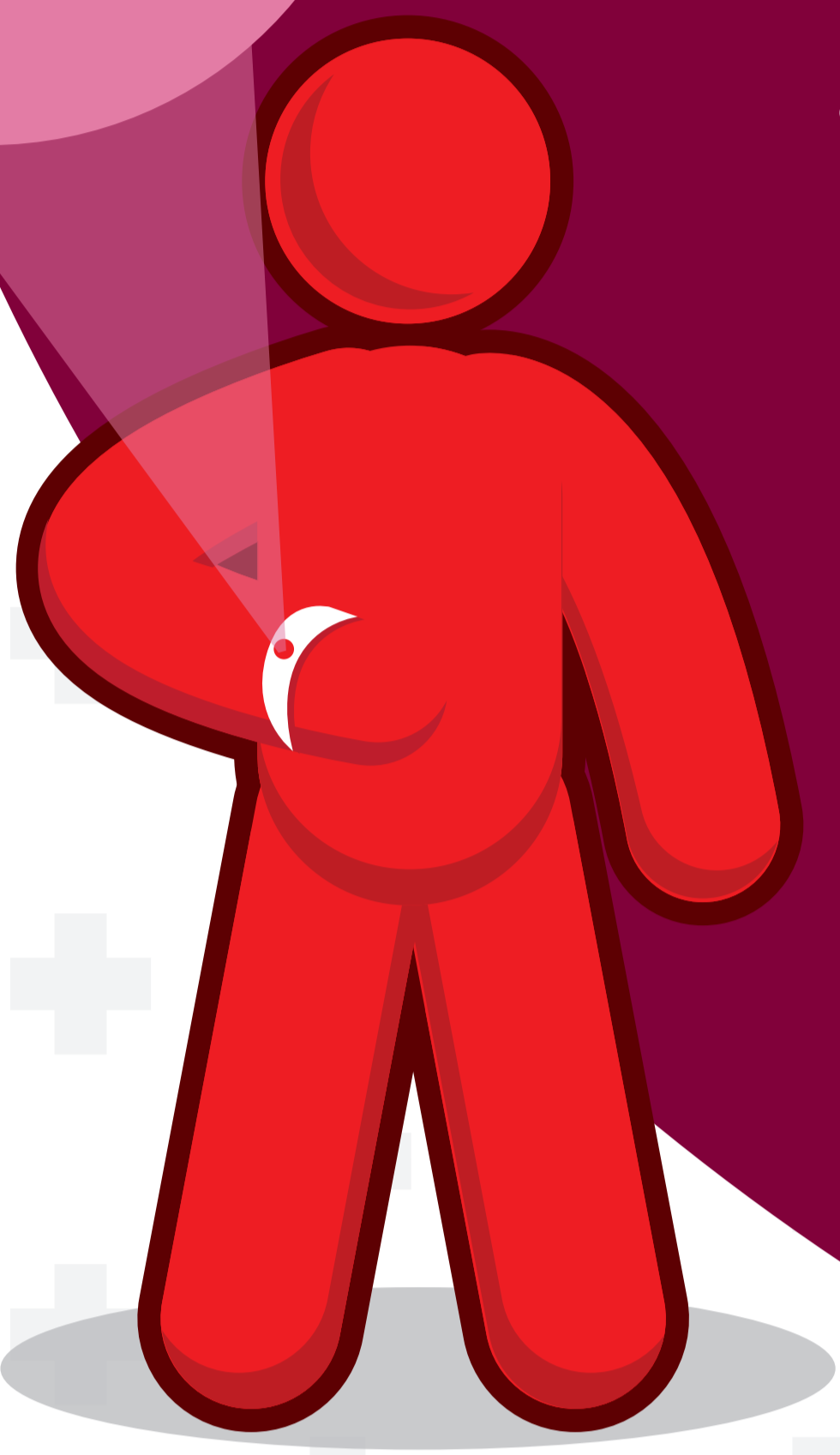
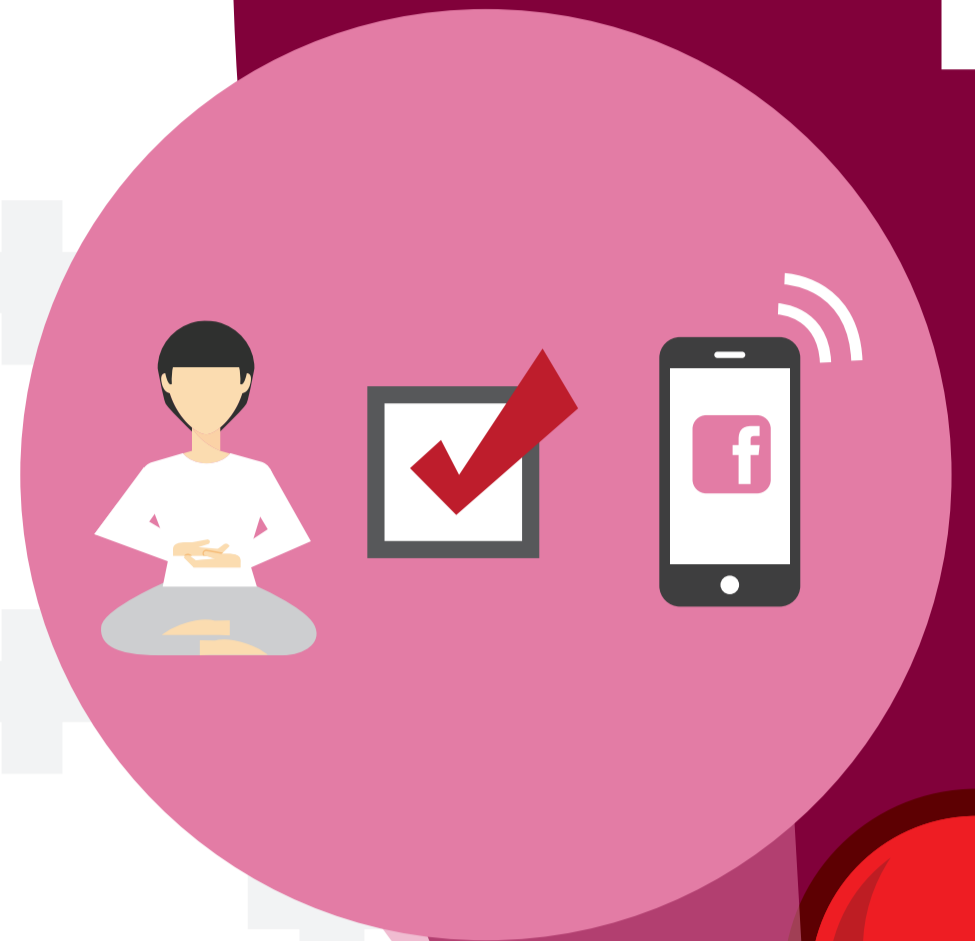
