่ร่างกายหลั่งสารใดออกมาที่จมูก

◯ ฮิสตามีน ◯ อะดรีนาลีน ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. เมื่อไอจี อี จับกับ แอนติเจน แล้ว จะกระตุ้นเซลล์ชนิดหนึ่งของระบบภูมิคุ้มกันที่เรียกว่า *มาสท์เซลล์* ให้ปลดปล่อยสารเคมีที่เรียกว่า *“ฮิสตามีน”* และสารอื่น ๆ อีกหลายชนิด
2. ฮิสตามีน ทำปฏิกิริยากับเนื้อเยื่อ เช่น เยื่อบุโพรงจมูก ทำให้บวมและมีอาการคัดจมูก และกระตุ้นการหลั่งของน้ำมูก ร่วมกับการจาม และคันจมูก เรียกว่า *โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้*
3. *การอักเสบ*ที่จมูกในกรณีนี้เกิดจาก*ปฏิกิริยาภูมิแพ้*ไม่ได้มีสาเหตุจาก*การติดเชื้อ*แต่อย่างใด

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ฮิสตามีน



English vocabulary:

mast cell, histamine, allergic rhinitis, inflammation, allergic reaction, infection



3. โรคหวัดเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด

- ◯ แบคทีเรีย
- ◯ ไวรัส
- ◯ โรคหวัดไม่ได้เป็นโรคติดเชื้อ
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....



องค์ความรู้

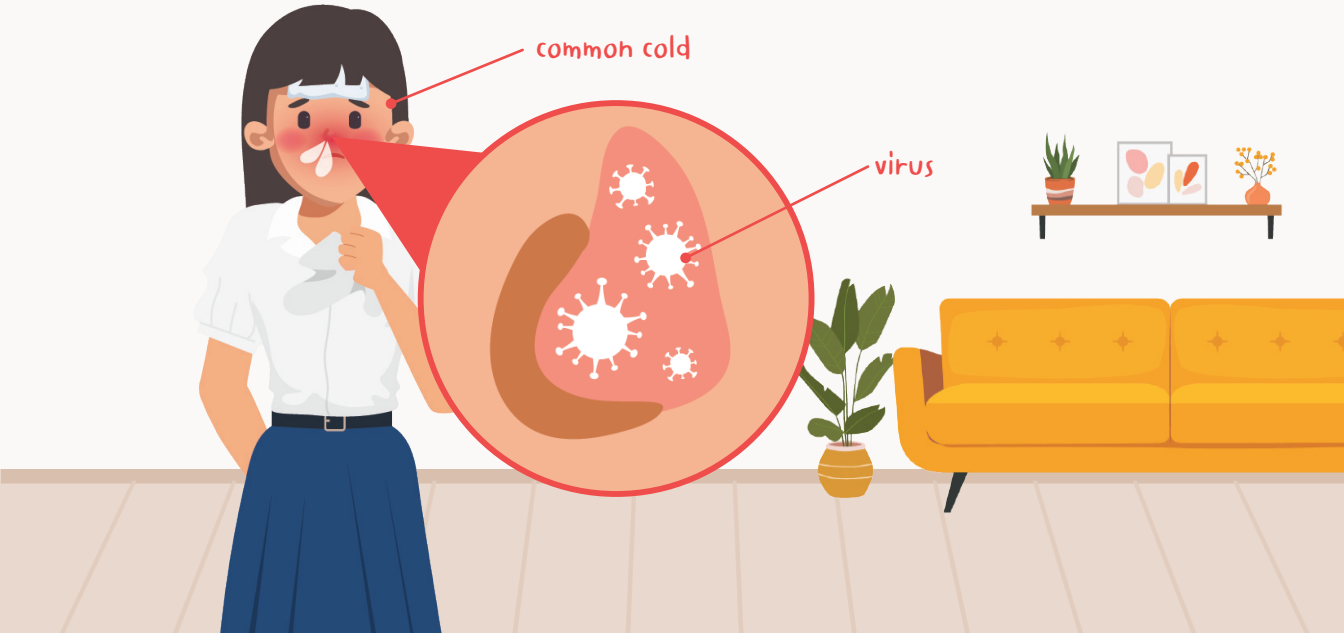
1. *โรคหวัด*เป็นโรคที่มีน้ำมูกไหลและคัดจมูกเช่นเดียวกับ*โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้* แต่มีสาเหตุของโรคที่แตกต่างกัน
2. โรคหวัดเป็น*โรคติดเชื้อ* โดยมีสาเหตุจาก*เชื้อไวรัส* ไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคหวัดมีมากมายหลายชนิด รวมทั้งไวรัสโคโรนา 2019 ที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19
3. *เชื้อแบคทีเรีย*ไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคหวัด
4. การติดเชื้อไวรัสทำให้เยื่อบุจมูกเกิด*การอักเสบ* ทำให้มีน้ำมูกไหลและคัดจมูก

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ไวรัส



English vocabulary:

common cold, allergic rhinitis, infection, virus, bacteria, inflammation



4. คลอร์เฟนิรามีนที่สมศักดิ์ใช้อยู่เป็นยาชนิดใด

- ◯ ยาฆ่าเชื้อ
- ◯ ยาแก้แพ้
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....



องค์ความรู้

1. *คลอร์เฟนิรามีน* เป็น*ยาแก้แพ้* ใช้กับผู้มีอาการจาก*โรคภูมิแพ้*
2. คลอร์เฟนิรามีนไม่ออกฤทธิ์ต่อเชื้อโรค ยานี้จึงไม่ใช่ยาฆ่าเชื้อ

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ยาแก้แพ้

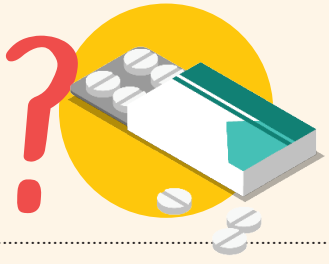


English vocabulary:
chlorpheniramine, allergy medicine (allergy drug), allergic disease

5. ในทางการแพทย์ ยาแก้แพ้หมายถึงยากลุ่มใด

- ◯ ยาปฏิชีวนะ
- ◯ ยาต้านฮิสตามีน
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....



องค์ความรู้

1. ในทางการแพทย์ ยาแก้แพ้คือยาที่ออกฤทธิ์ต้านฮิสตามีน มีชื่อเรียกว่า ยาต้านฮิสตามีน หรือ *แอนติฮิสตามีน*
2. ในกรณีของโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ยาต้านฮิสตามีนจะเข้าจับกับ*ตัวรับฮิสตามีน*ที่เยื่อบุจมูก ป้องกันไม่ให้*แอนติเจน*จับกับตัวรับฮิสตามีน *กระบวนการภูมิคุ้มกันที่นำไปสู่การหลั่งฮิสตามีน* จึงถูกยับยั้ง ทำให้*การอักเสบ*ที่เยื่อบุจมูกลดลง และอาการน้ำมูกไหลทุเลาลง
3. ยาแก้แพ้ไม่มีสรรพคุณในการทำลายเชื้อแบคทีเรีย จึงไม่จัดเป็น*ยาปฏิชีวนะ*

คำตอบที่ถูกต้องคือ : **ยาต้านฮิสตามีน**



English vocabulary:
antihistamine, histamine receptor, antigen, allergic cascade, inflammation, antibiotic

6. ยาแก้แพ้ลดน้ำมูกได้ดีกับโรคใด



- ◯ โรคภูมิแพ้เท่านั้น
- ◯ ทั้งโรคภูมิแพ้และโรคหวัด
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. ยาแก้แพ้ (*ยาต้านฮิสตามีน*) ลดน้ำมูกได้ดีกับ*โรคภูมิแพ้*เท่านั้น
2. จากงานวิจัยทางการแพทย์พบว่ายาต้านฮิสตามีนออกฤทธิ์ได้น้อยกับการมีน้ำมูกไหลในโรคหวัด เนื่องจากการมีน้ำมูกไหลในโรคหวัดไม่ได้มีสาเหตุจากการหลั่งฮิสตามีน



คำตอบที่ถูกต้องคือ : **โรคภูมิแพ้เท่านั้น**



English vocabulary:
antihistamine, allergic disease

7. ยาใดใช้รักษาโรคหวัดให้หายเร็วขึ้น

- ◯ ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคหวัดให้หายเร็วขึ้น
- ◯ ยาปฏิชีวนะ
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. ปัจจุบันยังไม่มี*ยาต้านไวรัส*ที่ออกฤทธิ์ต่อ*ไวรัส*ที่เป็นสาเหตุของโรคหวัด
2. จึงยังไม่มียาใดรักษาโรคหวัดให้หายเร็วขึ้นได้
3. *ยาปฏิชีวนะ*ออกฤทธิ์ต่อ*แบคทีเรีย* ไม่มีประโยชน์ในโรคหวัด

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคหวัดให้หายเร็วขึ้น



English vocabulary:

antiviral agent, virus, antibiotic, bacteria



8. สมศักดิ์ควรแบ่งยาของตนเองให้กับมัลลิกาหรือไม่

- ◯ ควรเพราะมีน้ำมูกเหมือนกัน
- ◯ ไม่ควรเพราะอาการที่เป็นอาจเป็นคนละสาเหตุกัน
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. สมศักดิ์เป็นโรคภูมิแพ้ ยาต้านฮิสตามีนจึงช่วยลดน้ำมูกให้กับสมศักดิ์ได้ดี
2. มัลลิกาเป็นโรคหวัด ยาต้านฮิสตามีนช่วยบรรเทาอาการได้เพียงเล็กน้อยหรือไม่ออกฤทธิ์เลย
3. การแบ่งยาของตนเองให้กับผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เพราะอาจ*ไม่ได้ผล* และอาจส่ง*ผลเสีย*ต่อผู้อื่นซึ่งมีสภาวะร่างกายและสุขภาพที่ต่างจากตัวเรา (ดูผลกระทบ ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวัง ของยาคลอร์เฟนิรามีนจาก “องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาคลอร์เฟนิรามีน” ในหน้า 43)

คำตอบที่ถูกต้องคือ : **ไม่ควรเพราะ**แม้อาการของสมศักดิ์และมัลลิกาจะคล้ายกัน แต่**อาจเป็นคนละสาเหตุกัน**



English vocabulary:
ineffective, adverse reaction

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. ใช้ยาให้ตรงกับโรค เช่น ใช้ยาแก้แพ้กับโรคภูมิแพ้ ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะกับโรคติดเชื้อไวรัส เช่นโรคหวัด
2. ไม่ใช้ยาของผู้อื่น เนื่องจากโรคของผู้อื่นอาจมีสาเหตุที่แตกต่างจากโรคของตนเอง
3. ไม่แบ่งยาของตนเองให้กับผู้อื่น เนื่องจากอาจทำให้ผู้อื่นได้รับผลเสียหรืออันตรายจากยานั้น

องค์ความรู้ เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคหวัด



- *อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง*
- *เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง*

1. *โรคหวัด*เป็นโรคติดเชื้อไวรัสที่มีอาการไม่รุนแรง และหายได้เองด้วย*ภูมิต้านทานโรค*ของร่างกาย
2. ภูมิต้านทานโรคจะทำการขจัดไวรัสให้หมดไปและทำให้หายจากโรค โดยทั่วไปโรคหวัดมักหายเป็นปกติในเวลาไม่เกิน 10-14 วัน
3. น้ำมูกจากโรคหวัดในวันแรก ๆ จะเป็นน้ำใส ๆ ต่อมาจะข่น ข้นขึ้น และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเขียวคล้ายหนอง ✓1 ซึ่งอาการทั้งหมดอาจเป็นอยู่นาน 10-14 วัน
4. การมี*น้ำมูกเหลืองเขียว* เป็นการดำเนินโรคตามปกติของโรคหวัด ✓1 ไม่ได้หมายถึงการติดเชื้อแบคทีเรีย ✓1
5. *ความเข้าใจผิด*ที่สำคัญคือ **มักเข้าใจผิดว่า**ควรกินยาปฏิชีวนะเมื่อน้ำมูกข้นหรือเปลี่ยนสีในโรคหวัด ✓1
6. ยาปฏิชีวนะไม่เป็นประโยชน์ในโรคหวัด เพราะไม่ออกฤทธิ์ต่อไวรัส จึงไม่ทำให้โรคหายเร็วขึ้น รวมทั้งไม่ช่วยบรรเทาอาการใด ๆ ของโรคหวัด ✓2
7. การกินยาปฏิชีวนะในโรคหวัด มีแต่โทษ เช่น เสี่ยงต่อ*อาการไม่พึงประสงค์จากยา (เอดีอาร์)* และกระตุ้น*การดื้อยาปฏิชีวนะของแบคทีเรียประจำถิ่น*ในร่างกาย และทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ✓3
8. เมื่อเป็นหวัด รวมทั้งโรคโควิด 19 ประชาชนควรปฏิเสธการใช้ยาปฏิชีวนะจากทุกแหล่งที่มาของยา
9. อาการของโรคหวัด นอกเหนือจากการมีน้ำมูก ยังมีอาการอ่อนเพลีย มีไข้ ปวดหัว ปวดตัว เจ็บคอ ไอ เบื่ออาหาร การรับรสและกลิ่นลดลง ✓4 การรักษาคือ*การใช้ยาบรรเทาอาการ* เช่น พาราเซตามอล
10. โรคหวัดไม่มีอาการคันจมูกแต่อาจมีอาการแสบจมูก ไม่ใช่โรคที่เป็นเรื้อรังแบบโรคภูมิแพ้ เป็นแล้วหาย แต่เป็นใหม่ได้ เป็น*โรคติดต่อ* ✓4 ป้องกันได้ด้วยการใส่หน้ากาก ล้างมือ และอยู่ห่างคนที่ป่วย
11. อาการของโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ คือการมีน้ำมูก จาม คันจมูก โดยไม่มีอาการไข้ ปวดหัว ปวดตัว หรือเจ็บคอ ✓4
12. อาการน้ำมูก จาม คันจมูก ของโรคภูมิแพ้บรรเทาได้ด้วย*ยาแก้แพ้* เช่น*ยาต้านฮิสตามีน*
13. ป้องกันอาการของโรคภูมิแพ้ได้ด้วยการหลีกเลี่ยงสิ่งที่ตนเองแพ้ เช่น การขจัด*ไรฝุ่น*จากหมอนที่นอน หลีกเลี่ยง*ละอองเกสร*ของหญ้าและดอกไม้ หลีกเลี่ยงการเลี้ยงสัตว์ที่มีขน เช่น สุนัขและแมว ขจัดความชื้นในบ้านเพื่อลดปริมาณเชื้อรา

14. โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เป็น*โรคเรื้อรัง* คือเป็นต่อเนื่องนานเป็นเดือนหรือเป็นปี หรือเป็นนานหลายสัปดาห์ในแต่ละช่วงเวลาของปี เมื่อเป็นแล้วมักต้องรักษาติดต่อกันนาน มักมีประวัติการเป็นโรคภูมิแพ้ในครอบครัว โรคภูมิแพ้ไม่ใช่โรคติดต่อ



English vocabulary:

common cold, immune system, mucopurulent nasal discharge, misconception, adverse drug reaction (ADR), antibiotic resistance, normal flora, symptomatic treatment, communicable disease, allergic drug, antihistamine, dust mite, pollens, chronic illness

ทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคหวัด

(เลือกคำตอบในแต่ละข้อได้เพียง 1 คำตอบ)

1. การมีน้ำมูกขุ่น ข้นขึ้น และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเขียวคล้ายหนองในโรคหวัด หมายถึงข้อใด

- ◯ ก. การติดเชื้อแบคทีเรีย
- ◯ ข. การดำเนินโรคตามปกติของโรคหวัด
- ◯ ค. ควรซื้อยาปฏิชีวนะมากิน
- ◯ ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 3, 4 และ 5

2. การใช้ยาปฏิชีวนะในโรคหวัดเมื่อมีน้ำมูกขุ่น ข้นขึ้น และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเขียวคล้ายหนอง เป็นประโยชน์อย่างไร

- ◯ ก. ไม่เป็นประโยชน์แต่อย่างไร
- ◯ ข. ช่วยให้โรคหวัดหายเร็วขึ้น
- ◯ ค. ช่วยให้น้ำมูกลดลงและกลับมาใส
- ◯ ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 6

3. การใช้ยาปฏิชีวนะในโรคหวัดมีข้อเสียอย่างไร

- ◯ ก. เสี่ยงต่ออาการไม่พึงประสงค์จากยา
- ◯ ข. กระตุ้นการดื้อยาปฏิชีวนะของแบคทีเรียประจำถิ่นในร่างกาย
- ◯ ค. ทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 7

4. เมื่อมีน้ำมูกไหล จะแยกโรคหวัดจากโรคภูมิแพ้ได้อย่างไร

- ◯ ก. โรคภูมิแพ้ไม่ใช่โรคติดเชื้อจึงไม่มีอาการไข้
- ◯ ข. โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่มีอาการต่อเนื่องเรียกว่าเป็นโรคเรื้อรัง ส่วนโรคหวัดเป็นแล้วหายในเวลาอันสั้น
- ◯ ค. โรคภูมิแพ้มักมีอาการคันจมูก ส่วนโรคหวัดอาจมีอาการแสบจมูกโดยไม่มีอาการคัน
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 9, 10 และ 11

คำตอบที่ถูกต้อง: ข้อ 1 ข. ข้อ 2 ก. ข้อ 3 ง. ข้อ 4 ง.

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ตระหนักว่าการเปลี่ยนสีของน้ำมูกเป็นการดำเนินโรคตามปกติของโรคหวัด**
   การมี*น้ำมูกเหลืองเขียว* เป็นการดำเนินโรคตามปกติของโรคหวัด ไม่ได้หมายถึงการติดเชื้อแบคทีเรีย
2. **ไม่เข้าใจผิดว่าการมีน้ำมูกข้น ข้นขึ้น และเปลี่ยนจากใสเป็นสีเหลืองเขียวคล้ายหนอง เป็นอาการที่บ่งถึงการติดเชื้อแบคทีเรีย จึงไปแสวงหายาปฏิชีวนะมาใช้**
   *ความเข้าใจผิด*ที่สำคัญคือ **มักเข้าใจผิดว่า**ควรกิน*ยาปฏิชีวนะ*เมื่อน้ำมูกข้นหรือเปลี่ยนสีในโรคหวัด
3. **ตระหนักว่าโรคหวัดเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส**
   *โรคหวัด*เป็นโรคติดเชื้อไวรัสที่มีอาการไม่รุนแรง และหายได้เองด้วย*ภูมิต้านทานโรค*
4. **ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคติดเชื้อไวรัสไม่เกิดประโยชน์ มีแต่โทษ**
   การกินยาปฏิชีวนะในโรคหวัด มีแต่โทษ เช่น เสี่ยงต่อ*อาการไม่พึงประสงค์จากยา* หรือ*เอดีอาร์* และกระตุ้น*การดื้อยาปฏิชีวนะ*ของ*แบคทีเรียประจำถิ่น*ในร่างกาย และทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น
5. **ปฏิเสธการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคหวัด**
   เมื่อเป็นหวัด ประชาชนควรปฏิเสธการใช้ยาปฏิชีวนะจากทุกแหล่งที่มาของยา
6. **นำองค์ความรู้ที่มีไปบอกต่อยังบุคคลอื่น ๆ เพื่อให้ประชาชนทุกคนเกิดพฤติกรรมอาร์ดียู**
   ประชาชนจำนวนมากยังมีความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการใช้ยา การกระจายข้อความรู้ที่ถูกต้องให้กว้างขวางจะช่วยแก้ไขปัญหาการใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผลได้ทางหนึ่ง

องค์ความรู้ เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาคลอร์เฟนิรามีน

• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง
• เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง



1. *คลอร์เฟนิรามีน*เป็นยาต้านฮิสตามีนที่จัดเป็น*ยาสามัญประจำบ้าน* และเป็นยาใน*บัญชียาหลักแห่งชาติ*
2. คลอร์เฟนิรามีนเป็น*ยาต้านฮิสตามีนชนิดดั้งเดิม* ซึ่งอาจเรียกด้วยชื่ออื่น ๆ เช่น *ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่หนึ่ง* หรือ*ยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วง* ✓1 นอกเหนือจากคลอร์เฟนิรามีน ยังมียา *บรอมเฟนิรามีน* และ*ไดเฟนไฮดรามีน* เป็นต้น
3. ยาต้านฮิสตามีนชนิดดั้งเดิมมีฤทธิ์สำคัญ 2 ประการที่นำไปสู่อาการไม่พึงประสงค์ คือ *ฤทธิ์ที่ทำให้ง่วง* และ *ฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก*
4. ยาต้านฮิสตามีนชนิดดั้งเดิมช่วยลดน้ำมูกในโรคหวัดได้บ้าง เนื่องจาก
   4.1 เมื่อมีอาการง่วงการรับรู้เรื่องน้ำมูกจะลดลง
   4.2 การมีฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก ✓2 ซึ่งจะยับยั้ง*ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก* และทำให้*ต่อมในจมูก*หยุดการหลั่งของเหลว น้ำมูกจึงลดลงได้บ้าง แต่ไม่ลดลงทั้งหมด เนื่องจากยังมีกลไกอื่นที่ทำให้น้ำมูกไหลในโรคหวัด
5. จาก*งานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์*พบว่ายาต้านฮิสตามีนรุ่นดั้งเดิมมี*ประสิทธิผล*ต่ำในการลดน้ำมูกในโรคหวัด คือลดน้ำมูกลงได้ประมาณ 25-30% ✓3
6. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นดั้งเดิมจึงไม่ใช่ยาจำเป็นในโรคหวัด และไม่ควรถูกเรียกว่า “ยาลดน้ำมูก” แต่ควรเรียกว่า “ยาแก้แพ้”
7. คลอร์เฟนิรามีนเป็นยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วง ที่ง่วงน้อยกว่ายาอื่นในกลุ่มเดียวกัน บางคนจึงมีอาการง่วงและบางคนไม่มีอาการ แต่ถ้าเกิดความง่วงจะก่อให้เกิดอันตรายได้หลายประการ เช่น อุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ การใช้เครื่องจักรกล การตกจากที่สูง เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง หลับยาม จึงต้องระมัดระวังการใช้กับบุคคลที่อาจได้รับผลเสียจากอาการง่วง ✓4
8. ฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก เป็นฤทธิ์ที่ส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายหลายระบบที่ควบคุมด้วยระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ผู้ได้รับ*ผลข้างเคียงจากฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก*อาจมีอาการดังต่อไปนี้ ✓5
   8.1 ปากแห้ง คอแห้ง จมูกแห้ง
   8.2 ตาพร่า
   8.3 ท้องผูก
   8.4 รู้สึกง่วง
   8.5 *ประสาทหลอน*

8.6 *เพ้อ*
8.7 สับสน
8.8 *มีปัญหาด้านความทรงจำ*
8.9 ปัสสาวะลำบาก
8.10 เหงื่อออกน้อยลง ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นได้
8.11 หัวใจเต้นเร็ว
8.12 ชัก

9. ผู้สูงอายุจะได้รับผลกระทบจากฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิกได้ง่าย จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ระยะยาวเพราะนำไปสู่การมี*ความจำเสื่อม*ได้ ✓6
10. *ห้ามใช้*คลอร์เฟนิรามีนกับผู้ที่เคย*แพ้ยา*นี้ รวมทั้งผู้ที่*ใช้ยาต้านการซึมเศร้า*บางกลุ่ม
11. คลอร์เฟนิรามีน ยังมี*ข้อควรระวัง*ในกรณีต่อไปนี้ ✓7
    11.1 ผู้เป็นโรคลมชัก
    11.2 ผู้เป็นโรคต้อหิน
    11.3 ผู้มีต่อมลูกหมากโต
    11.4 ผู้มีความดันเลือดสูงมากหรือเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
    11.5 ผู้เป็นโรคหลอดลมอักเสบ (ทำให้เสมหะเหนียว) หลอดลมโป่งพอง และหอบหืด
    11.6 ผู้เป็นโรคตับ หรือโรคไต
    11.7 ผู้สูงอายุที่มีอาการสับสน
    11.8 ผู้กำลังใช้ยาที่มีฤทธิ์ทำให้ง่วง เช่นยาสงบประสาท รวมทั้งผู้ที่ดื่มสุรา
12. เด็กและผู้สูงอายุอาจแสดงอาการทางระบบประสาทได้ง่ายจากยาที่มีฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก เช่นตื่นเต้น กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ✓8
13. **ไม่ควรใช้ยาต้านฮิสตามีนรุ่นดั้งเดิมกับเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ทั้งในโรคหวัดและโรคภูมิแพ้ เพราะมีประโยชน์น้อย และเสี่ยงต่อผลข้างเคียงที่รุนแรง เช่น ซึม ชัก ประสาทหลอน เป็นต้น** ✓8
14. ยาต้านฮิสตามีนชนิดดั้งเดิมรวมทั้งคลอร์เฟนิรามีน เป็นยาที่มี*ระยะเวลาการออกฤทธิ์สั้น* จึงต้องใช้ยาวันละหลายครั้ง
15. ยาที่ต้องใช้วันละหลายครั้ง มี*ความสะดวกในการใช้*น้อยกว่ายาที่ใช้เพียงวันละ 1 ครั้ง
16. ระมัดระวังการใช้ยาน้ำแก้หวัด-ไอ สำหรับเด็ก เพราะยาเหล่านี้อาจมีส่วนผสมที่ซ้ำ ๆ กัน การใช้ยาเหล่านี้มากกว่า 1 ชนิดร่วมกันทำให้เด็ก*ได้รับยาซ้ำซ้อน* เช่นได้รับยาต้านฮิสตามีนจากยาทั้งสองขวด
17. เพื่อป้องกันการได้รับยาซ้ำซ้อน ก่อนป้อนยาให้กับเด็ก ผู้ปกครองควรอ่านฉลากยาก่อนเสมอว่ามีตัวยาใดอยู่ในยานั้น
18. การใช้ยาต้านฮิสตามีนชนิดดั้งเดิมซ้ำซ้อน ทำให้เด็กได้รับยาเกินขนาดจนเกิดอันตรายได้



English vocabulary :

chlorpheniramine, household medicine, national list of essential medicine (NLEM), conventional antihistamine, first generation antihistamine, sedating antihistamine, brompheniramine, diphenhydramine, sedative effect, anticholinergic effect, parasympathetic nervous system, nasal gland, published study, efficacy, anticholinergic side effect, hallucination, delirium, dementia, contraindication, hypersensitive, antidepressant, precaution, short duration of action, patient compliance, duplication of medicine

ทดสอบความรู้เกี่ยวกับยาคลอร์เฟนิรามีน

(เลือกคำตอบในแต่ละข้อได้เพียง 1 คำตอบ)

1. คลอร์เฟนิรามีน จัดเป็นยาในกลุ่มใด

- ◯ ก. ยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วง
- ◯ ข. ยาต้านฮิสตามีนชนิดดั้งเดิม
- ◯ ค. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่หนึ่ง
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 2

2. ยาคลอร์เฟนิรามีน มีฤทธิ์ใดที่ช่วยให้น้ำมูกลดลงได้บ้างในโรคหวัด

- ◯ ก. ฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก
- ◯ ข. ฤทธิ์ต้านภูมิแพ้
- ◯ ค. ฤทธิ์ต้านฮิสตามีน
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 4.2

3. ยาคลอร์เฟนิรามีน ช่วยลดน้ำมูกในโรคหวัดลงได้มากน้อยเพียงใด

- ◯ ก. ช่วยลดน้ำมูกลงได้ร้อยละ 10-20
- ◯ ข. ช่วยลดน้ำมูกลงได้ร้อยละ 25-30
- ◯ ค. ช่วยลดน้ำมูกลงได้ร้อยละ 35-40
- ◯ ง. ช่วยลดน้ำมูกลงได้ร้อยละ 50

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 5

4. ผู้ประกอบอาชีพใดที่ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาคลอร์เฟนิรามีน

- ◯ ก. คนสับไก่ในร้านขายข้าวมันไก่
- ◯ ข. ช่างติดตั้งกระเบื้องมุงหลังคาบ้าน
- ◯ ค. ผู้ขับขี่มอเตอร์ไซค์ขนส่งอาหารและพัสดุ
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 7

5. ในผู้สูงอายุและเด็ก ยาคลอร์เฟนิรามีนอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงใด

- ◯ ก. ท้องผูก
- ◯ ข. ปัสสาวะลำบาก
- ◯ ค. ปากแห้ง คอแห้ง
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 8

6. ในผู้สูงอายุการใช้ยาคลอร์เฟนิรามีนระยะยาวอาจเพิ่มความเสี่ยงในข้อใด

- ◯ ก. ความจำเสื่อม
- ◯ ข. กรดไหลย้อน
- ◯ ค. มะเร็งต่อมลูกหมาก
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 9

7. ควรระมัดระวังการใช้ยาคลอร์เฟนิรามีนเป็นพิเศษในผู้ป่วยกลุ่มใด

- ◯ ก. ผู้เป็นโรคต้อหิน
- ◯ ข. ผู้มีความดันเลือดสูงมากหรือเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ◯ ค. ผู้มีต่อมลูกหมากโต
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 11

8. การใช้ยาคลอร์เฟนิรามีนเพื่อลดน้ำมูกในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี มีข้อควรระวังอย่างไร

- ◯ ก. ไม่ควรใช้ยานี้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี
- ◯ ข. อาจทำให้ซึม ชัก ประสาทหลอน
- ◯ ค. อาจทำให้เด็กตื่นเต้น กระวนกระวาย กระสับกระส่าย
- ◯ ง. ทุกข้อข้างต้น

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 12 และ 13

คำตอบที่ถูกต้อง: ข้อ 1 ง. ข้อ 2 ก. ข้อ 3 ข. ข้อ 4 ง. ข้อ 5 ง. ข้อ 6 ก. ข้อ 7 ง. ข้อ 8 ง.

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ตระหนักว่าแม้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ประชาชนยังควรมีความรู้ตามสมควรเกี่ยวกับอาการไม่พึงประสงค์ของยา**
   *คลอร์เฟนิรามีน*เป็นยาต้านฮิสตามีนที่จัดเป็น*ยาสามัญประจำบ้าน* มีฤทธิ์สำคัญ 2 ประการที่นำไปสู่อาการไม่พึงประสงค์ คือ *ฤทธิ์ที่ทำให้ง่วง* และ *ฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก*
2. **หยุดเรียกยาต้านฮิสตามีนว่าเป็น “ยาลดน้ำมูก”**
   ยาต้านฮิสตามีนรุ่นดั้งเดิมไม่ใช่ยาจำเป็นในโรคหวัด และไม่ควรถูกเรียกว่า “ยาลดน้ำมูก” เนื่องจากยาต้านฮิสตามีนมีประสิทธิผลต่ำในการลดน้ำมูกในโรคหวัด แต่ควรเรียกว่า “ยาแก้แพ้” เพราะลดน้ำมูกได้ดีในโรคภูมิแพ้เท่านั้น
3. **ตระหนักว่าเด็กและผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับอันตรายจากยาง่ายกว่าผู้ใหญ่ทั่วไป**
   เด็กและผู้สูงอายุอาจแสดงอาการทางระบบประสาทได้ง่ายจากยาที่มีฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก เช่น ตื่นเต้น กระสับกระส่าย กระวนกระวาย
4. **ระมัดระวังการได้รับยาซ้ำซ้อน โดยเฉพาะจากยาสูตรผสม**
   ระมัดระวังการใช้ยาน้ำแก้หวัด-ไอ สำหรับเด็ก เพราะยาเหล่านี้อาจมีส่วนผสมที่ซ้ำ ๆ กัน การใช้ยาเหล่านี้มากกว่า 1 ชนิดร่วมกันทำให้เด็ก*ได้รับยาซ้ำซ้อน* เช่นได้รับยาต้านฮิสตามีนจากยาทั้งสองขวด
5. **อ่านฉลากยาเสมอ เพื่อให้ทราบองค์ประกอบของยาที่จะใช้**
   เพื่อป้องกันการได้รับยาซ้ำซ้อน ก่อนป้อนยาให้กับเด็ก ผู้ปกครองควรอ่านฉลากยาก่อนเสมอว่ามีตัวยาใดอยู่ในยานั้น

#บันทึกพฤติกรรมอาร์ดียูที่อยากบอกต่อ

องค์ความรู้ เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วงน้อย

• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง
• เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง



1. เพื่อลด*ผลข้างเคียง*จากยาต้านฮิสตามีนชนิดดั้งเดิม จึงมีการผลิต*ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สอง* ซึ่งปราศจากฤทธิ์ที่สำคัญ 2 ประการ คือ *ฤทธิ์ที่ทำให้ง่วง* และ*ฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก* ✓1
2. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองจึงเป็นยาที่มีผลข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์น้อยกว่ายาต้านฮิสตามีนรุ่นที่หนึ่ง ✓2
3. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สอง มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า *ยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วงน้อย*
4. ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ที่เป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ ได้แก่ *ลอราทาดีน* และ *เซททิริซีน* ตัวอย่างชื่อการค้าเช่น *คลาริทิน* และ *ซีร์เทค*
5. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองที่เป็นยานอกบัญชียาหลักแห่งชาติมักเป็นยาที่มีราคาสูง แต่มีประสิทธิผลที่ไม่แตกต่างจากยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ จึงควรเลือกใช้ยาจากบัญชียาหลักแห่งชาติก่อนเสมอ
6. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองใช้บรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้ได้ดี และควรใช้เป็นยาหลักในการบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้เนื่องจากมีผลข้างเคียงน้อยกว่ายาต้านฮิสตามีนชนิดดั้งเดิม ✓3
7. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองมีระยะเวลาการออกฤทธิ์นาน จึงใช้ยาเพียงวันละ 1 ครั้ง ✓4
8. **ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองไม่ลดน้ำมูกในโรคหวัด** เนื่องจากไม่ง่วงและไม่มีฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก ✓5 (ดูข้อ 4 ใน “องค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาคลอร์เฟนิรามีน” หน้า 43)
9. งานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ชนิด *“การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ”* โดยใช้การ*วิเคราะห์อภิมาน* พบว่ายาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองไม่มีประสิทธิผลในการลดน้ำมูกในโรคหวัด กล่าวคือให้ผลไม่แตกต่างจาก*ยาหลอก* ✓5
10. กรณีมีน้ำมูกมากจากโรคหวัด จึงอาจพิจารณายาต้านฮิสตามีนรุ่นดั้งเดิม ✓6 ซึ่งควร*ใช้อย่างสมเหตุผล* โดยพิจารณาจากข้อห้าม ข้อควรระวัง และผลข้างเคียงที่อาจได้รับ เทียบกับประโยชน์จากการกินยา
11. ถ้ามีอาการเพียงเล็กน้อย ไม่ควรใช้ยา



English vocabulary:

side effect, second generation antihistamine, sedating effect, anticholinergic effect, non-sedating antihistamine, loratadine, cetirizine, Clarityne, Zyrtec, systematic review, meta-analysis, placebo, rational use of medicine หรือ rational drug use (RDU)

ทดสอบความรู้เกี่ยวกับยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วงน้อย

คำถามแบบถูกหรือผิด
ถ้าไม่แน่ใจในคำตอบข้อใดให้ข้ามไป

ถูก ผิด 1. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองไม่มีฤทธิ์ที่ทำให้ง่วงนอน และไม่มีฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 1

ถูก ผิด 2. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองมีผลข้างเคียงน้อยกว่ายาต้านฮิสตามีนรุ่นที่หนึ่ง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 2

ถูก ผิด 3. ควรใช้ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองเป็นยาหลักในการบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 6

ถูก ผิด 4. ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองออกฤทธิ์ได้นาน จึงใช้เพียงวันละ 1 ครั้ง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 7

ถูก ผิด 5. ไม่ควรใช้ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองเพื่อบรรเทาอาการของโรคหวัดเนื่องจากไม่ได้ผล

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 8 และ 9

ถูก ผิด 6. ถ้าต้องการลดน้ำมูกในโรคหวัด ยาที่ออกฤทธิ์ได้บ้างคือยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่หนึ่ง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 10

คำตอบที่ถูกต้อง: ข้อ 1 ถูก ข้อ 2 ถูก ข้อ 3 ถูก ข้อ 4 ถูก ข้อ 5 ถูก ข้อ 6 ถูก

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **มีความเชื่อมั่นในการได้รับยาจากบัญชียาหลักแห่งชาติ**
   ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองที่เป็นยานอกบัญชียาหลักแห่งชาติมักเป็นยาที่มีราคาสูง แต่มีประสิทธิผลที่ไม่แตกต่างจากยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ จึงควรเลือกใช้ยาจากบัญชียาหลักแห่งชาติก่อนเสมอ
2. **ไม่ใช้ยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วงน้อยเพื่อการลดน้ำมูกในโรคหวัด**
   ยาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองไม่ลดน้ำมูกในโรคหวัด เนื่องจากไม่ง่วงและไม่มีฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก งานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ชนิด *“การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ”* โดยใช้การ*วิเคราะห์อภิมาน* พบว่ายาต้านฮิสตามีนรุ่นที่สองไม่มีประสิทธิผลในการลดน้ำมูกในโรคหวัด กล่าวคือให้ผลไม่แตกต่างจาก*ยาหลอก*
3. **สร้างและสะสมพฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (พฤติกรรมอาร์ดียู) ให้กับตนเองอยู่เสมอ**
   พิจารณาจากข้อห้าม ข้อควรระวัง และผลข้างเคียงที่อาจได้รับ เทียบกับประโยชน์จากการใช้ยา ถ้ามีอาการเพียงเล็กน้อยไม่ควรใช้ยา

#บันทึกพฤติกรรมอาร์ดียูที่อยากบอกต่อ

องค์ความรู้ เพิ่มเติมเกี่ยวกับการบรรเทาอาการต่าง ๆ ในโรคหวัดและโรคภูมิแพ้

• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง
• เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง



1. ไม่มีการรักษาใดที่ช่วยให้โรคหวัดหายเร็วขึ้น
2. ยาลดน้ำมูก แก้ไอ ขับ/ละลายเสมหะ ไม่ช่วยบรรเทาอาการในเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 6 ขวบ และอาจเป็นอันตราย ดังนั้นแพทย์จะไม่แนะนำให้ใช้ยาเหล่านี้
3. ยาบางชนิดช่วยบรรเทาอาการของโรคหวัดได้บ้างเล็กน้อย แต่ก่อนใช้ยา ต้องทำความเข้าใจกับ*คำเตือน ข้อห้ามใช้* และ*ข้อควรระวัง* **ประชาชนควรยึดหลักว่า ถ้ามีอาการของโรคเพียงเล็กน้อย ไม่จำเป็นต้องใช้ยา**
4. นับจากปี พ.ศ. 2551 เรื่อยมา หลายประเทศทั่วโลก เช่น แคนาดา สหราชอาณาจักร นิวซีแลนด์ และออสเตรเลีย ได้ประกาศยกเลิกการใช้ยาบรรเทาอาการหวัด-ไอ ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ เนื่องจากไม่เป็นประโยชน์ และอาจเป็นอันตราย
5. ปัจจุบันประเทศไทยยังไม่มีการประกาศยกเลิกการใช้ยาตามข้อ 4 ✓1
6. สำหรับเด็กแนะนำวิธี*การบรรเทาอาการที่ไม่ต้องใช้ยา*เป็นอันดับแรก
7. *การสูดไอน้ำร้อนเข้าทางจมูก*อาจช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกและช่วยให้จมูกโล่ง ✓2 แต่ต้องระวังโดนน้ำร้อนลวก วิธีหนึ่งที่ปลอดภัยคือการนั่งกับเด็กในห้องน้ำแล้วเปิดน้ำร้อนจากก๊อกน้ำร้อนหรือฝักบัวจนเกิดไอน้ำร้อนกระจายทั่วห้องน้ำ
8. สำหรับเด็กเล็กอาจใช้น้ำเกลือชนิดล้างจมูกหยดลงในรูจมูกข้างละ 1-2 หยดขณะเด็กนอนหงาย รอครู่หนึ่งแล้วใช้ลูกยางดูดน้ำมูกที่เหนียวติดในจมูกออก บีบน้ำมูกในกระเปาะของลูกยางทิ้งในกระดาษชำระ ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งจนจมูกโล่ง ควรทำก่อนมื้ออาหารเพื่อป้องกันการอาเจียน โดยทำเช่นนี้วันละ 2-3 ครั้ง อาจช่วยบรรเทาอาการแน่นจมูก โดยเฉพาะในเด็กทารกอาจช่วยให้ดูดนมได้ดีขึ้น
9. ในเด็กที่โตขึ้น นอกเหนือจากการใช้น้ำเกลือหยอดจมูกอาจใช้การพ่นละอองน้ำเกลือเข้าในจมูกหรือ*ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ*
10. ใช้ขี้ผึ้ง เช่นเวเพอร์รับ ทาที่หน้าอก อาจช่วยบรรเทาอาการให้กับเด็กเล็กและเด็กทารก แต่ไม่ควรทาที่จมูกโดยตรง

11. การใช้น้ำร้อนชงกับน้ำผึ้ง (2 ช้อนโต๊ะ) และน้ำมะนาว (1 ช้อนโต๊ะ) ให้ดื่มวันละ 2-3 ครั้ง ทำให้ชุ่มคอ ช่วยลดอาการไอที่เกิดร่วมกับคอแห้งได้บ้าง และเสมหะที่เหนียวจะหลุดออกมาได้ง่ายขึ้นช่วยให้ไอน้อยลง ✓3
12. ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อช่วยลดความข้นเหนียวของเสมหะ
13. ถ้าเด็กทำเป็น ให้ลอง*กลั้วคอ*ด้วยน้ำเกลืออาจช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ✓4
14. คำแนะนำข้างต้นในการบรรเทาอาการของโรคหวัดโดยไม่ต้องใช้ยา ใช้ได้กับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุด้วยเช่นเดียวกัน



English vocabulary:
warning, contraindication, precaution, non-pharmacological therapy, steam inhaler, saline nasal irrigation, vapour rub, gargle

ทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบรรเทาอาการต่าง ๆ ในโรคหวัดและโรคภูมิแพ้

คำถามแบบถูกหรือผิด
ถ้าไม่แน่ใจในคำตอบข้อใดให้ข้ามไป

◯ ถูก ◯ ผิด 1. ปัจจุบันประเทศไทยประกาศยกเลิกการใช้ยาบรรเทาอาการหวัด-ไอ ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 5

◯ ถูก ◯ ผิด 2. การสูดไอน้ำร้อน และการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือเป็นวิธีที่ดีในการบรรเทาอาการคัดจมูกในเด็ก

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 7

◯ ถูก ◯ ผิด 3. น้ำผึ้งผสมมะนาวอุ่น ๆ ช่วยบรรเทาอาการไอในโรคหวัดได้

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 11

◯ ถูก ◯ ผิด 4. การกลั้วคอด้วยน้ำเกลือช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอในโรคหวัดได้

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 13

คำตอบที่ถูกต้อง: ข้อ 1 ผิด ข้อ 2 ถูก ข้อ 3 ถูก ข้อ 4 ถูก

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **หลีกเลี่ยงการใช้ยากับอาการเจ็บป่วยที่มีอาการเพียงเล็กน้อย**
   ยาบางชนิดช่วยบรรเทาอาการของโรคหวัดได้บ้างเล็กน้อย แต่ก่อนใช้ยา ต้องทำความเข้าใจกับ*คำเตือน ข้อห้ามใช้* และ*ข้อควรระวัง* ประชาชนควรยึดหลักว่าถ้ามีอาการของโรคเพียงเล็กน้อย ไม่จำเป็นต้องใช้ยา
2. **สำหรับอาการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง เลือกใช้วิธี*การบรรเทาอาการที่ไม่ต้องใช้ยา*เป็นอันดับแรก**
   สำหรับการบรรเทาอาการในโรคหวัดในเด็กแนะนำวิธีการบรรเทาอาการที่ไม่ต้องใช้ยาเป็นอันดับแรก เช่น การ*สูดไอน้ำร้อนเข้าทางจมูก* การใช้น้ำเกลือชนิดล้างจมูกหยดลงในรูจมูก การพ่นละอองน้ำเกลือเข้าในจมูกหรือการ*ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ* การดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาวอุ่น ๆ การดื่มน้ำให้พอเพียง และการ*กลั้วคอ* เป็นต้น คำแนะนำข้างต้นในการบรรเทาอาการของโรคหวัดโดยไม่ต้องใช้ยา ใช้ได้กับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุด้วยเช่นเดียวกัน

#บันทึกพฤติกรรมอาร์ดียูที่อยากบอกต่อ

พฤติกรรมอาร์ดียู ที่ประชาชนควรมี

จากชุดการเรียนรู้เรื่อง โรคภูมิแพ้และโรคหวัด

1. ใช้ยาให้ตรงกับโรค เช่น ใช้ยาแก้แพ้กับโรคภูมิแพ้ ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะกับโรคติดเชื้อไวรัส เช่นโรคหวัด
2. ไม่ใช้ยาของผู้อื่น เนื่องจากโรคของผู้อื่นอาจมีสาเหตุที่แตกต่างจากโรคของตนเอง
3. ไม่แบ่งยาของตนเองให้กับผู้อื่น เนื่องจากอาจทำให้ผู้อื่นได้รับผลเสียหรืออันตรายจากยานั้น
4. ตระหนักว่าการเปลี่ยนสีของน้ำมูกเป็นการดำเนินโรคตามปกติของโรคหวัด
5. ไม่เข้าใจผิดว่าการมีน้ำมูกขุ่น ข้นขึ้น และเปลี่ยนจากใสเป็นสีเหลืองเขียวคล้ายหนอง เป็นอาการที่บ่งถึงการติดเชื้อแบคทีเรีย จึงไปแสวงหายาปฏิชีวนะมาใช้
6. ตระหนักว่าโรคหวัดเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส
7. ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคติดเชื้อไวรัสไม่เกิดประโยชน์ มีแต่โทษ
8. ปฏิเสธการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคหวัด
9. นำองค์ความรู้ที่มีไปบอกต่อยังบุคคลอื่น ๆ เพื่อให้ประชาชนทุกคนเกิดพฤติกรรมอาร์ดียู
10. ตระหนักว่าแม้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ประชาชนยังควรมีความรู้ตามสมควรเกี่ยวกับอาการไม่พึงประสงค์ของยา
11. หยุดเรียกยาต้านฮิสตามีนว่าเป็น “ยาลดน้ำมูก”
12. ตระหนักว่าเด็กและผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับอันตรายจากยาง่ายกว่าผู้ใหญ่ทั่วไป
13. ระมัดระวังการได้รับยาซ้ำซ้อน โดยเฉพาะจากยาสูตรผสม
14. อ่านฉลากยาเสมอ เพื่อให้ทราบองค์ประกอบของยาที่จะใช้
15. มีความเชื่อมั่นในการได้รับยาจากบัญชียาหลักแห่งชาติ
16. ไม่ใช้ยาต้านฮิสตามีนชนิดง่วงน้อยเพื่อการลดน้ำมูกในโรคหวัด
17. สร้างและสะสมพฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (พฤติกรรมอาร์ดียู) ให้กับตนเองอยู่เสมอ
18. หลีกเลี่ยงการใช้ยากับอาการเจ็บป่วยที่มีอาการเพียงเล็กน้อย
19. สำหรับอาการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง เลือกใช้วิธีการบรรเทาอาการที่ไม่ต้องใช้ยาเป็นอันดับแรก

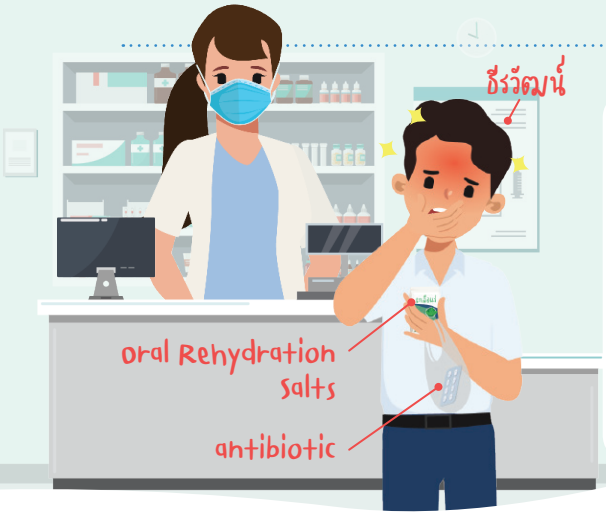




เรื่อง: โรคท้องร่วง และอาหารเป็นพิษ

กิจกรรมการเรียนรู้

การเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่อง โรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษ



> เพื่อนในห้อง (สมมุติว่าชื่อธีรวัฒน์) มีอาการท้องร่วง ถ่ายเหลวในช่วงแรก ต่อมาถ่ายเป็นน้ำ รวม 5 ครั้ง มีไข้ต่ำ ปวดท้อง คลื่นไส้ แต่ไม่อาเจียน ได้ไปซื้อผงเกลือแร่โออาร์เอสและยาฆ่าเชื้อมากิน ซึ่งเภสัชกรบอกว่าเป็นยาปฏิชีวนะ สั่งว่าให้กินจนหมด ที่ฉลากระบุว่าเป็นยาชื่อนอร์ฟล็อกซาซิน

ทดสอบความรู้

(เลือกคำตอบในแต่ละข้อได้*มากกว่า* 1 คำตอบ)

1. โรคท้องร่วงเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด

- ◯ แบคทีเรีย
- ◯ ไวรัส
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

2. บอกชื่อเชื้อแบคทีเรียที่อาจเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงของธีรวัฒน์

- ◯ ซาลโมเนลลา
- ◯ โรคท้องร่วงส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากแบคทีเรีย
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

3. บอกชื่อเชื้อไวรัสที่อาจเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงของธีรวัฒน์

- ◯ โรตาไวรัส
- ◯ โนโรไวรัส
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

4. เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ทางเดินอาหารและทำให้เกิดการอักเสบจนมีอาการท้องร่วง ธีรวัฒน์ควรได้รับยาปฏิชีวนะที่มักเรียกกันผิด ๆ ว่า “ยาแก้อักเสบ” ในการรักษาโรค

- ◯ เห็นด้วย
- ◯ ไม่เห็นด้วย
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

5. ธีรวัฒน์ทำถูกหรือไม่ที่ไปซื้อยาฆ่าเชื้อ (ยาปฏิชีวนะ) มากิน

- ◯ ทำถูกแล้ว
- ◯ ทำไม่ถูก
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

6. โรคท้องร่วงของธีรวัฒน์หายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่

- ◯ คิดว่าท้องร่วงต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
- ◯ คิดว่าส่วนใหญ่หายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

7. ธีรวัฒน์ควรกินยาปฏิชีวนะที่ได้มาจนหมดหรือไม่

- ◯ ควร
- ◯ ไม่ควร ถ้าพบว่าเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผล ควรหยุดใช้ยาทันที
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

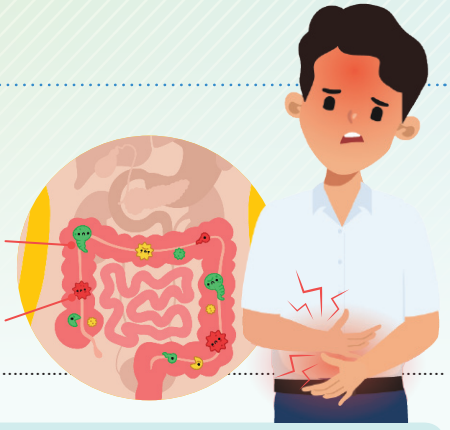
8. เพื่อนอีกคน (สมมุติว่าชื่อจารุณี) อาเจียนหลายครั้ง ปวดท้อง และถ่ายเป็นน้ำ 5 ครั้ง ไม่มีไข้ เข้าใจว่าอาหารเป็นพิษเพราะเพิ่งไปกินส้มตำปูปลาร้ามาเมื่อวาน อาการของจารุณีหายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่

- ◯ หายได้เอง
- ◯ ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้ เรื่องโรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษ

• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง



1. โรคท้องร่วงเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด

- ◯ แบคทีเรีย
- ◯ ไวรัส
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. *โรคท้องร่วง* หมายถึง การ*ถ่ายเหลว*มากกว่า 3 ครั้งใน 1 วัน หรือ*ถ่ายเป็นน้ำ*อย่างน้อย 1 ครั้ง
2. *โรคท้องร่วง* มีชื่อเรียกอื่น ๆ อีกคือ โรคอุจจาระร่วง โรคท้องเสีย หรือ*โรคกระเพาะและลำไส้อักเสบเฉียบพลัน*
3. *โรคท้องร่วงจากการติดเชื้อ* หมายถึง โรคที่เกิดจาก*เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส* หรือ*เชื้อโปรโตซัว*
4. อาการท้องร่วงจากการกินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย บ่อยครั้งไม่ได้มีการติดเชื้อเกิดขึ้น แต่เกิดจากการได้รับ*สารพิษที่แบคทีเรียสร้างทิ้งไว้ในอาหาร* เรียกว่า *โรคอาหารเป็นพิษ*
5. อาการท้องร่วงอาจเกิดได้จากสาเหตุอื่นที่ไม่ใช่เชื้อโรค เช่น เป็น*ผลข้างเคียงจากยา*บางชนิด โดยเฉพาะ*ยาปฏิชีวนะ* บางคน*ท้องเสียจากการดื่มนมวัว* บางคน*ท้องเสียจากการดื่มน้ำผลไม้มากเกินไป* เป็นต้น
6. **ผู้มีอาการท้องร่วงส่วนใหญ่ไม่ได้มีสาเหตุจากการติดเชื้อ**

คำตอบที่ถูกต้องคือ : โรคท้องร่วงจากการติดเชื้อเป็นได้ทั้ง**แบคทีเรีย**และ**ไวรัส**



English vocabulary:

acute diarrhea, loose stool, watery diarrhea, acute gastroenteritis, infectious diarrhea, bacteria, virus, protozoa, bacterial toxin, food poisoning, medicine side effect, antibiotic, lactose intolerance, osmotic diarrhea

2. บอกชื่อเชื้อแบคทีเรียที่อาจเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงของธีรวัฒน์

- ◯ ซาลโมเนลลา
- ◯ โรคท้องร่วงส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากแบคทีเรีย
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. โรคท้องร่วงส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดไม่ได้มีสาเหตุจากการติดเชื้อแบคทีเรีย
2. *ซาลโมเนลลา*เป็นแบคทีเรียที่ทำให้ท้องร่วงได้ ค้นพบโดยนักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน ชื่อ ดร.*แดเนียล อี ซาลมอน* ในปี ค.ศ. 1885
3. โรคติดเชื้อซาลโมเนลลาที่ทางเดินอาหาร ทำให้มีอาการท้องร่วง มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน และปวดท้อง อาการมักเกิดขึ้น 8-72 ชั่วโมง หลังกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนแบคทีเรีย *(ระยะฟักตัวของโรค)* โรคนี้มีชื่อเรียกทางการแพทย์ว่า *ซาลโมเนลโลซิส* หรือ *ซาลโมเนลลา แกสโตรเอนเทอไรทิส*
4. ซาลโมเนลโลซิสอาจเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงของธีรวัฒน์ได้ แต่ยังมีสาเหตุของโรคท้องร่วงอื่น ๆ ที่ควรพิจารณา โดยเฉพาะท้องร่วงที่เกิดจากเชื้อไวรัส รวมทั้งโรคอาหารเป็นพิษ
5. อาการของโรคซาลโมเนลโลซิสในคนส่วนใหญ่*หายได้เอง* โดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เช่น ไข้หายใน 2-3 วัน อาการท้องร่วงหายใน 4-10 วัน
6. จากงานวิจัยชนิด*การวิเคราะห์อภิมาน*พบว่าการใช้ยาปฏิชีวนะในคนส่วนใหญ่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ **ไม่ช่วยให้อาการต่าง ๆ ของโรคซาลโมเนลโลซิสหายเร็วขึ้น** หมายเหตุ งานวิจัยชนิดการวิเคราะห์อภิมานเป็นงานวิจัยทางการแพทย์ที่มีความน่าเชื่อถือสูง
7. การใช้ยาปฏิชีวนะในกรณีการติดเชื้อซาลโมเนลลาที่ทางเดินอาหารนอกจากไม่ช่วยให้หายเร็วขึ้น แต่จะทำให้*เชื้อตกค้างในลำไส้นานขึ้น* โดยทั่วไปจึง**ไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาโรคนี้**
8. ปัจจุบันเชื้อซาลโมเนลลา*ดื้อยาหลายชนิดมาก* ด้วยเหตุนี้แพทย์จึง*จำกัดการใช้ยาปฏิชีวนะ*กับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น เนื่องจากเมื่อใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาโรคซาลโมเนลโลซิสยิ่งบ่อยครั้ง เชื้อซาลโมเนลลาจะยิ่งดื้อยามากขึ้น
9. แพทย์จะตัดสินใจใช้ยาปฏิชีวนะกับบุคคลบางกลุ่มที่เป็นโรคซาลโมเนลโลซิส *ด้วยข้อบ่งชี้* ดังต่อไปนี้
   - 9.1 เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี
   - 9.2 ผู้สูงอายุ ได้แก่ผู้มีอายุตั้งแต่ 65 ปี
   - 9.3 ผู้ใหญ่อายุมากกว่า 50 ปีที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ
   - 9.4 ผู้มีภูมิต้านทานโรคต่ำ เช่น ติดเชื้อเอชไอวี หรือได้รับ*เคมีบำบัด*
   - 9.5 ผู้มีอาการของโรคที่รุนแรงมาก เช่น ถ่ายตั้งแต่ 10 ครั้งต่อวัน หรือ*ไข้สูงลอย*

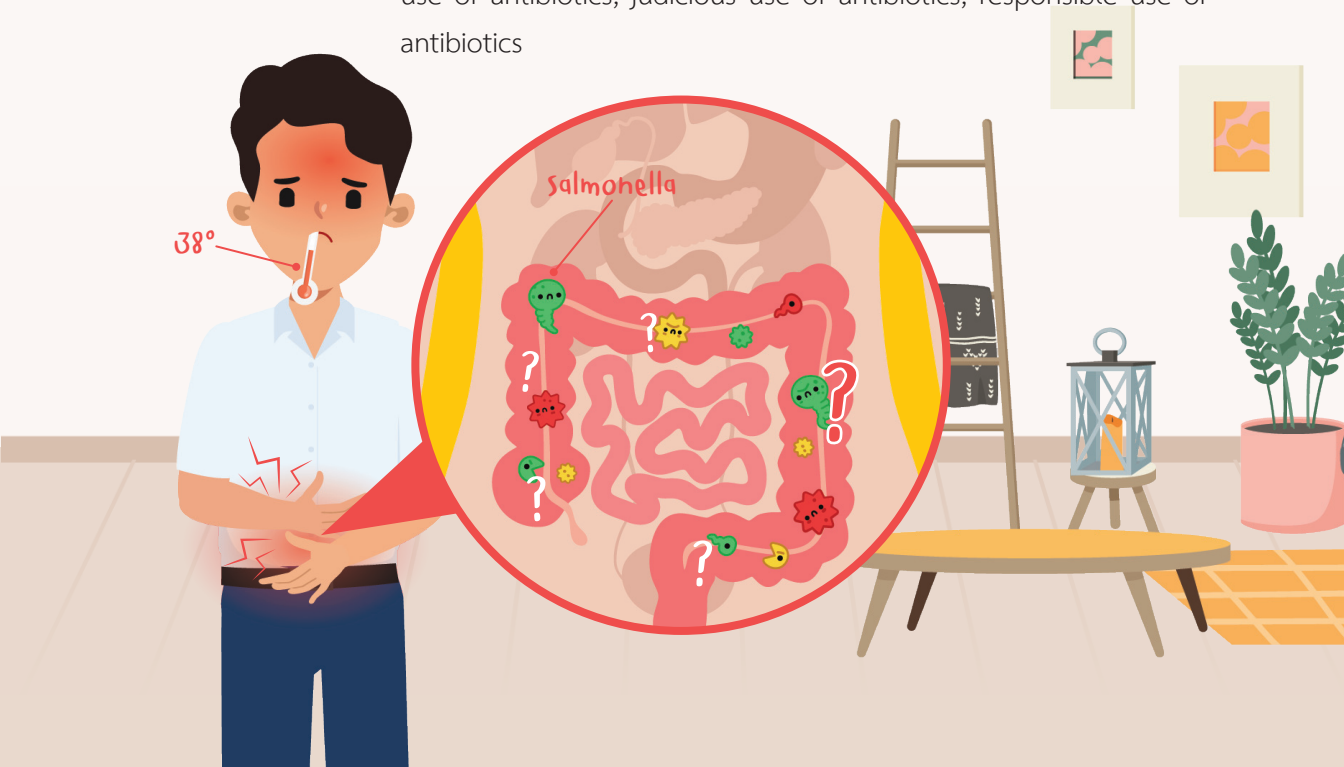
10. แม้ประชาชนมีความรู้เรื่องข้อบ่งชี้ข้างต้น แต่*ไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้ด้วยตนเอง* เนื่องจากประชาชนยังขาดความรู้อีกหลายประการ เช่น *ชนิดของยาปฏิชีวนะที่เหมาะสม ระยะเวลาการให้ยาปฏิชีวนะ* ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามอายุและสภาวะภูมิต้านทานโรคของผู้ป่วยว่ามี*ภูมิต้านทานโรคปกติ* หรือ*ภูมิต้านทานโรคต่ำ* รวมทั้งอันตรายที่อาจได้รับจากยา
11. ปัญหาเชื้อดื้อยาป้องกันได้ด้วย*การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสม รอบคอบระมัดระวัง และด้วยความรับผิดชอบต่อปัญหาเชื้อดื้อยา*

คำตอบที่ถูกต้องคือ : **ซาลโมเนลลา** อาจเป็นแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงของธีรวัฒน์ แต่โรค**ท้องร่วงส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจาก**การติดเชื้อ**แบคทีเรีย**



English vocabulary:

Salmonella, Daniel E Salmon, incubation period, Salmonellosis, Salmonella gastroenteritis, self-limiting disease, meta-analysis, prolonged carrier state, multidrug resistance, restricted use of antibiotics, indication, chemotherapy, sustained high fever, self-medication of antibiotics, selection of antibiotics, duration of treatment, immunocompetent, immunocompromised, appropriate use of antibiotics, judicious use of antibiotics, responsible use of antibiotics

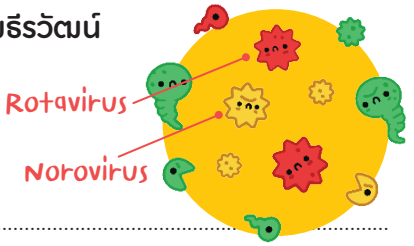


จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ใช้ยาเมื่อมีหลักฐานจากงานวิจัยที่มีความน่าเชื่อถือสูงสนับสนุนว่ายานั้นเป็นประโยชน์จริง**
   จากงานวิจัยชนิด*การวิเคราะห์อภิมาน*พบว่าการใช้ยาปฏิชีวนะในคนส่วนใหญ่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ **ไม่ช่วยให้อาการต่าง ๆ ของโรคซาลโมเนลโลซิสหายเร็วขึ้น** หมายเหตุ งานวิจัยชนิดการวิเคราะห์อภิมานเป็นงานวิจัยทางการแพทย์ที่มีความน่าเชื่อถือสูง
2. **ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อส่งเสริมการดื้อยา จึงไม่กดดันให้แพทย์จ่ายยาปฏิชีวนะ**
   แพทย์จำกัดการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคซาลโมเนลโลซิสกับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น
3. **ใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้**
   แพทย์ใช้ยาปฏิชีวนะในโรคซาลโมเนลโลซิสกับผู้มีข้อบ่งชี้เท่านั้น (ดูองค์ความรู้ข้อ 9)
4. **ไม่ซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้ด้วยตนเอง**
   ประชาชนยังขาดความรู้อีกหลายประการที่จะตัดสินใจได้ว่าควรใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่ และถ้าควรใช้ควรใช้ยาชนิดใด ด้วยขนาดยาเท่าใด ด้วยระยะเวลานานเท่าใด รวมทั้งไม่ทราบว่าอาจได้รับอันตรายใดจากการใช้ยา
5. **ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสมช่วยลดปัญหาเชื้อดื้อยา จึงตั้งใจที่จะไม่ใช้ยาปฏิชีวนะอย่างพร่ำเพรื่อ**
   ปัญหาเชื้อดื้อยาป้องกันได้ด้วย*การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสม รอบคอบระมัดระวัง และด้วยความรับผิดชอบต่อปัญหาเชื้อดื้อยา*



3. บอกชื่อเชื้อไวรัสที่อาจเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงของธีรวัฒน์



- ◯ โรตาไวรัส
- ◯ โนโรไวรัส
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. **โรคท้องร่วงจากการติดเชื้อส่วนใหญ่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัส ไม่ใช่แบคทีเรีย**
2. ไวรัสที่ทำให้ท้องร่วงมีหลายชนิด ที่สำคัญคือ*โรตาไวรัส* และ*โนโรไวรัส*
3. เมื่อติดเชื้อไวรัสที่ทางเดินอาหาร ไวรัสจะทำลายเซลล์บุกระเพาะอาหารและลำไส้ทำให้เกิด*การอักเสบ* เรียกโรคนี้ว่า *โรคทางเดินอาหารอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัส* หรือ *ไวรัล แกสโตรเอนเทอไรทิส*
4. อาการของโรคนอกจาก*ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ*แล้ว ยังมีอาการปวดท้อง ซึ่งอาจปวดแบบบิด ๆ คลื่นไส้ อาเจียน อาจมีไข้ต่ำ ๆ ปวดหัว ปวดตัว ซึ่ง**อาการคล้ายคลึงกับโรคซาลโมเนลโลซิส**
5. อุจจาระร่วงเกิดจากไวรัสทำลาย*เซลล์บุผนังลำไส้* ทำให้*การย่อย*และ*การดูดซึมอาหาร* รวมทั้งการดูดซึมของเหลวและเกลือแร่เสียไป และยังหลั่ง*สารเป็นพิษต่อผนังลำไส้เล็ก* ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการหลั่งของเหลวจากผนังลำไส้เข้าไปใน*ช่องลำไส้* ทำให้มีอาการท้องร่วงและถ่ายเป็นน้ำ
6. ไวรัสที่ทำให้ท้องร่วง ติดต่อได้ง่ายมาก เช่น อาจทำให้ป่วยทั้งครอบครัว หรือป่วยพร้อมกันหลายคนในโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก
7. ไวรัสปนเปื้อนอยู่ในน้ำ อาหาร และมือของผู้ติดเชื้อที่ไม่ล้างมือให้สะอาดหลังถ่ายอุจจาระ
8. *การล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การไม่ใช้มือหยิบจับอาหารเข้าปาก* เป็นวิธีป้องกันโรคติดเชื้อของทางเดินอาหารที่ได้ผลดี
9. ไม่มียาที่ออกฤทธิ์ต่อไวรัสเหล่านี้ การรักษาจึงเป็นเพียงการป้องกันการสูญเสียน้ำและเกลือแร่เพื่อไม่ให้เกิด*การขาดน้ำที่รุนแรง* รวมทั้งการ*ให้ยาบรรเทาตามอาการ* ด้วยเหตุนี้ *การป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ*จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด
10. การป้องกันอีกวิธีหนึ่งคือการใช้วัคซีน ซึ่งปัจจุบันมี*วัคซีนสำหรับโรตาไวรัส* ซึ่งจะเริ่มให้กับเด็กเล็กอายุตั้งแต่ 2 เดือน พบว่าช่วยลดการเกิดโรคท้องร่วงในเด็กทารกลงได้เป็นอย่างมาก
11. การใช้ยาปฏิชีวนะนอกจากไม่ทำให้โรคหายเร็วขึ้น ยังอาจทำให้อาการท้องร่วงเป็นมากขึ้นจาก*ผลข้างเคียง*ของยา อาจ*แพ้ยา* หรือได้รับ*อาการไม่พึงประสงค์*อื่น ๆ จากยาปฏิชีวนะ
12. การใช้ยาปฏิชีวนะในโรคติดเชื้อไวรัสเป็น*การใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผล* และเป็นสาเหตุสำคัญข้อหนึ่งของการสร้างและสะสม*เชื้อแบคทีเรียดื้อยา*ไว้ในร่างกาย

13. องค์การอนามัยโลกระบุว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของการใช้ยาเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม (ไม่สมเหตุผล) ทั้ง*การสั่งจ่ายยา*โดยแพทย์ *การจ่ายยา*โดยเภสัชกร และ*การขายยา* ตามสถานที่ต่าง ๆ
14. **ยาปฏิชีวนะเป็นยาที่ถูกใช้อย่างไม่สมเหตุผลบ่อยที่สุด**

คำตอบที่ถูกต้องคือ : **โรตาไวรัส** และ **โนโรไวรัส**



English vocabulary:

Rotavirus, Norovirus, inflammation, viral gastroenteritis, watery diarrhea, enterocyte, digestion, absorption, enterotoxin, intestinal lumen, hand hygiene, severe dehydration, symptomatic treatment, preventive measures, Rotavirus vaccine, side effect, hypersensitivity, adverse drug reaction, irrational use of medicine, resistant bacteria, prescribing, dispensing, selling of medicine

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ตระหนักว่าโรคท้องร่วงจากการติดเชื้อส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันมีสาเหตุจากไวรัส ไม่ใช่แบคทีเรีย จึงไม่แสวงหายาปฏิชีวนะมาใช้อย่างพร่ำเพรื่อ**
   โรคท้องร่วงจากการติดเชื้อส่วนใหญ่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัส ไม่ใช่แบคทีเรีย
2. **ตระหนักว่าการอักเสบเกิดได้จากหลายสาเหตุ จึงไม่เรียกหายาปฏิชีวนะที่มักเรียกกันอย่างผิด ๆ ว่า “ยาแก้อักเสบ” มากินโดยไม่แยกแยะก่อนว่าเป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส**
   เมื่อติดเชื้อไวรัสที่ทางเดินอาหาร ไวรัสจะทำลายเซลล์บุกระเพาะอาหารและลำไส้ทำให้เกิด*การอักเสบ*
3. **ตระหนักว่าโรคติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียอาจมีอาการที่คล้ายคลึงกัน จึงต้องแยกแยะก่อนการใช้ยาปฏิชีวนะ**
   อาการของโรคทางเดินอาหารอักเสบจากไวรัสจะคล้ายคลึงกับโรคติดเชื้อแบคทีเรียซาลโมเนลลา



จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

4. **ตระหนักว่าโรคติดเชื้อไวรัสส่วนใหญ่ไม่มียาต้านไวรัสที่เจาะจง จึงควรมีพฤติกรรมการป้องกันตนจากโรคติดต่อทุกชนิดอย่างจริงจัง**
   ไม่มียาที่ออกฤทธิ์ต่อต้านไวรัสเหล่านี้ การรักษาจึงเป็นเพียงการป้องกันการสูญเสียน้ำและเกลือแร่เพื่อไม่ให้เกิด*การขาดน้ำที่รุนแรง* รวมทั้ง*การให้ยาบรรเทาอาการ* ด้วยเหตุนี้ *การป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ*จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด
5. **ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะมีความเสี่ยงต่ออันตรายของยา จึงพยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะ**
   การใช้ยาปฏิชีวนะนอกจากไม่ทำให้โรคหายเร็วขึ้น ยังอาจทำให้อาการท้องร่วงเป็นมากขึ้นจาก*ผลข้างเคียง*ของยา อาจ*แพ้ยา* หรือได้รับ*อาการไม่พึงประสงค์*อื่น ๆ จากยาปฏิชีวนะ
6. **ใช้องค์ความรู้ที่มีในการสอบถามความสมเหตุผลในการจ่ายยาปฏิชีวนะทุกครั้งที่รับยาจากโรงพยาบาล คลินิก หรือร้านขายยา**
   องค์การอนามัยโลกระบุว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของการใช้ยาเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม (ไม่สมเหตุผล) ทั้ง*การสั่งจ่ายยา*โดยแพทย์ *การจ่ายยา*โดยเภสัชกร และ*การขายยา*ตามสถานที่ต่าง ๆ และยาปฏิชีวนะเป็นยาที่ถูกใช้อย่างไม่สมเหตุผลบ่อยที่สุด

4. เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ทางเดินอาหารและทำให้เกิดการอักเสบจนมีอาการท้องร่วง ธีรวัฒน์ควรได้รับยาปฏิชีวนะที่มักเรียกกันผิด ๆ ว่า “ยาแก้อักเสบ” ในการรักษาโรค

- ◯ เห็นด้วย
- ◯ ไม่เห็นด้วย
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....



องค์ความรู้

1. **ประชาชนมักเรียก “*ยาปฏิชีวนะ*” อย่างผิด ๆ ว่า “*ยาแก้อักเสบ*”**
2. อาการปวด บวม แดง ร้อน หรือมีไข้ เป็นอาการที่แสดงถึง*การอักเสบ*
3. การอักเสบเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุทั้งการติดเชื้อและไม่ใช่การติดเชื้อ

4. **การเรียกยาปฏิชีวนะว่าเป็นยาแก้อักเสบจึงเป็นการเรียกที่ผิดเพราะทำให้เข้าใจผิดว่ายาปฏิชีวนะรักษาการอักเสบได้จากทุกสาเหตุ**
5. ถ้าเป็นการติดเชื้อ การอักเสบเกิดขึ้นได้จากแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา และเชื้อโรคอื่น ๆ ทุกชนิด
6. ยาปฏิชีวนะ เป็น*ยาที่ใช้รักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรีย* ไม่ออกฤทธิ์ต่อเชื้อโรคชนิดอื่น
7. โรคในชีวิตประจำวัน เช่น *โรคเจ็บคอ/คออักเสบ โรคท้องร่วง/ทางเดินอาหารอักเสบ* เกือบทั้งหมดเป็น*โรคติดเชื้อไวรัส* ไม่ใช่*โรคติดเชื้อแบคทีเรีย*
8. การเรียกยาปฏิชีวนะว่าเป็นยาแก้อักเสบทำให้ประชาชนไม่แยกแยะว่าการเจ็บป่วยในแต่ละครั้งนั้นมีสาเหตุจากไวรัสหรือแบคทีเรีย แต่ขอกินยาแก้อักเสบไว้ก่อน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของ*การใช้ยาปฏิชีวนะเกินจำเป็น* ซึ่งนำไปสู่ปัญหา*เชื้อดื้อยาปฏิชีวนะ*ของประเทศไทย
9. **ประชาชนรวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์จึงไม่ควรเรียกยาปฏิชีวนะว่ายาแก้อักเสบอีกต่อไป**
10. *การใช้ยาต้านไวรัสเกินความจำเป็น* นำไปสู่ปัญหา*เชื้อไวรัสดื้อยา*
11. ทั้งยาต้านแบคทีเรีย ยาต้านไวรัส ยาต้านเชื้อรา และยาอื่น ๆ ที่ใช้ในการรักษาโรคติดเชื้อมีชื่อเรียกรวม ๆ ว่า *ยาต้านจุลชีพ*
12. *การใช้ยาต้านจุลชีพเกินความจำเป็น* นำไปสู่ปัญหา*เชื้อดื้อยาต้านจุลชีพ*
13. การป้องกันการดื้อยาที่ดีที่สุดคือ*การใช้ยาต้านจุลชีพทุกชนิดอย่างสมเหตุผล* คือไม่ใช้ยาต้านจุลชีพทุกชนิดเกินจำเป็น ใช้ให้ตรงกับเชื้อก่อโรค ใช้ด้วยขนาดยาที่ขจัดเชื้อให้หมดไป โดยไม่ใช้ยาในขนาดต่ำเกินไป ใช้ยาด้วยระยะเวลาที่พอเหมาะไม่สั้นไปและไม่นานเกินไป
14. เนื่องจากเป็นการยากที่ประชาชนจะ*วินิจฉัยโรค*ได้ว่าตนเองเป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียหรือไม่ นอกจากนั้นแบคทีเรียแต่ละชนิดยังใช้ยาปฏิชีวนะต่างชนิดกันในการรักษา ดังนั้น **ประชาชนจึงไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้ด้วยตนเอง** เพราะมักเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่ตรงกับโรคและไม่ตรงกับเชื้อ
15. ในต่างประเทศ เช่น อังกฤษ ออสเตรเลีย สิงคโปร์ และสหรัฐอเมริกา ได้วางระบบป้องกันการใช้ยาปฏิชีวนะเกินจำเป็นของประชาชนไว้ด้วยการกำหนดให้*ประชาชนต้องไปพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยโรคและเขียนใบสั่งยา และให้นำใบสั่งยานั้นไปรับยาจากเภสัชกรที่ร้านขายยา* ประชาชนไม่สามารถไปขอซื้อยาปฏิชีวนะได้โดยตรงจากร้านขายยา
16. แม้มีระบบดังกล่าวแต่พบว่าประชาชนที่มีความเชื่อผิด ๆ ยังคงกดดันให้แพทย์จ่ายยาปฏิชีวนะให้ ถ้าไม่จ่ายให้ผู้ป่วยบางรายก็จะขอไปพบแพทย์ท่านอื่น หรือไปสั่งซื้อยาปฏิชีวนะทางอินเทอร์เน็ต
17. **การสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตลอดจนการแก้ไขความเชื่อผิด ๆ ของประชาชนเกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะจึงมีความสำคัญในการแก้ไขปัญหาเชื้อดื้อยาให้ประสบความสำเร็จ**

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ไม่เห็นด้วย



English vocabulary:

antibiotic, anti-inflammatory drug, inflammation, antibacterial agent, sore throat/acute pharyngitis, acute diarrhea/acute gastroenteritis, viral infection, bacterial infection, overused of antibiotic, antibiotic resistance, overused of antiviral agent, antiviral resistance, antimicrobial agent, overused of antimicrobial agent, antimicrobial resistance, rational use of antimicrobial agents, diagnosis, prescription medicine

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **หยุดเรียกยาปฏิชีวนะว่า “ยาแก้อักเสบ”**
   การเรียกยาปฏิชีวนะว่าเป็นยาแก้อักเสบเป็นการเรียกที่ผิด เพราะทำให้เข้าใจผิดว่ายาปฏิชีวนะรักษาการอักเสบได้จากทุกสาเหตุ
2. **หลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคเจ็บคอ/คออักเสบ**
   โรคในชีวิตประจำวันเกือบทั้งหมดเป็นโรคติดเชื้อไวรัส ไม่ใช่โรคติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น *โรคเจ็บคอ/คออักเสบ*
3. **หลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ**
   โรคในชีวิตประจำวันเกือบทั้งหมดเป็นโรคติดเชื้อไวรัส ไม่ใช่โรคติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น *โรคท้องร่วง/ทางเดินอาหารอักเสบ*
4. **หลีกเลี่ยงการใช้ยาต้านจุลชีพทุกชนิดเกินจำเป็น โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะ และยาต้านไวรัส**
   การใช้ยาต้านจุลชีพทุกชนิดเกินความจำเป็น นำไปสู่ปัญหาเชื้อดื้อยาต้านจุลชีพ
5. **ตระหนักว่าการป้องกันการดื้อยาที่ดีที่สุดคือการใช้ยาต้านจุลชีพทุกชนิดอย่างสมเหตุผล จึงตั้งใจที่จะใช้ยาต้านจุลชีพทุกชนิดอย่างสมเหตุผลเสมอ**
   การใช้ยาต้านจุลชีพอย่างสมเหตุผลคือไม่ใช้เกินจำเป็น ใช้ให้ตรงกับเชื้อก่อโรค ใช้ด้วยขนาดยาที่ขจัดเชื้อให้หมดไปโดยไม่ใช้ยาในขนาดต่ำเกินไป ใช้ยาด้วยระยะเวลาที่พอเหมาะไม่สั้นไปและไม่นานเกินไป
6. **ไม่ซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้ด้วยตนเอง**
   การใช้ยาปฏิชีวนะด้วยตนเองมักเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่ตรงกับโรคและไม่ตรงกับเชื้อ

