

## หากมีความจำเป็นต้องใช้ยา..... มีข้อควรระวัง ดังนี้

- การใช้ยากับเด็กและเยาวชน (วัยรุ่น) ตามปกติแล้ว ควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ (แพทย์ หรือ เภสัชกร) เสียก่อน แม้เป็นยาที่ไม่ต้องมีใบสั่งจากแพทย์ก็ตาม
- ผู้ปกครองมีหน้าที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการใช้ยาของเด็ก (เช่น ยารักษาโรคหอบหืด หรือโรคภูมิแพ้ ยารักษาโรคสมาธิสั้น) แก่แพทย์และหรือผู้เชี่ยวชาญ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับปริมาณและระยะเวลาในการใช้ยาอย่างเคร่งครัด ไม่ควรเปลี่ยนแปลงใดๆ โดยไม่ปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเสียก่อน
- หากมีผลข้างเคียง อาการเลวลง หรือมีอาการผิดปกติ ควรพบผู้เชี่ยวชาญ เช่น เภสัชกร หรือแพทย์
- ไม่ให้ยาแก่เด็กทั้งกล่อง ควรให้ครึ่งละเม็ด
- เก็บยาทุกชนิดให้พ้นจากเด็ก แม้จะเป็นยาที่ไม่ต้องมีใบสั่งจากแพทย์ก็ตาม
- ห้ามนำยาที่แพทย์สั่งสำหรับคุณไปให้ผู้อื่นใช้
- คำแนะนำตามที่กล่าวมานี้ ถือเป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการใช้ยาทุกประเภท รวมทั้งยาที่ซื้อในประเทศสวิสฯ ด้วย
- การสั่งซื้อยาทางอินเทอร์เน็ต ต้องใช้ความระมัดระวังอย่างมาก เนื่องจากไม่มีคำแนะนำในการใช้ยาและมีความเสี่ยงว่าฉลากยาที่บรรจุภายในกล่องให้ข้อมูลไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือมีสารอันตรายเจือปน

## คำแนะนำและข้อมูล

[www.suchtpraevension-zh.ch](http://www.suchtpraevension-zh.ch)

หน่วยงานป้องกันการเสพติด รัฐสวิส ให้ข้อมูลทางออนไลน์ มีแบบทดสอบการใช้ยา (โดยวัดผลได้ด้วยตนเอง) และให้คำแนะนำเป็นการส่วนตัว

[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

หน่วยงานผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกัน การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้ยาในทางที่ผิด

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) ให้ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตในเชิงลึก

มีเอกสารที่ให้ความรู้ด้านต่างๆ มากมาย อีกทั้งยังมีบริการให้คำแนะนำปรึกษาทางอีเมลล์และทางโทรศัพท์ ด้วย

[www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch) หน่วยงานให้คำแนะนำการใช้ยา สมาพันธ์รัฐสวิส ให้คำแนะนำปรึกษาทางโทรศัพท์หมายเลข 0900 573 554 (ภาษาเยอรมัน และฝรั่งเศส ค่าบริการนาทีละ 1.49 ฟรังก์)

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz)

ศูนย์ให้ความช่วยเหลือเด็กและเยาวชน รัฐสวิส ให้คำแนะนำปรึกษาแก่ครอบครัวและตอบคำถามเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรในประเด็นต่างๆ

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch)

ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองด้วยหลักสูตรสำหรับครอบครัวและการเลี้ยงดูเด็ก ตามเขตต่างๆ ของรัฐสวิส

ตามร้านขายหนังสือ มีหนังสือต่างๆ ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรักษาโรคเด็ก ตัวอย่าง เช่น หนังสือจากสำนักพิมพ์ เบโอบาคเทอร์ (Beobachter) เป็นต้น

## การขอรับเอกสาร

การขอเอกสารเผยแพร่ฉบับนี้ และเอกสารให้ข้อมูล- การป้องกันการติดยาสำหรับผู้ปกครอง (ในภาษาต่างๆ) โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ได้ที่เว็บไซต์ [www.suchtpraevension.ch.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevension.ch.ch/Publikationen) -> Informationsmaterial -> Familie หรือ โทร 044 634 49 99

เอกสารเผยแพร่ฉบับนี้ จัดทำในภาษาต่างๆ ดังนี้ เยอรมัน แอลเบเนีย อารบิก บอสเนีย-โครเอเชีย-เซอร์เบีย อังกฤษ เบลารุส ฝรั่งเศส โปรตุเกส ไชมาลี สเปน ทมิฬ ทริกีนยา ไทย และตุรกี

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2557



# การใช้ยารักษาโรค กับเด็กและเยาวชน

## ความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตประจำวัน

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง (บิดา มารดา)

Thai

Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich

# เด็กและเยาวชน (วัยรุ่น) มีความเจ็บป่วยเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือนอนไม่หลับ การหายารักษาอาการเหล่านี้กับเด็กและวัยรุ่น ต้องมีความระมัดระวังอย่างมาก โดยคำนึงถึงผลกระทบที่อาจตามมา และเพื่อป้องกันปัญหาจากการติดยา

## ยาออกฤทธิ์และมีผลกับเด็กต่างจากผู้ใหญ่

บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่กินยาเมื่อมีอาการไม่สบาย เจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น ปวดหัว หรือมีอาการแน่นท้อง เนื่องจากอาหารไม่ย่อย ยาเหล่านี้เป็นยาสามัญทั่วไป ไม่ต้องมีใบสั่งจากแพทย์ แต่ไม่ควรใช้กับเด็ก และวัยรุ่นเพราะยาเหล่านี้มีออกฤทธิ์กับเด็กและวัยรุ่นต่างจากผู้ใหญ่ เนื่องจากร่างกายของเขายังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ และมีมวลกลายน้อยกว่าผู้ใหญ่ จึงมีความต้านทานต่ำกว่าผู้ใหญ่ ยาบางชนิดอาจมีอันตรายกับเด็ก ดังนั้นจึงไม่ควรให้ยาเด็กโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น เภสัชกร แพทย์ หรืออ่านฉลากยาอย่างถี่ถ้วนและให้เข้าใจเสียก่อน

## เรียนรู้วิธีการลดความเสี่ยงจากการใช้ยา

ในประเทศสวีเดน มีผู้ติดยามากกว่า 60 000 รายโดยเฉพาะอย่างยิ่งยานอนหลับ ยาคลายเครียด หรือลดความวิตกกังวล และยาแก้ปวดต่างๆ ยาประเภทนี้มีระดับการออกฤทธิ์ต่างกัน ยาในกลุ่มเบนโซไดอะซีปีน (Benzodiazepine) หรือโอปิออยด์ (Opioid) เป็นกลุ่มยาที่มีฤทธิ์แรง และทำให้ติดง่าย การติดยามากจากหลายสาเหตุ เช่น ส่วนผสมที่อยู่ในยา ความเคยชินกับพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงต่อการติดยา หากเด็กเรียนรู้ว่าเมื่อรู้สึกไม่สบาย หรือเจ็บป่วยเล็กน้อย แล้วกินยา อาจนำไปสู่การติดยาในภายหลังได้ เด็กเรียนรู้พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้จากผู้ใหญ่โดยการสังเกต และนำไปเป็นแบบอย่าง การรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่ควรรีบกินยา แม้เป็นยาจากการแพทย์ทางเลือก เช่น การรักษาแนวธรรมชาติบำบัดที่เรียกว่า โฮมีโอพาธี (Homeopathy) หรือยาหลอก (Placebo) คือยาที่ไม่มีสารออกฤทธิ์ในการรักษาเป็นส่วนประกอบก็ตาม

## การรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย

### ก) สำหรับเด็ก

การที่จะรู้ว่าเด็กเจ็บป่วยเป็นอะไร ไม่ใช่เรื่องง่าย เด็กเล็กมักเรียกความรู้สึกไม่สบายของพวกเขาว่า "ปวดท้อง" แม้พวกเขาอาจหมายความว่าอย่างอื่น บางครั้งความรู้สึกไม่สบายของเด็ก อาจไม่ใช่ความเจ็บป่วยทางกายหรือเป็นโรค แต่อาจมาจากความเครียด ความเหนื่อยล้า การออกกำลังกายน้อย ทะเลาะกับเพื่อน หรือมาจากสาเหตุทางด้านจิตใจ

เมื่อเขาไม่สบาย คุณควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ รักษาโดยการให้ดื่มน้ำชาหรือการประคบร่างกาย ดูแลให้เขานอนหลับอย่างเพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ ให้เขาเล่นและการออกกำลังกายมากๆ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็ก อย่างไรก็ตามควรพูดคุยกับเด็กเพื่อหาสาเหตุของความเจ็บป่วยของเขา

ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าเด็กต้องการหรือขาดอะไร ควรปรึกษากับผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก (เช่น เจ้าหน้าที่สถานรับเลี้ยงเด็ก ครู ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น) และจะเป็นการดี หากคุณปรึกษากับผู้ให้คำแนะนำ หรือผู้เชี่ยวชาญ (เช่น แพทย์ เภสัชกร หน่วยงานให้คำปรึกษาสำหรับผู้ปกครอง หรือนักจิตวิทยา)

