แพทย์ชี้ใช้ยาไม่เหมาะสมส่งผลให้ดื้อยาและอันตรายถึงชีวิต! ด้านนักวิจัยแนะการเสริมด้วยสมุนไพรและวิตามินเป็นทางเลือกได้

ปัจจุบันคนจำนวนมากใช้ยาโดยไม่จำเป็น ไม่ถูกกับโรค หรือใช้ในปริมาณที่ไม่เหมาะสม ทำให้เสี่ยงต่อผลข้างเคียงโดยไม่ได้รับประโยชน์จากยา ในบางกรณีอาจส่งผลเสียต่อร่างกายที่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงดำเนินนโยบาย “การใช้ยาอย่างสมเหตุผล” ร่วมไปกับการส่งเสริมการวิจัยการใช้สมุนไพรและการแพทย์แผนทางเลือก เพื่อใช้ทดแทน ใช้เป็นยาทางเลือก หรือใช้เป็นการรักษาร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ในการประชุมวิชาการเรื่อง “Complementary Medicine in Pharmacy Practice-Research Update & Application” ซึ่งจัดโดย สถาบันวิจัยแบลคมอร์ส ประเทศออสเตรเลีย และคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต เพื่อส่งเสริมให้ความรู้แก่เภสัชกรและบุคลากรทางการแพทย์ด้านการแพทย์ทางเลือกทางเภสัชกรรมและโภชนเภสัชภัณฑ์ ผศ.นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดเผยว่า องค์การอนามัยโลกมีการประเมินว่ามากกว่าครึ่งของการใช้ยา เป็นไปอย่างไม่เหมาะสมทั้งจากการจ่ายยาโดยแพทย์และการซื้อจากร้านขายยา โดยเฉพาะการใช้ยาปฏิชีวนะที่พบว่ามีการใช้อย่างไม่สมเหตุผลในอัตราสูงมาก ทั้งนี้เพราะมีการนำไปใช้รักษาโรคติดเชื้อไวรัส ทั้งที่ควรใช้ยานี้เพื่อการรักษาโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น ดังนั้นจึงเป็นการใช้ยาที่ผิดประเภท และไม่เกิดประโยชน์ แต่เมื่อใช้ไปจะก่อให้เกิดการดื้อยาปฏิชีวนะ ซึ่งกำลังเป็นวิกฤตของชาติอยู่ในขณะนี้ กล่าวคือใน 1 ปีมีคนไทยติดเชื้อดื้อยาถึง 120,000 คน ผู้ป่วยเหล่านี้ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลนานขึ้นมากกว่า 3.2 ล้านวันต่อปี เสียชีวิตประมาณ 38,000 คน คิดเป็น 15 นาทีต่อคนที่เสียชีวิตจากการดื้อยา

โดยทั่วไปการบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยตนเองสามารถทำได้ แต่ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับยาที่จะนำมาใช้ เช่น หากมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยสามารถใช้ยาพาราเซตามอลได้ แต่ไม่ควรใช้ด้วยปริมาณที่มากเกินไปเพราะจะเป็นพิษต่อตับ การใช้ยาพาราเซตามอลในปริมาณที่พอดีนั้น ให้คำนวณจากปริมาณยา 10-15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง เช่น ผู้ที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ใช้ยาปริมาณ 500 – 750 มิลลิกรัม (เท่ากับยาชนิด 500 มิลลิกรัม 1 เม็ด ถึง 1 เม็ดครึ่ง) คนตัวเล็กจึงไม่ควรกินพาราเซตามอลลครั้งละ 2 เม็ด เพราะเป็นการใช้ยาเกินขนาด นอกจากนี้ยังไม่ควรใช้เกิน 1 กรัม (หรือ 2 เม็ด) ต่อครั้ง และไม่เกิน 4 กรัม (หรือ 8 เม็ด) ต่อวัน ส่วนในเด็กไม่ควรใช้พาราเซตามอลเกิน 4-5 ครั้งต่อวัน

สำหรับคนที่ตรวจร่างกายประจำปีและพบว่ามีกรดยูริคสูงในเลือด แนะนำว่ายังไม่ควรกินยาจนกว่าจะมีอาการของ

โรคเกาต์ เช่นปวดตามข้อต่อต่าง ๆ เพราะการกินยาลดกรดยูริคอาจทำให้แพ้ยาขั้นรุนแรงที่เป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้นเมื่อมีกรดยูริคสูงในร่างกายจึงควรรักษาด้วยการควบคุมอาหารที่รับประทาน เช่นงดเว้นเครื่องในสัตว์ สัตว์ปีก และยอดผัก ถ้าหลีกเลี่ยงหรืองดอาหารประเภทนี้ได้ดีกรดยูริคจะลดลงโดยไม่ต้องใช้ยา สำหรับอาการเจ็บคอ คนจำนวนมากนิยมซื้อยาอมที่มีส่วนผสมของยาปฏิชีวนะนีโอมัยซินมาใช้ ซึ่งขณะนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กำลังทบทวนทะเบียนยาชนิดนี้ เพราะไม่ได้มีประโยชน์ต่อการฆ่าแบคทีเรียที่เป็นต้นเหตุของอาการ แต่เมื่อกลืนลงไปจะออกฤทธิ์ต่อแบคทีเรียในลำไส้ ก่อให้เกิดปัญหาเชื้อดื้อยาตามมา

ผศ.นพ.พิสนธิ์ กล่าวต่อว่า ขณะนี้กระทรวงสาธารณสุข ได้ส่งเสริมให้มีการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษา โดยใช้หลักฐานจากตำราทางแพทย์แผนไทย ร่วมกับงานวิจัยทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งพบว่าสมุนไพรหลายชนิดสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยและใช้ทดแทนยาแผนปัจจุบันได้ เช่นฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน เถาวัลย์เปรียง และยาเหลืองปิดสมุทร เป็นต้น อย่างไรก็ตามเมื่อใช้สมุนไพรเป็นยา จะต้องใช้อย่างสมเหตุผล คือใช้เมื่อจำเป็นและต้องศึกษาผลข้างเคียงในการรักษาเช่นกัน

ดร.เลสลีย์ บราวน์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยแบลคมอร์ส กล่าวว่า การใส่ใจดูแลสุขภาพรวมทั้งการแพทย์แผนทางเลือกและสมุนไพรเป็นอีกทางเลือกเพื่อการป้องกันก่อนการเกิดโรคได้ เช่น คนที่รับประทานยาลดความดัน ยาลดคอเลสเตอรอล ในระยะเวลาที่นานติดต่อกันเป็น 10 ปี จะส่งผลต่อสารอาหารในร่างกาย ยาลดความดันบางกลุ่มจะลดระดับธาตุสังกะสี (zinc) ในร่างกายลง นอกจากนี้สังกะสียังเป็นแร่ธาตุที่คนทั่วโลกขาดเยอะที่สุด โดยทำหน้าที่คอยควบคุมให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกาย ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยซ่อมบำรุงระบบเอนไซม์และเซลล์ต่าง ๆ ทันทีที่มีการติดเชื้อหรือระบบภูมิคุ้มกันทำงาน จะมีการใช้สังกะสีในร่างกายอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การที่มีสังกะสีต่ำจะทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานไม่เต็มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ซึ่งได้มีการทำการทดลองกับอาสาสมัคร 1,000 คน ให้ใช้แร่ธาตุสังกะสีในรูปแบบยาอม หรือยาเม็ด โดยให้ทานแร่ธาตุสังกะสีภายใน 24 ชั่วโมง หลังเกิดอาการหวัดจะช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาการเป็นหวัดในคนที่มีสุขภาพดีได้ และเมื่อทานติดต่อ 5 เดือน จะลดอัตราการเกิดโรคหวัด คนที่เสี่ยงภาวะสังกะสีต่ำ คือ คนที่รับประทานอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และนักกีฬา เพราะการออกกำลังกายจะทำให้สังกะสีถูกเผาผลาญไปอย่างรวดเร็วผ่านทางเหงื่อ

สำหรับการปวดไมเกรนนั้น เกิดจากการเผาผลาญพลังงานในสมองและเกี่ยวกับพันธุกรรม ยาทุกตัวจะมีผลข้างเคียงเหมือนกัน ปัจจุบันมีผลการศึกษาพบว่า โคเอนไซม์คิวเทน สามารถลดความถี่และความรุนแรงของการปวดไมเกรนลงได้ โดยการใช้โคเอนไซม์คิวเทน ปริมาณ 150 มิลลิกรัมต่อวัน ระยะเวลา 6 เดือน แทนที่จะเป็นไมเกรน 2 ครั้งต่อเดือน เหลือเพียง 2 ครั้งต่อปี ทำให้ไม่ต้องกินยาแก้ปวดบ่อย เพื่อองค์ความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องที่ได้ยกตัวอย่างไป สถาบันวิจัยแบลคมอร์สมีความพร้อมและให้ความสำคัญในการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ต่าง ๆ รวมทั้งการลงทุนเรื่องการวิจัยพัฒนา ค้นคว้าเกี่ยวกับวิตามิน สารอาหารและ การดูแลสุภาพที่ถูกต้อง รวมทั้งล่าสุดได้มีการร่วมกับนักวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นในการศึกษาถึงวิตามินซีและไบโอฟลาโวนอยด์กับผลในการใช้กับผู้ป่วยเบาหวาน และคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการศึกษาวิจัยเรื่องการสำรวจความเกี่ยวข้องและบทบาทเภสัชกรกับวิตามินอาหารเสริมและสมุนไพร ซึ่งผลจากการศึกษาจะมีการนำเสนอในเร็ววันนี้

“ทั้งนี้เราควรใส่ใจสุขภาพของตัวเอง เพื่อป้องกันการขาดวิตามิน โดยสังเกตจากลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ต้องให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และอาจมีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยเพิ่มเติมในส่วนที่ร่างกายขาด ซึ่งการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละวัน จะต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับเป็นสำคัญ”