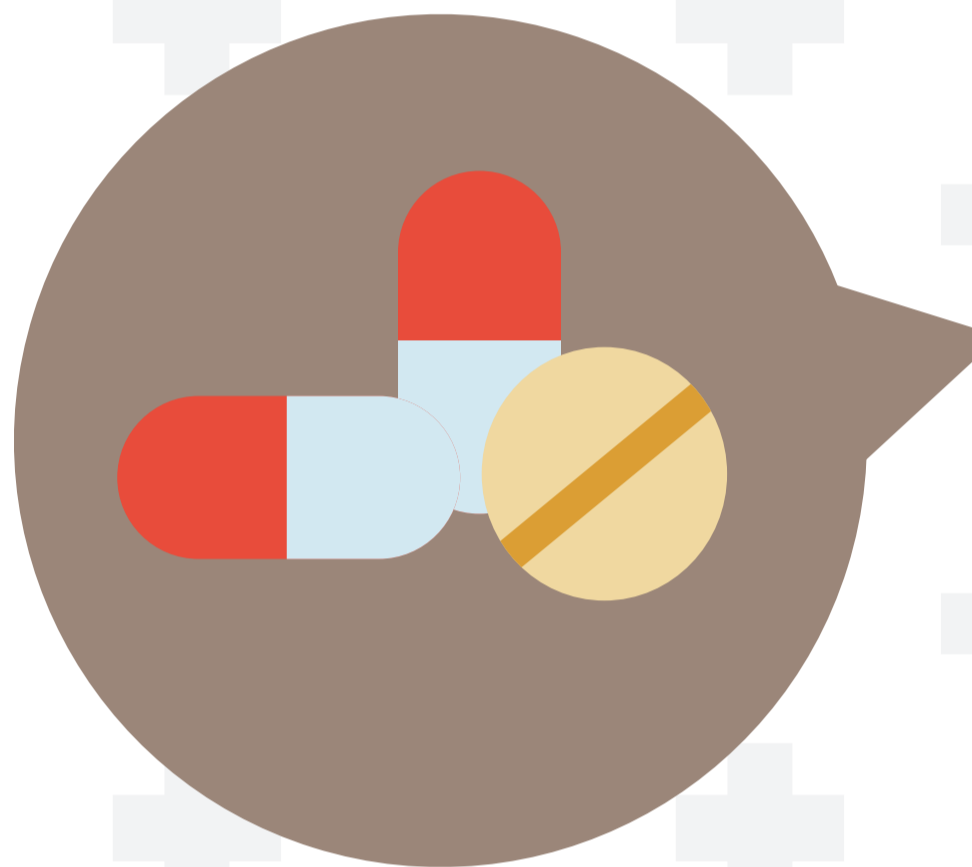


