

วิธีง่ายๆ ในการทาน “ยาเม็ด” ให้ง่ายขึ้น



หลายคนมีปัญหาเกี่ยวกับการกลืนยาเม็ด ไม่ว่าจะเป็นเด็กเล็ก หรือผู้ใหญ่เต็มตัวแล้วก็ตาม บางคนถึงขั้นจะอาเจียนออกมา หลังจากพยายามจะกลืนยาเม็ดให้ได้ด้วยซ้ำ จนต้องเอายาเม็ดไปละลายน้ำ บนเป็นผง หรือแกะแคปซูลออกมาทานแทน

วิธีทานยาเม็ดอย่างง่าย

การวิจัยจากมหาวิทยาลัย Heidelberg ในประเทศเยอรมันมี นำเสนอเทคนิคง่ายๆ ที่จะช่วยให้เราทานยาเม็ดได้ง่ายขึ้น ดังนี้

1. เต็มหน้าเปล่าใส่ขวดพลาสติก หรือขวดน้ำอัดลม
2. วางเม็ดยาเอาไว้บนลิ้น สามารถวางไว้ใกล้ๆ โคนลิ้นได้
3. ใช้ริมฝีปากทั้งบนและล่างงับปากขวดเอาไว้ให้มิด ไม้ให้น้ำหรืออากาศไหลออกจากปากได้
4. กระดกขวดให้น้ำไหลเข้าปาก และระหว่าน้ำเข้าปากให้ออกแรงดูดน้ำเข้าปากไปด้วยพร้อมกัน อย่าให้อากาศเข้าระหว่างดื่ม

ผู้ที่ทำการทดลองทานยาเม็ดด้วยวิธีนี้ราว 140 คน พบว่า การทานยาเม็ดด้วยวิธีนี้ (หลังทานขณะทานยาด้วย) ช่วยให้การทานยาเม็ดง่ายขึ้นกว่า 60% เมื่อเทียบกับการทานยาเม็ดด้วยการดื่มจากแก้ว หรือแคปซูลน้ำยา

นอกจากนี้ยังมีอีก 1 วิธีที่สามารถช่วยให้การทานยาเม็ดได้ง่าย และเป็นผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น โดยวิธีนี้เหมาะกับการทานยาชนิดแคปซูล

1. วางยาแคปซูลบนลิ้น
2. จิบน้ำเข้าปาก 1 อึก แต่อมเอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งกลืน
3. ก้มหน้าให้คางชี้ไปทางหน้าอก
4. กลืนน้ำไปพร้อมๆ กับยาในขณะที่ยังก้มหน้าอยู่ ส่วนใหญ่แล้วยาแคปซูลมักจะหนีหน้าหนีบ่า และสามารถกลืนยาได้ เมื่อก้มหน้าแล้วกลืนยาที่ลอยอยู่บนน้ำ จึงทำให้การกลืนยาเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น วิธีนี้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการกลืนยาได้มากถึง 89% เมื่อเทียบกับการดื่มเพื่อกลืนยาจากแก้วน้ำด้วยวิธีปกติ

หากมีปัญหาเกี่ยวกับการกลืนอาหาร อาจยังไม่ควรลองวิธีทานยาดังกล่าว

Denise Ambrosi ผู้อำนวยการแผนกพยาธิวิทยาทางการแพทย์ และภาษา ของโรงพยาบาล และสถานฟื้นฟูร่างกาย Spaulding ในเครือมหาวิทยาลัย Harvard กล่าวไว้ว่า ใครที่มีปัญหาในการกลืนเป็นพิเศษ ไม่ใช่แค่เฉพาะกับเม็ดยาเล็กๆ ควรเข้ารับการรักษาจากแพทย์อย่างละเอียดก่อนทดลองทานยาด้วยวิธีนี้ เพราะ

อาจมีปัญหาด้านการกลืนมากกว่าคนปกติทั่วไป และต้องเข้ารับการรักษาอย่างถูกวิธีเสียก่อน หากด่วนสรุปรีบทานยาด้วยวิธีนี้ โดยยังมีปัญหาด้านการกลืนอาหารอยู่ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

นอกจาก 2 วิธีที่ช่วยให้การกลืนง่ายขึ้นแล้ว หากลองแล้วยังไม่ได้ผล ลองสอดขดลงไปบนลิ้นนิดๆ อย่างเขลลี้ หรือทุตติง ก่อนตักเป็นคำเล็กๆ แล้วกลืนเข้าไปทั้งก้อน บดยาแล้วผสมกับเขลลี้ทุตติง หรือหันยาเป็นชิ้นให้เล็กลงแล้วทานทีละส่วน อาจจะช่วยได้บ้างเช่นเดียวกัน

บริษัท โอเพนตลาด จำกัด

เรื่อง การจ่ายเงินปันผลระหว่างกาล
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท โอเพนตลาด จำกัด

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 4 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 857 ซอยเพชรเกษม 94 แขวงบางเคเหือ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร 10160 ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไรสะสมจากกิจการเพื่อจ่ายเงินปันผลระหว่างกาลให้แก่ผู้ถือหุ้นของบริษัทฯ ในอัตราหุ้นละ 5.00 บาท จำนวน 200,000 หุ้น โดยกำหนดปิดสมุดทะเบียนพักการ โอนหุ้นเพื่อสิทธิในการรับเงินปันผลในวันที่ 4 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 และกำหนดจ่ายเงินปันผลระหว่างกาลในวันที่ 15 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2567

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ประกาศณ วันที่ 11 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2567

ขอแสดงความนับถือ
(นายเฉลิมพล ศรีสุวรรณ)
กรรมการผู้อำนวยการคนแรก

อย่าพยายามทำตัว
เป็นเจ้าของใคร หรืออะไร
เพราะสิ่งที่เราจะเป็นเจ้าของได้
มีเพียงลมหายใจของตัวเอง

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

