

วิธีแก้มือลืมหินยาตามเวลา

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

แก้มือลืมหินยาตามเวลา

ใครเคยลืมหินยาตามเวลาบ้าง

วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีแก้มือลืมหินยาเพราะยาบางตัวอาจออกฤทธิ์ไม่เหมือนกัน....

- ภาลืมหิน...ยากอนอาหาร

วิธีแก : ยาจำพวกนี้จะดูดซึมได้ดีขณะที่ท้องว่าง

ดังนั้นหากลืมหินยากอนอาหารให้กินหลังอาหารอีกทีเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 2 ชั่วโมง

เพราะจะใช้เวลาในการย่อยอาหารประมาณ 2 ชั่วโมง

หลักการที่ถูก : ควรกินยากอนอาหาร ประมาณ 30-60 นาที

- ภาลืมหิน...ยาหลังอาหาร

วิธีแก : รับประทานทันทีที่นึกได้ แต่หากเลยหลังอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง ให้หาของว่างรองท้อง

แล้วกินยามือที่ลืมหิน แต่ถากเวลากินมือต่อไปแล้ว ให้ขามมือที่ลืมหินไปเลย ไม่ควรกินยาเป็น 2 เทา เด็ดขาด!

หลักการที่ถูก : ควรรับประทานหลังอาหาร ประมาณ 15-20 นาที

- ภาลืมหิน...ยาหลังอาหารทันที/ยากินพร้อมอาหาร

วิธีแก : ยาประเภทนี้มีฤทธิ์กัดกระเพาะ อาจทำให้ท้องอืดแน่นหรือคลื่นไส้อาเจียน

ถ้ากินตอนท้องว่าง ดังนั้นควรทำเหมือนกรณีลืมหินยาหลังอาหารทุกประการ

หลักการที่ถูก : ควรกินทันทีหลังอาหารคำสุดท้าย

- ภาลืมหิน...ยากอนนอน

ทางแก : ลืมแล้วก็ปล่อยให้ลืมหินไป ไม่ต้องกินซ้ำอีกครั้งในตอนเช้า หรือตามไปกินซ้ำ 2 เทา

ในช่วงก่อนเขานอนของอีกวัน

หลักการที่ถูก : กินแล้วควรเขานอนทันที (ยาประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นยาคลายประสาท

ทำให้ง่วงนอน จึงอาจเกิดอุบัติเหตุได้ถ้าไม่อยู่เป็นที่เป็นที่)

ครั้งหน้าภาลืมหินยาเมื่อไหร่ อย่าลืมนำวิธีแก้มือที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.