

ยาในผู้สูงอายุ หลักการใช้ยาในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็น กลุ่มประชากรที่ใช้ยามากกว่ากลุ่มประชากรวัยอื่น เนื่องจากผู้ป่วยกลุ่มนี้ มักมีโรคเรื้อรัง ทำให้มีโอกาสปรึกษากับแพทย์หลายคนและได้รับยาหลายชนิด จากสถิติของประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าร้อยละ 90 ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีใช้ยาอย่างน้อย 1 ชนิดต่อสัปดาห์ และจำนวนยาที่ใช้สัมพันธ์กับอายุที่มากขึ้น สิ่งที่มาคือ ผลอันไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา ปฏิกริยาระหว่างยา และค่าใช้จ่ายในการรักษาที่เพิ่มมากขึ้น การใช้ยาในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ง่าย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามวัย อาทิ การดูดซึมและการกำจัดยาออกจากร่างกายทำได้ลดลง นอกจากนี้ ผู้สูงอายุ ซึ่งมีปัญหาด้านสายตา และความจำยังมีความเสี่ยงที่จะใช้ยาผิดได้มากอีกด้วย

กลุ่มยาที่มีความเสี่ยงสูงและควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุ

- ☼ กลุ่มยานอนหลับและยากล่อมประสาท
- ☼ กลุ่มยาด้านซึมเศร้า
- ☼ กลุ่มยาแก้ปวดลดอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)
- ☼ กลุ่มยาลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ☼ กลุ่มยากลายกล้ามเนื้อ
- ☼ กลุ่มยาด้านเกล็ดเลือด
- ☼ กลุ่มยาแก้ไอเจ็บ
- ☼ กลุ่มยาลดแพ้ Anti-histamine

(ข้อมูลจากกลุ่มแพทย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุของอเมริกา)

กลุ่มยาที่ใช้บ่อยในผู้สูงอายุ

1. กลุ่มยารักษาโรคประจำตัว อาทิ ยาลดความดันโลหิต
2. กลุ่มยานอนหลับและยากลายกังวล
3. กลุ่มยาแก้ปวดและยากลายกล้ามเนื้อ
4. กลุ่มยาวิตามิน อาหารเสริม และสมุนไพร

ในผู้สูงอายุกลุ่มยาที่ใช้มากคือ กลุ่มยานอนหลับ และยาแก้ปวด ซึ่งยา 2 กลุ่มนี้ไม่ได้รับการที่สาเหตุของโรค แต่อาจบรรเทาอาการให้ทุเลาลงเป็นครั้งคราว ดังนั้น การใช้ยาต้องทำร่วมกับการรักษาที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ และเกิดอาการปวด ซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดผลข้างเคียง จากการใช้ยาในผู้สูงอายุ

☼ การได้ยาหลายชนิดในเวลาเดียวกัน ทำให้ยามีปฏิกริยาต่อกัน หรือยาตีกัน ซึ่งเกิดจากยาชนิดหนึ่งไปมีผลแทรกแซงยาอีกชนิดหนึ่ง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ถ้าได้รับยาลดความดันโลหิต ชนิดขับปัสสาวะ จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ทำให้การรักษาโรคเบาหวานไม่ได้ผล หรือในกรณีที่ผู้สูงอายุรับประทานยาด้านการแข็งตัวของเลือดอยู่เป็นประจำ และขอรับประทานใบแปะก๊วยเป็นอาหารเสริม จะมีความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกง่าย

ผลอันไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีโอกาสเสี่ยงต่อผลข้างเคียงของยาได้ง่าย อาทิเช่น

☼ **กลุ่มยากลายกังวลและยานอนหลับ** มักทำให้เกิดอาการมึนงงและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การใช้ยานอนหลับอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จะทำให้ร่างกายต้องอาศัยฤทธิ์ยาในการกดประสาททำให้หลับ จึงเกิดภาวะติดยาและทนต่อยา เมื่อใดที่ไม่ได้รับยา จะเกิดอาการอยากยาและพยายามแสวงหายามาใช้ต่อไปโดยวิธีต่างๆ

☼ **กลุ่มยาลดปวดและอักเสบ (NSAIDs : Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs)** ซึ่งเป็นยาลดการอักเสบและบรรเทาอาการปวด ไม่ควรใช้ติดต่อกัน โดยไม่จำเป็นเพราะอาจทำให้เกิดแผลในทางเดินอาหารและลดการทำงานของไต

