



# คู่มือการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

สำหรับผู้สูงอายุ



โดย ญ.ธารินี ศรีศักดิ์นอก

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



## คำนำ

คู่มือความรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิอาจารย์เกษม ปังศรีวงศ์ จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้ที่สนใจสามารถศึกษาและทบทวนความรู้ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อที่จะสามารถดูแลดูแลสุขภาพของตนเองและคนรอบข้างได้

ผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่สนใจไม่มากนักน้อย

ธารินี ศรีศักดิ์นอก  
ผู้จัดทำ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ	1
บทที่ 1 ความหมาย ประโยชน์ และหลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน	10
บทที่ 2 ความสำคัญ ประเภทของยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	12
บทที่ 3 ข้อปฏิบัติในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องปลอดภัย	15
บทที่ 4 ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้ยา	26
บทที่ 5 หลักการใช้ยาในผู้สูงอายุ	35
บทที่ 6 ทุกข์เหลือ...เหยื่อโฆษณา	36
บทที่ 7 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	42
บทที่ 8 หลักการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยการใช้หลักการ 3 ต “ต้อง ตรวจ ตัด”	44
ใบงานที่ 1 การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	48
ใบงานที่ 2 ทบทวนความรู้เรื่องการใช้ยา	49
ใบงานที่ 3 การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ โดยใช้ หลัก 3 ต.	50
ใบงานที่ 4 นิทานกาลครั้ง	51
อ้างอิง	52

## ความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ

### บทนำ

การแพทย์ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มากขึ้นเรื่อยๆ โดย ในปี พ.ศ. 2561 โลกมีจำนวนประชากรรวมทั้งหมด 7,633 ล้านคน และจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั่วโลกมีจำนวนมากกว่า 990 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรโลก ส่วนในสมาคมประชาชาติเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (The Association of South East Asian Nations – ASEAN) มีจำนวนผู้สูงอายุ 67 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากร ASEAN (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ในส่วนผู้สูงอายุในประเทศไทย มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2553 มีจำนวนผู้สูงอายुर้อยละ 11.3 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.73 ในปี พ.ศ. 2561 ซึ่งภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นภาคที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด จำนวนผู้สูงอายุ ในปี 2561 มีจำนวนทั้งสิ้น 3,386,349 คน โดยเป็นเพศหญิง 1,852,141 คน และเป็นเพศชาย 1,534,208 คน คิดเป็นร้อยละ 18.9 ของประชากรภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อแบ่งตามเขตสุขภาพ พบว่าเขตที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดคือ เขต 9 จำนวน 1,089,421 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) มีการประมาณการว่า ในประเทศไทยปี พ.ศ. 2564 ผู้สูงอายุจะมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” และในปี พ.ศ. 2574 ผู้สูงอายุจะมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมดซึ่งจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด” (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561)

จากข้อมูลดังกล่าวประเทศไทยจำเป็นต้องเตรียมพร้อมทั้งกับสถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น สัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อการจัดการระบบสวัสดิการ และการประกันสังคมแก่ผู้สูงอายุ การบริการทางด้านสุขภาพอนามัยและการดูแลผู้สูงอายุ ค่าใช้จ่ายในการยังชีพและการดูแลสุขภาพสูงขึ้น อัตราส่วนของการพึ่งพิงมากขึ้น ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังและพึ่งพาตนเองมากขึ้น โดยผู้สูงอายุคิดสังคมคิดเป็นร้อยละ 79.50 คิดบ้านคิดเป็นร้อยละ 19.00 และคิดเพียงร้อยละ 1.5 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2557) อีกทั้งเกิดความเสื่อมโทรมของร่างกายทำให้มีปัญหสุขภาพมาก มีโรคประจำตัว อายุที่เพิ่มขึ้นทำให้มีปัญหาในด้านความจำและความสามารถทางกรคิด ทำให้ไม่สามารถนำข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพไปใช้ได้ ส่งผลให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีน้อย เกิดความเสี่ยงทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อมได้ (Ishikawa, Takeuchi, & Yano, 2008) ผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ จะเจ็บป่วยจนต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลมากกว่า มีการใช้บริการการรักษาฉุกเฉินมากกว่า มีความสามารถในการป้องกันและดูแลสุขภาพน้อยกว่าและสถานนะทางสุขภาพโดยรวมแย่กว่าคนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูง ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น (Berkman, Sheridan, Donahue, Halpern, & Crotty, 2011)

ปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งที่กระทบกับสุขภาพของผู้สูงอายุ คือการใช้ยาที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญในทางสาธารณสุขที่ถูกยกระดับให้เป็นปัญหาระดับนานาชาติ การส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล เป็นนโยบายขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2012) ที่ให้ความสำคัญเนื่องจากการสั่งจ่ายยา การกระจายยา การขายยา และการใช้ยาที่ไม่เหมาะสมกับการรักษาโรคของผู้ป่วย จะส่งผลให้เกิดปัญหาการใช้ยาในระดับบุคคล จนทำให้เกิดปัญหาการใช้ยาในระดับระดับชุมชนได้ เช่น ได้รับยาหลายขนาน ยาเหลือใช้ ยาขยะ การใช้บริการด้านยาจากหลายแหล่ง การซื้อยา การใช้ยารักษาตนเองโดยซื้อยาจากแหล่งที่ไม่เหมาะสม เช่น จากระถาดตลาดนัด ร้านชำ หรือจากสังคมออนไลน์ต่างๆ จนเกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆตามมา ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความสับสนในการตัดสินใจทางสุขภาพที่มีข้อมูลข่าวสารที่หลากหลาย มีเครือข่ายโฆษณาทางคลินิก วิทยุ โทรทัศน์ เฟสบุ๊คที่เข้าถึงประชาชนได้ง่าย มีผู้ประกาศ พิธีกร ดีเจหรือดาราที่เป็นที่รู้จักและคุ้นเคยมาเป็นนางแบบ นายแบบโฆษณา ทำให้เกิดความไว้วางใจ มีการบอกเล่าประสบการณ์ใช้ยาที่โอ้อวดสรรพคุณเกินความเป็นจริง อีกทั้งวัฒนธรรมผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมฟังหมอลำ ก็จะมีการ โฆษณาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ สลับกับการเปิดหมอลำ ทำให้เกิดพฤติกรรมแสวงหาการรักษาตนเองและครอบครัวเพื่อให้สุขภาพดีในรายที่ยังไม่เกิดความเจ็บป่วย และใช้ในการรักษาโรคในรายที่มีความเจ็บป่วย (สุกัญญา แพงคำไหล, 2562) สถานการณ์ปัญหาจากผู้บริหาร โภค ปี พ.ศ. 2562 (ไตรมาสที่ 2 เมษายน – มิถุนายน 2562) พบการร้องเรียนอันดับ 1 คือหมวดอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพที่โฆษณาเกินจริง ร้อยละ 32.20 ซึ่งมีการแสดงสรรพคุณอันเป็นที่งมงาย หลงเชื่อ โดยผลิตภัณฑ์ที่พบมากที่สุดคือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจากการซื้อผ่านออนไลน์ ไม่ผ่านการตรวจสอบ ทำให้บางครั้งอาจจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายได้ (มูลนิธิเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค, 2562)

ปัญหาการใช้ยาในผู้สูงอายุสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุผลโดยเป็นยุทธศาสตร์สำคัญด้านยาของประเทศ ในกระบวนการที่จะดูแลส่งเสริมการใช้ยาให้สมเหตุผลผล ซึ่งในปีพ.ศ. 2560 คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติของประเทศไทย ได้กำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบยาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2564 โดยมีพันธกิจข้อ 4 ในการเสริมสร้างระบบการใช้ยาอย่างสมเหตุผลในสถานพยาบาล ชุมชนรวมทั้งภาคเกษตรกร และมียุทธศาสตร์ในการพัฒนาระบบกลไกเพื่อให้เกิดการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (กระทรวงสาธารณสุข) และข้อเสนอของสภาปฏิรูปสุขภาพ แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ด้านการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ได้กำหนดให้มีแผนและวิธีการปฏิรูปความรู้และการสื่อสารสุขภาพ ในข้อที่ 10 เรื่อง การจัดให้มีการสำรวจเพื่อกำกับติดตาม สะท้อนภาพความก้าวหน้าและความสำเร็จ ในการทำงานด้านความรู้ด้านสุขภาพของทุกหน่วยงาน โดยดูการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มประชาชนในกลุ่มต่างๆ หรือทั้งประเทศ ในเรื่องต่อไปนี้ทุก 3 ปี หรือ 5 ปี ใน 3 เรื่องหลัก ๆ คือ 1) ความรู้ด้านสุขภาพ 2) พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง และ 3) สถานะสุขภาพของประชาชนไทย โดยการสัมภาษณ์ ตรวจร่างกาย และตรวจทาง

ห้องปฏิบัติการ (National Health Examination Survey) และกรอบการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขระยะยาว (20 ปี) โดย Roadmap เป้าประสงค์ของกรมอนามัยสู่คนไทย 4.0 ให้สังคมไทยเป็นสังคมรอบรู้สุขภาพภายในปี 2579 (Health Literacy Thai Society by 2036) โดยให้เกิด “Smart elderly citizen: ผู้สูงอายุไทย หลักชัยของสังคม” (กระทรวงสาธารณสุข, 2559) และตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 มาตรา 55 (ราชกิจจานุเบกษา, 2560a) ได้บัญญัติว่า รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง เสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และส่งเสริมสนับสนุนให้มีการพัฒนาภูมิปัญญาด้านแพทย์แผนไทยให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน พ.ศ. 2573 (The 2030 Agenda for Sustainable Development) (WHO, 2015) ทำให้เห็นชัดเจนว่าชีวิตที่มีสุขภาพดีและสิทธิในการมีสุขภาพดีไม่ได้เริ่มต้นหรือสิ้นสุดในช่วงอายุใด แต่ต้องใช้ได้กับทุกวัยหากจะบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงประชากรวัยสูงอายุที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในเกือบทุกประเทศ การเปลี่ยนแปลงทางประชากรนี้เป็นประวัติการณ์และจะส่งผลกระทบต่อเกือบทุกด้านของสังคม ภายในปี พ.ศ. 2593 ประชากร 5 คน จะมีอายุ 60 ปีขึ้นไป 1 คน รวมเป็น 2 พันล้านคนทั่วโลก (WHO, 2015) ชีวิตที่ยืนยาวเป็นสิ่งที่ดีหากมีสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ แต่ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เชื่อมโยงกับโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อ หลายสิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันหรือชะลอได้โดยพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพและสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน การมีระบบการดูแลแบบบูรณาการสามารถทำได้ให้แน่ใจว่า ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและเติบโตอย่างต่อเนื่อง กลยุทธ์ระดับโลก (global strategy) และแผนปฏิบัติการเกี่ยวกับผู้สูงอายุและสุขภาพ (Action plan on ageing and health) มีวิสัยทัศน์ว่าโลกที่ทุกคนสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี โดยการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมสุขภาพส่วนหนึ่งในกลุ่มที่สองในการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับวัย โดยมีแผนปฏิบัติการในปี ค.ศ. 2016 – 2020 คือ ภายในปี ค.ศ. 2020 (พ.ศ. 2563) กำหนดหลักฐานและความร่วมมือที่จำเป็นเพื่อสนับสนุนทศวรรษแห่งการสูงวัยที่มีสุขภาพดีตั้งแต่ปี ค.ศ. 2020 ถึงปี ค.ศ. 2030 (WHO, 2017) ซึ่งการปฏิรูปความรู้และการสื่อสารสุขภาพเป็นนโยบายเพื่อสร้าง ประชาชนให้มีสุขภาพดีอย่างเป็นรูปธรรม และสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญ ดังนั้น การยกระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในการเลือกใช้ชีวิตและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึง เข้าใจข้อมูลสุขภาพต่างๆ ที่จำเป็น จนนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรมสุขภาพการเลือกใช้ชีวิตและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสมเพื่อจัดการสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวจนถึงชุมชนของตนเอง จึงเป็นนโยบายเร่งด่วนต่อการสร้าง ประชาชนให้มีสุขภาพดีอย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับSDGs 2030 กลยุทธ์ระดับโลก แผนปฏิบัติการเกี่ยวกับผู้สูงอายุและสุขภาพ ยุทธศาสตร์ด้านยา และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 การปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขระยะยาว และรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560

จากการทบทวนสถานการณ์ปัญหาการใช้ยาในผู้สูงอายุและยุทธศาสตร์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง จึงเห็นถึงความจำเป็นอย่างยิ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ปังจัยส่วนบุคคล และปังจัยสิ่งแวดล้อม โดยปังจัยส่วนบุคคลนั้นเป็นการปลูกฝังให้ผู้สูงอายุเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

