

ดูแลตัวเอง แบบนี้ ถูกซัวร์ หรือ มั่วแล้ว



ในยุคที่ข้อมูลทางการแพทย์เข้าถึงได้ง่าย เพียงคุณอยู่ที่หน้าจคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน การดูแล “อาการเจ็บป่วย” เบื้องต้นด้วยตัวเองจึงเป็นสิ่งที่ไม่ยากเกินไปนัก แต่ข้อมูลที่ได้รับจากการส่งต่อผ่านสังคมออนไลน์ เชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด “การตรวจสอบและไต่ตรอง” คือสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราดูแลตัวเองได้ “อย่างถูกต้อง และปลอดภัย”



Q ไม่ควรรับประทานยาพาราเซตามอล (ยาลดไข้บรรเทาอาการปวด) ติดต่อกันเกิน 5 วัน เนื่องจากก่อให้เกิดอันตรายกับตับ?

A ถูกซัวร์!! แม้จะเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง แต่ก็มีสิ่งไม่พึงประสงค์ที่สำคัญคือการเกิดพิษต่อตับ ดังนั้นไม่ควรรับประทานต่อเนื่องเกิน 5 วัน และผู้ที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะโรคตับ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้



Q เมื่อเกิดแผลพองและตุ่มใส ๆ จากรองเท้ากัด ไม่ควรเจาะแผลเพื่อนำน้ำที่อยู่ภายในออก?

A ถูกซัวร์!! เนื่องจากเมื่อเจาะตุ่มน้ำจะทำให้กลายเป็นแผลเปิด เป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าไปได้ง่ายขึ้น ดังนั้นถ้าตุ่มไม่ใหญ่มาก ควรปล่อยให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเอง แต่ถ้าเป็นตุ่มขนาดใหญ่ รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ใส่รองเท้าไม่ได้ ควรไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์เป็นผู้เจาะออกเพื่อป้องกันการติดเชื้อ



Q เมื่อเป็นไข้ ควรใช้น้ำเย็นเช็ดตัว เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกาย?

A มั่วแล้ว!! การเช็ดตัวควรใช้น้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา เนื่องจาก การใช้น้ำเย็นจะทำให้หลอดเลือดตีบ การระบายความร้อน ทำได้ยาก นอกจากนี้ น้ำเย็นยังทำให้เกิดอาการหนาวสั่นได้



Q เมื่อมีอาการท้องเสียสิ่งที่ควรทำคือ รับประทานยาหยุดถ่ายทันที?

A มั่วแล้ว!! ยาหยุดถ่าย แม้จะมีข้อบ่งใช้สำหรับการรักษาอาการท้องเสีย แต่อาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยได้ เพราะทำให้การกำจัดเชื้อ เกิดได้ช้าลง ทำให้เกิดอาการท้องอืด ปวด และแน่นท้องมากขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรซื้อยาหยุดถ่ายมารับประทานเอง

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

นิทรรศการ เตรียมตัว รู้ สอด ถก3 FIRST AID
03-60/No.07



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