

4. ปรับปริมาณแคลลอรี่ในอาหารให้พอดี เพื่อให้ได้น้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับความสูง
5. ออกกำลังกายพอประมาณทุกวัน หรืออย่างน้อย ครั้งละ 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์
6. ถ้าเป็นเบาหวานควรควบคุมน้ำตาลให้ดี

เจ็บป่วยเล็กน้อย ซ้อยากินเองดีหรือไม่ ?

มีคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านลงความเห็นว่า แม้ผู้ป่วยจะมีอาการเพียงเล็กน้อยๆ ก็ไม่ควรซ้อยากินเอง (การซ้อยากินเองในที่นี้หมายถึงซ้อยาตามร้านค้าที่ไม่มีแพทย์หรือเภสัชกรควบคุมดูแล) เพราะยาทุกชนิดมีค่าเตือนในการกำกับการใช้ยา และยาทุกชนิดมีอันตรายทั้งสิ้น

ดังนั้นควรใช้ภายใต้การควบคุมและดูแลโดยแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อให้ยาถูกต้องกับโรค โรคภัยไข้เจ็บไม่ลุกลาม

จากการศึกษาพบว่ามีการใช้บริการเภสัชกรอย่างไม่เหมาะสมและเกินความจำเป็นในทุกระดับ โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะ ประชาชนจำนวนไม่น้อยตัดสินใจใช้ยาปฏิชีวนะด้วยตนเองก่อนจะไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่มีอาการโรกระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการใช้ยาโดยไม่จำเป็นหรือมีการใช้ยาไม่ครบขนาด ซึ่งก่อให้เกิดการดื้อยาได้ จากสถิติพบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 38.6 มีประวัติการใช้ยาปฏิชีวนะก่อนมาโรงพยาบาล ยาที่มีการใช้เป็นประจำมากที่สุดอันดับโดยเรียงตามลำดับดังนี้ ยาแก้ปวด ยาบำรุงร่างกาย ยานอนหลับ ยาแก้ไอ และยาลดความอ้วน

การศึกษาพฤติกรรมการใช้ยา

จากการศึกษา ได้ข้อสรุปพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เลือกร้านยาเป็นที่พึ่งยามเจ็บป่วย ดังนี้ พบว่า 80% ของกลุ่มตัวอย่างนิยมใช้บริการสุขภาพจาก

ร้านยา เข้าร้านยาประมาณ 2-3 ครั้งในรอบหนึ่งปี และ กลุ่มที่มีโรคประจำตัว (เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต และโรคภูมิแพ้) จะเข้าร้านยาบ่อยครั้งกว่ากลุ่มย่อยอื่นๆ โดยเลือกเข้าร้านยาที่ตนเชื่อว่ามีเภสัชกรอยู่ประจำร้านตลอดวัน ผู้บริโภคจะเลือกใช้บริการร้านยามีชื่อยาที่ตนเองต้องการซื้ออยู่แล้ว และส่วนใหญ่ก็ซื้อได้ตั้งใจต้องการ อีกส่วนหนึ่งที่ไม่มีรายการยาที่เจาะจงจะซื้อ แต่จะซื้อตามที่เภสัชกรแนะนำ ผู้บริโภคส่วนใหญ่จ่ายค่ายาที่ซื้อจากร้านยาเฉลี่ยประมาณคนละ 100 บาทต่อครั้ง ผู้ที่อยู่ในเศรษฐกิจในระดับดี ถึง ดีมาก จะจ่ายเงินมากกว่าผู้ที่อยู่ในระดับล่าง ถึง ปานกลาง และ อันดับความเจ็บป่วยของผู้บริโภคกลุ่มลูกค้าร้านยา ได้แก่ โรคใช้หัวใจใหญ่ ปวดศีรษะ เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้ออ่อนเพลีย และท้องเดิน

