

คู่มือ จลادอยู่...
กับ **เบาหวาน**
ความดันโลหิตสูง

(สำหรับประชาชนทั่วไป)





- ชื่อหนังสือ : คู่มือฉลาดอยู่...กับ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
(สำหรับประชาชนทั่วไป)
- จัดทำโดย : กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพะ
และกลุ่มงานเภสัชกรรมชุมชน สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง
- โทรศัพท์ : 0 25216550
- โทรสาร : 0 2986 1133
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : ธันวาคม 2562
- พิมพ์ที่ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด สาขา 4
- จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง กรมอนามัย

คำนำ

โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการ และ ควบคุมพฤติกรรมสุขภาพ เรื่องอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ร่วมกัน อย่างต่อเนื่อง โดยดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสสังคมยุคไทยแลนด์ 4.0 ซึ่งก้าวหน้าด้วยเทคโนโลยี และ นวัตกรรมต่างๆ นำมาซึ่งข้อมูลด้านสุขภาพ และโฆษณา ในรูปแบบต่างๆ ทั้งจริงและเท็จ ร่วมกับรูปแบบการดำรงชีวิตที่ต้องเร่งรีบ แข่งขัน เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความเครียด และความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงมีความสำคัญที่ผู้ป่วยจำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ตนเอง และคนรอบข้าง โดยรู้จักที่จะอยู่กับโรค อย่างชาญฉลาด นั่นคือมีความรอบรู้ ทางสุขภาพ

ดังนั้นสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง จึงได้จัดทำ คู่มือฉลาดอยู่...กับเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เล่มนี้ขึ้นมาโดยรวบรวมจาก การดำเนินงานโครงการเสริมสร้างศักยภาพ ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ครอบคลุม 3อ. 1ย. ซึ่งเป็นโครงการที่ใช้งบประมาณ ภายใต้โครงการพัฒนาบริการส่งเสริมสุขภาพและองค์กรนวัตกรรมเสริมสร้างความฉลาดรู้ สุขภาพ ประชากรเขตเมือง (กทม.) ซึ่งได้พยายามเรียบเรียงด้วยภาษาที่ง่าย ต่อการทำความเข้าใจ โดยอาศัยความรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับจากการดำเนินงานโครงการดังกล่าว ซึ่งส่งผลให้คณะผู้จัดทำ มีความเข้าใจถึงพฤติกรรมสุขภาพ ความต้องการ รวมทั้ง ปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ของผู้ป่วยกลุ่มนี้ เป็นอย่างดี

คู่มือฉลาดอยู่...กับเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เล่มนี้ได้รวบรวมเนื้อหาที่ผู้ป่วย กลุ่มดังกล่าว จำเป็นต้องทราบ และนำไปใช้ โดยแบ่งเป็นด้านอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ (5 ประเด็นสุขภาพ) และด้าน ยา อาหารเสริม สมุนไพร (4 ประเด็นสุขภาพ) ซึ่งทาง สถาบันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ ได้ความรู้ สามารถปฏิบัติได้จริง จนกระทั่งเกิดความรอบรู้ทางสุขภาพ มีวิจารณญาณ รวมทั้งสามารถช่วยชี้แนวทางสุขภาพ แก่บุคคลรอบข้างได้ต่อไป

นายแพทย์เกษม เวชสุทธานนท์
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

สารบัญ

5 ประเด็นสุขภาพ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย)

01

1. การเลือกซื้ออาหาร การปรุง และการกินที่ถูกต้อง
ตามหลักโภชนาการ 02
2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทและสิ่งแวดล้อม
ของแต่ละบุคคล 11
3. การจัดการความเครียด 20
4. การควบคุมความคิดและอารมณ์ 25
5. เทคนิคการพูดโน้มน้าวใจในการบอกต่อผู้อื่น 26

4 ประเด็นสุขภาพ (ด้าน ยา อาหารเสริม สมุนไพร)

27

1. ยาหลายตัว การรับประทานยาที่ถูกต้อง 28
2. ความรู้พื้นฐานเรื่องปฏิกริยาระหว่างยา (ยาตีกัน อาหารเสริม
สมุนไพรกับยา สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว) 32
3. ข้อควรระวังของยา, การมาพบแพทย์ตรวจติดตาม
มีประโยชน์อย่างไร 33
4. การเข้าถึงข้อมูลผลิตภัณฑ์อย่างถูกต้อง
(ลักษณะแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้) การอ่านฉลากให้เป็น
การตรวจสอบข้อมูล และแจ้งเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ 37

ภาคผนวก 46

“สวัสดีค่ะ”

หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนเพื่อนคู่คิดที่จะนำทุกท่าน เข้าสู่โลกแห่งความรู้ทางสุขภาพหัวใจเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เนื้อหาในเล่มจะประกอบด้วยประเด็นสุขภาพหลากหลายประเด็น ที่ท่านจำเป็นต้องทราบ เพื่อให้ท่านและ/หรือครอบครัวของท่าน ผู้เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง รวมทั้งผู้สนใจ รับมือและจัดการกับโรคนี้อย่างชาญฉลาด รวมทั้งสามารถแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ และความห่วงใยสู่บุคคลรอบข้างได้

“เมื่อทุกท่านพร้อมแล้ว
ขอเชิญพลิกหน้าต่อไปเพื่อรับชม
และเรียนรู้ไปกับเราเลยค่ะ”



5 ประเด็นสุขภาพ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย)

สรุป 5 ประเด็นเด็ด

1. การเลือกซื้ออาหาร การปรุง และการกินที่ถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ
2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล
3. การจัดการความเครียด
4. การควบคุมความคิดและอารมณ์
5. เทคนิคการพูดโน้มน้าวใจ

5 ประเด็น
เด็ด



ประเด็นที่ 1

การเลือกซื้ออาหาร การปรุง และการกินที่ถูกต้อง
ตามหลักโภชนาการ

หลักการ
เลือกซื้ออาหาร



1. ประเภทโปรตีน เช่น
เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว

เลือกเนื้อสัตว์ สด ใหม่
และไขมันต่ำ เช่น อกไก่
เนื้อปลา

หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมันเยอะ
และอาหารแปรรูป



หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมันเยอะและอาหารแปรรูป เช่น ขาหมู หมูสามชั้น คอหมู
ลูกชิ้น กุนเชียง ไส้กรอก หมูยอ

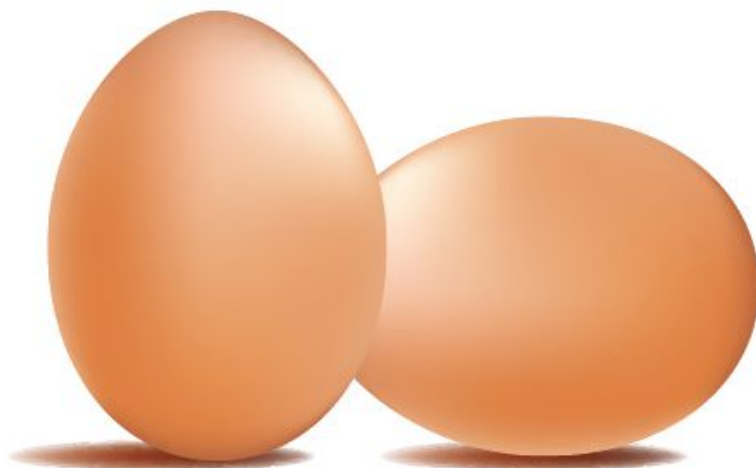
เลือกกินนมจืด
และนมพ่องมันเนย นมจากรัตถ์พืช



หลีกเลี่ยงนมรสหวานทุกชนิด



เลือกไข่สดใหม่ เปลือกสะอาดและไม่แตกร้าว



อายุ 6 เดือนถึงวัยผู้สูงอายุ
ควรรับประทานไข่อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง
แต่ถ้ามีปัญหาคอเลสเตอรอลสูงไขมันสูง
อาจจะรับประทานตามแพทย์สั่งสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง
หรือนักกีฬาที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
จะรับประทานวันละ 3-4 ฟอง





เลือกตัวที่สดใหม่
และรับประทาน
ตามปริมาณที่พอเหมาะ

หลีกเลี่ยงถั่วที่มีเชื้อรา



2. คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ผลไม้)

เลือกทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
เช่น ข้าวกล้อง / ธัญพืชต่างๆ/ผลไม้



หลีกเลี่ยง
คาร์โบไฮเดรต
เชิงเดี่ยว

หลีกเลี่ยงคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว
เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว เส้นต่างๆ
เครื่องดื่มรสหวานทุกชนิด



3. เกลือแร่และวิตามิน เช่น ผักและผลไม้

เลือกซื้อผักผลไม้ตามฤดูกาล สดใหม่
ไม่ซ้ำ ไม่เหี่ยว
หลีกเลี่ยงผักผลไม้ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป
เช่น หมักดอง ทอดกรอบ เชื่อม กวน
และผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง เช่น มะม่วงสุก
เงาะ ลำไย ทุเรียน



4. ไขมัน (ไขมันจากพืชและสัตว์)

