

Do I Need to See
the Doctor?
(3rd Edition)

ต้องหา



- หนังสือเล่มนี้ไม่ได้แทนที่หมอ แต่คุณควรมีติดบ้านไว้
- ป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วยทั่วไป ใช้ได้กับทุกวัย
- ใช้ง่ายด้วยแผนผังการดูแลรักษา แต่ละอาการอย่างเป็นขั้นเป็นตอน
- ช่วยตัดสินใจว่าจะดูแลอาการ อยู่กับบ้านอย่างไร และขึ้นไหนต้อง ส่งให้ถึงมือหมอ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201019817



คำแนะนำสำนักพิมพ์

"ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" นี้คือประโยคคมตะ และเราทุกคนล้วนปรารถนาสิ่งนี้

แต่ในความเป็นจริงโรคร้ายไข้เจ็บและอุบัติเหตุต่างๆเกิดขึ้นโดยที่เราไม่อาจกำหนดได้ สิ่งที่เราทำได้คือวางแผนป้องกันล่วงหน้า ด้วยการเตรียมหยูกยาไว้ประจำบ้าน เพื่อการรักษาที่ทันท่วงที

เพราะตระหนักถึงปัญหาและความจำเป็นนี้ดี สำนักพิมพ์อินสปายร์จึงได้จัดพิมพ์หนังสือ ต้องหาหมอใหม่เนีย! เล่มนี้ออกมา เพื่อให้คุณผู้อ่านได้หยิบใช้ เป็นคู่มือ คู่คิด และเป็นมิตรสามัญประจำบ้านในยามที่สมาชิกในบ้านเจ็บไข้ได้ป่วย อย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มุ่งทำหน้าที่แทนแพทย์ แต่มาช่วยให้คุณรู้วิธีป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วยทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะได้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น และไม่ต้องเดินทางไปพบแพทย์ให้ยุ่งยาก เนื้อหาในเล่มใช้ได้กับทุกวัย ทั้งยังใช้ง่ายด้วยแผนผังการดูแลรักษาแต่ละอาการอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ช่วยให้ท่านตัดสินใจว่าต้องดูแลอาการอยู่กับบ้านอย่างไร และขั้นไหนต้องรีบส่งให้ถึงมือแพทย์

แต่ถ้าคุณกังวลและรับมือกับปัญหาไม่ได้ ก็ควรไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาล เช่นเดียวกับผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพร้ายแรงอื่น ๆ เพื่อลดความเสี่ยงที่อาการอาจรุนแรงมากขึ้นจนเกินเยียวยา

ขอให้สุขภาพดีจงเป็นของคุณ

ด้วยรักและปรารถนาดี
สำนักพิมพ์อินสปายร์

สารบัญ

ดูยาสามัญประจำบ้าน	6
วิธีใช้หนังสือเล่มนี้	8
ของจำเป็น	9

อาการไข้ของทุกวัย

เมื่อเด็กไม่สบาย

เมื่อเด็กไอ เป็นหวัด และเป็นไข้	20
เมื่อเด็กเจ็บคอ หรือเป็นหวัดลงกระเพาะ	26
เมื่อเด็กปวดหู	31
เมื่อเด็กอาเจียน	36
เมื่อเด็กท้องเสีย	44
เมื่อเด็กท้องผูก	52

เมื่อผู้ใหญ่ไม่สบาย

เมื่อผู้ใหญ่ไอ เป็นหวัด และเป็นไข้	58
เมื่อผู้ใหญ่เจ็บคอ	63
เมื่อผู้ใหญ่คลื่นไส้ อาเจียน หรือเป็นหวัดลงกระเพาะ	68
เมื่อผู้ใหญ่ท้องผูก	74
เมื่อผู้ใหญ่ท้องเสีย	80
เมื่อผู้ใหญ่ปวดหู	86

เป็นไข้

ไอ หวัด

เจ็บคอ

ปวดหู

อาเจียน

ท้องเสีย

ท้องผูก

โรคอื่นๆ

ข้อควรรู้

โรคหรืออาการอื่นๆ ที่เกิดได้กับทุกวัย

โรคเยื่อตาอักเสบหรือตาแดง	92
จุกเสียด แสบร้อนกลางอก	98
ผื่นต้อยหรือแมลงกัด	104
เคล็ดขัดยอก	108
บาดเจ็บจากแผลถลอกและขีดขีด	112
แผลไฟไหม้เล็กน้อย	116
ผิวหนังอักเสบเนื่องจากการแพ้แสงแดด	120

ข้อควรรู้สำหรับทุกวัย

ยาลดอาการคัดจมูก	126
ยาแก้แพ้	128
การใช้ยาปฏิชีวนะ	130
การใช้ยาแก้ปวดลดไข้	131
คนสำคัญในการดูแลสุขภาพคือตัวคุณเอง	134
วิธีเลือกแพทย์ในการรักษาเบื้องต้น	135
คำถามเมื่อไปพบแพทย์	136
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการใช้ยา การรักษาทางเลือก และการฉีดวัคซีน	138