พฤติกรรมในการเลือกร้านยา

เหตุผลของการเลือกร้านยา เรียงลำดับความสำคัญของคะแนนห้าอันดับแรก ได้แก่ ใกล้บ้าน มีเภสัชกรให้ความรู้เรื่องยากับลูกค้า ความน่าไว้วางใจ พนักงานในร้านแนะนำยาดี ร้านยามีชื่อเสียง และน่าเชื่อถือ ร้อยละ 54 ของจำนวนผู้บริโภคทั้งหมดที่สำรวจครั้งนี้เจาะจงซื้อยาที่ต้องการเวลาเข้าร้านยา และได้ยาตามที่ต้องการคิดเป็นร้อยละ 98 ของผู้บริโภคกลุ่มนี้ อีกร้อยละ 2 เปลี่ยนยาตามคำแนะนำของเภสัชกรในจำนวนร้อยละ 98 ที่ได้ยาตามต้องการ มีเหตุผลดังนี้ ใช้น้ำมาก่อน มั่นใจในสรรพคุณของยา ไม่อยากเสี่ยงกับการเปลี่ยนไปใช้ตัวยาอื่น ร้านยาไม่ได้แนะนำยาอื่นแทน และยาที่ร้านยาแนะนำแพงเกินไป ในจำนวนผู้บริโภคส่วนน้อย (ร้อยละ 2) ที่ไม่ได้ยาตามที่ต้องการจะซื้อ แต่ได้ยาอื่นแทน มีเหตุผลดังนี้ ร้านยาแนะนำให้ใช้ยาตัวอื่นแทน ร้านยาไม่มียาที่ต้องการ เลยซื้อยาอื่นแทน ตามผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นถึงประเด็นปัจจัยหลักๆ ในการเลือกเข้าร้านยาใน

จากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ทำการสำรวจพบว่า ประชาชนที่ซื้อยา กินเองหรือไปคลินิกเอกชนมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2548 ถึงปี 2554 เป็นต้นมา ขณะที่การไปรักษาพยาบาลที่สถานีนอนารมัยและศูนย์สุขภาพ



ชุมชน โรงพยาบาลชุมชน มีแนวโน้มที่ลดลง ประชาชนส่วนใหญ่ประมาณ หนึ่งในสี่ นิยมไปซื้อยากินเองมากที่สุด เนื่องจากเห็นว่าอาการป่วยไข้ของตนเองนั้น ไม่หนักหนานักและหาซื้อได้สะดวก

อันตรายจากการใช้ยาอันตรายของยาอาจเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1. การดื้อยาและการต้านยา (Drug Resistance and Drug Tolerance)

การดื้อยา (Drug Resistance) เป็นภาวะที่เชื้อโรคต่างๆที่เคยถูกทำลายด้วยยาชนิดหนึ่งๆ สามารถปรับตัวจนกระทั่งยานั้นไม่สามารถทำลายได้อีกต่อไป เชื้อโรคที่ดื้อยาแล้วจะสามารถถ่ายทอดคุณสมบัตินี้ไปยังเชื้อโรครุ่นต่อไป ทำให้การใช้ยาชนิดเดิมไม่สามารถ ใช้ทำลายหรือรักษาโรคได้ ดังนั้นจึงควรใช้ยาให้ครบตามขนาดของยาที่แพทย์กำหนดและไม่ควรซื้อยามาใช้เอง ตัวอย่างยาที่มักเกิดการดื้อยาได้แก่ ยาต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย (Antibacterials) เช่น ยาซัลฟา (Sulfa group) เพนนิซิลิน (Penicillin) เตตราไซคลิน (Tetracyclin) สเตรปโตไมซิน (Streptomycin) เป็นต้น การต้านยา (Drug Tolerance) มีความหมายคล้ายการดื้อยา แต่การต้านยามีผลมาจากร่างกายของผู้ใช้ยา ไม่ใช่เป็นการปรับตัวของเชื้อโรค ร่างกายจะสร้างเอนไซม์หรือใช้ระบบภูมิคุ้มกันขึ้นมาทำลายยา ทำให้การรักษาไม่ได้ผล ต้องใช้ยาในปริมาณที่เพิ่มขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดอาการติดยา เช่น บาร์บิทูเรท (Barbiturate) มอร์ฟีน (Morphine) เป็นต้น

2. การใช้ยาในทางที่ผิดและการติดยา (Drug Abuse and Drug Dependence)

การใช้ยาในทางที่ผิด หมายถึง การนำยามาใช้ด้วยตนเอง และนำยามาใช้โดยมิใช่เป็นการรักษาโรค เป็นการใช้ยาไม่ถูกต้อง และไม่ยอมรับในทางยา การติดยา มักเป็นผลจากการนำยามาใช้ในทางที่ผิด เช่น แอมเฟตามีน (Amphetamine) เพื่อกระตุ้นสมองทำให้รู้สึกแจ่มใส ไม่ง่วง หรือเพื่อลดความอ้วน เมื่อใช้ติดต่อกันนานๆจะมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ให้มีความต้องการยา