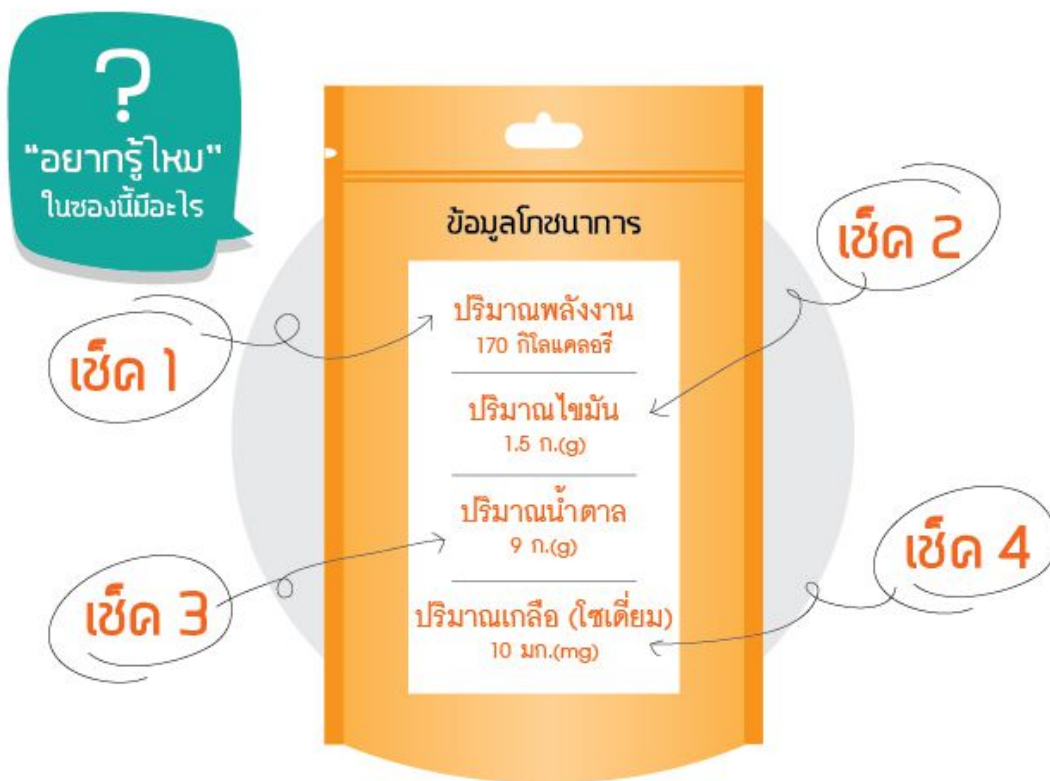
เลือกกินไขมันดี (ไขมันไม่อิ่มตัวที่มีโอเมก้าสูง)
เช่น ถั่วและธัญพืช ปลาแซลมอน, อโวคาโด
หลีกเลี่ยงไขมันร้าย (ไขมันอิ่มตัว) และอาหาร
ที่มีไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ เช่น ไขมัน
จากสัตว์ นมเต็มส่วน โดนัท เนย พาย มากา린



ฉลาดรู้เรื่องฉลากอาหาร

กรณีท่านเข้าสู่ซูเปอร์มาเก็ต ร้านสะดวกซื้อ,ร้านค้าของชำ
4 เช็ดที่ต้องดูต้องรู้อย่างนี้

- ▶ ดูฉลากแสดงชื่อและรายละเอียดต่าง ๆ ของสินค้าอย่างละเอียด
ทั้งวันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ
- ▶ เครื่องหมายมาตรฐานอุตสาหกรรม (อย. หรือ มอก.)



เช็ดที่ 1 เช็คว่าปริมาณพลังงานต่อ 1 หน่วยบริโภคเท่าไร

เช็ดที่ 2 เช็คว่าปริมาณไขมันและไขมันอิ่มตัวมีเท่าไร ในหนึ่งวันเราควรได้รับไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 20 กรัมต่อวัน

เช็ดที่ 3 เช็คว่ามีปริมาณน้ำตาลเท่าไร วันหนึ่งเราควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัมหรือประมาณ 6 ช้อนชา

เช็ดที่ 4 เช็คว่ามีปริมาณเกลือ (โซเดียม) เท่าไร ในวันหนึ่งเราควรได้รับเกลือโซเดียม ไม่เกิน 2300 มิลลิกรัมหรือ 1 ช้อนชา

การปรุงอาหารที่ถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ



1. ลดปริมาณการใช้น้ำตาล ในการปรุงอาหาร

2. ลดปริมาณการใช้น้ำมัน ในการปรุงอาหารหากจำเป็น ต้องใช้ตัวเลือกใช้น้ำมัน ให้ถูกประเภท ดังนี้

ทอดควรใช้น้ำมันปาล์มและน้ำมัน
จากสัตว์ และหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันทอดซ้ำ
ผัดควรใช้น้ำมัน รำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง
สลัดควรใช้น้ำมันมะกอก



3. ลดการปรุงอาหารเค็มจัด (ลดโซเดียม)

เช่น เลือกใช้ซอสที่หมักจากธรรมชาติ
ลดการใช้ น้ำปลา ซอสปรุงรส เกลือ ผงปรุง
อาหารสำเร็จรูป

เพิ่มผักและผลไม้ในมื้ออาหาร

ทานผักให้ได้ วันละ 2 ถ้วย / มื้อ หรือวันละครึ่งกิโลกรัม



ผักใบ (ปรงสุก ทุกชนิด) ผักหัว ทั้งสด
และปรงสุก เช่นแครอท ฟักทอง
ดอกกะหล่ำผักนึ่ง
กระเจียว บวบ มะระตำลึง

ผักใบสด ต้องกินเป็น 2 เท่า
ของผักสุก เช่น
ใบบวบ ผักกาดหอม
แตงกวา มะเขือ ถั่วพู
ผักกาดขาว



แต่ละมื้ออาหารควรกินผัก
ให้ได้อย่างน้อย 2 ชนิด
เพื่อให้ได้สารอาหาร หลากหลายจากผัก
และควรกินผักให้ได้ครบ 5 สี

ผลไม้ 1 ส่วน

ผลไม้ ควรรับประทานมื้อละ 1 – 2 ส่วน

โดยเฉพาะผลไม้ตามฤดูกาล ทั้งประหยัด สะดวก หาซื้อง่าย



1. กล้วยน้ำว้า 1 ผล



2. ฝรั่ง 1/2 ผล



3. มะละกอสุก 6-8 ชิ้นคำ



4. ส้มขนาดกลาง 2 ผล



5. สับปะรด 6-8 ชิ้นคำ



6. เงาะ 4 ผล

ประเด็นที่ 2

2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทและสิ่งแวดล้อม
ของแต่ละบุคคล



ลักษณะการออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน ขณะทำงาน

รายการและผล	วิธีการ	
1. ทำพื้นฐาน	นั่งบนเก้าอี้ แขนว่ท้อง และยืดหลังขึ้น	
2. ทำยืดหลัง (ยืดกล้ามเนื้อท้อง ไหล่ และลำตัวด้านข้าง)	ยืดหลังให้เต็มที่ แล้วก้ม หน้าลงบนโต๊ะ เพื่อผ่อนคลาย ความเครียด	
3. ท่ามองดูหน้าท้อง (ทำให้กระดูกเชิงกราน และหลังส่วนบนท้ายเอว อยู่ในมุมเอียงที่ถูกต้อง)	ก้มหลังให้มากที่สุดในการทำ หน้าลงแล้วค่อยๆ แขนว่ท้อง พร้อมกับมองดูหน้าท้อง ทำซ้ำนี้ซ้ำอีก	
4. ท่าก้มศีรษะค้ำ (ยืดความตึงของกล้ามเนื้อ หลังและการอ่อนตัวของ ร่างกาย)	นั่งกอดอกพร้อมกับกางขาออก ให้ใช้น้ำหนักของศีรษะ ด้วยการก้มศีรษะลงคล้าย ค้ำน้ำหนักโดยไม่ต้องหยุดหายใจ	
5. ท่าหงายหลัง (ให้ส่วนของหลังอยู่ในท่า ที่ถูกต้อง)	ยืดหลังช้าๆ ให้อยู่ในท่าดังภาพ แล้วหายใจลึกๆ และให้หน้าอก ขยายใหญ่ขึ้น	
6. ท่าหงายหลัง (ขจัดความตึงของเลือดที่ปลาย ขา ความเมื่อยล้าและความรู้สึก ไม่กระฉับกระเฉง)	ยกขาทั้งสองข้างขึ้นเล็กน้อย แล้วงอและยืดข้อเท้า	

ลักษณะการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ



1. เดินเร็ว

เดินเร็ว
เผาผลาญ
420-480
กิโลแคลอรี
ใน 1 ชั่วโมง



2. วิ่งเยาะๆ

วิ่งเยาะ ๆ
เผาผลาญ
600-750
กิโลแคลอรี
ใน 1 ชั่วโมง



3. กายบริหาร

กายบริหาร
เผาผลาญ
100-130
กิโลแคลอรี
ในครึ่งชั่วโมง

4. ออกกำลังกายในน้ำ

ออกกำลังกาย
ในน้ำ
200-400
กิโลแคลอรี
ใน 1 ชั่วโมง

ควรออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
อาทิตย์ละ 2 -3 วัน / สัปดาห์

ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



1. ทำเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขา

กล้ามเนื้อก้น (ใช้เก้าอี้เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย)

1. ให้ยืนเท้าแยกจากกันกว้างประมาณไหล่ ยกแขนไปข้างหน้า ใช้เก้าอี้เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

2. ย่อตัวลงเหมือนจะนั่งทำอย่างช้าๆ นับ 1-4 อย่างช้าๆ แต่ยังไม่ถึงกับนั่ง

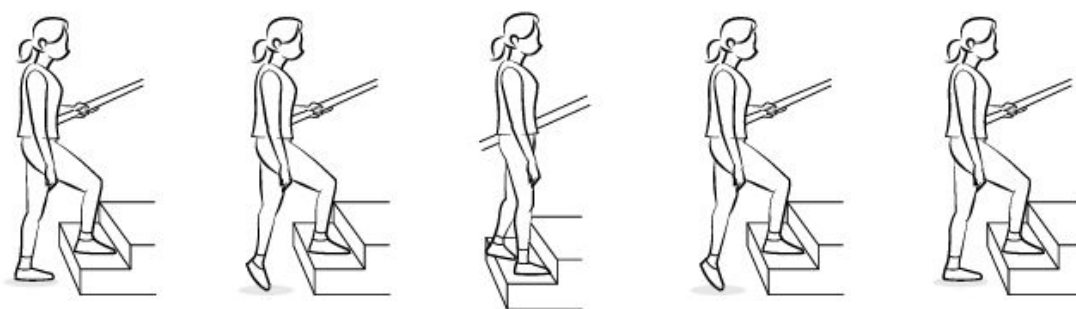
3. หยุดพัก นับ 1-2 ช้า หลังจากนั้นยืนขึ้นมาอย่างช้าๆ ขาตรง หลังตรง

4. ให้ทำ 10-15 ครั้งต่อเซต พัก 1-2 นาที ทำทั้งหมด 3 เซต



ข้อควรจำ

หากลุกยืนหรือนั่งลำบากก็ใช้มือช่วยประคองหรืออาจจะใช้หมอนรองหรืออาจจะย่อลง 4-6 นิ้ว

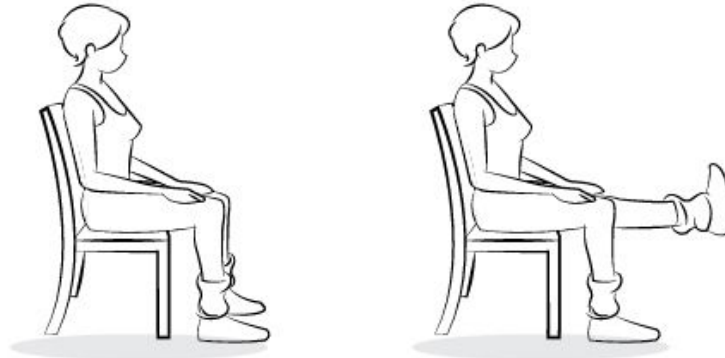


2. ทำเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา

1. ยืนที่พื้น มือจับราวบันได

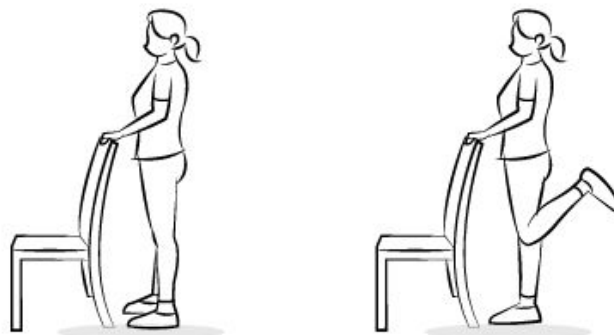
2. ก้าวเท้าขวาขึ้นบนบันได มือจับราวเพื่อการทรงตัว เมื่อเริ่มก้าวขึ้นให้นับ 1-2 ยกเท้าซ้ายขึ้นช้าๆ วางไว้ข้างเท้าขวา

3. ก้าวเท้าซ้ายลงโดยให้เท้าขวารับน้ำหนัก ตั้งแต่เริ่มก้าวเท้าซ้ายลงจนเท้าจรดพื้น ให้นับ 1-4



1. เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นขา การบริหารท่านี้จะทำให้เข่าแข็งแรงขึ้น ลดอาการปวดข้อเข่า

2. ให้ใส่น้ำหนักที่ข้อเท้า
3. นั่งบนเก้าอี้ เท้าควรอยู่สูงจากพื้น หากเก้าอี้เตี้ยเกินไปให้หาเบาะเสริม
4. เท้ากว้างเท่าไหล่ ยกเท้าขึ้นช้าๆ จนเข่าเหยียดตึงใช้เวลา นับ 1-2 แล้วค้างไว้
5. ยกเท้าลงช้าๆ ใช้นับ 1-4
6. ให้บริหารข้างละ 10-15 ครั้งต่อเซต พัก 1-2 นาที ทำทั้งหมด 3 เซต



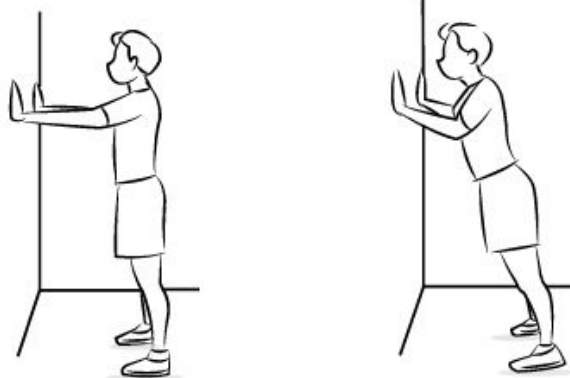
3. ท่าเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

1. หาน้ำหนักถ่วงที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง
2. ยืนแยกเท้ากว้างระดับไหล่ มือจับพนักเก้าอี้เพื่อทรงตัว
3. ยกเท้าขวาขึ้นจนส้นเท้าติดกัน ใช้นับ 1-2 แล้วค้างไว้สักครู่
4. ยกเท้าลงช้าๆ จนกลับสู่ท่าเดิมโดยใช้นับ 1-4
5. ให้ทำเท้าข้างละ 10-15 ครั้งต่อเซต พัก 1-2 นาที ให้ทำทั้งหมด 3 เซต



4. ทำเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน่อง

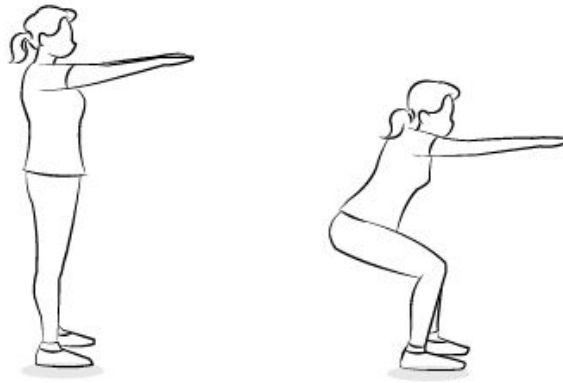
1. การบริหารท่านี้จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน่อง ข้อเท้า ทำให้การทรงตัวดีขึ้น
2. อาจจะยืนใกล้เคาเตอร์ หรือเก้าอี้ที่มีพนัก
3. ใช้มือจับเพื่อการทรงตัว แยกปลายเท้า นับ 1-4
4. แล้วยับ 1-4 ยืนกับพื้นท่าปกติ
5. ทำ 10 ครั้ง



5. ทำเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่

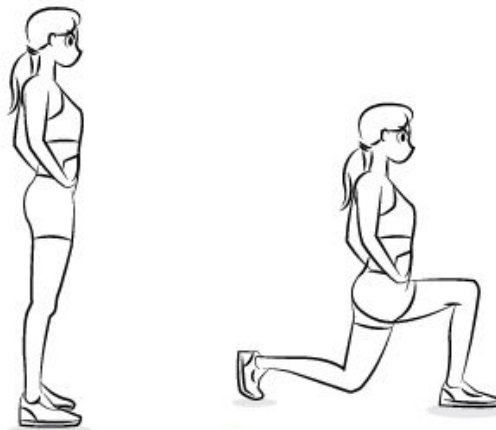
1. เลือกกำแพงที่ไม่มีอะไรแขวน และมีพื้นที่ห่างจากผนัง
2. หันหน้าหากำแพง มือยันกำแพงระดับไหล่
3. โน้มตัวหากำแพงช้าๆ นับ 1-4
4. พัก นับ 1-2 แล้วดันตัวให้ยืนในท่ายืนตรง
5. ทำทั้งหมด 10 ครั้ง
6. ข้อสำคัญหลังต้องตรง

หลังจากออกกำลังกายตามท่าด้านบนได้ประมาณ 1 เดือน ควรจะมีการเพิ่มความหนักขึ้นตามท่าดังต่อไปนี้



