

กพย.สสส.นิเทศ นิต้า จัดโครงการประกวด 'เต้น ต่อ ต้าน เชื้อดื้อยา' ประกอบเพลง อย่าพึ่ง

ศูนย์วิชาการเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา (กพย.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับนิเทศ นิต้า จัดโครงการประกวด "เต้น ต่อ ต้าน เชื้อดื้อยา" ประกอบเพลง อย่าพึ่ง รางวัลที่ 1 โฉรางวัล พร้อมเงินสด 10,000 บาท รางวัลที่ 2 โฉรางวัล พร้อมเงินสด 8,000 บาท รางวัลยอดเยี่ยม โฉรางวัล พร้อมเงินสด 5,000 บาท (สำหรับคลิปที่ได้ Like Share และ Comment สูงที่สุด) กติกา ส่งคลิปเต้น ประกอบเพลง จะเดินตามแบบ หรือคิดสร้างสรรค์ ทำใหม่ก็ได้ ส่งคลิปประกวดมาที่ antibioticthai@gmail.com หมดเขตส่งคลิปวันที่ 12 ก.พ.2562 ทางแอดมินจะรวบรวมคลิปทั้งหมดที่ส่งเมลมาโพสต์ลงเพจ เพื่อเก็บคะแนนยอดนิยมพร้อมกันในวันที่ 14 ก.พ.2562 ใครสนใจไปดาวน์โหลดเพลงได้เลยที่ https://www.youtube.com/watch?v=PjM_P-m1AE หรือโทร.สอบถามได้ที่ 08-7181-2006

อย่าพึ่ง! อย่า อย่า อย่า อย่าพึ่งใช้ยา (ไอ้ย เป็นหวัด) อย่า อย่า อย่า อย่าพึ่งใช้ยา (จุมกคัต)

อย่า อย่า อย่า อย่าพึ่งใช้ยา (ไอ้ย จอ เข้ม) อย่า

อย่า อย่า อย่าพึ่งใช้ยา (ไอ้ย เจ็บคอ)

ส่งคอให้รู้ ถ้าคุณเจ็บคอ ไม่ต้องง้อยา เชลฟี่ให้เห็น ถ้าเป็นหวัดมาหรือมีไข้มา ไม่มีหนอง อย่าจัดยาลงท้อง หยุดเถาะขอร้อง แบคทีเรียจะฉีกคะแนน อติสรณ์ ยังไม่พึ่งยา อาการเจ็บคอ ถ้ามันพึ่งมา เชลฟี่ก่อน เราต้องพึ่งตา เกลซ์ หมอ เราควรพึ่งพา เล่นกินยาพราเปรือ ชัดเข้าไปลิยาฆ่าเชื้อ อีกเดี๋ยวมันจะไม่เชื่อ มันจะดื้อยาทุกเมื่อ แคพักแล้วนอนต่อ ดื่มน้ำเยอะๆ ก็เพียงพอ (เสียงไอ อะ อะ อะ)

อย่า อย่า อย่า อย่าพึ่งใช้ยา (ไอ้ย เป็นหวัด)

อย่า อย่า อย่า อย่าพึ่งใช้ยา (จุมกคัต) อย่า อย่า

อย่า อย่าพึ่งใช้ยา (ไอ้ย จอ เข้ม) อย่า อย่า อย่า

อย่าพึ่งใช้ยา (ไอ้ย เจ็บคอ)

เด็กนักเรียนจาก รร.วัดสตรีนพพุดดาราม และ รร.วัดม่วงแค มาเต้นและร้องเพลงอย่าพึ่ง... โดยมีครูสอนทำเต้นพร้อมกัน เป็นที่สนุกสนานกันอย่างยิ่ง.



หวัดป่วยได้อย่างไร มีเทรนเนอร์สอนการเต้น

ครูสอนนักเรียน รร.สตรีวัดมหาพฤฒา

ราม และ รร.วัดม่วงแค อ่านนิทานก๊วก๊เป็น
หวัดแล้วให้นักเรียนอ่านตามเพื่อจะได้จดจำ
แล้วนำไปบอกต่อ

ก๊วก๊เป็นหวัด เรื่อง:ติบปอง (เรื่องคัดัด
ปิ่นประทีป) ภาพ:Na-ru (นฤมล เสือแจ่ม)
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดพิมพ์และเผยแพร่
โดย:ศูนย์วิชาการเฝ้าระวังและพัฒนา
ระบบยา (กพย.)

