

## ยาในผู้สูงอายุ หลักการใช้ยาในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็น กลุ่มประชากรที่ใช้ยามากกว่ากลุ่มประชากรวัยอื่น เนื่องจากผู้ป่วยกลุ่มนี้ มักมีโรคเรื้อรัง ทำให้มีโอกาสรักษาด้วยแพทย์หลายคนและได้รับยาหลายชนิด จากสถิติของประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าร้อยละ 90 ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ใช้ยาอย่างน้อย 1 ชนิดต่อสัปดาห์ และจำนวนยาที่ใช้สัมพันธ์กับอายุที่มากขึ้น สิ่งตามมาคือ ผลอันไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา ปฏิกริยาระหว่างยา และค่าใช้จ่ายในการรักษาที่เพิ่มมากขึ้น การใช้ยาในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ง่าย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามวัย อาทิ การดูดซึมและการกำจัดยาออกจากร่างกายทำได้ลดลง นอกจากนี้ผู้สูงอายุ ซึ่งมีปัญหาด้านสายตา และความจำยังมีความเสี่ยงที่จะใช้ยาผิดได้มากอีกด้วย

## กลุ่มยาที่มีความเสี่ยงสูงและควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุ

- กลุ่มยานอนหลับและยากล่อมประสาท
- กลุ่มยาด้านซึมเศร้า
- กลุ่มยาแก้ปวดลดอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)
- กลุ่มยาลดระดับน้ำตาลในเลือด
- กลุ่มยาลดความดันโลหิต
- กลุ่มยาด้านเกล็ดเลือด
- กลุ่มยาแก้ไอเจ็บบรรเทา
- กลุ่มยาลดแพ้ Anti-histamine

(ข้อมูลจากกลุ่มแพทย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุของอเมริกา)

## กลุ่มยาที่ช้บ่อยในผู้สูงอายุ

- 1.กลุ่มยารักษาโรคประจำตัว อาทิ ยาลดความดันโลหิต
- 2.กลุ่มยานอนหลับและยากล่อมประสาท
- 3.กลุ่มยาแก้ปวดและยาลดอักเสบ
- 4.กลุ่มยารักษาโรคเบาหวาน อาหารเสริม และสมุนไพร

ในผู้สูงอายุกลุ่มยาที่นิยมใช้มาก คือ กลุ่มยานอนหลับและยาแก้ปวด ซึ่งยา 2 กลุ่มนี้ไม่ได้รับการที่สาเหตุของโรค แต่อาจบรรเทาอาการให้ทุเลาลงเป็นครั้งคราว ดังนั้น การใช้ยาต้องทำร่วมกับการรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ และเกิดอาการปวด ซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

## ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดผลข้างเคียง จากการใช้ยาในผู้สูงอายุ

- การได้ยาหลายชนิดในเวลาเดียวกัน ทำให้ยามีปฏิกริยาต่อกันหรือยาตีกัน ซึ่งเกิดจากยาชนิดหนึ่ง ไปมีผลแทรกแซงยาอีกชนิดหนึ่ง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ถ้าได้รับยาลดความดันโลหิตชนิดขับปัสสาวะ จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ทำให้การรักษาโรคเบาหวานไม่ได้ผล หรือในกรณีที่ผู้สูงอายุรับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือดอยู่เป็นประจำ และชอบรับประทานใบแปะก๊วยเป็นอาหารเสริม จะมีความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกง่าย

## ผลอันไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีโอกาสเสี่ยงต่อผลข้างเคียงของยาได้ง่าย อาทิเช่น

- กลุ่มยาลดอักเสบและยานอนหลับ มักทำให้เกิดอาการมึนงงและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การใช้ยานอนหลับอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จะทำให้ร่างกายต้องอาศัยฤทธิ์ยาในการกดประสาททำให้หลับ จึงเกิดภาวะติดยาและทนต่อยา เมื่อใดที่ไม่ได้รับยา จะเกิดอาการอยากยาและพยายามแสวงหายามาใช้ต่อโดยวิธีต่างๆ