☼ **กลุ่มยาระงับปวดที่ออกฤทธิ์ โดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลาง** ได้แก่ ยาระงับปวดชนิดเสพติด เช่น มอร์ฟีน เพทิติน ยากลุ่มนี้มีประสิทธิภาพสูงในการระงับอาการปวด แต่ก็มีอันตรายสูง และเสี่ยงที่จะเกิดการติดยาได้ โดยเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เกิดภาวะทนต่อยา หรือ ต้องเพิ่มขนาดของยาให้สูงขึ้น เพื่อให้ได้ผลในการรักษาเท่าเดิม ผู้ป่วยจึงต้องใช้ยาบ่อยขึ้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการติดยาในที่สุด ยากลุ่มนี้ทำให้เกิดการติดยาได้ภายหลังจากการใช้ยาติดต่อกัน ซึ่งได้รับยาเพื่อการรักษาด้วยตนเอง จะมีโอกาสติดยามากกว่าผู้ป่วย ซึ่งได้รับยาเพื่อการรักษาจากแพทย์

☼ **ยากลุ่มอื่นที่พบปัญหาในผู้สูงอายุ** อาทิเช่น ยาลดความดัน โลหิต ยาด้านซึมเศร้า ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด

หลักการการใช้ยาในผู้สูงอายุ

1. ไม่ซื้อยารับประทานเอง ควรพบแพทย์และเภสัชกร

2. ใช้ยาเท่าที่จำเป็น ปฏิบัติตามแพทย์ถึงข้อบ่งชี้ในการใช้ยา เพราะยาบางชนิดควรใช้ติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ แต่บางชนิดจะใช้เมื่อมีอาการเท่านั้น

3. เมื่อต้องไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาล ต้องนำยาทุกชนิดซึ่งรวมถึงสมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้ อยู่ไปแสดงแก่แพทย์

4. แจ้งให้แพทย์ทราบ เมื่อมีอาการผิดปกติ เพราะอาจเกิดจากยาที่ใช้อยู่ เช่น ใช้ยาไปแล้วชาบวม ปัสสาวะบ่อย ไอเรื้อรัง เป็นต้น

5. แจ้งให้ทราบถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการกลืนยา เพื่อแพทย์จะได้เลือกชนิดยาที่เหมาะสม เช่น ให้น้ำยาน้ำแทนยาเม็ด

6. หลังได้รับยาควรตรวจทานยาทุกครั้ง ถ้ามีข้อสงสัย ควรสอบถามทันที ได้แก่ ฉลากยา ชื่อผู้ป่วย ชนิดยา วิธีใช้ ข้อควรระวังที่ยังไม่เคยใช้ วันหมดอายุ โดยยึดหลักปฏิบัติในการใช้ยาผู้สูงอายุ ดังนี้

☼การรับประทานยาก่อนอาหาร ต้องรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ถ้าลืมกินยา ในช่วงดังกล่าวก็ให้รับประทานเมื่ออาหารมื้อนั้นผ่านไปแล้วยังน้อย 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ยาถูกดูดซึมได้ดี

☼การรับประทานยาหลังอาหาร โดยให้รับประทานยาหลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ประมาณ 15-30 นาที

☼การรับประทานยาหลังอาหารทันที หรือพร้อมอาหาร ให้รับประทานยาทันทีหลังจากรับประทานอาหาร

อาหารเสร็จแล้ว หรือจะรับประทานยาในระหว่างที่รับประทานอาหารก็ได้ เพราะยาประเภทนี้จะระคายเคืองต่อกระเพาะมาก

☼การรับประทานยาก่อนนอน ให้รับประทานยาก่อนนอนตอนกลางคืนประมาณ 15-30 นาที

การใช้ยาอย่างเหมาะสมเป็นพื้นฐานสำคัญในการดูแลรักษาผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่เสื่อมถอยลงร่วมกับมีโรคร่วมหลายอย่าง การเลือกใช้ยาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้ดูแลใกล้ชิดหรือบุคลากรทางการแพทย์ ควรให้ความเอาใจใส่ในการใช้ยาของผู้สูงอายุเป็นพิเศษ ส่วนผู้สูงอายุเอง ก็ควรศึกษาความรู้เกี่ยวกับยาที่ใช้ และควรมีวิธีการช่วยจำเพื่อให้สามารถใช้ยาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเอง และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาด้วย



การใช้ยาในผู้สูงอายุ

จัดทำโดย



องค์การบริหารส่วนตำบลวังอ่าง
อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช
โทร. 075-845189