คณะเภสัชศาสตร์

จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย

แต่ก๊ แต่ก๊ โออะ

โอะ อะโอะ โอะ

โอะ โอะ โอะ ตัว

ร้อน ตัวร้อน

เด็ก เด็ก "แม่จ๋า

เจ็บคอ" พืด พืด

"พ่อ...พ่อ เช็ด

น้ำมูกลูกก่อน"

คัดจมูก อึย...

น้ำมูกไหล ทำ

ง ำ ำ ำ ปวดหัว ตัวร้อน แม่โก๋ ลูบหลัง ลูบหัว
"ลูกจ๋า อย่ากลัว กินยา แล้วนอน" พ่อโก๋ สะกิด
แม่โก๋ "กินยา อะไร ไหน ไหน ลูกก่อน" เป็น
หวัด คัดจมูก หรือไอ ป้าหมอ บอกไว้ "ให้ลูก
พักผ่อน" คัดจมูก เจ็บคอ เป็นหวัด อาจเกิดจาก
ไวรัส คัดก่อน คัดก่อน กินยาปฏิชีวนะ ไม่ดี
นะจ๊ะ ป้าหมอ เคยสอน ต้องกิน หมดตาม หมอ

สั่ง กินมั่ง เว้นมั่ง ไม่ดี แนนอน

อ้อ..ยาปฏิชีวนะ อย่ากิน เองละ ไม่ดี แนนอน
กินบ่อย เชื้อโรค ดื้อยา "ไอหยา...ไอหยา"
ไม่ดี แนนอน ใคร ใคร ต่างเข้าใจผิด ป่วย
นิด เจ็บนิด กินกัน ไว้ก่อน จริง จริง ง่าย ง่าย
หายนะ สองสามวันจะ ถ้าได้ พักผ่อน ป้าหมอ
ย้าแล้ว หลายครั้ง ต้องเชื่อ ต้องฟัง ต้องไม่
ใจร้อน ถ้าพักแล้วยัง ไม่ดี หาป้า หมอหมี ดี
กว่า แนนอน "เอ๊ะ อ้อ แม่จ๋า ได้ละ จันนอน



ชนะนะ ลูกจะ พักผ่อน" ก๊วก๊ นอนหลับ ปุ้ย
ปุ้ย ไม่พูด ไม่คุย ครรอกพี นอน นอน สามวัน
ก๊วก๊ หายดี กระต๋า กระต๋า ลูกจาก ที่นอน กิน
ข้าว แต่ตอน เข้าตรู๋ ยู้ยู้ ยู้ยู้ ขอไป เล่นก่อน
คิดถึง คิดถึง เพื่อนรัก มากัน พร้อมพริก
ตะลอน ตะลอน ลูกกวาง ลูกกบ นกแก้ว
กระจิบ เจ๊อ๊ยแจ้ว "รอก่อน...รอก่อน".

หวัดกว่า 80% เกิดจากไวรัส ไม่จำเป็นต้องกินยาต้านแบคทีเรีย แค่ดูแลตัวเอง เมื่ออ่อนเพลีย นอนพักผ่อนอยู่บ้าน

หวัดเจ็บคอ ไม่อียา ไวรัส VS แบคทีเรีย เมื่อเป็นหวัดแบบไหนไม่ต้องหาหมอ ดูแลตัวเอง หายหวัดได้ใน 7-14 วัน ความรู้ทั่วไปโรคหวัด เจ็บคอ หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส ไม่ต้องพึ่งยาปฏิชีวนะก็หายได้ โรคหวัดมากกว่าร้อยละ 80 เกิดจากเชื้อไวรัส การใช้ยาปฏิชีวนะที่กำจัดเชื้อแบคทีเรียจึงกำจัดเชื้อไวรัสไม่ได้ การดูแลสุขภาพเบื้องต้นและการป้องกัน ดื่มน้ำเยอะๆ กลั้วคอด้วยน้ำเกลือ ล้างจมูก พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัย

การวินิจฉัยเบื้องต้นด้วยตัวเอง หวัด เจ็บคอ อาการส่วนใหญ่มีดังนี้ น้ำมูก ไอ อาจมีอาการระคายคอ หรือเจ็บคอ หรือเสียงแหบร่วมด้วย วิธีการ หวัด เจ็บคอจากเชื้อไวรัสสามารถหายได้เองจากการพักผ่อน ให้เพียงพอ ทำร่างกายให้อบอุ่น ดื่มน้ำมากๆ อาจใช้เวลา 5-7 วัน อาการจะดีขึ้นเอง แนะนำให้กลั้วคอด้วยน้ำเกลือ เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียตามมา “ยาปฏิชีวนะ” จำเป็นต้องกินตามแพทย์สั่ง เฉพาะเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น กรณีที่เจ็บคอที่เกิดจากแบคทีเรียต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ต้องมีอาการ 3 ใน 4 ข้อต่อไปนี้ 1.เจ็บคอมาก 2.คอเป็นจุดหนอง 3.ต่อมน้ำเหลืองใต้ขากรรไกรโต กดเจ็บ ไม่มีไอน้ำมูก 4.น้ำมูกข้นเขียวนานเกิน 10 วัน วิธีการให้ปรึกษาเภสัชกรหรือไปพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยว่าควรใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่

วิธีการใช้ยาปฏิชีวนะที่ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดเชื้อดื้อยา ทั้งนี้ ยาปฏิชีวนะแต่ละชนิดต้องกินต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้สามารถทำลายเชื้อแบคทีเรียได้หมด ซึ่งระยะเวลาที่ต้องใช้ยาต่อเนื่องกันอาจแตกต่างกันไปแล้วแต่ชนิดของยา การรับประทานยาปฏิชีวนะบางชนิดมีข้อควรระวังการใช้พิเศษ บางชนิดต้องรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย 15-30 นาที บางชนิดไม่ควรรับประทานร่วมกับนมหรือยาลดกรด เนื่องจากจะทำให้เกิดการรบกวนการดูดซึมตัวยาคได้ อ่านฉลากก่อนใช้ยา

การได้รับยาปฏิชีวนะในแต่ละครั้งสร้าง

โอกาสให้เกิดเชื้อแบคทีเรียดื้อยาปฏิชีวนะในร่างกาย เพราะยาปฏิชีวนะที่กินเข้าไปสามารถกำจัดแบคทีเรียได้ทั้งแบคทีเรียที่มีประโยชน์และมีโทษ แบคทีเรียที่รอดชีวิตจึงสร้างตัวเองให้กลายเป็นเชื้อดื้อยา การได้รับยาปฏิชีวนะที่ไม่จำเป็นหรือขนาดไม่เหมาะสมอย่างพร่ำเพรื่อจะทำให้เกิดซูเปอร์บั๊กหรือแบคทีเรียดื้อยาที่ไม่มียารักษา เพิ่มโอกาสเกิดการแพ้ยา พบว่ามีผู้ป่วยที่แพ้ยาปฏิชีวนะจนมีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิตได้ การได้ยาปฏิชีวนะบ่อยครั้งในทารกและเด็กเล็กเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคอ้วนและน้ำหนักเกิน

ถ้ามีน้ำมูกข้น ถ้ามีน้ำมูกใส ถ้าปวดหัวมิใช่ไม่เกิน 38 องศา หากรู้สึกอ่อนเพลีย กลั้วคอด้วยน้ำเกลือ ไอ เจ็บคอ หวัดเจ็บคอ ไม่อียาอย่าลืมนะ



ครูสอนเด็กๆ หวัด เจ็บคอ ไม่อียา

ดูคอเพื่อเช็กอาการว่าเป็นหวัดเกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย เจ็บคอจากการติดเชื้อ “แบคทีเรีย” พบน้อยกว่า ส่วนใหญ่ไม่มีการไอ มักไม่มีน้ำมูก แต่ต่อมน้ำเหลืองใต้ขากรรไกรโตและกดเจ็บ วิธีการ ปรึกษาเภสัชกรหรือไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่าควรใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่ หาก 1-2 สัปดาห์ยังไม่หาย หรือเป็นหวัดเกิดจากแบคทีเรีย ควรปรึกษาเภสัชกรหรือพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยว่าควรใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่ ท่องไว้ด้วยว่า “ยาปฏิชีวนะ” จำเป็นต้องกินตามแพทย์สั่ง เฉพาะเมื่อเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น

เจ็บคอจากการติดเชื้อ “ไวรัส” พบมากกว่า อาการส่วนใหญ่มีน้ำมูกและไอ อาจมีเสียงแหบและเจ็บคอร่วมด้วย วิธีการ หายเองได้ด้วยภูมิคุ้มกันของร่างกาย การพักผ่อนและกลั้วคอด้วยน้ำเกลือจะช่วยให้หายเร็วขึ้น

จำไว้ว่า หวัดเกิดจากเชื้อไวรัสไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะก็หายได้ โรคหวัดมากกว่าร้อยละ 80 เกิดจากเชื้อไวรัส การใช้ยาปฏิชีวนะซึ่งเป็นยาต้านแบคทีเรียจึงไม่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสได้.