

การใช้ยาและ วิตามินอย่างถูกต้อง



บทนำ

ทุกวันนี้ หลายคนหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ไม่ว่าจะ
เป็นการออกกำลังกาย รับประทานอาหารคลีน หรือแม้แต่
หาซื้อวิตามินและยาไว้ใช้เองเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย
เล็กน้อย ซึ่งถือเป็นแนวโน้มที่ดี แต่ในอีกมุมหนึ่ง การใช้ยา
และวิตามินอย่างไม่เหมาะสมกลับกลายเป็นปัญหาที่พบได้
บ่อยในสังคมไทย

บางคนกินยาพาราเซตามอลทุกครั้งที่รู้สึกไม่สบาย โดยไม่รู้
ว่าการใช้บ่อยเกินไปอาจทำให้ตับทำงานหนักเกินจำเป็น
บางคนซื้อวิตามินจากอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้ดูแหล่งผลิต
หรือแม้แต่กินวิตามินหลายชนิดรวมกันโดยไม่เข้าใจว่าอาจ
เกิดผลข้างเคียง หรือเสริมฤทธิ์กันจนเกิดอันตราย

อีบุ๊กเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นเกี่ยวกับ
การใช้ยาและวิตามินอย่างถูกวิธี ไม่เน้นศัพท์ทางการแพทย์
ที่เข้าใจยาก แต่เน้นให้ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้
ทันที ทั้งการกินยาให้ถูกเวลา การเลือกวิตามินที่เหมาะสมกับ
ร่างกาย การอ่านฉลากอย่างปลอดภัย และการสังเกต
ปฏิกิริยาที่อาจเกิดขึ้นเมื่อใช้ร่วมกัน

เพราะ "ยาและวิตามิน" ไม่ใช่ของเล่น ยิ่งรู้เท่าไร ยิ่ง
ปลอดภัยเท่านั้น ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสุขภาพเล่ม
เล็กๆ ที่ช่วยให้คุณและคนที่คุณรัก มีสุขภาพดีขึ้นอย่าง
ยั่งยืนครับ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1 การเข้าใจพื้นฐานของยาและวิตามิน	5
บทที่ 2 หลักการใช้อย่างถูกต้อง	8
บทที่ 3 วิตามินกับความเข้าใจผิดที่พบบ่อย	13
บทที่ 4 การอ่านฉลากยาและฉลากวิตามิน	19
บทที่ 5 ปฏิกริยาระหว่างยา-วิตามิน-อาหาร	25
บทที่ 6 การใช้ในกลุ่มพิเศษ	31
บทที่ 7 คำแนะนำสำหรับการซื้อยาและวิตามิน	37
บทสรุปส่งท้าย	43