



Pharmacy News

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1/2559



กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี



มอร์ฟีน (Morphine)

ยาระงับปวดที่พบได้บ่อยในคนไข้มะเร็ง

มะเร็งเป็นโรคที่พบบ่อยโดยมีอัตราการป่วยและตายในลำดับต้นๆ การดูแลรักษาในระยะต่างๆของโรคมะเร็ง กลุ่มอาการที่ผู้ป่วยต้องทุกข์ทรมานจากมะเร็งและจากการรักษาทั้งในระยะต้น ตลอดถึงระยะต่อมา มีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลาของการดำเนินโรค ความปวดจากมะเร็งที่แย่งมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีของผู้ป่วยมะเร็ง และเป็นปัญหาทางสาธารณสุขทั่วโลก

รูปแบบยามอร์ฟีน(Morphine) ที่มีในโรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี มีดังนี้

ชื่อยา	วิธีการบริหารยา	รูป
1. Morphine Immediate release tablet 10 mg (MO IR)	- รูปแบบเม็ด เป็นแบบปลดปล่อยตัวยาทันที โดยเริ่มต้นด้วยขนาด 10-30 มิลลิกรัม ให้ทุก 3-4 ชั่วโมง	
2. Morphine Extended-release capsule 20 mg (Kapanol)	- รูปแบบยาแคปซูล เป็นแบบควบคุมการปลดปล่อย สามารถให้ยาเพียงวันละครั้ง หรือให้ยาวันละ 2 ครั้งได้ - หากผู้ป่วยกลืนยาได้ลำบาก อาจพิจารณาให้ยา Kapanol โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none">• แกะแคปซูลเม็ดยาเล็กๆ(pellet) กระจายในของเหลวพวก soft food (jam, yoghurt , apple sauce , ice cream) และควรทานภายใน 30 นาทีหลังผสม ควรกลืนปากด้วยน้ำเพื่อให้แน่ใจว่ายาเม็ดเล็กๆ(pellet) นี้ถูกกลืนลงไปหมดแล้ว• แกะแคปซูล เม็ดยาเล็กๆ(pellet) กระจายในน้ำประมาณ 30 มิลลิลิตร และควรทานภายใน 30 นาทีหลังผสม เนื่องจากเม็ดยาบางส่วนอาจติดอยู่ข้างแก้ว จึงควรเติมน้ำลงไปอีกประมาณ 30 มิลลิลิตร คนให้ทั่วและทานยาที่เหลือพร้อมน้ำ• สามารถ feed ยาทาง gastrostomy tube ขนาด 16 ได้ โดยเทน้ำลงใน gastrostomy tube เพื่อให้ท่อน้ำเปียก โปริยเม็ดยาเล็กๆ(pellet) ในน้ำประมาณ 10 มิลลิลิตร แล้วเทโดยเขย่าเบาๆ ลงใน gastrostomy tube ผ่านกรวย(funnel) ล้างแก้วด้วยน้ำอีก 10 มิลลิลิตร และเทลงผ่านกรวย ทำซ้ำจนกว่าจะไม่มีเม็ดยาเล็กๆ (pellet) เหลือในแก้ว - ห้ามหัก, แบ่ง, บด, เคี้ยว pellet - ห้ามกระจาย pellet ลงในน้ำอุ่น	

ชื่อยา	วิธีการบริหารยา	รูป
3. Morphine Prolonged-release tablet 10 mg , 30 mg และ 60 mg (MST)	- รูปแบบยาเม็ด เป็นแบบควบคุมการปลดปล่อย ให้ทุก 8-12 ชั่วโมง - ห้ามหัก บด หรือเคี้ยวยาโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้สูญเสียคุณสมบัติในการควบคุมการปลดปล่อย	
4. Morphine Injection preservative free 10 mg	- รูปแบบยาฉีด สามารถบริหารได้ทั้ง slow IV push, IV infusion, IM, SC - สารละลายที่ผสมได้คือ NSS, 5%dextrose และ ringer's solution เมื่อผสมแล้วควรใช้ภายใน 24 ชั่วโมง - ห้าม ใช้น้ำยาเมื่อมีการตกตะกอนขึ้น หรือมีสีเหลืองเข้มขึ้น	

แหล่งที่มา

- 1.MICROMEDEX? [Database on the internet]. Colorado: Thomson Reuters (Healthcare); c 2016. DRUGDEX? System, Morphine; [cited 2016 Jan 4]. Available from: <http://www.thomsonhc.com>. Subscription required to view.
- 2.ราชวิทยาลัยวิสัญญีแพทย์แห่งประเทศไทยร่วมกับสมาคมการศึกษาเรื่องความปวดแห่งประเทศไทย. Clinical Guidance for Management of Acute Postoperative Pain. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักหอสมุดแห่งชาติ,2554
- 3.MST CONTINUS Tablets [package insert]. Cambridge: Bard Pharmaceutical Ltd.; 2011.
- 4.KAPANOL Capsules [package insert]. Australia: Mayne Pharma International Pty Ltd.; 2015.
- 5.MORPHINE SULPHATE Injection Preservative Free [package insert]. Thailand: M&H Manufacturing Ltd.; 2014.
- 6.MORPHINE SULPHATE IMMEDIATE RELEASE Tablets [package insert]. Thailand: The Government Pharmaceutical Organization; 2013.

เกร็ดความรู้ Healthcare

โรคนอนไม่หลับทำไงดี

ทุกวันนี้ทุกคนคงอยากนอนพักผ่อน ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่บางคนไม่สามารถนอนหลับพักผ่อนได้ตามที่ต้องการเนื่องจากสาเหตุที่ไม่ควรจะทำให้เป็น คือ โรคนอนไม่หลับ ใดๆ ที่ร่างกายแสนจะอ่อนเพลียแต่พอจะนอนขึ้นมาจริงๆ กลับนอนไม่หลับ สาเหตุอาจจะมาจากหลายๆ อย่างแต่เรามีวิธีแนะนำมาให้คุณเพื่อลองใช้ที่จะทำให้ตัวเองได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย ดังนี้

1. งดเครื่องดื่มกาแฟ

คาเฟอีนมีสารกระตุ้นที่ทำให้นอนไม่หลับ แต่รู้ไหมว่าสารดังกล่าวยังคงค้างอยู่ในร่างกายอีกด้วย? ดังนั้นทางที่ดี คือ กำจัดมันออกไปจากอาหารที่คุณกินหรือเครื่องดื่มคาเฟอีนตั้งแต่เมื่อเที่ยงเป็นต้นไป อย่าลืมหาเครื่องดื่มที่ชอนอยู่ในน้ำอัดลม และของว่างต่างๆ เช่น โด๊ก



ช็อกโกแลต เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นอนไม่หลับ อ่านฉลากข้างกระป๋อง และข้างถุงผลิตภัณฑ์ให้ละเอียด ต้มชาสมุนไพร เช่น ชาคาโมมายล์ หรือชาดอกมะนาว ที่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายแทนชาหรือกาแฟ เนื่องจากในชาทั้งสองชนิดนี้มีสารที่ช่วยให้จิตใจสงบเยือกเย็น และปลอดภัยต่อหัวใจ

2. อาบน้ำก่อนนอน

การแช่ตัวในน้ำอุ่นก่อนนอน จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายจากความเครียดที่ทั้งปวง แต่อย่าแช่นานเกินไป เพราะแทนที่จะหายเครียดกลับเครียดหนักขึ้น



เนื่องจากการแช่ตัวในน้ำร้อนนานเกิน จะทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น ดูไม่มีชีวิตชีวา เพื่อช่วยให้หลับสบายอย่าลืมหยดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์ 2-3 หยด ลงในน้ำที่อาบ หรือจะใช้ น้ำมันอบาน้ำ

3. จัดห้องให้นอน

แปลงโฉมห้องนอนให้เป็นที่คุณอยากใช้เวลาอยู่นานๆ จัดข้าวของที่ระเกะระกะให้เข้าที่ ทำห้องให้มีกลิ่นหอมด้วยการวางถุงกลิ่นลาเวนเดอร์ และแจกันดอกไม้สด จัดห้องนอนให้มีแสงสลัวๆ โปร่ง และอากาศถ่ายเทได้ดี หออะไรปิดส่วนที่เรืองแสงของนาฬิกาปลุก ซึ่งนอกจากจะให้แสงสว่างเป็นพิเศษแล้วยังทำให้เราหันความสนใจไปที่นาฬิกาตลอดทั้งคืน ตั้งเครื่องปรับอากาศที่อุณหภูมิพอเหมาะประมาณ 25 องศาเซลเซียส ซึ่งทำให้ห้องเย็นสบายกำลังดี

4. ใช้สมุนไพรช่วย

มีสมุนไพรหลายตัว โดยเฉพาะสมุนไพรจีนช่วย



คลายเครียด ทำให้นอนหลับได้ดี เช่น ถั่งเผ้า มีลักษณะเป็นแท่งยาวๆ มีสีเหลืองเป็นมันเงา ประกอบด้วยวิตามินบี 12 โปรตีน กรดไขมัน ทั้งอิมตัว และไม่อิมตัว มีสรรพคุณช่วยระงับประสาท ทำให้นอนหลับสนิท พุทราจีน เป็นผลไม้บำรุงสุขภาพที่ดีของคนจีนสามารถกินได้ทั้งสดและแห้ง แก้อาการนอนไม่หลับ เนื้อในเมล็ดช่วยผ่อนคลายประสาท ทำให้นอนหลับสบาย โสม จัดเป็นสมุนไพรจีนที่รักษาโรคความดัน 2,000 ปี สารไบโอแอคทีฟ (bioactive) ในโสมช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ และรักษาโรคความจำเสื่อม ลดความเครียด ดอกไม้จีนหรือจำผ่ายเป็นพืชล้มลุกตระกูลเดียวกับลิลลี่ เกสรดอกไม้จีนมีสรรพคุณช่วยบำรุงประสาท ช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้สดชื่น และมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อนๆ จึงช่วยให้หลับสบาย

5. ยืดเส้นยืดสาย

คนที่เคลื่อนไหวร่างกายขณะทำงานในระหว่างวันจะมีปัญหาในการนอนน้อยกว่าคนที่นั่งปักหลักอยู่กับโต๊ะทำงาน การออกกำลังกายแค่วันละ 15 นาที จะ



ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจน ทำให้ผ่อนคลาย และนอนหลับง่ายขึ้น ระหว่างวันควรออกไปเดินเล่นในสวน หรือเดินยืดเส้นยืดสายหลังอาหารเย็น หลังเดินออกกำลังกายแล้ว ให้พักประมาณครึ่งชั่วโมง จึงค่อยเข้านอน ทั้งนี้เพื่อให้อัตราการเต้นหัวใจและร่างกายทำงานช้าลงก่อนถึงจะสามารถเข้านอนได้

6. กินอย่างถูกต้อง

การเข้านอนขณะท้องหิว หรืออิมแป้จะไปรบกวนการนอน ซึ่งรวมถึงการกินอาหารก่อนนอนด้วย ไม่ควรกินอาหารเย็นหลัง 2 ทุ่ม และถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เพราะจะเป็นเหมือนยาชูกำลังที่ไปกระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายเกิดความเครียด กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตจำพวกแป้ง อาหารเย็นควรเป็นข้าวมันฝรั่ง พาสต้า ผัก ที่มีรากเป็นลำดับใต้ดิน ถั่วต่าง ๆ อาหารเหล่านี้ทำให้ร่างกายผลิตเซโรโทนิน ที่ช่วยในการนอนหลับ

7. เอนตัวลง

และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เปิดเพลงทำนองเบาๆ ฟังสบายๆ ขณะนอน หรือจะเปิดเพนปันทิกเสียงธรรมชาติที่ให้ความรู้สึกสงบ เยือกเย็น เช่น เสียงคลื่นซัดเข้าหาฝั่ง ปิดไฟในห้องนอน นอนซุกตัวใต้ผ้าห่มปล่อยให้เสียงนั้นซบกล่อมคุณ จากนั้นหายใจลึกๆ ซ้ำๆ ฟังสมาธิไปที่แขนขาแต่ละข้าง โดยเริ่มจากที่เท้า จินตนาการว่าแขนขานั้นจมหายลงไปเรื่อยๆ ควรใช้เครื่องเล่นเทป หรือซีดีที่ปิดเองอัตโนมัติ เพราะจะได้ไม่ต้องลุกขึ้นมาปิดเวลาเคลิ้มๆ ไกลจะหลับ

8. ลุกขึ้นเดิน

หากตื่นขึ้นกลางดึก และไม่สามารถข่มตาให้หลับลงได้ภายใน 30 นาที จงลุกขึ้น อยู่นอนกระสับกระส่ายพลิกตัวไปมา รอเวลาจนเสียงนาฬิกาปลุกดังขึ้น เพราะนั่นจะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อย่าเปิดทีวี อ่านหนังสือ หรือนั่งบนเตียงคิดเรื่องที่ยังติดค้างอยู่ในสมอง แม้มันจะเป็นวิธีฆ่าเวลาข่มตาไม่หลับ แต่ไม่ควรทำ คุณจำเป็นต้องฝึกให้ร่างกายรับรู้ว่าเตียงนอน



ใช้เป็นที่พักผ่อนนอน แม้ว่าสิ่งที่คุณทำคนเดียวจะเป็นกิจกรรมสบายๆ ประเภทดูหรือฟังก็ตาม เพราะนั้นสามารถเข้าไปกระตุ้น หรือรบกวนจิตใจได้ หากตื่นขึ้นกลางดึก ให้ลุกจากเตียงไปนอนหลังบนโซฟา หรือเก้าอี้ตัวโปรดที่นั่งสบายๆ หลับตาลง ทำจิตใจให้สบายจนรู้สึกง่วงแล้วจึงค่อยกลับไปนอนที่เตียง

9. ตื่นมมก่อนนอนช่วยได้

ตอนเด็กๆ แม่จะให้เราตมมอุ่นๆ ก่อนนอน เพราะในนมมีกรดอะมิโนที่เรียกว่า ทรียป์โตฟาน ช่วยให้นอนหลับสบาย และยังมีแคลเซียมสูง ช่วยผ่อนคลายประสาท ทำให้จิตใจสบาย บางคนบอกว่าการตมมอุ่นๆ ช่วยคลายเครียด และหายอ่อนเพลียจากการศึกษาวิจัยพบว่า เมลาโทนิ (melatonin) ช่วยให้นอนหลับ โดยเฉพาะนมที่รีดจากแม่วัวตอนเช้ามืด เพราะเป็นช่วงเวลาที่นมวัวมีเมลาโทนิสูงสุด รู้แบบนี้แล้วต่อไปก็ไม่ต้องกังวลอีกต่อไปกับโรคนอนไม่หลับขอเพียงแต่คุณทำให้ถูกสุขลักษณะในการนอน ทำให้เป็นนิสัยอะไร ๆ มันก็ง่ายขึ้นนะเพื่อสุขภาพของคุณทุกคน



รู้แบบนี้แล้วต่อไปก็ไม่ต้องกังวลอีกต่อไปกับโรคนอนไม่หลับขอเพียงแต่คุณทำให้ถูกสุขลักษณะในการนอน ทำให้เป็นนิสัยอะไร ๆ มันก็ง่ายขึ้นนะเพื่อสุขภาพของคุณทุกคน

แหล่งที่มา: www.สุขภาพไทย.com