

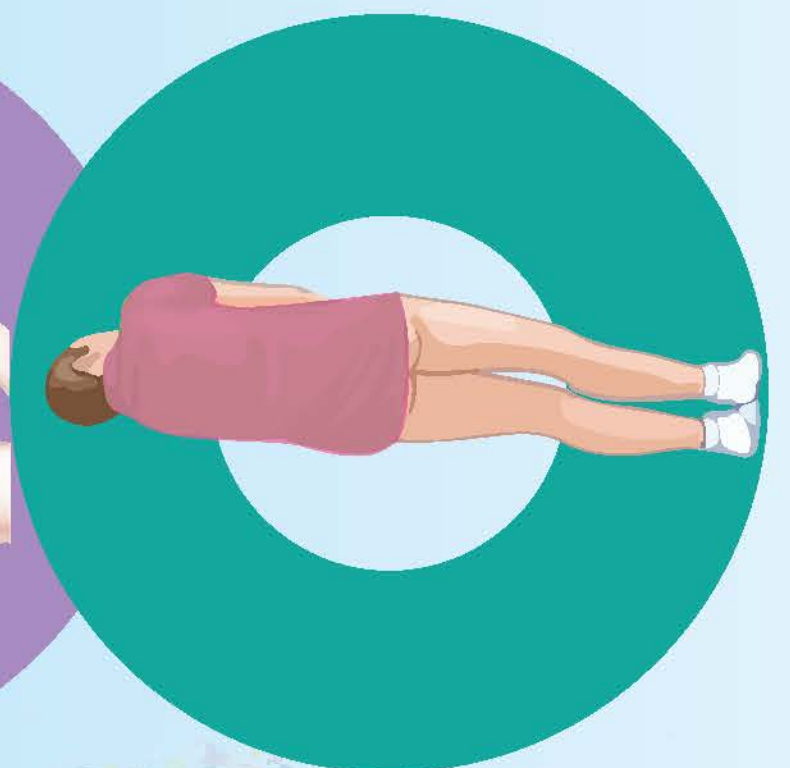
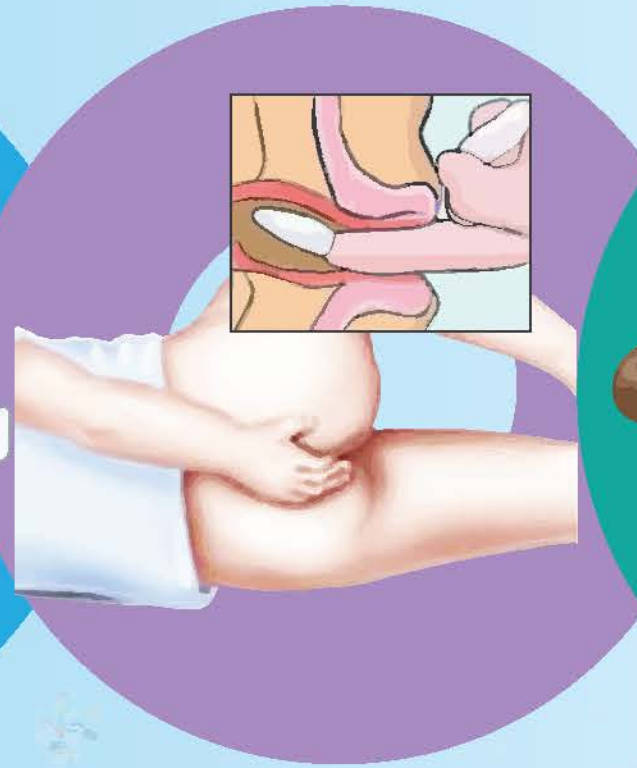
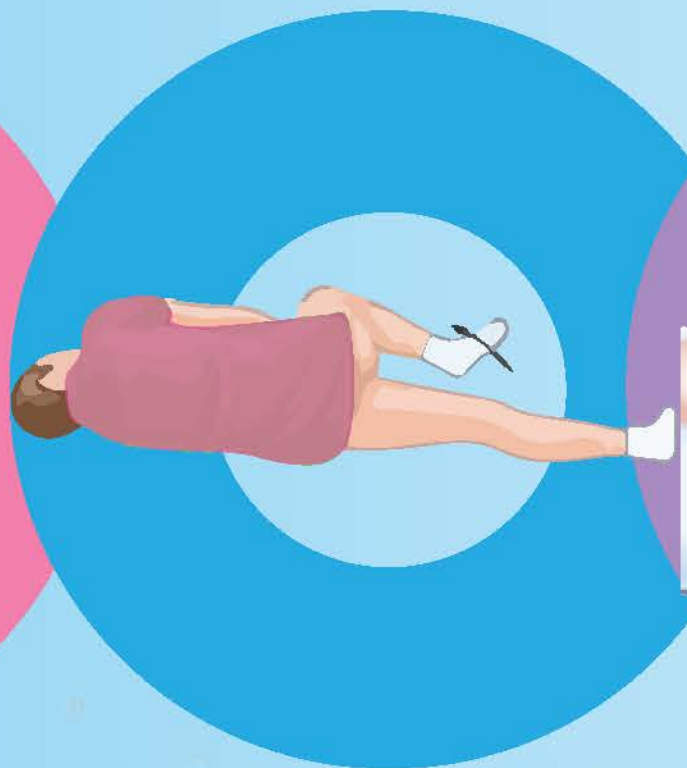


**HEALTHY**  
**society**  
better, together

# 4 ขั้นตอนเบาๆ

## "การใช้ยาเหน็บทวารหนัก"

### (Rectal Suppositories)



**แกะยาเหน็บออก**  
**ถ้ายานิ่มให้**  
**แช่ตู้เย็นก่อน**

ล้างมือให้สะอาด  
แกะเม็ดยาเหน็บ  
ออกจากห่อ  
ถ้ายานิ่มให้แช่ยา  
ในตู้เย็นหรือน้ำเย็นก่อน

**นอนตะแคง**  
**ข้างล่างเหยียดตรง**  
**งอขาบน เข้าชิดอก**

นอนตะแคง  
ให้ข้างล่างเหยียดตรง  
งอขาบนขึ้นจนหัวเข้า  
ชิดอกมากที่สุด

**สอดยาเหน็บ**  
**ด้านปลายแหลม**  
**เข้าทวารหนัก**

สอดยาเหน็บ  
โดยเอาด้าน  
ปลายแหลมเข้า  
แล้วใช้นิ้วดันเข้าไปช้า ๆ

**นอนตะแคง**  
**15 นาที**

ถ้าเหน็บยา  
แล้วรู้สึกอยากถ่าย  
ต้องกลั้นอุจจาระไว้ก่อน  
เพื่อให้ยาออกฤทธิ์  
ได้เต็มที่

**เรื่องยา สายตรง "โกสัชกร"**

สร้างสรรค์โดย ภญ.อ.ปิยะนุช เอื้อปัญจะสินธุ์, ภก.พศ.ดร.สรวง รุ่งประกายพรรณ,  
ภก.รศ.วิวัฒน์ ถาวรวัฒนยงค์, ภก.อ.สามารถ จำรัส, ภก.ดร.ชัยวัฒน์ คณิตวารานันท์ และคณิสสรณ์ ฤกษ์ชัยมงคล



[www.BHealthySociety.com](http://www.BHealthySociety.com)



BHealthySociety



BHealthySociety



@bhealthy

