



สมุดบันทึก สุขภาพประจำตัว

ชื่อ.....
นามสกุล.....
อายุ.....ปี HN.....CODE.....
โรคประจำตัว.....
แพ้ยา.....



“สุขภาพดี
ทำได้ง่ายๆ”

"ทานผัก ผลไม้ ทุกวัน สุขภาพดีทุกวัน"

สัญญาณอันตรายตรวจเช็คอาการ
"โรคหลอดเลือดสมอง"
STROKE

Face
ใบหน้าเบี้ยว

Arm
แขน ขา
อ่อนแรง

Speech
พูดไม่ชัด

Time
ระยะที่มีอาการ
ต้องรักษา
ภายใน 3 ชั่วโมง



ขาดเจ็บ ป่วยฉุกเฉิน โทร. 1669

สารบัญ

01	ตารางบันทึกการนัดหมายครั้งต่อไป
03	ประวัติการเจ็บป่วยส่วนตัวและในครอบครัว
04-06	รายการยาที่ได้รับต่อเนื่อง
07-10	ยาหลายตัว ทำอย่างไรไม่ให้สับสน
11-16	ตารางบันทึกข้อมูลสุขภาพ
17-22	ตารางบันทึกผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ
	โรคความดันโลหิตสูง
23	ความหมาย
24	อาการของโรคความดันโลหิตสูง
25	การดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
	โรคเบาหวาน
26	ความหมาย
27	อาการของโรคเบาหวาน
28	ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
29	การดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
30	ข้อแนะนำการใช้ยา
31-32	บันทึกสุขภาพอื่นๆ

ตารางบันทึกการนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	รายการนัด	หมายเหตุ

ตารางบันทึกการนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	รายการนัด	หมายเหตุ

ประวัติการเจ็บป่วยส่วนตัว

ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ.....ปี HN :

วัน/เดือน/ปีเกิด.....

เลขประจำตัวประชาชน.....

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....หมู่บ้าน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์มือถือ.....

โรคประจำตัว.....

ภาวะแทรกซ้อน.....

ผู้ดูแล.....เกี่ยวข้องเป็น.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว

พ่อแม่ และญาติสายตรงมีประวัติเจ็บป่วย

1. ความดันโลหิตสูง ☐ มี ☐ ไม่มี

2. เบาหวาน ☐ มี ☐ ไม่มี

3. โรคหัวใจ ☐ มี ☐ ไม่มี

4. อัมพฤกษ์/อัมพาต ☐ มี ☐ ไม่มี

5. โรคอื่นๆ.....

ประวัติการแพ้ยา

ข้อมูลแพ้ยา.....

ยาที่ได้รับต่อเนื่องจาก รพ.อื่น

.....

อาหารเสริม/สมุนไพรที่รับประทานเป็นประจำ

.....

.....

รายการยาที่ได้รับต่อเนื่องจาก.....

ลำดับ	ชื่อยา	วิธีการกินยา

หมายเหตุ การเปลี่ยนแปลง (ถ้ามี)

ว/ด/ป	การเปลี่ยนแปลง (หยุดยา, เพิ่มยา, เปลี่ยนยา)	เหตุผล

รายการยาที่ได้รับต่อเนื่องจาก.....

ลำดับ	ชื่อยา	วิธีการกินยา

หมายเหตุ การเปลี่ยนแปลง (ถ้ามี)

ว/ด/ป	การเปลี่ยนแปลง (หยุดยา,เพิ่มยา,เปลี่ยนยา)	เหตุผล

รายการยาที่ได้รับต่อเนื่องจาก.....

ลำดับ	ชื่อยา	วิธีการกินยา

หมายเหตุ การเปลี่ยนแปลง (ถ้ามี)

ว/ด/ป	การเปลี่ยนแปลง (หยุดยา,เพิ่มยา,เปลี่ยนยา)	เหตุผล

ยาหลายตัว ทำอย่างไรไม่ให้สับสน

(ตารางกินยา 1 วัน)

รูปภาพยา	 เช้า (จำนวนเม็ด)		 กลางวัน (จำนวนเม็ด)		 เย็น (จำนวนเม็ด)	
	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร

ยาหลายตัว ทำอย่างไรไม่ให้สับสน

(ตารางกินยา 1 วัน)

