

## ยาพาราเซตามอล เม็ดเดียว หรือ 2 เม็ดดี?

ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ อะอะอะยาพาราเซตามอล เพราะเป็นยาที่ใช้ง่าย ไม่อันตราย (หากไม่ทานติดต่อกันเกิน 5 วัน หรือทานในปริมาณที่มากเกินไป) ผลข้างเคียงน้อย และใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

แต่ปัญหามันอยู่ที่ปริมาณการทานนี่แหละ ที่เป็นคำถามโลกแตก บางคนก็กินเม็ดเดียว บางคนก็ให้กิน 2 เม็ด เอาเกณฑ์อะไรมาวัดกันนะ Sanook! Health นำข้อมูลจาก สสส. มาฝากให้เคลียร์กันค่ะ

### ปริมาณของยาพาราเซตามอลที่เหมาะสมกับแต่ละคน

ปริมาณที่เหมาะสมในการทานยาพาราเซตามอลของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน ต้องพิจารณาจากรูปร่าง น้ำหนัก และอายุของผู้ที่ทานด้วย โดยปริมาณของยาพาราเซตามอลแต่ละครั้งคือ 10-15 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม คำนวณให้เห็นภาพตามง่าย ๆ ได้ดังนี้

- ผู้ที่มีน้ำหนัก 34-50 กิโลกรัม ให้ทานยาพาราเซตามอลเพียง 1 เม็ด ไม่เกิน 5-6 ครั้งต่อวัน
  - ผู้ที่มีน้ำหนัก 50-75 กิโลกรัม ให้ทานยาพาราเซตามอล 1 เม็ดครั้ง ไม่เกิน 4-5 ครั้งต่อวัน
  - ผู้ที่มีน้ำหนัก 75 กิโลกรัมขึ้นไป ให้ทานยาพาราเซตามอล 2 เม็ด ไม่เกิน 3-4 ครั้งต่อวัน
- โดยทุกคนสามารถทานยาพาราเซตามอลได้ทุก 4-6 ชั่วโมง สำหรับคนที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม จะทาน 1 เม็ด หรือ 1 เม็ดครึ่งก็ได้ ส่วนคนที่มีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม จะทาน 1 เม็ดครึ่ง หรือ 2 เม็ดก็ได้

ทานยาพาราเซตามอลมากเกินไป เป็นอันตราย แม้ว่ายพาราเซตามอลจะเป็นยาที่ค่อนข้างปลอดภัย มีผลข้างเคียงน้อย แต่หากทานในปริมาณที่มากเกินไป หรือทานติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป ก็อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับที่ผิดปกติ เกิดภาวะตับเป็นพิษ จนนำไปสู่ภาวะตับวาย และในกรณีที่มีอาการหนักมาก ๆ ก็อาจเสียชีวิตได้เช่นกัน

นอกจากนี้ การทานยาพาราเซตามอล เพื่อบรรเทาอาการปวดศีรษะ หรือเป็นไข้ สามารถหยุดทานยาได้ทันทีที่ไม่มีอาการ ไม่จำเป็นต้องทานติดต่อกันไปเรื่อยๆ จนหมด หากใครทานแล้วมีอาการแปลกๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืดท้องบวม หรือมีผื่นคัน ควรหยุดทานทันทีแล้วพบแพทย์โดยด่วนที่สุด

คำแนะนำนี้ ใช้ได้กับยาพาราเซตามอลสูตรทั่วไป (500 มิลลิกรัม) หากเป็นยาพาราเซตามอลสูตรพิเศษ ที่มีความเข้มข้นของตัวยาสองเท่าเดิม หรือเป็นยาแก้ปวดชนิดอื่นๆ อาจจะต้องปรึกษาเภสัชกรก่อนทานยาด้วย

### ปวดแบบไหนใช้ “ยาพาราเซตามอล” ไม่ได้ผล ?

#### อาการปวดแบบแปลกๆ

กลุ่มอาการปวดที่มีลักษณะแปลกไปจากอาการปวดตื้อๆ ปวดจากเนื้อเยื่อ หรืออาการปวดที่กดแล้วเจ็บได้แก่

- อาการปวดเหมือนไฟช็อต
- อาการปวดร่วมกับเสียวแปลบๆ เป็นช่วงๆ
- อาการปวดแสบ ปวดร้อน
- อาการปวดร่วมกับอาการชา
- อาการปวดแสบปวดแปลบปวดร้อน
- อาการปวดเหมือนมีเข็มเล็กๆ ทิ่มแทง

### ปวดหัวที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง

ส่วนใหญ่อาการปวดหัวที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งแบบไม่รู้สาเหตุมักเกิดจากการใช้ยาพาราเซตามอลมากเกินไป โดยมากถึง หรือมากกว่า 15 วันต่อเดือน หรือประมาณ 2 - 3 เดือนติดต่อกัน วิธีสังเกตง่าย ๆ ว่าอาการปวดหัวจากไมเกรนที่มากถึงเดือนละ 3 - 4 ครั้ง หรือมีอาการปวดหัวจากความเครียดที่มีลักษณะถูกบีบรัดมากถึง 15 วันต่อเดือน ซึ่งอาการปวดหัวในลักษณะแบบนี้ถึงกินยาพาราเซตามอลเข้าไปก็ไม่ช่วยให้หายปวด ทั้งยังจะทำให้อาการปวดทวีความรุนแรงมากขึ้น ฉะนั้น เมื่อมีอาการจึงต้องรีบ

เดินทางไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของอาการปวดที่แท้จริงและรับยาบรรเทาอาการปวดที่เหมาะสม แทนยาพาราเซตามอลจึงน่าจะเห็นผลมากกว่า

### ปวดขั้นรุนแรง

อาการปวดขั้นรุนแรงที่เกิดขึ้น อาจหมายถึงอาการปวดที่เกิดจากอวัยวะภายใน ซึ่งทางการแพทย์จะมีมาตราวัดระดับความปวดอยู่ที่ 0 - 10 ระดับ ระดับ 0 หมายถึง ไม่มีอาการปวดเลย ส่วนระดับ 10 หมายถึงมีอาการปวดมากเท่าที่จะจินตนาการได้ ปวดถึงขั้นทรนทรายแบบทรงตัวไม่อยู่ ซึ่งหากแพทย์ประเมินแล้วว่าผู้ป่วยมีการป่วยอยู่ในระดับตั้งแต่ 7 ขึ้นไป อาทิ ปวดนิวไนโต ปวดแผลผ่าตัด อาการปวดที่เกิดจากมะเร็งบางชนิด อาการปวดกล้ามเนื้อหัวใจ จากภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ไปจนถึงการปวดไมเกรนหนักๆ อาการปวดเหล่านี้ไม่สามารถที่จะใช้ยาพาราเซตามอลช่วยบรรเทาได้ จะต้องใช้ยาแก้ปวดในกลุ่มทรามาโดลและมอร์ฟีน ซึ่งเป็นยาที่ออกฤทธิ์ระงับการปวดขั้นรุนแรงได้ แต่ก็เป็ยยาที่มีผลข้างเคียงอยู่มาก ต้องอยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์ หรือเภสัชกรเท่านั้น

### ปวดท้องจากโรคระเพาะและท้องเสีย

อาการปวดท้องก็ถือว่าเป็นอีกหนึ่งอาการปวดที่สร้างความสับสนให้กับผู้ป่วยเลือกใช้ยาพาราเซตามอลเพื่อบรรเทาอาการได้ อาทิ ปวดท้องเนื่องจากท้องเสีย ปวดท้องที่เกิดจากลำไส้บีบตัว ปวดท้องจากโรคระเพาะ ไปจนถึงอาการปวดแน่นหน้าอก หรือปวดบริเวณกระเพาะอาหาร เนื่องจากเป็นกรดไหลย้อน โดยอาการปวดในกลุ่มนี้ไม่สามารถใช้ยาพาราเซตามอลเพื่อบรรเทาอาการได้ เนื่องจากเป็นกลุ่มอาการปวดที่เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทและระบบไส้ที่มีความแปรปรวน หรือเกิดจากการที่แก๊สอยู่ในกระเพาะอาหารมาก ซึ่งยาที่จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดประเภทนี้ได้ก็คือยาลดกรด

ทำไมคนชั่วยังได้ดีอยู่เสมอเพราะบุญเก่ายังมีผลอยู่  
ความชั่วในปัจจุบันยังไม่สนองแต่เมื่อบุญเก่า  
หมดเมื่อไร บาปที่ทำไว้จะให้เกิดทันที  
-หลวงปู่ทิม อิสริโก-



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.com/>





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร