

คู่มือการให้คำแนะนำการใช้ยาเทคนิคพิเศษ

1. การเตรียมยาฉีดและการฉีดยาอินซูลิน

ขั้นตอนในการฉีดอินซูลิน



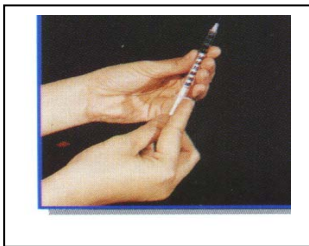
1. ล้างมือให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง ก่อนการฉีดยาอินซูลินทุกครั้ง



2. คลึงขวดยาอินซูลินไปมาในฝ่ามือทั้งสองข้าง กรณีใช้ยาชนิดชุนเพื่อให้ยาผสมเป็นเนื้อเดียวกัน อย่าเขย่าขวดยาอินซูลิน เนื่องจากทำให้เกิดฟองอากาศและอินซูลินเกาะติดบริเวณจุกยางของขวด (ชนิดใสไม่ต้องคลึง)



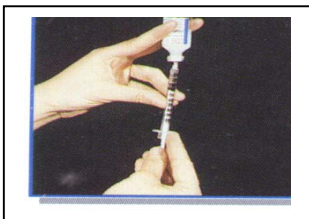
3. ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ เช็ดจุกยางของขวดยาอินซูลิน



4. ดูดลมเข้ามาในหลอดฉีดยาให้มี จำนวนเท่ากับปริมาณยาที่จะต้องใช้



5. แทงเข็มฉีดยาให้ผ่านเข้าไปขวดยาแล้ว ดันอากาศเข้าไปในขวด การใส่ลมในขวดนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิด สูญญากาศในขวดอินซูลิน ซึ่งอาจทำให้มีแรงดึงดูดให้ยาที่ดูดไว้ แล้วถูกดึงกลับไปในขวด



6. คว่ำขวดยาลงแล้วค่อยๆดูดยาอินซูลิน
เข้าหลอดฉีดยาในปริมาณที่ต้องการ

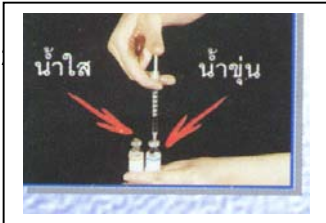


7. ตรวจสอบว่ามีฟองอากาศอยู่หรือไม่ ถ้าหากมีฟองอากาศขนาดใหญ่ อาจทำให้มีผลต่อขนาดอินซูลิน ให้ฉีดยาเข้าไปในขวดใหม่ แล้วดูดกลับเข้ามาซ้ำๆ จนได้ปริมาณที่ต้องการ อย่างไรก็ตามฟองอากาศเล็กน้อย ไม่มีอันตรายในการฉีด
8. ตรวจสอบขนาดของอินซูลินให้แน่ใจอีกครั้ง

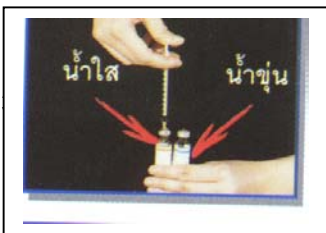
กรณีฉีดยาผสมสองชนิดคือ ชนิดออกฤทธิ์สั้น (น้ำใส) และชนิดออกฤทธิ์ยาว (น้ำขุ่น)



1. ใช้ตำลึงชุปแอลกอฮอล์เช็ดจุกยางของขวดอินซูลินทั้งสองขวด



2. ดูดลมเข้ามาในหลอดฉีดยาให้มีจำนวนเท่ากับปริมาณยาน้ำขุ่นที่ต้องการ แล้วฉีดลมเข้าไปในขวดอินซูลินชนิดขุ่น อย่าเพิ่งดูดยา



3. ดูดลมเข้ามาในหลอดฉีดยาน้ำใสให้มีจำนวนเท่ากับปริมาณยาน้ำใสที่ต้องการ แล้วฉีดลมเข้าไปในขวดอินซูลินเข้าหลอดฉีดยาในปริมาณที่ต้องการ



4. ดูดอินซูลินน้ำใสออกมาเท่ากับปริมาณที่ต้องการ



5. กลับมาดูอินซูลินชนิดน้ำขุ่นที่ต้องการ แล้วนำไปฉีดทันที

***ระวัง ถ้าโดยอุบัติเหตุดูดอินซูลินน้ำขุ่นมากกว่าปกติ ห้ามดันยากลับเข้าไปในขวด แต่ให้ทิ้งอินซูลินและเริ่มดูดยาทั้งสองชนิดใหม่

หลังจากได้บรรจยาอินซูลินในหลอดฉีดยาแล้ว ควรรอให้อุณหภูมิของอินซูลินเท่ากับอุณหภูมิห้องก่อน
การฉีดยาเข้าไปในบริเวณที่ต้องการควรปฏิบัติดังนี้



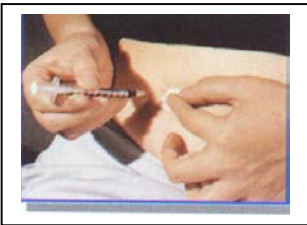
1. ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิวหนัง บริเวณที่ฉีดยา



2. ใช้มือข้างหนึ่งดึงผิวหนังบริเวณที่จะฉีดยกให้สูงขึ้นเป็นลำแล้วแทงเข็มฉีดยาเข้าไป
ให้ตรงให้ ตั้งฉากกับผิวเข้าชั้นใต้ผิวหนังให้มิดเข็ม



3. กดลูกสูบตัวยาลงไปให้สุดจนหมด

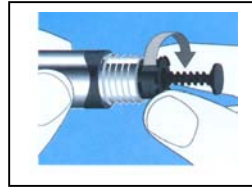
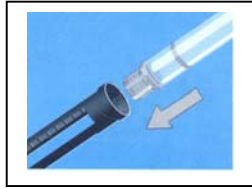


4. ถอนเข็มฉีดยาออก ใช้สำลีกดตำแหน่งที่ฉีดยาไว้ชั่วขณะ ถ้ามีเลือดออกหรือรู้สึกปวด
หรือมีน้ำใสไหลออกมา ไม่ควรคลึงหรือนวดบริเวณที่ฉีดยา เพราะอาจทำให้การ
ดูดซึมเร็วขึ้นกว่าปกติได้

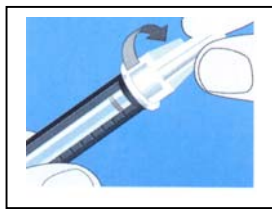
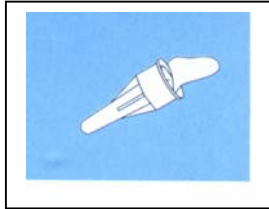
***เข็มฉีดยาใช้แล้วทิ้ง หรือเก็บไว้ใช้ได้อีก 2-3 วัน โดยสวมปลอก นำไปไว้ในตู้เย็น และนำ
มาใช้ได้อีก (อย่านำเข็มไปล้าง หรือแช่)

การฉีดอินซูลินโดยใช้ปากกา

1. หมุนปากกา เพื่อถอดส่วนใส่หลอดอินซูลินออก
ใส่หลอดอินซูลินขนาด 3 มล.เข้าไปในส่วนบรรจุหลอดอินซูลิน



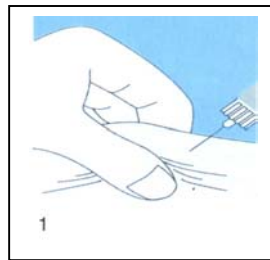
2. เช็ดบริเวณจุดวางหลอดอินซูลินด้วยแอลกอฮอล์
3. ใส่เข็มของปากกาเข้าไปที่ปลายหลอดอินซูลิน



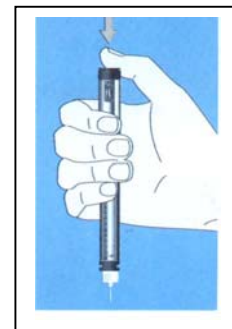
4. หมุนตัวเลขให้เท่ากับขนาดยาที่ฉีด
เขย่าปากกา โดยแกว่ง ไปมา
ประมาณ 10 ครั้ง



5. ใช้มือดึงผิวหนังบริเวณที่ฉีดยาให้สูงขึ้นเป็นลิ่ม



6. แขนงเข็มฉีดยาตั้งฉากกับผิวหนังบริเวณที่ฉีดจนมีเข็ม
เดินยาโดยกดปุ่มที่ฉีดยาจนหมดมีวิธีลดอาการปวดจากการฉีดยาคือ
ฉีดอินซูลินขณะที่ยาอยู่ในอุณหภูมิห้อง ไล่ฟองอากาศออกให้หมดก่อนฉีด
รอให้แอลกอฮอล์ที่ทาผิวหนังระเหยให้หมดก่อนฉีด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตรง
บริเวณที่ฉีดยา แขนงเข็มผ่านชั้นผิวหนังเร็วๆ อย่าเปลี่ยนมุมขณะแทง
หรือถอนเข็มออก เปลี่ยนเข็มเมื่อที่



7. หลังจากจบขั้นตอนการฉีดอินซูลินแล้ว ให้สวมปลอกกันหกหัวเข็ม
แล้วบิดหัวเข็มทิ้งลงในถังที่ปลอดภัย



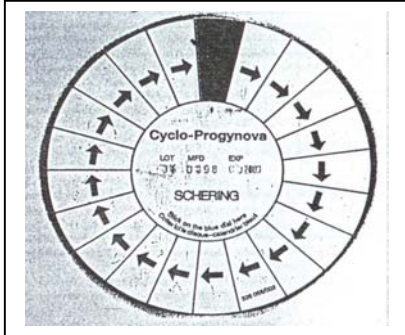
2.การรับประทาน ยา Fosamax ในการรักษาโรคกระดูกพรุน

เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้รับประโยชน์สูงสุดจากการรับประทานยา Fosamax สิ่ง queผู้ป่วยควรปฏิบัติ คือ

- หลังจากตื่นนอนในตอนเช้า ผู้ป่วยควรรับประทานยา Fosamax ร่วมกับน้ำเปล่า 1 แก้วเต็ม ก่อนอาหารเช้า , เครื่องดื่ม หรือยาใดๆ เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ยาดูดซึมโดยสมบูรณ์ ผู้ป่วยไม่ควรรับประทานนี้ร่วมกับ ชา , กาแฟ , นม หรือเครื่องดื่มใดๆ ยกเว้นน้ำเปล่า
- ไม่ควรเคี้ยว และไม่ควรรับประทานยาก่อนนอนหรือขณะนอนอยู่ เนื่องจากอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงต่อหลอดอาหารเพิ่มขึ้นได้
- ไม่ควรล้มตัวลงนอนราบ หลังจากรับประทานยาแล้วอย่างน้อย 30 นาที หากต้องการ ล้มตัวลงนอนหลังจากรับประทานยาไปแล้ว 30 นาที ควรรับประทานอาหารก่อนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการขย้อนยา
- ถ้าเกิดอาการโรคหลอดอาหารขึ้น ได้แก่ กลืนอาหารลำบาก หรือกลืนเจ็บ จุกเสียดบริเวณลิ้นปี่ ปวดบริเวณกระดูกสันอก ควรหยุดยาหรือรีบปรึกษาแพทย์
- ผู้ป่วยควรรับประทานยาอย่างต่อเนื่องตามคำแนะนำของแพทย์

3.การใช้ฮอร์โมนทดแทนในภาวะหมดประจำเดือน (Hormone Replacement Therapy)

ชนิดรับประทาน



Cyclo-Progynova

เป็นยาที่ใช้สำหรับรักษาอาการที่เกิดขึ้นก่อนหรือหลังหมดประจำเดือนแล้ว (กลุ่มอาการเมื่อสตรีวัยเข้าวัยหมดประจำเดือน)

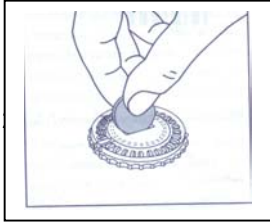
ก่อนเริ่มใช้ยา Cyclo-Progynova ควรตรวจร่างกายทั่วไป ตลอดจนตรวจภายใน (รวมถึงการตรวจเต้านมและตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูก) และทดสอบว่าไม่มีภาวะตั้งครรภ์

- เพื่อความปลอดภัย ควรได้รับการตรวจติดตามทุกๆ 6 เดือน
- ในชองบรรจุยา มีแผงกระดาษวงกลมที่บอกวันที่ในแต่ละสัปดาห์ นำแผงวงกลมนี้ไปติดบนแผงยาด้านสีขาว โดยให้วันที่เริ่มรับประทานตรงกับช่องสีแดงที่มีคำว่า “ Start ” ตัวอย่างเช่น ถ้ารับประทานยาเม็ดแรกวันพุธ ส่วน “Start” ต้องตรงกับวันพุธ(Wed) ดังนั้นในแต่ละเม็ดจะอยู่ตรงกับวันต่างๆในรอบสัปดาห์ สามารถดูได้ว่า รับประทานยาในแต่ละวันหรือยัง การรับประทานยาเม็ดแรกจะเริ่มจากตรงช่องสีแดงที่มีคำว่า “Start” และรับประทานวันละเม็ดติดต่อกันทุกวันไปตามลูกศร จนกระทั่งครบ 21 เม็ด ให้กลืนเม็ดยาพร้อมกับน้ำ
- การเริ่มรับประทานยา Cyclo-Progynova ในแผงแรก ให้เริ่มวันที่ 5 ของรอบเดือน (วันแรกของการมีประจำเดือน คือวันที่หนึ่งของรอบประจำเดือน) สำหรับสตรีที่ไม่มีรอบเดือนหรือมีเลือดออกไม่สม่ำเสมอ เริ่มรับประทาน Cyclo-Progynova ได้ทันทีที่ได้รับยา
- หลังจากรับประทานยาครบ 21 วัน จะหยุดรับประทานยา 7 วัน ซึ่งในช่วงนี้จะมีเลือดออกคล้ายประจำเดือนใน 2-4 วัน หลังรับประทานยาเม็ดสุดท้าย หากไม่มีคำแนะนำพิเศษจากแพทย์ ให้เริ่มรับประทานยาแผงใหม่หลังหยุดยาไปแล้ว 7 วัน โดยเริ่มในวันเดิมของสัปดาห์เช่นเดียวกับแผงก่อน สตรีจะรับประทานยาเวลาใดก็ได้ แต่ถ้าหากสตรีได้เลือกเวลาใดในการรับประทานยาแล้ว ควรรับประทานยาในเวลาเดิมทุกวัน ส่วนใหญ่จะแนะนำให้รับประทานยาก่อนนอน ถ้าหากลืมรับประทานยาในเวลาที่กำหนดไว้ให้รับประทานยาเม็ดยานั้นภายใน 12 ชั่วโมง

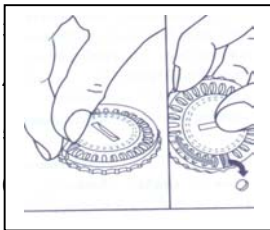
Activelle

- ใช้เป็นฮอร์โมนทดแทนเพื่อบรรเทาอาการต่างๆที่เกิดจากการลดลงของระดับเอสโตรเจนในสตรีวัยหมดประจำเดือน แนะนำให้ใช้ในสตรีที่หมดประจำเดือนนานเกินกว่า 1 ปี และไม่ต้องการมีรอบเดือนอีกต่อไป ยาจะเริ่มเห็นผลโดยรู้สึกได้เมื่อใช้ยาไปประมาณ 2-3 อาทิตย์ โดยที่อาการต่างๆจะค่อยๆลดลง แต่ถ้าหลังจากใช้ยาไปแล้ว 3 เดือนอาการต่างๆไม่ทุเลาลง ควรปรึกษาแพทย์

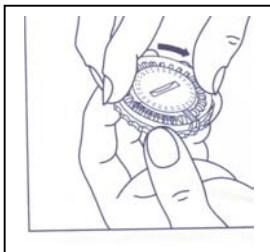
วิธีใช้ยา



1. ตั้งวันที่เริ่มรับประทานยาเม็ดแรก โดยใช้เหรียญหมุนร่องตรงกลางดัลบ เพื่อเลื่อนให้วันที่จะรับประทานยาเม็ดแรกอยู่ตรงกับช่องเปิด



2. เอายาเม็ดแรกออกจากดัลบ โดยดึงแผ่นพลาสติกที่ปิดอยู่บนยาเม็ดแรกที่ต้องการออก , เคาะเบาๆ ยาเม็ดแรกจะหลุดออกมา

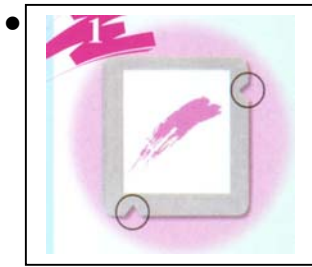


3. วันถัดไปให้เลื่อนดัลบตามเข็มนาฬิกาไป 1 ช่อง ช่องเปิดจะอยู่ตรงกับยาเม็ดถัดไป , เคาะเบาๆ เม็ดยาจะหลุดออกมา

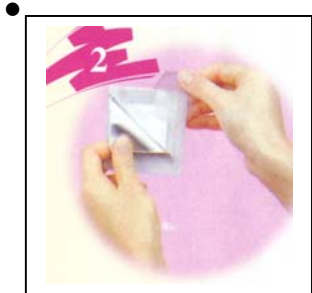
ชนิดแผ่นใสปิดผิวหนัง

Climera 50

วิธีการปิดแผ่นฮอร์โมน



1. แผ่นยาแต่ละแผ่นบรรจุอยู่ในซองอลูมิเนียมปิดผนึกอย่างดี ฉีกซองยาที่รอยบากตรงมุมขวาด้านบนและมุมซ้ายด้านล่างตามรูป ไม่ควรใช้กรรไกรตัดซองยา เพราะอาจทำให้แผ่นยาภายในเสียหายได้



2. ดึงแผ่นยาบางใสออกจากซองอลูมิเนียม (โปรดระวังความสับสน แผ่นฟอลด์ซึ่งติดอยู่ที่ด้านในของซองยาเป็นแผ่นบรรจุสาร



3. ลอกแผ่นพลาสติกซึ่งมีลักษณะแข็งใสชิ้นหนึ่ง ออกจากแผ่นยาตามรูป จากนั้นติดแผ่นยาลงบนผิวหนังบริเวณสะโพก หรือหน้าท้องที่สะอาดและแห้งสนิททันที แล้วจึงดึงแผ่นพลาสติกอีกชิ้นหนึ่งออกจากแผ่นยา พร้อมทั้งติดแผ่นยาส่วนที่เหลือให้แนบสนิทกับผิวหนังทั่วทั้งแผ่น



4. เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีฟองอากาศอยู่ใต้แผ่นยา ควรกดแผ่นยาและขอบแผ่นยาให้แนบสนิทกับผิวประมาณ 10 วินาที เมื่อติดแผ่นยาครบ 1 สัปดาห์ ให้เปลี่ยนแผ่นใหม่ ที่สำคัญควรสลับตำแหน่งที่ติดแผ่นยาทุกสัปดาห์ เพื่อป้องกันการระคายเคืองต่อผิวหนัง

เคล็ดลับการใช้ฮอร์โมนชนิดแผ่น

- ถ้าสตรีได้รับการตัดมดลูกแล้ว สามารถใช้ฮอร์โมนชนิดแผ่นใสปิดผิวหนังได้อย่างต่อเนื่อง
- ถ้าสตรีที่ยังมีมดลูกสามารถใช้ได้อย่างต่อเนื่อง แต่ควรได้รับโปรเจสโตรเจนร่วมด้วย อย่างน้อย 10 วันในรอบเดือน
- เนื่องจากแผ่นยาใช้เพียงอาทิตย์ละ 1 แผ่น ควรจดบันทึกวัน เวลาที่จะต้องเปลี่ยนแผ่นยาครั้งต่อไป แนะนำให้เปลี่ยนตำแหน่งที่ติดแผ่นยาแผ่นใหม่สลับกับตำแหน่งเดิม เพื่อหลีกเลี่ยงอาการระคายเคืองที่อาจเกิดขึ้นได้
- ถ้าลืมเปลี่ยนแผ่นยาตามกำหนด ให้เปลี่ยนแผ่นใหม่ทันที แต่ต้องบันทึก วัน เวลาใหม่ไว้เสมอ
- ถ้าแผ่นยาลอกตามขอบ ให้กดให้แนบกับผิวดังเดิม แต่หากไม่แนบสนิทเฉพาะส่วนขอบ แผ่นยานั้นยังคงใช้ได้
- ถ้าแผ่นยาลุดก่อนกำหนด ให้เปลี่ยนแผ่นใหม่ทันที และควรบันทึก วัน เวลาใหม่
- ถ้ามีรอยแดงหรือคันหลังดึงแผ่นยาออก รอยเหล่านี้ควรหายภายใน 1 สัปดาห์

- ถ้ามีอาการแพ้ ผื่นคัน หรือพุพอง บริเวณที่ติดจนทนไม่ได้ ให้ปรึกษาสูติแพทย์
- อย่าปิดแผ่นยาที่ผิวหนังยังไม่แห้งสนิท
- อย่าขัดถูหรือสะกิดบริเวณที่ติดแผ่นยาบ่อยๆ
- อย่าติดแผ่นยารอบเอว หรือแก้มก้น เพราะเสื้อผ้าหรือขอบชุดชั้นในอาจเสียดสีให้แผ่นยาหลุดได้ง่าย
- อย่าติดแผ่นยาในตำแหน่งที่ไม่ได้แนะนำ
- อย่าใช้แป้ง เจล หรือโลชั่นทาบริเวณที่ต้องการติดแผ่นยา
- อย่าแช่น้ำร้อน เข้าอบไอน้ำ หรือชาร้อนๆ

4.วิธีการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

Mercilon 28

วิธีรับประทานเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด

แผงยาเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด ประกอบด้วยเม็ดยาสีขาวขนาดใหญ่ 21 เม็ด ซึ่งมีฮอร์โมนเพศหญิง และเม็ดยาขนาดเล็ก 7 เม็ด ซึ่งไม่มีฮอร์โมนเพศหญิง บนด้านหลังของแผงยา เม็ดยาแต่ละเม็ดจะมีหมายเลขกำกับ ตั้งแต่ 1 ถึง 28 ควรรับประทานยาตามคำแนะนำต่อไปนี้ ในเวลาเดียวกันทุกวัน ควรกลืนยากับน้ำถ้าจำเป็น

ยาแผงถัดไป หลังจากรับประทานยาเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด แผงแรกหมดแล้ว เริ่มรับประทานยาแผงที่สองในวันถัดไป โดยไม่ต้องหยุดยา และไม่ต้องรอจนกว่าจะมีประจำเดือนมา รับประทานยาในแผงที่สองและแผงต่อไปของเมอซิลอน 28 เช่นเดียวกับแผงแรก คือ เริ่มรับประทานยาเม็ดแรกในแถวบนของแผงที่มีหมายเลข 1 กำกับอยู่ และรับประทานยาตามลูกศรจนหมดแผง ถ้าหากรับประทานเม็ดยาขนาดใหญ่ในแต่ละแผงอย่างถูกต้อง ผลคุมกำเนิดระหว่าง 7 วันที่รับประทานยาขนาดเล็กก็จะไม่ลดลง

- การเริ่มยาเมอซิลอนชนิด 28 เม็ดแผงแรก

ถ้ายังไม่ได้ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดอยู่ในขณะนี้

1. ต้องรอจนกว่าจะมีประจำเดือนมา วันแรกที่มีประจำเดือนมาให้เริ่มรับประทานเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด เม็ดแรกในแถวบนของแผงที่มีหมายเลข 1 กำกับอยู่ รับประทานยาวันละเม็ดตามลูกศรจนยาหมดแผงคือ 28 วัน ถ้าหากว่าท่านจำได้ว่ารับประทานเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด แผงแรกในวันแรกที่มีประจำเดือนมา และไม่ลืมรับประทานยา ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย
2. ถ้าประจำเดือนมาแล้วภายใน 5 วัน ให้รับประทานยาเม็ดแรกในแถวบนของหมายเลขที่มีหมายเลข 1 กำกับอยู่ รับประทานยาต่อไปตามลูกศรจนหมดแผงยาคือ 28 วัน อย่างไรก็ตามก็ดีฝ่ายชายควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย เช่นถุงยางอนามัยในระหว่าง 7 วันแรกของการรับประทานยา
3. ถ้าประจำเดือนมาแล้วมากกว่า 5 วันแล้ว ให้รอจนกว่าจะมีประจำเดือนมาในเดือนถัดไปก่อนที่จะเริ่มรับประทานยาเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด

- เมื่อเปลี่ยนจากยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดอื่นๆ

1. เปลี่ยนจากยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด หรือ 22 เม็ด มาเป็นเมอซิลอน ชนิด 28 เม็ด ให้รับประทานยาแผงเดิมให้หมด หลังจากนั้น 2-3 วันจะมีประจำเดือนมา รับประทานยาเมอซิลอนชนิด 28 เม็ดแรกในแถวบนของแผงที่มีหมายเลข 1 กำกับอยู่ในวันแรกที่มีประจำเดือนมา รับประทานยาวันละเม็ดตามลูกศรจนยาหมดแผงคือ 28 เม็ด
2. เปลี่ยนจากยาเม็ดคุมกำเนิดที่รับประทานทุกวัน (28 เม็ด) มาเป็นเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด ประจำเดือนควรจะมาในขณะที่รับประทานยาเม็ดซึ่งไม่มีตัวยาสำคัญอยู่ เริ่มรับประทานเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด เม็ดแรกในแถวบนของแผงยาซึ่งมีหมายเลข 1 กำกับอยู่ในวันแรกที่มีประจำเดือน ทิ้งเม็ดยาที่เหลือในแผงเดิม รับประทานยาวันละเม็ดตามลูกศรจนยาหมดแผงคือ 28 เม็ด ถ้าหากว่าท่านจำได้ว่ารับประทานเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด เม็ดแรกในวันแรกที่มีประจำเดือนมาและไม่ลืมรับประทานยา ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย
3. เปลี่ยนจากยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่เป็นโปรเจสโตรเจนล้วน (พีโอพี หรือ มินิพิล) มาเป็นเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด รับประทานเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด เม็ดแรกในแถวบนของแผงซึ่งมีหมายเลข 1 กำกับอยู่ ในวันแรกที่มีประจำเดือนมา ถึงแม้ว่าจะได้รับประทานยามินิพิลในวันนั้นแล้วก็ตาม ทิ้งยาที่เหลือในแผงเดิม รับประทานยาวันละเม็ดตามลูกศร จนยาหมดแผง คือ 28 เม็ด

ถ้าหากว่าท่านจำได้ว่ารับประทานยาเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด เม็ดแรกในวันแรกที่มีประจำเดือนมา และไม่ลืมรับประทานยา ไม่จำเป็นต้องคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย

ถ้าท่านกำลังรับประทานยาหมินพิล อาจจะไม่มีการประจำเดือนมาได้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระหว่างการให้นมบุตร รับประทานเมอซิลอนชนิด 28 เม็ด เม็ดแรกในวันที่ถัดจากการหยุดยาหมินพิล ทั้งยาที่เหลือในแผงเดิม อย่างไรก็ตาม ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วยใน 7 วันแรกของการรับประทานยา เช่น ถุงยางอนามัย

- ถ้าลืมยา 1 เม็ดหรือมากกว่า

ไม่ควรลืมรับประทานเม็ดยาขนาดใหญ่ของเมอซิลอนชนิด 28 เม็ดเป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้านึกได้ว่าลืมรับประทานเม็ดยาขนาดใหญ่ให้รับประทานเม็ดที่ลืมทันทีที่นึกได้ รับประทานยาที่เหลือตามปกติ นั่นคืออาจรับประทานเม็ดยาขนาดใหญ่ 2 เม็ดใน 1 วัน ในกรณีที่ลืมยาไม่เกิน 12 ชั่วโมง เมอซิลอนชนิด 28 เม็ดจะยังคงมีผลคุมกำเนิดในรอบเดือนนี้ อย่างไรก็ตาม ถ้าลืมยา 1 เม็ดนานกว่า 12 ชั่วโมง ให้รับประทานเม็ดยาขนาดใหญ่ 2 เม็ดในวันต่อไป คือเม็ดยาที่ลืมให้รับประทานทันทีที่นึกได้ และอีก 1 เม็ดในเวลาที่ได้รับประทานยาตามปกติแล้วยาที่เหลือในแผงให้รับประทานตามปกติ ในสภาพเช่นนี้ฝ่ายชายต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น ถุงยางอนามัยเป็นเวลา 7 วัน แต่ถ้าในระหว่างนี้เม็ดยาขนาดใหญ่หมดก่อน 7 วัน ให้ทิ้งเม็ดยาขนาดเล็กอีก 7 เม็ดในแผงเดิม แล้วเริ่มรับประทานเม็ดยาขนาดใหญ่ในแผงต่อไปทันที โดยเริ่มจากเม็ดแรกในแถวบนของแผงที่มีหมายเลข 1 กำกับอยู่ และประจำเดือนอาจไม่มาจนกระทั่งหมดยาแผงที่ 2 ซึ่งไม่เป็นอันตราย และไม่ต้องกังวลเมื่อมีเลือดออกในระหว่างที่รับประทานยา

ถ้าลืมรับประทานยาเม็ดขนาดเล็ก จะไม่มีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ ให้รับประทานยาเม็ดถัดไปในวันต่อมาในเวลาเดิม และทิ้งเม็ดยาขนาดเล็กที่ลืมรับประทาน

Microgynon ED

ส่วนประกอบ : ยาแผง 28 เม็ด (รับประทานทุกวัน) มี 21 เม็ดที่มีตัวยา แต่ละเม็ดประกอบด้วย ตัวยา Levonorgestrel 0.15 mg. และ Ethinyl-estradiol 0.03 mg. และเม็ดยาที่ไม่มีตัวยาสำคัญอีก 7 เม็ด

ขนาดและวิธีใช้ยา

- สำหรับยาแผงแรก

ให้คอยจนกว่าจะมีประจำเดือนออกมา แล้วเริ่มรับประทานยา Microgynon 30 ED ในวันแรกที่มีประจำเดือน โดยเลือกเม็ดยาจากส่วนสีแดงของแผง ให้ตรงกับวันนั้นของสัปดาห์ (เช่น “จ.” สำหรับวันจันทร์) และเม็ดยาออกก๊ลินพร้อมของเหลวเล็กน้อย ไม่จำเป็นว่าจะเป็นเวลาไหนของวัน แต่เมื่อเลือกเวลาแล้ว เช่น หลังอาหารเช้า หรือหลังอาหารเย็น ท่านก็ควรรับประทานยา เวลาเดียวกันทุกวัน จากนั้นรับประทานยาวันละ 1 เม็ดทุกวัน ตามลูกศรที่ระบุไว้ในแผงยาจนกระทั่งหมดแผง ถ้าวันไหนท่านไม่แน่ใจว่าได้รับประทานแล้วหรือยัง เพียงเหลือบดูที่แผงเดือนความจำ ท่านจะทราบได้ทันที ถ้าท่านรับประทาน Microgynon 30 ED ในช่วงหลังของสัปดาห์ รอบเดือนนั้นของท่าน อาจสั้นกว่า 4 สัปดาห์

- สำหรับยาแผงต่อไป

เมื่อท่านรับประทานยา Microgynon 30 ED แผงแรกหมดแล้ว เริ่มแผงต่อไปทันทีไม่ต้องหยุดยา โดยแกะยาจากส่วนสีแดงของแผง ให้ตรงกับวันของสัปดาห์นั้น และรับประทานยาตามลูกศรต่อไป

- ถ้าลืมรับประทานยาประจำวัน

ถ้าท่านลืมรับประทานยาตามเวลาที่เคยรับประทาน ต้องรีบรับประทานยาเม็ดที่ลืมนั้นภายใน 12 ชั่วโมงอย่างช้าที่สุด ถ้านานกว่า 12 ชั่วโมงแล้ว การป้องกันการตั้งครรภ์ของรอบเดือนนั้นจะลดลง ท่านจะต้องรับประทานยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ โดยลืมยาเม็ดนั้นเสีย ในขณะที่เดียวกันท่านต้องคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นที่ไม่ใช่ฮอร์โมนควบคุมไปด้วย จนกว่าประจำเดือนจะมา ยาเม็ดที่ลืมนั้นก็ไม่ต้องรับประทานตามปกติ เลือดจะไหลออกมาในขณะที่ท่านกำลังรับประทานยาจากส่วนสีแดงของแผง ถ้าไม่มีเลือดประจำเดือนออกมา จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มรับประทานยาแผงต่อไป

5. การใช้ยาเหน็บช่องคลอด

ยาที่มีในโรงพยาบาลตรัง คือ

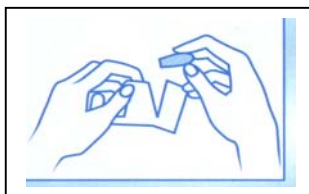
- Gynecon
- Clotrimazole VG (Canesten ® VG)

ขั้นตอนการใช้ยาเหน็บช่องคลอด

1. ล้างมือให้สะอาด



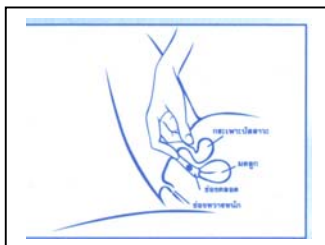
2. แกะยาออกจากกระดาษห่อ ถ้าเป็นยาเม็ดแข็ง
ให้นำยาไปจุ่มในน้ำสะอาดพอชื้น
(ประมาณ 1-2 วินาที)



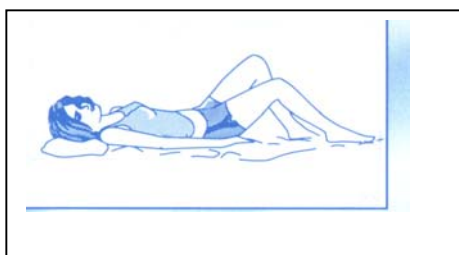
3. นอนหงาย โดยชันหัวเข่าขึ้นและแยกขาออก
(ห้ามนั่งยองๆ เพราะยาจะหลุดได้ง่าย)



4. สอดยาเข้าไปในช่องคลอด
โดยใช้นิ้วช่วยดันยาเข้าไปให้ลึกที่สุด



5. นอนพักในท่าเดิมสัก 15 นาที
เพื่อรอให้ตัวยาละลาย



ข้อแนะนำเพิ่มเติมสำหรับยาเหน็บช่องคลอด

1. ควรเหน็บยาติดต่อกันทุกวันตามที่แพทย์สั่ง
2. ไม่ควรใช้ยาเหน็บช่องคลอดขณะมีประจำเดือน
3. ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ขณะรักษา
4. ยาเหน็บช่องคลอดชนิดเม็ดแข็ง ไม่จำเป็นต้องเก็บไว้ในตู้เย็น

6. การใช้ยาครีมใส่ช่องคลอด

ยาที่มีใช้ในโรงพยาบาลตรัง คือ

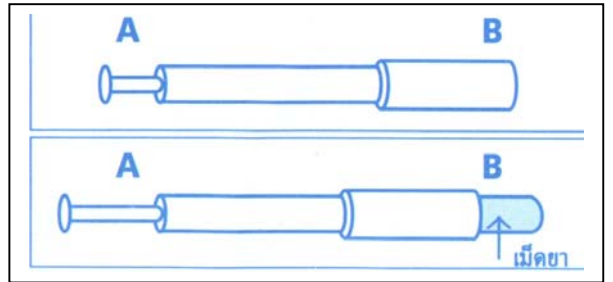
- Premarin cream
- Ovestin cream

ขั้นตอนการใช้ยาครีมใส่ช่องคลอด โดยใช้เครื่องสอดยา

1. ล้างมือให้สะอาด



2. เปิดฝายาครีมใส่ช่องคลอด โดยการหมุนเกลียว



3. ใส่ยาครีมในเครื่องสอดยา โดยมีขั้นตอนดังนี้

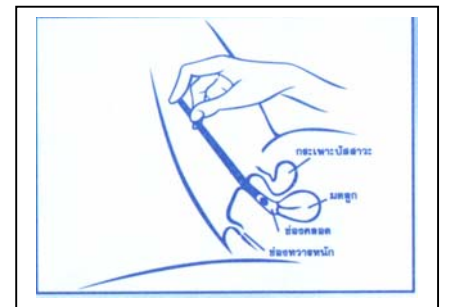
- สวมเครื่องสอดยา ลงในหลอดยาครีมที่เปิดไว้ โดยการหมุนเกลียวให้แน่น
- คว่ำหลอดยาครีมลง พร้อมกับค่อยๆ บีบยาครีมออกมา
- ดึงก้านสูบของเครื่องสอดออกมา จนได้ปริมาณตามต้องการ (บริเวณก้านสูบจะมีเส้นระบุปริมาณ)

4. นอนหงาย
โดยชันหัวเข่าขึ้นและ
แยกขาออก (ห้ามนั่งยอง)



5. สอดยาเข้าไปในช่องคลอด โดยมีขั้นตอนดังนี้

- จับตัวเครื่องมือสอดยาที่ใส่ยาแล้วด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลาง ส่วนนิ้วชี้ให้แตะอยู่บนปลายก้านสูบ
- หันปลายที่มียาเข้าไปในช่องคลอด ค่อยๆ สอดเครื่องมือเข้าไปเบาๆ เมื่อสอดเข้าไปลึกพอควร ให้ใช้นิ้วชี้ดันก้านสูบเพื่อไล่ตัวยาออกจากเครื่องมือ โดยยาจะตกอยู่ในช่องคลอด
- เอาเครื่องมือออกจากช่องคลอด



6. นอนในท่าเดิมสักครู่ ประมาณ 15 นาที
เพื่อไม่ให้ยาไหลออกจากช่องคลอด



7. หลังจากใช้เครื่องมือทุกครั้ง ต้องทำความสะอาดเครื่องมือสอดด้วยน้ำอุ่นและสบู่(ห้ามใช้น้ำเดือด เพราะทำให้เครื่องมือเสียได้) แล้วเช็ดเครื่องมือให้แห้ง เก็บไว้ใช้ได้ครั้งต่อไป

7. การใช้ยาสวนทวารหนัก

ยาที่มีใช้ในโรงพยาบาล คือ Unison enema

วิธีการใช้ยาสวนทวารหนัก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้ามีฝาปิดหลอดสวนให้เอาฝาปิดออกก่อน และห่อลิ้นปลายหลอดสวนด้วยสารห่อลิ้น หรือห่อลิ้นปลายหลอดสวนด้วยการบีบน้ำยาออกมาขลิบปลายหลอดเล็กน้อย
3. นอนตะแคง โดยให้ข้างล่างเหยียดตรง และงอขาบนขึ้นจนหัวเข่าจรดกับหน้าอก
4. สอดปลายหลอดสวนเข้าไปในทวารหนัก โดยค่อยๆหมุนขดยาเข้าไปอย่างช้าๆ และเบาๆ ขณะสอดควรให้หายใจเข้าลึกๆ จะทำให้สอดง่ายขึ้น ผู้ใหญ่ควรสอดลึกเกิน 15 เซนติเมตร ในเด็กทารกไม่ควรลึกเกิน 7.5 เซนติเมตร
5. ค่อยๆบีบยาจากขวดหรือภาชนะบรรจุน้ำยาอย่างช้าๆ จนน้ำยาหมด หรือตามปริมาณที่แพทย์สั่ง
6. พยายามขมิบทวารหนักไว้ 2-3 วินาที
7. ให้นอนในท่าเดิมประมาณ 15-30 นาที แม้จะมีความรู้สึกอยากถ่ายก็กลั้นไว้ก่อน หากลุกไปถ่ายทันทีหลังจากสวนยา จะทำให้ออกจากทวารหนักก่อนที่จะออกฤทธิ์ได้เต็มที่ หากเป็นไปได้ให้กลั้นไว้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

8. การใช้ยาเหน็บทวารหนัก

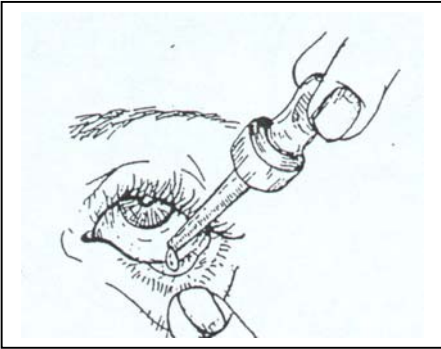
ยาที่มีใช้ในโรงพยาบาล คือ

- Dulcolax
- Doproct
- Stesolid cap

วิธีการใช้ยาเหน็บทวารหนัก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้ายาเหน็บมีให้แช่ยาในตู้เย็นก่อน หรืออาจแช่ในน้ำเย็นก็ได้ เพื่อให้ยาแข็งตัวและสอดง่ายขึ้น
3. แกะยาออกจากกระดาษห่อ
4. นอนตะแคง โดยให้ข้างล่างเหยียดตรง และงอขาบนขึ้นจนหัวเข่าจรดกับหน้าอก
5. สอดยาเหน็บเข้าไปในทวารหนัก โดยเอาด้านที่มีปลายแหลมกว่าเข้าไปก่อน โดยใช้นิ้วดันยาเข้าไปอย่างช้าๆและเบาๆ พยายามสอดให้ลึกที่สุด เพื่อไม่ให้ยาเหน็บไหลออกมา (ในผู้ใหญ่สอดยาเข้าไปให้ลึกอย่างน้อย 2.5 เซนติเมตร และในทารกอย่างน้อย 1.25 เซนติเมตร)
6. นอนในท่าเดิมนั่งครู่หนึ่งประมาณ 15 นาที
ถ้าเป็นยาระบาย ควรนอนในท่าเดิมนานกว่า 15-20 นาที จึงจะลุกไปถ่ายอุจจาระ แม้ว่าหลังจากสอดยาแล้วจะมีความรู้สึกอยากถ่ายก็ตามก็ต้องกลั้นอุจจาระไว้ก่อน หากลุกไปถ่ายทันทีหลังจากสอดยา จะทำให้ยาออกจากทวารหนักก่อนที่ยาจะออกฤทธิ์ได้เต็มที่

9. การใช้ยาหยอดตา



ขั้นตอนการใช้ยาหยอดตา

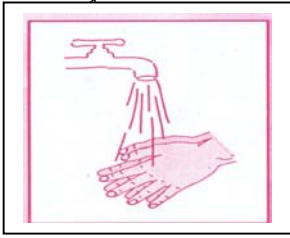
1. ล้างมือให้สะอาดก่อนที่จะใช้ยาหยอดตา
2. อ่านวิธีใช้ยาบนฉลากยา ตรวจสอบวันหมดอายุของยาทุกครั้งที่ใช้
3. เขย่าขวดยาก่อนใช้ยาหยอดตา
4. เปิดเกลียวจุกของขวดยาไว้ (สำหรับขวดที่มีหลอดหยดแยกออกจากขวดได้ ยังไม่ต้องเอาหลอดหยดออกจากขวดยา)
5. นอน หรือนั่งลงให้ศีรษะเอนไปทางด้านหลัง พร้อมกับมองเพดานขึ้น กรณีผู้

ป่วยเป็นเด็ก ควรหยอดในท่านอนสะดวกกว่า และไม่ควรรหยอดตาในขณะที่เด็กร้องไห้

6. ค่อยๆ ใช้มือข้างหนึ่งดึงหนังตาล่างลงมาให้เป็นกระพุ่ม และเหลือบตาขึ้นข้างบน
7. ให้ใช้มืออีกข้างหนึ่งจับหลอดหยดและดูดยาให้เข้าไปในหลอดหยด (เฉพาะยาที่มีหลอดหยด ซึ่งเอาออกจากตัวขวดได้) หรือหยดได้เลย สำหรับยาที่มีหลอดหยดติดอยู่กับขวด โดยให้ปลายหลอดอยู่ใกล้ตา แต่อย่าให้สัมผัสกับตาหรือขนตา
8. หยดยาตามจำนวนที่แพทย์สั่งลงตรงกระพุ่ม ด้านในของเปลือกตาล่าง
9. ใช้นิ้วมือกดตรงหัวตาด้านในเบาๆ ประมาณ 1-2 นาที เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำยาไหลเข้าสู่ท่อน้ำตา จะได้ไม่รู้สึกขมคอและเพื่อลดการดูดซึมยาเข้าสู่กระแสเลือด
10. ปิดตาเบาๆ (อย่าขยี้ตา) ใช้กระดาษทิชชูซับน้ำยาส่วนเกินออก หลับตาอย่างน้อย 2 นาที
11. ถ้าต้องหยอดยามากกว่า 1 ชนิด ควรหยอดยาแต่ละชนิดห่างกันอย่างน้อย 5 นาที ถ้ามีทั้งยาหยอดตาและยาป้ายตาพร้อมๆ กัน ควรจะใช้ยาหยอดตาก่อน ทิ้งระยะ 10 แล้วจึงป้ายตา
12. หลังจากหยอดยา ป้ายยา เรียบร้อยแล้ว ปิดจุกยาให้สนิท ควรเก็บยาไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา
13. หลังจากเปิดยาหยอดตาใช้แล้ว ไม่ควรจะใช้ยานั้นเกิน 1 เดือน
14. ถ้ามีอาการแพ้ คือ ตาแดง บวม แสบตามาก หรือมีผิวหนังแดงมาก ต้องหยุดยา และพบจักษุแพทย์
15. ห้ามใช้ยาหยอดตาร่วมกับผู้อื่น ควรใช้เฉพาะคน
16. เก็บยาให้พ้นมือเด็ก

10. การใช้ยาป้ายตา

ขั้นตอนการใช้ยาป้ายตา



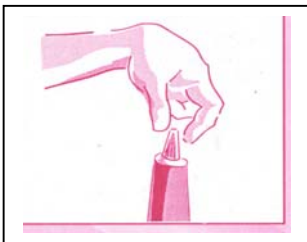
1. ล้างมือให้สะอาด



2. นอนหรือนั่งแหงนหน้าขึ้น

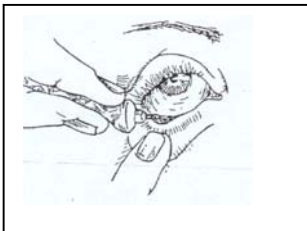


3. ค่อยๆ ใช้มือข้างหนึ่ง ดึงหนังตาล่างลงมาให้เป็นกระพุ้ง และเหลือบตาขึ้นข้างบน



4. ให้ใช้มืออีกข้างหนึ่งจับหลอดชี้ฝั่ง และบีบชี้ฝั่งขนาดยาวประมาณ 1 เซนติเมตร หรือประมาณ ครึ่งนิ้ว ลงในด้านในของเปลือกตาล่าง โดยเริ่มป้ายยาจากหัวตาไปประมาณครึ่งตา ระวังอย่าให้ปลายหลอดยาแตะลูกตาหรือขนตา

8.



5. ปล่อยมือจากการดึงหนังตา

6. ค่อยๆ ปิดตา และกลอกลูกตาไปมาทุกทิศทางขณะที่ยังปิดตาอยู่สักครู่หนึ่งประมาณ 1-2 วินาที เพื่อให้ยากระจายได้ทั่วตา เมื่อลืมตาขึ้น ตาอาจจะพร่ำเล็กน้อย หากมีขี้ผึ้งไหลออกมาจากตาให้เช็ดด้วยกระดาษทิชชู

9.

7. ปิดฝาจุกหลอดยาให้สนิท

คำแนะนำอื่นๆในการใช้ยาหยอดตา และยาป้ายตา

- ยาหยอดตาหรือยาป้ายตาหลังจากเปิดฝาแล้วมีอายุ 1 เดือน หากเปิดฝาเกิน 1 เดือนให้ทิ้งยานั้น
- ยาหยอดตาบางชนิด อาจต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 2-8 องศาเซลเซียส เช่น Chloramphenical ED
- ถ้าต้องใช้ยาขี้ผึ้งป้ายตา 2 ชนิดขึ้นไป ควรรอเวลาในการป้ายยาแต่ละชนิดให้ห่างกันประมาณ 10 นาที ถ้ายาอีกชนิดเป็นยาหยอดตาให้ใช้ยาหยอดตาก่อน และรอประมาณ 10 นาที จึงใช้ยาขี้ผึ้งป้ายตา
- หากมีขี้ตามาก ให้ล้างตาด้วยน้ำยาล้างตา หรืออาจเช็ดขี้ตาก่อนป้ายตา
- ห้ามใช้ยาหยอดตาหรือยาขี้ผึ้งป้ายตาร่วมกับผู้อื่น เพราะจะติดโรคกันได้
- หลังจากป้ายตาอาจทำให้ตาพร่า ดังนั้น ไม่ควรขับรถหรือทำงานเสี่ยงต่ออันตราย จนกว่าตาจะมองเห็นได้ชัดเจนตามปกติ
- ถ้าลืมหยอดตาหรือป้ายตา ให้หยอดตาหรือป้ายตาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าเกือบจะถึงเวลาที่จะป้ายตาครั้งต่อไป ก็ไม่ต้องป้ายตาครั้งที่ลืม แต่รอป้ายยาครั้งต่อไปเลย
- ถ้ายาหยอดตาเปลี่ยนสี หรือ ขุ่น ห้ามใช้ต่อไปอีก
- สำหรับผู้ป่วยที่ใส่เลนส์สัมผัส แนะนำให้ผู้ป่วยถอดเลนส์สัมผัสก่อนหยอดตาเพื่อหลีกเลี่ยงการดูดซับของยาของเลนส์สัมผัส ซึ่งอาจทำให้เลนส์สัมผัสเสียได้

11. การใช้ยาหยอดหู

ยาที่มีในโรงพยาบาลตราง คือ

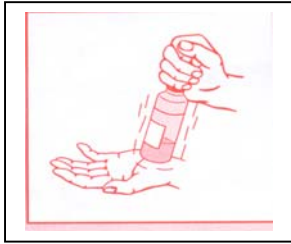
- Sofradex , Otosamthong , Chloramp ear drop
- Glycerine borax , 7.5% NaHCo3
- Tr. Merthiolate

ขั้นตอนการใช้ยาหยอดหู

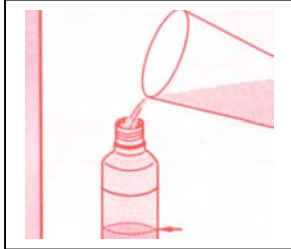
1. ล้างมือให้สะอาด
2. ยาหยอดหูบางชนิดที่เก็บไว้ในตู้เย็น เช่น Chloramphenicol ear drop ก่อนใช้ให้เอาขวดยาใส่ในฝ่ามือ และกำไว้สัก 2-3 นาที เพื่อให้อุณหภูมิของยาใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย (ถ้าเป็นยาน้ำแขวนตะกอน ให้เขย่าขวดก่อนใช้)
3. นอนตะแคงหรือเอียงศีรษะให้หูข้างที่จะหยอดยาด้านขึ้นข้างบน
4. หยอดยาในหูตามที่กำหนด แต่ไม่ควรเอาหลอดหยดสอดเข้าไปในรูหู เพราะหลอดหยดอาจทำให้เกิดบาดแผลต่อหูได้ และควรพยายามไม่ให้หลอดหยดสัมผัสกับสิ่งใดๆ เพื่อป้องกันสิ่งปนเปื้อนเข้าไปในยา
5. นอนตะแคงหรือเอียงศีรษะอยู่ในท่าเดิม 3-5 นาที
6. ยาหยอดหูทุกชนิด หลังเปิดใช้แล้ว 30 วัน ไม่ควรใช้อีก เพราะอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค

12. การใช้ยาผงผสมน้ำของเด็ก

วิธีการผสมยาในรูปผงแห้ง



1. เคาะผงยาในขวดให้ร่วน เพื่อป้องกันผงยาเกาะตัวเวลาเทน้ำลงไป และยาจะละลายได้ง่าย



2. เปิดฝาขวดยาออก ใช้น้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเติมลงไป ในขวดยา ประมาณ ครึ่งขวด ปิดฝาขวด แล้วเขย่าจน ผงยากระจายตัวในน้ำได้ดี ไม่มีก้อนแข็ง



3. เปิดฝาขวดยา เติมน้ำสุกที่เย็นแล้วลงไป ในขวดจนถึงขีดที่กำหนดไว้บนขวด

4. ปิดฝาขวด และเขย่าขวดจนยากระจายตัวดี

5. เปิดฝาขวดยาและตวงยาตามปริมาณที่แพทย์สั่ง ให้เด็กรับประทาน ควรใช้ช้อนตวงยา

6. เขย่าขวดก่อนรับประทานทุกครั้ง



7. กรณีได้รับยาผง มากกว่า 1 ขวด ต้องรอให้รับประทานยาขวดแรกหมดก่อน จึงผสมน้ำในยาขวดที่ 2

8. ควรเก็บยาที่ผสมแล้วในตู้เย็นช่องธรรมดา (ห้ามเก็บในช่องแช่แข็ง) ส่วนใหญ่เก็บไว้ได้นาน ประมาณ 14 วัน กรณีไม่มีตู้เย็น ให้เก็บไว้ในที่เย็น ไม่ให้ถูกแสงแดด หรือความร้อน สามารถเก็บยาไว้ได้นาน ประมาณ 7 วัน



9. ยาผงผสมน้ำในเด็ก ส่วนใหญ่เป็นยาปฏิชีวนะ ต้องกินยาติดต่อกันทุกวันจนยาหมด หากเกิดอาการผื่นแดง ระบายเคืองหรือบวม ให้หยุดใช้ยาทันที และมาพบแพทย์พร้อมกับการนำยามาด้วย เพราะอาจเกิดจากการแพ้ยาได้

13. การใช้ยาล้างจมูก

การล้างช่องจมูกด้วยน้ำเกลือทำให้ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ช่วยลดปริมาณน้ำมูก และจำนวนเชื้อโรคด้วย

วิธีล้างช่องจมูกอย่างง่าย ๆ และได้ผล

วิธีที่ 1. สำหรับผู้ใหญ่ และเด็กโต



ใช้ลูกยางดูดขนาดกลาง ดูดน้ำเกลือให้เต็ม ยื่นหน้าอ่างหน้า แล้วก้มศีรษะอยู่เหนืออ่างเล็กน้อย สอดปลายลูกยางเข้าไปในรูจมูก แล้วใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้บีบรอบๆ เบาๆ เพื่อไม่ให้น้ำเกลือไหลออกมา บีบลูกยางเบาๆ เพื่อให้ น้ำเกลือเข้าไปในรูจมูก คลายนิ้วแล้วส่งน้ำมูกปนน้ำเกลือออก อย่าสั่งรุนแรงเกินไป ทำซ้ำๆ หลายครั้ง เสร็จแล้วทำวิธีเดียวกันกับรูจมูกอีกข้าง เวลาบีบลูกยางจะใช้วิธีบีบแล้วปล่อยหลายๆ ครั้งก็ได้

วิธีที่ 2



ใช้น้ำเกลือเทลงในถ้วย แล้วใช้จุกดูดน้ำเกลือโดยตรง วิธีนี้ได้ผลสู้วิธีที่ 1 ไม่ได้ แต่เหมาะสำหรับทำที่ทำงาน หรือเวลาจำกัด

วิธีที่ 3 สำหรับเด็กเล็ก และเด็กแบเบาะ



ใช้ที่หยอดตา หยดน้ำเกลือ 10-20 หยด เข้าไปในรูจมูก แล้วใช้ลูกยางขนาดเล็กดูดออก ควรใช้ผ้าห่มห่อเด็กก่อนไม่ให้มือเกะกะ สำหรับเด็กโตที่ไม่ยอมกับวิธีใดๆ อาจใช้ขวดสเปรย์เล็กๆ แทนได้ ถ้ารู้สึกเค็มในคอไม่เป็นไร น้ำเกลือนี้ทานได้ไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด

วิธีทำความสะอาด

สำคัญมากที่จะต้องมีการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือทุกวัน ไม่ใช้ร่วมกัน หลังจากใช้ทุกครั้ง อาจจะเป็น 2-4 ครั้งต่อวัน ให้ใช้ลูกยางดูด ดูดน้ำร้อนสะอาดให้ทั่ว บีบออก ทำซ้ำๆ 2-3 ครั้ง ตากให้แห้ง โดยวางในแก้ว (วางให้ปลายชี้ลง)

หลังจากใช้ครั้งสุดท้ายของวัน ให้ล้างลูกยางดูดโดยใช้น้ำส้มสายชู ตามด้วยน้ำร้อนแล้ววางในแก้วสะอาด การล้างจมูกควรทำก่อนใช้ยาพ่นจมูกที่แพทย์สั่งทุกครั้ง การล้างจมูกถ้าทำถูก ต้องไม่มีอันตรายใดๆ แต่ถ้ามีอาการเจ็บหรือเลือดออก ควรปรึกษาแพทย์

14. การใช้ยาพ่นจมูก

ขั้นตอนการใช้ยาพ่นจมูก



1. สั่งน้ำมูกออกจากจมูกให้หมด

2. เปิดฝาครอบขวดยา จะเห็นส่วนที่สอดเข้ารูจมูก จับขวดพ่นยาด้วยนิ้วชี้และนิ้วกลางที่เป็นสีขาวย โดยใช้นิ้วหัวแม่มือรองรับที่ก้นขวดพ่น เขย่าขวดให้น้ำยาเข้ากันดี ถ้าใช้เป็นครั้งแรก ให้บีบลมออกก่อน จนได้ละอองฝอย



3. นิ่งตัวตรงก้มศีรษะไปข้างหน้าเล็กน้อย ปิดริมฝีปากให้สนิท

4. จับขวดพ่นให้ตั้งขึ้น



5.

5. สอดปลายขวดพ่นเข้าไปในรูจมูก ใช้นิ้วมืออีกข้างกดรูจมูกข้างที่เหลือ

6. กดที่เป็นสีขาวยด้วยนิ้วชี้และนิ้วกลางให้สุดเพื่อให้น้ำยาเป็นละอองฝอย พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ แล้วหายใจออกทางปากให้หมด

7. พ่นยาในรูจมูกอีกข้างหนึ่งด้วยวิธีเดียวกัน

8. เช็ดทำความสะอาดปลายที่พ่นยา

9. ปิดฝาครอบให้สนิท

10. ควรจะทดสอบกดเครื่องพ่นดูก่อนที่จะใช้ยาเป็นครั้งแรกและทุกๆ ครั้ง ถ้าหากเก็บยานี้เป็นเวลานานกว่า 1 สัปดาห์



การเก็บรักษาพยาบาลพ่นจมูก

1. เก็บในที่แห้ง ไม่ไวไใกล้ความร้อน และที่โดนแสง ไม่ใส่ในตู้เย็น
2. เก็บให้ห่างไกลเด็ก
3. ไม่เจาะ ทูบ หรือนำกระบอกยาเผาไฟ แม้ว่ายาจะหมดแล้ว

คำแนะนำเพิ่มเติม

1. กรณีเป็นยาพ่นบรรเทาอาการคัดจมูก สามารถใช้บรรเทาอาการได้เป็นครั้งคราวเมื่อจำเป็น แต่ถ้ายาพ่นที่เป็นสเตียรอยด์จะต้องใช้อย่างสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง
2. กรณีผู้ป่วยต้องใช้ยาอย่างสม่ำเสมอ ถ้าลืมพ่นยาให้พ่นทันทีที่นึกได้ แต่ถ้านึกได้ในระยะเวลาที่ใกล้เคียงกับเวลาที่ จะพ่นครั้งต่อไป ก็ให้พ่นยาของครั้งต่อไปเลย โดยไม่ต้องเพิ่มปริมาณการพ่นยาเป็น 2 เท่า
3. การใช้ยาพ่นจมูก อาจทำให้รู้สึกถึงรสขมของยาได้ เพราะช่องจมูกกับลำคอมีการติดต่อกัน
4. วิธีทำความสะอาด เปิดฝาครอบขวดพ่นออก ดึงฝาครอบสีขาวยังรูจมูกไปล้างด้วยน้ำเปล่า เช็ดให้แห้ง แล้วใส่กลับที่เดิม ถ้าหากหัวพ่นตัน ดึงฝาครอบสีขาวยังรูจมูก ออกไปแช่ในน้ำอุ่น 2-3 นาที แล้วล้างด้วยน้ำเปล่าอีกครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วใส่กลับที่เดิม

15.การใช้ Nebulizers

เทคนิคและขั้นตอนการใช้ Nebulizers

1. ผสมยากับน้ำเกลือให้ได้ปริมาตรโดยประมาณ 3-5 มล. เทยาใส่ลงในกระเปาะ หมุนเกลียวให้แน่น
2. ต่อสายท่อก๊าซออกซิเจนหรืออากาศเข้าที่ก้นกระเปาะ เปิดก๊าซด้วยอัตราไหลประมาณ 6-8 L/min หรือต่อกับเครื่อง air compressor hose ของ nebulizer machine ที่สามารถอัดอากาศได้อย่างอัตโนมัติ
3. ต่อกระเปาะยาเข้ากับ aerosol face mask ที่มีรูกลมเปิดที่ข้างจมูกทั้ง 2 ข้าง หรือต่อเข้ากับ mouthpiece โดยที่ด้านตรงข้ามกับ mouthpiece ต่อท่อ reservoir ใ้ยาวประมาณ 6 นิ้ว
4. ให้ผู้ป่วยหายใจเข้าออกตามปกติ
5. เคาะกระเปาะใส่ยาเป็นระยะๆ เพื่อให้ละอองยาที่ติดอยู่ที่ข้างกระเปาะตกลงมาที่ก้นกระเปาะ
6. พยายามกระทั่งไม่เห็นละอองยาออกมาจาก nebulizer อีก

การให้ยาโดย nebulizers นั้น แม้ผู้ป่วยที่ให้ความร่วมมือดี และแม้ว่า nebulizers ที่ใช้จะมีคุณภาพที่ดีเท่าใด ก็จะทำให้จำนวนยาออกมาจาก nebulizer เพื่อเข้าไปสู่ปอดของผู้ป่วยได้เพียงร้อยละ 9-12 ของยาที่ใส่ลงไป ในกระเปาะเท่านั้น ข้อดีของการรักษาโดยใช้สูดผลยละอองยา โดยผ่านทาง nebulizers ได้แก่

1. ใช้ง่าย สะดวก ไม่ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ป่วยมากนัก สามารถใช้ในผู้ป่วยทุกกลุ่มอายุและใช้ได้ดี โดยเฉพาะที่มีอาการรุนแรงและเฉียบพลัน
2. สามารถให้ออกซิเจนแก่ผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องได้ตลอดขณะที่พ่นยา
3. ส่วนผสมที่เป็นน้ำเกลือจะมีส่วนช่วยให้ความชุ่มชื้นแก่ทางเดินหายใจ และจะทำให้ความเหนียวของเสมหะลดลง
4. สามารถใช้ได้กับผู้ป่วยที่มีท่อหลอดลมในคอ (tracheostomy tube) และไม่หายใจเอง โดยต่อกับ resuscitating bag หรือเครื่องช่วยหายใจ
5. สามารถผสมยา 2 ชนิดพร้อมกันได้ ในขณะเดียวกัน เช่น ยา salbutamol กับยา sodium cromoglycate หรือ corticosteroid เป็นต้น

ข้อเสีย ได้แก่

1. เครื่องมือมีราคาแพง
2. เครื่องพ่นยาหรือ oxygen tank มีขนาดใหญ่ทำให้ขนย้ายไม่สะดวก หรือพกพาติดตัวไม่ได้
3. ต้องใช้เวลาในการพ่นยานาน อย่างน้อย 5 นาทีขึ้นไปต่อการพ่นแต่ละครั้ง
4. มีโอกาสเกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคได้มากกว่าวิธีอื่น โดยเฉพาะตอนล้างกระเปาะเพื่อนำมาใช้ใหม่
5. ขนาดยาที่ใช้แต่ละครั้ง สูงกว่าและแพงกว่าที่ให้โดยวิธีอื่น

16. การใช้ยาพ่นคอแบบ metered-dose inhaler (MDI)

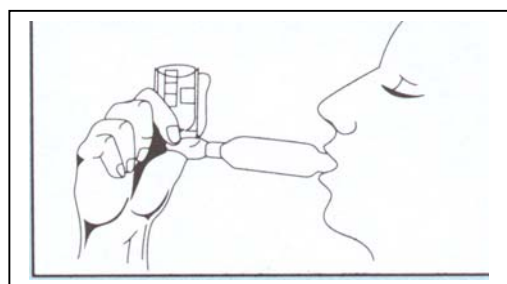
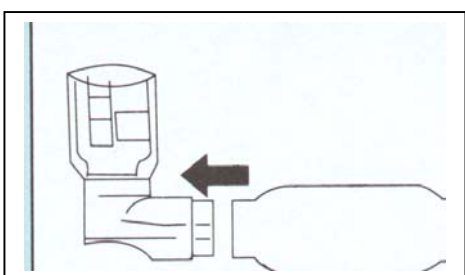
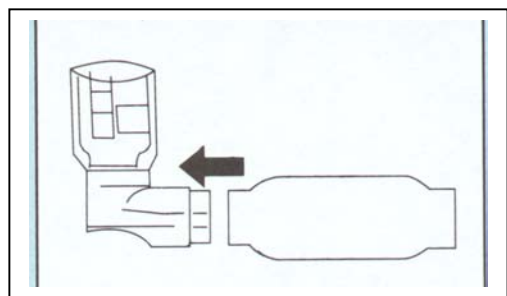
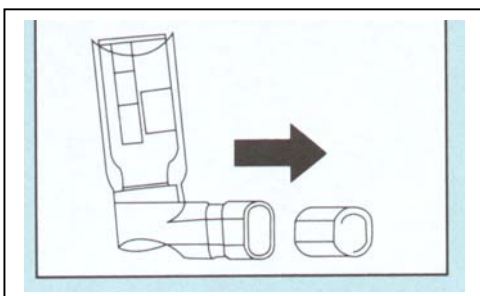
เทคนิคและขั้นตอนการใช้ MDI

1. เขย่าเครื่องพ่น 4-5 ครั้ง
2. วางเครื่อง MDI ไว้ในช่องปากและหุบปากสนิท หรือวางเครื่อง MDI ไว้ห่างจากริมฝีปาก 4 ซม. และอ้าปากเล็กน้อย
3. ในขณะที่ผู้ป่วยหายใจออกปกติจนสุด ให้กดเครื่อง MDI ทันที พร้อมกับสูดหายใจเอา aerosol ของยาขยายหลอดลมเข้าไปในปอดช้าๆ โดยใช้เวลาในการหายใจเข้า ประมาณ 3-5 วินาที
4. เมื่อหายใจเข้าเต็มที่แล้ว ให้เอาเครื่อง MDI ออกจากปอด หุบปากและกลืนใจประมาณ 4-10 วินาที
5. เมื่อครบเวลาที่กลืนหายใจดังกล่าวแล้ว ให้ผู้ป่วยหายใจออกช้าๆ การให้ยาขยายหลอดลมชนิด MDI ช้า ควรให้หลังจากสูดดมยาขยายหลอดลมครั้งแรกประมาณ 1 นาที

เทคนิคและขั้นตอนการใช้ MDI ร่วมกับ spacer

1. เขย่าเครื่องพ่นยา MDI 4-5 ครั้ง
2. ต่อเครื่อง MDI เข้ากับ spacer ถือให้เครื่อง MDI ตั้งตรง
3. กดเครื่องยาจาก MDI 1 ครั้ง (ไม่ควรกดเครื่องยาจาก MDI หลายๆ ครั้งเข้าไปใน spacer พร้อมกัน เพราะจะทำให้ความดันใน spacer เพิ่มขึ้น ผลักดันให้ aerosol particles ไปเกาะติดที่ผนังของ spacer และ particles อาจเกาะกลุ่มกันจนมีขนาดใหญ่เกินไป)
4. อม mouthpiece ของ spacer
5. สูดหายใจเข้าจาก spacer ช้าๆ จนสุด ใช้เวลาในการหายใจประมาณ 3-5 วินาที (หลังกดเครื่อง MDI เข้าใน spacer ควรรีบสูดหายใจเข้าทันที เพราะถ้าทิ้งไว้นานเกินไปจะทำให้ aerosol particle ไปเกาะติดกับผนัง spacer ตามแรงโน้มถ่วง และจากประจุไฟฟ้าสถิตที่มีระหว่าง aerosol particle กับผนัง spacer)
6. กลืนหายใจไว้ 4-10 วินาที
7. สูดหายใจเข้าจาก spacer และกลืนหายใจเช่นเดิมอีก 1 ครั้ง (โดยทั่วไปแล้ว เมื่อกดเครื่องพ่นยา 1 ครั้ง มักจะสูดหายใจเข้าจาก spacer 2 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของ spacer ด้วย)
8. ถ้าจะให้ยาขยายหลอดลมช้า ควรรอประมาณ 1 นาที แล้วจึงกดเครื่องพ่นยาซ้ำครั้งที่ 2
9. ในการทำความสะอาด เมื่อล้าง spacer ด้วยน้ำ ควรปล่อยให้แห้งเอง ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดถู เพราะจะทำให้เกิดประจุไฟฟ้าสถิตที่ผนังของ spacer เมื่อนำมาใช้ จะทำให้ aerosol particles ซึ่งมีประจุไฟฟ้าสถิตเช่นกันไปเกาะติดที่ผนังมากขึ้น ทำให้ยาเข้าสู่ผู้ป่วยน้อยลงได้

ในเด็กอาจจะใช้วิธีหายใจ 5 ครั้ง โดยไม่ต้องกลืนใจต่อการกดยา 1 ครั้ง ก็พบว่าให้ผลดีเช่นเดียวกัน



17. การใช้ยาพ่นคอแบบ Turbuhaler

ขั้นตอนง่ายๆในการใช้ turbuhaler

1. เปิดฝาครอบเกลียวและเอาฝาครอบออก



2. บิด คลิก ถือกระบอกยาตั้งขึ้น
บิดฐานกระบอกยาไปทางซ้ายและขวา
จนสุดทั้งสองข้าง จะได้ยินเสียง คลิก



3. สูด อมปลายกระบอกยาแล้ว
สูดลมหายใจเข้าทางปากให้แรงและลึก
แล้วเอากระบอกยาออกจากปาก
ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก



3. ปิดฝาครอบกระบอกยาให้สนิท



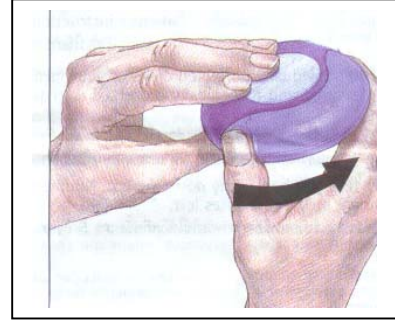
หมายเหตุ

1. ในการใช้ยาเฉพาะครั้งแรก ต้องหมุนฐานกระบอกยาไปกลับ จนมีเสียงดังคลิก 2 ครั้งก่อน จึงจะสูดยาได้
2. ห้ามหายใจออกผ่านทางกระบอกยา
3. การทำความสะอาด ให้เช็ดปลายหลอดยาด้วยกระดาษทิชชูแห้ง ห้ามล้างด้วยน้ำ
4. การสังเกตว่ายานหมดหรือไม่ ให้ดูในช่องเครื่องหมายใดๆ จะมีตัวเลขบอกจำนวนยาที่เหลืออยู่ เช่น รูปที่ 1 แสดงว่ามียาเหลือ 60 ครั้ง เมื่อเหลือ 20 ครั้ง จะปรากฏสีแดงพร้อมตัวเลข 20 ดังรูปที่ 2 เมื่อใช้ยาจนหมดจะปรากฏสีแดงเต็มช่อง พร้อมเลขศูนย์

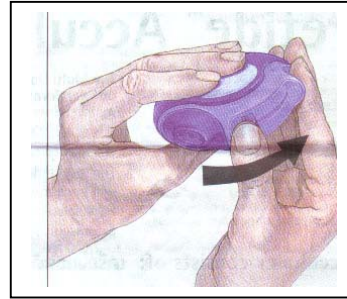
18. การใช้ยาพ่นคอ แบบ Accuhaler

เทคนิคและขั้นตอนการใช้ Accuhaler

1. เปิดเครื่องแอคคิวเฮเลอร์ โดยใช้มือข้างหนึ่งจับที่ตัวเครื่องด้านนอกไว้ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือของอีกมือหนึ่งวางลงที่ร่องด้านนิ้วหัวแม่มือในทิศทางออกจากตัวไปจนสุด

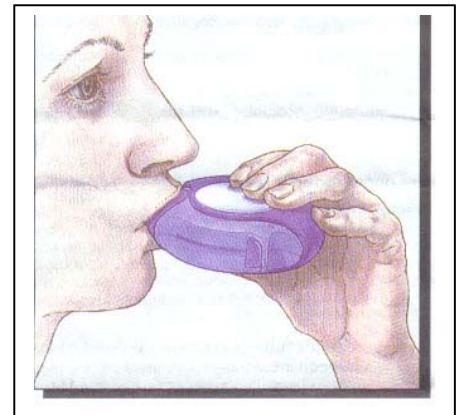


2. ถือเครื่องไว้โดยให้ด้านปากกระบอกหันเข้าหาตัว ดันแกนเลื่อนออกไปจนสุด จนได้ยินเสียงคลิก ขณะนี้เครื่องแอคคิวเฮเลอร์ก็พร้อมที่จะใช้งานแล้ว



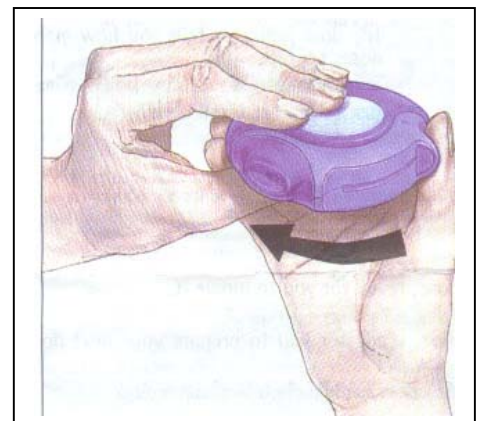
3. ก่อนที่จะสูดยา ให้ถือเครื่องแอคคิวเฮเลอร์ให้ห่างจากปากไว้ก่อน แล้วหายใจออกให้สุด อย่าพ่นลมหายใจเข้าไปในเครื่องมือ

4. ถือเครื่องแอคคิวเฮเลอร์โดยให้ส่วนปากกระบอกทาบกับริมฝีปาก สูดลมหายใจเข้าทางปากโดยผ่านทางเครื่องมืออย่างช้าๆ ให้ลึกที่สุด อย่าหายใจเข้าทางจมูก



5. เอาเครื่องแอคคิวเฮเลอร์ออกจากปาก
6. กลั้นหายใจไว้อย่างน้อย 10 วินาที หรือให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

7. ปิดเครื่องแอคคิวเฮเลอร์ โดยวางนิ้วหัวแม่มือลงบนร่อง แล้วเลื่อนกลับเข้าหาตัวจนสุด เมื่อเครื่องถูกปิดจะมีเสียงดัง คลิก ตัวแกนจะเลื่อนคืนกลับที่ตำแหน่งเดิมและ จะถูกตั้งเครื่องมือใหม่โดยอัตโนมัติ เพื่อพร้อมที่จะใช้งานได้ในครั้งต่อไป



ข้อควรจำ

1. เก็บแอดคิวิตีเฮลเลอร์ไว้ในที่แห้ง
2. ควรปิดเครื่องแอดคิวิตีเฮลเลอร์ทุกครั้งที่ไม่ได้ใช้งาน
3. อย่าพ่นลมหายใจเข้าไปในเครื่องแอดคิวิตีเฮลเลอร์ ให้ดันแกนเลื่อนเมื่อต้องการจะใช้งานในครั้งต่อไปเท่านั้น
4. ห้ามใช้ยาเกินขนาดที่แนะนำ

คำแนะนำและคำชี้แจงเพิ่มเติม

1. ก่อนใช้ยาผู้ป่วยควรฝึกซ้อมการหายใจทางปากก่อน โดยสูดลมหายใจเข้าออกช้าๆลึกๆจนชำนาญ
2. ผู้ป่วยอาจทดลองพ่นยาหน้ากระจก ถ้าขณะที่พ่นยา มีไอระเหยของละอองยา รอบๆปาก แสดงว่าไม่ถูกต้อง
3. หากลิ้มรสสูดยาให้พ่นทันทีที่นึกได้ และพ่นสูดครั้งต่อไปตามปกติ แต่ถ้านึกได้ในระยะเวลาที่ใกล้กับเวลาของการพ่นครั้งต่อไปก็ให้พ่นครั้งต่อไปได้เลย โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดการพ่นเป็น 2 เท่า
4. ยาสูดพ่นที่เป็นยาขยายหลอดลมเท่านั้นที่สามารถใช้กับอาการหอบจับปลิ้นได้ ส่วนยาสูดพ่นที่เป็นยาสเตียรอยด์ และยาอื่นๆไม่สามารถขยายหลอดลมได้ ใช้สำหรับป้องกันอาการในระยะยาว และใช้เวลา 1-4 สัปดาห์ จึงจะเห็นผลเต็มที่ ดังนั้นจึงควรใช้ยาพวกนี้ตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
5. ถ้าผู้ป่วยมีเสมหะ ก่อนพ่นยาควรกำจัดเอาเสมหะออกจากลำคอออกก่อน
6. กรณีที่มีอาการหอบ และใช้ยาสูดพ่นเพื่อขยายหลอดลมแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือต้องพ่นบ่อยครั้งมากขึ้น ควรรีบมาพบแพทย์

การทดสอบว่ายาในขวดยาพ่นหมดหรือยัง

นำขวดยาพ่นใส่ในภาชนะที่มีน้ำอยู่ แล้วสังเกตดังนี้

1. ถ้าขวดยาพ่นจมลงก้นภาชนะ แสดงว่ายังมียาเต็ม
2. ถ้าขวดยาพ่นลอยขนานบนผิวน้ำ แสดงว่ายามีหมดแล้ว
3. ถ้าขวดยาพ่นลอยทำมุมต่างๆกับผิวน้ำ แสดงว่ายังมียาเหลืออยู่ในปริมาณต่างๆกัน

19. การใช้ยารักษาโรคหัวใจ(อมยาใต้ลิ้น)

1. เมื่อปวดเค้นอก อมยาใต้ลิ้นทันที
2. อมไว้ใต้ลิ้น นั่งหรือนอนนิ่งๆ 2-3 นาที ไม่เคี้ยว ไม่กลืน ไม่สูบบุหรี่
3. หากอมยาเม็ดแรกแล้วอาการไม่ดีขึ้น ภายใน 5 นาที ให้อมยาเม็ดที่ 2 หากอาการยังไม่ดีขึ้นภายใน 5 นาที ให้อมยาเม็ดที่ 3
4. อมยาไปแล้ว 3 เม็ด อาการไม่ดีขึ้นไปพบแพทย์ด่วน
5. ปิดขวดให้แน่นป้องกันความชื้น / ความร้อน / แสง