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

7. แสวงหาความรู้ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และแก้ไขความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะ

การสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตลอดจนการแก้ไขความเชื่อผิด ๆ ของประชาชนเกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะจึงมีความสำคัญในการแก้ไขปัญหาเชื้อดื้อยาให้ประสบความสำเร็จ

8. บอกต่อความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะและปัญหาเชื้อดื้อยาไปยังบุคคลรอบข้าง

ประชาชนจำนวนมากยังมีความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะ การกระจายข้อความรู้ที่ถูกต้องให้กว้างขวางจะช่วยแก้ไขปัญหาเชื้อดื้อยาได้ทางหนึ่ง

5. ธีรวัฒน์ทำถูกหรือไม่ที่ไปซื้อยาฆ่าเชื้อ (ยาปฏิชีวนะ) มากิน



- ◯ ทำถูกแล้ว
- ◯ ทำไม่ถูก
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. โรคท้องร่วงที่ใช้ยาปฏิชีวนะรักษาได้ คือท้องร่วงที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียและแบคทีเรียได้บุกรุกเข้าไปยังผนังลำไส้ ทำให้มี***ไข้ ร่วมกับการถ่ายเป็นมูกเลือด***
2. ธีรวัฒน์ไม่มีไข้ และ*ถ่ายเหลว ๆ* ในช่วงแรก ต่อมา*ถ่ายเป็นน้ำ* ไม่ได้ถ่ายเป็นมูกปนเลือด ดังนั้นจึงไม่เข้าข่ายโรคท้องร่วงที่ใช้ยาปฏิชีวนะรักษาได้
3. โรคท้องร่วงที่มีไข้ร่วมกับการถ่ายเป็นมูกปนเลือด เรียกว่า *โรคบิด* หรือ *ชิเกลโลซิส* สาเหตุเกิดจากแบคทีเรียชื่อ *ชิเกลลา* นอกจากการมีไข้และถ่ายเป็นมูกปนเลือดแล้ว ผู้เป็นโรคบิดจะมีอาการ*ปวดเบ่ง (ถ่ายไม่สุด)* ถ่ายบ่อยครั้ง ปวดท้อง *ขาดน้ำ อ่อนเพลีย* บางครั้งมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ร่วมด้วย
4. การถ่ายเป็นมูกเลือดเกิดจาก*เชื้อบุกรุก*เข้าไปในเซลล์บุผนัง*ลำไส้ใหญ่*ทำให้เกิดการอักเสบรุนแรง มีจุดเลือดออก *เนื้อเยื่อตาย*เป็นบางส่วน เกิดแผลที่ผนังลำไส้ใหญ่
5. แบคทีเรียอื่น ๆ ที่เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ของโรคท้องร่วง เช่น *เชื้ออีโคไล* มัก*ไม่บุกรุกเข้าไปในผนังลำไส้* แต่ทำให้*ลำไส้เล็ก*อักเสบด้วยการหลั่ง*สารเป็นพิษต่อผนังลำไส้เล็ก* ทำให้ถ่ายเหลวและถ่ายเป็นน้ำ ไม่มีลักษณะเป็นมูกปนเลือด เมื่อถ่ายอุจจาระออกไปเรื่อย ๆ และเวลาผ่านไป

ระยะหนึ่งแบคทีเรียเหล่านี้จะหมดไปจากลำไส้ อาการของโรคก็จะทุเลาและหายไป โดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ยกเว้นบุคคลบางกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ในองค์ความรู้ข้อ 9 ในคำถามข้อ 2 หน้า 60

6. โดยสรุป โรคท้องร่วงโดยทั่วไปไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะเพราะส่วนใหญ่เกิดจากไวรัส หรือจากแบคทีเรียที่ไม่ได้บุกรุกเข้าไปในผนังลำไส้ เป็นโรคที่หายได้เอง และการใช้ยาปฏิชีวนะไม่ช่วยให้หายเร็วขึ้น จึงไม่เกิดประโยชน์ มีแต่โทษ
7. ท้องร่วงบางกรณีแม้แบคทีเรียไม่ได้บุกรุกเข้าไปในผนังลำไส้ เช่น *อหิวาตกโรค* แต่การให้ยาปฏิชีวนะยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยบางรายที่มีอาการหนัก คนท้อง และผู้มีโรคประจำตัว ปัจจุบันอหิวาตกโรคเป็นโรคที่พบได้น้อยมาก ไม่ใช่โรคท้องร่วงในชีวิตประจำวัน
8. **การใช้ยาปฏิชีวนะในกรณีท้องร่วงในชีวิตประจำวันจึงควรให้กับผู้เป็นโรคบิด ซึ่งมีอาการสำคัญ 2 ประการคือมีไข้ และถ่ายเป็นมูกปนเลือด**

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ธีรวัฒน์**ทำไม่ถูก**ที่ไปซื้อยาปฏิชีวนะมากิน



English vocabulary:

fever, mucous bloody stool, loose stool, watery diarrhea, dysentery, shigellosis, shigella, tenesmus, dehydration, lassitude, invasive bacteria, colon, necrosis, *E.coli,* non-invasive bacteria, small intestine, enterotoxin, Cholera

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **หลีกเลี่ยงยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วงทั่วไป ยกเว้นได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคบิด**
   การใช้ยาปฏิชีวนะในกรณีท้องร่วงในชีวิตประจำวันควรให้กับผู้เป็นโรคบิด ซึ่งมีอาการสำคัญ 2 ประการคือ มีไข้ และถ่ายเป็นมูกปนเลือด
2. **หลีกเลี่ยงยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วงทั่วไป ยกเว้นได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นอหิวาตกโรค**
   ท้องร่วงบางกรณีแม้แบคทีเรียไม่ได้บุกรุกเข้าไปในผนังลำไส้ เช่น *อหิวาตกโรค* แต่การให้ยาปฏิชีวนะยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยบางรายที่มีอาการหนัก คนท้อง และผู้มีโรคประจำตัว ปัจจุบันอหิวาตกโรคเป็นโรคที่พบได้น้อยมาก ไม่ใช่โรคท้องร่วงในชีวิตประจำวัน

6. คิดว่าโรคท้องร่วงของธีรวัฒน์หายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่

- ◯ คิดว่าท้องร่วงต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
- ◯ คิดว่าส่วนใหญ่หายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. โรคท้องร่วงส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดเกิดจากเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรียที่สร้าง*สารเป็นพิษ*ต่อผนัง*ลำไส้เล็ก* โรคเหล่านี้หายได้เองภายในระยะเวลาอันสั้น ส่วนใหญ่ภายใน 24-72 ชั่วโมง
2. **ในคนส่วนใหญ่ ยาปฏิชีวนะไม่ช่วยให้โรคท้องร่วงหายเร็วขึ้น**
3. การรักษาโรคท้องร่วงที่สำคัญคือการให้สารน้ำและเกลือแร่ เช่น ผงเกลือแร่โออาร์เอส เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และให้ยาบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้ปวดท้อง ยาลดไข้ โดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
4. มีคนส่วนน้อยที่ควรได้ยาปฏิชีวนะเมื่อท้องร่วงจากแบคทีเรีย เช่น โรค*ซาลโมเนลโลซิส* หรือ *อหิวาตกโรค*
5. ยาปฏิชีวนะเป็นประโยชน์กับ*โรคท้องร่วงที่แบคทีเรียบุกรุกเข้าไปยังในผนังลำไส้* และทำให้เกิดอาการของโรคที่รุนแรง เช่น ท้องร่วงที่เกิดจาก*เชื้อชิเกลลา* เรียกโรคนี้ว่า *“โรคบิด”* โรคนี้พบได้น้อยมากคือไม่เกิน 5 คนต่อผู้เป็นโรคท้องร่วง 1,000 คน
6. โดยสรุป โรคท้องร่วงส่วนใหญ่ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เพราะหายได้เองด้วย*การให้ยาตามอาการ*ร่วมกับ*ผงเกลือแร่โออาร์เอส* สำหรับผู้มีอาการท้องร่วงรุนแรง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีร่างกายอ่อนแอ และผู้มีโรคประจำตัว ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว
7. **ประชาชนไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้เองเมื่อมีอาการท้องร่วง**
8. การใช้ยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วงจำกัดอยู่ในผู้เป็นโรคบิด และโรคท้องร่วงจากแบคทีเรียอื่น ๆ ในบุคคลบางกลุ่มตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาสำหรับผู้ป่วยเป็นราย ๆ ไป ไม่มีการให้ยาปฏิชีวนะอย่างเหวี่ยงแห
9. กระทรวงสาธารณสุขได้ออก*นโยบาย “โรงพยาบาลส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล”* ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 โดยกำหนดตัวชี้วัดข้อหนึ่งว่า “ให้โรงพยาบาลทุกแห่งลดการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ โดยไม่ควรใช้เกิน 20% ของผู้ป่วยที่มีอาการ” หมายความว่า **ผู้ป่วยท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ 10 คน แพทย์สั่งยาปฏิชีวนะได้ไม่เกิน 2 คน**
10. ปัจจุบันโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขซึ่งมีจำนวนเกือบ 1,000 แห่ง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลซึ่งมีจำนวนเกือบ 10,000 แห่ง เกือบทุกแห่งผ่านตัวชี้วัดข้อนี้แล้ว
11. สถานพยาบาลจำนวนมากยังไม่ได้นำนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขไปปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงพยาบาลเอกชน โรงพยาบาลนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

และคลินิก จึงเป็นไปได้ที่สถานพยาบาลเหล่านี้ยังมี*การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผล*ในโรคท้องร่วง

12. ร้านขายยา ยังไม่มีการกำหนดตัวชี้วัดในการขายยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผล จึงเป็นไปได้ที่ร้านขายยายังมีการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผลในโรคท้องร่วง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้ขายยาไม่ใช่เภสัชกร

คำตอบที่ถูกต้องคือ : โรคท้องร่วง**ส่วนใหญ่หายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ**



English vocabulary:

enterotoxin, small intestine, Salmonellosis, Cholera, invasive bacteria, invasive diarrhea, Shigella, dysentery, symptomatic treatment, ORS (oral rehydration salt), Rational Drug Use Hospital (RDU Hospital) service plan, irrational use of antibiotic

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **หลีกเลี่ยงยาปฏิชีวนะในโรคที่หายได้เอง**
   โดยสรุป โรคท้องร่วงส่วนใหญ่ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เพราะหายได้เองด้วย*การให้ยาตามอาการ*ร่วมกับ*ผงเกลือแร่โออาร์เอส*
2. **รู้ว่าท้องร่วงกรณีใดควรรีบไปพบแพทย์**
   สำหรับผู้มีอาการท้องร่วงรุนแรง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีร่างกายอ่อนแอ และผู้มีโรคประจำตัว ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว
3. **ถ้าได้รับยาปฏิชีวนะจากสถานพยาบาลเมื่อมีอาการท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ ควรสอบถามถึงความจำเป็นในการใช้ยาปฏิชีวนะ**
   กระทรวงสาธารณสุขได้ออก*นโยบาย “โรงพยาบาลส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล”* ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 โดยกำหนดตัวชี้วัดข้อหนึ่งว่า “ให้โรงพยาบาลทุกแห่งลดการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ โดยไม่ควรใช้เกิน 20% ของผู้ป่วยที่มีอาการ” หมายความว่าผู้ป่วยท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ 10 คน แพทย์สั่งยาปฏิชีวนะได้ไม่เกิน 2 คน
4. **ควรสอบถามว่าสถานพยาบาลนั้นได้ผ่านตัวชี้วัดของนโยบายการใช้ยาอย่างสมเหตุผลในเรื่องลดการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษแล้วหรือไม่**

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

สถานพยาบาลจำนวนมากยังไม่ได้นำนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขไปปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงพยาบาลเอกชน โรงพยาบาลนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและคลินิก จึงเป็นไปได้ที่สถานพยาบาลเหล่านี้ยังมีการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผลในโรคท้องร่วง

5. ไม่ซื้อยาจากผู้ที่ไม่ใช่เภสัชกร และหากเภสัชกรร้านยาจ่ายยาปฏิชีวนะให้ในโรคท้องร่วง ควรตรวจสอบกับองค์ความรู้ที่มีว่าเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผลหรือไม่

ร้านขายยา ยังไม่มีการกำหนดตัวชี้วัดในการขายยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผล จึงเป็นไปได้ที่ร้านขายยายังมีการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผลในโรคท้องร่วง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้ขายยาไม่ใช่เภสัชกร

7. คิดว่าธีรวัฒน์ควรกินยาปฏิชีวนะที่ได้มาจนหมดหรือไม่

- ◯ ควร
- ◯ ไม่ควร ถ้าพบว่าเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผล ควรหยุดใช้ยาทันที
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. การจ่ายยาปฏิชีวนะทุกครั้งควรเกิดขึ้นอย่างสมเหตุผล คือ*ใช้ด้วยความรับผิดชอบต่อปัญหาเชื้อดื้อยา* และ*ใช้ด้วยความรอบคอบโดยผ่านการไตร่ตรองมาอย่างดีแล้ว*
2. การใช้ยาปฏิชีวนะโดยมีข้อบ่งชี้ หมายถึง การมีข้อมูลจากการซักประวัติ การตรวจร่างกาย และ/หรือการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่บ่งว่ามีการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยระบุได้ว่าแบคทีเรียใดน่าจะเป็นสาเหตุของโรค และมีหลักฐานจากงานวิจัยว่าการใช้ยาเป็นประโยชน์เช่นช่วยให้โรคหายเร็วขึ้น
3. เมื่อมีข้อบ่งชี้ในการใช้ยาปฏิชีวนะ ผู้ป่วยควรใช้ยาปฏิชีวนะจนครบตามระยะเวลาที่กำหนด เช่น กรณีโรคบิดจากเชื้อแบคทีเรียชิเกลลาควรใช้ยาปฏิชีวนะนาน 5 วัน
4. เมื่อมีการติดเชื้อแบคทีเรีย การกินยาปฏิชีวนะไม่ครบตามระยะเวลาที่กำหนดอาจทำให้โรคหายไม่สนิทและ*กลับเป็นซ้ำ* ที่สำคัญยังส่งเสริมการดื้อยาของ*เชื้อแบคทีเรียก่อโรค* เช่น เชื้อชิเกลลาที่ได้รู้จักกับยาปฏิชีวนะแล้ว แต่เชื้อไม่ได้ถูกทำลายจนหมด จึงเปิดโอกาส*ให้เชื้อกลายพันธุ์*และดื้อต่อยาที่ใช้
5. เชื้อก่อโรคที่ไม่ได้รับการขจัดจนหมดไปและเป็นเชื้อที่ดื้อต่อยาปฏิชีวนะจะแพร่กระจายต่อไปและเพิ่มความสามารถในการดื้อยาขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดยาที่เคยใช้ได้ผลจะใช้ไม่ได้อีกต่อไป เรียกว่าเป็น*การดื้อยาปฏิชีวนะชนิดนั้นอย่างสมบูรณ์*

6. เมื่อกล่าวถึงการดื้อยาควรแยกแยะก่อนว่าหมายถึงการดื้อยาของแบคทีเรียกลุ่มใด
   6.1 กลุ่ม*แบคทีเรียประจำถิ่น* การใช้ยาปฏิชีวนะทุกครั้งจะรบกวนแบคทีเรียกลุ่มนี้เสมอ ดังนั้นจึงควรใช้ยาปฏิชีวนะให้น้อยครั้งที่สุดคือใช้เมื่อมีข้อบ่งชี้เท่านั้น ยิ่งใช้บ่อยครั้ง ยิ่งใช้นาน ยิ่งใช้*ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์กว้าง*หรือใช้ยาหลายชนิด ยิ่งกระตุ้นการดื้อยาของแบคทีเรียประจำถิ่น
   6.2 กลุ่มแบคทีเรียก่อโรค การใช้ยาปฏิชีวนะเป็นสิ่งจำเป็น แต่การใช้ยาปฏิชีวนะด้วยขนาดยาที่ต่ำเกินไป และ/หรือด้วยระยะเวลาในการรักษาสั้นเกินไป ยิ่งกระตุ้นการดื้อยาของแบคทีเรียก่อโรค

7. ***ธีรวัฒน์ได้ยาปฏิชีวนะมาอย่างไม่สมเหตุผล*** เนื่องจากโรคท้องร่วงของธีรวัฒน์หายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ และยาปฏิชีวนะไม่เป็นประโยชน์คือไม่ช่วยให้หายเร็วขึ้น เรียกว่าเป็น*การจ่ายยาปฏิชีวนะโดยไม่มีข้อบ่งชี้*
8. การจ่ายยาปฏิชีวนะโดยไม่มีข้อบ่งชี้ จัดเป็นการใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผล
9. **เมื่อยาปฏิชีวนะไม่เป็นประโยชน์ ธีรวัฒน์จึงไม่ควรกินยาต่อจนหมดตามคำสั่ง แต่ควรหยุดกินในทันทีที่รู้ว่าได้ยาปฏิชีวนะมาอย่างไม่สมเหตุผล**

10. การกินยาปฏิชีวนะที่ได้มาอย่างไม่สมเหตุผลต่อไปนอกจากไม่เกิดประโยชน์ ยังเป็นโทษ ได้แก่
    10.1 เสี่ยงต่อ*ผลข้างเคียง*และ*อาการไม่พึงประสงค์จากยา* เช่น อุจจาระร่วงมากขึ้น *แพ้ยา* ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นพิการ เช่น ตาบอดหรือเสียชีวิต
    10.2 สร้างและสะสม*เชื้อแบคทีเรียดื้อยา*ไว้ในร่างกาย ด้วยการรบกวนแบคทีเรียประจำถิ่นที่มีอยู่ทั่วไปในร่างกาย ในภาวะปกติแบคทีเรียประจำถิ่นไม่ก่อให้เกิดโรค แต่ในบางโอกาสอาจก่อให้เกิดโรคได้
    10.3 กรณีเป็นโรคจากแบคทีเรียประจำถิ่นที่ดื้อยา การรักษาจะทำได้ยากและอาจลุกลามเป็นโรคที่รุนแรง เช่น
    - เมื่อมีบาดแผลแบคทีเรียประจำถิ่นที่ผิวหนังจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง ในผู้มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน แผลอาจลุกลามเป็นวงกว้าง และ*เชื้อกระจายเข้าสู่กระแสเลือด*เกิด*ภาวะเลือดเป็นพิษ ช็อก* และเสียชีวิตได้
    - เมื่อแบคทีเรียประจำถิ่นที่ทวารหนักเล็ดลอดเข้าไปในทางเดินปัสสาวะจะทำให้เกิดการติดเชื้อที่กระเพาะปัสสาวะ กรวยไต และกระจายเข้าสู่กระแสเลือดได้
    - เมื่อมีฟันผุและรากฟันอักเสบแบคทีเรียที่ทำให้เหงือกบวมและปวดฟันคือแบคทีเรียประจำถิ่นในช่องปาก
    10.4 ถ้าแบคทีเรียประจำถิ่นถูกสอนให้เป็นเชื้อดื้อยาจากการใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่สมเหตุผล การติดเชื้อในทุกกรณีที่กล่าวมาจะรักษาได้ยาก ต้องรักษานานขึ้น เสียค่าใช้จ่ายสูงขึ้น และในบางกรณีอาจทำให้เสียชีวิตได้

11. การจ่ายยาปฏิชีวนะโดยไม่มีข้อบ่งชี้ในโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ พบได้บ่อยครั้งทั้งที่ร้านขายยา คลินิก และสถานพยาบาล โดยอาจมีการจ่ายยาปฏิชีวนะบ่อยกว่าร้อยละ 50

12. ปัจจุบันการจ่ายยาปฏิชีวนะโดยไม่มีข้อบ่งชี้ในโรคท้องร่วงพบได้น้อยลงมากในสถานพยาบาลภาครัฐทั้งในโรงพยาบาลระดับต่าง ๆ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เนื่องจากมีกลไกควบคุมการใช้ด้วย*นโยบาย "โรงพยาบาลส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล"* ที่กำหนดให้ใช้ยาปฏิชีวนะได้ไม่เกินร้อยละ 20 ใน*โรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ* หมายถึงผู้ป่วยโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ 10 คน จ่ายยาปฏิชีวนะได้ไม่เกิน 2 คน

คำตอบที่ถูกต้องคือ : ธีรวัฒน์**ไม่ควร**กินยาปฏิชีวนะที่ได้มาจนหมดเพราะเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผล เนื่องจากไม่มีข้อบ่งชี้ในการใช้



English vocabulary:

responsible use of antibiotic, judicious use of antibiotic, relapse, pathogen, mutation, totally loss of antibacterial efficacy, normal flora, broad spectrum antibiotic, irrational prescription of antibiotic, no indication for antibiotic prescription, side effect, adverse drug reaction, drug hypersensitivity, resistant bacteria, bacteremia, sepsis, shock, Rational Drug Use Hospital (RDU Hospital Service Plan), acute diarrhea/food poisoning

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **กินยาปฏิชีวนะจนหมดเมื่อเป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียที่มีข้อบ่งชี้ในการใช้ยา**
   การใช้ยาปฏิชีวนะโดยมีข้อบ่งชี้ หมายถึงการมีข้อมูลจากการซักประวัติ การตรวจร่างกาย และ/หรือการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่บ่งว่ามีการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยระบุได้ว่าแบคทีเรียใดน่าจะเป็นสาเหตุของโรค และมีหลักฐานจากงานวิจัยว่าการใช้ยาเป็นประโยชน์เช่นช่วยให้โรคหายเร็วขึ้น
2. **หยุดกินยาปฏิชีวนะในทันทีที่รู้ว่าไม่ได้เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรีย หรือพบว่าเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่มีข้อบ่งชี้**
   ธีรวัฒน์ได้ยาปฏิชีวนะมาอย่างไม่สมเหตุผล จึงไม่ควรกินยาต่อจนหมดตามคำสั่ง
3. **ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผลไม่เกิดประโยชน์ มีแต่โทษ จึงมีพฤติกรรมในการสอบถามความสมเหตุผลในการจ่ายยาปฏิชีวนะจากผู้จ่ายยาเสมอ**
   การกินยาปฏิชีวนะที่ได้มาอย่างไม่สมเหตุผลต่อไปนอกจากไม่เกิดประโยชน์ ยังเป็นโทษ (ดูองค์ความรู้ข้อ 10 ในหน้า 73) การจ่ายยาปฏิชีวนะโดยไม่มีข้อบ่งชี้ในโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษพบได้บ่อยครั้ง ทั้งที่ร้านขายยา คลินิก และสถานพยาบาล

8. เพื่อนอีกคน (สมมุติว่าชื่อจารุณี) อาเจียนหลายครั้ง ปวดท้อง และถ่ายเป็นน้ำ 5 ครั้ง ไม่มีไข้ เข้าใจว่าอาหารเป็นพิษเพราะเพิ่งไปกินส้มตำปูปลาร้ามาเมื่อวาน อาการของจารุณีหายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่



- ◯ หายได้เอง
- ◯ ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
- ◯ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

ความคิดเห็น .....

องค์ความรู้

1. *โรคอาหารเป็นพิษ* หมายถึง โรคที่เกิดจาก*การกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน* ซึ่งอาจเป็นไวรัส เช่น *โรตาไวรัส* และ*โนโรไวรัส* หรือแบคทีเรีย เช่น *ซาลโมเนลลา*
2. อัตราป่วยของโรคอาหารเป็นพิษอยู่ในอันดับต้น ๆ ของโรคที่อยู่ในระบบเฝ้าระวังของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ปัจจัยเสี่ยงพบว่าเกิดจากการกินอาหารร่วมกัน รองลงมาคือจากเมนูเสี่ยง และจากการกินอาหารค้างมื้อ
3. อาการสำคัญของโรคคือคลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งอาจเป็นอย่างรุนแรง และอาจมีอาการท้องร่วงร่วมด้วย ซึ่งมักเป็นภายในเวลาอันสั้นหลังกินอาหาร อาการอื่น ๆ ได้แก่ การมีไข้ ปวดท้อง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดตามตัว อาการจะแตกต่างกันไปขึ้นกับชนิดของสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย
4. ถ้ามีอาการท้องร่วงร่วมด้วย เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษและโรคท้องร่วงจะเป็นเชื้อโรคกลุ่มเดียวกัน ส่วนใหญ่เป็นเชื้อที่พบในอุจจาระและเชื้อที่อาศัยอยู่ตามผิวหนัง
5. การวินิจฉัยโรคอาหารเป็นพิษมักกระทำเมื่อสันนิษฐานได้ว่าอาหารหรือเครื่องดื่มบางชนิดน่าจะเป็นสาเหตุของโรค เช่น ส้มตำปูปลาร้า นมบูด อาหารที่ไม่ได้ปรุงสุก น้ำแข็งที่กระบวนการผลิตไม่สะอาด อาหารหมดอายุ ข้าวสวยและอาหารที่ไม่ได้แช่ตู้เย็น เป็นต้น รวมทั้งเมื่อมีการเจ็บป่วยพร้อมกันหลายคนจากอาหารหรือเครื่องดื่มชนิดเดียวกัน
6. โรคอาหารเป็นพิษที่เกิดเป็นกลุ่มก้อนใหญ่ ส่วนใหญ่มักเกิดในโรงเรียนและค่าย โดยมีสาเหตุจากนมโรงเรียน อาหารกลางวันและอาหารในค่าย
7. สาเหตุของอาการเกิดจาก*สารเป็นพิษต่อทางเดินอาหาร*ที่เชื้อโรคได้สร้างขึ้น *สารเหล่านี้บางชนิดทนต่อความร้อน* ดังนั้นเมื่อมีสารเป็นพิษดังกล่าวปะปนอยู่ในอาหารแล้ว ผู้กินอาหารดังกล่าวจะยังมีอาการของโรคอาหารเป็นพิษแม้ได้ทำการอุ่นหรือทำอาหารให้ร้อน

8. ตัวอย่างแบคทีเรียที่สร้างสารพิษทิ้งไว้ในอาหาร เช่น *เชื้อสแตฟฟิลโลคอคคัส ออเรียส* เรียกสั้น ๆ ว่า *เชื้อสแตฟ* พบแบคทีเรียนี้ได้บนผิวหนังและในรูจมูกของบุคคลทั่วไป เมื่อบุคคลเหล่านี้ประกอบอาหารโดยไม่ล้างมือโดยเฉพาะอาหารที่ไม่ผ่านความร้อน เช่น ทำแซนด์วิช จับเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกแล้วด้วยมือ เช่น ระหว่างการเตรียมข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหน้าเป็ด แบคทีเรียสแตฟที่มือจะปนเปื้อนในอาหาร และเมื่อทิ้งอาหารนั้นไว้ในอุณหภูมิสูงกว่า 4 องศาเซลเซียสเกินกว่า 2 ชั่วโมง แบคทีเรียจะแบ่งตัวเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมาก พร้อมกับสร้างสารเป็นพิษต่อทางเดินอาหารทิ้งไว้กับอาหาร แม้นำอาหารนั้นไปอุ่นหรือทำให้ร้อนในภายหลังพิษก็จะยังคงอยู่และทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้หลังกินอาหารนาน 30 นาทีถึง 8 ชั่วโมง อาหารที่ปนเปื้อนเชื้อสแตฟจะมีลักษณะที่ไม่ต่างไปจากอาหารปกติทั้งกลิ่น สี และรส
9. อาหารเป็นพิษเป็น*โรคที่หายได้เอง*โดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เช่น กรณีอาหารเป็นพิษจากเชื้อสแตฟ อาการจะหายได้เองภายใน 24 ชั่วโมง การใช้ยาปฏิชีวนะไม่เป็นประโยชน์ เพราะยาปฏิชีวนะไม่ออกฤทธิ์ต่อสารพิษที่เชื้อสแตฟสร้างขึ้น
10. **ยาปฏิชีวนะไม่ช่วยให้โรคอาหารเป็นพิษหายเร็วขึ้นทั้งโรคที่เกิดจากไวรัส หรือแบคทีเรีย**
11. *ผงเกลือแร่โออาร์เอส*เป็นยาสำคัญที่ช่วยป้องกัน*การขาดน้ำที่รุนแรง* ซึ่งเกิดได้ง่ายในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ถ้ามีอาการขาดน้ำรุนแรงควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว

12. ผู้ที่ควรไปพบแพทย์โดยเร็วเมื่อมีอาการของโรคอาหารเป็นพิษ ได้แก่
    - 12.1 ผู้มีอาการรุนแรง เช่น ดื่มน้ำไม่ได้เลยเนื่องจากอาเจียนมาก
    - 12.2 ขาดน้ำอย่างรุนแรง ดูได้จากเริ่มมีอาการสับสน หัวใจเต้นเร็วมาก *เบ้าตาลึกลง* และปัสสาวะได้น้อย หรือไม่มีปัสสาวะเลย
    - 12.3 รอดูอาการระยะหนึ่ง เช่น 2-3 วัน แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น
    - 12.4 เป็นหญิงตั้งครรภ์
    - 12.5 เป็นผู้สูงอายุ
    - 12.6 เป็นเด็กเล็ก
    - 12.7 มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน
    - 12.8 มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น เป็นโรคติดเชื้อ*เอชไอวี*
    - 12.9 มีภูมิต้านทานโรคต่ำ เช่น กำลังได้รับเคมีบำบัด



13. กระทรวงสาธารณสุขได้ออก*นโยบาย “โรงพยาบาลส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล”* ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 โดยกำหนดตัวชี้วัดข้อหนึ่งว่า “ให้โรงพยาบาลทุกแห่งลดการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ โดยไม่ควรใช้เกิน 20% ของผู้ป่วยที่มีอาการ” หมายความว่า ผู้ป่วยท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ 10 คน สั่งยาปฏิชีวนะได้ไม่เกิน 2 คน

คำตอบที่ถูกต้องคือ : โรคอาหารเป็นพิษ**หายได้เอง**โดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ



English vocabulary:

food poisoning, foodborne illness, Rotavirus, Norovirus, Salmonella, enterotoxin, heat stable enterotoxin, *Staphylococcus aureus*, Staph, self-limiting illness, ORS (oral rehydration salt), severe dehydration, sunken eyeballs, HIV (Human Immunodeficiency Virus), Rational Drug Use Hospital (RDU Hospital) service plan

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **เลือกอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกสุขอนามัยเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ**
   อัตราป่วยของโรคอาหารเป็นพิษอยู่ในอันดับต้น ๆ ของโรคที่อยู่ในระบบเฝ้าระวังของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ปัจจัยเสี่ยงพบว่าเกิดจากการกินอาหารร่วมกัน รองลงมาคือจากเมนูเสี่ยง และจากการกินอาหารค้างมื้อ
2. **ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ทั้งหลังเข้าห้องน้ำและก่อนรับประทานอาหารหรือปรุงอาหาร**
   ถ้ามีอาการท้องร่วงร่วมด้วย เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษและโรคท้องร่วงจะเป็นเชื้อโรคกลุ่มเดียวกัน ส่วนใหญ่เป็นเชื้อที่พบในอุจจาระและเชื้อที่อาศัยอยู่ตามผิวหนัง
3. **ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะเมื่อป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ**
   อาหารเป็นพิษเป็นโรคที่หายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เช่น กรณีอาหารเป็นพิษจากเชื้อสแตฟ อาการจะหายได้เองภายใน 24 ชั่วโมง การใช้ยาปฏิชีวนะไม่เป็นประโยชน์ เพราะยาปฏิชีวนะไม่ออกฤทธิ์ต่อสารพิษที่เชื้อสแตฟสร้างขึ้น
4. **ดูแลอาการอาหารเป็นพิษเบื้องต้นด้วยผงเกลือแร่โออาร์เอสเพื่อป้องกันการขาดน้ำ**
   ผงเกลือแร่โออาร์เอสเป็นยาสำคัญที่ช่วยป้องกันการขาดน้ำที่รุนแรง ซึ่งเกิดได้ง่ายในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ถ้ามีอาการขาดน้ำรุนแรงควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว
5. **บอกได้ว่าโรคอาหารเป็นพิษกรณีใดควรรีบไปพบแพทย์**
   ผู้ที่ควรไปพบแพทย์โดยเร็วเมื่อมีอาการของโรคอาหารเป็นพิษ ตามองค์ความรู้ข้อ 12 ในหน้า 76

องค์ความรู้ เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาปฏิชีวนะ

- *อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง*
- *เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง*



1. *ยาปฏิชีวนะ* เป็น*ยาต้านจุลชีพ*ที่ออกฤทธิ์ต่อ*แบคทีเรีย* ไม่ออกฤทธิ์ต่อ*ไวรัส*หรือ*เชื้อโรค*ชนิดอื่น รวมทั้งไม่ออกฤทธิ์ต่อ*สารเป็นพิษต่อทางเดินอาหาร*
2. ชื่ออื่น ๆ ของยาปฏิชีวนะ เช่น แอนตีไบโอติค *ยาต้านแบคทีเรีย* ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
3. ยาปฏิชีวนะมักถูกเรียกอย่างผิด ๆ ว่า “ยาแก้อักเสบ” ✓1
4. ยาแก้อักเสบเป็นยาที่ออกฤทธิ์ต่อร่างกายในการต้าน*การอักเสบ* ให้ผลในการบรรเทาอาการปวด บวม แดง ร้อน ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้คือ *สเตียรอยด์* และ*ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์*
5. ยาปฏิชีวนะออกฤทธิ์ต่อตัวแบคทีเรีย ไม่ได้ออกฤทธิ์ต่อร่างกายของมนุษย์ ยาปฏิชีวนะจึงไม่ใช่ยาแก้อักเสบ เมื่อแบคทีเรียถูกขจัดให้หมดไป การอักเสบ ณ ตำแหน่งของการติดเชื้อก็จะทุเลาและหายไป จึงเข้าใจผิดว่ายาปฏิชีวนะเป็นยาแก้อักเสบ
6. เมื่อเข้าใจผิดว่าเป็นยาแก้อักเสบ หากมีอาการเจ็บคอ/คออักเสบ หรือท้องร่วง/ลำไส้อักเสบ ก็จะเรียกหายาแก้อักเสบ ทั้งที่โรคเจ็บคอ/คออักเสบ และท้องร่วง/ลำไส้อักเสบ ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากไวรัสซึ่งไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
7. **หยุดเรียก “ยาปฏิชีวนะ” ว่า “ยาแก้อักเสบ”**
8. ยาปฏิชีวนะออกฤทธิ์ต่อแบคทีเรียด้วยการ*ยับยั้งการเจริญเติบโต* หรือด้วยการ*ฆ่าแบคทีเรียให้ตาย* ซึ่งทั้งสองกรณียังต้องการภูมิต้านโรคของร่างกาย ✓2 มาช่วยในการขจัดแบคทีเรียให้หมดไปจนโรคหายสนิท
9. ยาปฏิชีวนะบางชนิดเป็นยาที่*ออกฤทธิ์แคบ* และบางชนิดเป็นยาที่*ออกฤทธิ์กว้าง*
10. ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์แคบ จะออกฤทธิ์เจาะจงต่อแบคทีเรียบางชนิด เช่น *เพนนิซิลลิน วี* ออกฤทธิ์เจาะจงต่อเชื้อ*สเตรปโตคอคคัส กลุ่มเอ* ที่เป็นสาเหตุของโรค*เจ็บคอจากแบคทีเรีย* หมายเหตุ มากกว่า 8 ใน 10 ครั้งของโรคเจ็บคอ (*คอหอยอักเสบ*และ*ต่อมทอนซิลอักเสบ*) มีสาเหตุจากไวรัสซึ่งใช้ยาปฏิชีวนะรักษาไม่ได้ ✓3 เช่นเดียวกันกับส่วนใหญ่ของโรค*ไซนัสอักเสบ* ✓4 และ*หลอดลมอักเสบเฉียบพลัน* ✓5
11. ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์กว้าง จะออกฤทธิ์ต่อแบคทีเรียหลายชนิด เช่น *อะม็อกซีซิลลิน* ออกฤทธิ์ได้ต่อเชื้อสเตรปโตคอคคัส กลุ่มเอ และเชื้อ*อีโคไล* ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด เช่น โรค*อาหารเป็นพิษ* (ซึ่งหายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ) และโรคติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ เช่น *กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบ*

12. ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์แคบ เช่น เพนนิซิลลิน วี รบกวน*แบคทีเรียประจำถิ่น*ในร่างกายน้อยกว่ายาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์กว้าง จึงก่อปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยาได้น้อยกว่า ✓6
13. กรณีที่ใช้ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์แคบรักษาโรคได้ ไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์กว้าง ด้วยเหตุนี้ เพนนิซิลลิน วี จึงเหมาะสมกว่าอะม็อกซีซิลลิน ในการรักษาการติดเชื้อสเตรปโตคอคคัส กลุ่มเอ ✓6
14. แพทย์ใช้ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์กว้างกับโรคติดเชื้อที่เกิดจากแบคทีเรียหลายชนิดในคราวเดียวกัน เช่น แผลติดเชื้อในผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือเป็นโรคที่บอกได้ยากว่าเกิดจากแบคทีเรียชนิดใด จึงต้องใช้ยาที่ครอบคลุมแบคทีเรียได้หลายชนิด เช่น โรค*ไซนัสอักเสบจากแบคทีเรีย* หรือ *การติดเชื้อในกระแสเลือด*
15. ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์กว้างจะกระตุ้นแบคทีเรียหลายชนิดให้ดื้อยาในคราวเดียวกัน
16. ยาปฏิชีวนะแต่ละชนิดออกฤทธิ์ได้ต่อแบคทีเรียต่างชนิดกัน หาก*เลือกยา*ไม่ตรงกับ*เชื้อแบคทีเรียก่อโรค* การใช้ยาปฏิชีวนะนั้นก็ไม่สามารถรักษาโรคได้ ✓7
17. แพทย์ต้องใช้ข้อมูลหลายชิ้นประกอบกันจึงจะวินิจฉัยได้ว่าโรคติดเชื้อนั้นเกิดที่ตำแหน่งใดของร่างกาย และเชื้อแบคทีเรียชนิดใดเป็นเชื้อก่อโรค ได้แก่ ข้อมูลจากการ*ซักประวัติ ตรวจร่างกาย* และการ*ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ* เช่น การเอกซเรย์ปอด การย้อมเชื้อจากหนอง หรือการเพาะเชื้อจากปัสสาวะ
18. เป็นการยากที่ประชาชนจะทราบได้ว่าโรคที่เป็น เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียหรือไม่ แบคทีเรียชนิดใดเป็นสาเหตุของโรค และยาปฏิชีวนะใดเหมาะที่สุดกับแบคทีเรียนั้น ด้วยเหตุนี้ประชาชนจึงไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้เอง ✓8
19. การซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้เอง มักเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะเกินจำเป็น ได้แก่ การใช้กับโรคที่ไม่ได้เกิดจากแบคทีเรีย เช่น โรคคอหอยอักเสบ/ต่อมทอนซิลอักเสบ โรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ และบาดแผลทั่วไป และอาจได้ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์กว้างเกินจำเป็น ได้รับอันตรายจากยา และเสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ทั้งยังนำไปสู่การดื้อยาอีกด้วย



English vocabulary:

antibiotic, antimicrobial agent, bacteria, virus, microbes, enterotoxin, antibacterial, inflammation, steroid, non-steroid anti-inflammatory drug (NSAID), bacteriostatic, bactericidal, narrow spectrum, broad spectrum, penicillin V, Streptococcus group A, bacterial sore throat (Strep throat), pharyngitis, tonsillitis, rhinosinusitis, acute bronchitis, amoxicillin, *E.coli*, food poisoning, cystitis, acute pyelonephritis, normal flora, bacterial rhinosinusitis, septicemia, selection of antibiotics, bacterial pathogen, history taking, physical examination, lab investigation

