

## วิธีแก้เมื่อลืมหินยาตามเวลา

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

ใครเคยลืมหินยาตามเวลาบ้าง วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีแก้มาบอกเพราะยาบางตัวอาจออกฤทธิ์ไม่เหมือนกัน  
ถ้าลืมหิน...ยาก่อนอาหาร

**วิธีแก้ :** ยาจำพวกนี้จะดูดซึมได้ดีขณะที่ท้องว่าง ดังนั้นหากลืมหินก่อนอาหาร  
ให้กินหลังอาหารอีกทีเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 2 ชั่วโมง กระเพาะจะใช้เวลาในการย่อยอาหารประมาณ 2 ชั่วโมง

**หลักการที่ถูก :** ควรกินก่อนอาหาร ประมาณ 30-60 นาที

### ถ้าลืมหิน...ยากหลังอาหาร

**วิธีแก้ :** รับประทานทันทีที่นึกได้ แต่หากเลยหลังอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง ให้หาของว่างรองท้อง  
แล้วกินยามือที่ลืมหิน แต่ถ้าไกลเวลากินมือต่อไปแล้ว ให้ข้ามมือที่ลืมหินไปเลย ไม่ควรกินยาเป็น 2 เท่า เด็ดขาด!

**หลักการที่ถูก :** ควรรับประทานหลังอาหาร ประมาณ 15-20 นาที

### ถ้าลืมหิน...ยากหลังอาหารทันที/ยากินพร้อมอาหาร

**วิธีแก้ :** ยาประเภทนี้มีฤทธิ์กัดกระเพาะ อาจทำให้ท้องอืดแน่น  
หรือคลื่นไส้ อาเจียน ถ้ากินตอนท้องว่าง ดังนั้นควรทำเหมือนกรณีลืมหินยาหลังอาหารทุกประการ

**หลักการที่ถูก :** ควรกินทันทีหลังอาหารคำสุดท้าย

### ถ้าลืมหิน...ยาก่อนนอน

**วิธีแก้ :** ลืมแล้วก็ปล่อยให้ลืมหินไป ไม่ต้องกินซ้ำอีกครั้งในตอนเช้า หรือตามไปกินซ้ำ 2 เท่า  
ในช่วงก่อนเข้านอนของอีกวัน

**หลักการที่ถูก :** กินแล้วควรเข้านอนทันที (ยาประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นยาคลายประสาท  
ทำให้ง่วงนอน จึงอาจเกิดอุบัติเหตุได้ถ้าไม่อยู่เป็นที่ เป็นทาง)

ครั้งหน้าถ้าสัมภาษณ์เมื่อไหร่ อย่าลืมนำวิธีแก้ที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก เดลินิวส์