

7 วิธี....กินยาให้ได้ผล

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

เมื่อเราเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องไปหาหมอ เมื่อไปหาหมอ คุณหมอก็จะให้ยามารับประทาน แต่เอ.....ทำไมทานยามาตั้งนานถึงมาหายสักที ลองเช็คสิกินยาถูกหรือเปล่า

1. **จุดไหนเล็ก ๆ เตือนเอาไว้ว่าคุณต้องทานยาอะไรบ้าง เพื่อป้องกันการลืม หรือหากคุณเป็นอะไรไปคนที่เขามาช่วยเหลือจะได้ทราบเบื้องต้นว่าคุณทานยาอะไรบ้าง** ทั้งยังสะดวกด้วยเผื่อว่าคุณเปลี่ยนหมอบอกจะได้ถูกกว่าคุณเคยทานยาตัวไหนมาแล้วบ้าง

2. **กินยาจนกระทั่งยาหมด หรือตามที่แพทย์สั่ง อย่าหยุดกินเพราะคุณรู้สึกอาการดีขึ้นแล้ว** เพราะถ้าคุณรู้ดีขนาดนั้นจะไปหาหมอทำไมกันละ ตรวจเองจะงวยกว่า

3. **จำเวลาทานยาตามกิจกรรมสำคัญ ๆ ในแต่ละวัน** เคยเจอใช้มียาจำพวก ควรกินทุก 4 - 6 ชั่วโมง พอกินไปครั้งหนึ่งแล้วคุณก็ต้องมานั่งนับ นั่งดูเวลาวานี้ครบกำหนดหรือยังนะ ให้เปลี่ยนใหม่เป็นทานยาก่อนอาหารเที่ยง ทานหลังแปรงฟัน ทานก่อนเลิกงาน หรือทานก่อนนอน เป็นต้น **คุณจะได้จำง่ายขึ้น และไม่เผลอลืมทานยา**



4. **ถามรายละเอียดของการทานยาให้เข้าใจ** เช่นเมื่อคุณลืมหากินยาแล้วให้ข้ามไปเลย หรือว่า ครั้งต่อไปทานควบไปเลยสองเม็ด ยาแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ออกฤทธิ์ก็ต่างกันตั้งนั้นอย่าลืมหามาให้ชัด

5. **อย่าใส่ยารวมกันในกล่องหรือขวดเดียวกัน เพราะแรก ๆ คุณอาจจะจำได้ แต่พอนาน ๆ ไปคุณอาจจะลืมไปว่ายาตัวไหนต้องทานก่อน ทานหลังยาอะไร เป็นต้น**

6. **เตรียมพร้อมเสมอเมื่อเดินทาง** หากกล่องใส่ยาเตรียมไว้ให้พร้อม อย่าเลือกที่เทอะทะเอาที่พอดี ๆ สามารถพกติดตัวได้ไม่อึดอัด และอย่าใส่ไว้ในกระเป๋าสัมภาระใบใหญ่ ๆ เพราะคุณอาจจะหยิบออกมาใช้ไม่สะดวก

7. **บันทึกการกินยาทุกครั้ง** ว่าคุณเป็นอะไร กินยาชื่ออะไร ทานนานแค่ไหน มีอาการแพ้หรือเปล่า และถ้าเป็นไปได้ให้นำเอายาที่กินอยู่ไปให้หมอดูด้วยทุกครั้ง

เพียงแค่นี้คุณก็จะได้หายเร็วขึ้น แต่ถ้าทำตามนี้แล้วยังไม่หาย แนะนำว่าให้ปรึกษาแพทย์ที่เชี่ยวชาญ เพราะคุณอาจจะไม่ถูกกับยาตัวนั้น หรืออาจมีอะไรผิดปกติได้

ขอบคุณข้อมูลจากที่นี่ดอทคอม