ทำไมต้องมี “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy ,HL) หมายถึง ทักษะต่างๆทางการรับรู้ทางปัญญา และทักษะทางสังคม ที่จะทำให้เกิดความสามารถและกำหนดแรงจูงใจ ในระดับบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสารในวิธีการต่างๆ และการบริการสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพและรักษาสุขภาพของตนให้ดีขึ้น (WHO, 1998) กระทรวงสาธารณสุขได้ให้นิยามความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ ความรอบรู้และความสามารถด้านสุขภาพของบุคคลที่จะประเมิน กลั่นกรอง ตัดสินใจเลือกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเลือกใช้บริการหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม (กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2561a) โดยนักปิม(Don Nutbeam, 2000) ได้มีการแบ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพมี 3 ระดับคือ 1. ระดับความรอบรู้ขั้นพื้นฐาน (Functional literacy) คือการอ่านออกเขียนได้ 2. ระดับความรอบรู้ด้านปฏิสัมพันธ์ (Interactive literacy) คือการมีทักษะทางสังคมในการสื่อสาร และ 3. ระดับความรอบรู้ด้านวิจารณ์ (Critical literacy) คือการใช้ทักษะในการวิเคราะห์ การประเมิน การประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อตัดสินใจให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของตน ดังนั้นการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ จึงเป็นการเสริมสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคล ให้เท่าทันสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และดำรงรักษาสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืน

ข้อจำกัดประการหนึ่งของความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ ความสามารถของตนเองในการที่จะรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ เนื่องจากไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยีการสื่อสารใหม่ๆก็อาจมีผลต่อการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ ทักษะในการอ่านออกเขียนได้เป็นส่วนหนึ่งของความรอบรู้ด้านสุขภาพ ผลการสำรวจ การอ่านหนังสือ สื่อสังคมออนไลน์ ในกลุ่มประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2558 พบว่า คนไทยอ่านหนังสือเฉลี่ย 66 นาทีต่อวัน ลดลงทุกกลุ่มวัย เมื่อเปรียบเทียบกับปี พ.ศ. 2556 โดยช่วงวัยที่มีการอ่านมากที่สุดเริ่มจากวัยเด็ก (ร้อยละ 90.7) เยาวชน (ร้อยละ 89.6) วัยทำงาน (ร้อยละ 79.1) และวัยสูงอายุ (ร้อยละ 52.8) อัตราการอ่านลดลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่มีการอ่านได้ (ขวัญเมือง แก้วคำ & นฤมล ตรีเพชรศรีอุไร, 2558) ในปีงบประมาณ 2558 กองสุศึกษาได้ทำการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพพอใช้ (ร้อยละ 47.1) รองลงมาระดับไม่ดี (ร้อยละ 39.7) ส่วนพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี (ร้อยละ 47.9) รองลงมาคือระดับพอใช้ (ร้อยละ 27.5) และระดับดีมาก (ร้อยละ 24.6) (กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2561b) จากผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพยังอยู่ในระดับไม่ดีซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมที่ยั่งยืน และนำไปสู่การมีสุขภาพจะต่อไป ซึ่งหากประชากรของประเทศมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ดี จะส่งผลต่อ

ภาพรวมด้วย คือ ประชาชนขาดความสามารถในการดูแลสุขภาพ ผู้ป่วยเรื้อรังเพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าปัญหาดังกล่าวอาจจะรุนแรงขึ้นเมื่อประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งปัญหาความรู้ด้านสุขภาพส่งผลต่อพฤติกรรมในด้านต่างๆ แต่ยังไม่มีความรู้ที่ชัดเจนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในประเด็นการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นอย่างไร มีความเหมาะสมหรือไม่ ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภค อีกทั้งยังไม่มียกยที่เกี่ยวกับการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในประเด็นการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ดังนั้น จึงทำการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นแหล่งที่เข้าถึงผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสุขภาพดี อีกทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2542-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2552) และพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2546) ในมาตรา 11 ได้ ระบุว่า “ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา การศาสนา ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพที่เหมาะสม การพัฒนาตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น” ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ พ.ศ. 2533 และพ.ศ. 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนา ศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่ เป็นประโยชน์ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงมีการจัดทำคู่มือการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถดูแลตนเองและถ่ายทอดแก่ผู้อื่นในประเด็นการเลือกใช้จ่ายอย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**การเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพ** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุตัดสินใจเลือกใช้จ่ายยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพจากแหล่งต่างๆมาใช้ หรือ ซื้อมาใช้ หรือรับจากบุคคลอื่นมาใช้ เพื่อป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษา โรค หรืออาการต่างๆของตน

**ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพ** หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุ ในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพสำหรับตัดสินใจในการเลือกใช้จ่ายหรือผลิตภัณฑ์



สุขภาพในชีวิตประจำวัน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดูแล ป้องกัน ส่งเสริม/บำรุงร่างกาย บำบัด บรรเทา รักษาอาการเจ็บป่วยหรือเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต

**ความรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน** หมายถึง ความสามารถในการอ่านและเขียนของผู้สูงอายุ เพื่อแสดงถึงความเข้าใจถึงเนื้อหาด้านสุขภาพ เช่น การอ่านฉลากยา หรือข้อมูล/ข้อความ การทำความเข้าใจต่อข้อมูลทั้งข้อความเขียน วาจา จากแพทย์ พยาบาล เกษีษกร รวมถึงการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำต่างๆ ในการเลือกใช้ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ

**ความรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์** หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุ ในการสื่อสาร การแนะนำ ในกรณีถูกถามปัญหาต่างๆ รวมถึงการส่งต่อข้อมูลกับบุคคลอื่น ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

**ความรู้ด้านสุขภาพด้านขั้นวิจารณ์ญาณ** หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุ ในการประเมินข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ที่มีอยู่ในช่องทางต่างๆ โดยมีการประเมินทั้งด้านคุณภาพ และตัดสินใจในการเลือกซื้อใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานะสุขภาพ

**ความรู้ด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบ** หมายถึง

1. การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ โดยเป็นข้อมูลจากเอกสาร แผ่นพับ สัญลักษณ์ โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต ไลน์ เฟสบุ๊ก และสื่อออนไลน์ต่างๆ โดยเป็นความสามารถในการเลือกแหล่งข้อมูล และการบริการสุขภาพด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผลและน่าเชื่อถือ รู้วิธีการค้นหาข้อมูลและการใช้อุปกรณ์ค้นหา การสืบค้นแหล่งมูลและบริการสุขภาพด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผล สามารถค้นหาข้อมูลที่ถูกต้องได้ มีความรู้และจำเนื้อหาสาระสำคัญด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม

2. ความเข้าใจ หมายถึง สามารถตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือ ได้จากหลายแหล่งเพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง สามารถอธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม ในการที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถวิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา / แนวทางการปฏิบัติ ได้อย่างสมเหตุผล อ่านฉลากเอกสาร และกรอกข้อมูลหรือแบบฟอร์มด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

3. ทักษะการสื่อสาร หมายถึง การบอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้ สามารถซักถามพูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้รับข้อมูลด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผล สามารถเจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และบริบทของชุมชนได้

4. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง หมายถึง การเปรียบเทียบผลดี ผลเสียภายใต้ข้อมูลที่มี

อยู่ได้อย่างมีเหตุผลก่อนที่ตัดสินใจเชื่อและทำตาม สามารถกำหนดทางเลือกทางเสี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี สามารถแสดงทางเลือกที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือชุมชน สังคม โดยการแสดงข้อมูลหักล้างความเชื่อ ความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมกับความรู้หลักวิชาการ ประสิทธิภาพที่ดี และบริบทของชุมชน

5. ทักษะการจัดการตนเอง หมายถึง การกำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผล สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ สามารถประเมินทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผล เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

6. ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น (การสื่อสาร) หมายถึง การจูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผลให้ถูกต้อง เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพของตนด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ เป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้ เผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผลที่ถูกต้องให้กับผู้อื่นได้

ความรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ จะต้องมีความสามารถและทักษะใน 6 องค์ประกอบ คือ

ความรู้ด้านสุขภาพ	ความสามารถและทักษะ
<b>1.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</b> ข้อมูลหมายรวมถึง ข้อมูลจาก เอกสาร แผ่นพับ สัญลักษณ์ ต่างๆ	1.เลือกแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่น่าเชื่อถือ 2.รู้วิธีการค้นหาข้อมูลและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหา สืบค้นแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม 3.ค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้ 4.มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม
<b>2.ความเข้าใจ</b>	1.ตรวจสอบข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ได้จากหลายแหล่งเพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองได้ 2.อธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ความสามารถและทักษะ
	3.วิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติได้อย่างมีเหตุผล โดยสามารถ อ่านฉลาก เอกสาร และกรอกข้อมูลด้านสุขภาพได้ถูกต้อง
3.ทักษะการสื่อสาร	1.บอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนให้ผู้อื่นเข้าใจ 2.ซักถาม พุดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้รับข้อมูลด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 3.เจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้ด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้
4.การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (ตัดสินใจ) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ประยุกต์	1.เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียภายใต้ข้อมูลที่มีอยู่ได้อย่างมีเหตุผล 2.กำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี 3.แสดงทางเลือกที่เกิดประโยชน์เพื่อหักล้างความเชื่อหรือความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมได้
5.ทักษะการจัดการตนเอง (ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม)	1.กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 2.ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ 3.ประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
6.ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ)	1.จูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ถูกต้องได้ 2.เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ 3.เป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้

เนื้อหาในกลุ่มนี้ประกอบด้วย 8 หัวข้อที่สำคัญคือ

บทที่ 1 ความหมาย ประโยชน์ และหลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน

บทที่ 2 ความสำคัญ ประเภทของยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

บทที่ 3 ข้อปฏิบัติในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องปลอดภัย

บทที่ 4 ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้ยา

บทที่ 5 หลักการใช้ยาในผู้สูงอายุ

บทที่ 6 ทุกสิ้นเหลือ...เหยื่อโฆษณา

บทที่ 7 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

บทที่ 8 หลักการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยการใช้หลักการ 3 ต “ต้อง ตรวจ ตัด”

## บทที่ 1 ความหมาย ประโยชน์ และหลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน

**ข้อมูล** คือ ข้อเท็จจริงที่เป็นตัวเลข ข้อความ หรือรายละเอียดซึ่งอาจจะมาจากคน สัตว์ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง อยู่ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง ภาพ เสียง วิดีโอ ข้อมูลมีหลายประเภท ดังนี้

1. **ข้อมูลตัวอักษร**คือ ข้อมูลที่ประกอบด้วยตัวอักษรและตัวเลขที่ไม่ใช้ในการคำนวณ ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาต่างประเทศ
2. **ข้อมูลที่เป็นตัวเลข** คือ ข้อมูลที่ประกอบด้วยตัวเลข 0 ถึง 9 ใช้ในการคำนวณได้ เช่น ราคา จำนวน
3. **ข้อมูลภาพ** คือข้อมูลที่เป็นภาพอาจเป็นภาพนิ่งหรือ ภาพเคลื่อนไหว เช่น ภาพถ่าย ภาพวาด ภาพจาก วิกิทัศน์
4. **ข้อมูลเสียง** คือ ข้อมูลที่รับรู้ด้วยการได้ยิน จัดเก็บอยู่ในสื่อคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์สามารถแสดงผล ข้อมูลเสียงด้วยลำโพง

**แหล่งข้อมูล** คือ สถานที่ที่สามารถ ค้นคว้า สืบค้น เรียนรู้ ข้อมูลต่างๆแต่ละประเภทตามที่เราต้องการ และอยู่ในรูปลักษณะแตกต่างกันออกไป เช่น

1. สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ
2. ซีดี วีซีดี ดีวีดี วิดีโอ ภาพยนตร์
3. สถานที่ต่างๆ ห้องสมุด โบราณสถาน สถานที่ท่องเที่ยว
4. เทคโนโลยีต่างๆ ทีวี วิทยุ ระบบอินเทอร์เน็ต ดาวเทียม

### ประโยชน์ของข้อมูล

1. ประโยชน์ในการเรียนรู้
2. ประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า
3. ประโยชน์ในการนำมาเป็นแนวทางการพัฒนา
4. ประโยชน์ในการนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. ประโยชน์ในการเป็นหลักฐานสำคัญต่างๆ
6. ประโยชน์ในการดูแล ปกครอง จัดระเบียบ วางแผนงาน

### หลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน

คือ แนวทางหรือแผนซึ่งช่วยให้การค้นหาข้อมูล ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพด้วยความเรียบร้อย ได้ ข้อมูลตามความต้องการ ถูกต้อง ตรงความเป็นจริง และนำไปใช้ประโยชน์ได้ มีขั้นตอนดังนี้