# ดูแลตัวเอง แบบนี้ ถูกซัวร์ หรือ มั่วแล้ว



ในยุคที่ข้อมูลทางการแพทย์เข้าถึงได้ง่าย เพียงคุณอยู่ที่หน้าจคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน การดูแล “อาการเจ็บป่วย” เบื้องต้นด้วยตัวเองจึงเป็นสิ่งที่ไม่ยากเกินไปนัก แต่ข้อมูลที่ได้รับการส่งต่อผ่านสังคมออนไลน์ เชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด “การตรวจสอบและไตร่ตรอง” คือสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราดูแลตัวเองได้ “อย่างถูกต้อง และปลอดภัย”



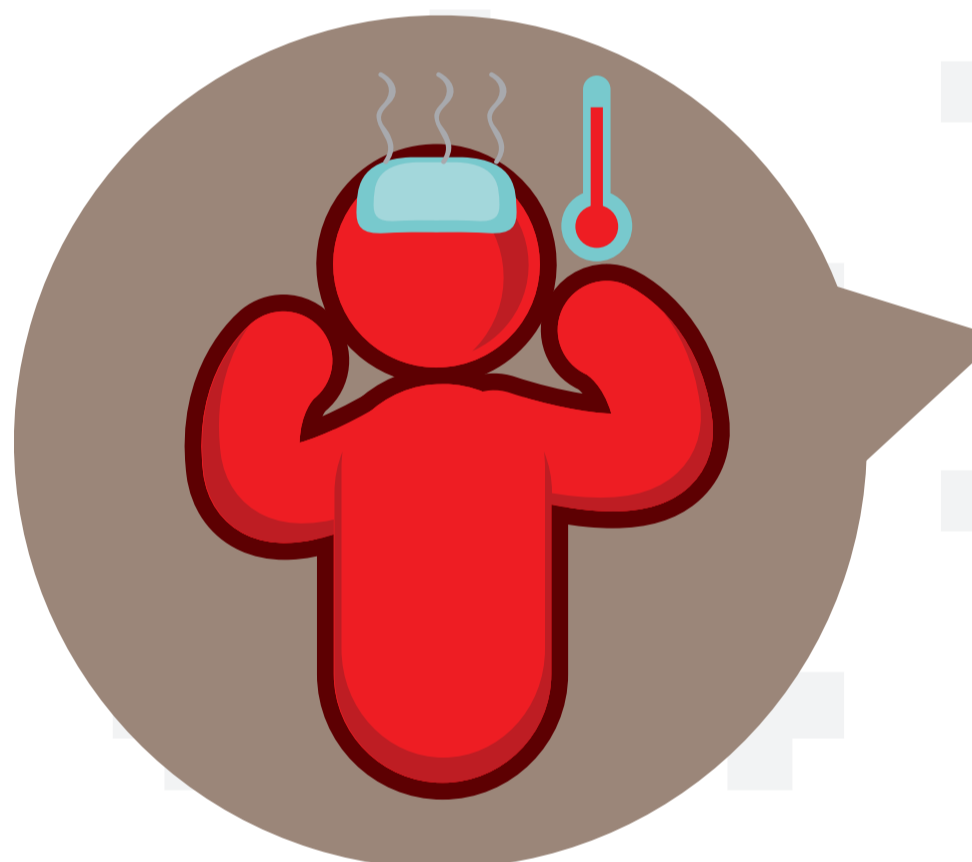
Q

ไม่ควรรับประทานยาพาราเซตามอล (ยาลดไข้ บรรเทาอาการปวด) ติดต่อกันเกิน 5 วันเนื่องจากก่อให้เกิดอันตรายกับตับ?

A

**ถูกซัวร์!!**

แม้จะเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง แต่ก็มีสิ่งไม่พึงประสงค์ที่สำคัญคือ การเกิดพิษต่อตับ ดังนั้นไม่ควรรับประทานต่อเนื่องเกิน 5 วัน และผู้ที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะโรคตับ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้



Q

เมื่อเป็นไข้ ควรใช้น้ำเย็นเช็ดตัว เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกาย?

A

**มั่วแล้ว!!**

การเช็ดตัวควรใช้น้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา เนื่องจากการใช้น้ำเย็น จะทำให้หลอดเลือดตีบ การระบายความร้อนทำได้ยาก นอกจากนี้ น้ำเย็นยังทำให้เกิดอาการหนาวสั่นได้



Q

เมื่อเกิดแผลพองและตุ่มใส ๆ จากรองเท้ากัด ไม่ควรเจาะแผล เพื่อเอาน้ำที่อยู่ภายในออก?

A

**ถูกซัวร์!!**

เนื่องจากเมื่อเจาะตุ่มน้ำจะทำให้กลายเป็นแผลเปิด เป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าไปได้ง่ายขึ้น ดังนั้นถ้าตุ่มไม่ใหญ่มากควรปล่อยให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเอง แต่ถ้าเป็นตุ่มขนาดใหญ่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ใส่รองเท้าไม่ได้ ควรไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์เป็นผู้เจาะออกเพื่อป้องกันการติดเชื้อ



Q

เมื่อมีอาการท้องเสียสิ่งที่ควรทำคือ รับประทานยาหยุดถ่ายทันที?

A

**มั่วแล้ว!!**

ยาหยุดถ่าย แม้จะมีข้อบ่งใช้สำหรับการรักษาอาการท้องเสีย แต่อาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยได้ เพราะทำให้การกำจัดเชื้อเกิดได้ช้าลง ทำให้เกิดอาการท้องอืด ปวด และแน่นท้องมากขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรซื้อยาหยุดถ่ายมารับประทานเอง

เรียบเรียงข้อมูลจาก  
• โรงพยาบาลราชวิถี  
• “การใช้ยาอย่างถูกต้อง”, <http://haamor.com>

บัตรศรศการ เตรียมตัว รู้ รอด ภา๑3 FIRST AID  
03-60/No.07



ผลิตโดย  
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park)  
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)  
ศูนย์กู้ชีพ “เนเธอร์” โรงพยาบาลราชวิถี