1. ท่าเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

1. ยืนเท้าแยกจากกันกว้างประมาณไหล่ ยกแขนไปข้างหน้า
2. แอ่นสะโพกไปด้านหลัง ย่อตัวลงช้าๆ เหมือนจะนั่งพยายามอย่าให้หัวเข่าไม่เลยปลายเท้า พร้อมหายใจเข้า
3. ออกแรงที่ต้นขา ดันตัวขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้นอย่างช้าๆ พร้อมหายใจออก
4. ทำ 10-15 ครั้งต่อเซต พัก 2-3 นาที ทำทั้งหมด 3 เซต



2. ท่าเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง และก้น

1. ยืนตรงโดยที่กว้างเท้าทั้ง 2 ข้างกว้างพอดีกับหัวไหล่และมือทั้ง 2 ข้างจับที่เอว พร้อมหายใจเข้าจนสุด
2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมย่อตัวจนต้นขาซ้ายขนานกับพื้นและขาขวาที่อยู่ด้านหลังต้นขาจะเกือบตั้งฉากกับพื้นและเข่าข้างขวาจะเกือบแตะกับพื้นพร้อมหายใจออก
3. ดึงเท้าซ้ายกลับมาอยู่ตำแหน่งเดิมพร้อมหายใจเข้า นับเป็น 1 ครั้ง ทำสลับซ้าย-ขวา
4. ทำข้างละ 10-15 ครั้งต่อเซต พัก 2-3 นาที ทำทั้งหมด 3 เซต

1. ชะลอภาวะโรค
จากความเสื่อม
เช่น โรคหัวใจขาดเลือด
/ ตีบ/แตก/เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง



2. ป้องกันภาวะการหกล้ม
และข้อเข่าเสื่อม/
เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



3. เพิ่มความดีด
และความจำ
ความกระตือรือร้น



ประโยชน์
ของการ
ออกกำลังกาย

4. ลดค่ารักษา
การพยาบาล



5. เป็นผู้สูงอายุ
ที่แข็งแรง



ประเด็นที่ 3

การจัดการความเครียด

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการฝึก เลือกสถานที่ที่สงบ นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่ ส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ กลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง โดยระยะเวลาที่เกร็งให้นับ 1-5 และระยะเวลาที่ผ่อนคลายนับ 1-10



1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกันกับข้อ 1 และขณะกำมือระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเอง
3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้อง โดยแขม่วท้องแล้วคลาย
9. ก้น โดยขมิบก้นแล้วคลาย
10. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขาขวานิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย
11. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกันกับข้อ 10

2. การฝึกการหายใจ



จุดเน้นของการฝึกหายใจอย่างผ่อนคลาย

1. การรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก อย่างรู้ตัวทุกขณะ
2. การหายใจเข้า-ออกอย่างถูกต้องและผ่อนคลาย : หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ

วิธีการฝึกปฏิบัติ

1. นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง
2. ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้มีรู้สึกว่ท้องพองออก
3. กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
4. ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6... 7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมดสังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
5. ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้แล้วหายใจออกโดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าหายใจเข้า

3. การทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ภาวะจิตที่พ้นจากความคิดในขณะที่ยังรู้ตัวเป็นภาวะที่จิตตั้งมั่น โดยให้จิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นจะใช้การรู้ลมหายใจ เพราะเป็นภาวะที่สมองทำงานน้อยที่สุดจึงนำไปสู่จิตที่พ้นได้ดีกว่า

วิธีการปฏิบัติ หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5-6 ลมหายใจ มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่บริเวณปลายจมูก สังเกตความรู้สึกที่ช่องจมูกข้างไหนที่ชัดกว่าแล้วสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียวตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจที่ปกติ



4. การใช้เทคนิคความเงียบ

การใช้เทคนิคความเงียบ การจะสงบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล คงต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

วิธีการปฏิบัติ

1. เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที
2. เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ
3. นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก
4. หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก
5. หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ ทำใจให้เป็นสมาธิ

5. การใช้จินตนาการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์อันงดงามที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต หรือเป็นเรื่องราวที่จินตนาการขึ้นใหม่ ซึ่งจะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขขึ้นได้ชั่วขณะแต่ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่าวิธีนี้เป็นการคลายเครียดชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาก็ควรจะนำมาใช้บ่อยๆ เช่น การย้อนระลึกถึงสถานที่สวยงามที่เคย

ได้ไปท่องเที่ยวมาแล้วจำพวกชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนดอกไม้ ทุ่งหญ้า ป่าไม้ เป็นต้น หรือจินตนาการเอาเองถึงสถานที่ที่สวยงามซึ่งเมื่อนึกถึงแล้วก็จะทำให้จิตใจรู้สึกสงบมีความสุขขึ้น

ในขณะที่ใช้จินตนาการนั้น จะต้องทำให้ตัวเองรู้สึกว่าเหมือนจริงที่สุด จนแทบจะได้กลิ่นหอมของดอกไม้ ได้ยินเสียงคลื่น ได้สัมผัสหยาดน้ำค้างตามใบหญ้า รู้สึกถึงความอบอุ่นของแสงแดดยามเช้า ฯลฯ เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้อยตามจนรู้สึกเป็นสุขได้เหมือนอยู่ในเหตุการณ์จริงเลยทีเดียว

ขั้นตอนของการใช้จินตนาการ มีดังนี้

1. เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนจากผู้อื่นสัก 10-15 นาที
2. นั่งในท่าสบาย บนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ
3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย
4. หลับตาลง แล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข
5. เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตัวเองว่าคุณรู้สึกสบายและคุณเป็นคนดี มีความสามารถพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้เสมอ
6. ค่อยๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้พร้อมที่จะลงมือทำงานต่อไป



6. การทำงานศิลปะ

การทำงานศิลปะเป็นการถ่ายทอดจินตนาการออกมาเป็นรูปธรรมที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้ เช่น การวาดภาพ การปั้น การประดิษฐ์วัสดุ การเย็บปักถักร้อย เป็นต้นการทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจ จึงเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่ง คือจิตใจ จะต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดในชีวิตไว้ชั่วคราว และเมื่องานสำเร็จ จะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ต็มตำ และเป็นสุขกับผลงานนั้นด้วย การทำงานศิลปะจึงช่วยคลายเครียดได้ แต่ทั้งนี้คงจะต้องทำเป็นงานอดิเรกที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาไมเช่นนั้นอาจกลายเป็นการสร้าง ความเครียดขึ้นมาแทน



Enjoy Music

7. การใช้เสียงเพลง

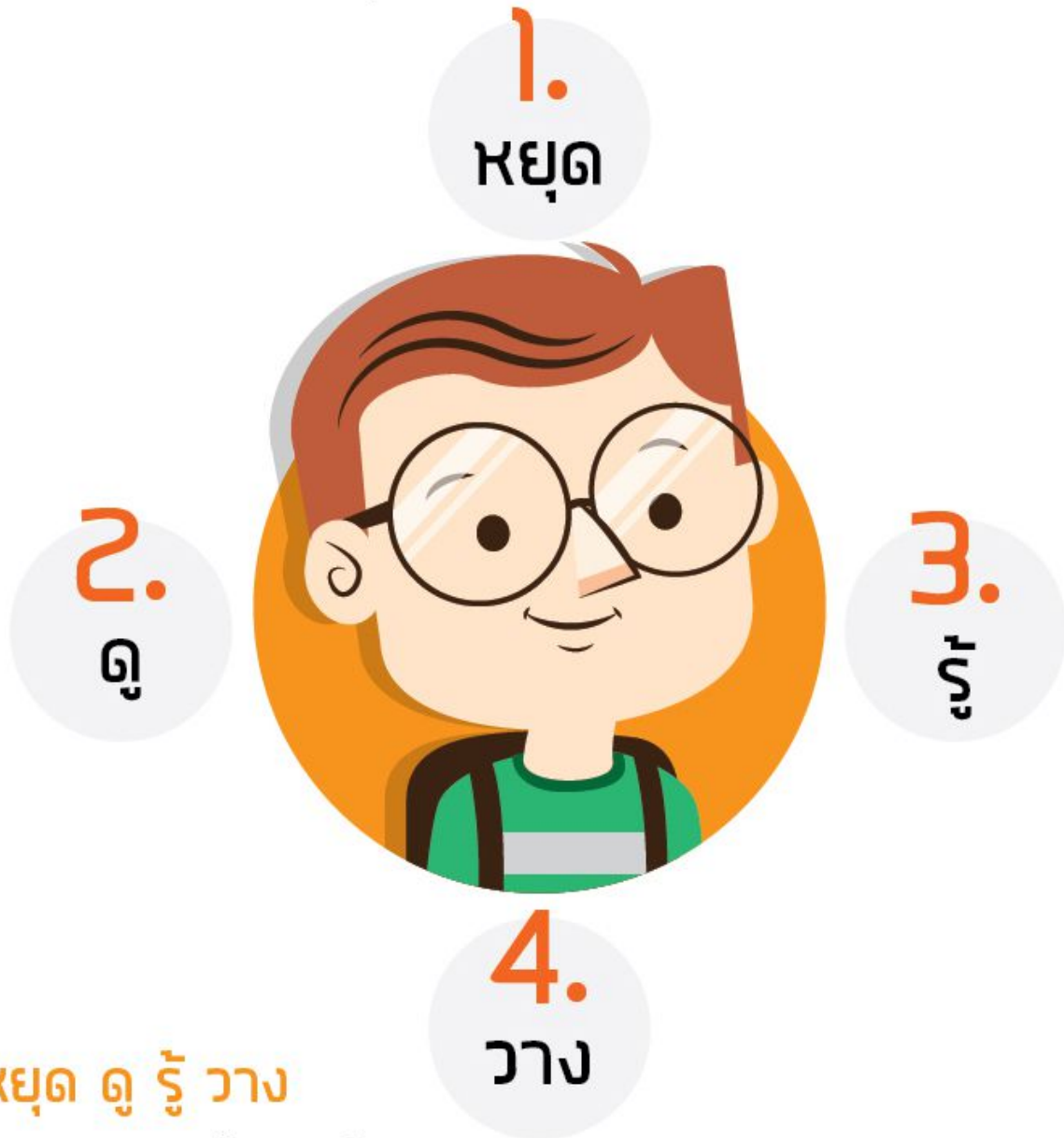
เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรามาก สามารถทำให้สุขก็ได้ ทำให้เร็นใจ สนุกสนานก็ได้ และยังทำให้รู้สึกเศร้าก็ได้ด้วย หากเพลงใดสามารถทำให้รู้สึกสบายใจทำให้รู้สึกร่าเริง แจ่มใสได้ ก็ขอให้คุณเลือกฟังเพลงนั้นในเวลาที่คุณรู้สึกเครียด เพลงที่ช่วยคลายเครียดมีได้ตั้งแต่เพลงลูกทุ่ง เพลงไทย (เดิม) เพลงไทยสากล เพลงสากล เพลงคลาสสิก ฯลฯ ซึ่งเป็นเพลงที่มีจังหวะ ทำนอง เนื้อร้อง และนักร้องที่คุณชอบนั่นเอง

