



หมอชวนรู้

ใช้ยาอย่างสมเหตุผล เพื่อสุขภาพที่ดี ด้วยพฤติกรรมอาร์ดียู

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้



บทความโดย

ผศ.นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล

กรรมการแพทยสภา

ประธานคณะทำงานสร้างความเข้มแข็งประชาชนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (สยส.)



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th



ใช้ยาอย่างสมเหตุผล เพื่อสุขภาพที่ดี ด้วยพฤติกรรมอาร์ดียู

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้



RDU



อาร์ดียูมาจากคำว่า **Rational Drug Use (RDU)** หมายถึง การใช้ยาอย่างสมเหตุผล เป็นจุดเริ่มต้นของความปลอดภัยในการใช้ยาและสุขภาพดีของประชาชน ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อประชาชนมีพฤติกรรมการใช้ยาที่ถูกต้อง และเหมาะสม ที่เรียกว่า **"พฤติกรรมอาร์ดียู"**



ลองตอบคำถามต่อไปนี้เพื่อประเมินว่าคุณเป็นผู้มี **"พฤติกรรมอาร์ดียู"** แล้วหรือไม่

ก. พฤติกรรมการใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้ คือใช้เมื่อจำเป็น เมื่อทราบเหตุผลในการใช้ และเมื่อทราบสรรพคุณของยา

● ใช่ ● ไม่ใช่

1. คุณใช้ยาเมื่อจำเป็นเท่านั้น เช่น หลีกเลี่ยงการใช้ยาเมื่อไม่สบาย และมีอาการต่าง ๆ เพียงเล็กน้อย

● ใช่ ● ไม่ใช่

2. ในการใช้ยาแต่ละครั้ง คุณทราบเหตุผลในการใช้ยาเหล่านั้นเสมอ

● ใช่ ● ไม่ใช่

3. กรณีที่ไม่ทราบเหตุผลในการใช้ยา คุณจะถามเสมอ

● ใช่ ● ไม่ใช่

4. คุณทราบสรรพคุณของยาทุกชนิดที่ใช้ เช่น ทราบว่ายาลดไข้ใช้รักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรีย ไม่ใช่กับโรคติดเชื้อไวรัส เช่น โรคหวัด ไข้ เจ็บคอ ฯลฯ ไบ

● ใช่ ● ไม่ใช่

5. กรณีที่ไม่ทราบสรรพคุณของยา คุณจะถามเสมอ

ผลการประเมิน

คุณเป็นผู้มีพฤติกรรมอาร์ดียูด้านการใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้ หากคุณตอบว่า **"ใช่"** ครบทุกข้อข้างต้น



ใช้ยาอย่างสมเหตุผล เพื่อสุขภาพที่ดี ด้วยพฤติกรรมอาร์ดียู

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้

ความรู้และข้อเท็จจริงทางการแพทย์ที่ควรทราบและควรปฏิบัติ
เกี่ยวกับการใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้



1. สำหรับอาการเจ็บป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น โรคหวัด, เจ็บคอ, หรือปวดศีรษะ เป็นต้น **ส่วนใหญ่จะหายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยา**

2. หากอาการยังคงอยู่ ควรพิจารณาการบรรเทาอาการโดยไม่ใช้ยา **เป็นวิธีแรก** เช่น การดื่มน้ำเพิ่มเพื่อช่วยละลายเสมหะ, การสูดไอน้ำร้อน เพื่อบรรเทาอาการคัดจมูก, หรือการประคบเย็นในทันทีที่ที่แพ้แผลง เพื่อบรรเทาอาการปวด, การนอนราบหนึ่งอาจช่วยให้อาการปวดศีรษะหายไป และการประคบร้อนหรือเย็นอาจช่วยบรรเทาอาการปวดที่คอ, บ่า, ไหล่, หรือข้อเข่ารวมทั้งการปวดประจำเดือน.



3. ประชาชน**ควรถามเหตุผลและความจำเป็น**ในการใช้ยาเสมอ

และขอแนวทางจากแพทย์ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยไม่ต้องใช้ยา เช่น การปรับเปลี่ยนอาหารโดยลดเค็ม, แป้ง, น้ำตาล, ไขมัน, และไขมันทรานส์ พร้อมกับการออกกำลังกายเป็นประจำ, การควบคุมน้ำหนัก, หยุดสูบบุหรี่, ประเมินการบริโภคแอลกอฮอล์, การทำกายภาพบำบัด, การฝึกสมาธิ, ซึ่งอาจช่วยลดความจำเป็น

ในการใช้ยา เช่น ยาลดความดัน, ยาลดน้ำตาล, ยาลดไขมัน, ยาแก้ปวด, และยานอนหลับ เป็นต้น



IMAGE SOURCE : freepik.com



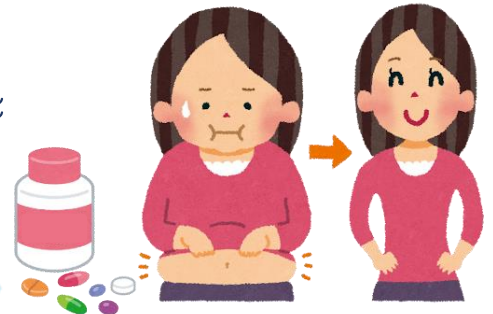


ใช้ยาอย่างสมเหตุผล เพื่อสุขภาพที่ดี ด้วยพฤติกรรมอาร์ดียู

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้

ความรู้และข้อเท็จจริงทางการแพทย์ที่ควรทราบและควรปฏิบัติ
เกี่ยวกับการใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งชี้ (ต่อ)

4. การใช้ยาที่สรรพคุณไม่สอดคล้องกับโรค
เป็นการใช้ยาโดยไม่มีข้อบ่งชี้ เช่น การใช้ยาปฏิชีวนะ
ในโรคที่เกิดจากไวรัส, การใช้ยาแก้แพ้ชนิดวงวนน้อย
ในโรคหวัด, และการใช้ยาไทรอยด์เพื่อลดน้ำหนัก



5. การใช้ยาก่อนเวลาที่เหมาะสม เป็นการใช้ยาโดยไม่มี
ข้อบ่งชี้ เช่น การใช้ยาลดไขมันโดยไม่ได้รับการประเมินความ
เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะเวลา 10 ปี

6. การใช้ยาโดยไม่มีข้อบ่งชี้ทำให้ใช้ยามากเกินไป
ซึ่งอาจเป็นอันตรายและเพิ่มค่าใช้จ่าย
โดยไม่จำเป็นสำหรับผู้ใช้ยา



“การรักษาสุขภาพผ่านการใช้ยาเป็นเรื่องสำคัญ
แต่การใช้ยาอย่างสมเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญ
เพื่อรักษาสุขภาพที่ดีและปลอดภัยในระยะยาว”