อยู่เสมอ และปริมาณเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถ้าขาดยาอาจทำให้ถึงตายได้ เช่น เมื่อติดยาแอมเฟตามีน (Amphetamine) จะทำให้เกิดอาการปวดท้อง อาเจียน และเสียชีวิตเพราะอาการผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือด ตัวอย่างการใช้ยาในทางที่ผิดและการติดยา เช่น การติดยามอร์ฟีน (Morphine) เฮโรอีน (Heroin) ยากระตุ้นประสาทแอมเฟตามีน (Amphetamine) (ยาบ้า) การใช้ยาปฏิชีวนะเป็นยาลดไข้ การใช้สเตอรอยด์ (Steroid) เป็นยาลดไข้ หรือยาอ้วน การใช้เฟพรีดรีน (Ephredine) หรือแอมเฟตามีน (Amphetamine) เป็นยาชยัน การใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เป็นบำรุงร่างกาย

3. การแพ้ยา (Drug Allergy or Hypersensitivity) เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับยาชนิดใดชนิดหนึ่งแล้ว ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านยาชนิดนั้น เมื่อร่างกายได้รับยาชนิดเดิมอีก ตัวยาจะไปทำปฏิกิริยากับภูมิคุ้มกัน ทำให้เกิดการแพ้ยา โดยจะมีอาการดังต่อไปนี้ มีไข้ ช็อค หอบ หืด คัดจมูก ไอจาม ลมพิษ โลหิตจาง หรืออาจเสียชีวิตได้จึงไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์

4. ผลข้างเคียงของยา (Side Effect) ยาทุกตัวจะมีผลที่ไม่เป็นคุณหรือเป็นโทษ อยู่ควบคู่กับประโยชน์ของมันเสมอและเป็นอาการปกติทางเภสัชวิทยาที่เกิดควบคู่กับผลทางรักษาทางยา ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน และมีความรุนแรงต่างกัน เช่น การใช้แอนติฮิสตามีน (Antihistamine) มีผลในการลดน้ำมูก ลดอาการแพ้ แต่อาจมีผลข้างเคียงคือ ทำให้ง่วงนอน ซึมเซา ควรหลีกเลี่ยงการทำงานกับเครื่องจักร และการขับรถ เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุ ได้ง่าย ทำให้ระคายเคืองต่อกระเพาะ เป็นโรคกระเพาะได้ เช่น ยาแอสไพริน (Aspirin) ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตอรอยด์ (NSAIDs) สเตอรอยด์ (Steroid) รีเซออร์พิน (Reserpine) ทำให้หูหนวก เสียการทรงตัว หรือเป็นพิษต่อไต เช่น สเตربتโตไมซิน (Streptomycin) คานาไมซิน (Kanamycin) ทำให้เกิดภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ (Agranulocytosis) เช่น ไดไพโรน (Dipirone) ซัลฟา (Sulfa group) เฟนิลบิวตาโซน (Phenylbutazone) ยารักษาคอฟอกเป็นพิษ ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง



อะพลาสติก เช่น คลอแรมเฟนิคอล (Chloramphenicol) เฟนิลบูตาโซน (Phenylbutazone) ทำให้มีพิษต่อดำ เช่น เตตราไซคลิน (Tetracyclin) อีริโทรไมซิน (Erythromycin) คีโตโคนาโซล (Ketoconazole) ไอเอ็นเอช (INH) ไพราซิनाไมด์ (Pyrazinamide) เป็นต้น ทำให้มีพิษต่อประสาทตา เช่น อีแทมบูทอล (Ethambutol) คลอโรควิน (Chloroquine) เป็นต้น ทำให้ฟันเหลืองดำ เช่น เตตราไซคลิน (Tetracyclin) ข้อที่ควรระวังอย่างยิ่งคือ ผลที่มีต่อเด็กเล็ก และทารกในครรภ์มารดา

5. พิษของยา (Toxic effect at therapeutic blood level) เกี่ยวข้องกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในระดับที่รุนแรงจนถึงขั้นเป็นพิษเป็นผลของยาที่ใช้ ถ้ายิ่งเพิ่มขนาดให้ยา อาการพิษก็ยิ่งเพิ่มขึ้นจนอวัยวะนั้น ๆ พิการหรือเสื่อมสภาพไป หรือการใช้ยาในระยะเวลาอันยาวนานติดต่อกัน แม้จะใช้ในขนาดปกติ ก็เกิดเป็นพิษได้ เนื่องจากพิษของยาเอง เช่น คลอแรมเฟนิคอล (Chloramphenicol) สเตียรอยด์ (Steroid) แอสไพริน (Aspirin) ถ้าใช้นาน ๆ หรือขนาดสูง ๆ โรคโลหิตจางและโรคติดเชื้อได้ง่าย ๆ พิษของยาอื่น ๆ อาจมีผลต่อระบบประสาท ระบบหัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิต นอกจากนี้ยาบางชนิดซึ่งมารดาใช้ขณะตั้งครรภ์ จะมีผลต่อเด็กในครรภ์ชั้นรุนแรงได้

6. การใช้ยาเกินขนาด (Overdosage toxicity) เช่น การกินแอสไพริน (Aspirin) ขนาดมาก ๆ ทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด (acidosis) ถึงตายได้ การกินพาราเซตามอล (Paracetamol) ขนาดมาก ๆ อาจทำลายตับเกิดภาวะตับวายเฉียบพลันถึงตายได้ การกินฟีโนบาร์บิทัล (Phenobarbital) ขนาดมาก ๆ ทำให้กดศูนย์ควบคุมการหายใจ ผู้ป่วยอาจหยุดหายใจถึงตายได้ และกินยารักษาเบาหวานมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปจนเป็นลม ถึงตายได้

7. ปฏิกริยาต่อกันของยา (Drug interaction) จะเกิดขึ้นเมื่อให้ยาเข้าไปในร่างกายมากกว่า 2 ตัวขึ้นไปพร้อมกัน ซึ่งอาจจะเสริมฤทธิ์กัน ทำให้มีผลในการรักษามากขึ้น หรือทำให้ฤทธิ์ยาแรงขึ้น หรือต้านฤทธิ์กัน ทำให้ผล

การรักษาลดน้อยลงไป เช่น การใช้แอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์) ถ้ากินพร้อมกับยานอนหลับ ยาแก้แพ้ จะช่วยเสริมฤทธิ์การนอนหลับมากขึ้น แอลกอฮอล์ ถ้ากินพร้อมกับแอสไพริน จะเสริมฤทธิ์การระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร การใช้อีริโทรไมซิน (Erythromycin) ถ้ากินพร้อมกับทีโอฟิลลีน (Theophylline) จะทำให้ระดับของยาชนิดหลังในกระแสเลือดสูงขึ้น อีริโทรไมซิน (Erythromycin) หรือยารักษาเชื้อรา เช่น คีโตโคนาโซล (Ketoconazole) ถ้ากินร่วมกับยาแก้แพ้เทอร์เฟนาดีน (Terfenadine) จะทำให้ระดับยาเทอร์เฟนาดีน (Terfenadine) ในเลือดสูงขึ้น ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ หวหะ หรือหยุดเต้นเป็นอันตรายได้ การใช้เฟนิลบูตาโซน (Phenylbutazone) ไอเอ็นเอช (INH) หรือซัลฟา (Sulfa group) ถ้ากินพร้อมกับยารักษาเบาหวาน จะเสริมฤทธิ์การลดน้ำตาล ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้ การใช้สเตอรอยด์ (Steroid) ไทอาไซด์ (Thiazide) หรือ อะดรีนาลีน (Adrenalin) จะต้านฤทธิ์การลดน้ำตาลของยารักษาเบาหวาน ถ้าใช้พร้อมกัน อาจทำให้การรักษาเบาหวานไม่ได้ผล การใช้บาร์บิทูเรต (Barbiturate) อะม็อกซิซิลลิน (Amoxycylin) เตตราไซคลีน (Tetracyclin) หรือยารักษาโรคลมชัก (เช่น เฟนิโทอิน-phenytoin) ถ้ากินพร้อมกับยาเม็ดคุมกำเนิด จะต้านฤทธิ์ยาคุมกำเนิด ทำให้การคุมกำเนิดไม่ได้ผล ยาลดกรด ถ้ากินร่วมกับเตตราไซคลีน (Tetracyclin) หรือยาบำรุงโลหิต จะทำให้การดูดซึมของเตตราไซคลีน (Tetracyclin) หรือยาบำรุงโลหิตลดน้อยลงแอสไพริน (Aspirin) จะต้านฤทธิ์การขับกรดยูริกของโพรเบนซิด (Probenecid) จึงห้ามใช้แอสไพริน (Aspirin) ในผู้ป่วยโรคเกาต์ที่กินโพรเบนซิด (Probenecid)

8. การตอบสนองต่อยาในคนที่มีความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ เช่น คนที่มีภาวะพร่องเอนไซม์ จี-6-พีดี (G6PD deficiency) ซึ่งเกิดจากกรรมพันธุ์ ถ้ากินแอสไพริน (Aspirin) ซัลฟา (Sulfa group) คลอแรมเฟนิคอล (Chloramphenicol) ฟูราโซลิโดน (Furasolidone) พีเอเอส (PAS) ควินิน (Quinin) ไพรมาควิน (Primaquin) หรือไทอาเซตาโซน (Thiacetazone) อาจทำให้เกิดโลหิตจางจากเม็ดเลือดแดงแตก ได้ คนที่เป็นโรคเกาต์ ถ้ากินไทอาไซด์ (Thiazide) หรือแอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์) ก็อาจทำให้โรคกำเริบได้ คนที่เป็นเบาหวาน ถ้า



กินสเตอรอยด์ (Steroid) ไทอาไซด์ (Thiazide) หรือยาเม็ดคุมกำเนิด ก็อาจทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้

การเสื่อมและหมดอายุของยา

ยาทุกอย่างมีการเสื่อมอายุได้ทั้งสิ้น ซึ่งอาจจะเปลี่ยนไปเป็นสารที่มีอันตรายโดยตรง หรืออาจไม่มีอันตรายโดยตรง แต่ทำให้ความรุนแรงของยาลดลง ซึ่งอาจทำให้รักษาโรค หรืออาการไม่ได้ผลเต็มที่ และเชื้อโรคคือยา จึงควรสังเกตการเสื่อมของยา เช่น

1. สังเกตกำหนดวันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุยา โดยใช้คำว่า Exp. หรือ Exp. Date หรือ Used Before หรือ Potency Guaranteed to. แล้วตามด้วยวัน เดือน ปี

2. ยาที่ไม่ได้บอกวันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุของยา อาจบอกวันผลิต โดยใช้คำว่า Mfd. Date หรือ Monfd. Date หรือ Manu. Date แล้วตามด้วยวัน เดือน ปี และอาจบอกระยะเวลาของคุณภาพยาไว้ หากไม่กำหนดไว้ไม่ควรใช้ยาที่เก็บไว้นานเกิน 5 ปี

3. สังเกตการเปลี่ยนแปลงของยา เช่น ลักษณะสี กลิ่น รส เป็นต้น นอกจากนี้ในการซื้อยาด้วยตนเอง เราอาจได้รับยาปลอม หรือยาผิดมาตรฐาน ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นกัน

อันตรายที่เกิดจากการใช้ยาปลอม ยาผิดมาตรฐาน และยาเสื่อมคุณภาพ

ยาปลอม ยาผิดมาตรฐาน และยาเสื่อมคุณภาพ เป็นยาที่กฎหมายกำหนดไว้ว่าห้ามผลิต ห้ามนำเข้า และห้ามขาย หากผู้ใดฝ่าฝืนก็จะต้องได้รับโทษตามกฎหมาย ทั้งนี้เนื่องจากการใช้ยาที่ไม่ได้คุณภาพมาตรฐานนั้น จะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ใช้ยาที่ไม่ได้คุณภาพมาตรฐาน พอจะสรุปสั้น ๆ ได้ดังนี้

1. ถ้าผู้ป่วยได้รับยาที่มีตัวยาน้อยกว่าที่ควร หรือไม่มีตัวยาละเลย ก็จะทำให้ปริมาณยาที่ได้รับนั้นน้อยจนไม่มีผลในการรักษา จะทำให้โรคไม่หายเกิด

ลุกลามมากขึ้น ถ้าเป็นโรคร้ายแรงอาจถึงตายได้ และถ้าเป็นยาปฏิชีวนะก็จะทำให้เชื้อโรคคือยา การรักษาจะยุ่งยากมากขึ้น

2. ถ้าผู้ป่วยได้รับยาที่มีตัวยามากเกินไป ก็จะทำให้เสี่ยงต่อพิษภัยของยามากขึ้น

3. ถ้าผู้ป่วยได้รับยาที่มีตัวยามากเป็นยาอื่น ก็จะทำให้การรักษาไม่ได้ผล เช่นเดียวกับได้รับยาที่ตัวยาน้อยและยังอาจได้รับพิษจากยาที่ปนปลอมมาอีกด้วย

4. ยาที่หมดอายุ นอกจากจะไม่มีฤทธิ์ในการรักษาแล้ว ยาที่หมดอายุแล้วบางตัวยังเป็นพิษต่อร่างกายด้วย เช่น เตตราไซคลิน (Tetracyclin) ที่หมดอายุจะเป็นพิษต่อไต

5. ยาที่เปลี่ยนแปลงสภาพไปไม่ควรใช้ เช่น แอสไพรินที่เก็บไว้นาน ๆ จะมีผลึกของกรดซาลิซิลิก (Salicylic acid) ซึ่งมีความเป็นกรดสูง ระคายเคืองกระเพาะมาก และไม่ให้ผลในการบรรเทาปวดลดไข้

ข้อแนะนำในการหลีกเลี่ยงการใช้ยาปลอม ยาผิดมาตรฐาน และยาเสื่อมคุณภาพ ก็คือซื้อยากับเภสัชกรโดยตรง ไม่ซื้อยาที่บรรจุในภาชนะที่ไม่มีฉลากแสดงชื่อยา บริษัทที่ซื้อยากับเภสัชกรโดยตรง ไม่ซื้อยาที่บรรจุไม่มีฉลากแสดงชื่อยา บริษัทผู้ผลิต หมายเลขทะเบียนยา ไม่ซื้อยาชุด ยาที่มีลักษณะไม่น่าไว้วางใจ และยาที่มีผู้นำมาเร่ขาย

การป้องกันอันตรายจากการใช้ยา

1. ต้องทำความรู้จักยาทั้งในแง่สรรพคุณ ผลข้างเคียง ขนาดที่ใช้ ระยะเวลาที่ใช้ ไม่ใช่อย่างเดาสุ่ม อย่างครอบจักรวาล อย่างพร่ำเพรื่อ หรืออย่างไม่รับผิดชอบ

2. ต้องทำความรู้จักกับคนไข้ที่จะใช้ยา ถามประวัติการแพ้ยา โรคภูมิแพ้ในตัวเองและครอบครัว อาการซีดเหลืองที่เกิดขึ้นประจำ

3. ควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากการอ่านตำรา หรือสอบถามผู้รู้



4. ควรแนะนำให้ชาวบ้านรู้จักโทษของยา หากจะเลือกซื้อยากินเอง ควรรู้จักยาชนิดนั้น ๆ ให้ดี อย่าปล่อยให้ทางร้านขายยาจัดยาชุดที่ไม่รู้จักให้ เพราะในยาชุดมักมียาอันตรายผสมอยู่ด้วย เช่น คลอแรมเฟนิคอล (Chloramphenicol) เพร็ดนิโซโลน (Prednisolone) ฯลฯ

5. ควรแนะนำให้ร้านขายยารับผิดชอบต่อการจ่ายยาให้แก่ลูกค้า อย่าจ่ายยาอันตรายอย่างพร่ำเพรื่อ

6. อย่าฉีดยาโดยไม่จำเป็น เลือกฉีดในรายที่อาการรุนแรงหรือ อาเจียน กินไม่ได้ เพราะนอกจากจะเสี่ยงต่อการแพ้ยาแล้ว ยังอาจเสี่ยงต่อการ ติดเชื้อ เช่น เป็นฝีหัวเข็ม (ฝีที่เกิดเป็นก้อนแข็งๆหลังการฉีดยา) โรคตับอักเสบ จากไวรัส หรือโรคเอดส์และอาจฉีดถูกเส้นประสาทได้อีกด้วย