

ยาทีกิน

ออกฤทธิ์ยับยั้งเชื่อได้หรือไม่

95%...?



この冊子の内容・イラストの転載・複製等には許可申請が必要です
การทำซ้ำ หรือการนำเนื้อหา ภาพประกอบ หรือส่วนใด ๆ
ของหนังสือเล่มนี้ไปใช้ ต้องได้รับอนุญาตก่อนเป็นลายลักษณ์อักษร

บทนำ

ผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV)

ส่วนใหญ่คงเคยได้ยินแพทย์กำชับเมื่อจะเริ่มให้กินยาต้านไวรัสเอชไอวีว่า

“เมื่อได้รับยาต้านไวรัสแล้ว ต้องกินยาอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้น

เชื้อไวรัสเอชไอวีจะดื้อยา ทำให้ยาที่กินไป

ไม่สามารถออกฤทธิ์ยับยั้งเชื้อได้อีก”

อย่างไรก็ตาม พวกเรายังคงได้ยินความเชื่อ/เหตุผล/คำพูด
ที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการกินยาต้านไวรัสของผู้ติดเชื้อเอชไอวีอยู่เสมอ ดังเช่น

“เป็นเพราะว่ายาที่มี ใกล้เคียงหมดแล้ว
จึงตั้งใจดเว้นการกินยาบางมื้อ
เพื่อจะได้มียาเพียงพอจนถึงวันนัดพบแพทย์ครั้งถัดไป”

“ถ้ากินยาต้านไวรัสไปนาน ๆ
ยังงั้นชะเชื้อไวรัสเอชไอวีก็จะดื้อยาอยู่ดี”



รู้สึกกังวลเมื่อแพทย์แนะนำให้เปลี่ยนชนิดของยาต้านไวรัสที่กินอยู่
เพียงเพื่อให้กินยาได้ง่ายขึ้น
(เช่นจำนวนเม็ดต่อวันลดลง จำนวนมื้อที่กินยาต่อวันลดลง เป็นต้น)
แต่ถ้าเราเปลี่ยนยาตามคำแนะนำของแพทย์ แล้วเกิด
เชื่อดื้อยาขึ้นมาในอนาคต ก็จะทำให้เรามียาต้านไวรัสเหลือให้เลือกใช้น้อยลง

หนังสือเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้อ่านได้มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อ
“การเกิดเชื้อไวรัสเอชไอวีดื้อยา” และ **“การกินยาอย่างเคร่งครัด”**

เพื่อให้สามารถอ่านและทำความเข้าใจได้ง่าย จึงขอใช้ภาพประกอบที่จัดทำขึ้น
เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นภาพง่าย ๆ

「きちんと飲む」ってどんなこと?

<タイ語訳>

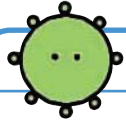
สารบัญ

- ยาที่กิน ออกฤทธิ์ยับยั้งเชื้อได้หรือไม่ 2
- กลไกการเกิดเชื้อไวรัสดื้อยา 3
- ถ้าเรา “กินยาอย่างเคร่งครัด” ละก็... 4
- ถ้าเรา “ไม่กินยาอย่างเคร่งครัด” ละก็... 5
- รักษาไว้ได้ไหม 6
- “หลักการกินยาอย่างเคร่งครัด” 4 ข้อ
- ระวังยาชนิดอื่นที่กินร่วมในเวลาเดียวกัน!! 9
- ตั้งเป้าไว้ที่ 100% มาตรฐานคือเท่าไร.. 10
- ระวังการติดเชื้อซ้ำซ้อน 12
- การดื้อยาข้ามชนิด 13
- ถาม - ตอบ 14
- คุณมีเทคนิคช่วยจำ/เตือน อย่างไร 16
- เพื่อไม่ให้ลืมกินยา



ยาที่กิน ออกฤทธิ์ยับยั้งเชื่อได้หรือไม่

เราสามารถแบ่งระดับการดื้อยาของเชื้อไวรัสเอชไอวีได้เป็น 3 ระดับ



เชื้อไวรัส ชนิดไม่ดื้อยา (ยาสามารถออกฤทธิ์ยับยั้งเชื่อได้ดีมาก)

ความสัมพันธ์....ฤทธิ์ของยา > กำลังของไวรัส

- ไวรัสสามารถเพิ่มจำนวนได้ครั้งละมาก ๆ
- เรียกอีกชื่อว่า ไวรัสชนิด วิลล์ไทป์ (wild type)
- ยาต้านไวรัสสามารถออกฤทธิ์ได้ดี ถ้ากินยาอย่างเคร่งครัด ไวรัสจะไม่สามารถเพิ่มจำนวนได้



เปรียบเทียบกับการทำงานของคน แม้ “กำลัง” อ่อนแอกว่า แต่ถ้า “จำนวน” มาก ๆ ก็สามารถเอาชนะได้



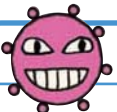
เชื้อไวรัส ชนิดดื้อยาปานกลาง (มีแนวโน้มที่จะพัฒนาเป็น “เชื้อไวรัส ชนิดดื้อยา” ต่อไป)

ความสัมพันธ์....ฤทธิ์ของยา > กำลังของไวรัส

- ไวรัสที่มีความบกพร่องจากการเพิ่มจำนวนที่ผิดพลาด ยาด้านไวรัสยังสามารถออกฤทธิ์ยับยั้งไวรัสได้
- เนื่องจากเป็นไวรัสที่มีจุดบกพร่อง จึงเพิ่มจำนวนได้ช้ากว่าไวรัสปกติ
- ไวรัสกลุ่มนี้ บางส่วนสามารถพัฒนาต่อไปเป็น “ไวรัสชนิดดื้อยาได้”
- ยาด้านไวรัสสามารถออกฤทธิ์ได้ดี ถ้ากินยาอย่างเคร่งครัด ไวรัสจะไม่สามารถเพิ่มจำนวนได้



เปรียบเสมือน สายลับในสงคราม ที่คอยรวบรวมข้อมูล เพื่อหาโอกาสโจมตี



เชื้อไวรัส ชนิดดื้อยา

ความสัมพันธ์....ฤทธิ์ของยา < กำลังของไวรัส

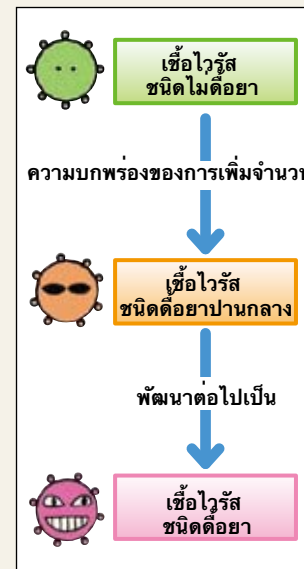
- ยาไม่สามารถออกฤทธิ์ยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสได้
- ไวรัสชนิดนี้ พัฒนามาจาก “ไวรัสชนิดดื้อยาปานกลาง”
- แม้กินยาอย่างเคร่งครัด ก็ไม่สามารถยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสได้



เปรียบเสมือน ข้าราชการที่มีความสามารถพิเศษ แม้มีจำนวนน้อย แต่เป็นอันตรายมาก

กลไกการเกิดเชื้อดื้อยา

- เชื้อไวรัสเอชไอวี สามารถเพิ่มจำนวนได้เองในร่างกายของผู้ติดเชื้อ ยาด้านไวรัสออกฤทธิ์โดยการขัดขวางการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส ทำให้เชื้อไวรัสเพิ่มจำนวนไม่ได้ หรือได้ช้าลง
- บางครั้ง เมื่อไวรัสเพิ่มจำนวนมาก ๆ เกิดมีความผิดพลาดในการคัดลอกรหัสพันธุกรรม ทำให้เกิดเชื้อไวรัสที่ บกพร่อง หรือ “เชื้อไวรัสที่ดื้อยาปานกลาง” ได้
- ไวรัสที่ดื้อยาปานกลางเหล่านี้ สามารถพัฒนาต่อไปเป็น “ไวรัสดื้อยา” ได้
- อย่างไรก็ตาม ยาด้านไวรัส ยังสามารถออกฤทธิ์ต่อ “ไวรัสที่ดื้อยาปานกลาง” เหล่านี้ได้ “การกินยาอย่างเคร่งครัด” จะสามารถยับยั้งการพัฒนาต่อไปเป็น “ไวรัสดื้อยา” ได้



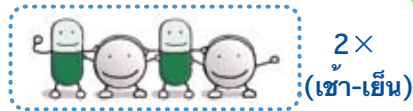
ยาออกฤทธิ์ได้

ยาออกฤทธิ์ไม่ได้

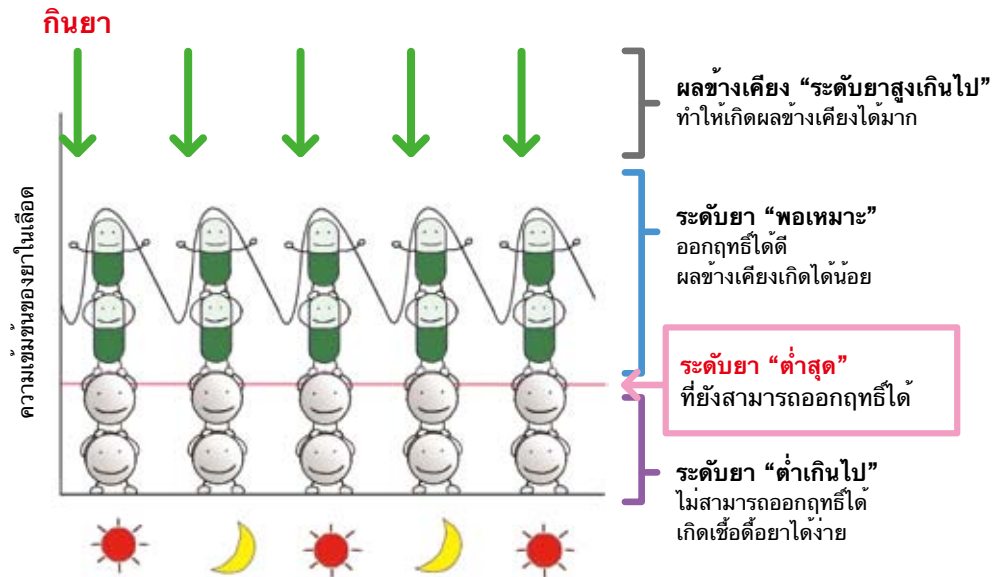
เมื่อเกิดเชื้อไวรัสชนิดดื้อยาขึ้นแล้ว แม้ “กินยาอย่างเคร่งครัด” ก็ไม่สามารถยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสที่ดื้อยาได้

ถ้าเรา “กินยาอย่างเคร่งครัด” ละก็...

※ ตัวอย่าง สมมุติว่าผู้ป่วยต้องกินยาครั้งละ
4 เม็ด (รูปทางดานขวา) วันละ
2 ครั้ง (เช้า-เย็น) รวมเป็น 8 เม็ด ต่อวัน



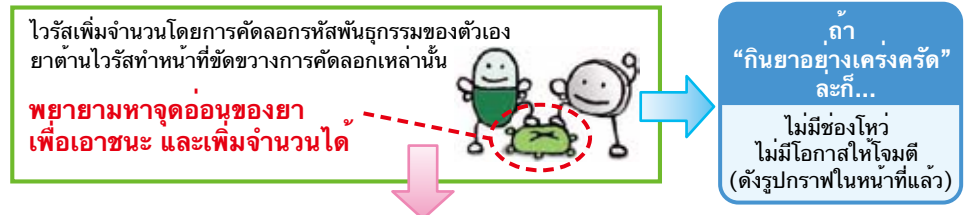
- หลังจากกินยา “ระดับความเข้มข้นของยาในเลือด” จะเพิ่มขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป ยาจะค่อยๆ ถูก “ย่อยสลาย” ระดับความเข้มข้นของยาในเลือดจะค่อย ๆ ลดลง
- เมื่อกินยามื้อถัดไป ระดับความเข้มข้นของยาในเลือด จะเพิ่มขึ้นอีกครั้ง เพื่อรักษาระดับความเข้มข้นของยา ในเลือดให้อยู่ในช่วง “ระดับยาที่พอเหมาะ”



- เพื่อไม่ให้เชื้อไวรัสสามารถเพิ่มจำนวนได้ การรักษาระดับความเข้มข้นของยาในเลือดให้สูงกว่า “ระดับยา ต่ำสุด” ที่ยังสามารถออกฤทธิ์ได้ จึงมีความสำคัญมาก
- เพื่อรักษาระดับความเข้มข้นของยาในเลือดให้สูงกว่า “ระดับต่ำสุด” อยู่เสมอ “การกินยาอย่างเคร่งครัด” โดยสม่ำเสมอ จึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

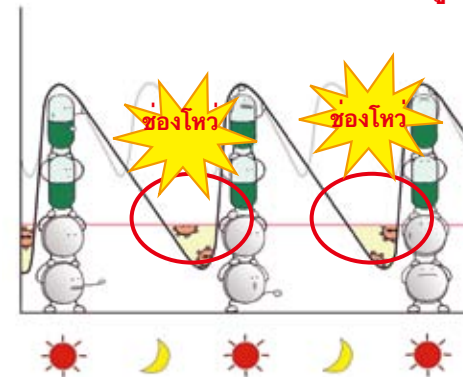
ถ้าเรา “ไม่กินยาอย่างเคร่งครัด” ละก็...

ถ้าเรา “ไม่กินยาอย่างเคร่งครัด” เช่น การลืมกินยา หรือกินยาไม่ตรงเวลา
ระดับความเข้มข้นของยาในเลือด
อาจลดน้อยลงจนอยู่ในระดับ “ต่ำเกินไป” จนไม่สามารถออกฤทธิ์ได้

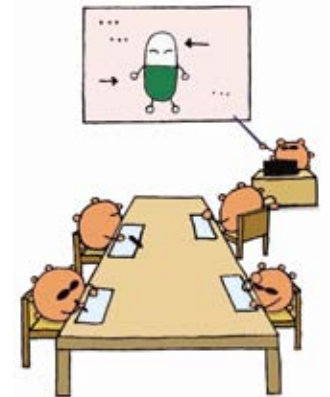


ถ้า “ไม่กินยาอย่างเคร่งครัด” ละก็...
จะเกิดช่องโหว่ เป็นโอกาสให้ไวรัสสามารถเรียนรู้คุณลักษณะ และจุดอ่อนของยาต้านไวรัส

ช่องโหว่ = โอกาสในการเรียนรู้



การบรรยายพิเศษ:
มาเอาชนะยาต้านไวรัสกันเถอะ!!



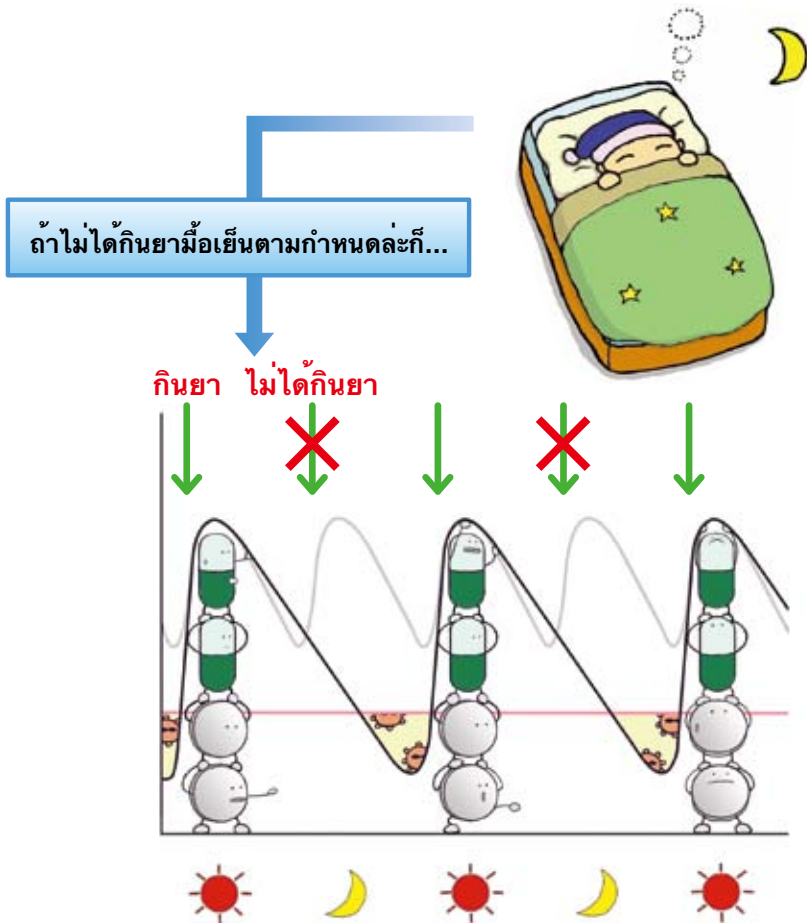
เมื่อไวรัส ได้รับ “โอกาสในการเรียนรู้” บ่อย ๆ เข้า มันจะเข้าใจคุณลักษณะของยา และสามารถเอาชนะยาได้ในที่สุด

เชื้อไวรัส ชนิดดื้อยา
ก็คือไวรัสที่สามารถเอาชนะ “ยาต้านไวรัสที่เรากำลังกินอยู่ตอนนี้” ได้

รักษาไวได้ไหม หลักการ 4 ข้อของ “การกินยาอย่างเคร่งครัด”

Check! อย่าลืม อย่าขาด

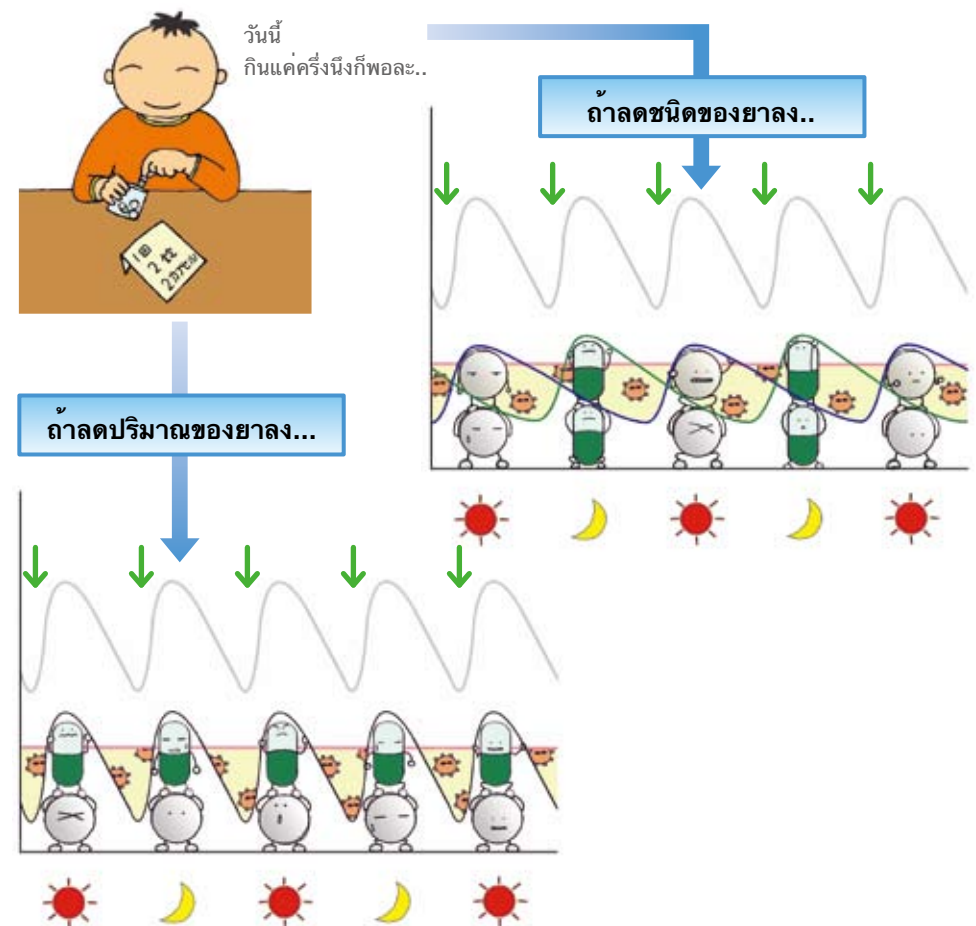
- การลืมกินยา หรือการกินยาไม่ตรงเวลา
ทำให้ระดับความเข้มข้นของยาในเลือดลดลงจนอาจจะต่ำกว่า
“ระดับต่ำสุด” ที่ยาจะออกฤทธิ์ได้ ทำให้เกิดเชื้อดื้อยาได้ง่าย



เพื่อไม่ให้เกิดเชื้อดื้อยา เราต้องไม่เปิดช่องโหว่ให้เชื้อไวรัส
“การกินยาอย่างเคร่งครัด” จึงมีความสำคัญมาก
“การกินยาอย่างเคร่งครัด”
กล่าวให้ชัดเจนแล้ว หมายถึงอะไรกันแน่

Check! อย่าลดปริมาณเอง อย่าแบ่งยาแยกมื้อเอง

- การที่เราตัดสินใจลดปริมาณ หรือจำนวนชนิดของยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ ด้วยเหตุผลต่างๆ
เช่น มีผลข้างเคียง หรือมียาไม่เพียงพอ อาจทำให้ระดับความเข้มข้นของยาในเลือดลดลงจนถึง
“ระดับต่ำเกินไป” จนทำให้ยาไม่สามารถออกฤทธิ์ได้เพียงพอ เกิดเชื้อดื้อยาได้ง่าย

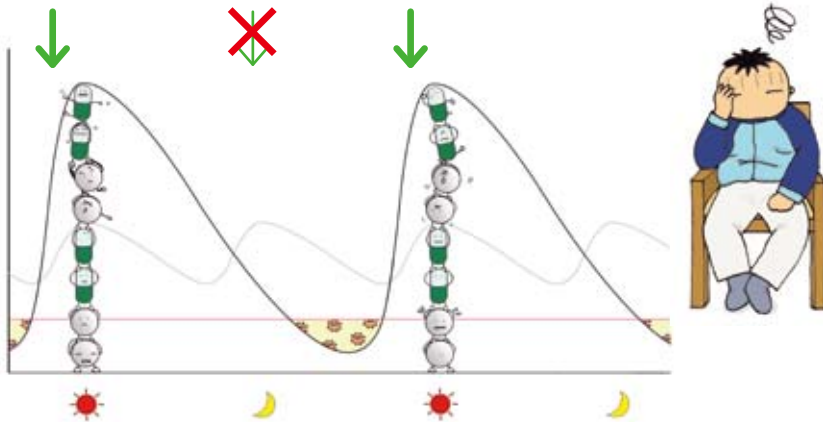




ระวังยาชนิดอื่นที่กินร่วมกันในเวลาเดียวกัน

Check! อย่ากินยามากเกินไป อย่ารวบยามากินทีเดียว

- การรวบยาที่ควรแบ่งกินหลายมื้อมากินครั้งเดียวในหนึ่งวัน หรือการรวมเอายาส่วนที่ลืมกินมากินรวมเป็นมื้อเดียว จะทำให้ระดับความเข้มข้นของยาในเลือดสูงเกินไป
- ระดับความเข้มข้นของยาในเลือดที่สูงเกินไป จะทำให้เกิดผลข้างเคียงจากยาได้ง่าย และเป็นอันตราย
- การกินยาด้านไวรัสครั้งละมาก ๆ ไม่ได้ทำให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีขึ้นเสมอไป
- เนื่องจากยาด้านไวรัสบางชนิดถูกย่อยสลายได้ง่ายในร่างกาย จึงจำเป็นต้องแบ่งกินวันละหลายครั้ง การรวบยามากินด้วยกันในครั้งเดียว ทำให้ยาไม่สามารถออกฤทธิ์ได้นานเพียงพอตลอดทั้งวัน



Check! อย่าหยุดยาเอง กินยาให้ต่อเนื่อง

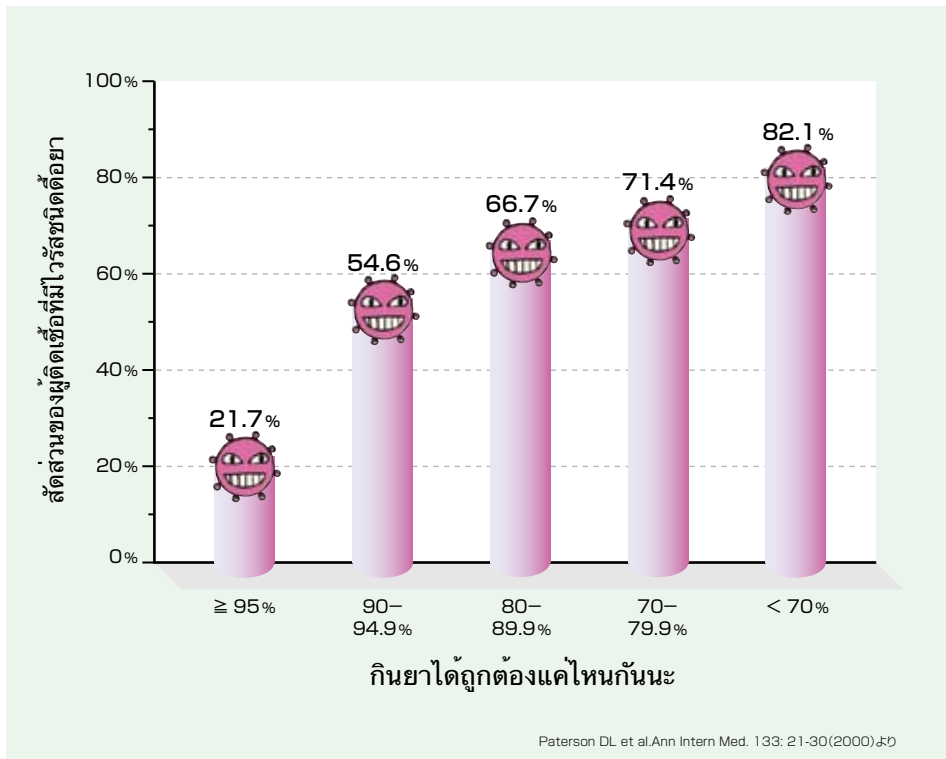
- ยาด้านไวรัสเอชไอวี เมื่อเริ่มกินแล้ว จำเป็นต้องกินอย่างต่อเนื่องตลอดไป การจะบอกว่าเนื่องจากสบายดี ไม่มีอาการหรือผลตรวจเลือดออกมาปกติจึงหยุดกินยา เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ
- ถ้ารู้สึกว่าจะมีผลข้างเคียงจากยาด้านไวรัสที่กิน หรือรู้สึกว่ากินยาเป็นเรื่องที่ลำบากกว่าที่เคย กรุณา แจ้งแพทย์ประจำตัวทันที การตัดสินใจหยุดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ และเป็นอันตราย
- การตรวจติดตามเป็นระยะตามที่แพทย์นัด เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อตรวจสอบสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

- การกินยา 2 ชนิดขึ้นไปในเวลาเดียวกัน จำเป็นต้องคำนึงถึง “ความเข้ากันได้ของยา” และ “การเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา” ที่กิน
- การเกิดปฏิกิริยาระหว่างยาที่กิน อาจทำให้นั้น ๆ ไม่สามารถออกฤทธิ์ได้ และอาจเกิดผลข้างเคียงได้ง่าย ขึ้นอีกด้วย
- ปฏิกิริยาระหว่างยานั้น สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับยาที่แพทย์สั่ง ยาที่ซื้อจากร้านขายยา ร้านสะดวกซื้อ หรือ แม้กับยารับประทานเสริม เป็นต้น
- มียาหลายชนิดที่ต้องระวัง เมื่อต้องกินร่วมกับยาด้านไวรัสเอชไอวี
- กรณีที่มียา/อาหารเสริมที่กินอยู่ หรือกำลังจะเริ่มกิน ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรถึงความเข้ากันได้ และ ปฏิกิริยาต่อยาด้านไวรัสเอชไอวี



ตั้งเป้าไว้ที่ 100% มาตรฐานคือเท่าไร..

- การรักษาเอชไอวีนั้น “การกินยาอย่างเคร่งครัด” เป็นสิ่งที่สำคัญมาก กล่าวกันว่า มาตรฐานอยู่ที่ 95%
- มีหลักฐานการศึกษาพบว่า ไวรัสชนิดดื้อยาเกิดได้น้อยกว่าในกลุ่มผู้ติดเชื้อที่กินยาด้านไวรัสอย่างถูกต้อง 95% ขึ้นไป เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ติดเชื้อที่กินยาได้ถูกต้องน้อยกว่า 95%



เพื่อไม่ให้ไวรัสชนิดดื้อยาเกิดขึ้น การตั้งเป้าหมายที่ 100% “กินยาอย่างเคร่งครัด” จึงเป็นสิ่งสำคัญ

เราต้องกินยาด้านไวรัสเอชไอวีอย่างเคร่งครัดแค่ไหนกันนะ
จึงจะไม่ทำให้เกิดไวรัสชนิดดื้อยา

ตัวเลข 95% ที่ว่านี้ มันแค่ไหนกันนะ
ลองคิดช่วงเวลาสัก
1 เดือน (30 วัน) ดูกันก่อน

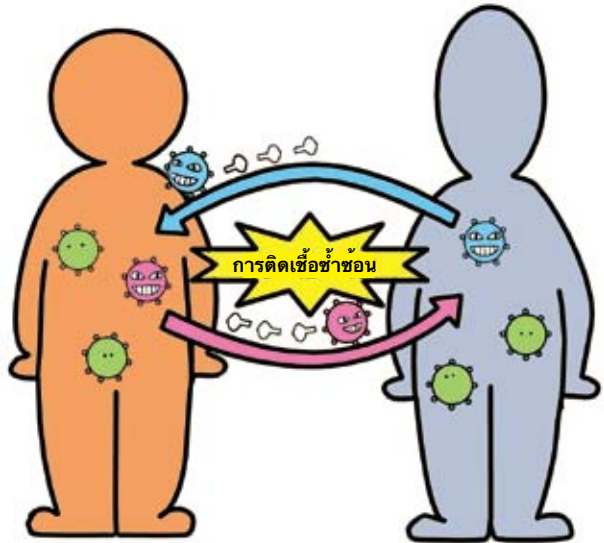
- ◆ สำหรับผู้ติดเชื้อที่ต้องกินยารวันละ 1 ครั้ง ดังนั้น 1 เดือนจึงเท่ากับ 30 ครั้ง
ถ้าลืมกินยา 1 ครั้ง ก็เท่ากับกินยา 29 ครั้ง... $29/30 = 96.6\%$
ถ้าลืมกินยา 2 ครั้ง ก็เท่ากับกินยา 28 ครั้ง... $28/30 = 93.3\%$
ดังนั้น การลืมกินยาเพียง 2 ครั้ง ก็ทำให้ตัวเลขของการกินยาอย่างถูกต้องต่ำกว่า 95% แล้ว
- ◆ ในขณะเดียวกัน สำหรับผู้ติดเชื้อที่ต้องกินยา 2 ครั้งต่อวัน ดังนั้น 1 เดือนจึงเท่ากับ 60 ครั้ง
ถ้าลืมกินยา 1 ครั้ง ก็เท่ากับกินยา 59 ครั้ง... $59/60 = 98.3\%$
ถ้าลืมกินยา 2 ครั้ง ก็เท่ากับกินยา 58 ครั้ง... $58/60 = 96.6\%$
ถ้าลืมกินยา 3 ครั้ง ก็เท่ากับกินยา 57 ครั้ง... $57/60 = 95\%$
ดังนั้น การลืมกินยาเพียง 3 ครั้ง ก็ทำให้ตัวเลขของการกินยาอย่างถูกต้องอยู่ที่ 95% แล้ว

- นี่เป็นเพียง “ตัวอย่าง หรือมาตรฐานต่ำสุด” เท่านั้น จะเห็นว่า ใน 1 วัน ยิ่งเรากินยาน้อยครั้งเท่าไร ยานั่นยิ่ง มีความสำคัญ และส่งผลกระทบอย่างมากหากเราลืมกินมัน
- ในปัจจุบัน ยาด้านไวรัสเอชไอวี ถูกออกแบบมาเพื่อให้ “กินง่าย” จำนวนครั้งต่อวันที่กินจึงลดลง ซึ่งนั่น ทำให้ “การกินยาอย่างเคร่งครัด” มีความสำคัญ จำเป็นยิ่งขึ้นไปอีก



ระวังการติดเชื้อซ้ำซ้อน!

- “การติดเชื้อซ้ำซ้อน” หมายถึง การติดเชื้อซ้ำอีกครั้งในผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีอยู่แล้ว กรณีที่การติดเชื้อซ้ำซ้อน เป็นการรับเชื้อใหม่ที่เป็น “เชื้อไวรัส ชนิดดื้อยา” เข้ามา จะทำให้เกิดภาวะดื้อยาขึ้นทันที ที่นี้ต่อให้ “กินยาอย่างเคร่งครัด” ยาก็ไม่สามารถออกฤทธิ์ยับยั้งเชื้อเอชไอวีได้
- ถึงแม้ว่าจะกินยาต้านไวรัสเอชไอวีอยู่ ก็มีโอกาสที่จะมีการติดเชื้อซ้ำซ้อนเกิดขึ้น นอกจากนี้ ยังสามารถแพร่เชื้อไปให้ผู้อื่นได้ด้วย



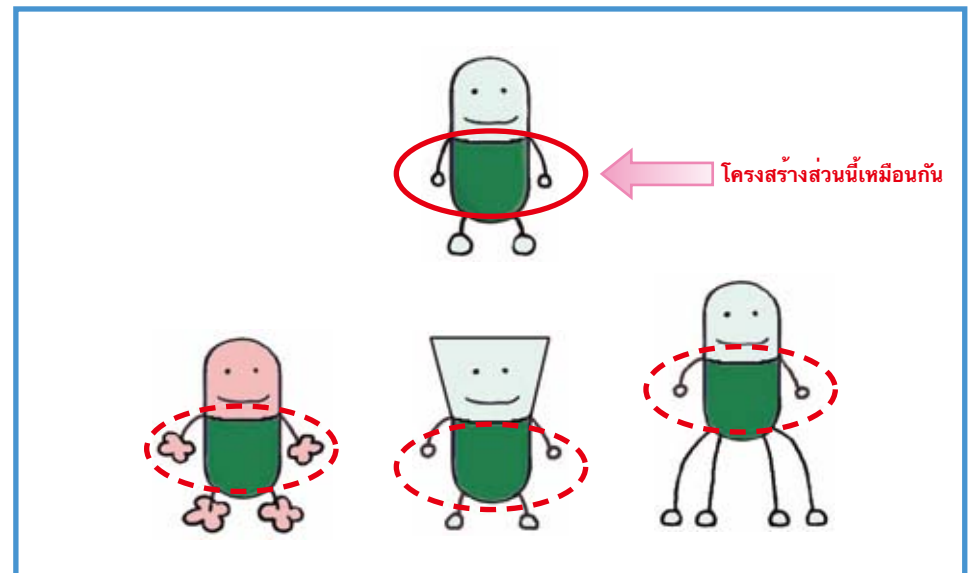
แม้จะเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีอยู่แล้ว ก็จำต้องระมัดระวังไม่ทำกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เพื่อไม่ให้ติดเชื้อซ้ำซ้อน และเพื่อไม่ให้แพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น

ตัวอย่างพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี และควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

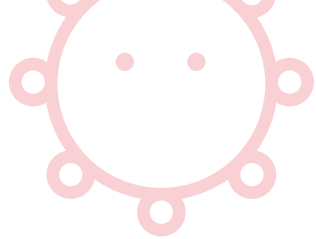
- หลีกเลี่ยง การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- หลีกเลี่ยง การมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า หรือการมีคู่นอนหลายคน
- หลีกเลี่ยง การใช้กระบอก/เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยง การสัมผัสเลือดปริมาณมากด้วยมือเปล่า
- หลีกเลี่ยง การบริจาคเลือด

การดื้อยาร่วมชนิด

- กรณีที่เกิดเชื้อไวรัสดื้อยาขึ้น ทำให้ยาที่กินอยู่ไม่สามารถออกฤทธิ์ได้นั้น แพทย์มีความจำเป็นต้องเปลี่ยนชนิดของยาต้านไวรัสที่สั่งใช้
- โดยปกติแล้ว เมื่อเปลี่ยนชนิดของต้านไวรัสแล้ว ยาตัวใหม่ควรจะสามารถออกฤทธิ์ต้านไวรัสได้ดี แต่มีบางกรณีที่ยาตัวใหม่ที่เปลี่ยนไปใช้นั้น มีลักษณะโครงสร้างทางเคมีคล้ายกับยาตัวเดิมที่ดื้อนั้นทำให้ยาตัวใหม่ไม่สามารถออกฤทธิ์ได้
- หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เมื่อเกิดการดื้อยาร่วมชนิดหนึ่งแล้ว อาจทำให้เชื้อไวรัสดื้อยาร่วมชนิดอื่นที่มีโครงสร้างคล้ายกันได้ แม้ว่าจะผู้ติดเชื้อจะยังไม่เคยกินยาตัวใหม่นั้นเลย เหตุการณ์เช่นนี้ เรียกว่า “การดื้อยาร่วมชนิด”



การที่เชื้อไวรัสเอชไอวีดื้อยาร่วมชนิดหนึ่งแล้ว ทำให้เกิดการดื้อยาร่วมชนิดอื่นที่มีโครงสร้างคล้ายกัน (ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน) ด้วยสาเหตุนี้ ทำให้เหลือยาที่สามารถเลือกใช้ได้น้อยลงไปอีก



&



ถาม-ตอบ

Q1

ถ้ากินยาต้านไวรัสเอชไอวีไปนาน ๆ แล้ว ยังไงก็ต้องเกิดเชื้อดื้อยาขึ้นสักวัน

A

ไม่ใช่ ถ้าไม่มีเชื้อไวรัสชนิดดื้อยาเกิดขึ้น ยาต้านไวรัสที่กิน จะยังสามารถออกฤทธิ์ได้ดีเสมอ

Q2

บางครั้งแพทย์ที่ดูแล แนะนำให้เปลี่ยนไปใช้ยาต้านไวรัสเอชไอวี ที่มีผลข้างเคียงน้อยลง ทั้ง ๆ ที่ยาที่กิน อยู่ตอนนี้ ก็สามารถออกฤทธิ์ได้ดี การเปลี่ยนยาแบบนี้ จะทำให้มียาเหลือให้เลือกใช้ได้ในอนาคตน้อยลงใช่ไหม

A

ไม่ใช่ การเปลี่ยนยาเพื่อลดผลข้างเคียงจากยา หรือเพื่อให้กินยาได้ง่ายขึ้นนั้น ไม่ได้มีผลทำให้มียาเหลือ ให้เลือกใช้ได้ในอนาคตน้อยลง

Q3

(ต่อเนื่องจากคำถาม Q2) ถ้าผลข้างเคียงของยาใหม่ที่เปลี่ยนไปใช้ มีมากกว่ายาเดิม สามารถเปลี่ยน กลับไปใช้ยาเดิมได้ไหม

A

ได้ ถ้าสาเหตุของการเปลี่ยนยาตอนแรก ไม่ใช่เป็นเพราะเชื้อดื้อยา การย้อนกลับไปใช้ยาเดิม สามารถทำได้ อย่างไรก็ตาม การรักษาเอชไอวี ต้องกินยาเป็นเวลานาน ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึง การตรวจติดตามและรับฟังคำแนะนำจากแพทย์เป็นสิ่งสำคัญ

Q4

จะทราบได้อย่างไรว่า มีไวรัสชนิดดื้อยาเกิดขึ้นแล้ว

A

“การตรวจการดื้อยา” สามารถตรวจได้จากการเจาะเลือด ซึ่งเป็นการตรวจที่ได้รับการครอบคลุมโดยระบบประกันสุขภาพของประเทศญี่ปุ่น

Q5

ถ้ายาที่กินอยู่ตอนนี้เกิดไม่ได้ผล สามารถเปลี่ยนไปกินยาชนิดใหม่ที่ไม่เคยกิน ชนิดใดก็ได้ใช่ไหม

A

ไม่ใช่ ถ้ายาใหม่ที่เปลี่ยนไปใช้มีโครงสร้างคล้ายกับยาเดิมที่ดื้อ เชื้อไวรัสเอชไอวีมีโอกาสที่จะดื้อยานั้นด้วย ยาใหม่นั้นจะไม่สามารถออกฤทธิ์ได้ “การตรวจการดื้อยา” จะสามารถให้ข้อมูลแก่แพทย์เพื่อใช้ในการเลือกยาได้ ยาใดยังออกฤทธิ์ต่อเชื้อไวรัสได้อยู่ ยาใดใช้ไม่ได้แล้ว

Q6

ถ้าเกิดนึกขึ้นได้ว่าลืมกินยา ควรทำอย่างไรดี

A

หากลืมกินยา แล้วนึกขึ้นได้ วิธีการปฏิบัติจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเวลาที่นึกขึ้นได้ และกำหนดการกินยา มื้อต่อไป ดังนี้

① ถ้ามีเวลานานกว่าจะถึงกำหนดการกินยามื้อต่อไป (นึกขึ้นได้เร็ว)

- ให้กินยาส่วนของมื้อที่ลืม **ทันทีที่นึกได้**
- มื้อถัดไป กินยาตามตารางเวลาเดิมที่กำหนดไว้
- ไม่จำเป็นต้องเลื่อนเวลาการกินยามื้อถัดไปออกไป ให้กินยาตามกำหนดตารางเดิมเลย

② ถ้านึกขึ้นได้ว่าลืมกินยาตอนใกล้จะถึงเวลากินยามื้อถัดไปแล้ว (นึกขึ้นได้ช้า)

- ไม่ต้องกินยามื้อที่ลืม ให้ผ่านไปเลย
- มื้อถัดไป กินยาตามกำหนดเวลาปกติ ในส่วนของมื้อนั้น ๆ
- ยานในส่วนที่ลืมกิน ให้ผ่านไปเลย ไม่นำมากินรวมกัน
- จดจำนวนครั้งที่ลืม และไม่ได้กินยา แจ้งให้แพทย์ทราบเมื่อไปพบตามเวลานัด

Q7

กรณีฉุกเฉิน เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น อุบัติภัย, เกิดปัญหาระหว่างการเดินทาง ทำให้มียาไม่เพียงพอ ที่จะกินจนถึงวันนัดตรวจครั้งถัดไป ควรทำอย่างไรดี

A

มีวิธีจัดการในกรณีฉุกเฉินเช่นนี้มากมายหลายวิธี ค่อนข้างแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของยาที่กิน และ เนื่องจากในสถานการณ์ฉุกเฉิน การตัดสินใจต่าง ๆ เป็นไปด้วยความยากลำบาก ดังนั้น “การเตรียมตัว” ให้ พร้อมอยู่เสมอ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

การเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ เมื่อกรณีฉุกเฉิน ต้องทำตั้งแต่ตอนนี้เลย...

- ให้ปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ถึงวิธีการปฏิบัติตอนที่ชัดเจน ช่องทางการติดต่อไว้ล่วงหน้าเมื่อกรณีฉุกเฉิน
- พกยาปริมาณเพียงพอสำหรับกินได้หลาย ๆ วัน ติดตัวไว้เสมอ
- จำชื่อยา ปริมาณยาที่กินให้ได้ แนะนำให้จดใส่กระดาษเมโม เก็บไว้ในกระเป๋าเดินทาง
- จดเบอร์โทรศัพท์ของโรงพยาบาล หรือช่องทางการติดต่อในกรณีฉุกเฉินไว้ในกระดาษเก็บไว้ติดตัว เพื่อกรณีที่ไม่สามารถดูเบอร์โทรศัพท์จากโทรศัพท์มือถือได้

อย่าลืมยืนยันให้แน่ใจกับแพทย์ หรือเภสัชกรทุกครั้ง ถึงวิธีการจัดการต่าง ๆ ถ้ามีการเปลี่ยนชนิด หรือขนาดยาที่ต้องกิน เนื่องจากวิธีการจัดการอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเมื่อเปลี่ยนชนิด หรือขนาดของยาที่กิน



คุณมีเทคนิคช่วยจำ/เตือน อย่างไร เพื่อไม่ให้ลืมกินยา



ขอแนะนำวิธีการ เครื่องมือ อุปกรณ์ เทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยเตือน เพื่อไม่ให้ลืมกินยา

การเผลอลืมกินยา

- ใช้การตั้งนาฬิกาปลุก หรือการแจ้งเตือนของโทรศัพท์มือถือช่วยเตือน
- ใช้แอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟนที่ช่วยเตือนเรื่องการกินยา
- ☞ ลองค้นหาด้วยคำว่า “おくすり” จะสามารถพบได้หลายแอปพลิเคชัน
- ใช้เครื่องมือ/ฟังก์ชันของอีเมลล์ในการช่วยเตือน เช่น

ฟรี สามารถลงทะเบียนด้วยชื่อเล่นได้ (忘れちゃだメール)

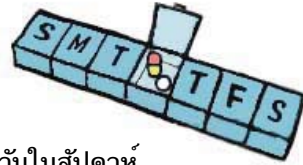
<http://www.da-mail.jp/>

ดำเนินการโดย กลุ่มงานของ กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ

• ให้คนอื่นในบ้านช่วยเตือน เมื่อถึงเวลาต้องกินยา

ลืมพกยาติดตัว

- แบ่งยาปริมาณหนึ่ง (สำหรับหลาย ๆ มื้อ) ใส่ในกล่องเก็บยาสำหรับพกพา (ฟิลเคส) พกติดตัวไว้ตลอด
- แบ่งยาวางไว้หลาย ๆ ที่ เช่น ที่ทำงาน เป็นต้น



จำไม่ได้ว่า กินยาแล้วหรือยัง

- ใช้กล่องเก็บยาแบบพกพา (ฟิลเคส) ชนิดแบ่งยาตามวันในสัปดาห์
- ☞ เป็นวิธีที่สะดวกมาก เนื่องจากสามารถมองที่เดียวแล้วจะรู้ได้เลยทันที

ยังไม่ได้กินยาแล้วเผลอลืมไป รู้สึกตัวอีกทีตอนเช้าจึงนึกได้

- กรณีนี้ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นมามาตอนเช้า ให้รีบปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ถึงวิธีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง

ไม่ได้กินยา เพราะกินอาหารไม่ได้ เช่นกรณีที่ไม่สามารถกินอาหารไต่ตรงเวลา ทำให้ไม่ได้กินยามื้อหลัง อาหาร

- กรณีนี้ ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรล่วงหน้าว่า สำหรับยามื้อหลังอาหารนั้น จำเป็นต้องกินอาหาร ปริมาณเท่าไรก่อนจึงจะไม่ใช่เป็นปัญหา และหากต้องจำเป็นต้องเลื่อนเวลาอาหารออกไป จะสามารถเลื่อนได้นานแค่ไหน

“การกินยาอย่างเคร่งครัด” หมายถึง การกิน ยาตามไวรัสเอชไอวี อย่างถูกต้อง ทั้ง “ชนิดของยา” และ “ปริมาณยาที่กิน” อย่างต่อเนื่องโดย “ไม่ลืม” และ “ตรงเวลา”

หากขาดข้อใดไปสักข้อ ก็ไม่สามารถเรียกว่า เป็น
“การกินยาอย่างเคร่งครัด” ได้



ขอขอบคุณ ผู้ติดต่อ บุคลากรสาธารณสุข
และผู้ที่มีส่วนร่วมในการช่วยทำหนังสือเล่มนี้ ให้สำเร็จลุล่วงได้

「きちんとのむ」ってどんなこと? <タイ語訳>

2015年3月発行

平成26年度 厚生労働省科学研究費補助金エイズ対策研究事業「HIV感染症の医療体制の整備に関する研究」班

作成 杉浦 互 [研究分担者] 名古屋医療センター
宮崎菜穂子 [研究協力者] 東京大学医科学研究所

翻訳 Phaireote Teeranaipong (Chulalongkorn University) 、 T. Nakagawa
イラスト 知野見美紀

連絡先 (独) 国立病院機構 名古屋医療センター 臨床研究センター 感染・免疫研究部
〒460-0001 名古屋市中区三の丸四丁目1番1号 Tel : 052-951-1111 (代)

発行者 伊藤俊広 [研究代表者] (独) 国立病院機構 仙台医療センター

お問合せ(contact us) <http://www.hiv-resistance.jp/contact/>



ศูนย์ข้อมูลการดื้อยาของเชื้อไวรัสเอชไอวี
薬剤耐性HIVインフォメーションセンター

<http://www.hiv-resistance.jp/>



การทำซ้ำ หรือการนำเนื้อหา ภาพประกอบ หรือส่วนใด
ๆ ของหนังสือเล่มนี้ไปใช้ ต้องได้รับอนุญาตก่อนเป็น ลายลักษณ์อักษร

All rights reserved.

Required permission for reprinting and reproduction of texts and images.