

# ข้อควรในการใช้ยาและการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จัดทำโดย

ว่าที่ร.ต.หญิงจิตติชญา หนูหนอง



# ๑. การใช้ยา

นักเรียนรู้จักยาอะไรบ้าง และยานั้นมีสรรพคุณอย่างไร

## ๑. อันตรายจากการใช้ยา

---

- ๑) **ใช้ยาเกินขนาด** คือ ใช้ยาในปริมาณที่มากกว่าที่กำหนดในฉลากยา เช่น ต้องกินยา 1 เม็ด แต่กิน 2 เม็ด

๒)

**ใช้ยาผิดวิธี** คือ การใช้ยาไม่ถูกต้องตรงตามวิธีที่กำหนดไว้บนฉลาก เช่น การนำยาเม็ดมาละลายน้ำ

๓)

**ใช้น้อยกว่าที่กำหนด** การใช้ยาน้อยกว่าที่กำหนด เช่น ต้องกินยา 2 เม็ด แต่กิน 1 เม็ดทำให้การรักษา ไม่ได้ผลเกิด **การดื้อยา**

๔)

**แพ้ยา** การรับประทานยาบางชนิดอาจทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น เกิดลมพิษ ผื่นคัน บวม อาเจียน

- ๕) **ใช้ยาผิด** เกิดจากความพลั้งเผลอของตนเองหรือ จากการ  
จ่ายยาผิด ทำให้ไม่ได้รับยาที่ถูกต้องตรงกับโรค การรักษา  
ไม่ได้ผลและอาจเป็นอันตรายได้
- ๖) **การใช้หลายชนิดพร้อมกัน** ทำให้ฤทธิ์ของยาเสริมกันจน  
เป็นอันตรายต่อร่างกายหรือหักล้างกันจนรักษาไม่ได้ผล

๓) **การใช้ยาในทางที่ผิด** คือ การใช้ยามาทำเป็นยาเสพติด เช่น นำยาแอมเฟตามีนมาเป็ น ยา ท ุ ท ให้ขยัน ทำให้เกิดการติดสารเสพติดได้

๔) การใช้ยาหมดอายุ คือ ยาที่เสื่อมคุณภาพ ยาหมดอายุ ทำให้เกิดอันตรายได้



## ๒. ผลกระทบจากการใช้ยาในทางที่ผิด

---

นักเรียนคิดว่า ถ้านักเรียนใช้ยาไม่ถูกวิธี จะเกิดผลอย่างไร

### ๑) ด้านร่างกาย

- ดื้อยาทำให้รักษาไม่หาย
- การแพ้ยา เช่น ผื่นหนังอักเสบ ลมพิษ เป็นต้น
- ผลข้างเคียง เช่น ง่วงนอน ปากแห้ง

- พิษของยาไปทำลายตับ ถ้าใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน
- การใช้ยาในสตรีมีครรภ์ส่งผลต่อทารกในครรภ์
- อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



<https://www.google.com/search?q=%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%9E%E0%B9%89%E0%B8%A2%E0%B8%B2&tbm=isch&ved=2ahUKEw>

# การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา

**ถ้าน้องไม่สบาย จะนำยาของคุณยายมาให้น้องกินได้หรือไม่ เพราะอะไร**

การใช้ยาอย่างไม่ระมัดระวัง อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตามข้อควรระวังในการใช้ยา ดังนี้

๑. ต้องอ่านฉลากให้เข้าใจก่อนใช้ยาทุกครั้ง เพื่อจะได้ใช้ยาได้ถูกต้อง
๒. ใช้ยาให้ถูกโรค ถูกวิธี ถูกบุคคล ถูกขนาดและถูกเวลา ตัวอย่างเช่น

- **ยาก่อนอาหาร** ควรกินยาก่อนกินอาหารอย่างน้อย ๓๐ นาที
- **ยาหลังอาหาร** ควรกินหลังกินอาหารอย่างน้อย ๑๕ นาที

ตัวอย่าง	ถ้าเราปวดศีรษะ มีไข้ เราจึงกินยาพาราเซตามอล			
ถูกโรค	ถูกวิธี	ถูกบุคคล	ถูกขนาด	ถูกเวลา
ยาแก้ปวด ลดไข้	ยาเม็ดใช้กิน	ใช้ได้ตั้งแต่อายุ ๖ปีขึ้นไป	$\frac{๑}{๒}$ - ๑ เม็ด	กินทุก ๔-๖ ชั่วโมงหรือเมื่อมี อาการปวด

- ๓) ยาบางชนิดควรกินก่อนการนอนหลับพักผ่อน เพราะมีผลทำให้ร่างกายเกิดอาการง่วงนอน เช่น ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก เป็นต้น
- ๔) เมื่อลืมหินยามือใดมือหนึ่ง ห้ามเพิ่มขนาดยาในมือต่อไป เพราะอาจเกิดอันตรายจากการใช้ยาเกินขนาดได้ ให้เกิดตามขนาดปกติ
- ๕) ไม่ควรใช้ยาชนิดเดียวกันติดต่อกันเป็นเวลานาน
- ๖) เมื่อใช้ยาแล้วต้องปิดซองหรือปิดฝาขวดให้แน่น และเก็บไว้ให้ดี

๗) ควรเก็บยาไว้ในตู้ยาและควรติดตั้งยาให้สูง เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กมาหยิบยาไปใช้เอง ควรแยกยาใช้ภายนอก คือยาที่ใช้ทาหรือดม และยาที่ใช้ภายใน คือ ยาที่ใช้กิน ออกจากกันให้ชัดเจน

๘) เมื่อเกิดอาการแพ้ยา ควรเลิกใช้ทันที แล้วแจ้งให้แพทย์ทราบ

ทุกครั้ง

๙) เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยที่ไม่ใช่อาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ควรพบแพทย์ทุกครั้ง ไม่ควรซื้อยามากินเอง



คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพแล้วตอบคำถามให้ถูกต้อง



1. ยารัตุน้ำขาว    ๒. ยาหม่อง    ๓. ยาตม    ๔. คาลาไมน์    ๕. ยาแก้ไอ

1. จากภาพยาใดบ้างที่ไม่ควรนำมารับประทาน

.....

.....

2. หากนักเรียนมีอาการผื่นคันขึ้นตามตัว สามารถใช้ยาหมายเลข 5 ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....  
.....

3. เมื่อนักเรียนมีอาการไอ ควรเลือกใช้ยาหมายเลข.....

เพราะเหตุใด.....

4. ถ้ารู้สึกเวียนศีรษะ จะนำยาในข้อ 3 มาใช้ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....  
.....

5. ถ้าหากนักเรียนมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ควรกินยาหมายเลขใด และหากอาการไม่ดีขึ้นควรทำอย่างไร

.....  
.....  
.....