ทดสอบความรู้ เกี่ยวกับยาปฏิชีวนะ

คำถามแบบถูกหรือผิด
ถ้าไม่แน่ใจในคำตอบข้อใดให้ข้ามไป

ถูก ผิด 1. ยาแก้อักเสบ เป็นยาชนิดเดียวกันกับ ยาปฏิชีวนะ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 3

ถูก ผิด 2. ภูมิต้านทานโรคของร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้หายจากโรคติดเชื้อ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 8

ถูก ผิด 3. เมื่อมีอาการเจ็บคอ/คอหอยอักเสบ/ต่อมทอนซิลอักเสบ ควรกินยาปฏิชีวนะ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 10

ถูก ผิด 4. เมื่อมีอาการของโรคไซนัสอักเสบ ควรกินยาปฏิชีวนะ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 10

ถูก ผิด 5. เมื่อเป็นโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน โดยมีอาการไอมาก เสมหะมาก ควรกินยาปฏิชีวนะ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 10

ถูก ผิด 6. เมื่อติดเชื้อสเตรปโตคอคคัส กลุ่มเอ ควรใช้ยาที่ออกฤทธิ์กว้างเช่น อะม็อกซีซิลลิน มากกว่ายาที่ออกฤทธิ์แคบเช่นเพนนิซิลลิน วี

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 12 และ 13

ถูก ผิด 7. เมื่อเป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรีย ขอให้เป็นยาต้านแบคทีเรีย ไม่ว่าจะเป็นชนิดใดก็ย่อมรักษาโรคได้

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 16

ถูก ผิด 8. การเลือกยาปฏิชีวนะให้เหมาะสมกับโรคเป็นเรื่องยาก ประชาชนจึงไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้เอง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 18

คำตอบที่ถูกต้อง: ข้อ 1 ผิด ข้อ 2 ถูก ข้อ 3 ผิด ข้อ 4 ผิด ข้อ 5 ผิด ข้อ 6 ผิด ข้อ 7 ผิด ข้อ 8 ถูก

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **บอกต่อกับทุกคนว่า “ยาปฏิชีวนะ” เป็นยาสำหรับโรคติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น**
   ยาปฏิชีวนะ เป็น*ยาต้านจุลชีพ*ที่ออกฤทธิ์ต่อ*แบคทีเรีย* ไม่ออกฤทธิ์ต่อ*ไวรัส*หรือ*เชื้อโรค*ชนิดอื่น รวมทั้งไม่ออกฤทธิ์ต่อ*สารเป็นพิษต่อทางเดินอาหาร*
2. **หยุดเรียก “ยาปฏิชีวนะ” ว่า “ยาแก้อักเสบ”**
   ยาปฏิชีวนะมักถูกเรียกอย่างผิด ๆ ว่า “ยาแก้อักเสบ” เมื่อเข้าใจผิดว่าเป็นยาแก้อักเสบและมีอาการเจ็บคอ/คออักเสบ หรือท้องร่วง/ลำไส้อักเสบ ก็จะเรียกหายาแก้อักเสบ ทั้งที่โรคเจ็บคอ/คออักเสบ และท้องร่วง/ลำไส้อักเสบ ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากไวรัสซึ่งไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
3. **ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะชนิดที่ออกฤทธิ์กว้างเมื่อมียาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์แคบกว่าให้เลือกใช้**
   ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์แคบรบกวน*แบคทีเรียประจำถิ่น*ในร่างกายน้อยกว่ายาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์กว้าง จึงก่อปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยาได้น้อยกว่า ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์กว้างจะกระตุ้นแบคทีเรียหลายชนิดให้ดื้อยาในคราวเดียวกัน
4. **ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะรักษาตนเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร**
   เป็นการยากที่ประชาชนจะทราบได้ว่าโรคที่เป็น เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียหรือไม่ และแบคทีเรียชนิดใดเป็นสาเหตุของโรค และยาปฏิชีวนะใดเหมาะที่สุดกับแบคทีเรียนั้น ด้วยเหตุนี้ประชาชนจึงไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้เอง

#บันทึกพฤติกรรมอาร์ดียูที่อยากบอกต่อ

องค์ความรู้

เพิ่มเติมเกี่ยวกับผลข้างเคียงและอาการไม่พึงประสงค์จากยาปฏิชีวนะ



• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง
• เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง

1. ผู้ใช้ยาปฏิชีวนะมีความเสี่ยงต่อ*ผลข้างเคียง*และ*อาการไม่พึงประสงค์ (เอดีอาร์)* หลายประการ ซึ่งอาจเป็นอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือรุนแรงที่ทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้
2. ในประเทศไทยยาปฏิชีวนะเป็นกลุ่มยาที่มี*รายงานอาการไม่พึงประสงค์ไปยังสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)* สูงสุดเป็นอันดับ 1 ✓1 รองลงมาคือกลุ่ม*ยาแก้ปวด* และ*ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (เอ็นเสด)*
3. *การแพ้ยาปฏิชีวนะ* เป็นอาการไม่พึงประสงค์ที่พบได้บ่อย มีลักษณะสำคัญดังนี้
   - 3.1 *การแพ้ยา*เป็น*การตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันที่ไวเกิน* บอกล่วงหน้าไม่ได้ว่าจะเกิดกับผู้ใด
   - 3.2 เกิดได้กับทุกคนแม้ไม่มีประวัติแพ้ยานั้นมาก่อน จึงเกิดได้กับการใช้ยานั้นเป็นครั้งแรก
   - 3.3 การแพ้ยาอาจเกิดขึ้นกับยาที่เคยใช้ แต่มาแพ้ในภายหลัง
   - 3.4 เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยไม่สัมพันธ์กับขนาดยา ✓2 เช่นเกิดขึ้นหลังการกินยาเพียง 1 เม็ด
   - 3.5 การแพ้ยาเกิดได้กับทุกวิธีของการใช้ยา เช่น การกินยา ทายา หยอดตา เหน็บยา ฉีดยา
   - 3.6 การใช้ยาปฏิชีวนะด้วยการทา การหยอดตา การเหน็บยาและการฉีดยา กระตุ้นการแพ้ได้บ่อยกว่าการกินยา ✓3
   - 3.7 อาการอาจเกิดขึ้นภายในเวลาไม่กี่นาทีหลังได้รับยา หรือนานหลายชั่วโมง หรือหลายวัน
4. *การแพ้ยาปฏิชีวนะที่เป็นอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง* อาจแสดงอาการด้วยการเป็นผื่นแดง คัน *ผื่นลมพิษ การบวมในชั้นใต้ผิวหนังที่ใบหน้าและเยื่อเมือก* เช่น ริมฝีปาก ลิ้น น้ำมูกไหล ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน *หลอดลมตีบ* หายใจลำบาก *ความดันเลือดต่ำลง*อย่างมาก จน*ช็อก*และเสียชีวิตได้ ✓4
5. การแพ้ยาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงและมีความรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต เรียกว่า *แอนาฟิแล็กซิส* ✓5
6. การแพ้ยาปฏิชีวนะที่แสดงอาการทางผิวหนังและเยื่อบุอาจเกิดหลังได้รับยาเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง บางครั้งใช้เวลา 1-2 วัน หรือ 1-3 สัปดาห์ หรืออาจนานได้ถึง 6 สัปดาห์ ✓6 *การแพ้ยาปฏิชีวนะที่ไม่ได้เกิดทันที* อาจแสดงอาการที่ไม่รุนแรงหรือรุนแรงอย่างมากได้
   - 6.1 อาการที่ไม่รุนแรง เช่น เป็น*ผื่นลักษณะเป็นตุ่มแดงทั่วร่างกายหรือเฉพาะที่ เป็นปื้นดำที่ริมฝีปากหรืออวัยวะเพศ* ✓7 หรือผื่นเป็นวงสีแดงตรงกลางอาจจะมีตุ่มน้ำหรือเลือดออก

6.2 อาการที่รุนแรง เช่น เป็นผื่นมีอาการแสบร้อน เป็นตุ่มน้ำพอง ผิวหนังตายและลอกออก คล้ายถูกน้ำร้อนลวก ร่วมกับการอักเสบของเยื่อบุ เช่น ตา ช่องปาก อวัยวะเพศ เรียกว่า *กลุ่มอาการสตีเวนส์-จอห์นสัน (เอสเจเอส)* และ *ทอกซิก อีปิเดอร์มัลนีโครลัยซิส (ทีอีเอ็น)* เป็นการแพ้ยาที่รุนแรง รักษาได้ยาก อาจติดเชื้อแบคทีเรียเข้าทางผิวหนังที่หลุดลอก ซึ่งหากเป็นเชื้อแบคทีเรียดื้อยามีโอกาสเสียชีวิตสูง การอักเสบที่รุนแรงของดวงตาเมื่อหายแล้วอาจมีความพิการเช่นตาบอด 8

7. การแพ้ยาในกลุ่มยาต้านแบคทีเรีย อาจมีลักษณะอื่น ๆ ได้อีก เช่น การแพ้*ยากลุ่มซัลฟา* อาจทำให้*ตับอักเสบ ไขกระดูกถูกกดทำให้เม็ดเลือดขาวต่ำ*และ*ติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน*ได้ง่าย *โลหิตจางจากเม็ดเลือดแดงแตก ไตวาย*
8. ยากลุ่มซัลฟาเป็นยาต้านแบคทีเรียที่มีความเสี่ยงสูงสุดต่อการแพ้และเกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรง 9 เป็นยาต้านแบคทีเรียที่*ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อ* ไม่ได้*ฆ่าเชื้อให้ตาย*

9. อาการไม่พึงประสงค์จากยาปฏิชีวนะยังมีลักษณะต่าง ๆ ได้อีกมากมาย ตัวอย่างของอาการไม่พึงประสงค์จากยาปฏิชีวนะที่ประชาชนมักไม่ค่อยได้รับรู้ ได้แก่
   9.1 *หัวใจเสียจังหวะ*และ*หัวใจหยุดเต้นอย่างฉับพลัน*จากยา*อะซิโทรมัยซิน* 10 ในชื่อการค้า เช่น *ซิโทรแม็ก* และ *ไบโนซิท* เป็นต้น
   9.2 *มือเท้าขาดเลือดรุนแรงจนเนื้อตาย*เมื่อกินยา*คลาริโทรมัยซิน*ร่วมกับยาแก้ปวด*ไมเกรน* กลุ่ม*เออร์กอต*
   9.3 *ลำไส้ใหญ่อักเสบเป็นแผลทำให้ท้องร่วงรุนแรง*ที่อาจทำให้เสียชีวิตได้จากยาผสมระหว่าง *อะม็อกซีซิลลิน*และ*คลาวูลาเนต* ในชื่อการค้า เช่น *ออกเมนติน เอเอ็มเค* และ *คาวูม็อกส์* เป็นต้น 11
   9.4 ชักจากยาในกลุ่ม*เซฟาโลสปอรินส์* เช่น *เซฟีซีม*
   9.5 เกิด*ตกขาวที่ช่องคลอด*จากการเจริญเติบโตของ*เชื้อราแคนดิดา* จากยาในกลุ่ม*เตตราไซคลีน* เช่น *ด็อกซีไซคลีน* 12
   9.6 *หลอดอาหารอักเสบ*ทำให้แสบในช่องอก กลืนอาหารลำบาก จากยา*คลินดามัยซิน*
   9.7 อาเจียนอย่างรุนแรงหลังกินยา*เมโทรไนดาโซล*ร่วมกับ *แอลกอฮอล์*
   9.8 *เอ็นร้อยหวายฉีกขาด* เกิดอาการทางจิตจากยาในกลุ่ม*ควิโนโลนส์* เช่น *นอร์ฟล็อกซาซิน ซิโพรฟล็อกซาซิน เลโวฟล็อกซาซิน* 13



10. เมื่อพบว่ามีอาการแพ้ยาหรือได้รับผลข้างเคียงจากยาปฏิชีวนะ เมื่อไปปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ต้องนำยา/ภาพของยา/รายการยาที่ใช้ไปด้วยเสมอ เพื่อช่วยให้แพทย์และเภสัชกรให้คำปรึกษาและการรักษาที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว
11. ป้องกันการแพ้ยาซ้ำด้วยการแจ้งผู้สั่งยา/จ่ายยา/ขายยา ให้ทราบเสมอว่าตนเองแพ้ยาอะไรบ้าง โดยจดชื่อยาไว้ หรือถ่ายภาพฉลากยา/กล่องยาที่แพ้เก็บไว้ในโทรศัพท์มือถือ



English vocabulary:

side effect, adverse drug reaction (ADR), ADR report to the Thai FDA, analgesic, non-steroidal anti-inflammatory drug (NSAID), antibiotic hypersensitivity, drug allergy, hypersensitivity reaction, immediate reaction (immediate type hypersensitivity), urticaria, angioedema, bronchospasm, hypotension, shock, anaphylaxis, non-immediate reaction (delayed type hypersensitivity), erythematous rash, fixed drug eruption, erythema multiforme, Steven-Johnson Syndrome (SJS), Toxic Epidermal Necrolysis (TEN), sulfa, hepatitis, bone marrow suppression, neutropenia, secondary bacterial infection, hemolytic anemia, acute renal failure, bacteriostatic, bactericidal, QT prolong, sudden cardiac death, azithromycin, Zithromax, Binozyt, gangrene, clarithromycin, migraine, ergot, pseudomembranous ulcerative colitis, amoxicillin + clavulanate, Augmentin, AMK, Cavumox, cephalosporin, cefixime, leucorrhea, candida, tetracycline, doxycycline, esophagitis, clindamycin, metronidazole, alcohol, tendon rupture, psychosis, quinolones, norfloxacin, ciprofloxacin, levofloxacin

ทดสอบความรู้เกี่ยวกับผลข้างเคียง และอาการไม่พึงประสงค์ของยาปฏิชีวนะ

คำถามแบบถูกหรือผิด
ถ้าไม่แน่ใจในคำตอบข้อใดให้ข้ามไป

ถูก ผิด 1. ในประเทศไทยยาปฏิชีวนะเป็นกลุ่มยาที่มีรายงานอาการไม่พึงประสงค์สูงสุดเป็นอันดับ 1

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 2

ถูก ผิด 2. โอกาสแพ้ยาจะมากขึ้นถ้าใช้ยาในขนาดสูง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 3.4

ถูก ผิด 3. การฉีดยาปฏิชีวนะ กระตุ้นการแพ้ยาได้ง่ายกว่าการกินยา

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 3.6

ถูก ผิด 4. การแพ้ยาปฏิชีวนะที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรง สามารถทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 4

ถูก ผิด 5. การแพ้ยาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตเรียกว่าแอนาฟิแล็กซิส

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 5

ถูก ผิด 6. หากกินยาปฏิชีวนะไปนาน 1 เดือน แล้วจึงเกิดผื่น บอกได้เลยว่าเป็นจากเหตุอื่นไม่ใช่การแพ้ยา

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 6

ถูก ผิด 7. ผู้แพ้ยาปฏิชีวนะอาจเกิดปื้นดำที่ริมฝีปากหรืออวัยวะเพศหลังกินยาปฏิชีวนะ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 6.1

ถูก ผิด 8. ผู้แพ้ยาปฏิชีวนะชนิดรุนแรงอาจทำให้ตาบอดได้

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 6.2

ถูก ผิด 9. ยากลุ่มซัลฟาเป็นยาต้านแบคทีเรียที่มีความเสี่ยงสูงสุดต่อการแพ้และอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 8

◯ ถูก ◯ ผิด 10. การกินยาปฏิชีวนะอะซิโทรมัยซิน เช่นยาซิโทรแม็ก หรือไบโนซิท เพื่อรักษาโรคหวัด ไอ เจ็บคอ อาจทำให้หัวใจเสียจังหวะและอาจหยุดเต้นอย่างฉับพลัน

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 9.1

◯ ถูก ◯ ผิด 11. การกินยาปฏิชีวนะออกเมนติน เอเอ็มเค หรือคาวูม็อกส์ เพื่อการรักษาโรคไซนัสอักเสบ เสี่ยงต่อการมีลำไส้ใหญ่อักเสบเป็นแผลทำให้ท้องร่วงรุนแรงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 9.3

◯ ถูก ◯ ผิด 12. ผู้หญิงที่ใช้ยาปฏิชีวนะในกลุ่มเตตราไซคลีน เช่น ด็อกซีไซคลีน เพื่อรักษาสิว อาจมีตกขาวจากการเจริญเติบโตของเชื้อราที่ช่องคลอด

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 9.5

◯ ถูก ◯ ผิด 13. การกินยาปฏิชีวนะในกลุ่มควิโนโลนส์ เช่น นอร์ฟล็อกซาซิน ซิโพรฟล็อกซาซิน เลโวฟล็อกซาซิน เพื่อรักษาโรคหลอดลมอักเสบอาจทำให้เอ็นร้อยหวายฉีกขาด หรือเกิดอาการทางจิตได้

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 9.8

คำตอบที่ถูกต้อง: ข้อ 1 ถูก ข้อ 2 ผิด ข้อ 3 ถูก ข้อ 4 ถูก ข้อ 5 ถูก
ข้อ 6 ผิด ข้อ 7 ถูก ข้อ 8 ถูก ข้อ 9 ถูก ข้อ 10 ถูก
ข้อ 11 ถูก ข้อ 12 ถูก ข้อ 13 ถูก

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **ตระหนักว่าการแพ้ยาปฏิชีวนะพบได้บ่อย จึงต้องสังเกตอาการแพ้ยาทุกครั้งที่ใช้ยาปฏิชีวนะ**
   การแพ้ยาปฏิชีวนะ เป็นอาการไม่พึงประสงค์ที่พบได้บ่อย มีลักษณะสำคัญ 7 ประการ ตามองค์ความรู้ข้อ 3 ในหน้า 82
2. **ตระหนักว่ายาปฏิชีวนะเป็นยาอันตราย จึงตั้งใจที่จะใช้เมื่อมีข้อบ่งชี้เท่านั้น**
   ผู้ใช้ยาปฏิชีวนะมีความเสี่ยงต่อ*ผลข้างเคียง*และ*อาการไม่พึงประสงค์*หลายประการ ซึ่งอาจเป็นอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือรุนแรงที่ทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ ตามองค์ความรู้ข้อ 9 ในหน้า 83

จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

3. **ถ้าพบว่ามีอาการแพ้ยาปฏิชีวนะที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหลังได้รับยาปฏิชีวนะ ต้องรีบพบแพทย์โดยเร็ว**
   *การแพ้ยาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง*และมีความรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต เรียกว่า *แอนาฟิแล็กซิส*
4. **ถ้าพบว่ามีอาการแพ้ยาปฏิชีวนะที่ผิวหนัง ต้องแจ้งแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็นการแพ้ยาที่รุนแรงได้**
   การแพ้ยาปฏิชีวนะที่แสดงอาการทางผิวหนังและเยื่อบุอาจมีอาการที่รุนแรงอย่างมากได้ เช่น *กลุ่มอาการสตีเวนส์-จอห์นสัน (เอสเจเอส)* และ *ทอกซิก อีปิเดอร์มัลนีโครลัยซิส (ทีอีเอ็น)*
5. **ปฏิบัติเป็นนิสัยว่าเมื่อไปพบแพทย์หรือขอคำปรึกษาจากเภสัชกร โดยเฉพาะเมื่อมีอาการสงสัยการแพ้ยาหรือได้รับผลข้างเคียงจากยา ต้องนำยา/ภาพของยา/รายการยาที่ใช้อยู่ไปด้วยเสมอ**
   เมื่อพบว่ามีอาการแพ้ยาหรือได้รับผลข้างเคียงจากยาปฏิชีวนะ เมื่อไปปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรต้องนำยา/ภาพของยา/รายการยาที่ใช้ไปด้วยเสมอ เพื่อช่วยให้แพทย์และเภสัชกรให้คำปรึกษาและการรักษาที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว
6. **แจ้งผู้สั่งยา/ขายยาเสมอว่าตนเองแพ้ยาอะไร**
7. **บันทึกประวัติแพ้ยาไว้ในโทรศัพท์มือถือ**
8. **ถ่ายภาพยาทุกชนิด และ/หรือบันทึกรายการยาที่ใช้เก็บไว้ในโทรศัพท์มือถือ**
   ป้องกันการแพ้ยาซ้ำด้วยการแจ้งผู้สั่งยา/จ่ายยา/ขายยา ให้ทราบเสมอว่าตนเองแพ้ยาอะไรบ้าง โดยจดชื่อยาไว้ หรือถ่ายภาพฉลากยา/กล่องยาที่แพ้เก็บไว้ในโทรศัพท์มือถือ

