



U.S. Food and Drug Administration

# ยาประจำตัว

Office Of Women's Health and The National Association Of Chain Drug Stores

## ใช้ยาอย่างรอบคอบ

ประมาณ 30% - 50% ของผู้ซึ่งใช้ยา ไม่ปฏิบัติตามที่แพทย์กำหนดให้ และด้วยเหตุนี้ จึงเป็นสาเหตุของการพบแพทย์บ่อยครั้ง, เข้าโรงพยาบาล, หยุดงาน และต้องเปลี่ยนใบสั่งยา ปัญหาเหล่านี้ทำให้ชาวอเมริกันสิ้นเปลืองเงินมากถึง 76.6 ร้อย ล้านดอลลาร์ ในแต่ละปี

บ่อยครั้งที่สตรีจะเป็นฝ่ายจัดยาให้กับครอบครัวและให้ตนเอง ดังนั้นจำเป็นมากที่เราควรอ่านฉลากยา, หลีกเลี่ยงปัญหาจากการใช้ยา, ถามคำถามและบันทึกรายละเอียดของการใช้ยา

### 1. อ่านฉลากยา

อ่านฉลากยาก่อนที่ท่านจะใช้ยาชนิดใดก็ตาม บนฉลากยาจะมีรายละเอียดของ :

**ส่วนผสมของยา** - ถ้าท่านทราบว่าแพ้ส่วนผสมของยาบางอย่าง อย่าใช้ ขอให้แพทย์หรือเภสัชกรเปลี่ยนยาใหม่

**คำเตือน** - อ่านคำเตือนให้ละเอียด

**อายุของยา** - ไม่ใช้ยาหลังจากที่หมดอายุ ซึ่งกำหนดไว้บนขวดยา เพราะยาอาจจะหมดประสิทธิภาพ

*ควรถามเภสัชกร เพื่อรายละเอียดเกี่ยวกับยาของท่าน*

### 2. หลีกเลี่ยงปัญหา

ยาสามารถสร้างปัญหา หรืออาการข้างเคียง เช่น ง่วงนอน อาเจียร เลือดออก ปวดศีรษะ หรือผื่นคัน ควรถามแพทย์, เภสัชกร หรือพยาบาล ถึงอาการข้างเคียงจากยาที่ใช้

จัดยาไว้ให้เป็นที่

ไม่เว้นการใช้ยา

ไม่แบ่งยาให้คนอื่น

ไม่ใช้ยาในที่มืด

### 3. ถามคำถามเหล่านี้

- ยาชื่ออะไร ?
- มียา generic หรือไม่ ?
- ทำไมต้องใช้ยานี้ ?
- ต้องใช้ยาเวลาใดบ้าง ?
- ควรทานยาเมื่อท้องว่าง หรือพร้อมอาหาร ?
- จะปลอดภัยหรือไม่ เมื่อดื่มแอลกอฮอล์พร้อมกับยา ?
- ถ้าลืมใช้ยา ควรจะปฏิบัติอย่างไร ?
- ควรใช้ยาก็ครั้ง ?
- ต้องใช้นานเท่าใด ?
- มีปัญหาอะไรบ้าง ที่ต้องระวัง ?

ถ้าท่านตั้งครรภ์ หรือให้นมลูก ขอคำแนะนำจากแพทย์, เภสัชกร หรือพยาบาล ก่อนใช้ยาหรืออาหารเสริม ทุกคนยินดีที่จะช่วยท่าน

ระบุชื่อยาที่แพ้ \_\_\_\_\_

ชื่อแพทย์ \_\_\_\_\_

เบอร์โทรศัพท์ \_\_\_\_\_

### 4. เก็บข้อมูลของยาที่ใช้

เขียนเครื่องหมายลงในกรอบสี่เหลี่ยม สำหรับยาที่ท่านใช้

- แอสไพรินหรือยาแก้ปวดชนิดอื่น รวมทั้งยาแก้ปวดศีรษะ และลดไข้
- ยาแก้แพ้
- ยาลดกรดในกระเพาะ
- ยาแก้หวัด
- ยาแก้ไอ
- ยาลดความอ้วน / ยาเสริม
- ยาถ่าย
- ยานอนหลับ
- วิตามิน
- แร่ธาตุ
- ยาสมุนไพร
- ยาชนิดอื่นๆ \_\_\_\_\_

ชื่อ \_\_\_\_\_

รายชื่อยาจากใบสั่ง

วันที่	ชื่อยา	ปริมาณยา ที่ต้องใช้	เวลาที่ใช้	ใช้เพื่อ โรคใด	รับยา เพิ่ม
	XXXX ตัวอย่าง	1 เม็ด 400มิลลิกรัม	3 ครั้งต่อวัน หลังอาหาร	โรคไขข้อ	2 ครั้ง

เก็บบันทึกนี้ไว้ในกระเป๋า และแสดงให้แพทย์, เกสซกร หรือพยาบาล

ขอให้แพทย์, เกสซกร หรือพยาบาลแจ้งกับ FDA ที่ 1-800-FDA-1088 เมื่อมีปัญหาอย่างรุนแรงจากการใช้ยา.

เอกสารนี้จัดทำขึ้นโดย

FDA's Office of Women's Health (OWH) and the National Association of Chain Drug Stores (NACDS). The OWH and NACDS thank all of the participating organizations that have assisted in its reproduction and distribution.

***Women's Health : Take Time to Care  
for yourself...for those who need you.***

**NACDS**

National Association of Chain Drug Stores



[Take Time to Care Home Page](#) | [Office of Women's Health Home Page](#) | [FDA Home Page](#)