

กินยา แล่วนอนทันที.... อันตราย !!??

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

**กินยาแล่วนอนทันทีอาจตายได้จริงหรือ เป็นคำถามที่หลายๆ คน ได้อ่านอีเมลที่มีการส่งต่อๆ กันไป
อยากรู้คำตอบ**

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ. สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า มีส่วนที่จริงมาก เพราะการกินยาก่อนนอน คือกินยาแล่วนอนทันทียาอาจจะไปจับอยู่ที่ตรงหลอดอาหาร อยู่กึ่งกลางระหว่างคอหอยกับกระเพาะอาหาร พอยาไปติดอยู่บริเวณดังกล่าวก็จะไปกัดทำให้หลอดอาหารเกิดแผล พอเกิดแผลมากๆ คนที่กินยาจะรู้สึกเลยว่ารอน แนนหนาก ปริมาณดี 3 จะลุกขึ้นมาเลย เพราะแนนหนาก ซึ่งมักจะเกิดจากการกินยา 2 ประเภท คือ ยาที่เป็นกรด ประเภทวิตามินซี และยาที่เป็นพวกแคลเซียมเหนียว จะมีปัญหาติดหลอดลมมาก

✘ วิธีง่ายๆ คือ จะต้องดื่มน้ำตามเยอะๆ หลังจากทีกินยา รอประมาณครึ่งชั่วโมงก่อนล้มตัวลงนอน เพื่อให้มั่นใจว่ายาที่กินเข้าไปผ่านไปยังกระเพาะอาหาร เพราะยาบางอย่างเวลากินน้ำตามเยอะเราจะรู้สึกเลยว่า มันจะไหลจากคอลงไปท้อง แต่ถาเรากินน้ำน้อยบางทีจะไม่รู้สึก แคหายจากคอไป ไม่ได้หมายความว่ายาหลงไปที่กระเพาะอาหาร ซึ่งจริงๆ มันอาจจะไปติดอยู่ที่หลอดอาหาร

ดังนั้นการกินยาก่อนนอน อย่าเพิ่งเอนตัวลงนอนทันที ยิ่งในคนที่มีความกระดไหลย้อน ถ้ายาไปอยู่ตรงหลอดอาหารพอดีก็จะทำให้เกิดแผล จนแผลทะลุ ถ้าเป็นแผลเรื้อรังนานๆ อาจเป็นมะเร็ง เหมือนมีระเบิดเวลาอยู่ตรงหลอดอาหาร อันตรายกว่าคนทั่วไปที่ไม่มีภาวะกรดไหลย้อน

ถามว่าเวลากินยาควรดื่มน้ำเย็นหรือน้ำอุ่น ขอเรียนว่า ดื่มได้ทั้ง 2 ประเภท แต่ควรหลีกเลี่ยงน้ำผลไม้บางชนิดในกลุ่มส้ม มะนาว เพราะมันจะทำให้ยาแตกตัวเร็วตั้งแต่ในปาก แทนที่จะดูดซึมในกระเพาะอาหาร ก็จะแตกตัวในปากไม่ช่วยรักษาโรค แถมทำให้ยาไม่ดูดซึมดี

ส่วนที่บอกว่า ห้ามกินยาพร้อมกับนม หรือห้ามกินยาหลังดื่มนมนั้น ความจริงแล้วสามารถดื่มนมพร้อมกับยาได้ แต่มีข้อยกเว้นกับยาบางประเภท เช่น เตตราไซคลิน ด็อกซีไซคลิน ซึ่งเป็นยาฆ่าเชื้อ ยารักษาสิวจะกินกับนมไม่ได้

ถ้ายาชนิดเดียวกันแต่มีทั้งยาเม็ด ยา น้ำ แคลเซียม ควรกินชนิดใด ขอเรียนว่า ยาเม็ดจะได้ยาเต็มเม็ดเต็มหน่วยกว่ายาประเภทอื่น

อย่างไรก็ตามสิ่งที่อยากแนะนำคือ ยาที่ไม่ได้ทำในรูปแบบให้แบ่งได้ เช่น แคปซูล ห้ามแบ่งเด็ดขาด เพราะมีบางบ้านแบ่งเอาไปใส่น้ำหวานให้ลูกกิน ซึ่งต้องบอกว่า การแบ่งยาที่ไม่ได้ทำในรูปแบบให้แบ่งได้ อาจทำให้ยาไม่ออกฤทธิ์ และอาจเกิดอันตรายได้