



## บทที่ 6 บริบาลทางเภสัชกรรม (第六章 藥事照護)

### เป้าหมายของการดูแลผู้ป่วยของเภสัชกร (藥師照護病人的目標)

เภสัชกรจะทำหน้าที่พิจารณาอาการป่วยและการใช้ยา วางแผนและทำปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ติดตามผลการรักษา เพื่อให้แน่ใจว่ายาที่ผู้ป่วยได้รับนั้นเป็นยาที่เหมาะสม ใช้งานได้จริง มีความปลอดภัย และคนไข้มีการปฏิบัติตามข้อบ่งใช้ยา อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิผลการใช้ยา และคุณภาพชีวิต

### ปัญหาการรักษาด้วยยา (藥物治療問題)

1. ไม่ใช้ยาในการรักษาอาการป่วย
2. ไม่ป่วยแต่กลับใช้ยาที่ไม่จำเป็น
3. เดือกใช้ยาไม่เหมาะสม
4. ปริมาณมากหรือน้อยเกินไป
5. เกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดีต่อยา
6. รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ

### กระบวนการดูแลผู้ป่วย (照護病人之流程)

1. การประเมินประสิทธิภาพยา : เป้าใจความต้องการของผู้ป่วย ตรวจให้แน่ใจว่ามีประสิทธิผลดี ปลอดภัย สะดวกป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาอื่นเพิ่มเติม
2. แผนการดูแล : แก้ไขปัญหาการรักษาด้วยโรค

ตั้งเป้าหมายของการรักษาโรค และประเมินว่ามีปัญหาใหม่หรือไม่  
**3.ติดตามผลการรักษา:** ใช้ยาบันทึกผลการรักษา ประเมินความคืบหน้าการรักษาโรค คืนหายาปัญหาในการรักษาด้วยยาใหม่ๆ

### **สถานที่ที่เภสัชกรปฏิบัติหน้าที่ (藥師執行藥事照護之處所)**

สถานพยาบาล: ห้องไอซีyu ห้องผู้ป่วยธรรมชาติ ตรวจส่องระดับ

ความเข้มข้นของยาในเลือด ปรึกษาเภสัชกร

ร้านยาหมู่บ้าน: การดูแลโรคเรื้อรัง บริการสอบถามยาประเภท

OTC

องค์กรดูแลระยะยาว: บ้านพักดูแล/บ้านพักคนชรา/ สถาน

ที่ดูแลพิเศษ

การดูแลในครัวเรือน: บริการถึงบ้าน

### **หน้าที่ของเภสัชกรในร้านยาหมู่บ้าน (藥師在社區藥局的照護業務)**

จัดยา คุ้นเคยจัดการ โรคเรื้อรังต่างๆ สร้างข้อมูลการใช้ยาของผู้ป่วย

ให้คำปรึกษาทางการใช้ยา หรือให้คำแนะนำ

ส่งยาถึงบ้านผู้ป่วย คลินิก หรือช่วยนัดหมายทางอินเทอร์เน็ต

เผยแพร่ความรู้ในการรักษาสุขภาพและการดูแลตนเอง

สอนวิธีการใช้ยาอย่างถูกวิธี

### **หน้าที่ของเภสัชกรในองค์กรดูแลระยะยาว (藥師在長照機構的照護業務)**



เช็คปริมาณยา การเก็บรักษา และการส่งยาอย่างถูกต้อง ดูแลในยามฉุกเฉินและใช้ยาควบคุมได้ถูกต้อง ให้ข้อมูลกับผู้ป่วย ครอบครัว และเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ ประเมินความเหมาะสมของยาสำหรับผู้ป่วยและแก้ไขวิธีการรักษาด้วยยา

### หน้าที่ของเภสัชกรในครัวเรือน (藥師在居家的照護業務)

ประเมิน—รู้ความเข้าใจของผู้ป่วยที่มีต่อโรคของตนเอง เป้าหมายในการรักษา และการใช้ยา

วางแผนและปฏิบัติตามแผนการดูแลรักษา—วางแผนการรักษา พิรุณทึ่งเสนอปัญหาการรักษาด้วยยา การจัดยาและการจัดการกับยาหมดอายุ

บันทึกและการปรึกษาหารือ—เจรจากับผู้ดูแลคนอื่นระหว่างการรักษา เพื่อประเมินผลการรักษา ติดตามดูแลและหาต้นเหตุของอาการเกิดปัญหาในการใช้ยา