เกี่ยวกับผู้เขียน

142



ตุยาสามัญประจำบ้าน

โรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุต่างๆ เกิดขึ้นโดยที่เราไม่อาจกำหนดได้ เคยสังเกตไหมว่าเด็กๆเจ็บป่วยตอนกลางคืนบ่อยแค่ไหน หมอขอแนะนำให้วางแผนป้องกันล่วงหน้าได้ด้วยการมีหุยกยาประจำบ้าน เพื่อการรักษาที่ทันท่วงทีดังต่อไปนี้

- **อะเซตามิโนเฟน** (acetaminophen) ชื่อการค้า เช่น พาราเซตามอล (Paracetamol) ไทลินอล (Tylenol) และ เทมปร้า (Tempra) เป็นต้น เป็นยารับประทาน ใช้ลดไข้ บรรเทาปวด มีทั้งชนิดน้ำและชนิดเม็ดสำหรับเด็ก หรือชนิดเม็ดปกติสำหรับผู้ใหญ่ ตรวจสอบตารางแสดงปริมาณการใช้ยา หน้า 18-19 เพื่อช่วยตัดสินใจในการใช้ยาเท่าที่จำเป็น
- **ไอบูโพรเฟน** (ibuprofen) ชื่อการค้า เช่น แอดวิล (Advil) โมทริน (Motrin) เป็นต้น เป็นยารับประทาน ใช้บรรเทาปวดและต้านอักเสบ เหมาะกับไข้สูงและอาการปวดรุนแรง มีทั้งชนิดน้ำและชนิดเม็ดสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ มีผลข้างเคียงและข้อควรระวังมากกว่าชนิดอะเซตามิโนเฟน


- **ยาลดอาการคัดจมูกและยาแก้แพ้สำเรีอรูป** ชื่อการค้า เช่น ไดมีแท็ป (Dimetapp) เป็นต้น หรือยาผสมชนิดอื่น ๆ
- **โดเฟนไฮโดรามีน** (diphenhydramine) ชื่อการค้า เช่น เบนาดริล (Benadryl) เป็นต้น หรือยาแก้แพ้ชนิดรับประทานอื่น ๆ สำหรับอาการภูมิแพ้และผื่นคัน
- **ยาแก้ไอสามัญ** ชนิดมีเดกซ์โตรเมทอร์แฟน (Dextromethorphan: DM)
- **โดเบนไฮโดรเนต** (dimenhydrinate) ชื่อการค้า เช่น กราวอล (Gravol) เป็นยาเห็บและยาเม็ดสำหรับแก้คลื่นไส้และอาเจียน
- **ยาชาฟันปาก** ชื่อการค้า เช่น คลอแรเซปติก (Chloraseptic) และยาอมบรรเทาอาการเจ็บคอ
- **ยาชาฟันเฉพาะที่ ยี่ห้อสำหรับบาดแผลและแผลถลอก** ชื่อการค้า เช่น แบ็กทีน (Bactine) และ โซลาร์เคน (Solarcaine) เป็นต้น
- **ยาซีฟิงปฏิชีวนะ** ชื่อการค้า เช่น พอลิสโพริน (Polysporin) สำหรับแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และแผลถลอก
- **ยาหยอดตาและหยอดหูปฏิชีวนะ** ชื่อการค้า เช่น พอลิสโพริน (Polysporin) สำหรับโรคตาแดงและการติดเชื้อที่หู
- **ยาลดกรด** ชื่อการค้า เช่น มาลอกซ์ (Maalox) โรโอแพน (Riopan) ทัมส์ (Tums) และโรเลดส์ (Rolaids) เป็นต้น สำหรับอาการจุกเสียดหรืออาหารไม่ย่อย



“ควรตรวจสอบกับเภสัชกรเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับยาเหล่านี้และยาที่ใช้แทนได้”

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00102369>

 **ต้องไปหาหมอไหมเนี่ย! = Do i need to see the doctor? / ไบรอัน บูเรต และเกรก, สจวร์ต ; เสาวรส มิตรปิยาบุรุษย์, ผู้แปล.**
บูเรต, ไบรอัน.

My list 



Subject [การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง.](#)
[การรักษาโรค.](#)
[โรค -- การป้องกันและควบคุม.](#)
[การใช้ยา.](#)

Details

Added Author [สจวร์ต, เกรก.](#)
[เสาวรส มิตรปิยาบุรุษย์, ผู้แปล.](#)

Published กรุงเทพฯ : นามมีบุ๊คส์, 2561.

Edition ครั้งที่พิมพ์ 1.

Detail 143 หน้า. : ภาพประกอบ ; 21ซม.

ISBN 9786160440818

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"