

## ข้อแนะนำโดยทั่วไปในการใช้ยาพาราเซตามอลเพื่อแก้ปวดและลดไข้

พญ.ศุภณา ชื่นสกุล

โดยปกติเมื่อเริ่มมีไข้หรือมีอาการปวดเล็กน้อย ๆ เรามักจะเลือกใช้ยาที่มีอยู่ในบ้านเพื่อบรรเทาอาการก่อนที่จะไปพบแพทย์หากอาการเจ็บป่วยไม่ทุเลาลงหรือเป็นมากขึ้น บทความนี้จะกล่าวถึงว่าเราจะมีหลักการอย่างไรในการเลือกใช้ยาพาราเซตามอลเพื่อแก้ปวดและลดไข้ เพื่อให้ได้ผลการรักษาตามต้องการ และมีผลข้างเคียงน้อยที่สุด

**ยาพาราเซตามอล** เป็นยาสามัญประจำบ้านที่มีทุกบ้าน สามารถหาซื้อได้ง่ายตามร้านยา และออกฤทธิ์ลดไข้ บรรเทาอาการปวดระดับอ่อนถึงปานกลางได้ดี เช่น อาการปวดจากอาการข้อเสื่อม อาการปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน เป็นต้น รวมถึงผลข้างเคียงของยาน้อย จึงเป็นยาตัวแรกที่มีถูกเลือกใช้บรรเทาอาการปวดและลดไข้ อย่างไรก็ตามข้อควรระมัดระวังในการใช้ยาพาราเซตามอลที่สำคัญคือ การเกิดความเป็นพิษต่อตับ เนื่องจากยาพาราเซตามอลจะถูกทำลายและขับออกจากร่างกายผ่านตับ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดยาออกได้หมด หรือระดับยามีมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดสารที่เป็นพิษต่อเซลล์ตับ ทำให้เซลล์ตับตาย ส่งผลให้ตับทำงานผิดปกติ ซึ่งตั้งแต่ปีพ.ศ.2557ทางคณะกรรมการอาหารและยาของไทย (อย.) ได้ออกประกาศเกี่ยวกับการใช้ยาพาราเซตามอลอย่างเหมาะสม โดยอิงจากคำแนะนำของ US FDA ของสหรัฐอเมริกา ที่แนะนำว่าการใช้ยาพาราเซตามอลปริมาณที่เหมาะสมไม่ควรเกิน **1,000 มิลลิกรัมต่อครั้ง และไม่ควรเกิน 4,000 มิลลิกรัมต่อวัน** (ปริมาณพาราเซตามอลที่กำหนดให้ใช้ได้อย่างปลอดภัยคือ 10-15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน หากผู้ป่วยมีน้ำหนักตัวน้อยควรคำนวณปริมาณยาตามน้ำหนักตัวก่อนจะใช้ยา) ซึ่งผู้บริโภคทั่วไปยังไม่ทราบถึงข้อแนะนำนี้จึงยังใช้ยาพาราเซตามอลตามความเคยชินคือใช้ 2 เม็ดต่อครั้ง (1000 มิลลิกรัมต่อครั้ง) ทุก 4-6 ชั่วโมง (4,000-6,000 มิลลิกรัมต่อวัน) ซึ่งการได้รับยาพาราเซตามอลที่เกินขนาดไม่สามารถลดอาการปวดได้ดีกว่าการใช้ยาตามปริมาณที่กำหนดและทำให้เกิดพิษจากยาได้

นอกจากการได้รับยาพาราเซตามอลเกินขนาดสามารถเกิดได้จากการรับประทานยาพาราเซตามอลโดยตรงแล้ว ผู้บริโภคอาจได้รับยาพาราเซตามอลในรูปแบบยาแก้ปวดแบบผสมเพิ่มเติม ตัวอย่างชื่อยา TWC ประกอบไปด้วยพาราเซตามอล และโคโคเดอีน, Duocet ประกอบไปด้วยพาราเซตามอล และยาในกลุ่มโอปิออย เป็นต้น รวมถึงการได้รับยาหรือสารบางชนิด เช่น phenytoin, carbamazepine, rifampin, alcohol ร่วมกับยาพาราเซตามอล เพิ่มการเกิดความเป็นพิษต่อตับจากพาราเซตามอลได้

ดังนั้นข้อแนะนำในการใช้ยาพาราเซตามอลจึงประกอบด้วย ผู้บริโภคควรตรวจเช็คปริมาณยาพาราเซตามอลก่อนใช้ ตรวจชนิดยาหรือสารที่จะใช้ร่วมกับยาพาราเซตามอลเสมอ ก่อนใช้ยา หากท่านไม่แน่ใจหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับชนิดยาที่ใช้ร่วมกับพาราเซตามอล หรือปริมาณยาพาราเซตามอลที่จะใช้ แนะนำให้ปรึกษาเภสัชกร หรือแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้านท่าน

