

วิธีแก้มือลืมนินยาตามเวลา

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

แก้มือลืมนินยาตามเวลา

ใครเคยลืมนินยาตามเวลาบ้าง

วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีแก้มือลืมนินยาเพราะยาบางตัวอาจออกฤทธิ์ไม่เหมือนกัน....

- ภาลืมนิน...ยากอนอาหาร

วิธีแก : ยาจำพวกนี้จะดูดซึมได้ดีขณะที่ท้องว่าง

ดังนั้นหากลืมนินยากอนอาหารให้กินหลังอาหารอีกทีเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 2 ชั่วโมง

เพราะจะใช้เวลาในการย่อยอาหารประมาณ 2 ชั่วโมง

หลักการที่ถูก : ควรกินก่อนอาหาร ประมาณ 30-60 นาที

- ภาลืมนิน...ยาหลังอาหาร

วิธีแก : รับประทานทันทีที่กินได้ แต่หากเลยหลังอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง ให้หาของว่างรองท้อง

แล้วกินยามือที่ลืมนิน แต่ถากเวลากินมือต่อไปแล้ว ให้ขามมือที่ลืมนินไปเลย ไม่ควรกินยาเป็น 2 เทา เด็ดขาด!

หลักการที่ถูก : ควรรับประทานหลังอาหาร ประมาณ 15-20 นาที

- ภาลืมนิน...ยาหลังอาหารทันที/ยากินพร้อมอาหาร

วิธีแก : ยาประเภทนี้มีฤทธิ์กัดกระเพาะ อาจทำให้ท้องอืดแน่นหรือคลื่นไส้อาเจียน

ถ้ากินตอนท้องว่าง ดังนั้นควรทำเหมือนกรณีลืมนินยาหลังอาหารทุกประการ

หลักการที่ถูก : ควรกินทันทีหลังอาหารคำสุดท้าย

- ภาลืมนิน...ยากอนนอน

ทางแก : ลืมนินแล้วก็ปล่อยให้ลืมนินไป ไม่ต้องกินซ้ำอีกครั้งในตอนเช้า หรือตามไปกินซ้ำ 2 เทา ในช่วงก่อนเขานอนของอีกวัน

หลักการที่ถูก : กินแล้วควรเขานอนทันที (ยาประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นยาคลายประสาท ทำให้วังนอน จึงอาจเกิดอุบัติเหตุได้ถ้าไม่อยู่เป็นที่เป็นที่)

ครั้งหน้าภาลืมนินยาเมื่อไหร่ อย่าลืมนำวิธีแกที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.