



“พาราเซตามอล”

ยาสามัญประจำบ้านแก้ปวดคู่บ้านเรา

ที่มาภาพ : anastasiyapartenyuk©123rf.com

เมื่อมีอาการปวดศีรษะ เป็นไข้ หรือมีอาการปวดต่างๆ เบื้องต้น ขึ้นมาที่ไร **“ยาพาราเซตามอล (paracetamol)”** นับว่าเป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่เป็นตัวช่วยบรรเทาอาการอันดับหนึ่งในใจที่หลายๆ ท่านมักเลือกใช้เป็นอันดับแรก และยานี้ยังถือเป็นไอเทมสำคัญคู่บ้าน โดยเฉพาะในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคต่างๆ ด้วย



ที่มาภาพ : liza5450©123rf.com

แต่ทุกท่านเคยสงสัยหรือไม่? ว่า
 ? ยาแก้ปวดชนิดนี้ถือกำเนิดขึ้นมาตั้งแต่เมื่อไร
 ? มีกลไกการออกฤทธิ์อย่างไรถึงช่วยให้หายปวดได้

? ขนาดยาที่เหมาะสมเท่าไร

? ประโยชน์และโทษที่ต้องระวังของยาพาราเซตามอลมีอะไรบ้าง

เอาเป็นว่า วันนี้ ผู้เขียนขออาสาพามาไขข้อข้องใจ พร้อมแนะนำวิธีการใช้ยาพาราเซตามอลอย่างถูกต้องที่หลายคนอาจรู้ แต่อาจยังไม่ครบหรือเข้าใจผิดมานาน ให้ทุกท่านได้มาทบทวนความรู้กันอีกครั้งนะคะ

“พาราเซตามอล” ออกฤทธิ์ลดอาการปวดได้อย่างไรนะ?

คำถามที่หลายคนมักสงสัยกันมากคือ “พารา-

จุดกำเนิดของ “พาราเซตามอล” กับความบังเอิญที่สร้างการเปลี่ยนแปลงการรักษาโรค

พาราเซตามอล (paracetamol) ชื่อยาแก้ปวดที่เราคุ้นเคยกันดี เป็นชื่อเรียกในทางยุโรป ส่วนทางอเมริกาจะเรียกยาชนิดนี้ว่า **อะเซตามิโนเฟน** (acetaminophen)

สำหรับประวัติการพบยาดี ต้องบอกว่าเป็นความบังเอิญอย่างแท้จริง โดยเกิดจากในช่วงต้นศตวรรษที่ ๑๘ เกิดจากมีนายแพทย์ท่านหนึ่งได้เผลอจ่ายยาผิด โดยจ่ายอะเซทานิลาอิด (acetanilide) ให้ผู้ป่วยเพื่อกำจัดพยาธิ แทนยาแนฟทาลิน (naphthalene) แต่สังเกตเห็นว่าตัวยานี้ ทำให้ไม่ค่อมมีผลต่อพยาธิในลำไส้ แต่กลับช่วยในเรื่องการลดไข้ให้คนไข้ที่ติดพยาธิได้ดีจริง



แต่อย่างไรก็ตาม อะเซทานิลาอิด ก็ยังไม่ได้รับความนิยมถูกใช้มาเป็นยาแก้ปวดมากนัก เนื่องจากมีการพบผลข้างเคียง โดยเฉพาะผลต่อตับ ไต ที่ค่อนข้างรุนแรง

จนเข้ามาสู่ในช่วงปลายศตวรรษที่ ๑๘ นักวิทยาศาสตร์ท่านหนึ่ง ได้ค้นพบว่าฤทธิ์บรรเทาอาการปวดของอะเซทานิลาอิดนั้นเกิดขึ้นจากพาราเซตามอล ซึ่งเป็นสารที่พบในปัสสาวะของผู้ที่ใช้อะเซทานิลาอิด และค้นพบว่าพาราเซตามอลมีผลข้างเคียงน้อยกว่าอะเซทานิลาอิดมาก จึงได้มีการสร้างพาราเซตามอลทดแทนขึ้นมา

ทำให้ตั้งแต่นั้นมา “พาราเซตามอล” ก็ถูกวางขายในท้องตลาด และนำมาใช้เป็นยาแก้ไข้แก้ปวดกันอย่างแพร่หลายทั่วโลกนั่นเอง

“**ทุกครั้งที่มีอาการปวด ร่างกายจะหลั่งพรอสตาแกลนดิน ทำให้ร่างกายรู้สึกเจ็บปวด**”

เซตามอล” สามารถออกฤทธิ์ลดอาการปวดได้ อย่างไรก็ตาม ทำไมเมื่อเรามีอาการปวดที่ใดก็ตามในร่างกาย ทำไมพาราเซตามอล จึงรู้ได้ว่าจะไปลดการปวดที่อวัยวะนั้นได้?

“พาราเซตามอล” สามารถออกฤทธิ์ลดอาการปวดได้ โดยยับยั้งสารที่มีชื่อว่า **พรอสตาแกลนดิน** (prostaglandin) ซึ่งในทุกครั้งที่มีการปวด ร่างกายจะหลั่งพรอสตาแกลนดิน ทำให้ร่างกายรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมา เพื่อเตือนให้รู้ว่าส่วนนั้นๆ เกิดความผิดปกติขึ้น

โดยเมื่อเรากินยา “พาราเซตามอล” ตัวยาก็จะถูกดูดซึมผ่านทางเดินอาหาร เข้าสู่กระแสเลือดและไหลวนไปทั่วร่างกายทันที และเมื่อเจอสารพรอสตาแกลนดิน ไม่ว่าจะตรงจุดไหน ยาก็จะออกฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของสารตัวนี้ ทำให้อาการปวดทุเลาลงไปได้

ส่วนฤทธิ์ในการลดไข้ นั้น “พาราเซตามอล” สามารถออกฤทธิ์โดยตรงที่ศูนย์ควบคุมอุณหภูมิ



ที่มาภาพ : <https://www.thaihealth.or.th/กินยาพาราเกินขนาด-เป็นพว>

“
การลดใช้นั้น “พาราเซตามอล”
สามารถออกฤทธิ์โดยตรงที่ศูนย์
ควบคุมอุณหภูมิร่างกายในสมอง
”



ที่มาภาพ : <https://health.kapook.com/view251861.html>

ร่างกายในสมอง ทำให้เกิดการเพิ่มการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกายด้วยวิธีการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนังและช่วยเพิ่มการขับเหงื่อนั่นเอง

ข้อบ่งใช้ ขนาดยาที่และวิธีใช้ที่ถูกต้องของ “พาราเซตามอล”

เนื่องจาก “พาราเซตามอล” นั้นเป็น ยาที่สามารถจำหน่ายได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ (OTC) โดยเฉพาะยาพาราเซตามอลขนาดไม่เกิน ๑๐ เม็ดต่อแผง และยา “พาราเซตามอลแบบน้ำ” ขนาดความแรง ๑๒๐ มก./๕ มล ขนาดบรรจุไม่เกิน ๖๐ มิลลิลิตร ซึ่งจัดเป็นยาสามัญประจำบ้าน

ทำให้ยา “พาราเซตามอล” เป็น ยาที่สามารถหาได้ง่าย แม้กระทั่งแต่ในร้านสะดวกซื้อก็ตาม ซึ่งถือว่าเป็นยาที่มีผู้รู้จักและผู้ใช้มากที่สุด เมื่อเทียบกับยาชนิดอื่น

โดยทั่วไปแล้ว “พาราเซตามอล” จะปลอดภัยต่อมนุษย์ หากได้รับในปริมาณที่เหมาะสม โดย



ที่มาภาพ : <https://health.kapook.com/view251861.html>

แนะนำให้ใช้เป็นทางเลือกแรกในเด็ก, ผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบเลือด, หอบหืด, แผลในกระเพาะอาหาร หากต้องการใช้เพื่อลดไข้หรือบรรเทาอาการปวดจากภาวะต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดข้อ ปวดกระดูก เป็นต้น

แต่ทุกท่านทราบหรือไม่ว่า หากได้รับ “พาราเซตามอล” ในปริมาณมากเกินไปก็จะทำให้เกิดความเสียหายต่อการทำงานของตับจนอาจนำไปสู่การเสียชีวิตได้ ดังนั้น ขนาดยาที่และวิธีใช้ที่ถูกต้องของ “พาราเซตามอล” จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ใช้ยาทุกคน ควรทราบเพื่อป้องกันการได้รับยาเกินขนาดนั่นเองครับ

ขนาดยาโดยทั่วไป :

☺ ในเด็กที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี จะอยู่ที่ขนาด ๑๐-๑๕ มิลลิกรัมต่อน้ำหนัก ๑ กิโลกรัมต่อการบริหารยาหนึ่งครั้ง โดยสามารถแบ่งให้ได้ ๓-๔ ครั้ง ตามอาการ

โดยยาสำหรับเด็กนั้น สิ่งที่เราควรระวังเป็นอย่างยิ่ง คือ อาจต้องระวังการได้รับยาเกินขนาด จากสูตรผสมของยาบางชนิด ที่มีส่วนผสมยาลดไข้ร่วมกับยาลดน้ำมูกร่วมด้วย ทำให้ในบางครั้งเด็กอาจจะได้รับยาเกินขนาดได้

☺ ในส่วนของผู้ใหญ่ นั้น ขนาดยาจะอยู่ที่ ๓๒๕-๑,๐๐๐ มก. โดยบริหารให้ทุก ๔-๖ ชั่วโมง และไม่ควรใช้ยานี้มากกว่า ๔,๐๐๐

มก.ต่อวัน โดยสามารถกินยานี้ได้ทั้งก่อนหรือหลังอาหาร แต่ควรกินเหมือนกันทุกครั้ง และควรกินยาให้ตรงเวลาทุกครั้ง

- ๓ หากผู้ป่วยมีภาวะตับบกพร่อง มีประวัติติดแอลกอฮอล์ หรือผู้ที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด หากมีความจำเป็นที่จะต้องใช้ยาพาราเซตามอลนั้น สามารถใช้ได้ แต่ควรลดขนาดยาสูงสุดลง ๕๐-๗๕% หรือควรได้รับไม่เกินวันละ ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ มก. ต่อวัน และกินเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

ที่สำคัญ ไม่ควรใช้ยานี้นานติดต่อกันเกิน ๕ วัน ทั้งในผู้ใหญ่และในเด็ก ยกเว้นกรณีแพทย์สั่งให้ใช้ในโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น ภาวะข้อเข่าเสื่อมหรือการกินยาเพื่อระงับปวดเรื้อรัง และควรต้องระวังปฏิกิริยาพาราเซตามอลกับยาตัวอื่น เช่น ยาแก้ชัก หรือการกินพร้อมกับเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เพราะอาจเสริมฤทธิ์ความเป็นพิษต่อดับ และมีความเสี่ยงทำให้การทำงานของตับลดลงได้

หากอาการปวดหรือไข้ไม่ลดลงภายใน ๓ วัน หรือมีไข้ขึ้นมาใหม่ อาการไข้ยังแฉ่ง หรือมีการบวมแดงเกิดขึ้นมา สิ่งเหล่านี้เป็นอาการบ่งบอกถึงอาการที่รุนแรง ซึ่งควรได้รับการส่งต่อไปยังโรงพยาบาล ไม่ควรนั่งนอนใจนะครับ

การใช้ยาต่างๆ เราควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ เภสัชกร หรือตามที่ระบุไว้บนฉลากยาเสมอ ถึงแม้ว่าจะสามารถรักษาทำให้ผู้ป่วยหาย

“หากอาการปวดหรือไข้ไม่ลดลงภายใน ๓ วัน หรือมีไข้ขึ้นมาใหม่ อาการไข้ยังแฉ่ง หรือมีการบวมแดงเกิดขึ้นมา สิ่งเหล่านี้เป็นอาการบ่งบอกถึงอาการที่รุนแรง



ที่มาภาพ : <https://www.paolohospital.com/th-TH/rangsit/Article/Details/ยาพาราเซตามอล-กินถูกวิธี-ชีวิตปลอดภัย>

ป่วยและร่างกายรู้สึกดีขึ้นได้ แต่สิ่งสำคัญยิ่งคือยาทุกชนิด ไม่ว่าจะได้มาจากการจ่ายยาของแพทย์ หรือยาที่หาซื้อเองตามร้านขายยา ล้วนแล้วแต่มีอันตรายเช่นเดียวกับที่มีคุณประโยชน์เช่นกัน ดังนั้น ก่อนใช้ยาทุกครั้ง ต้องอ่านฉลากยาให้เข้าใจ อ่านให้ละเอียด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด มีปัญหาเรื่องยา ปรึกษาเภสัชกรทุกครั้งนะครับ ❤️

เอกสารอ้างอิง

- Acetaminophen. In: DRUGDEX® Evaluations. [Online]. 2010 Jun 1. Available from: MICROMEDEX® Healthcare Series; 2010. [cited 2024 Feb 1].
- Forrest JA, Clements JA, Prescott LF. Clinical pharmacokinetics of paracetamol. Clin Pharmacokinet. 1982;7(2):93-107.
- Navarro, VJ. and Senior, JR. Drug-Related Hepatotoxicity. N Engl J Med. 2006; 354: 731-9.
- Forrest JA, Clements JA, Prescott LF. Clinical pharmacokinetics of paracetamol. Clin Pharmacokinet. 1982;7(2):93-107