รูปภาพยา	 เช้า (จำนวนเม็ด)		 กลางวัน (จำนวนเม็ด)		 เย็น (จำนวนเม็ด)	
	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร

ยาหลายตัว ทำอย่างไรไม่ให้สับสน

(ตารางกินยา 1 วัน)

รูปภาพยา	 เช้า (จำนวนเม็ด)		 กลางวัน (จำนวนเม็ด)		 เย็น (จำนวนเม็ด)	
	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร

ยาหลายตัว ทำอย่างไรไม่ให้สับสน

(ตารางกินยา 1 วัน)

รูปภาพยา	 เช้า (จำนวนเม็ด)		 กลางวัน (จำนวนเม็ด)		 เย็น (จำนวนเม็ด)	
	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร

ตารางบันทึกข้อมูลสุขภาพ

วันที่				
รายการ				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
น้ำหนัก (กิโลกรัม)				
ดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)				
ชีพจร (ครั้ง/นาที)				

ระดับความดันโลหิต				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่วัดได้	ปกติ 120-139 / 80-89 (มม.ปรอท)	ปานกลาง (เสี่ยง) 140-159 / 90-99 (มม.ปรอท)	สูง 160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มม.ปรอท)

ระดับน้ำตาลในเลือด				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่ตรวจพบ	ปกติ 70-100 (มก./ดล.)	ปานกลาง (เสี่ยง) 101-125 (มก./ดล.)	สูง ≥ 126 (มก./ดล.)

ตารางบันทึกข้อมูลสุขภาพ

วันที่				
รายการ				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
น้ำหนัก (กิโลกรัม)				
ดัชนีมวลกาย (กก./ม ²)				
ชีพจร (ครั้ง/นาที)				

ระดับความดันโลหิต				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่วัดได้	ปกติ 120-139 / 80-89 (มม.ปรอท)	ปานกลาง (เสี่ยง) 140-159 / 90-99 (มม.ปรอท)	สูง 160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มม.ปรอท)

ระดับน้ำตาลในเลือด				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่ตรวจพบ	ปกติ 70-100 (มก./ดล.)	ปานกลาง (เสี่ยง) 101-125 (มก./ดล.)	สูง ≥ 126 (มก./ดล.)

ตารางบันทึกข้อมูลสุขภาพ

วันที่				
รายการ				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
น้ำหนัก (กิโลกรัม)				
ดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)				
ชีพจร (ครั้ง/นาที)				

ระดับความดันโลหิต				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่วัดได้	ปกติ 120-139 / 80-89 (มม.ปรอท)	ปานกลาง (เสี่ยง) 140-159 / 90-99 (มม.ปรอท)	สูง 160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มม.ปรอท)

ระดับน้ำตาลในเลือด				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่ตรวจพบ	ปกติ 70-100 (มก./ดล.)	ปานกลาง (เสี่ยง) 101-125 (มก./ดล.)	สูง ≥ 126 (มก./ดล.)

ตารางบันทึกข้อมูลสุขภาพ

วันที่				
รายการ				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
น้ำหนัก (กิโลกรัม)				
ดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)				
ชีพจร (ครั้ง/นาที)				

ระดับความดันโลหิต				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่วัดได้	ปกติ 120-139 / 80-89 (มม.ปรอท)	ปานกลาง (เสี่ยง) 140-159 / 90-99 (มม.ปรอท)	สูง 160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มม.ปรอท)

ระดับน้ำตาลในเลือด				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่ตรวจพบ	ปกติ 70-100 (มก./ดล.)	ปานกลาง (เสี่ยง) 101-125 (มก./ดล.)	สูง ≥ 126 (มก./ดล.)

ตารางบันทึกข้อมูลสุขภาพ

วันที่				
รายการ				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
น้ำหนัก (กิโลกรัม)				
ดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)				
ชีพจร (ครั้ง/นาที)				

ระดับความดันโลหิต				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่วัดได้	ปกติ 120–139 / 80–89 (มม.ปรอท)	ปานกลาง (เสี่ยง) 140–159 / 90–99 (มม.ปรอท)	สูง ≥ 160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มม.ปรอท)

ระดับน้ำตาลในเลือด				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่ตรวจพบ	ปกติ 70–100 (มก./ดล.)	ปานกลาง (เสี่ยง) 101–125 (มก./ดล.)	สูง ≥ 126 (มก./ดล.)