1. ขึ้นกำหนดหัวข้อ เพื่อกำหนดขอบเขตหรือเป้าหมายของความต้องการให้ชัดเจน
2. ขึ้นค้นหาข้อมูล สามารถค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆทั้งจากในชุมชน ห้องสมุด Social Media ฯลฯ
3. ขึ้นเลือกแหล่งข้อมูล เลือกแหล่งข้อมูลที่สามารถค้นหาข้อมูลได้ และน่าเชื่อถือ เพราะจะเป็นแหล่งที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเป็นจริง
4. ขึ้นเตรียมอุปกรณ์ เป็นขั้นตอนการเลือกเตรียมอุปกรณ์ ที่ใช้ในการค้นหาข้อมูล
5. ขึ้นการค้นหาและรวบรวมข้อมูล สามารถค้นหาสอบถามจากผู้รู้ อินเทอร์เน็ต หรือเอกสารที่มีความเชื่อถือได้ จากนั้นจึงจะสามารถรวบรวม จัดบันทึกข้อมูลได้
6. ขึ้นพิจารณาและสรุป เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการค้นหาข้อมูล เมื่อเรานำข้อมูลที่ค้นหาได้แล้ว และทำการรวบรวม

### การสืบค้นข้อมูลด้วย Search Engine

คือ โปรแกรมที่ช่วยในการสืบค้นหาข้อมูล โดยเฉพาะข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต โดยครอบคลุมทั้งข้อความ รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว เพลง ซอฟต์แวร์ แผนที่ ข้อมูลบุคคล กลุ่มข่าว และอื่น ๆ ซึ่งแตกต่างกันไปแล้วแต่โปรแกรมหรือผู้ให้บริการแต่ละราย

#### ขั้นตอนการสืบค้นข้อมูลด้วย Search Engine

1. ทำการเปิดเว็บไซต์ที่ให้บริการ <http://www.google.co.th/>
2. เลือกหัวข้อที่ต้องการค้น (เวปไซต์ข้อมูล รูปภาพ แผนที่ วิดีโอ คำศัพท์) มีภาพตัวอย่าง
3. พิมพ์ ข้อความ/keyword ที่ต้องการสืบค้นลงในช่อง text box
4. กดที่ปุ่ม “ค้นหา”
5. ระบบจะทำการค้นหาข้อมูลที่ตรงกับ keyword ที่ต้องการ และแสดงออกมาในรูปแบบของลิงค์ พร้อมคำอธิบายประกอบ รวมถึงชี้ให้เห็นแหล่งผู้ผลิตข้อมูลนั้นว่าน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด

## บทที่ 2 ความสำคัญ ประเภทของยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ยาเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการรักษาความเจ็บป่วย โดยทั้งการบำบัด บรรเทาอาการและกำจัดสาเหตุของโรค แต่ก็ยังมีทั้งคุณและโทษอยู่ในตัวเอง จึงต้องมีความระมัดระวังในการใช้ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด และมีโทษน้อยสุดน้อยสุด

### ประเภทของยา

#### 1. จำแนกตามพระราชบัญญัติยา 5 กลุ่ม

1.) ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขคัดเลือกไว้ให้ประชาชนสามารถเลือกใช้ได้เองหาซื้อได้โดยทั่วไป จะต้องมีความว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” กำกับไว้บนฉลาก เช่น พาราเซตามอล ยาแก้ไอ เป็นต้น

2.) ยาอันตราย คือ ยาแผนปัจจุบันที่มีอันตรายสูงกว่ายาสามัญประจำบ้าน การใช้ยานี้ต้องผ่านการดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ เภสัชกร ยากลุ่มนี้ จะมีคำว่า “ยาอันตราย” ระบุไว้บนฉลากข้างภาชนะบรรจุ

3.) ยาแผนปัจจุบันบรรจุเสร็จที่มีขายอันตราย คือ ยาแผนปัจจุบันที่ผลิตขึ้นในรูปแบบต่างๆ ทางเภสัชกรรม มีบรรจุหีบห่อปิดไว้ มีฉลากครบถ้วนและเป็นยาที่กระทรวงสาธารณสุขมิได้ จัดให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ยกเว้นยาคอมพิส ยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทหรือยาเสพติด เนื่องจากเห็นว่าเป็นที่ยาที่ค่อนข้างมีความปลอดภัย เช่น ยาแก้ไอหัดสูตรผสม และยาที่ใช้ภายนอก ที่โฆษณาอย่างแพร่หลาย

4.) ยาสมุนไพร คือ ยาที่ได้จากพืช หรือสัตว์ หรือแร่ธาตุที่ไม่ได้นำไปปรุงแต่งใดๆ เช่น ว่านหางจระเข้ ใบ มะขามแขก ตับปลา ดิเกลือ เป็นต้น

5.) ปฏิชีวนะ (antibiotics) หรือยาด้านจุลชีพ หมายถึง ยาที่ผลิตมาจากสิ่งมีชีวิต เพื่อใช้รักษาโรคติดเชื้อ ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยตามคุณสมบัติของยาในการกำจัดเชื้อแต่ละชนิด เช่น ยาด้านเชื้อแบคทีเรีย ยาด้านไวรัส และ ยาด้านเชื้อรา

#### 2. จำแนกยาตามวิธีการใช้

1.) ยาที่ใช้สำหรับภายใน คือ ยาที่ใช้เพื่อหวังผลในทางรักษาทั้งตัว ได้แก่ ยารับประทานและยาฉีด

2.) ยาที่ใช้สำหรับภายนอก คือ ยาที่ใช้เพื่อหวังผลการรักษาเฉพาะที่ ได้แก่ ยาทา ยาหยอด ยาดม ยาชำระล้างบาดแผล ฯลฯ

### ประโยชน์ของการใช้ยา

1. รักษาโรคให้หายขาด
2. ควบคุมหรือบรรเทาอาการ
3. ใช้ยาในการป้องกันโรค

## รูปแบบของยา

### ของแข็ง

1. ยาเม็ด (Tablet)
2. ยาแคปซูล (Capsule)
3. ยาน้ำแขวนตะกอน (Suspension)
4. ยาผง (Powder)
5. ยาเหน็บ (suppository)

### กึ่งของแข็ง

1. เจล (Gel)
2. โลชั่น (Lotion)
3. ครีม (cream)
4. ยาขี้ผึ้ง (ointment)

### ของเหลว

1. ยาน้ำใส (solution)
2. ยาน้ำเชื่อม (syrup)
3. ยาอีลิคเซอร์ (Elixir)



## ผลิตภัณฑ์สุขภาพ



**ผลิตภัณฑ์สุขภาพ** หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการอุปโภคบริโภค เป็นผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพอนามัย ตลอดจนผลิตภัณฑ์ที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค ได้แก่

1) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นผลิตภัณฑ์ที่รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ มีส่วนประกอบของสารอาหาร และอาจมีส่วนประกอบอื่นๆ เช่น เอนไซม์ หรือใยอาหาร อาจจะมีทั้งรูปแบบเม็ด กะลีส ผด แคลชูด ของเหลว หรือรูปแบบอื่น ซึ่งไม่จัดเป็นยา เนื่องจากไม่มีผลในการรักษาโรค เปลี่ยนแปลงร่างกาย หรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างต่างๆของร่างกายได้

2) เครื่องมือแพทย์ที่โฆษณาอ้าง หรือระบุสรรพคุณ คุณประโยชน์ ในการบำบัด บรรเทา หรือรักษา เช่น แก้วนิ้วดไฟฟ้า อุปกรณ์ที่นอนแม่เหล็ก กำไลสุขภาพ เป็นต้น

### บทที่ 3 ข้อปฏิบัติในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องปลอดภัย

หลักการเลือกให้ยาให้ถูกต้องเหมาะสมนั้นต้องดูฉลากยาและเอกสารกำกับยาทุกครั้ง โดยตรวจสอบเรื่องยาเดือน-คู่ทะเบียนตำรับ จำแนกประเภทยา วันผลิต วันหมดอายุ และข้อมูลอื่นๆ โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ข้อปฏิบัติในการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

1. การอ่านฉลากยาและวันหมดอายุ
2. ใช้ยาอย่างถูกวิธี
3. การสังเกตผลของยาและอาการข้างเคียงจากการใช้ยา
4. การเก็บรักษา

#### 1. การอ่านฉลากยาและวันหมดอายุ

**ฉลากยาที่พบได้บ่อย** คือ ฉลากยาจากบริษัทผู้ผลิต และฉลากยาจากสถานพยาบาล/คลินิก/ร้านขายยา

**อ่านฉลากยาดี ๆ มีประโยชน์ :** การอ่านฉลากยานับเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง นอกจากจะช่วยรักษาประโยชน์และให้ความปลอดภัยแก่ผู้บริโภคแล้ว ยังเป็นแหล่งที่เราศึกษาหาความรู้ด้านยาด้วย

#### ข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากยา

1. ชื่อยา มีทั้งชื่อสามัญทางยาและชื่อทางการค้า ยาชนิดเดียวกันอาจมีชื่อการค้าหลายชื่อหรือมีหลายยี่ห้อ ผู้ใช้ยาจึงควรทราบสูตร ส่วนประกอบหรือชื่อสามัญทางยาของยาที่ใช้ เพื่อหลีกเลี่ยงตัวยาที่แพ้ หรือการใช้ยาซ้ำซ้อน อันเป็นสาเหตุของการใช้ยาเกินขนาดที่อาจจะเป็นอันตรายได้

2. วันผลิตและวันหมดอายุ ช่วยให้หลีกเลี่ยงอันตรายจากยาที่เสื่อมสภาพเนื่องจากการใช้ยาที่หมดอายุแล้ว วันหมดอายุของยาจึงบอกช่วงเวลาที่ใช้หรือจ่ายยา ผู้ผลิตอาจจะใช้ตัวย่อภาษาอังกฤษแทนข้อความภาษาไทย เช่น MFG. date หรือ MFd ย่อมาจากคำว่า manufacturing date แปลว่าวันที่ผลิต เช่น

- MFd 22/6/16 หมายถึง ยานี้ผลิตเมื่อวันที่ 22 เดือนมิถุนายน ค.ศ. 2016 หรือ พ.ศ. 2559

- EXP หรือ Exp. date ย่อมาจากคำว่า expiration date แปลว่า วันที่หมดอายุ เช่น EXP JUL 17

หมายถึง ยานี้หมดอายุเดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2017 หรือ พ.ศ. 2560

ถ้าฉลากมีแต่วันผลิต ไม่มีวันหมดอายุ แล้ววันหมดอายุคือเมื่อไหร่

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| - ยาของแข็ง          | อายุไม่เกิน 5 ปี, |
| - ยาครีมหรือกึ่งแข็ง | อายุไม่เกิน 4 ปี  |
| - ของเหลว            | อายุไม่เกิน 3 ปี  |
| - ยาหยอดตาเปิดขวด    | หมดอายุใน 1 เดือน |
| - ยาปฏิชีวนะผสมน้ำ   | หมดอายุใน 7 วัน   |

- ผงเกลือแร่ (ORS)

ผสมน้ำแล้วอยู่ได้ 1 วัน

3.ผลข้างเคียงของยา ข้อห้ามใช้และคำเตือน เป็นข้อความที่ผู้ขายควรให้ความใส่ใจและให้ความสำคัญ เนื่องจากยานั้นอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้ได้ เช่น รับประทานยานี้แล้วอาจทำให้ง่วงนอนไม่ควรใช้เครื่องจักรหรือขับขี้นานพาหนะ เป็นต้น หากผู้ขายไม่เข้าใจข้อความในเอกสารกำกับยา สามารถขอคำปรึกษาจากเภสัชกรได้

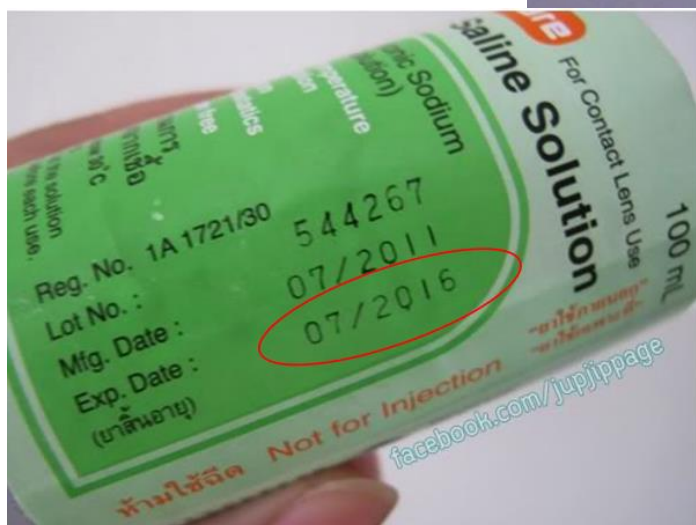
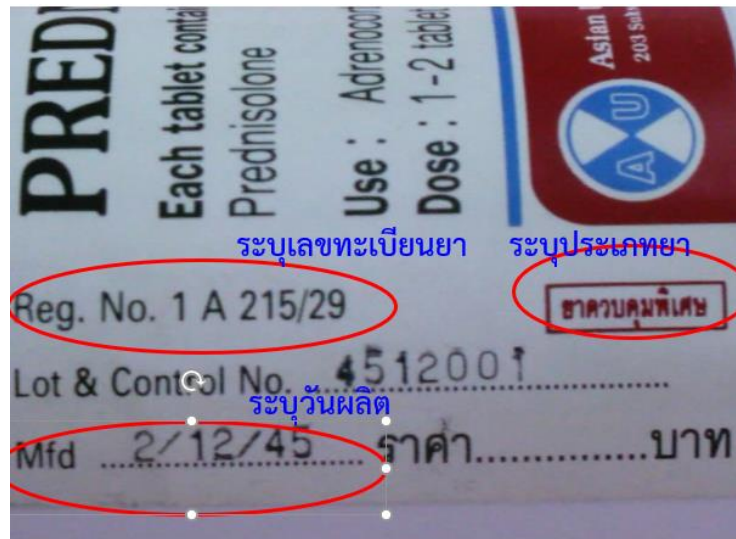
4.เลขทะเบียนตำรับยา บนบรรจุภัณฑ์มักจะมีคำว่า Reg. No หรือเลขทะเบียนที่ หรือทะเบียนยา สิ่งนี้แสดงให้ผู้บริโภคทราบว่า ยานี้ได้ผ่านการตรวจสอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วว่ามีผลในการรักษาจริง

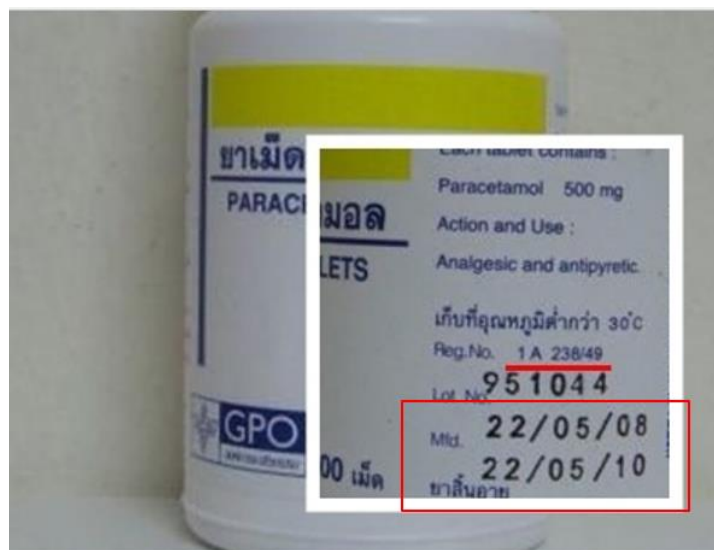
5.ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ เป็นการแสดงข้อมูลให้ผู้บริโภคทราบว่ายาดังกล่าวมีข้อควรระวังในการใช้

ยามากน้อยแค่ไหน หรือควรใช้ยานี้ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร โดยมากจะแสดงข้อความด้วยอักษรสีแดงบนบรรจุภัณฑ์

6.ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต เป็นข้อมูลที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะกรณีที่เกิดปัญหาเกี่ยวกับยาของบริษัทนั้นๆ ผู้บริโภคสามารถใช้เป็นข้อมูลอ้างอิง เพื่อร้องเรียนได้ถูกต้อง โดยระบุเลขที่หรือครั้งที่ผลิตของยานั้น เพื่อให้หน่วยงานรับเรื่องทำการตรวจสอบได้ถูกต้องและรวดเร็ว

7.ชื่อและนามสกุลของผู้ป่วย ฉลากยาจากสถานพยาบาลจะแสดงชื่อและนามสกุลของผู้ป่วยกำกับทุกครั้ง นอกจากจะเป็นประโยชน์ในการส่งมอบยาให้ผู้ป่วยถูกรายแล้ว ยังมีความหมายอีกนัยหนึ่งเพื่อเตือนใจผู้ป่วย คือ ไม่ควรแบ่งยาให้ผู้อื่นหรือรับประทานยาของผู้อื่น เนื่องจากแต่ละคนอาจมีโรคที่แตกต่างกัน หรือยาที่มีข้อห้ามใช้ในผู้ป่วยบางราย ความรุนแรงของโรคต่างกัน รวมถึงขนาดยาที่ใช้แตกต่างกัน นอกจากจะไม่ช่วยในการรักษา อาจส่งผลเสียต่อผู้อื่นได้





## 2. การใช้ยาอย่างถูกวิธี

1) รู้ชื่อยา เมื่อใช้ยาใดต้องรู้ชื่อยา ซึ่งต้องเป็นชื่อทางยาไม่ใช่ชื่อการค้า

2) วิธีใช้ :

2.1 ใช้ยาให้ถูกโรค ต้องพิจารณาว่าเราเป็นโรคอะไร แล้วจึงใช้ยาที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคนั้นและการใช้ยาทุกครั้งต้องได้รับการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อน

2.2 ใช้ยาให้ถูกขนาด ปริมาณยาที่ใช้จะมีขนาดแตกต่างกัน เช่น ทารก เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ จะมีขนาดการใช้ยาที่ไม่เท่ากัน ไม่ใช้ยาเกินขนาดที่แพทย์สั่ง หากใช้เกินจะเกิดอันตราย แต่ถ้าใช้น้อยเกินไปจะไม่มีผลในการรักษา กรณีที่ต้องการตรวจยาจะมีเกณฑ์ ดังนี้

- \* ขนาดยา 1 ซีซี เท่ากับ 15-20 หยด
- \* ขนาดยา 1 ช้อนชา เท่ากับ 4-5 ซีซี (ช้อนชาไทยที่ใช้ตามบ้านเท่ากับ 3 ซีซี)
- \* ขนาดยา 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 15 ซีซี (ช้อนโต๊ะไทย เท่ากับ 15 ซีซี)
- \* ขนาดยา 1 ออนซ์ เท่ากับ 30 ซีซี หรือ 2 ช้อนโต๊ะมาตรฐาน (3 ช้อนโต๊ะไทย)
- \* ขนาดยา 1 ลิตร เท่ากับ 1,000 ซีซี หรือ ประมาณ 1 ขวดแม่โจงชนิดกลม

### 2.3 ใช้ยาให้ถูกเวลา

\* จำนวนครั้งของการทานยาในวันหนึ่งจะไม่เท่ากัน และยาบางชนิดรับประทานต่อเนื่อง 5-7 วันบางครั้งอาจถึง 10 วัน

\* ยาก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหาร 30 นาที - 1 ชั่วโมงเพราะยาคูดซึมได้ดีในขณะที่ท้องว่าง

\* ยาหลังอาหาร กินยาหลังอาหารประมาณ 15 -30 นาที

\* ยาพร้อมอาหาร ต้องรับประทานทันที เนื่องจากเป็นยาที่มีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร

\* ยาก่อนนอน วันละ 1 ครั้ง ก่อนนอนตอนเย็นเท่านั้น ส่วนใหญ่เป็นยาที่มีคุณสมบัติกด

ประสาทหรือกดลมประสาท เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้ง่วงนอน

**2.4 ใช้ยาให้ถูกบุคคล** ควรใช้ยาให้ถูกกับสภาพของบุคคล เพราะร่างกายของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน

**2.5 ใช้ยาให้ถูกทาง** ยามีรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น ยากิน ยาฉีด ยาเหน็บ จึงจำเป็นต้องใช้ยาให้ถูกทาง

**ข้อควรคำนึงเมื่อรับประทานยา**

- ยาที่ต้องดื่มน้ำตามมากๆ : อาจจะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ตกตะกอนในไตได้ง่าย ระคายเคืองกระเพาะอาหาร (แสบท้อง) ยกตัวอย่างยา เช่น แก้วปวด ยาแก้ไอเสบ ยาฆ่าเชื้อบางชนิด
- ยาที่รับประทานแล้วง่วงนอน : ให้หลีกเลี่ยงการขับขี่ยานพาหนะ หลีกเลี่ยงการทำงานในที่สูง และควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยกตัวอย่างยา เช่น ยาแก้แพ้ ยาคลายเครียด
- ยาที่ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน : เพื่อให้กระจายตัวในทางเดินอาหารได้ทั่วถึง ยกตัวอย่างยาเช่น ยาลดกรดชนิดเม็ด ยาถ่ายพยาธิ ยาแคลเซียมชะลอไตเสื่อม
- ยาที่ต้องรับประทานติดต่อกันจนหมด : ระยะเวลาแพทย์/เภสัชกรกำหนด เพื่อป้องกันการดื้อยา การรักษาลงมือไปไม่ได้ผล ยกตัวอย่างยาเช่น ยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ)

### 3.การสังเกตผลของยาและอาการข้างเคียงจากการใช้ยา

- สังเกตว่าผลของยาเป็นไปตามแผนการใช้ยาหรือไม่ หากไม่เป็นเช่นนั้น ควรไปหาแพทย์หรือเภสัชกรอีกครั้ง เพื่อประเมินและปรับการรักษา

- ให้ความสำคัญกับอาการต่าง ๆ ของร่างกาย หากมีสิ่งใดผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์

- สอบถามล่วงหน้าว่า ควรจะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยา

**อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยามีอาการอย่างไร?**

1.) **อาการจากผลข้างเคียงของยา** : อาการเหล่านี้จะเป็นไปตามฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของยาแต่ละชนิด ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป เช่น ท้องเสีย, ผื่นคัน, ใจสั่น, ปวดท้อง เป็นต้น

2.) **อาการแพ้ยา** : เช่น อาการคัน เป็นลมพิษ หายใจไม่สะดวกเนื่องจากเกิดหลอดลมหดตัว/ตีบ ความดันโลหิตต่ำ เสียงแหบจากกล่องเสียงบวม ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ตั้งแต่ภายหลังการรับยาไปไม่กี่นาทีถึงประมาณ 72 ชั่วโมง

#### 4. การเก็บรักษา

1. ควรเก็บยาไว้ในตู้ต่างหากที่สูงเกินเด็กเล็กเอื้อมถึง ไม่ควรเก็บในตู้กับข้าวปะปนกับอาหารหรือสารเคมีอื่น ๆ
2. ควรแยกยาประเภทกินออกจากยาประเภทสูดดมและทาภายนอก
3. ไม่ให้ถูกความร้อนหรือแสงแดด การวางบนหลังตู้เย็นหรือ โทรทัศน์ก็อาจถูกความร้อนจากเครื่องใช้ไฟฟ้าเหล่านี้ได้ โดยทั่วไปแล้วไม่จำเป็นต้องเก็บในตู้เย็น การเก็บไว้ในตู้เย็น (ห้ามใส่ตู้แช่แข็ง) อาจรักษาคุณภาพยาได้นานขึ้นแต่ต้องแยกเก็บต่างหาก อย่างมิดชิดเพราะเด็กเล็กอาจเปิดตู้ได้เองและเข้าใจเป็นขนม
4. ยาทุกชนิดต้องมีฉลากติดไว้อย่างชัดเจน ถ้าฉลากเลอะเลือนหรือฉีกขาดต้องรีบทำใหม่ ถ้าไม่แน่ใจควรทิ้งยาไปเลย หรือปรึกษาเภสัชกร อย่าเดาเอาเอง
5. หมั่นตรวจดูวันหมดอายุของยาบนกล่องหรือฉลาก เมื่อหมดอายุควรทิ้งทันที
6. ยาที่เปลี่ยนสีหรือลักษณะต่างจากเดิมควรทิ้งทันที เช่น สีขาวเปลี่ยนเป็นสีเหลือง น้ำที่ใสเปลี่ยนเป็นขุ่นหรือตกตะกอน แม้จะยังไม่หมดอายุก็ตาม
7. ยานำยาอื่นมาใส่ในภาชนะบรรจุของยาคนละชนิด เพราะผู้อื่นจะเข้าใจผิด หรือในเวลาฉุกเฉินตนเองก็อาจลืมและหยิบใช้ยาผิดได้อันตรายจากการใช้ยา

#### หลักการพิจารณาอายุเสื่อมคุณภาพ

1. ดูตามทีระบุในฉลาก: หมดอายุ, Exp., Exp. Date, Expiration date, Use before
2. มีเฉพาะวันผลิต: Mfd, Mfg date, Manufacturing date ให้บวกเพิ่มโดยประมาณ
  - ยาแห้ง 5 ปี
  - กึ่งแข็ง 4 ปี
  - ของเหลว 3 ปี.ยาหยอดตาเปิดแล้ว 1 เดือน
  - ยาปฏิชีวนะผสมน้ำแล้ว 7 วัน
  - ORS ผสมแล้ว 1 วัน
  - ยาน้ำ – เปลี่ยนสี กลิ่น รส หรือมีตะกอนผิดไปจากเดิม
  - ยาหยอดตา – ขุ่น ตกตะกอน เปลี่ยนสี ลักษณะ
  - ยาเม็ด – เยิ้ม ซึ้น เม็ดแตก เปลี่ยนสี
  - ยาแคปซูล – แยกออกจากกัน บวม ซึ้น สีข้างในเปลี่ยน
  - ยาขี้ผึ้ง ครีม – เยิ้มเหลว แยกชั้น เปลี่ยนสี กลิ่น