#บันทึกพฤติกรรมอาร์ดียูที่อยากบอกต่อ

องค์ความรู้ เพิ่มเติมเกี่ยวกับผงเกลือแร่โออาร์เอส



• อักษรตัวเอียงจะมีศัพท์ภาษาอังกฤษ แสดงไว้ใน vocabulary ด้านล่าง
• เครื่องหมาย ✓ ตามด้วยหมายเลข คือองค์ความรู้ที่นำไปตอบคำถามในแบบทดสอบด้านล่าง

1. *ผงเกลือแร่โออาร์เอส*เป็นยาสำคัญที่สุดเมื่อมีอาการท้องร่วงที่*ถ่ายเหลว*หรือ*ถ่ายเป็นน้ำ* ✓1
2. อาการท้องร่วงที่ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำเกือบทั้งหมดหายได้จากการใช้ผงเกลือแร่โออาร์เอส โดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ✓1
3. ผงเกลือแร่โออาร์เอสเป็นยามาตรฐาน แนะนำโดยองค์การอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟ และเป็นยาสามัญประจำบ้านและเป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ
4. ใช้เพื่อป้องกันการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ซึ่งหากไม่แก้ไขจะนำไปสู่*ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรุนแรง* ทำให้*ความดันเลือดตก* และ*ช็อก*ได้
5. ผู้มีความเสี่ยงสูงต่อการขาดน้ำและเกลือแร่ที่รุนแรงคือเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ✓2
6. ผงเกลือแร่ที่ดีต้องประกอบด้วยโซเดียม โพแทสเซียม และกลูโคส ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับโรคท้องร่วง ✓3
7. สูตรปัจจุบันขององค์การอนามัยโลกมีปริมาณโซเดียมและกลูโคสที่ต่ำลงกว่าสูตรดั้งเดิม ซึ่งงานวิจัยพบว่าให้ผลการรักษาที่ดีกว่าเดิม
8. ผงเกลือแร่โออาร์เอสในท้องตลาดมีทั้งสูตรดั้งเดิมและสูตรใหม่ขององค์การอนามัยโลก เช่น ยี่ห้อออรีด้า อาร์ โอ 1 ซอง 3.3 กรัม ผสมน้ำ 150 มิลลิลิตร จะได้ความเข้มข้นตรงกับสูตรใหม่ขององค์การอนามัยโลก ส่วนออรีด้า เอ็กซ์ แอล 1 ซอง 7.5 กรัม ผสมน้ำ 250 มิลลิลิตร จะได้ความเข้มข้นตรงกับสูตรดั้งเดิมขององค์การอนามัย เช่นเดียวกับผงน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส ขององค์การเภสัชกรรม
9. เครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับผู้เสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก มีโซเดียมต่ำกว่าผงเกลือแร่โออาร์เอสหลายเท่า ไม่เหมาะสำหรับใช้ในโรคท้องร่วง **ใช้ทดแทนกันไม่ได้** ✓3
10. เมื่อมีอาการท้องร่วง อาเจียน ประชาชนจึงไม่ควรใช้เครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย แต่ควรใช้ผงเกลือแร่โออาร์เอสเท่านั้น ✓3
11. การใช้สารละลายที่มีสัดส่วนของน้ำตาลและเกลือแร่ไม่เหมาะสมจะทำให้อาการอุจจาระร่วงเป็นมากขึ้น หรือทำให้มีระดับโซเดียมต่ำเกินหรือสูงเกินในเลือดได้โดยเฉพาะเมื่อใช้กับเด็กเล็ก ✓3

12. ประชาชนจึงควรแจ้งร้านขายยาว่าต้องการซื้อผงเกลือแร่โออาร์เอส ไม่ใช่ผงเกลือแร่สำหรับผู้เสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย
13. วิธีเตรียมน้ำเกลือแร่เพื่อบรรเทาอาการขาดน้ำเองที่บ้าน ใช้น้ำตาล 6 ช้อนชา กับเกลือครึ่งช้อนชา ในน้ำสะอาดหรือน้ำเดือด 1 ลิตร คนให้ละลาย ✓4 ดื่มขณะเย็นลงในปริมาณที่เหมาะสมกับความรุนแรงของการขาดน้ำ
14. เพื่อป้องกันการขาดน้ำในผู้ใหญ่ที่ยังไม่มีอาการขาดน้ำหรือ*ขาดน้ำเพียงเล็กน้อย*ควรดื่มน้ำเกลือแร่ให้ได้ 2 ลิตรต่อวัน หรือเท่ากับการใช้ผงเกลือแร่โออาร์เอส ชนิดที่ผสมน้ำ 250 มิลลิลิตร/ซอง จำนวน 13-14 ซอง เรียกการชดเชยการขาดน้ำในลักษณะนี้ว่า แผน A ✓5
15. ผู้ใหญ่ที่มีอาการ*ขาดน้ำระดับปานกลาง* ควรดื่มน้ำเกลือแร่ 2,200-4,000 มิลลิลิตรใน 4 ชั่วโมงแรก หรือเท่ากับการใช้ผงเกลือแร่โออาร์เอส ชนิดที่ผสมน้ำ 250 มิลลิลิตร/ซอง จำนวน 14-26 ซอง เรียกการชดเชยการขาดน้ำในลักษณะนี้ว่า แผน B เมื่ออาการขาดน้ำหายไปจึงตามด้วย แผน A

16. อาการขาดน้ำปานกลาง หมายถึงผู้มีอาการหลาย ๆ ข้อต่อไปนี้ ✓6
    16.1 กระหายน้ำ หรืออ่อนแรง
    16.2 มือเท้าเย็น
    16.3 *เบ้าตาลึกลง*
    16.4 ปากแห้ง
    16.5 ตาแห้ง



English vocabulary:

oral rehydration salt (ORS), loose stool, watery diarrhea, severe dehydration, hypotension, shock, mild dehydration, moderate dehydration, sunken eyeball

ทดสอบความรู้เกี่ยวกับผงเกลือแร่โออาร์เอส

คำถามแบบถูกหรือผิด
ถ้าไม่แน่ใจในคำตอบข้อใดให้ข้ามไป

◯ ถูก ◯ ผิด 1. ยาสำคัญที่สุดเมื่อมีอาการท้องร่วง ถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ คือยาปฏิชีวนะ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 1 และ 2

◯ ถูก ◯ ผิด 2. ผู้มีความเสี่ยงสูงต่อการขาดน้ำที่รุนแรงคือเด็กเล็กและผู้สูงอายุ

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 5

◯ ถูก ◯ ผิด 3. ถ้าหาผงเกลือแร่โออาร์เอสไม่ได้ อาจใช้เครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับออกกำลังกายแทน

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 6, 9, 10 และ 11

◯ ถูก ◯ ผิด 4. วิธีเตรียมน้ำเกลือแร่เองที่บ้าน ใช้น้ำตาล 6 ช้อนโต๊ะ กับเกลือครึ่งช้อนชา ในน้ำสะอาดหรือน้ำเดือด 1 ลิตร คนให้ละลาย

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 13

◯ ถูก ◯ ผิด 5. ผู้ใหญ่ที่ยังไม่มีอาการขาดน้ำหรือขาดน้ำเพียงเล็กน้อยควรดื่มน้ำเกลือแร่ให้ได้ 2 ลิตรต่อวัน หรือเท่ากับการใช้ผงเกลือแร่โออาร์เอส ชนิดที่ผสมน้ำ 250 มิลลิลิตร/ซอง จำนวน 13-14 ซอง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 14

◯ ถูก ◯ ผิด 6. ผู้มีอาการขาดน้ำปานกลางจะมีอาการกระหายน้ำหรืออ่อนแรง มือเท้าเย็น เบ้าตาลึกลง และปากแห้ง

ดูเฉลยจากองค์ความรู้ข้อ 16

คำตอบที่ถูกต้อง: ข้อ 1 ผิด ข้อ 2 ถูก ข้อ 3 ผิด ข้อ 4 ผิด ข้อ 5 ถูก ข้อ 6 ถูก



จากองค์ความรู้นำไปสู่*พฤติกรรมอาร์ดียู*ที่ประชาชนควรมี

1. **มีผงเกลือแร่โออาร์เอสติดไว้ในตู้ยาประจำบ้าน และตรวจสอบวันหมดอายุเป็นระยะ**
   *ผงเกลือแร่โออาร์เอส*เป็นยาสำคัญที่สุดเมื่อมีอาการท้องร่วงที่ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ
2. **ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับอาการท้องร่วง อาเจียน ในผู้สูงอายุและเด็ก**
   ผู้มีความเสี่ยงสูงต่อการขาดน้ำที่รุนแรงคือเด็กเล็กและผู้สูงอายุ
3. **ไม่ใช้เครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับผู้เสียเหงื่อจากการออกกำลังกายทดแทนผงเกลือแร่โออาร์เอส**
   เครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับผู้เสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก มีโซเดียมต่ำกว่าผงเกลือแร่โออาร์เอสหลายเท่า ไม่เหมาะสำหรับใช้ในโรคท้องร่วง ใช้ทดแทนกันไม่ได้
4. **เรียนรู้วิธีเตรียมน้ำเกลือแร่เพื่อบรรเทาอาการขาดน้ำเองที่บ้านเพื่อใช้ในกรณีที่ไม่มีผงเกลือแร่โออาร์เอส**
   วิธีเตรียมน้ำเกลือแร่เพื่อบรรเทาอาการขาดน้ำเองที่บ้าน ใช้น้ำตาล 6 ช้อนชา กับเกลือครึ่งช้อนชา ในน้ำสะอาดหรือน้ำเดือด 1 ลิตร คนให้ละลาย ดื่มขณะเย็นลงในปริมาณที่เหมาะสมกับความรุนแรงของการขาดน้ำ
5. **เรียนรู้อาการขาดน้ำที่แสดงว่าขาดน้ำในระดับปานกลางขึ้นไปและสามารถแก้ไขเบื้องต้นด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่ชดเชยได้ในปริมาณที่พอเพียง**
   อาการขาดน้ำปานกลาง หมายถึงผู้มีอาการหลาย ๆ ข้อ ตามองค์ความรู้ข้อ 16 ในหน้า 89

#บันทึกพฤติกรรมอาร์ดียูที่อยากบอกต่อ

พฤติกรรมอาร์ดียู ที่ประชาชนควรมี

จากชุดการเรียนรู้เรื่อง โรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษ

1. ใช้ยาเมื่อมีหลักฐานจากงานวิจัยที่มีความน่าเชื่อถือสูงสนับสนุนว่ายานั้นเป็นประโยชน์จริง
2. ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อส่งเสริมการดื้อยา จึงไม่กดดันให้แพทย์จ่ายยาปฏิชีวนะ
3. ใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้
4. ไม่ซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้ด้วยตนเอง
5. ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสมช่วยลดปัญหาเชื้อดื้อยา จึงตั้งใจที่จะไม่ใช้ยาปฏิชีวนะอย่างพร่ำเพรื่อ
6. ตระหนักว่าโรคท้องร่วงจากการติดเชื้อส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันมีสาเหตุจากไวรัส ไม่ใช่แบคทีเรีย จึงไม่แสวงหายาปฏิชีวนะมาใช้อย่างพร่ำเพรื่อ
7. ตระหนักว่าการอักเสบเกิดได้จากหลายสาเหตุ จึงไม่เรียกหายาปฏิชีวนะที่มักเรียกกันอย่างผิด ๆ ว่า “ยาแก้อักเสบ” มากินโดยไม่แยกแยะก่อนว่าเป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส
8. ตระหนักว่าโรคติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียอาจมีอาการที่คล้ายคลึงกัน จึงต้องแยกแยะก่อนการใช้ยาปฏิชีวนะ
9. ตระหนักว่าโรคติดเชื้อไวรัสส่วนใหญ่ไม่มียาต้านไวรัสที่เจาะจง จึงควรมีพฤติกรรมการป้องกันตนจากโรคติดต่อทุกชนิดอย่างจริงจัง
10. ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะมีความเสี่ยงต่ออันตรายของยา จึงพยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะ
11. ใช้องค์ความรู้ที่มีในการสอบถามความสมเหตุผลในการจ่ายยาปฏิชีวนะทุกครั้งที่รับยาจากโรงพยาบาล คลินิก หรือร้านขายยา
12. หยุดเรียกยาปฏิชีวนะว่า “ยาแก้อักเสบ”
13. หลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคเจ็บคอ/คออักเสบ
14. หลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ
15. หลีกเลี่ยงการใช้ยาต้านจุลชีพทุกชนิดเกินจำเป็น โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะ และยาต้านไวรัส
16. ตระหนักว่าการป้องกันการดื้อยาที่ดีที่สุดคือการใช้ยาต้านจุลชีพทุกชนิดอย่างสมเหตุผล จึงตั้งใจที่จะใช้ยาต้านจุลชีพทุกชนิดอย่างสมเหตุผลเสมอ
17. ไม่ซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้ด้วยตนเอง
18. แสวงหาความรู้ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และแก้ไขความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะ
19. บอกต่อความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะและปัญหาเชื้อดื้อยาไปยังบุคคลรอบข้าง
20. หลีกเลี่ยงยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วงทั่วไป ยกเว้นได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคบิด
21. หลีกเลี่ยงยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วงทั่วไป ยกเว้นได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นอหิวาตกโรค
22. หลีกเลี่ยงยาปฏิชีวนะในโรคที่หายได้เอง
23. รู้ว่าท้องร่วงกรณีใดควรรีบไปพบแพทย์

24. ถ้าได้รับยาปฏิชีวนะจากสถานพยาบาลเมื่อมีอาการท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ ควรสอบถามถึงความจำเป็นในการใช้ยาปฏิชีวนะ
25. ควรสอบถามว่าสถานพยาบาลนั้นได้ผ่านตัวชี้วัดของนโยบายการใช้ยาอย่างสมเหตุผลในเรื่องลดการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคท้องร่วง/อาหารเป็นพิษแล้วหรือไม่
26. ไม่ซื้อยาจากผู้ที่ไม่ใช่เภสัชกร และหากเภสัชกรร้านยาจ่ายยาปฏิชีวนะให้ในโรคท้องร่วง ควรตรวจสอบกับองค์ความรู้ที่มีว่าเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผลหรือไม่
27. กินยาปฏิชีวนะจนหมดเมื่อเป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียที่มีข้อบ่งชี้ในการใช้ยา
28. หยุดกินยาปฏิชีวนะในทันทีที่รู้ว่าไม่ได้เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรีย หรือพบว่าเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่มีข้อบ่งชี้
29. ตระหนักว่าการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่สมเหตุผลไม่เกิดประโยชน์ มีแต่โทษ จึงมีพฤติกรรมในการสอบถามความสมเหตุผลในการจ่ายยาปฏิชีวนะจากผู้จ่ายยาเสมอ
30. เลือกอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกสุขอนามัยเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ
31. ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ทั้งหลังเข้าห้องน้ำและก่อนรับประทานอาหารหรือปรุงอาหาร
32. ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะเมื่อป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ
33. ดูแลอาการอาหารเป็นพิษเบื้องต้นด้วยผงเกลือแร่โออาร์เอสเพื่อป้องกันการขาดน้ำ
34. บอกได้ว่าโรคอาหารเป็นพิษกรณีใดควรรีบไปพบแพทย์
35. บอกต่อกับทุกคนว่า “ยาปฏิชีวนะ” เป็นยาสำหรับโรคติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น
36. ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะชนิดที่ออกฤทธิ์กว้างเมื่อมียาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์แคบกว่าให้เลือกใช้
37. ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะรักษาตนเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
38. ตระหนักว่าการแพ้ยาปฏิชีวนะพบได้บ่อย จึงต้องสังเกตอาการแพ้ยาทุกครั้งที่ใช้ยาปฏิชีวนะ
39. ตระหนักว่ายาปฏิชีวนะเป็นยาอันตราย จึงตั้งใจที่จะใช้เมื่อมีข้อบ่งชี้เท่านั้น
40. ถ้าพบว่ามีอาการแพ้ยาปฏิชีวนะที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหลังได้รับยาปฏิชีวนะ ต้องรีบพบแพทย์โดยเร็ว
41. ถ้าพบว่ามีอาการแพ้ยาปฏิชีวนะที่ผิวหนัง ต้องแจ้งแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็นการแพ้ยาที่รุนแรงได้
42. ปฏิบัติเป็นนิสัยว่าเมื่อไปพบแพทย์หรือขอคำปรึกษาจากเภสัชกร โดยเฉพาะเมื่อมีอาการสงสัยการแพ้ยาหรือได้รับผลข้างเคียงจากยา ต้องนำยา/ภาพของยา/รายการยาที่ใช้อยู่ไปด้วยเสมอ
43. แจ้งผู้สั่งยา/ขายยาเสมอว่าตนเองแพ้ยาอะไร
44. บันทึกประวัติแพ้ยาไว้ในโทรศัพท์มือถือ
45. ถ่ายภาพยาทุกชนิด และ/หรือบันทึกรายการยาที่ใช้เก็บไว้ในโทรศัพท์มือถือ
46. มีผงเกลือแร่โออาร์เอสติดไว้ในตู้ยาประจำบ้าน และตรวจสอบวันหมดอายุเป็นระยะ
47. ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับอาการท้องร่วง อาเจียน ในผู้สูงอายุและเด็ก
48. ไม่ใช้เครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับผู้เสียเหงื่อจากการออกกำลังกายทดแทนผงเกลือแร่โออาร์เอส
49. เรียนรู้วิธีเตรียมน้ำเกลือแร่เพื่อบรรเทาอาการขาดน้ำเองที่บ้านเพื่อใช้ในกรณีที่ไม่มีผงเกลือแร่โออาร์เอส
50. เรียนรู้อาการขาดน้ำที่แสดงว่าขาดน้ำในระดับปานกลางขึ้นไปและสามารถแก้ไขเบื้องต้นด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่ชดเชยได้ในปริมาณที่พอเพียง

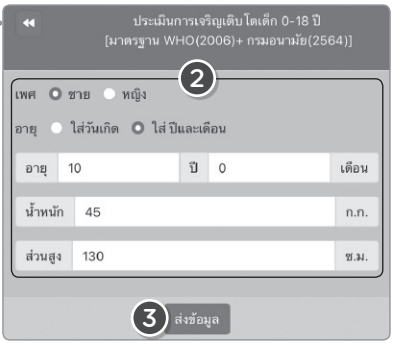


ภาคผนวก

ภาคผนวกที่ 1 วิธีประเมินน้ำหนักตัวที่พอเหมาะในการคำนวณขนาดยาในเด็กที่อ้วน



1 เข้าไปที่โปรแกรมการคำนวณตาม link http://doh.hpc.go.th/student/screenGrowthDOH2.php หรือค้นหา link ด้วยการค้นใน Google ด้วย Keyword ต่อไปนี้ screenGrowthDOH2



2 ระบุ เพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ของเด็ก

เช่น เพศชาย
อายุ 10 ปี 0 เดือน
น้ำหนัก 45 กิโลกรัม
สูง 130 เซนติเมตร



3 กด ส่งข้อมูล

4 อ่านผล

5 ใช้น้ำหนักตัวที่เป็น **"ค่าเฉลี่ย"** ในส่วนของน้ำหนัก/ส่วนสูงในที่นี้คือ **27.6 กิโลกรัม**



6 หากผลการประเมินตามข้อ 4 ไม่ได้ระบุว่าเป็นเด็กที่อ้วน และน้ำหนักตัวของเด็กที่ชั่งได้กับน้ำหนักตัวตามข้อ 5 ต่างกันไม่มาก ยังคงใช้น้ำหนักตัวที่ชั่งได้ของเด็กในการคำนวณขนาดยาได้

ในการคำนวณขนาดยา โดยอาจปัดเศษจาก 27.6 เป็น 28 กิโลกรัม หรือ 30 กิโลกรัม เพื่อความง่ายในการคำนวณ