อื่นๆ—การจัดการกับเครื่องมือทางการแพทย์ในบ้าน การเก็บรักษายา การจัดการกับยาที่ไม่ใช้แล้วและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

### บริบาลทางเภสัชกรรม (藥事照護)

ให้บริการที่เป็นมืออาชีพด้วยภาราพื้นบ้าน

โดยเปลี่ยนการดูแลให้เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตประจำวัน ใส่ใจดูแลน้อมฟังด้วยใจ ช่วยคืนพบปัญหาที่ผู้ดูแลประสบ

และให้การดูแลที่เหมาะสมโดยต้องให้ผู้รักษาดูแลจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดี ช่วยรักษาสุขภาพของผู้ป่วยด้วยอาหารที่เหมาะสม และให้ออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วยความรู้ที่เป็นมืออาชีพของเภสัชกรช่วยในการคืนพบปัญหาในการใช้ยา และปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ดูแลอีกด้วย พร้อมทั้งช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีการที่เป็นธรรมชาติและคิดต่อสุขภาพ และวิธีนี้ก็เป็นวิธีที่ประชาชนทั่วไปยอมรับได้ง่าย

ยาใช้รักษาโรคได้ และทำให้เกิดโรคได้ ใช้ยาอย่างปลอดภัย เริ่มจากตัวของก่อน !

(藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起)





## บทที่ 7 เพื่อนบ้านที่ดีของคุณ—ร้านยาประจำหมู่บ้าน (第七章 妃的好厝邊—社區藥局)

ร้านยาหมู่บ้านเป็นสถานที่ที่เภสัชกรมืออาชีพเปิดดำเนินการเพื่อจำหน่ายยา และให้บริการจัดยา โดยสามารถให้บริการข้อมูลการใช้ยาอย่างปลอดภัย ช่วยเหลือประชาชนในเรื่องข้อมูลการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ช่วยเหลือประชาชนในการจัดยาที่ใช้ในครัวเรือน เป็นศูนย์สุขภาพในหมู่บ้านที่ให้บริการด้านยาตลอด 24 ชั่วโมง โดยทำหน้าที่ดังนี้:

1. **จ่ายยาตามใบสั่งแพทย์**—ตรวจสอบรายละเอียดใบสั่งแพทย์ สร้างไฟล์ข้อมูลการใช้ยาของแพทย์ จัดยา สอนวิธีใช้ยาอย่างถูกต้อง หลีกเลี่ยงการใช้ยาซ้ำ
2. **จ่ายยา**—จ่ายยา อาหารเสริม อาหารบำรุงสุขภาพตามใบสั่งแพทย์
3. **ดูแลทางยา**—จ่ายยาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จัดยา ตีความตามใบสั่งแพทย์
4. **ให้คำปรึกษาสำหรับการใช้ยา**—ข้อมูลทางยา ศิทธิ์ในการทราบรายการยา การใช้ยาอย่างปลอดภัย และการให้ความรู้เกี่ยวกับยา
5. **ให้ข้อมูลสุขภาพ**—ให้ข้อมูลการรักษาสุขภาพการป้องกันและรักษา โรคติดต่อ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเข้าพบแพทย์ ให้คำปรึกษาสำหรับการเลิกบุหรี่ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก



- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ บริการให้คำปรึกษาเรื่องการใช้ยา  
 6. ให้บริการทางยาที่ให้ความรู้ ความปลอดภัย สะดวก ประหยัดเวลา  
 และมีประสิทธิภาพ

สำหรับยาที่ไม่ใช้ยาตามใบสั่งแพทย์ (OTC : Over the Counter) คือยาที่เป็นยาที่ถูกจัดประเภทให้เป็นยาตามใบสั่งเท่านั้น และยาชุด เป็นยาที่สามารถหาได้จากร้านยาหมูบ้านโดยไม่ต้องได้รับ คำสั่งแพทย์ และมีลักษณะเด่น คือ ปลอดภัย มีประสิทธิภาพ สะดวก เหนาะสำหรับการป้องกัน รักษาอาการ ประชาชนสามารถหาซื้อได้ด้วยตนเองและทานยาผ่านฉลาก ก咽คำซึ่งการใช้ยาหรือตาม คำบอกร้องของเภสัชกร





## บทที่ 8 จะดูแลตนเองในยามป่วยอย่างไร (第八章 生病時如何自我健康照護)

จะต้องทำอย่างไรเมื่อพบว่าตนเองเป็นหวัด ?