- ยาแขวนตะกอน แขนงละออง - เขย่าแล้วไม่กลับเป็นเนื้อเดียวกันอย่างเดิม

### สมุนไพรใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

หลักการใช้ยา : สมุนไพรและยาสมุนไพรเวชโบราณแห่งประเทศไทย คือ

1. ใช้ให้ถูกต้อง สมุนไพรบางครั้งชื่อเหมือนกัน แต่เป็นพืชคนละชนิด เพราะฉะนั้นจะใช้สมุนไพรอะไร ก็ต้องใช้ให้ถูกต้องจริงๆ
2. ใช้ถูกส่วน พืชสมุนไพรไม่ว่าราก ดอก ใบ เปลือก ผล หรือเมล็ด จะมีฤทธิ์ในการรักษา หรือบำบัดโรคไม่เท่ากัน
3. ใช้ให้ถูกขนาด ธรรมชาติของยาสมุนไพร คือ หากใช้น้อยไป ก็จะรักษาไม่ได้ผล แต่ถ้าใช้มากไปก็อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่นกัน
4. ใช้ให้ถูกวิธี สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องผสมกับเหล้า บางชนิดใช้ต้มหรือชง ซึ่งหากใช้ไม่ถูกต้องก็ไม่เกิดผลในการรักษา
5. ใช้ให้ถูกโรค เช่น มีอาการท้องผูก ก็ต้องใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ถ้าไปใช้สมุนไพรที่มีรสฝาดจะทำให้ท้องยิ่งผูกมากขึ้น

### อันตรายจากการใช้สมุนไพร

1. เกิดปฏิกิริยาการแพ้ (Allergic reactions)
2. เกิดความเป็นพิษ (Toxic reactions)
3. เกิดอาการไม่พึงประสงค์ (Adverse effects)
4. เกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพร (Herb and drug reactions)
5. การใช้สมุนไพรผิดชนิด ผิดวิธี (Mistaken plants, Mistaken preparation)
6. การปนเปื้อนในสมุนไพร (Contamination)
7. สมุนไพรที่มีการปลอมปน (Adulterants)

### การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยาสมุนไพร

1. ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อนเลย ควรเริ่มกินในขนาดที่น้อยๆ ก่อน รอดูว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายหรือไม่ ถ้าไม่มีจึงค่อยกินต่อไป
2. อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป เพราะยาที่เข้มข้นเกินไป จนทำให้เกิดพิษได้
3. ควรรู้พิษของยาก่อนใช้ จะทำให้มีความระมัดระวังในการใช้มากขึ้น



4. ไม่ควรกินยาตัวเดียวทุกวันเป็นเวลานานๆ โดยทั่วไปไม่ควรกินยาอะไรติดต่อกันทุกวันเกินหนึ่งเดือนเพราะจะทำให้เกิดพิษสะสมขึ้นมาได้

5. คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อนและคนชราห้ามใช้ยามาก เพราะคนเหล่านี้มีกำลังต้านทานยาน้อย จะทำให้ยาเกิดพิษได้ง่าย

### การเลือกใช้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสม

ยาปฏิชีวนะมีสรรพคุณในการกำจัดเชื้อโรค ที่ทำให้มนุษย์เจ็บป่วยจากการติดเชื้อโรค ทำให้เกิดการอักเสบนั้นจึงเป็นยาที่ใช้รักษาโรคติดเชื้อเท่านั้น และต้องเลือกด้วยยาปฏิชีวนะให้ตรงกับเชื้อที่เป็นสาเหตุ ไม่ใช่ว่าจะใช้ยาปฏิชีวนะชนิดใดก็ได้ จึงต้องให้แพทย์หรือเภสัชกร โดยเฉพาะที่มีความรู้ทางด้านโรคติดเชื้อเป็นผู้วินิจฉัยเลือกตัวยาที่ได้ผลกับเชื้อแต่ละชนิด รวมทั้งกำหนดปริมาณการใช้ยาที่เหมาะสมด้วย

**อย่าสับสน...**



**ยาปฏิชีวนะ:**



รักษาโรคที่เกิดจาก  
การติดเชื้อแบคทีเรีย

**VS**



**ยาแก้ปวด:**



แก้ปวด ลดไข้  
ลดอาการอักเสบ

### ยาปฏิชีวนะเป็นยาที่ต้องกินให้ครบ

การรักษาโรคจากการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยใช้ยาปฏิชีวนะนั้น จะต้องกินให้ได้ครบตามขนาด และระยะเวลาที่จะฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุได้หมด แม้อาการจะดีขึ้นแล้ว ซึ่งแต่ละโรคจะใช้ขนาดยา และระยะเวลาการรักษาต่างกัน หากกินยาไม่ครบ อาจทำให้การรักษาไม่ได้ผล หรือกลับเป็นโรคนั้นใหม่ และเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ

อาจจะเปลี่ยนเป็นเชื้อดื้อยา ทำให้ต้องใช้ยาที่แพงขึ้น ในการรักษา หรือรักษาได้ยากขึ้น หากแพ้ยา หรือมีอาการผื่นแพ้ เช่น มีผื่นลมพิษ ควรจะหยุดยา แล้วรีบไปปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อให้คำแนะนำหรือเปลี่ยนเป็นยาชนิดอื่นๆ คนที่มีประวัติ การแพ้ยา ควรบันทึกจดจำไว้ว่าแพ้ยาอะไร และแจ้งให้แพทย์ทราบทุกครั้ง ที่ไปทำการรักษาต่อๆ ไป รวมทั้งการทำฟันด้วย

### **ปัญหาเชื้อดื้อยาจากการใช้ยาปฏิชีวนะ**

การดื้อยา หมายถึง การที่เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ ของการเจ็บป่วยคือดื้อยาปฏิชีวนะที่เคยใช้รักษาได้ผล การรักษาโรค ที่เกิดจากการติดเชื้อดื้อยา ส่วนใหญ่จะต้องใช้ยาที่ราคาแพงขึ้นอีกมาก นอกจากนี้ในบางครั้ง ก็จำเป็นต้องใช้ยาที่มีอันตรายกว่ายาเดิม และที่น่ายกย่องที่สุดคือ ขณะนี้ได้เริ่มเกิดสายพันธุ์ของเชื้อแบคทีเรียที่ดื้อยาปฏิชีวนะทั้งหมด ที่มีใช้ในปัจจุบัน และหากเชื่อดังกล่าวถูกคัดเลือกจากการใช้ยาปฏิชีวนะเกินความจำเป็น กระทั่งมีจำนวนมากขึ้น โรคติดเชื้อหลายชนิด ซึ่งเคยรักษาได้ก็จะกลายเป็น โรคที่รักษาไม่ได้ แม้ว่า จะมีเงินมากมายเท่าไรก็ตาม

### **การป้องกันการดื้อยา**

ทำได้โดยการใช้ยาปฏิชีวนะ เฉพาะกรณีที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะรักษาโรคนั้นจริง ไม่ใช่ยาพาราเซตามอลเกินจำเป็น และถ้าโรคนั้นจะต้องใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษา จะต้องรักษาด้วยชนิดและขนาดยาที่ถูกต้อง และครบตามระยะเวลาที่ควรจะเป็น ชนิดของยาที่ถูกต้องคือ ยาที่ได้ผลต่อเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรค โดยตรง ดังนั้นในการใช้ยาปฏิชีวนะ ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรเพื่อให้เกิดการใช้ยาอย่างถูกต้องปลอดภัย



## ถ้าไม่อยากเป็นเหยื่อเชื่อตั๋วยา

- ไม่ เรียกยาปฏิชีวนะว่ายาแก้แค้นเสบ
- ไม่ ซื้อยาปฏิชีวนะใช้เอง
- ไม่ ขอให้บุคลากรสาธารณสุข  
สั่งยาปฏิชีวนะให้
- ไม่ แบ่งยาปฏิชีวนะที่ได้รับให้คนอื่น
- ไม่ เอาตัวอย่างยาไปขอซื้อยาเอง

การเจ็บป่วยส่วนใหญ่หายได้ด้วยภูมิคุ้มกันตามโรค  
ก่อนใช้ยาปฏิชีวนะควรแน่ใจว่ากำลังติดเชื้อแบคทีเรีย



ไม่ใช่กับโรคติดเชื้อไวรัส ใช้เมื่อมีหลักฐานว่าติดเชื้อแบคทีเรีย

วันหนึ่งตัวท่านหรือครอบครัว



อาจเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาล



ด้วยอาการเจ็บป่วยธรรมดา

แต่ต้องลงเอยด้วยการไปนอนที่วัด

หากท่านติดเชื้อมะเร็งในโรงพยาบาล

#### บทที่ 4 ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้ยา

ประชาชนควรรู้ว่าผู้เป็นเภสัชกรจะไม่จ่ายยาชุด และการกินยาชุดมีอันตรายอย่างยิ่ง เช่น กรณีนี้มียาที่กกดภูมิต้านทานโรคคือสเตียรอยด์ มียาต้านการอักเสบ 2 ชนิดซึ่งทำให้เกิดแผลเลือดออกในทางเดินอาหาร ทำให้ไตเสื่อม เกิดผื่นผิวหนังชั้นรุนแรงที่อาจเสียชีวิตได้ หลอดเลือดแดงอาจอุดตันทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือสมองขาดเลือดเป็นอัมพาต



คนไข้ซื้อมาจากร้านแว่นป้ายเป็นชุดแก้ปวด ยาที่เห็นคาดว่า ขาวกลมน่าจะเป็น paracetamol ส้ม diclofenac แคปซูลขาวแดง piroxicam เขียวรี cimetidine 400 ขาวรี น่าจะเป็น prednisolone ร้านแว่นป้าย หมายถึง ร้านขายยาที่เภสัชกรไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่ตามเวลาที่เปิดให้บริการ มีแต่ป้ายไปแว่นไว้ และขายยาโดยบุคคลอื่น

เอ็นเสด ทำให้อาเจียนเป็นเลือด ภาวะ/ลำไส้ทะลุ กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย เส้นเลือดสมองอุดตัน ความดันเลือดสูงขึ้น และไตวาย

paracetamol

+

ยาคลายกล้ามเนื้อ



NSAIDs 2 ชนิดในยาชุด

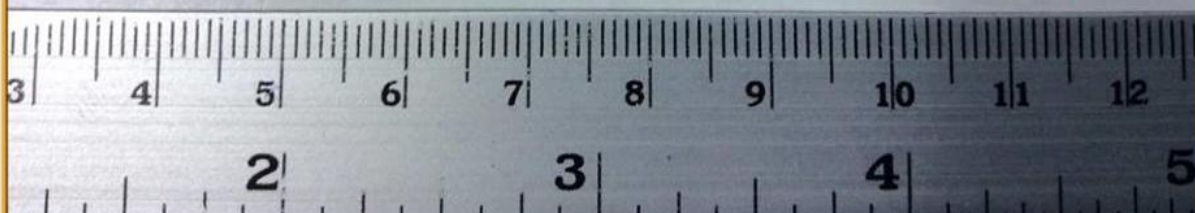
เอ็นเสดเป็นยาแก้ปวดที่มีอันตรายร้ายแรง

Diclofenac



Mefenamic acid

การใช้เอ็นเสดมากกว่า 1 ชนิดร่วมกันยังมีอันตราย



ภาพนี้ถ่ายจาก Worawit Uttha Jr. ใน PHARMACAFE HEADLINE NEWS

# ยากษัยเส้นบ่ารุงไต

พระนครศรีอยุธยา



เม็ดสีส้ม

คือไฟร็อกซิแคม

เม็ดสีเหลืองและแคปซูลขาวฟ้า

คืออินโดเมททาซิน

ยาทั้ง 3 ชนิดเป็นเอ็นเสด

เม็ดรูปไตและสามเหลี่ยมสีชมพู

คือวิตามินบี

ยาเอ็นเสดมีฤทธิ์แก้ปวด

ช่วยให้หายปวดแหว

บรรเทาปวดกล้ามเนื้อได้

แต่ไม่ช่วยบ่ารุงไต

ในทางกลับกัน

เอ็นเสดเป็นยา

ที่ทำให้ไตวายได้ง่าย

— InstaMag —

2015

ภาพจาก ชมรมเรารักบางบาล เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

หนุ่มหัวใจล้มเหลวดับคาห้อง คาดว่าเกิดจากยาชุด



ภาพจากเดลินิวส์ออนไลน์ <http://www.dailynews.co.th/regional/348331>





## ยาต้านการอักเสบเอ็นเสด (NSAID) พรากชีวิตลูกชายฉันไป

เล่าเรื่องโดย พญ.ชัญวลี ศรีสุข (chanwalee@srisukho.com)