ตารางบันทึกข้อมูลสุขภาพ

วันที่				
รายการ				

รอบเอว (เซนติเมตร)

น้ำหนัก (กิโลกรัม)				
--------------------	--	--	--	--

ดัชนีมวลกาย (กก./ม.²)

ชีพจร (ครั้ง/นาที)				
--------------------	--	--	--	--

ระดับความดันโลหิต				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่วัดได้	ปกติ 120-139 / 80-89 (มม.ปรอท)	ปานกลาง (เสี่ยง) 140-159 / 90-99 (มม.ปรอท)	สูง 160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มม.ปรอท)

ระดับน้ำตาลในเลือด				
วัน/เดือน/ปี	ค่าที่ตรวจพบ	ปกติ 70-100 (มก./ดล.)	ปานกลาง (เสี่ยง) 101-125 (มก./ดล.)	สูง ≥ 126 (มก./ดล.)

ตารางบันทึกผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ระดับ	วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี		
		ค่าที่ตรวจพบ	แปลผล		ค่าที่ตรวจพบ	แปลผล		ค่าที่ตรวจพบ	แปลผล	
			ปกติ	สูง		ปกติ	สูง		ปกติ	สูง
Cholesterol (ไขมันคลอเรสเตอรอล)	< 200 mg/dl.									
LDL (ไขมันไม่ดี)	0-99 mg/dl.									
HDL (ไขมันดี)	35-60 mg/dl.									
Triglyceride (ไขมันไตรกลีเซอไรด์)	30-150mg/dl.									
HbA1C (น้ำตาลสะสม)	< 7% 150mg/dl.									
Cr. (การทำงานของไต)	0.8-1.3 mg/dl.									
BUN (การทำงานของไต)	8-20 mg/dl.									
SGOT (การทำงานของตับ)	< 40 U/L									
SGPT (การทำงานของตับ)	0-35 U/L									
UA (การตรวจปัสสาวะ)										
อื่นๆ										

ตารางบันทึกผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ระดับ	วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี		
		ค่าที่ ตรวจ พบ	แปลผล		ค่าที่ ตรวจ พบ	แปลผล		ค่าที่ ตรวจ พบ	แปลผล	
			ปกติ	สูง		ปกติ	สูง		ปกติ	สูง
Cholesterol (ไขมันคอเลสเตอรอล)	< 200 mg/dl.									
LDL (ไขมันไม่ดี)	0-99 mg/dl.									
HDL (ไขมันดี)	35-60 mg/dl.									
Triglyceride (ไขมันไตรกลีเซอไรด์)	30- 150mg/dl.									
HbA1C (น้ำตาลสะสม)	< 7% 150mg/dl.									
Cr. (การทำงานของไต)	0.8-1.3 mg/dl.									
BUN (การทำงานของไต)	8-20 mg/dl.									
SGOT (การทำงานของตับ)	< 40 U/L									
SGPT (การทำงานของตับ)	0-35 U/L									
UA (การตรวจปัสสาวะ)										
อื่นๆ										

ตารางบันทึกผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ระดับ	วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี		
		ค่าที่ตรวจพบ	แปลผล		ค่าที่ตรวจพบ	แปลผล		ค่าที่ตรวจพบ	แปลผล	
			ปกติ	สูง		ปกติ	สูง		ปกติ	สูง
Cholesterol (ไขมันคลอเรสเตอรอล)	< 200 mg/dl.									
LDL (ไขมันไม่ดี)	0-99 mg/dl.									
HDL (ไขมันดี)	35-60 mg/dl.									
Triglyceride (ไขมันไตรกลีเซอไรด์)	30- 150mg/dl.									
HbA1C (น้ำตาลสะสม)	< 7% 150mg/dl.									
Cr. (การทำงานของไต)	0.8-1.3 mg/dl.									
BUN (การทำงานของไต)	8-20 mg/dl.									
SGOT (การทำงานของตับ)	< 40 U/L									
SGPT (การทำงานของตับ)	0-35 U/L									
UA (การตรวจปัสสาวะ)										
อื่นๆ										

ตารางบันทึกผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ระดับ	วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี		
		ค่าที่ ตรวจ พบ	แปลผล		ค่าที่ ตรวจ พบ	แปลผล		ค่าที่ ตรวจ พบ	แปลผล	
			ปกติ	สูง		ปกติ	สูง		ปกติ	สูง
Cholesterol (ไขมันคลอเรสเตอรอล)	< 200 mg/dl.									
LDL (ไขมันไม่ดี)	0-99 mg/dl.									
HDL (ไขมันดี)	35-60 mg/dl.									
Triglyceride (ไขมันไตรกลีเซอไรด์)	30- 150mg/dl.									
HbA1C (น้ำตาลสะสม)	< 7% 150mg/dl.									
Cr. (การทำงานของไต)	0.8-1.3 mg/dl.									
BUN (การทำงานของไต)	8-20 mg/dl.									
SGOT (การทำงานของตับ)	< 40 U/L									
SGPT (การทำงานของตับ)	0-35 U/L									
UA (การตรวจปัสสาวะ)										
อื่นๆ										

ตารางบันทึกผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ระดับ	วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี		
		ค่าที่ตรวจพบ	แปลผล		ค่าที่ตรวจพบ	แปลผล		ค่าที่ตรวจพบ	แปลผล	
			ปกติ	สูง		ปกติ	สูง		ปกติ	สูง
Cholesterol (ไขมันคลอเรสเตอรอล)	< 200 mg/dl.									
LDL (ไขมันไม่ดี)	0-99 mg/dl.									
HDL (ไขมันดี)	35-60 mg/dl.									
Triglyceride (ไขมันไตรกลีเซอไรด์)	30-150mg/dl.									
HbA1C (น้ำตาลสะสม)	< 7% 150mg/dl.									
Cr. (การทำงานของไต)	0.8-1.3 mg/dl.									
BUN (การทำงานของไต)	8-20 mg/dl.									
SGOT (การทำงานของตับ)	< 40 U/L									
SGPT (การทำงานของตับ)	0-35 U/L									
UA (การตรวจปัสสาวะ)										
อื่นๆ										

ตารางบันทึกผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ระดับ	วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี			วัน/เดือน/ปี		
		ค่าที่ ตรวจ พบ	แปลผล		ค่าที่ ตรวจ พบ	แปลผล		ค่าที่ ตรวจ พบ	แปลผล	
			ปกติ	สูง		ปกติ	สูง		ปกติ	สูง
Cholesterol (ไขมันคอเลสเตอรอล)	< 200 mg/dl.									
LDL (ไขมันไม่ดี)	0-99 mg/dl.									
HDL (ไขมันดี)	35-60 mg/dl.									
Triglyceride (ไขมันไตรกลีเซอไรด์)	30- 150mg/dl.									
HbA1C (น้ำตาลสะสม)	< 7% 150mg/dl.									
Cr. (การทำงานของไต)	0.8-1.3 mg/dl.									
BUN (การทำงานของไต)	8-20 mg/dl.									
SGOT (การทำงานของตับ)	< 40 U/L									
SGPT (การทำงานของตับ)	0-35 U/L									
UA (การตรวจปัสสาวะ)										
อื่นๆ										

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)

ความหมาย

ความดันโลหิตสูง เป็นภาวะที่ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิต เท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปความดันโลหิต

ค่าบน คือแรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัวความดันโลหิต

ค่าล่าง คือแรงดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว

ค่าปกติ
ของความดันโลหิต คือ ไม่เกิน
120/80
มิลลิเมตรปรอท

พันธุกรรม

โรค
เบาหวาน

โรคอ้วน

โรค
ไตเรื้อรัง

ติดสุรา

สูบบุหรี่

กินอาหาร
เค็ม

กินยา
บางชนิด

สาเหตุของ...
ความดัน
โลหิตสูง



อาการของ ความดันโลหิตสูง

เมื่อมีอาการมากอาจโคม่าและเสียชีวิตได้

ความดัน
"ยิ่งสูง"

ยิ่งเพิ่มโอกาสเกิดโรค

เส้นเลือด
หัวใจตีบ

โรค
หลอดเลือด
สมองตีบตัน

เบาหวาน

ไตวาย

อัมพาต

หัวใจวาย
เฉียบพลัน

..ลาง..
บอกเหตุ

คลื่นไส้
อาเจียน

เหนื่อยง่าย
ปวดศีรษะตุบๆ

ตาพร่ามัว



"อาหาร..."



"ออกกำลังกาย..."

เป้าหมายการควบคุม
ความดันโลหิต
ระดับความดันโลหิตน้อยกว่า

140/90

มม.ปรอท



"ฝึกการผ่อนคลาย..."



"งดสูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา..."



"รับประทานยา..."



"การควบคุมน้ำหนัก..."

การดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วย
ความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวาน

(Diabetes Mellitus)

ความหมาย

โรคเบาหวาน คือ โรคที่ร่างกายไม่สามารถจะใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนที่ชื่อ “อินซูลิน” หรือ ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินไม่ดีพอ ในผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ว่าจะเกิดเนื่องจาก ร่างกายสร้างอินซูลินไม่เพียงพอหรือว่าอินซูลินไม่สามารถออกฤทธิ์ได้อย่างเต็มที่เมื่อขาดอินซูลิน น้ำตาลกลูโคสในเลือดจะสูงขึ้น เนื่องจากเข้าไปสู่เซลล์ ของร่างกายไม่ได้และตัวยังจะปล่อยกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด มากกว่าปกติอีกด้วย

โดยปกติในกระแสเลือดของเรา จะมีน้ำตาลอยู่เสมอ แต่จะอยู่ในระดับที่พอดีสำหรับการนำไปใช้เป็นพลังงาน ระดับน้ำตาลปกติจะอยู่ในช่วง 700-100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

6 สาเหตุและโอกาสที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน



อาการของโรคเบาหวาน



จะเกิดอะไรขึ้น! ถ้าคุณ... เบาหวาน ไม่ได้

ภาวะแทรกซ้อนของ
โรคเบาหวาน



โรคหลอดเลือดสมอง

- อัมพฤกษ์, อัมพาต

เบาหวานขึ้นไปที่ จอประสาทตา

- ต้อกระจก, จอประสาทตาเสื่อม
- ตาบอด

โรคหลอดเลือดหัวใจ

- กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- หัวใจวาย

ไตวายจากเบาหวาน

เส้นประสาทเสื่อม

- ชาปลายมือปลายเท้า
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

สูญเสียประสาท รับความรู้สึกที่เท้า

- แผลที่เท้า, เป็นแผลหายยาก
(อาจต้องตัดเท้า)

ที่มา : หนังสือการระบาดของโรคเบาหวานและผลกระทบที่มีต่อประเทศไทย



การดูแลตนเองสำหรับ ผู้ป่วยเบาหวาน

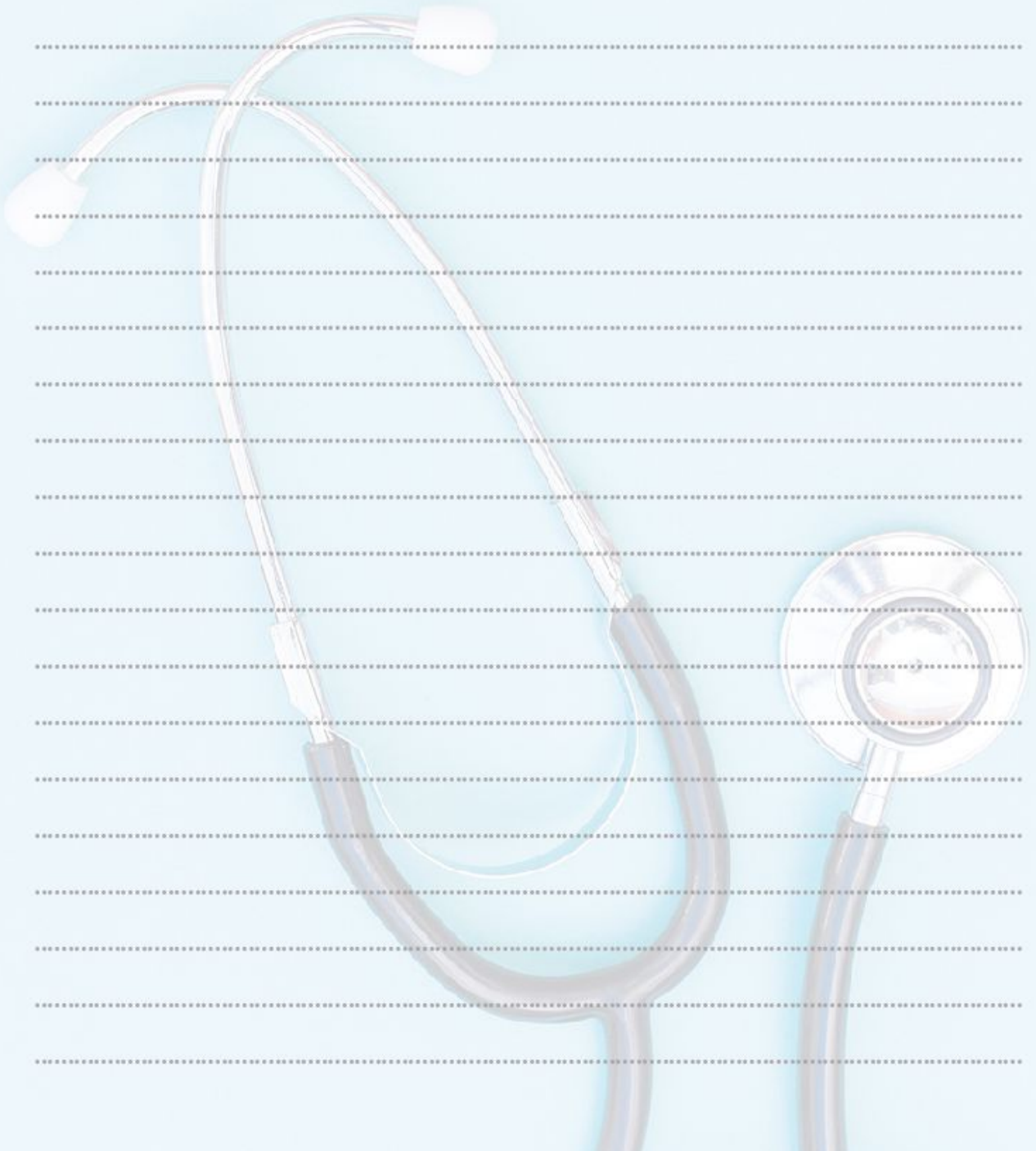
1. หลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
2. ควบคุมอาหาร และควบคุมน้ำหนัก
3. ออกกำลังกายพอควรและต่อเนื่อง
4. นอนหลับให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
5. รับประทานยาสม่ำเสมอ และพบแพทย์ตามนัด
6. ดูแลรักษาเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ
7. มีลูกอมติดตัว

ข้อแนะนำ การใช้ยา

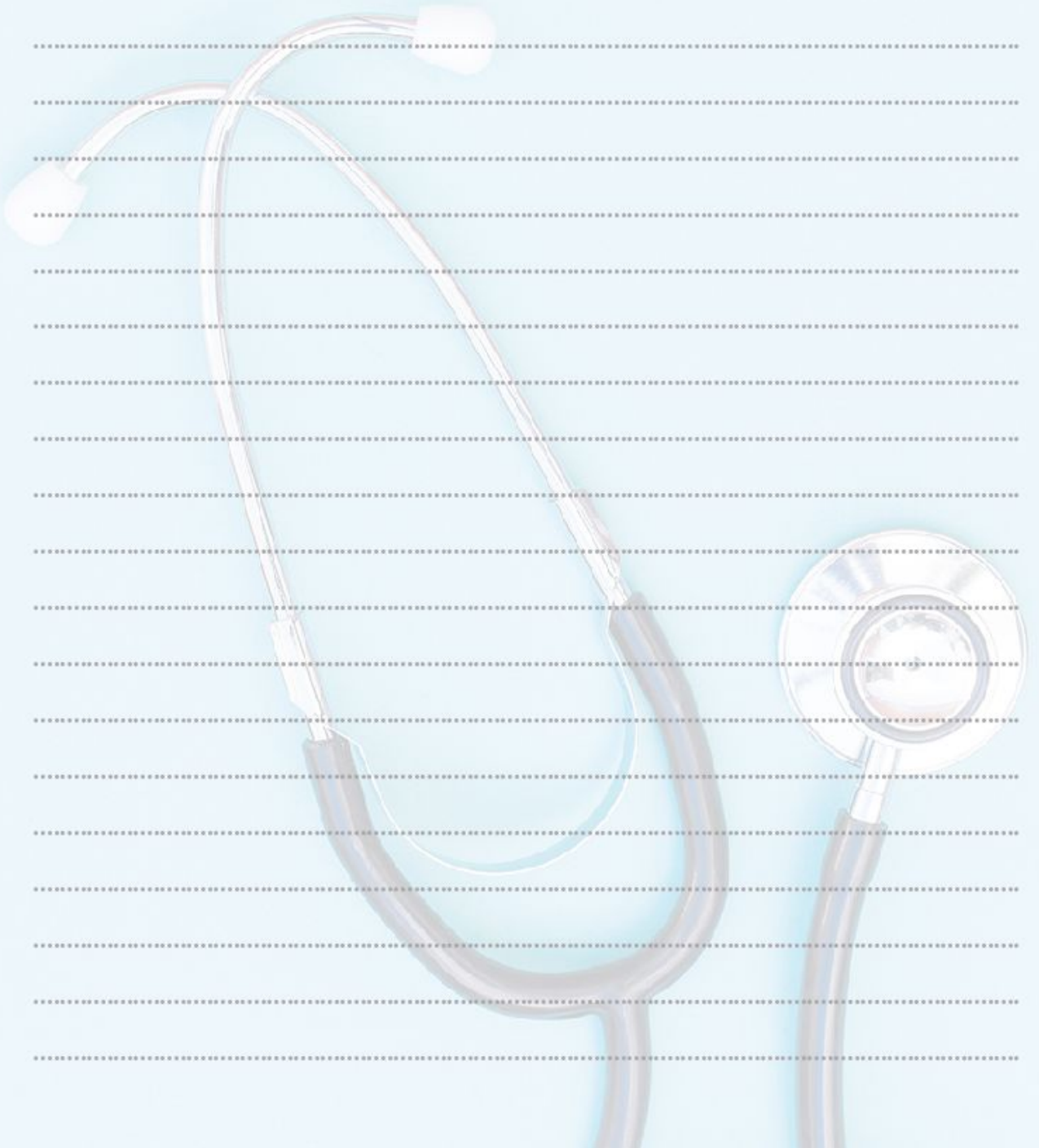
1. ยาเบาหวานที่กินก่อนอาหาร ควรกินก่อนอาหาร 30 นาที แต่บางชนิดกินก่อนอาหารทันทีได้ ขึ้นกับความเร็วในการออกฤทธิ์ ท่านกรุณาสอบถามจากเภสัชกร และเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จำเป็นต้องรับประทานอาหารหลังรับประทานยาทุกครั้ง มิฉะนั้นอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป ทำให้หน้ามืด วิงเวียน เป็นลม และในทางกลับกันหากงดยาเองเพราะไม่อยากรับประทานอาหาร ก็อาจทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
2. ยาที่ได้รับควรรับประทานอย่างต่อเนื่องทุกวัน ตามขนาดที่แพทย์สั่ง ไม่ควรหยุดยา หรือปรับขนาดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ และควรมาพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ
3. การลืมรับประทานยา และหากนึกได้ใกล้เคียงกับเวลาที่ต้องทานยา มื้อต่อไป ให้รับประทานยาของมือนั้นก็พอและห้ามรับประทานยาเพิ่มเป็น 2 เท่า
4. การไปพบแพทย์หลาย ๆ โรงพยาบาล หรือคลินิก อาจทำให้ได้รับยาชนิดเดียวกัน หรือยาที่ติดกันกับยาเดิมที่ได้รับทำให้ผู้ป่วยรับประทานยาซ้ำซ้อน หรือเกิด “การตีกัน” ของยา ซึ่งก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงแก่ผู้ป่วยได้ ดังนั้นผู้ป่วยควรนำสมุดบันทึกสุขภาพและยาไปด้วยทุกครั้ง เพื่อป้องกันปัญหา ยาซ้ำซ้อน หรือยาตีกัน

กินยาให้ถูกวิธี
ง่ายแค่นี้เอง

บันทึกสุขภาพอื่นๆ



บันทึกสุขภาพอื่นๆ





“
ไปไหนมาไหน
พาฉันไปด้วยนะคะ
”

จัดทำโดย : กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพะ
กลุ่มงานเภสัชกรรมชุมชน
สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง