

# เรื่องปวดๆ ต้องรู้



## วิธีการจัดการความปวดและการใช้ยาแก้ปวด กลุ่มโอปิออยด์อย่างไรให้ปลอดภัย

### การประเมินระดับความเจ็บปวด



คะแนน 0-3  
ปวดเล็กน้อย

คะแนน 4-6  
ปวดปานกลาง

คะแนน 7-10  
ปวดรุนแรง

### วิธีการจัดการความปวด

#### 1. การจัดการความปวดโดยไม่ใช้ยา



- ผ่อนคลาย
- ลดความวิตกกังวล
- ประคบเย็น/ประคบร้อน

- นวดเพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- ลดความตึงของกล้ามเนื้อ



#### 2. การจัดการความปวดโดยใช้ยา

### บันไดยาแก้ปวด

#### ปวดเล็กน้อย

- พาราเซตามอล
- ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์

#### ปวดปานกลาง

- ทรามาดอล
- โคเดอีน

#### ปวดรุนแรง

- มอร์ฟีน
- แฝ่นแปะเฟนทานิล



### ทำความรู้จักกับยาโอปิออยด์ (Opioids)..

- ยาแก้ปวดที่ออกฤทธิ์โดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง
- ใช้สำหรับอาการปวดรุนแรง
- เช่น ทรามาดอล มอร์ฟีน เฟนทานิล



#### การใช้ยากลุ่มโอปิออยด์อย่างปลอดภัย

- ใช้ขนาดยาต่ำสุดที่ได้ผลลดอาการปวด
- ใช้ยาเป็นครั้งคราวเมื่อมีอาการ



#### เมื่อไรที่ไม่ควรใช้โอปิออยด์

- ✗ ไม่ควรใช้ในอาการปวดเล็กน้อย
- ✗ ไม่ใช้ร่วมกับแอลกอฮอล์ / ยากดประสาท
- ✗ ระวังในผู้สูงอายุ, โรคปอด, ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
- ✗ ห้ามใช้เองโดยไม่ปรึกษาแพทย์



#### อาการข้างเคียงของยากลุ่มโอปิออยด์

- ง่วงซึม
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ท้องผูก
- มีฤทธิ์เสพติด



อาจารย์ที่ปรึกษา  
ผศ.พญ.วัชรภรณ์ ตาบุรี

นสพ.จักรพงษ์ บัวเหม 65480043  
นสพ.ณัฐนิชา นพคุณ 65480111  
นสพ.ธัญชนก กระเนย 65480173

คณะผู้จัดทำ

นสพ.วรัชยา มานะศิลป์ 65480371  
นสพ.วิษณุพล ศักดา 65480401  
นสพ.สุภาวดี รอดหญ่ 65480487



Reference

1.Thai Association for the Study of Pain (TASP), Royal College of Anesthesiologists of Thailand (RCAT). Clinical Guidance for Acute Postoperative Pain Management (2nd ed). Bangkok (TH): TASP/RCAT; 2019.  
2.CDC Guideline Work Group; Dowell D, Haegerich TM, Chou R.CDC Clinical Practice Guideline for Prescribing Opioids for Pain – United States, 2022. MMWR Recomm Rep. 2022;71(RR-3):1–95.