ที่มา จากกรมสุขภาพจิต

ประเด็นที่ 4

การควบคุมความดีและความชั่ว

ใช้สติสมาธิมาช่วยในการควบคุมความคิด โดยรู้ลมหายใจที่เป็นปัจจุบันไว้เล็กน้อย
รู้ทันความคิดลบที่เกิดขึ้น และรู้จักปล่อยวาง



หยุด = รู้ลมหายใจเพียงเล็กน้อย

ดู = ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น หิว เหนื่อย โกรธ

รู้ = รู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกาย

วาง = หยุดความดีด้นั้นที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ประเด็นที่ 5

เทคนิคการพูดโน้มน้าวใจ



ตัวอย่างวลีเด็ด

1. ชมเป็น เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เช่น
“มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยนะค่ะที่คุณทานยาต่อเนื่องเป็นประจำ” “คุณเป็นคนสำคัญในครอบครัว”
“คุณมีความขยัน, ความพยายาม”
2. ทามเป็น หรือพูดคุยเพื่อสร้างความตระหนักและหาแรงจูงใจเป็นเป้าหมายในชีวิต
“เพราะอะไรคุณถึงตั้งใจดูแลตนเองเป็นอย่างดี” “ถ้ายังปล่อยไว้ค่าน้ำตาล/ความดัน
ในเลือดสูงอย่างนี้ต่อไป คุณคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต”
3. แนะเป็น ให้ข้อมูลและทางเลือกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ เช่น
“จะดีกว่านี้ถ้าคุณ...” “ฉันอดคิดไม่ได้ว่าถ้าคุณ...สุขภาพคงจะดีขึ้น”

4 ประเด็นสุขภาพ (ด้าน ยา อาหารเสริม สมุนไพร)



พลาดไม่ได้นะคะ สำหรับ
ท่านผู้สนใจ และ ท่านที่มียาประจำตัว หรือ ท่าน /
คิดจะทาน อาหารเสริม สมุนไพรต่างๆ
คุณตรงนี้หน่อยนะคะ รับรองมีประโยชน์ค่ะ

4 ประเด็นสุขภาพ

(ด้าน ยา อาหารเสริม สมุนไพร)

1. ยาหลายตัว การรับประทานยาที่ถูกต้อง
2. ยาตีกัน, อาหารเสริม สมุนไพร กับยา, สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว
3. ข้อควรระวังของยา, การมาพบแพทย์ตรวจติดตามมีประโยชน์อย่างไร
4. การเข้าถึงข้อมูลผลิตภัณฑ์อย่างถูกต้อง (ลักษณะแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้)

การอ่านฉลากให้เป็น การตรวจสอบข้อมูล และ แจ้งเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ

1. ยาหลายตัว การรับประทานยาที่ถูกต้อง

ถูกชนิด ถูกขนาด ถูกเวลา : อ่านฉลากยาก่อนทุกครั้ง เพื่อป้องกันการลืม และการสับสนจากยาหลายตัว รวมทั้งป้องกันปัญหาจากแพทย์ปรับขนาดยาใหม่

ตัวอย่างรายการยาที่ได้รับ และการจัดระเบียบให้ดูง่ายใน 1 วัน
(ดูต่อที่ตารางกินยา 1 วัน)

สมมติว่า ผู้ป่วย ชื่อ คุณ เอ ได้รับยาทั้งหมด มีรายการดังนี้

HN : วันที่ 01/11/63
METFORMIN TAB. 500 MG
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด
วันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร เข้า เย็น
ยาเบาหวาน



HN : วันที่ 01/11/63
GLIPIZIDE 5 mg TAB.
รับประทานครั้งละ 2 เม็ด
วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า เย็น
ยาเบาหวาน รับประทานติดต่อกัน
อาจทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดต่ำ (หิ



HN : วันที่ 01/11/63
ASPIRIN 81 MG
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด
วันละ 1 ครั้ง หลังอาหาร เข้า
กินหลังอาหารทันที, ไม่ควรกิน



HN : วันที่ 01/11/63
ENALAPRIL 5 MG.
รับประทานครั้งละ 2 เม็ด
วันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร เข้า เย็น
ยาลดความดันโลหิต
กินยานี้แล้วอาจเกิดอาการไอ



HN : วันที่ 01/11/63
SIMVASTATIN 10 mg
รับประทานครั้งละ 1 เม็ด
วันละ 1 ครั้ง หลังอาหารเย็น
ยาลดไขมันในหลอดเลือด
ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์



ยาหลายตัวทำอย่างไรไม่ให้สับสน ลองทำตารางกินยา 1 วัน

ตัวอย่าง
ตารางกินยา
1 วัน

รูปภาพยา	เช้า		กลางวัน		เย็น	
	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร
	-	1 จำนวนเม็ด	-	-	-	1
	2	-	-	-	2	-
	-	1 (ทันที)	-	-	-	-
	-	2	-	-	-	2
	-	-	-	-	-	1



ยาเบาหวานที่กินก่อนอาหาร ควรกินก่อนอาหาร 30 นาที แต่บางชนิดกินก่อนอาหารทันทีได้ ขึ้นกับความเร็วในการออกฤทธิ์ ท่านกรุณา สอบถามจากเภสัชกร

เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จากการรับประทานอาหาร จึงจำเป็นต้อง รับประทานยา หลังรับประทานยาทุกครั้ง มิฉะนั้นอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป ทำให้หน้ามืด วิงเวียน เป็นลม

ต่อเนื่องทุกวัน ตามแพทย์สั่ง ไม่ควรหยุดยา หรือปรับขนาดยาเอง และควรมาพบแพทย์ ตามนัดสม่ำเสมอ



"พบแพทย์"

"กินยา ตามแพทย์สั่ง"



การลิ้มรับประทานยา และหากนึกได้ใกล้เคียง กับเวลาที่ต้องทานยามือต่อไป ให้รับประทานยา ของมือนั้นก็พอ และห้ามรับประทานยาเพิ่ม เป็น 2 เท่า

เทคนิคช่วยลดการลืมกินยา



ปฏิบัติให้เหมือนเป็นกิจวัตรประจำวัน :

ทานยาเวลาเดียวกันทุกวัน, ทานยาควบคู่ไปกับกิจวัตรประจำวัน

ยาหลังอาหาร ท่านสามารถทานหลังอาหารทันทีได้ (กรณีไม่มีข้อห้ามเฉพาะ) การทิ้งระยะเวลาแล้ว ไปทำอย่างอื่นอาจทำให้ท่านลืม



กำหนดตารางกินยา แล้วติดที่บริเวณจุดที่เก็บยา หรือที่ที่ท่านพบเห็นได้ง่าย แล้วทำเครื่องหมายเมื่อท่านได้กินยามื้อนั้นแล้ว แล้วเปลี่ยนตารางใหม่ทุก 1 เดือน

ขอรับรอง
ญาติ เพื่อน คนใกล้ชิด
ให้ช่วยเตือนเมื่อถึงเวลาทานยา



2. ความรู้พื้นฐานเรื่องปฏิกิริยาระหว่างยา

ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น การพบสมุดบันทึกสุขภาพติดตัว



