

CHECK-LIST ยาสามัญประจำเบ (1)

| | |
|--|---|
| ยาแก้แพ้ (Anti-histamine) <input type="checkbox"/> Loratadine/Cetirizine | กินครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหาร ถ้ามีอาการ ทุก 6 ชั่วโมง |
| ยาแก้คัดจมูก (Decongestant) <input type="checkbox"/> Phenylephrine (10) | กินครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหาร ถ้ามีอาการ ทุก 6 ชั่วโมง |
| ยาทาแก้แพ้ <input type="checkbox"/> 1% hydrocortisone cream | ทาในกรณีที่มีผื่นร่วมกับอาการแพ้ 2-3 ครั้ง/วัน |
| ยาแก้ไอ (ไอแบบมีเสมหะ) <input type="checkbox"/> Bromhexine (8) | เวลาไอมีเสมหะ กินครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหาร 3 เวลา |
| ยาแก้ไอ (ไอแบบแห้งๆ) <input type="checkbox"/> Dextrometophan (15) | เวลาไอแห้งๆ กินครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหาร 3 เวลา |
| ยาระบายชนิดอ่อน <input type="checkbox"/> Senna/Bisacodyl | กินก่อนนอนวันละ 1-2 เม็ด เวลาที่ท้องผูก |
| ยาแก้เมารถ เมาเรือ <input type="checkbox"/> Dimenhydrinate (50) | ป้องกัน : กิน 1 เม็ด ก่อน 30-60 นาทีที่จะขึ้นรถ/เรือ/บิน รักษา : กิน 1 เม็ดทุกๆ 6 ชั่วโมง ถ้ายังมีอาการ |
| ยาแก้ปวดหรือลดไข้ <input type="checkbox"/> Paracetamol (500) | กิน 1 เม็ด ทุก 6-8 ชั่วโมง |
| ยาแก้อักเสบ <input type="checkbox"/> Diclofenac (25) | ปวดประจำเดือน ปวดกล้ามเนื้อ กิน 1 เม็ด หลังอาหาร 3 เวลา (หลังอาหารเท่านั้น) |
| ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร <input type="checkbox"/> Omeprazole (20) | กิน 1 เม็ดก่อนอาหาร วันละครั้ง |
| ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด <input type="checkbox"/> Simethicone (40) | กิน 1 เม็ดหลังอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น-ก่อนนอน |
| ยาแก้ปวดเกร็งบริเวณท้อง <input type="checkbox"/> Buscopan (10) | - กิน 1 เม็ด หลังอาหาร 3 เวลา - ห้ามใช้ถ้ามีถ่ายอุจจาระเป็นเลือด |
| ยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน <input type="checkbox"/> Domperidone (10) | - กิน 1 เม็ด ก่อนอาหาร 3 เวลา |
| ยาแก้ท้องเสีย*** <input type="checkbox"/> Loperamide (2) | อ่านให้ติก่อนทุกครั้ง ใช้ต่อเมื่อ มีครบทุกข้อ ตามนี้ <input type="checkbox"/> ใช้เมื่ออยู่ในระหว่างการเดินทางเท่านั้น เช่น ขึ้นรถไฟ/เครื่องบิน/รถบัส <input type="checkbox"/> กิน 2 เม็ดทันที หลังจากนั้น 1 เม็ดถ้ายังไม่หยุด <input type="checkbox"/> ห้ามกินเกินวันละ 8 เม็ด <input type="checkbox"/> ห้ามใช้ถ้ามีถ่ายอุจจาระเป็นเลือดและใช้สูง*** |
| ยาฆ่าเชื้อเวลาท้องเสีย*** <input type="checkbox"/> Ciprofloxacin (500) <input type="checkbox"/> ORS (เกลือแร่) | อ่านให้ติก่อนทุกครั้ง ใช้ต่อเมื่อ มีครบทุกข้อ ตามนี้ <input type="checkbox"/> มีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำ > 3 ครั้ง/24 ชั่วโมง <input type="checkbox"/> มีใช้ ปวดเกร็งท้อง ถ่ายเป็นเลือด คลื่นไส้ อาเจียน <input type="checkbox"/> กิน 1 เม็ด เช้า-เย็น หลังอาหาร ทั้งหมด 3 วัน <input type="checkbox"/> เกลือแร่กินได้เรื่อยๆ ผสมกินแทนน้ำเปล่า |

CHECK-LIST ยาสามัญประจำเป้ (2)

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ยาทากันยุงกันแมลง | - เลือกชนิดที่มี DEET เป็นส่วนประกอบ ระหว่าง 20-50% |
| <input type="checkbox"/> พลาสเตอร์ปิดแผล | |
| <input type="checkbox"/> เบตาดีนหรือแอลกอฮอล์เช็ดแผล | |
| <input type="checkbox"/> แอลกอฮอล์ไว้ล้างมือ | - มีทั้งแบบน้ำหรือแบบเจล |
| <input type="checkbox"/> สารละลายหรือเม็ดละลายทำให้น้ำสะอาด (Water purification tablet) | - มีทั้งแบบที่เป็นคลอรีนเม็ดฟู - หรือแบบที่เป็นสารละลายไอโอดีนไว้หยด |
| <input type="checkbox"/> ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย | |
| <input type="checkbox"/> ห้ามแกะยาออกจากแผง | - ควรใส่ไว้ในแผงเพื่อให้เจ้าหน้าที่ตรวจได้ |
| <input type="checkbox"/> บัตรประจำตัวการติดต่อญาติเวลาฉุกเฉิน | - ชื่อ เบอร์โทรศัพท์ การติดต่อเวลาฉุกเฉิน |
| <input type="checkbox"/> บัตรประจำตัวหมู่โลหิต | - ควรรายงานทั้งแบบหมู่โลหิต A/B/AB/O/Rh |
| <input type="checkbox"/> ยาประจำตัว | - สำหรับคนที่มีโรคประจำตัว |
| <input type="checkbox"/> ยาบางชนิดห้ามนำเข้าบางประเทศ | - ต้องเช็คก่อนเสมอ ตัวอย่างเช่น ญี่ปุ่น ห้าม Pseudoephedrine ยุโรป ห้าม Codeine |

ยากลุ่มพิเศษที่ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้เสมอ

| | |
|--|---|
| ยากลุ่มพิเศษ ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้เสมอ | |
| <p>ยาป้องกัน/รักษา Mountain sickness</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acetazolamide (250) <input type="checkbox"/> Dexamethasone (0.5) <p>(Dexamethasone 1 เม็ด มีหลายขนาด ตั้งแต่ 0.25, 0.5, 2, 4 มิลลิกรัม ขึ้นกับแต่ละรพ.) อ้างอิงจาก CDC Yellow book 2016</p> | <p>Acetazolamide ใช้ได้ทั้งป้องกันและรักษา</p> <p>ป้องกัน ขนาด 125 mg ทุก 12 ชั่วโมง</p> <ul style="list-style-type: none"> - กินก่อนขึ้นเขตรที่สูง 24 ชั่วโมง (ยังอยู่บนที่ราบ) - กินต่อเนื่องทุกวัน ถ้ายังเดินทางสูงขึ้นเรื่อยๆ - หลังจากเข้าสู่พื้นที่สูงแล้ว ถ้าความสูงไม่ได้เปลี่ยน ให้กินต่ออีก 2 วันแล้วหยุดได้ <p>รักษา ขนาด 250 mg ทุก 12 ชั่วโมง</p> <hr/> <p>Dexamethasone ใช้ได้ทั้งป้องกันและรักษา</p> <p>ป้องกัน ขนาด 4 mg ทุก 12 ชั่วโมง</p> <p>รักษา ขนาด 4 mg ทุก 6 ชั่วโมง</p> <p>ยากลุ่มนี้เป็นสเตียรอยด์ ห้ามซื้อทานเองโดยเด็ดขาด</p> |
| <p>ยาป้องกันมาลาเรีย (anti-malarial)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Doxycycline (100) <input type="checkbox"/> Mefoquine (250) <input type="checkbox"/> Atovaquone-Proguanil (250/100) <p>อ้างอิงจาก CDC Yellow book 2016</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ใช้เมื่อต้องเดินทางเข้าพื้นที่ที่มีความเสี่ยงของการติดเชื้อมาลาเรีย เช่น ทวีปแอฟริกา - ห้ามซื้อทานเองโดยเด็ดขาด เนื่องจากแต่ละพื้นที่ใช้ยาไม่เหมือนกัน |