หลายคนมักจะไปพบแพทย์ แต่หากเป็นโรคที่พบได้ไม่บ่อย สามารถไปหาซื้อยาได้จากเภสัชกรในร้านยาประจำหมู่บ้านเพื่อดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

### ไข้หวัด (感冒)

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรค

และส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจในร่างกาย จะเกิดอาการ เช่นน้ำมูกไหล กัดจมูก และเจ็บคอ หรือแม้แต่ตัวร้อน เป็นต้น เมื่อพบว่ามีอาการเหล่านี้ควรดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนเยอะๆ

หรือสามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยาจากเภสัชกร

การรักษาอาการหวัดไม่มียาที่ได้ผลดีเลิศ โดยยาส่วนใหญ่เป็นยาที่จ่ายได้จากแพทย์ท่านนั้น เพียงได้รับคำสั่งจากเภสัชกรก็สามารถรับประทานได้

หากมีอาการทึบร่างกาย ให้สันนิษฐานว่าอาจเป็นไวรัสระบาด หรือหวัดระอกใหม่ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบอาการ ตรวจโรค และใช้ยาที่ถูกต้อง

### ปวด (疼痛)

อาการปวดเป็นอาการที่คนเราต้องประสบ มีทั้งปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดท้อง ปวดกระเพาะ ปวดประจำเดือน ปวดหน้าท้อง เป็นต้น

อาการปวดเป็น「อาการเฉียบพลัน」



ที่เมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บแล้วจะต้องรักษาสาเหตุของการเกิดโรค ความปวดนั้นก็จะหายไป

เมื่อท่านเกิดอาการปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน ปวดฟัน เป็นต้น สามารถไปยังร้านยาและทานยาตามวิธีการกำหนดเพื่อลดปวด แต่หากทานยาแล้วอาการยังไม่บรรเทา ให้ไปพบแพทย์ และตรวจสอบการใช้ยา

ความไม่สบายที่เกิดจากความปวด หากเกิดถูกเข้า เช่น ปวดหน้าอกรอย่างรุนแรง ปวดศีรษะ ปวดกระเพาะ เป็นต้นให้ไปพบแพทย์เพื่อรักษา ตรวจสอบ และจ่ายยา

### เป็นไข้ (發燒)

เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงเกิน  $38^{\circ}\text{C}$  ขึ้นไป ก็เรียกได้ว่ามีไข้ ตัวร้อนเกิดจากการที่ร่างกายของเรากำลังกำจัดเชื้อโรค และสารพิษในร่างกายเรา อีกทั้งยังช่วยซ่อนแซมความอาการที่เกิดขึ้นนี้ สาเหตุของการเป็นไข้อาจเกิดจากการติดเชื้อจากไวรัส ติดเชื้อโรคต่างๆ จนทำให้เป็นหวัด แต่ก็อาจเกิดเพราการออกกำลังกาย และอากาศที่ร้อนเกินไปทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นชั่วคราว หากเป็นเช่นนี้ ให้ดื่มน้ำมากๆ และพักผ่อน น้ำสักครู่ก็จะหาย

อาการตัวร้อนที่เกิดจากการเป็นโรค ก็จะต้องรับประทานยาลดไข้ และพักผ่อนดื่มน้ำมากๆ สามารถใช้หมอนเย็น ไว้ที่หัวทอยหรือหน้า พาก ลดผ้าที่ห่มลงเพื่อคลายอุณหภูมิร้อนในตัว

หากทานยาผ่านไปแล้ว 4-6 ชั่วโมง แล้วยังตัวร้อนอยู่ แสดงว่าโรคยังไม่ถูกกำจัด ควรรีบไปพบแพทย์ และให้แพทย์รักษาอาการ



## คลื่นไส้ อาเจียน (噁心、嘔吐)

คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอาการที่พบได้บ่อย มักจะไม่รุนแรง สามารถพักรักษาตัวเองที่บ้าน โดยการพักผ่อนมากๆ และป้องกันการขาดน้ำ

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนเนื่องจากมีกรดไหลย้อน สามารถรับประทานยาลดกรด แต่จะต้องหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กดกร่อนเป็นต้น

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการน้ำรด เรือ หรือเครื่องบิน

สามารถทานยาป้องกันเมารถเรือคริงชัวโน้มก่อนการโดยสาร

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการแก้ท้อง จนเป็นเหตุให้สตรีมีครรภ์ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติมีแนวโน้มขาดโภชนาการ และส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก จึงจะสามารถทานยาได้ตามคพสังขงแพทย์ และไม่สามารถทานยาได้ด้วยตนเอง

