

ผู้สูงอายุกับปัญหาการกินยา เรื่องสำคัญไม่ควรมองข้าม



ศูนย์ : คลินิกผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพหลายด้าน มีโรคภัยไข้เจ็บเริ่มมาเยือน ทั้งไขมัน ความดัน เบาหวาน และอีกสารพัดโรค เมื่อเป็นแล้วก็ต้องรักษา ยาจึงเปรียบเสมือนเพื่อนคู่กายของผู้สูงอายุ แต่ด้วยความซำโง่ทำให้สภาพร่างกายเสื่อมไปตามวัย การกำจัดยาออกจากร่างกายจึงยากลำบากมากขึ้น อีกทั้งการดูดซึมยาลดลง การกระจายตัวของยาไม่ค่อยดี อาจพบปริมาณยาที่ค้างในร่างกาย มีความเสี่ยงที่จะได้รับยาเกินความจำเป็น เกิดผลข้างเคียงหรืออันตรายจากยาได้ ดังนั้นเรื่องผู้สูงอายุกินยา จึงกลายเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ควรมองข้าม และต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก

ปัญหาจากการกินยาเยอะในผู้สูงอายุ

ปัญหาในการกินยาเป็นประจำทุกวัน ย่อมส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการหยิบยาผิดส่วนหนึ่ง

อาจจะเป็นเพราะความประมาทเลินเล่อ และอีกส่วนเกิดจากเหตุผลต่างๆ ได้แก่

- **กินยาผิด จากปัญหาทางด้านสายตา** ตาพร่ามัวมองอะไรไม่ชัดเจน หรือเป็นโรคที่เกี่ยวกับตา อาจทำให้การอ่านฉลากยาที่มีตัวหนังสือขนาดเล็ก จนเป็นเหตุให้หยิบยาผิด เกิดอาการท้อและต้องนำตัวส่งโรงพยาบาลได้
- **ลืมกินยา กินยาไม่ตรงเวลา ปัญหาด้านความจำที่ถดถอย** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาเรื่องความจำเสื่อมตามวัย หลงลืมได้ง่าย หรือจำไม่ได้เลยว่าต้องกินยา ทำให้มีโอกาสที่จะลืมกินยา กินยาไม่ตรงเวลา เมื่อลืมกินยาตามช่วงเวลาแพทย์สั่ง ผู้สูงอายุก็น่าจะไปรวมกินเป็นมือเดียวกันในรอบมือถัดไปแทน ซึ่งเป็นการกินยาที่ผิดวิธี
- **ผู้สูงอายุมักไม่กินยาตามแพทย์สั่ง** หรือไม่ใช้ยาตามข้อมูลในฉลากยา ซึ่งพบทั้งกินยาเกินปริมาณ กินยาผิดเวลา หรือรวบเป็นมือเดียวกัน จะส่งผลต่อการออกฤทธิ์และประสิทธิภาพของยา ทำให้การรักษาโรคไม่ได้ผล และเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ
- **มีความเชื่อที่ผิดว่ายิ่งกินยามาก ยิ่งดี** โดยกรณีนี้มักพบว่าผู้สูงอายุและผู้ดูแลอาจมีความเชื่อร่วมกันว่ากินยาหลายขนานทำให้ร่างกายแข็งแรง มีกำลังวังชา บางรายเชื่อคำโฆษณาเรื่องอาหารเสริม สมุนไพร จึงหายาหลายชนิดมากินเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์ การกินยาเกินความจำเป็นมักจะส่งผลต่อร่างกายผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมถอย ทำให้ตับและไตมีความเสื่อมเร็วขึ้น
- **เก็บรักษายาไม่ถูกต้อง** บางครั้งผู้สูงอายุไม่รู้ว่ายาประเภทไหนควรเก็บให้พ้นแสง ยาประเภทไหนควรเก็บที่อุณหภูมิห้องหรือในตู้เย็น ส่งผลอาจทำให้ยาเสื่อมคุณภาพได้
- **กินยารักษาหลายโรค** ผู้สูงอายุหลายคน มักจะมีโรคประจำตัวหลายโรค จำเป็นต้องไปพบแพทย์หลายคนตามอาการที่เป็น โดยไม่มีแพทย์ช่วยดูภาพรวมให้ว่า ยาทั้งหมดที่ได้รับมาจะมีปฏิกิริยาต่อกันหรือยาตีกันหรือไม่ ซึ่งอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง และรักษาโรคไม่ได้ผลเท่าที่ควร

ข้อควรรู้ในการดูแลผู้สูงอายุที่ต้องกินยาเยอะ

เพื่อให้ผู้สูงอายุกินยาได้ถูกโรค ถูกขนาด ถูกวิธี และตรงตามเวลานั้น ควรต้องมีผู้ดูแลมาคอยจัดยาให้รับประทาน โดยสิ่งสำคัญในการเริ่มใช้ยา คือ การอ่านฉลากยาให้ถี่ถ้วน ตรวจสอบวันหมดอายุของยา ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอพร้อมติดตามการรักษากับแพทย์ ไม่ควรไปซื้อยามารับประทานเอง ในกรณีที่มียาอาการเจ็บป่วยหลายโรคพร้อมกัน และได้รับยาในแต่ละโรคจากแพทย์หลายๆ ท่าน ผู้ดูแลและผู้สูงอายุควรนำยาทั้งหมดไม่ว่าจะได้รับจากที่ไหนมาให้แพทย์ หรือเภสัชกรตรวจเช็คเป็นระยะเพื่อป้องกันการรับประทานยาที่ซ้ำซ้อน และเกินขนาดจนส่งผลเสียต่อร่างกาย โดยการกินยานั้นจะมียาก่อนอาหารควรรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที ส่วนยาหลังอาหารสามารถรับประทานหลังอาหารได้ทันทีโดยไม่แตกต่างจากการรับประทานหลังอาหาร 15 นาที

ผู้สูงอายุสามารถหยุดหรือปรับขนาดการใช้ยาเองได้หรือไม่

ผู้สูงอายุไม่ควรหยุดยา หรือปรับขนาดการใช้ยาเอง เพราะอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอาการข้างเคียงจากยาลดประสิทธิภาพของยาจนไม่ได้ผลการรักษา ส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น ยาลดความดันโลหิตที่รับประทานต่อเนื่องจนสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ หากหยุดยาเองทันทีอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นมากจนเกิดอันตรายได้ ดังนั้นจึงไม่ควรปรับขนาดยาหรือหยุดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์

กลุ่มยาในผู้สูงอายุที่ต้องระวังและหลีกเลี่ยง

ไม่ใช่ยาทุกอย่างที่ผู้สูงอายุจะกินได้ ยังมีกลุ่มยาที่ผู้สูงอายุควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ยานอนหลับ ยาแก้ปวด ยาคลายเครียด และยาแก้อาการซึมเศร้า ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น เวียนศีรษะ ง่วงซึม สับสน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเดินเซ ทรงตัวไม่อยู่และหกล้มได้ง่ายขึ้น รวมไปถึงยากลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) อาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงหรือไตวายได้ ดังนั้นจึงควรเพิ่มความระมัดระวังในการใช้ยากลุ่มนี้ในผู้สูงอายุที่มีประวัติความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคไต อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุไม่ควรซื้อยารับประทานเองและควรปรึกษาแพทย์ในการดูแลของแพทย์เท่านั้น

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการซื้อยาสมุนไพร ยาหม้อ และยาลูกกลอนมารับประทานเอง เนื่องจากอาจมีผลเสียต่อร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาปวดข้อตามที่ต่างๆ ผู้ป่วยมักเข้าใจว่าปลอดภัยเพราะทำมาจากสมุนไพร แต่มักมีการผสมยาประเภทสเตียรอยด์ ทำให้หายปวดข้อได้จริงแต่มีผลเสียในระยะยาวมากมาย เช่น กระดูกพรุน ต่อมหมวกไตฝ่อ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง

เทคนิคในการป้องกันการลืมนกินยาในผู้สูงอายุ

หลังจากรับยามาแล้ว ผู้ดูแลและผู้สูงอายุจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไร หากมีการลืมนกินยา เนื่องจากยาบางชนิดให้รับประทานทันทีที่นึกได้ ยาบางชนิดอาจต้องรอรับประทานเมื่อถัดไป การลืมนกินยาส่งผลต่อการรักษาโรค เพื่อป้องกันการลืมนรับประทานยาของผู้ป่วยสูงอายุ ผู้ดูแลอาจเลือกใช้ตัวช่วย เช่น

- **จัดเซตยาใส่กล่อง** แบ่งเป็น สำหรับมื้อ เช้า กลางวัน ก่อนนอน หรือก่อนหรือหลังอาหารไว้ โดยระบุวันของสัปดาห์ แต่ไม่แนะนำให้เตรียมยาลงหน้าครั้งละมากๆ หากเป็นยาบรรจพแผงแนะนำให้ตัดแผงยาตามเม็ดและเอาเม็ดยาออกจากแผงเมื่อจะรับประทานเท่านั้น เนื่องจากยาบางชนิดอาจไวต่อแสงหรือความชื้นทำให้เสื่อมสภาพได้ง่าย
- **นาฬิกาปลุก** สามารถเลือกใช้นาฬิกาข้อมือหรือโทรศัพท์มือถือตั้งเวลาปลุกเตือนเมื่อถึงเวลารับประทานยา

เมื่อผู้สูงอายุกินยาได้ถูกต้อง ก็จะทำให้การรักษาอาการเจ็บป่วยมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องใช้ยามากเกินความจำเป็น ไม่ต้องกินยาซ้ำซ้อน ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคใหม่ที่มีผลมาจากการใช้ยา ช่วยลดค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม เรื่องสำคัญที่สุดคือผู้สูงอายุรับประทานควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อลดปัญหาผลข้างเคียงจากการใช้ยา รวมทั้งการได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เพื่อวางแผนการรักษาดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการกินยาได้อย่างถูกวิธีมากขึ้น