### ข) สำหรับเยาวชน (วัยรุ่น)

การใช้ยารักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยสำหรับเยาวชน (วัยรุ่น) นั้น มีปัญหาน้อยกว่าเด็ก เพราะวัยรุ่นสามารถบอกอาการเจ็บป่วยได้ดีกว่าเด็กเล็ก อีกทั้งร่างกายมีความแข็งแรง และมีความต้านทานมากกว่าเด็กเล็ก อย่างไรก็ตามการใช้ยาคำนึงถึงอายุของเด็กเสมอ

บ่อยครั้งที่พบว่าเด็กสาวเริ่มกินยาเองเนื่องจากอาการปวดประจำเดือน ซึ่งเป็นวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม แต่ทั้งนี้ควรปรึกษาเภสัชกร หรือแพทย์

ไม่ว่าจะเป็นเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง ผู้ปกครองควรดูแล และให้ความสนใจในการใช้ยาของพวกเขาอย่างใกล้ชิด พูดคุยชี้แจงให้พวกเขาใช้ยาด้วยความระมัดระวัง เยาวชน (วัยรุ่น) อาจสั่งซื้อยาทางอินเทอร์เน็ต (เช่น Viagra หรือยาแก้ไอที่ทำให้เกิดอาการมีนเมา) ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำชี้แจงให้พวกเขาเข้าใจถึงอันตรายและห้ามพวกเขาสั่งซื้อยาทางอินเทอร์เน็ต เนื่องจากอาจมีสารปลอมแปลงเพื่อประโยชน์ทางการค้า

ความกลัวการทดสอบ ความวิตกกังวล หงุดหงิด ปัญหาการนอนไม่หลับ หรือ ผลการเรียนตกต่ำ อาการเหล่านี้ไม่ควรใช้ยา เพราะการกินยาเป็นเพียงการรักษาตามอาการเท่านั้น และอาจนำไปสู่ปัญหาการติดยาในภายหลังได้ ควรหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเหล่านี้ มีวิธีการอื่นที่ช่วยได้ ทั้งที่ขึ้นอยู่กับตัวเด็กและสถานการณ์ด้วย ในบางครั้งการที่ "ไม่" จำเป็นต้องกินยา แต่ใช้วิธีการอื่น เช่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (โดยไม่มี ความกดดัน เช่น การแข่งขัน) ใช้วิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ขอคำแนะนำจากหน่วยงานด้านจิตวิทยา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ปกครองของเด็กอื่น หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ (นักจิตวิทยา ครู หรือแพทย์)

## ผู้ปกครองควรปฏิบัติดังนี้

- พยายามถามเด็กถึงอาการเจ็บป่วย ไม่สบาย พูดคุยกับเขาเพื่อค้นหาสาเหตุของความเจ็บป่วยหรือไม่สบายนั้น
- ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก่อนให้ยาเด็ก แม้จะเป็นยาที่ไม่ต้องมีใบสั่งจากแพทย์ก็ตาม
- สนใจ เอาใจใส่ ดูแลให้เด็กพักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพียงเท่านี้ก็ช่วยขจัดความรู้สึกไม่สบายได้
- หมั่นสังเกตเด็ก ค้นหาว่าอะไรที่ทำให้เขารู้สึกสบาย เมื่อเขาเจ็บป่วย ดูแลและให้เวลาเพื่อให้เขาได้พักผ่อนจนกว่าจะหายเป็นปกติ
- ปฏิบัติตัวคุณเองเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี และรักษาอาการเจ็บป่วยของตัวเอง โดยหลีกเลี่ยงการกินยา หากมีความจำเป็น ควรกินยาที่มีความเสี่ยงน้อย
- หากมีข้อสงสัยหรือไม่แน่ใจ ควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ (เช่น แพทย์ เภสัชกร หน่วยงานให้คำแนะนำปรึกษา สำหรับผู้ปกครอง หรือนักจิตวิทยา)
- หากคุณสงสัยว่าเด็กกินยาโดยที่คุณไม่เห็นด้วยหรือไม่ยินยอม เช่น การใช้ยาเพื่อรู้สึกผ่อนคลาย หรือเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพ (ให้การเรียนดีขึ้น) หรือเพื่อให้เกิดความมีนเมา คุณควรชี้แจงให้เขาเห็นถึงอันตรายจากการใช้ยา หากคุณคิดว่าไม่สามารถพูดคุยกับเขาได้ ควรขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