

# ยาที่แนะนำ สำหรับผู้เดินทางท่องเที่ยว



การเตรียมตัวก่อนการเดินทาง นอกจากการค้นหาข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหาร วิธีการเดินทาง หรือจัดเตรียมเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ถ่ายภาพ และของใช้อื่นๆ ให้พร้อมแล้ว ยังมีอีกรายการหนึ่งที่สำคัญซึ่งควรพกติดตัวไปด้วย คือ **ยาและชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น** กรณีเจ็บป่วยมีเหตุจำเป็นต้องใช้ หรือไปต่างประเทศอาจไม่สามารถหาซื้อยาได้เอง ต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์ หรือต้องไปโรงพยาบาลเท่านั้น



**รายการยาและชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น ที่แนะนำให้จัดเตรียมไว้สำหรับการเดินทางท่องเที่ยว แบ่งเป็นกลุ่ม ดังนี้**

## **+** กลุ่ม 1 ยาโรคประจำตัว

ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องทานยาหรือฉีดยาเป็นประจำ อย่าลืมนำยาติดตัวไปด้วย และบางรายควรปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทาง อาจมีการปรับเปลี่ยนขนาดยาเมื่อเดินทางข้ามเขตเวลา (time zone)

## **+** กลุ่ม 2 ระบบทางเดินอาหาร



- ยาผงต้านคาร์บอน สำหรับดูดซับสารพิษ เมื่อท้องเสียจากอาหารเป็นพิษ
- ยาปฏิชีวนะ รักษาอาการท้องเสีย
- ผงเกลือแร่ ช่วยทดแทนการสูญเสียน้ำจากการถ่ายเหลวหรืออาเจียน
- ยาช่วยย่อย ขับลม ลดกรด
- ยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน
- ยาแก้ปวดท้อง ลดการบีบตัวของลำไส้
- ยาระบาย เมื่อท้องผูก



## **+** กลุ่ม 3 ระบบทางเดินหายใจ

- ยาพ่นในช่องปาก แก้เจ็บคอ ไอ ร้อนใน
- ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก
- ยาแก้ไอละลายเสมหะ
- ยาปฏิชีวนะ รักษาอาการเจ็บคอ ต่อมทอลซิลอักเสบ
- ยาอมแก้เจ็บคอ





## กลุ่ม 4

### แก้ปวด คลายกล้ามเนื้อ

- ยาแก้ปวด ลดไข้ที่มีตัวยาพาราเซตามอล
- ยาแก้ปวดคลายกล้ามเนื้อ หรือแผ่นแปะบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ
- ยาแก้อักเสบ ปวดข้อเท้า ปวดเข่า
- ยาทาหรือสเปรย์กลุ่ม NSAIDs ช่วยบรรเทาบริเวณที่ปวด ฟกช้ำ หรือห้อเลือด



## กลุ่ม 5

### ผิวหนัง ผื่นแพ้

- ยาทาลดการอักเสบบริเวณผิวหนัง
- ยาแก้แพ้ หรือแก้ผื่นคันบริเวณผิวหนัง
- ยาหยอดตา ตาแดง อักเสบ ระคายเคือง



## กลุ่ม 6

### แก้เมารถ เมาเรือ เมาเครื่องบิน

- ยาแก้เมารถ แก้เวียนศีรษะ นิยมใช้ยา dimenhydrinate หรือ diphenhydramine โดยรับประทานก่อนเดินทาง 1 ชั่วโมง มีฤทธิ์ทำให้ง่วงนอน



## กลุ่ม 7

### ชุดปฐมพยาบาล

- ยาดม ยาหม่อง
- น้ำเกลือล้างแผล หรือแอลกอฮอล์ทำความสะอาดแผล
- ยาทาแผลสด
- พลาสเตอร์ปิดแผล
- สำลี



## ข้อควรระวัง

- 1) กรณีไปเที่ยวต่างประเทศ จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมว่าประเทศนั้นห้ามนำยาชนิดใดเข้าบ้างและยาที่นำไปควรมีฉลากยาเป็นภาษาอังกฤษ หรือมีใบรับรองจากแพทย์ให้ถูกต้อง เพื่อเตรียมพร้อมหากถูกตรวจสอบก่อนการตรวจเข้าเมือง
- 2) ยาบางประเภทควรเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสม แนะนำผู้เดินทางเก็บยาไว้กับตัว ไม่ควรโหลดยาใต้ท้องเครื่องบิน
- 3) ยาโรคประจำตัว แนะนำให้เก็บแยกเป็น 2 ชุด เพื่อป้องกันการขาดยา กรณีกระเป๋าเดินทางสูญหาย