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

- กลุ่มยาระงับปวดที่ออกฤทธิ์ โดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ ยาระงับปวดชนิดเสพติด เช่น มอร์ฟีน เพททิดีน ยากลุ่มนี้มีประสิทธิภาพสูงในการระงับอาการปวด แต่ก็มีอันตรายสูง และเสี่ยงที่จะเกิดการติดยาได้ โดยเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เกิดภาวะทนต่อยา หรือ ต้องเพิ่มขนาดของยาให้สูงขึ้น เพื่อให้ได้ผลในการรักษาเท่าเดิม ผู้ป่วยจึงต้องใช้อย่างระมัดระวัง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการติดยาในที่สุด ยากลุ่มนี้ทำให้เกิดการติดยาได้ภายหลังจากใช้ยาติดต่อกัน โดยผู้ที่ใช้อย่างผิดวิธี จะมีโอกาสติดยามากกว่าผู้ป่วย ซึ่งได้รับยาเพื่อการรักษาจากแพทย์

- ยากลุ่มอื่นที่พบปัญหาในผู้สูงอายุ อาทิเช่น ยาลดความดันโลหิต ยาด้านซึมเศร้า ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด

## หลักการใช้อย่างเหมาะสม

1. ไม่ซื้อยารับประทานเอง ควรพบแพทย์และเภสัชกร
2. ใช้อย่างที่จำเป็น ปรึกษาแพทย์ถึงข้อบ่งชี้ในการใช้ยา เพราะยาบางชนิดควรใช้ติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ แต่บางชนิดจะใช้เมื่อมีอาการเท่านั้น
3. เมื่อต้องไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาล ต้องนำยาทุกชนิดซึ่งรวมถึงสมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้อยู่ไปแสดงแก่แพทย์
4. แจ้งให้แพทย์ทราบ เมื่อมีอาการผิดปกติ เพราะอาจเกิดจากยาที่ใช้อยู่ เช่น ไข้ยาไปแล้วขาบวม บัสสาวะบ่อย ไอเรื้อรัง เป็นต้น
5. แจ้งให้ทราบถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการกลืนยา เพื่อแพทย์จะได้เลือกชนิดยาที่เหมาะสม เช่น ให้น้ำแทนยาเม็ด
6. หลังได้รับยาควรตรวจทานยาทุกครั้ง ถ้ามีข้อสงสัยควรสอบถามทันที ได้แก่ ฉลากยา ชื่อผู้ป่วย ชนิดยา วิธีใช้ ข้อควรระวังที่ยังไม่เคยใช้ วันหมดอายุ โดยยึดหลักปฏิบัติในการใช้ยาในผู้สูงอายุ ดังนี้

- การรับประทานยาก่อนอาหาร ต้องรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ถ้าลืมกินยา ในช่วงดังกล่าวก็ให้รับประทานเมื่ออาหารมีอันนั้นผ่านไปแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ยาถูกดูดซึมได้ดี

- การรับประทานยาหลังอาหาร โดยให้รับประทานยาหลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ประมาณ 15-30 นาที

- การรับประทานยาหลังอาหารทันที หรือพร้อมอาหาร ให้รับประทานยาทันทีหลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว หรือจะรับประทานยาในระหว่างที่รับประทานอาหารก็ได้ เพราะยาประเภทนี้จะระคายเคืองต่อกระเพาะมาก

- การรับประทานยาก่อนนอน ให้รับประทานยาก่อนเข้านอนตอนกลางคืนประมาณ 15-30 นาที

การใช้อย่างเหมาะสมเป็นพื้นฐานสำคัญในการดูแลรักษาผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่เสื่อมถอยลงร่วมกับมีโรคร่วมหลายอย่าง การเลือกใช้อาจมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้ดูแลใกล้ชิดหรือบุคลากรทางการแพทย์ ควรให้ความเอาใจใส่ในการใช้ยาของผู้สูงอายุเป็นพิเศษ ส่วนผู้สูงอายุเอง ก็ควรศึกษาความรู้เกี่ยวกับยาที่ใช้ และควรมีวิธีการช่วยจำเพื่อให้สามารถใช้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเอง และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาด้วย



# การใช้ยาในผู้สูงอายุ



โดย องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยลึก

อำเภอควนเนียง จังหวัดสงขลา