“เป็นแม่ แต่ต้องเผาลูก ฉันทำใจไม่ได้หรอกหมอ” ป้าร้องไห้อยู่นานด้วยความเสียใจ ฉันบอกป้าว่า ป้าอย่าโทษตนเองเลย ป้าทำดีที่สุดแล้ว ที่ลูกชายคุณป้าต้องจากไปตั้งแต่อายุน้อยเป็นเพราะกินยาต้านการอักเสบเอ็นเสด (NSAID) ที่ผสมอยู่ในยาชุดที่มีผลทำให้ไตของเขาเสื่อมจนเกิดไตวายในที่สุดต่างหาก



เอกสารจากคณะกรรมการส่งเสริมความเข้มแข็งภาคประชาชนด้านการใช้อย่างสมเหตุผล จัดทำเมื่อ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

การใช้เอ็นเสด เช่น แอสไพริน และ ไอบูโพรเฟน ลดไข้/แก้ปวด ในผู้เป็น  
ไข้เลือดออก จะทำให้มีเลือดออกรุนแรงได้ ใช้พาราเซตามอลปลอดภัยกว่า



เอกสารจากคณะทำงานสร้างเสริมความเข้มแข็งภาคประชาชนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล  
ภายใต้โครงการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ

## การใช้ยาอย่างปลอดภัยในช่วงไข้เลือดออกระบาด

1. ขณะเป็นไข้ ปวดหัว ปวดเมื่อย ให้ใช้ พาราเซตามอล เท่านั้น
2. ถ้าเป็นไข้เลือดและ จะทำให้มีเลือดออก ภายใน ช็อค ไตวาย  ได้รับเอ็นเสด (ยาด้านการอักเสบ) รุนแรง อาจมีเลือดออกในอวัยวะ และเสียชีวิตได้
3. อย่าใช้เอ็นเสด เช่น ไอบูโพรเฟน ในการลด ไข้ ซึ่งยานี้มีจำหน่ายทั้งชนิดน้ำสำหรับเด็ก และชนิดเม็ดสำหรับผู้ใหญ่ 
4. อย่าขอฉีดยาลดไข้ แก้วปวด เพราะอาจได้รับเอ็นเสด เช่น โดโคลฟีแนค และหากมีเกล็ดเลือดต่ำจะทำให้เลือดออกมากบริเวณที่ฉีดยา
5. อย่าใช้ ยาชุด  ในการแก้ปวด ลดไข้ เพราะจะได้รับเอ็นเสดหลายชนิด ในคราวเดียวกัน เช่น ไพร็อกซิแคม และ อินโดเมทาซิน
6. อย่าใช้ ยาปฏิชีวนะ เพราะรักษาโรคไข้เลือดออกซึ่ง เกิดจากไวรัสไม่ได้ และจะทำให้ติดเชื้อแบคทีเรียที่ดื้อ ต่อยากรณีไข้เลือดออกอาการทรุดหนัก 

เอกสารจากคณะกรรมการส่งเสริมความเข้มแข็งภาคประชาชนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

# แก้ท้องเสีย

# จิบเกลือแร่ ORS

# “ห้าม”

## จิบเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย



ยาแก้ไอผสมโคเดอีนกวดการหายใจของเด็กและอาจทำให้เสียชีวิตได้  
ผู้เชี่ยวชาญของ อย. สหรัฐอเมริกาแนะนำให้ประกาศห้ามใช้ยาเหล่านี้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี  
สหภาพยุโรปประกาศห้ามใช้ยาเหล่านี้กับเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี

## ยาน้ำแก้ไอผสมโคเดอีน



**FDA Advisors Recommend Against Using Codeine for Pain and Cough in Children**

10 December 2015

## บทที่ 5 หลักการใช้ยาในผู้สูงอายุ

### หลักการใช้ยาในผู้สูงอายุ

1. ไม่ซื้อยารับประทานเอง ควรพบแพทย์และเภสัชกร
2. ใช้ยาเท่าที่จำเป็น ปรึกษาแพทย์และเภสัชกรถึงข้อบ่งชี้ในการใช้ยา เพราะยาบางชนิดควรใช้ติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ แต่บางชนิดจะใช้เมื่อมีอาการเท่านั้น
3. เมื่อต้องไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาล ต้องนำยาทุกชนิด ซึ่งรวมถึงสมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้อยู่ไปแสดงแก่แพทย์
4. แจ้งให้แพทย์ทราบ เมื่อมีอาการผิดปกติ เพราะอาจเกิดจากยาที่ใช้อยู่ เช่น ใช้ยาไปแล้วขาบวม ปัสสาวะบ่อย ไอเรื้อรัง เป็นต้น
5. แจ้งให้ทราบถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการกลืนยา เพื่อแพทย์จะได้เลือกชนิดยาที่เหมาะสม เช่น ให้น้ำแทนยาเม็ด
6. หลังได้รับยาควรตรวจทานยาทุกครั้ง ถ้ามีข้อสงสัยควรสอบถามทันที ได้แก่ ฉลากยา ชื่อผู้ป่วย ชนิดยา วิธีใช้ ข้อควรระวังที่ยังไม่เคยใช้ วันหมดอายุ
7. จัดเตรียมยาให้พร้อมต่อการใช้ เช่น การหั่นครึ่งเม็ด การกดยาเม็ดออกจากฟอยล์ การจัดยาเป็นเวลา
8. รับประทานยาตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด กรณีหลงลืมใช้สิ่งช่วยจดจำ ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร ไม่ปรับขนาดยาเอง และไม่หยุดยาเอง
9. เก็บยาให้ปลอดภัยและเก็บไว้ห่างจากมือเด็ก
10. หากผู้ป่วยสูงอายุช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ผู้ดูแลควรหยิบยามาให้รับประทานเองกับมือ
11. ต้องอ่านฉลากหรือคำแนะนำ ตรวจสอบสภาพและวันหมดอายุก่อนเลือกใช้เสมอ หากผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านสายตา ควรให้บุตรหลาน หรือผู้ดูแลช่วยตรวจสอบและช่วยอ่านฉลาก
12. ไม่ควรใช้ยาถ้าไม่จำเป็น
13. ไม่ควรซื้อยาตามคำโฆษณาและคำบอกเล่า
14. ไม่ควรซื้อยาจากร้านยาที่ไม่มีเภสัชกรประจำ
15. ไม่ควรซื้อยาโดยอาศัยตัวอย่างยา หรือเด็กไปซื้อยาตามลำพัง
16. ไม่ควรหลอกเด็กว่ายาเป็นขนมหวานหรือเครื่องดื่มทั่วไป
17. ไม่ควรยืมยาของผู้อื่นมาใช้ (ยกเว้นยาสามัญประจำบ้าน)

## บทที่ 6 ทุกสิ้นเหลือ...เหยื่อโฆษณา

“โฆษณา” หมายความว่า การทำการไม่ว่าโดยวิธีใดๆ ให้ประชาชนเห็นหรือ ทราบข้อความ เพื่อประโยชน์ในทางการค้า

“สื่อโฆษณา” หมายความว่า สิ่งที่ใช้เป็นสื่อในการโฆษณา เช่น หนังสือพิมพ์ สิ่งพิมพ์ วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ไปรษณีย์ โทรเลข โทรศัพท์ หรือ ป้าย สังกมออนไลน์ เฟสบุ๊ก ยูทูป ไลน์ และอื่นๆ

### การโฆษณา

1. จะต้องไม่ใช่ข้อความที่เป็นการไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค หรือใช้ข้อความที่อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสังคมเป็นส่วนรวม โดยข้อความจะต้อง
  - ไม่ เป็นเท็จหรือเกินความจริง
  - ไม่ ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ไม่ว่าจะกระทำโดยใช่หรืออ้างอิงรายงานทางวิชาการสถิติ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันไม่เป็นความจริง หรือเกินความจริงหรือไม่ก็ตาม
  - ไม่ เป็นการสนับสนุนโดยตรงหรือโดยอ้อมให้มีการกระทำผิด กฎหมายหรือศีลธรรม หรือนำไปสู่ความเสื่อมเสียในวัฒนธรรมของชาติ
  - ไม่ ทำให้เกิดความแตกแยกหรือเสื่อมเสียความสามัคคีในหมู่ประชาชน
2. การโฆษณาจะต้องไม่กระทำด้วยวิธีการอันอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ร่างกายหรือจิตใจ หรืออันอาจก่อให้เกิดความรำคาญแก่ผู้บริโภค

การโฆษณามีหลายประเภทดังนี้

### 1. การโฆษณา

- 1) ไม่ ใช้อวดสรรพคุณยาหรือส่วนประกอบของยาว่า บำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยได้อย่างศักดิ์สิทธิ์ หรือหายขาด หรือใช้คำอื่นที่มีความหมายทำนองเดียวกัน
- 2) ไม่ แสดงสรรพคุณยาเป็นเท็จ หรือเกินความจริง
- 3) ไม่ ทำให้เข้าใจว่ามีวัตถุใดเป็นตัวยาหรือเป็นส่วนประกอบของยาซึ่งความจริง ไม่มีหรือมีแต่ไม่เท่าที่ ทำให้เข้าใจ
- 4) ไม่ ทำให้เข้าใจว่าเป็นยาทำให้แท้งลูกหรือยาขับระดูอย่างแรง
- 5) ไม่ ทำให้เข้าใจว่าเป็นยาบำรุงกามหรือยาคุมกำเนิด
- 6) ไม่ แสดงสรรพคุณยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ
- 7) ไม่ มีการรับรองหรือยกย่องสรรพคุณยาโดยบุคคลอื่น

- 8) ไม่แสดงสรรพคุณยาว่าสามารถบำบัด บรรเทา รักษาหรือป้องกันโรค หรืออาการของโรคเบาหวาน มะเร็ง วัณโรค เรื้อน โรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต
- 9) ห้ามโฆษณาขายยาโดยไม่สุภาพ หรือโดยการร้องรำ ทำเพลง หรือแสดงความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย
- 10) ห้ามโฆษณาขายยาโดยวิธีแถมพกหรือออกสลากรางวัล
- 11) การโฆษณาขายยาทางวิทยุกระจายเสียง เครื่องขยายเสียง วิทยุโทรทัศน์ทางฉายภาพหรือภาพยนตร์ หรือทางสิ่งพิมพ์จะต้องได้รับอนุญาตและปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนด

## 2. การโฆษณาอาหาร

- 1) ห้ามโฆษณาคุณประโยชน์คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารอันเป็นเท็จ หรือเป็นการหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร
- 2) การโฆษณาอาหารทางวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ทางฉายภาพ ภาพยนตร์ หรือทางหนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์อื่น หรือด้วยวิธีอื่นใดจะต้องได้รับอนุญาตและปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนด

## 3. การโฆษณาเครื่องมือแพทย์

- 1) ไม่แสดงข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินความจริง
- 2) ไม่รับรองหรือยกย่องคุณประโยชน์เครื่องมือแพทย์โดยบุคคลใด
- 3) ไม่จัดให้มีรางวัลด้วยการเสี่ยงโชคโดยวิธีใด ๆ
- 4) ไม่แสดงคุณประโยชน์ว่าสามารถป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรคหรืออาการของโรค มะเร็ง เบาหวาน อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคทางจิตเวช โรคความดันโลหิต โรคหรืออาการของโรคทางสมอง หัวใจและหลอดเลือด ปอด ม้าม ตับ ไต เอคส์ (ยกเว้นการโฆษณาอุยงอนามัยในการป้องกันโรค เอคส์)
- 5) ไม่แสดงข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับเครื่องมือแพทย์

### เลขอนุญาตโฆษณา

โฆษณา (โฆษณาโดยตรงต่อประชาชน)

मत. เลขที่โฆษณา/พ.ศ. เช่น मत. 1234/58

โฆษณาอาหาร

มอ. เลขที่โฆษณา /พ.ศ. เช่น มอ. 1357/55

โฆษณาเครื่องมือแพทย์

มพ. เลขที่โฆษณา/พ.ศ. เช่น มพ. 2468/56



## รูปแบบการโฆษณา

1. โฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่ามีการใช้สื่อหลายแขนง
  - สื่อวิทยุที่เผยแพร่ในชุมชน
    - เปิดสปอตโฆษณา สลับกับการพูดสดของนักจัดรายการ
    - นักจัดรายการสัมภาษณ์ผู้ที่เคยใช้ผลิตภัณฑ์
    - จ้างเหมาสถานีวิทยุโฆษณาผลิตภัณฑ์ตัวเดิมตลอดทั้งวัน
  - โทรทัศน์ผ่านดาวเทียม และเคเบิลทีวี
    - ลักษณะคล้ายกับในสื่อวิทยุ
  - การใช้สื่อบุคคล เช่น ดารา นักวิชาการ หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้กับผลิตภัณฑ์
  - โฆษณาแฝงในบทความวิชาการ
  - โฆษณาแฝงในรายการละคร
  - การใช้ระบบขายตรง บริโภคสามารถสั่งซื้อหรือสอบถามข้อมูลจากศูนย์บริการหรือสั่งซื้อโดยตรงจากนักจัดรายการทันที

## ผลิตภัณฑ์มี อย. เป็นอาหาร ไม่ใช่ ยา

- ผลิตภัณฑ์อาหาร แม้ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา แต่โฆษณาส่วนใหญ่มีการให้ข้อมูลที่เกินจริง
  - โฆษณาสรรพคุณว่าเป็นยา
  - โอ้อวดว่าสามารถรักษาหรือป้องกันโรคได้
- ผลิตภัณฑ์ยามักโอ้อวดสรรพคุณที่เกินจริง หรือเป็นเท็จ การรับรองสรรพคุณโดยบุคคลอื่น การแถมพกหรือออกสลากรางวัล การโฆษณาสรรพคุณยาอันตราย
  - กล่าวอ้างว่าสามารถรักษาโรคมะเร็ง หรือโรคเรื้อรัง เบาหวาน ไขมัน ความดันโลหิตสูง ได้อย่างชะงัด

## หลากหลายกลวิธี โน้มน้าว

- กล่าวอ้างว่ามีผู้ป่วยหลายรายที่เคยใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้แล้วอาการดีขึ้น หรือหายขาดจากโรคดังกล่าว
- มีการนำเสนอเสียงของบุคคลที่อ้างตัวว่าตนเองคือผู้ที่เคยป่วย และกล่าวรับรองสรรพคุณต่างๆ ของผลิตภัณฑ์
- การเหมารายการและเปิดโฆษณากรอกหู กรอกตา ซ้ำๆ ทั้งวันทั้งคืน

## ทุกชั้นเหลือเหยื่อโฆษณา

- ผู้บริโภคส่วนใหญ่ยังไม่เท่าทันการบริโภคสื่อโฆษณาต่างๆ

- หลงเชื่อ ตกเป็นเหยื่อไปซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้มาใช้
  - หยุคการรักษาทางการแพทย์ที่ตนเคยได้รับ
  - หันมาใช้แต่ผลิตภัณฑ์เหล่านี้อย่างเดียว
- ได้รับอันตรายจากการหลงเชื่อเป็นเหยื่อ โฆษณา จนต้องกลับเข้ามารับการรักษาที่โรงพยาบาล

## กรณีศึกษา

### เหยื่อหลงเชื่อ โฆษณาเอ็นไอเอ็ม

ผู้ป่วยอายุ 59 ปี เป็นเบาหวาน เห็นโฆษณาเอ็นไอเอ็มผ่านรายการทีวีจันดา อ้างสารพัดว่าสามารถรักษาผู้ป่วยอาการหนักได้ เช่น มะเร็ง เบาหวาน โรคเรื้อรังต่างๆ จึงโทรศัพท์สั่งซื้อได้มาในราคาก่อนละ 2,500 บาท หนึ่งกล่องมี 50 ซอง จึงเริ่มไม่ไปหาหมอตามนัด เนื่องจากเชื่อว่า เจริญฟูรักษาโรคเบาหวานได้ จากนั้นไม่นานประมาณ 2 เดือน อาการก็ทรุดหนักและไปเสียชีวิตกะทันหันที่โรงพยาบาล หมอสรุปว่าเสียชีวิตจากอาการไตวาย



## การสืบค้นและตรวจสอบเลขทะเบียนยา

การสืบค้นและตรวจสอบเลขทะเบียนย่านั้นได้รับการขึ้นทะเบียนจริงหรือไม่ สามารถตรวจสอบได้ที่เว็บไซต์ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา <http://www.fda.moph.go.th/> แล้วเลือกตรวจสอบข้อมูลผลิตภัณฑ์ หรือเข้าไปที่เว็บไซต์ด้านล่างนี้

[https://porta.fda.moph.go.th/FDA\\_SEARCH\\_ALL/MAIN/SEARCH\\_CENTER\\_MAIN.aspx](https://porta.fda.moph.go.th/FDA_SEARCH_ALL/MAIN/SEARCH_CENTER_MAIN.aspx)

หรือ <https://bit.ly/2rsWTVD> โดยสามารถ scan QR code ได้



ตัวอย่างเช่น

เลขทะเบียนยา 2A 514/53

A ขึ้นทะเบียนยาเป็นยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ (คน) ผลิตในประเทศ

514 คือ เลขที่ขึ้นทะเบียนยา

53 คือ เลข พ.ศ.ที่ได้รับขึ้นทะเบียน

โดยเลือกชนิดผลิตภัณฑ์ด้านซ้าย ให้เลือกเป็นยา แล้วกรอกเลขทะเบียน 2A 514/53

จากนั้นกดค้นหาตามภาพ





## ตรวจสอบการอนุญาต

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

- ผลิตภัณฑ์ทั้งหมด
- สืบค้นแยกกรายผลิตภัณฑ์

อาหาร

ยา

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

วัตถุอันตราย

เครื่องสำอาง

ยาเสพติด

เครื่องมือแพทย์

สืบค้นสถานที่ยา

สืบค้นสถานที่สมุนไพร

สืบค้นสถานที่อาหาร

สืบค้นสวามที่เครื่องเฝ้าระวัง

สืบค้นข้อมูลผลิตภัณฑ์

ค้นหา

2A 514/53

ตัวอย่างในการค้นหา

ผลิตภัณฑ์อาหาร เลขใบสำคัญ 10-3-XXXXX-X-XXXX หรือ ค้นหาด้วยชื่อ "ขนมแสนอร่อย"

ผลิตภัณฑ์ยา เลขใบสำคัญ 1C54/60 หรือ ค้นหาด้วยชื่อการค้า เช่น "ยาตราเมดิคอล"

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร เลขใบสำคัญ K57/29 หรือ ค้นหาด้วยชื่อการค้า เช่น "เตียงเขวี่สีแดงอิ"

ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย เลขใบสำคัญ 1/2559 หรือ ค้นหาด้วยชื่อ "ยาฉีดปลูก"

ผลการค้นหาได้ดังนี้

ประเภทผลิตภัณฑ์	ใบสำคัญ/ใบอนุญาต	ชื่อผลิตภัณฑ์ไทย - อังกฤษ	ชื่อผู้รับอนุญาต	Newcode	สถานะ	
ยาสำเร็จรูป	2A514/53	ครีมิล-เอส ชนิดเม็ด KREMIL-S TABLET	บริษัท ยูนิแล็บ ฟาร์มาซูติคอลส์ จำกัด	U1DR2A1022530051411C	คงอยู่	ดูข้อมูล

จากนั้นตรวจสอบยาที่มีอยู่ว่าตรงกับข้อมูลหรือไม่ หากไม่ตรง แสดงว่าเป็นยาปลอมไม่ควรใช้  
ทั้งนี้สามารถตรวจสอบเลขทะเบียนยา เลขอ.ย.ของอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารเสริม หรือเลขที่จัดแจ้ง  
เครื่องสำอางได้จากลิงก์นี้เช่นเดียวกัน โดยเลือกชนิดของผลิตภัณฑ์แล้วกรอกเลขที่อยู่บนบรรจุภัณฑ์ลงไป  
ตรวจสอบ

## บทที่ 7 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

ทักษะ การสื่อสาร หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิด ของตนอย่าง เหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือน และการขอความช่วยเหลือได้

### ทักษะการสื่อสารที่ดี จำเป็นต้องเรียนรู้

1. การเป็นผู้พูดที่ดีและการเป็นผู้ฟังที่ดี เป็นผู้พูดที่ดีโดย ใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับคนที่เราพูดด้วย ใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับสถานที่ ควรดูว่าเป็นที่ส่วนตัว ที่สาธารณะ หรือ อยู่ในพิธีการ พูดเวลาใด พูดใน โอกาสใด การพูดให้ผู้ฟังรู้สึกชอบใจ ยังต้องใช้คำพูดที่สุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย เป็นคำพูดในเชิงบวก ไม่พูด ตีเคียดให้ร้ายผู้อื่น รวมถึงใช้คำพูดที่ไพเราะพูดด้วยความจริงใจไม่เสแสร้ง การเป็นผู้ฟังที่ดี ควรคำนึงถึงตั้งใจฟัง คิดตามไปกับเรื่องที่กำลังฟังนั้นด้วย การใช้วิจารณญาณอย่างมีเหตุมีผลไม่ขัดจังหวะผู้พูด คือ ไม่พูดสอดแทรก ได้แย่ง หรือชักถาม เมื่อผู้พูดยังพูดไม่จบควบคุมอารมณ์ในการฟัง เมื่อไม่พอใจในคำพูดหรือไม่อยากฟังผู้พูด ต้องรู้จักเก็บอารมณ์ที่ไม่ดีไว้แสดงความสนใจผู้พูด ซึ่งทำได้โดยการมองสบตาผู้พูดในบางจังหวะ พยักหน้าเมื่อ เห็นด้วย ซึ่งจะช่วยให้ผู้พูดมีกำลังใจในการพูด

2. การสร้างสัมพันธภาพ มีความเอื้ออาทร ห่วงใยซึ่งกันและกันให้ความร่วมมือช่วยเหลือกัน ไม่เอา เปรียบ และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เด็กต้องเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เองก็ควรรับฟังความคิดเห็นของเด็ก โดยเด็ก จะต้องพูดหรือชี้แจงกับ ผู้ใหญ่อย่างสุภาพ ไม่ก้าวร้าว

3. การต่อรอง หมายถึง กระบวนการติดต่อสื่อสาร เพื่อร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยแต่ละฝ่าย จะแสดงความต้องการ ความรู้สึก ความคิดเห็น ตลอดจนความคาดหวังของตนเองให้ทราบ และร่วมกันตัดสินใจ ขอมลระดับความต้องการ เพื่อการคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความสำเร็จของการต่อรอง นี้ จะต้องเป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่าย

4. การปฏิเสธเป็นทักษะสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับว่าตนเอง ไม่เห็นด้วยโดยไม่เสียสัมพันธภาพอันดีต่อกัน โดยมีหลักการปฏิเสธ ดังนี้

1) ควรปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง ท่าทางที่จริงจังแต่มีความสุภาพ เพื่อแสดงความจริงใจอย่าง ชัดเจนในการปฏิเสธ

2) แสดงความรู้สึกและพฤติกรรมประกอบไปกับเหตุผล

3) การขอความเห็นส่วนร่วมกับการแสดงการขอบคุณ การขอโทษ เพื่อรักษาน้ำใจและ สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

4) มีสมาธิในการปฏิบัติเมื่อถูกรบกวนเราไม่ควรหวั่นไหวหรือลังเล ควรยืนยันการปฏิบัติ และหาทางออกโดยวิธีการดังนี้

- ควรปฏิบัติโดยไม่ต้องใช้ใช้อ่าง พร้อมทั้งกล่าวคำอาลา โดยไม่ฟังคาพูดอื่นใดอีก เพื่อไม่ให้เกิดความลังเลใจ หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

- มีการตอรองหรือพักผ่อน โดยการหากิจกรรมอื่นมาทดแทน

- มีการพักผ่อน โดยยี่ระยะเวลาออกไป เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนใจ

## บทที่ 8 หลักการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยการใช้หลักการ 3 ต “ต้อง ตรวจสอบ ตัด”

การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยใช้หลัก 3 ต. “ต้อง ตรวจสอบ ตัด” เป็นการประยุกต์นำความรู้เพื่อนำมาปรับใช้ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกใช้ หรือไม่เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ใดๆนั้นต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วน โดยสรุปย่อให้เข้าใจง่ายด้วยหลัก 3 ต. ดังนี้

### 1. ต. ต้อง

การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นต้องคำนึงหลายๆอย่างประกอบกันก่อนตัดสินใจ สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องสามารถพิจารณาฉลากได้อย่างถี่ถ้วน ว่ามีข้อมูลถูกต้องเหมาะสมและครบถ้วนหรือไม่ โดยพิจารณาฉลากให้ครบถ้วนดังนี้

- 1.1 ต้องมีชื่อยา
- 1.2 ต้องมีส่วนประกอบ
- 1.3 ต้องมีวิธีใช้
- 1.4 ต้องมีข้อห้ามใช้ / ข้อควรระวัง
- 1.5 ต้องมีเลขทะเบียนยา / เลขอย.(ในกรณีที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)
- 1.6 ต้องมีวันหมดอายุ
- 1.7 ต้องมีสถานที่ผลิต

### 2. ต. ตรวจสอบ

การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้น นอกจากพิจารณาที่ฉลากว่าต้องมีอะไรบ้างอย่างครบถ้วนแล้ว ขั้นตอนต่อไปต้องมีการตรวจสอบอย่างละเอียดถี่ถ้วน โดยตรวจสอบดังนี้

#### 2.1 ตรวจสอบวันหมดอายุ

ตรวจสอบที่ฉลาก โดยมีคำว่า หมดอายุ, Epd., Exp. Date, Expiration date, Use before เป็นต้น แต่หากมีเฉพาะวันที่ผลิต ต้องพิจารณาดังนี้

- ยาของแข็ง อายุไม่เกิน 5 ปี,
- ยาครีมหรือกึ่งแข็ง อายุไม่เกิน 4 ปี
- ยาของเหลว อายุไม่เกิน 3 ปี
- ยาหยอดตาเปิดขวด หมดอายุใน 1 เดือน
- ยาปฏิชีวนะผสมน้ำ หมดอายุใน 7 วัน

ผงเกลือแร่ (ORS) ผสมน้ำแล้วอยู่ได้ 1 วัน

## 2.2 ตรวจสอบความเสื่อมสภาพ

ความเสื่อมสภาพ มี 2 สาเหตุ คือ

- 1) ยาเสื่อมสภาพ จากการหมดอายุ
- 2) ยาเสื่อมสภาพ จากการเปลี่ยนแปลงสภาพ
  - ยาน้ำ – เปลี่ยนสี กลิ่น รส หรือมีตะกอนผุดไปจากเดิม
  - ยาหยอดตา – ขุ่น ตกตะกอน เปลี่ยนสี ลักษณะ
  - ยาเม็ด – เยิ้ม ซึ้น เม็ดแตก เปลี่ยนสี
  - ยาแคปซูล – แยกออกจากกัน บวม ซึ้น สีข้างในเปลี่ยน
  - ยาขี้ผึ้ง ครีม – เยิ้มเหลว แยกชั้น เปลี่ยนสี กลิ่น
  - ยาแขวนตะกอน แขวนละออง - เขย่าแล้วไม่กลับเป็นเนื้อเดียวกันอย่างเดิม

## 2.3 ตรวจสอบเลขทะเบียน / เลขอย.ตรวจสอบ

เว็บไซต์ที่ใช้ตรวจสอบเลขทะเบียนยา คือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวง

สาธารณสุข [https://porta.fda.moph.go.th/FDA\\_SEARCH\\_ALL/MAIN/SEARCH\\_CENTER\\_MAIN.aspx](https://porta.fda.moph.go.th/FDA_SEARCH_ALL/MAIN/SEARCH_CENTER_MAIN.aspx)

หรือ <https://bit.ly/2rsWTVD>



## 2.4 ความน่าเชื่อถือ

ตรวจสอบความน่าเชื่อถือจากแหล่งที่มา การโฆษณา หรือสอบถามผู้รู้เช่น แพทย์ เภสัชกร หรือบุคลากรการแพทย์อื่นๆ หรือใช้แอปพลิเคชัน เช่น ไลน์แม่รู้ดี เป็นต้น



ร่วมกันตรวจสอบข้อความน่าสงสัยก่อนเชื่อหรือส่งต่อ  
เพื่อนช่วยเช็ครวสอบ  
ข้อความ-ข่าวสาร

ข่าว  
น่าสงสัย คน  
เท็จ

Gogolook  
แม่รู้ดี

ข้อความที่น่าสงสัย-ข่าวปลอม  
เช็กรับ แม่รู้ดี ได้เลย

ตรวจสอบข้อความที่น่าสงสัยให้กับที

เพิ่มเพื่อนเลย @MaeRooDee

พันธมิตรผู้สนับสนุนฐานข้อมูลเนื้อหาข่าว

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม  
ประเทศไทย

THAI D.I. MACHINE

COFACT  
COFACT.ORG

SPRING NEWS

สำนักงาน  
คณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

### 3. ต. ตัด

#### 3.1 ตัดสินใจเลือกใช้

ตัดสินใจเลือกใช้เมื่อพิจารณาข้อมูลต่างๆอย่างถ่วงถ้แล้วพบว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆเหมาะสมสามารถ  
ใช้ได้

#### 3.2 ตัดสินใจหาข้อมูล/สอบถามเพิ่มเติม

ตัดสินใจหาข้อมูลเมื่อพิจารณาข้อมูลต่างๆอย่างถ่วงถ้แล้วพบว่ายังไม่แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆจะ  
สามารถใช้ได้หรือไม่ โดยสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้รู้ เช่นสอบถามบุคลากรทางการแพทย์  
หรือค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตในฐานข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

#### 3.3 ตัดสินใจบอกต่อ

ตัดสินใจบอกต่อเมื่อพิจารณาข้อมูลต่างๆอย่างถ่วงถ้แล้วพบว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆเหมาะสมสามารถ  
ใช้ได้ และสามารถให้ผู้อื่นใช้ตามด้วย เพราะมีประสิทธิภาพที่ดี มีความน่าเชื่อถือ ไม่หลอกลวง

#### 3.4 ตัดสินใจร้องเรียน

หากพิจารณาจากหลักการ ต.ต้อง ต.ตรวจแล้ว พบว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆ ไม่ควรใช้และสงสัยว่าจะ  
ผิดกฎหมายเช่น ผลิตภัณฑ์ปลอม เลื่อมคุณภาพ ใช้แล้วไม่ได้ผล โฆษณาหลอกลวง มีช่องทางให้  
ตัดสินใจร้องเรียนดังนี้

- App “อย. ตรวจเลข”
- หากพบการกระทำที่สงสัยผิดกฎหมาย ช่องทางการร้องเรียน

- สายด่วน อย.1556
- E-mail: 1556@fda.moph.go.th
- ตู้ ปณ.1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004
- Oryor Smart Application
- Line @Fdathai
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด

ทั้งนี้การจะตัดสินใจเลือกใช้ หรือไม่เลือกใช้ผลิตภัณฑ์นั้น หรือบอกต่อ ร้องเรียน เราสามารถทำได้โดยใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจโดยอาศัยข้อมูลรอบด้าน ทั้งความรู้พื้นฐานและ หลักการ 3 ค. เพื่อให้สามารถเลือกใช้น้ำและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ป้องกันการเจ็บป่วยมากขึ้นจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสม และหากเราเลือกได้ถูกต้องจะส่งผลให้เรามีสุขภาพที่ดี และสามารถดูแลสุขภาพของคนรอบข้างได้

## ใบงานที่ 1 การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ให้ทุกคนเขียนประสบการณ์การใช้ยาของตนเอง ตามประเด็นหัวข้อต่อไปนี้

1. เคยเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดใดบ้าง

.....

.....

2. รับจากที่ใด/ได้มาด้วยวิธีใด

.....

.....

.....

.....

3. ใช้หลักการใดในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

.....

.....

.....

4. เกิดผลต่อตนเองอย่างไร/ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ 2 ทบทวนความรู้เรื่องการเลือกใช้ยา

1. ฉลากยามีอะไรบ้าง

.....

.....

2. ยานี้มีหลายแบบ

.....

.....

3. หนึ่งซองชา มี.....มิลลิลิตร (ซีซี)

4. หนึ่งซองโต๊ะ มี.....มิลลิลิตร (ซีซี)

5. น้ำ 1 แก้ว มี.....มิลลิลิตร (ซีซี)

6. ยาก่อนอาหาร ต้องทานก่อนกินข้าว.....นาทีก่อน

7. ยาหลังอาหาร ต้องทานหลังกินข้าว.....นาทีก่อน

8. ยาหลังอาหารทันที ต้องทานหลังกินข้าว กี่นาทีก่อน .....

9. ยาแก้ปวด ลดไข้ ถ้าหายปวดหรือไม่มีไข้ หยุดยาได้เลยหรือไม่.....

10. ยาฆ่าเชื้อโรค (ยาปฏิชีวนะ) ถ้าหายจากไข้ หยุดยาได้เลยหรือไม่.....

11. ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก ถ้าหายอาการแพ้ หรือน้ำมูกแห้งแล้ว หยุดยาได้เลยหรือไม่.....

12. ถ้ามีอาการแพ้ยา ต้องรีบปรึกษาใคร.....

13. ถ้าท้องเสีย ขาดน้ำ ควรเลือกทานผงเกลือแร่ ตัวไหนดี.....

14. ยาหมดอายุควรอย่างไร.....

15. ถ้าฉลากมีแต่วันผลิตไม่มีวันหมดอายุ วันหมดอายุเมื่อไรดี

.....

.....

ใบงานที่ 3 การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ โดยใช้  
หลัก 3 ต. โดยพิจารณาจากข้อมูลที่มี เลือกทำเครื่องหมาย  หรือ

**ต้อง :** ชื่อประกอบใช้ระวางหมายเลขที่ไหน

- ต้องมีชื่อยา
- ต้องมีส่วนประกอบ
- ต้องมีวิธีใช้
- ต้องมีข้อห้ามใช้/ข้อควรระวัง
- ต้องมีเลขทะเบียนยา/เลขอย. (ในกรณีเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)
- วันหมดอายุ
- ต้องมีสถานที่ผลิต

**ตรวจ :** อายุสภาพเลขเชื่อถือหรือไม่

- ตรวจวันหมดอายุ
- ตรวจความเสื่อมสภาพ
- ตรวจเลขทะเบียน / เลขอย.
- ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ

**ตัด :** ตัดสินใจใช้ ตาม บอกร้องเรียน อย่างไร

- ตัดสินใจเลือกใช้
- ตัดสินใจหาข้อมูล/สอบถามเพิ่มเติม
- ตัดสินใจบอกต่อ
- ตัดสินใจร้องเรียน

## ใบงานที่ 4 นิทานกาลครั้ง

ป้านางคนทันสมัยชอบเล่นอินเทอร์เน็ตหาข้อมูลต่างๆอยู่เสมอ มักได้รับข้อมูลข่าวสารจากเครือข่ายสังคมออนไลน์เสมอๆ แล้วชอบเอื้อเพื่อส่งต่อไปยังเพื่อนๆ อยู่เสมอ ซึ่งข้อมูลที่ป้านางแชร์มักเป็นข้อมูลที่อ้างว่ามาจากแพทย์หรือบุคคลที่น่าเชื่อถือ

อยู่มาวันหนึ่งป้านางได้เห็นข้อความที่แชร์ต่อมาในไลน์ว่ามีสูตรยาป้องกันโรคโควิด 19 ได้ โดยนำผักสวนครัว และผลไม้ 5 ชนิด หมักแล้วมาต้มน้ำร้อนดื่มกินเข้าเย็น ป้านางเห็นว่าข้อมูลมีประโยชน์มาก จึงรีบส่งข้อมูลไปให้เพื่อนๆ ใน เฟสบุ๊ก และในไลน์ ด้วยความหวังดี ไม่อยากให้ใครต้องมาป่วยเป็น โควิด 19 เมื่อลุงสิงห์ได้รับข้อความนั้นก็สนใจอยากใช้ป้องกันรักษาโรคโควิด 19 จึงนำสูตรนี้ไปใช้กับคนในครอบครัวทุกคน ส่วนน้ำสมศรีก็สนใจสูตรป้องกันโรคโควิด 19 นี้เหมือนกัน จึงไปค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม และโทรไปปรึกษาหลานสาวที่เป็นเภสัชกร ทำให้ทราบว่า สูตรยาป้องกันโรคโควิด 19 นี้เป็นเพียงข้อมูลที่บอกต่อกันมา ยังไม่ได้ผ่านการทดสอบทดลองประสิทธิภาพ หากรับประทานอาจจะเกิดอันตรายได้ หากกรรมวิธีการทำไม่สะอาด และไม่สามารถป้องกันโรคได้ เมื่อน้ำสมศรีรู้ดังนั้นจึงรีบส่งข้อมูลไปให้ทุกคนทราบในทันที โชคดีที่ลุงสิงห์ยังไม่ได้ให้คนในครอบครัวดื่ม จึงปลอดภัย

เพื่อนๆ คนอื่นๆ ทราบเรื่องจึงมาขอบคุณน้ำสมศรี ที่รู้จักตรวจสอบข้อมูลก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ซึ่งเป็นการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์

ร่วมกันอภิปราย

1. เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้องคืออะไร
2. การกระทำที่เกี่ยวข้องท่านใดกระทำเหมาะสม และไม่เหมาะสม
3. ข้อคิดจากเรื่องนี้คืออะไร

## อ้างอิง

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (2559) เกษัช...ป็นยา บรรณาธิการ: ศศ.ดร.ภก.เมธิน ผดุง  
กิจและคณะ พิมพ์ครั้งที่ 5 สิงหาคม 2559

สสส หลักการใช้ยาที่ถูกต้องและปลอดภัย สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/41733-หลักการใช้ยาที่ถูกต้องและปลอดภัย.html> วันที่ 14 มีนาคม 2565

หมอชาวบ้าน ความรู้เรื่องยา: หลักการใช้ยา สืบค้นจาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/5992>  
วันที่ 14 มีนาคม 2565