

เรียนรู้แพทย์แผนจีน >

กับ ม.หิวเฉียวฯ

พจ.โสธร ภิโรสมาบัต

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

'ยาจีน'

กินอย่างไรให้ถูกต้อง

ทลายท่านอาจสงสัยว่า ยาจีนควรทานช่วงเวลาไหน ถึงจะดี เวลาทานยาจีนจะใส่น้ำตาลลดความขม ได้ไหม ระหว่างทานยาจีน จะดื่มชากาแฟด้วย ได้ไหม... ข้อสงสัยในการทานยาจีนเหล่านี้ เราจะมา ตอบให้ทุกท่านได้ทราบกันในวันนี้ค่ะ

ช่วงเวลาในการทานยาจีนที่เหมาะสม ต้องคำนึงถึง จุดประสงค์ของการรักษา การดูดซึมของตัวยา และ สภาพร่างกายของผู้ป่วย โดยสามารถแบ่งช่วงเวลา ในการทานยาจีนได้ดังนี้

- ยาจีนส่วนใหญ่จะทานก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง
- ยาช่วยย่อย และยาที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ควรทานหลังอาหาร 1 ชั่วโมง
- ยาบำรุงร่างกาย ควรทานตอนท้องว่าง หลังตื่นนอน
- ยาช่วยการนอนหลับ ควรทานก่อนนอน 30 นาที - 1 ชั่วโมง
- ยาถ่าย และยารักษาโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ ควรทานก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง

ปริมาณยาจีนที่ทานต่อวัน

• ถ้าเป็นยาหม้อโดยทั่วไป จะทานวันละ 1 ห่อ หรือ 1 เทียบ จะดื่มได้ 2 - 3 ครั้ง แบ่งทาน 2- 3 เวลา เช้าและเย็น หรือเช้า - กลางวัน - เย็น สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการหนัก อาจให้ทานยาทุก 4 ชั่วโมง เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ตลอด



- สำหรับยาขับเหงื่อ และยาถ่ายที่ออกฤทธิ์แรง ควรสังเกตอาการหลังทานยา เมื่อมีเหงื่อออก หรือได้ขับถ่าย ออกแล้ว ควรหยุดยา ไม่จำเป็นต้องทานยาจนหมด เพื่อป้องกันไม่ให้เหงื่อออก หรือถ่ายออกมากเกินไป
- สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการอาเจียน ควรทานยาเรื่อยๆ แต่ที่ละน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้อาเจียนยาออกมา
- สำหรับผู้ที่ทานยาแผนปัจจุบันอยู่ ให้ทานยาจีนห่างจากยาแผนปัจจุบันอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

อุณหภูมิของยาขณะดื่ม โดยทั่วไปยาหม้อมักดื่มขณะอุ่น แต่จะมียาขับความร้อน ที่ใช้รักษาโรคที่เกิดจากความร้อน อาจให้ดื่มยาในอุณหภูมิห้อง สำหรับยาเม็ด ยาลูกกลอน ควรใช้น้ำอุ่นส่งยา

มติชน

Matchon
Circulation: 830,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 28 พฤศจิกายน 2554

ปีที่: 5

ฉบับที่: 50

หน้า: 4(บน)

Col.Inch: 53.47

Ad Value: 82,878.50

PRValue (x3): 248,635.50

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน > กับม.หัวเฉียวฯ: 'ยาจีน'กินอย่างไรให้ถูกต้อง

อาหารที่ไม่ควรทานในช่วงทานยาจีน

ขณะทานยาจีนไม่ควรรับประทานอาหารที่ยืน อาหารดิบ เผ็ดร้อน หวานมัน อาหารทอดย่าง อาหารที่ย่อยยาก เป็นต้น สำหรับการใส่น้ำตาลเพื่อลดความขมได้หรือไม่นั้น เนื่องจากรสชาติของยาที่มีผลต่อสรรพคุณของตัวยา การใส่น้ำตาล จะทำให้การรับรสขมน้อยลง และน้ำตาลสามารถทำปฏิกิริยากับตัวยา อาจทำให้เกิดการรวมตัวตกตะกอน ทำให้สรรพคุณของยาลดลง จึงไม่เหมาะที่จะใส่น้ำตาลในยา อย่างไรก็ตามว่า "หวานเป็นลมขมเป็นยา" ใจค่ะ

ส่วนช่วงเวลาทานยา จะดื่มชาหรือกาแฟได้ไหม โดยทั่วไปสามารถดื่มชากาแฟได้ โดยให้ทิ้งระยะเวลาห่างกันประมาณ 1 ชั่วโมง สำหรับผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ หรือผู้ที่ทานยาช่วยนอนหลับ และยาบำรุง ช่วงทานยาไม่ควรดื่มชากาแฟ การทานยาจีนอาจจะขมขมบ้าง รสชาติทานยากบ้าง แต่หากเราทานยาจีนถูกวิธี จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ยาออกฤทธิ์ได้ดียิ่งขึ้นค่ะ