สมุดบันทึก
สุขภาพ

เมื่อใช้ยาหลายชนิดร่วมกัน ยาอาจเกิดปฏิกิริยาต่อกันได้ (ยาตีกัน) ซึ่งจะส่งผล
ได้ 2 ทาง คือ

1. เพิ่มฤทธิ์ของยา ผลการรักษาอาจดีขึ้น แต่ผลข้างเคียงก็อาจเพิ่มมากขึ้นด้วย
2. ลดฤทธิ์ของยา ทำให้ผลการรักษาไม่เป็นไปตามคาดหวัง

ยาตีกัน ไม่ได้เกิดขึ้นทุกครั้งที่ใช้ยาหลายตัว วิธีป้องกัน คือหากท่านไป รพ. อื่น
หรือร้านขายยาแพทย์ เภสัชกร ต้องทราบบายการยาที่ท่านได้รับอยู่ประจำ ดังนั้นควรนำ
สมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้งที่ใช้ไป รพ. / ร้านขายยา เพื่อป้องกันปัญหาซ้ำซ้อน
หรือยาตีกัน “ควรนำสมุดบันทึก + ใบนัด + บัตรสถานพยาบาลใส่ไว้รวมกันในกระเป๋า
ที่ท่านถือประจำช่วยลดการลืมสมุดบันทึกได้นะจ๊ะ”



อาหารเสริม
สมุนไพร

ท่านที่รับประทาน อาหารเสริม / สมุนไพรควบคู่กับยา ควรปรึกษาแพทย์ / เภสัชกร
ก่อนรับประทาน เพราะบางชนิดอาจมีปฏิกิริยา (ตีกัน) กับยาที่ท่านได้รับ
(ตัวอย่างในภาคผนวก)

หากรับประทานแล้วต้องหมั่นสังเกตตัวเอง ถ้าพบความผิดปกติต้องหยุดทันทีและมาพบแพทย์

3. ข้อควรระวังของยาที่ใช้ ประโยชน์ของการมาพบแพทย์เพื่อตรวจติดตามการรักษา



ท่านที่รับประทานยาควบคุมน้ำตาลในเลือด ท่านควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และครบ 3 มื้อต่อวัน ในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป ทำให้หน้ามืด เป็นลม

เพื่อความ
ปลอดภัย
ในการใช้ยา

แยกให้ออก..?

แพ้ยา

- ไม่เป็นทุกคน
- คาดเดาล่วงหน้าไม่ได้ว่าจะแพ้ชนิดใด

ผลข้างเคียงของยา

- เกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ได้รับยา
- คาดเดาล่วงหน้าได้ อาการที่แสดงออกมาน้อยแตกต่างกัน

การแพ้ยา กับ ผลข้างเคียงของยา

ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน หากท่านใช้ยาแล้วมีอาการผิดปกติ ควรหยุดยาและมาพบแพทย์ เพื่อรับการประเมินถึงสาเหตุ และหาแนวทางแก้ไข

ขอขอบคุณภาพจาก FDA THAI tTHAI

ตัวอย่างแพ้ยา&ผลข้างเคียง แยกให้ออกนะจ๊ะ



คุณสวย เล่าว่า
ตัวได้รับยา
ลดความดันชื่อยา A
มาเป็นอะไรไม่รู้
กินแล้วมันไออยู่เรื่อย
เป็นหวัดก็ไม่หาย

คุณหล่อ เล่าว่า
ผมก็ได้รับยาตัวนี้
เหมือนกันนะ
แต่กินแล้วก็ปกติดีนะ



ไขข้อข้องใจนะครับ

อาการที่เกิดขึ้นเป็นอาการข้างเคียงจากยาค่ะ
ไม่ใช่คุณสวยแพ้ยยา แต่ไอคือผลข้างเคียงจากยา
ซึ่งเกิดกับทุกคนครับ แต่บางคนเป็นมาก บางคน
เป็นน้อย จนไม่รู้ถึงถึงความผิดปกติ เดี่ยวหมอ
จะเปลี่ยนยาตัวใหม่ให้ไปนะครับ

“ส่วนการแพ้ยยา
รายละเอียด
ด้านล่างครับ”

การแพ้ยา

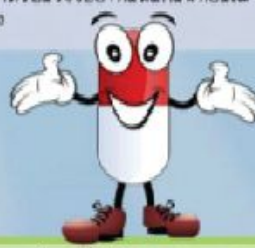




คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการของการแพ้ยา	อาการเริ่มต้นของการแพ้ยารุนแรง		
 ผื่นแดง	 ไข้	 ผื่นบริเวณเยื่อเมือก	 เจ็บลิ้นหรือคอต
 บวม	 ผื่นตุ่มน้ำ	 แน่นหน้าอก	 หายใจไม่สะดวก

หากมีอาการแพ้ยาเกิดขึ้นควรทำอย่างไร	ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีประวัติแพ้ยา
- หยุดยา และแจ้งอาการแพ้ยาที่เกิดขึ้น - ถ่ายรูปแบบชัดเจนที่มีอาการด้วยกล้องถ่ายรูปหรือโทรศัพท์มือถือ และนำรูปมาด้วยในวันที่ตรวจ - นำยาที่ใช้ทั้งหมดหรือมดลยา มาพบแพทย์ และเภสัชกร	- จดจำชื่อยาและอาการที่แพ้ยา - หลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือกลุ่มของยาที่แพ้ - หากแพ้ยาชนิดตัว - แสดงบัตรแพ้ยาหรือแจ้งชื่อยาที่แพ้แก่แพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ☎ 02-201-1270

ขอขอบคุณ ภาพจากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ม.มหิดล



บัตรแพ้ยา

โปรดแสดงบัตรนี้ทุกครั้งเมื่อรับการตรวจรักษาหรือรับยา
เพื่อตรวจสอบว่าท่านได้รับยาที่อาจเกิดการแพ้ตามทีระบุนี้หรือไม่
ชื่อ-สกุล HN
ที่อยู่.....
โรงพยาบาล/สถานพยาบาล

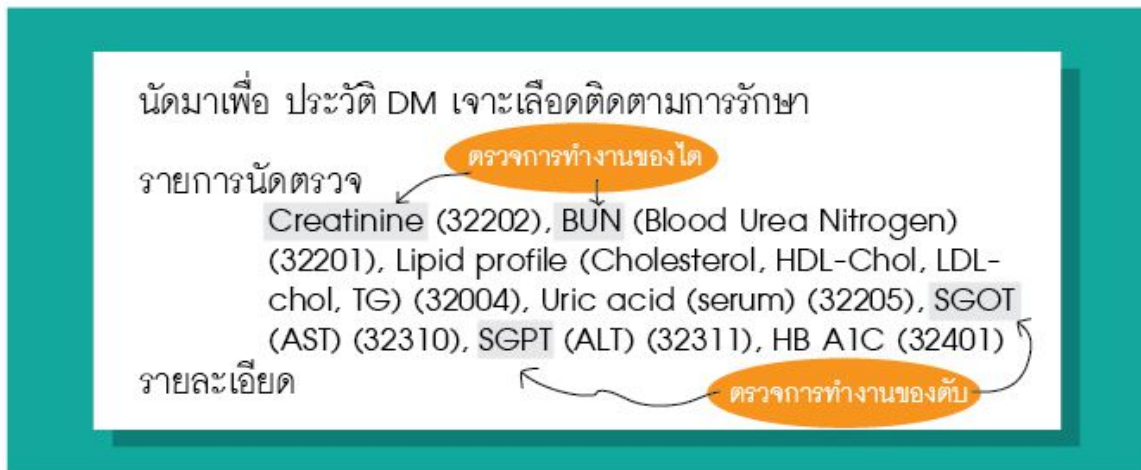
หากท่านได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นการแพ้ยา
สถานพยาบาลจะออกบัตรแพ้ยาให้ท่านเก็บไว้
และพกติดตัวเมื่อไปสถานพยาบาล/ร้านยา

ท่านที่แพ้ยา
กรุณายื่นบัตรนี้

แจ้งเจ้าหน้าที่ สถานพยาบาล
และ ร้านขายยา
ทุกครั้ง



การมาพบแพทย์ตรวจตามนัด เป็นการตรวจประเมินถึงผลของการรักษา และ
ติดตามความปลอดภัยจากการใช้ยา (ดูตัว ไต และตรวจอวัยวะอื่นๆ) ดังนั้นท่านจึงสบายใจ
ได้ว่า ท่านใช้ยาได้ต่อเนื่องอย่างปลอดภัย



ตัวอย่างใบนัดตรวจติดตาม

พบแพทย์ตามนัด ใช้อย่างสบายใจ ไม่ต้องกลัวตับ ไต พัง

4. การเข้าถึงข้อมูลผลิตภัณฑ์อย่างถูกต้อง (ลักษณะแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้) การอ่านฉลากเป็น ตรวจสอบข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพการแจ้งเรื่องร้องเรียน ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

4.1 ลักษณะแหล่งข้อมูลทางสุขภาพที่เหมาะสมและน่าเชื่อถือได้



ท่านพิจารณาได้ดังนี้ค่ะ

1. ระบุชื่อผู้แต่ง หรือหน่วยงานด้านสุขภาพที่มีความเกี่ยวข้อง และน่าเชื่อถือ
2. ทันสมัย มีการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการปรับปรุงเนื้อหา
3. กรณีนำมาจากที่อื่น ต้องระบุต้นฉบับ แหล่งที่มา
4. ไม่โอ้อวดเกินจริง
5. กรณีอินเทอร์เน็ต หากมีการเชื่อมโยงไปที่อื่น ต้องพิจารณาเว็บไซต์นั้นร่วมด้วย

เสมอ

4.2 อ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็น (ยา อาหารเสริม เครื่องสำอางค์)

4.2.1 ชื่อยา



FEBRATE-100

Each capsule contains :-

Fenofibrate 100 mg

ชื่อยา ประกอบด้วย

- ชื่อทางการค้า (ยี่ห้อ ต่างกันตามแหล่งผลิต)
- ชื่อสามัญทางยา (ชื่อตัวยาเป็นชื่อเดียวกันทั่วโลก)

ชื่อสามัญเหมาะสมที่สุด ในการนำมาพูดคุยสื่อสาร

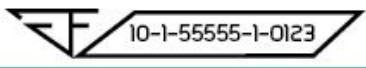
ขอบคุณภาพอ้างอิงจาก ยา ของ บ.UMEDA CO.,LTD

4.2.2. วันหมดอายุ

วันหมดอายุ	วัน / เดือน / ปี *
ยาสิ้นอายุ	+ หรือ
ควรใช้ก่อน	เดือน / ปี *
Exp. date	* ปีอาจะระบุเป็น คส / พ.ศ. โดย ปี คส. + 543 = ปี พ.ศ.
Expiry Date	หมายเหตุ : หากพบว่าฉลากแสดงเฉพาะเดือนและปี ที่หมดอายุ
Exp.	โดยไม่ได้ระบุวันที่ ให้นับวันสุดท้ายของเดือนนั้นๆ เป็นวันหมดอายุ

4.2.3 เลขทะเบียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ยา อาหารเสริม เครื่องสำอางค์)

วิธีการสังเกตอย่างง่าย ๆ ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่ อย. กำกับดูแลได้อย่างปลอดภัย มีดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์อาหาร	↓↓	ตัวอย่าง เลขสารบบอาหาร 13 หลัก อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย.  10-1-55555-1-0123
2. ผลิตภัณฑ์ยา	↓↓	ตัวอย่าง เลขทะเบียนตำรับยาแผนปัจจุบัน Reg.No. 1C 290/50 เลขทะเบียนตำรับยาแผนโบราณ G 1000/50
3. ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง	↓↓	ตัวอย่าง เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5304812

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.fda.moph.go.th โรงเรียนแจ้งภาวะแล โทร. สายด่วน อย. 1556
ดำรงจังหวัดโรงเรียนได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

ขอขอบคุณภาพจาก คณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ดูแต่มีทะเบียนอย่างเดียวไม่ได้นะคะ
ไม่ใช่แค่ดูว่ามีเลขทะเบียนมัย
แต่ต้องดูด้วยว่าเลขทะเบียนนั้นมีสถานะอย่างไร
คงอยู่ หรือ ยกเลิก



สายด่วนผู้บริโภค กทม. 1555
สายด่วนผู้บริโภค อย. 1556
สายด่วนสำนักอนามัย
02-245-4964



สอบถาม
รับเรื่องร้องเรียน
ช่องทางดังนี้ค่ะ

1. เว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th
เลื่อนลงด้านล่าง เลือกเมนู สืบค้นข้อมูล
ผลิตภัณฑ์
2. เว็บไซต์ www.oryor.com เลือกเมนู
service ตรวจสอบเลขผลิตภัณฑ์

LINE

LINE ไปที่เมนูเพิ่มเพื่อน ► สแกน QR Code
หรือพิมพ์ช่องค้นหา ► @fdathai



Oryor Smart Application โหลดได้ที่
App Store หรือ Play Store ► เปิดโปรแกรม
► ปัดหน้าจอซ้ายหรือขวา ► เลือกเมนูตรวจสอบเลข
ที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ช่องทางตรวจสอบ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย.

ช่องทางตรวจสอบ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย.





1. Line

ไปที่เมนูเพิ่มเพื่อน

สแกน QR Code

หรือ

พิมพ์ชื่อค้นหา → @fdathai





2. Oryor Smart Application

โหลดได้ที่ App store หรือ play store

เปิดโปรแกรม ปิดหน้าจอซ้ายหรือขวา

เลือกเมนูตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุขภาพ

Download Here  



3. www.fda.moph.go.th

เลื่อนลงด้านล่าง

เลือกเมนูสืบค้นข้อมูลผลิตภัณฑ์





4. www.oryor.com

พิมพ์ www.oryor.com เลือกเมนู service > ตรวจสอบผลิตภัณฑ์





สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration





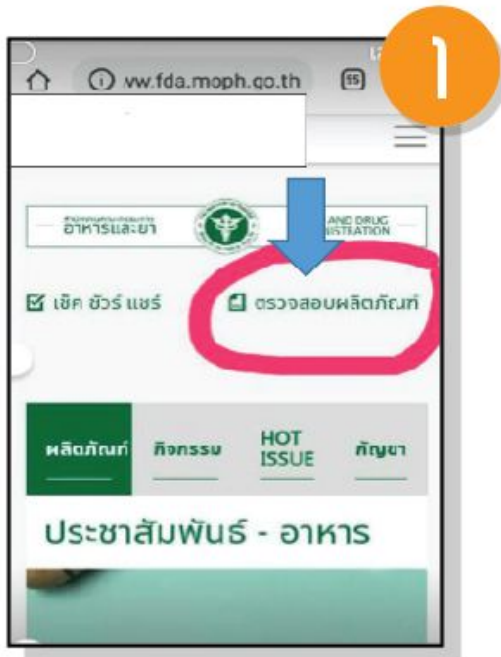


/FDATHAI

ตัวอย่างการสืบค้น ตามเลขทะเบียน

จากเว็บไซต์คณะกรรมการอาหารและยา www.fda.moph.go.th

1. เข้าเว็บไซต์ เลือก



2. คลิกเลือกหัวข้อที่ท่านต้องการ



3. กรอกเลขทะเบียนที่ท่านพบตามบรรจุภัณฑ์ห่อ/กล่อง และคลิกค้นหา

จาก Application line

1



1. แอดไลน์ คลิกเลือก ส่วนที่ท่านต้องการ

2

กรอกเลขที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ค้นหา ล้างค่า

วิธีการกรอกเลขที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

"กรุณากรอกเลขที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ 12 หลัก โดยให้กรอกเลขที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ 12 หลัก และตัวเลขโดยไม่ต้องเว้นวรรค"

ตัวอย่างการกรอกเลข ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง
10-1-53-99999-1-5399999999

ตัวอย่างการกรอกเลข ผลิตภัณฑ์อาหาร
10-3-99999-1-9999

ตัวอย่างการกรอกเลข ผลิตภัณฑ์เวชภัณฑ์
10-4-99999-1-9999

2. กรอกเลขและคลิกค้นหา

3

กรอกเลขที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ค้นหา ล้างค่า

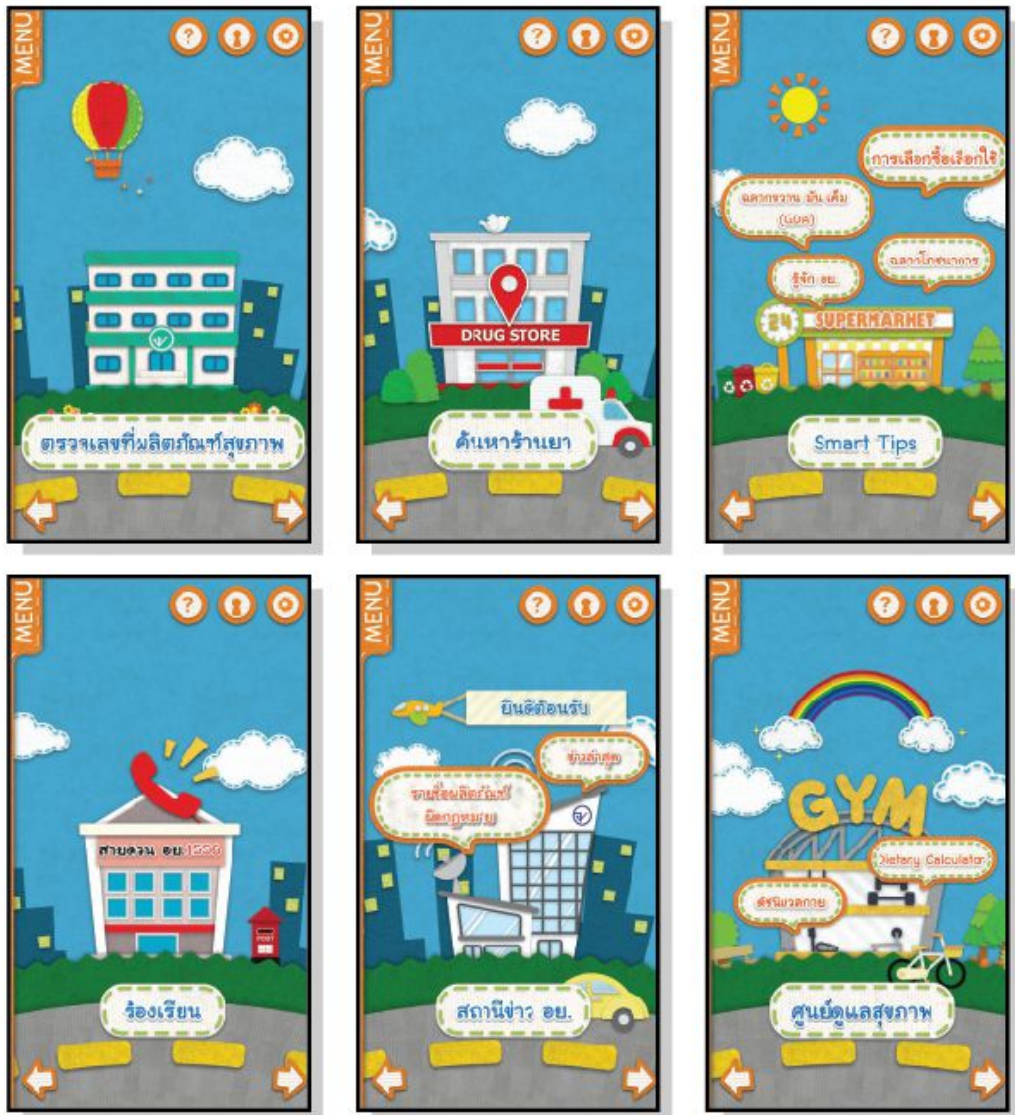
สถานะ	สถานะผลิตภัณฑ์(ครอญ์), สถานะสถานะ (ครอญ์)
ประเภทผลิตภัณฑ์	อาหาร (สบ.อ)
ใบสำคัญ/เลขที่อนุญาต	00-0-00000-0-0000
ชื่อผลิตภัณฑ์ (TH)	XXXXXXXXXXXX
ชื่อผลิตภัณฑ์ (EN)	XXXXXXXXXXXX
ชื่อผู้รับอนุญาต	XXXXXXXXXXXX

3. กรอกเลขทะเบียนที่ท่านพบตามบรรจุภัณฑ์ ห่อ/กล่อง และคลิกค้นหา

ตรวจสอบ
ข้อมูลผลิตภัณฑ์
ส่วนประกอบ ด้วยนะคะ
ว่าตรงกันมั๊ย

คงอยู่
แสดงว่ายังใช้ได้

จาก การดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ของ อย. ทางโทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน



ตัวอย่างสถานการณ์การนำไปใช้พิจารณาอาหารเสริม





กรณีได้รับข้อมูล จากแผ่นพับ ใบปลิวโฆษณา อินเทอร์เน็ต ต้องประเมินลักษณะ แหล่งข้อมูลทางสุขภาพ ที่เหมาะสมและน่าเชื่อถือได้ (ตามรายละเอียดข้างต้น)

สังเกตผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (อาหารเสริม) ที่ได้มาตรฐาน

ต้องระบุรายละเอียดดังนี้ที่ผลิตภัณฑ์

1. ส่วนประกอบสำคัญ (ตัวสารที่ออกฤทธิ์) ขนาดการรับประทาน
2. สถานที่ผลิต สถานที่จัดจำหน่าย
3. วันผลิต และหมดอายุ
4. คำเตือน เช่น เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน ไม่มีผลในการป้องกัน หรือรักษาโรค ควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ (กรณีอาหารเสริม)
5. เลขทะเบียนอย. (ต้องตรวจสอบยืนยันอีกครั้งเสมอ)

สำคัญมากที่สุด หากท่านมีโรคประจำตัว การแพ้สารบางอย่าง หรือมียาประจำตัว ท่านต้องปรึกษาแพทย์ หรือ เภสัชกร ก่อนรับประทานอาหารเสริม หรือสมุนไพรทุกครั้ง

ภาคผนวก

ตัวอย่างอันตรกิริยาระหว่างสมุนไพร และยาแผนปัจจุบัน

(สมุนไพรที่หากใช้ร่วมกับยาบางชนิดแล้ว
อาจก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์และก่อให้เกิดอันตรายได้)

ยาสมุนไพร	ยาแผนปัจจุบัน	อาการไม่พึงประสงค์
แปะก๊วย	วาร์ฟาริน (Warfarin) ยาต้านการแข็งตัวของเลือด แอสไพริน (Aspirin) ยาแก้ปวด ลดการเกาะตัวของเกร็ดเลือด	เสริมฤทธิ์ด้านการแข็งตัวของเลือด เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดภาวะเลือดออก
กระเทียม	วาร์ฟาริน (Warfarin) ยาต้านการแข็งตัวของเลือด	เสริมฤทธิ์ด้านการแข็งตัวของเลือด เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดภาวะเลือดออก
	อีนาลาพริล (Enalapril) แอมโลดิปีน (Amlodipine) ยาควบคุมความดันโลหิต	เสริมฤทธิ์ลดความดันโลหิต ทำให้ความดันโลหิตต่ำลงได้
	ซิมวาสแตติน (Simvastatin) ยาควบคุมระดับไขมันในเลือด	กระเทียมทำให้ระดับยาซิมวาสแตติน ในเลือดลดลงได้
	แอสไพริน (Aspirin) ยาแก้ปวด ลดการเกาะตัวของเกร็ดเลือด	กระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเกาะกลุ่ม ของเกร็ดเลือด จึงเสริมฤทธิ์ของ ยาแอสไพริน เพิ่มความเสี่ยงของ การเกิดภาวะเลือดออก
	ซาควินาเวียร์ (Saquinavir), ริโทนาเวียร์ (Ritonavir) ยาต้าน HIV/AIDS	กระเทียมมีผลลดระดับยา ต้าน HIV/AIDS ในเลือด

ยาสมุนไพร	ยาแผนปัจจุบัน	อาการไม่พึงประสงค์
ชะเอมเทศ	คอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) ยาด้านการอักเสบ	อาการข้างเคียงของคอร์ติโคสเตียรอยด์เพิ่มขึ้น เช่น กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย เกิดแผลในทางเดินอาหาร
	ไทอะไซด์ (Thiazides) ยาขับปัสสาวะ	สูญเสียโพแทสเซียมในเลือด ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง
โสม	ฟิเนลซีน (Phenelzine) ยาด้านอาการซึมเศร้า	อาการข้างเคียงของยาเพิ่มขึ้น เช่น ปวดศีรษะ เพิ่มการกระตุ้นระบบประสาท
	วาร์ฟาริน (Warfarin) ยาด้านการแข็งตัวของเลือด	โสมลดฤทธิ์การต้านการแข็งตัวของเลือด ทำให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น
มะขามแขก	ไทอะไซด์ (Thiazide) ยาขับปัสสาวะ	เมื่อใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้สูญเสียโพแทสเซียมในเลือด ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง
ฟ้าทะลายโจร	ซิมวาสแตติน (Simvastatin) ยาควบคุมระดับไขมันในเลือด	ฟ้าทะลายโจรทำให้ระดับยาซิมวาสแตตินในเลือดสูงขึ้นได้
	แอสไพริน (Aspirin) ยาแก้ปวด ลดการเกาะตัวของเกร็ดเลือด	ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด จึงเสริมฤทธิ์ของยาแอสไพริน เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดภาวะเลือดออก
เห็ดหลินจือ	แอสไพริน (Aspirin) ยาแก้ปวด ลดการเกาะตัวของเกร็ดเลือด	เห็ดหลินจือมีฤทธิ์ยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด จึงเสริมฤทธิ์ของยาแอสไพริน เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดภาวะเลือดออก
บัวบก	อีนาลาพริล (Enalapril) แอมโลดิปีน (Amlodipine) ยาควบคุมความดันโลหิต	บัวบกมีผลทำให้ระดับยาอีนาลาพริล และยาแอมโลดิปีนในเลือดสูงขึ้น

อ้างอิงจาก : ฉลาดใช้ยา และสมุนไพรสมเหตุผล ยุค 4.0 ปรัชญาเภสัชกรโดยกองเภสัชกรรม
สำนักอนามัย กทม.

ที่ปรึกษา

นายแพทย์เกษม
ดร.มุกดา
ดร.สุพิชชา

เวชสุทธานนท์
สำนวนกลาง
วงศ์จันทร์

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

คณะผู้จัดทำ

นางพิกุล
นางสาววิภาดา
นายพงศา
ภญ.พัชรินทร์

ศรีบุตรีดี
รูปงาม
โพชัย
ศรีประทักษ์

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง



บ้านทีก

“

คู่มือที่จะทำให้ผู้ที่เป็โรคเบาหวาน
ความดันโลหิตสูง และผู้สนใจ
รู้เท่าทัน มีความปลอดภัย ไม่กังวลใจ
แม้ต้องใช้ชีวิตกับโรคนี้ก็ตาม

”





กรมอนามัย

คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพะ และงานเภสัชกรรมชุมชน
สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง