

## ฉลาดใช้ยาคลายกล้ามเนื้อ

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

## ฉลาดใช้ยาคลายกล้ามเนื้อ



### ฉลาดใช้ยาคลายกล้ามเนื้อ (สุขภาพดี)

เวลาเราขยับเขยื้อนร่างกาย ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน  
จะต้องใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวทั้งสิ้น  
โดยระบบประสาทที่อยู่ในสมองจะสั่งการผ่านมาทางเส้นประสาทให้หลังสารสื่อประสาทไปกระตุ้นกล้ามเนื้อให้หดหรือคลายตัว ทำให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้

สำหรับคนเมืองที่ต้องใช้ชีวิตเร่งรีบกับการทำงาน  
อาจส่งผลให้บ่อยครั้งที่สมองหลังสารสื่อประสาทออกมามากเกินไปจนทำให้กล้ามเนื้อถูกกระตุ้นเยอะ  
และเมื่อกกล้ามเนื้อหดตัวอย่างต่อเนื่องนานๆ อาจทำให้เกิดการอักเสบและรู้สึกปวดกล้ามเนื้อได้  
รวมถึงคนรักสุขภาพที่ชอบออกกำลังกาย การใช้กล้ามเนื้อหนักๆ ก็อาจทำให้คุณปวดตึง เมื่อยล้า พอเป็นบ่อยๆ  
ก็เริ่มเบื่อที่จะไปหาหมอ แล้วเลือกที่จะซื้อยามากินเอง ซึ่งการกินยาคลายกล้ามเนื้ออย่างไรให้ปลอดภัย  
เรามีข้อมูลดีๆ จาก พญ.กานตชนก พานิช มาฝากคะ

**ยากินเพื่อช่วยลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมีหลายประเภท**

**1.ยาที่ออกฤทธิ์ในระบบประสาท** โดยยับยั้งการส่งผ่านความรู้สึกในระบบประสาท ได้แก่ ยา Orphenadrine, Tolperisone

**2.ยาลดการอักเสบของเนื้อเยื่อ** มีฤทธิ์ยับยั้งขบวนการอักเสบและการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ มี 2 กลุ่ม คือ

2.1.ยากลุ่มสเตียรอยด์ (Steroid)

2.2.ยาลดการอักเสบลดปวดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDS) ได้แก่ Diclofenac, Nappraxen, Piraxicam, Nidol, Aspirin, Indomethacin

**3.ยาแก้ปวดพาราเซตามอล** เป็นยาที่ใช้ลดอาการไข้โดยการยับยั้งศูนย์ควบคุมอุณหภูมิความร้อนและบรรเทาอาการปวดทั่วไป

### กินยาช่วยลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออย่างไรให้ปลอดภัย

ในคนที่เล่นกีฬาหรือคนทำงานที่มักเคร่งเครียดแล้วมีอาการปวดเมื่อยอยู่บ่อยครั้ง อาจจะใช้ยาผสมผสานหลายๆ กลุ่ม เพื่อลดอาการปวดเมื่อยที่รุมเร้า โดยอาจใช้ยาพาราเซตามอลเพื่อลดอาการปวดดูก่อน หากยังไม่ดีขึ้นจึงค่อยใช้ยาคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ แล้วใช้ยาลดการอักเสบ โดยออกฤทธิ์ยับยั้งการสังเคราะห์สารก่อการอักเสบ (Prostaglandin) ซึ่งหากกินแล้วอาการทุเลาลง ให้กินต่อจนอาการหายจากปวดเมื่อย แต่ก็ต้องระวังในยากลุ่ม NSAIDS ซึ่งจะมีฤทธิ์กัดกระเพาะ จึงไม่ควรใช้ในระยะเวลาอันยาวนานเกินไป เพราะอาจเกิดการระคายเคืองกระเพาะได้

ซึ่งการช้ยาในขั้นต้นสามารถใช้ยาพาราเซตามอลเองได้ แต่ถ้ากินแล้วอาการปวดไม่ทุเลา อาจจะไปพบแพทย์เพื่อรับยากลุ่มอื่น และถ้ามีอาการปวดอยู่และกินยาไปประมาณ 1-2 สัปดาห์แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น หรือมีอาการมากกว่าเดิม เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรงมากขึ้น มีอาการอักเสบ ปวด บวมแดง ร้อน มีไข้ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

**สุขภาพดี**