## ท้องผูก (便秘)

อาการท้องผูก เป็นอาการที่เกิดกับคนกลุ่มคนยุคปัจจุบัน เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน สุขภาพจิต ความกดดัน

ขาดการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรืออาจเกิดเนื่องจากการเป็นโรค หรือการใช้ยา

หากเกิดเพราการรับประทานอาหารการใช้ชีวิตประจำวันและความกดดัน ให้เปลี่ยนนิสัยในการบริโภคอาหาร

เช่นรับประทานผักให้มากขึ้น ดื่มน้ำมากๆ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นให้ลำไส้ทำงานมากขึ้น

การก่อให้เกิดลักษณะนิสัยทางการขับถ่ายทีดี



หากเกิดเพราะการเป็นโรคหรือการใช้ยา  
สามารถไปหาซื้อยาช่วยในการขับถ่ายได้ที่ร้านยาหมู่บ้าน  
แต่ไม่ควรใช้ยาช่วยขับถ่ายบ่อยเกินไป  
เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานของลำไส้  
หรือไม่สนใจอาการท้องผูกนั้นทำให้เข้ารับการรักษาช้าเกินไป

### อุจจาระร่วง (腹瀉)

สาเหตุของโรคอุจจาระร่วงอาจเกิดเพราะลำไส้ดูดซึมเอาเชื้อโรค  
สารพิษ ยา อาหารเป็นพิษ

อาการอุจจาระร่วงที่ไม่รุนแรงสามารถไปที่ร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา  
แก้อาการอุจจาระร่วง ดีมีน้ำมากๆ และรับประทานอาหารอ่อน

อาการอุจจาระร่วงที่ต้องเนื่อง และมาพร้อมอาการตัวร้อน  
คลื่นไส้อ่อนเพลียรุนแรง อุจจาระเป็นเลือด

ให้รีบไปพบแพทย์หากสาเหตุของการเกิดโรคตามคำแนะนำของแพทย์  
ทานยาลดอาการท้องร่วง และยาอื่นๆตาม

หากอาการอุจจาระร่วงดีขึ้น ก็สามารถหยุดใช้ยาได้  
แต่ยังคงต้องดีมีน้ำมากๆเพื่อเพิ่มอิเล็กโตรไลต์ในร่างกาย  
รับประทานอาหารอ่อนเพื่อให้ลำไส้ได้พักผ่อน

โรคเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นกับร่างกายในชีวิตประจำวัน  
หากเป็นอาการเพียงเล็กน้อยและเกิดขึ้นเป็นระยะสั้นๆ  
สามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา และดูแลตนเองได้  
แต่หากว่าหลังจากรับประทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น  
ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์พิจารณาและจ่ายยาตามสมควร



## บทที่ 9 การใช้ใบสั่งยาโรคเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง (第九章 善用慢性病連續處方箋)

อะไรคือใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรัง? (什麼是慢性病連續處方箋?)

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังเป็นใบสั่งยาที่แพทย์ออกให้กับผู้ป่วยที่มีอาการของโรคคงที่ และใช้ยาประเภทเดิมมาเกินหกเดือนขึ้นไป แพทย์ก็จะออกใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังให้กับผู้ป่วย

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังสามารถใช้ได้นานเท่าใด? (慢性病連續處方箋可以使用多久?)

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังนี้จะมีผลใช้ได้ภายในสามเดือนตั้งแต่แพทย์สั่งจ่าย และผู้ป่วยสามารถไปรับยาได้ 2-3 ครั้ง

บุคคลประเภทใดที่สามารถใช้ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังได้? (什麼人可以使用慢性病連續處方箋?)

เมื่อผู้ป่วยโรคเรื้อรังเป็นโรคตามที่สำนักงานประกันสุขภาพประกาศ เช่น ค ว า ณ ด ั น ស ู ง น ้ำ ตา ล ใน เล ื อ ด ส ู ง , ค օ ล է ս ต է օ ร օ ล ส ู ง เป ื น ต ื น เมื่อมีอาการป่วยคงที่แพทย์จะพิจารณาปริมาณการใช้ยา ประเภทของยา และวินัยที่ดีในการรับประทานยาของผู้ป่วยก็สามารถสั่งยาได้

สามารถไปรับยาตามใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังได้ที่ไหน? (慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥?)



ผู้ป่วยโรคเรื้อรังจะสามารถนำยา และบัตรประกันสุขภาพPIC  
ไปยังโรงพยาบาล คลินิก หรือร้านยาใกล้เคียงเพื่อรับยาได้ดีแต่ก่อ  
ผลกระทบจากการรับยา 10 วัน

หากมีอาการไม่สบายระหว่างการทานยาจะทำอย่างไร? (服用藥物期  
間有不舒服的狀況怎麼處理?)

เมื่อรู้สึกว่ายาที่รับประทานไม่มีประโยชน์ หรือเกิดการผิดปกติ  
ให้รับแข็งแพทย์ หรือเภสัชกร พร้อมทั้งนำไปสังแพทย์ไปยังสถาน  
ที่เข้ารับการรักษาเดิมเพื่อปรึกษาหารือกับแพทย์

การใช้ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังมีผลดีอย่างไร? (開立慢性病連續處  
方箋有什麼好處?)

สามารถนำไปสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรัง  
ไปยังยาได้ที่สถานที่เข้ารับการรักษา  
สถานพยาบาลหรือร้านยาเพื่อรับยาโดยไม่ต้องชำระค่าลงทะเบียนเข้ารับ<sup>การตรวจ และค่ายาบางส่วน</sup>  
ผู้ที่ไปรับยาที่ร้านยาใกล้บ้านก็ไม่ต้องใช้เวลาเดินทางไปยังโรงพยาบาล  
อีกด้วย



## บทที่ 10 การเก็บรักษาและการกำจัดยา (第十章 藥品的保存與廢藥回收)

เมื่อรับยากลับบ้านแล้วจะต้องวางแผนไว้ในที่ประจำ ป้องกันการสูญหายหรือเสีย โดยมีวิธีการเก็บยาดังนี้:

- 1.เก็บไว้ในที่ที่ไม่มีแสงแดด ป้องกันไม่ให้ถูกความชื้น และความร้อน--ไม่ควรเก็บไว้ในห้องน้ำ ห้องครัว เพราะเป็นที่ที่มีแต่ความชื้นและความร้อน จะทำให้ยาเสื่อมสภาพได้ง่าย และไม่เก็บไว้ในที่ที่ถูกแสงแดดโดยตรงในบ้าน
- 2.เหมาะสมสำหรับวางแผนไว้ในที่แห้งและเย็น--ลิ้นชักหรือตู้ในที่มีด
- 3.ยาที่ต้องแช่เย็น--วางแผนไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิระหว่าง 2-8°C
- 4.ยาที่ต้องเก็บไว้ให้พ้นจากแสง เช่น ยาหยดตาบางประเภท ให้บรรจุไว้ในถุงทึบแสง
- 5.วางแผนไว้ในที่ที่เด็กหยินด้วยไม่ถึง
- 6.เก็บยาใช้ภายในและภายนอกแยกออกจากกัน
- 7.ไม่วางยาต่างประเภทไว้ด้วยกัน
- 8.เก็บยาพร้อมบรรจุภัณฑ์เดิมไว้ในภาชนะปิด
- 9.ให้ห้องสำลีและถุงเก็บความชื้นหลังเปิดขวดยาในทันที
- 10.เก็บบรรจุภัณฑ์เดิมหรือถุงยาอย่างสมบูรณ์เพื่อให้ตรวจสอบประเภทได้
- 11.เก็บฉลากบรรจุภัณฑ์เอาไว้
- 12.คงอยู่ข้อมูลวันหมดอายุ วิธีการใช้ และปริมาณการใช้



- 13.เก็บไว้ในภาชนะแก้วดีกว่าภาชนะพลาสติก
- 14.ตรวจสอบยาในบ้านเป็นประจำ และไม่เก็บยาที่หมดอายุเอาไว้ หากมียาที่รับประทานไม่หมด เช่น เป็นยาที่ต้องการทิ้งในครัวเรือน ให้รวบรวมยาไว้ในถุงซิล็อก หากมีน้ำยาเก็บรวมเข้าไปด้วย นำไปทิ้งพร้อมกับขยะในบ้าน แต่หากเป็นยาที่เป็นพิษต่อกรรมพันธุ์ เช่น ยาต้านการเกิดเนื้องอก เป็นต้น ให้นำกลับไปทิ้งพยาบาล และกำจัดตามวิธีการที่ทางการแพทย์ ไม่ทิ้งสะเปะสะปะ

