

# อะดาลิมูแมบ 40 มิลลิกรัม สารละลายสำหรับฉีด บรรจุในปากกาฉีดยา ชื่อการค้า Abrilada™ (อะบริลาดา)

## 1. ยานี้คืออะไร

### 1.1 ยานี้มีชื่อว่าอะไร

- ยานี้มีชื่อว่า อะบริลาดา (Abrilada™)  
มีตัวยา อะ-ดา-ลิ-มู-แมบ (adalimumab) 40 มิลลิกรัม

### 1.2 ยานี้ใช้เพื่ออะไร

- ยานี้ใช้รักษาโรคที่เกิดการอักเสบ ได้แก่
- ข้ออักเสบรูมาตอยด์ในผู้ใหญ่
  - ข้ออักเสบไม่ทราบสาเหตุในเด็ก
  - ข้อกระดูกสันหลังอักเสบยึดติดในผู้ใหญ่
  - ข้ออักเสบสะกัดเงินในผู้ใหญ่
  - สะกัดเงินในผู้ใหญ่
  - สะกัดเงินชนิดผื่นหนาในเด็ก
  - ต่อมเหงื่ออักเสบเป็นหนอง
  - โรคโครโครห์น
- ซึ่งมีการอักเสบในระบบทางเดินอาหารเรื้อรัง
- ลำไส้ใหญ่อักเสบชนิดเป็นแผลในเด็กและผู้ใหญ่
  - ม่านตาอักเสบชนิดไม่ติดเชื้อ

## 2. ข้อควรระวังก่อนใช้ยา

### 2.1 ห้ามใช้ยานี้เมื่อไหร่

- เคยแพ้ยานี้ หรือ ส่วนประกอบของยานี้
- มีการติดเชื้อรุนแรงรวมถึงวัณโรค หรือเป็นโรคติดเชื้ออยู่
- มีภาวะหัวใจล้มเหลวระดับปานกลางหรือรุนแรง

### 2.2 ข้อควรระวังเมื่อใช้ยานี้

ให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ในกรณีต่อไปนี้

- มีอาการไข้ มีบาดแผล รู้สึกไม่สบาย หรือปัญหาเกี่ยวกับฟัน
- มีประวัติการติดเชื้อซ้ำ หรือติดเชื้อบ่อย ๆ
- เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี หรือเป็นพาหะโรค
- อายุมากกว่า 65 ปี
- มีแผนเข้ารับการผ่าตัดหรือทำฟัน

- เป็นโรคหรือมีโรคเกี่ยวกับการทำลายปลอกหุ้มเส้นประสาท (เช่น โรคปลอกประสาทอักเสบ)
- การมองเห็นผิดปกติ แขนขาอ่อนแรง หรือเห็นมดขาว
- กำลังได้รับวัคซีน หรือจำเป็นต้องได้รับวัคซีน
- เป็นโรคหัวใจล้มเหลวที่ไม่รุนแรง
- เป็นโรคมะเร็ง หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็ง
- ปลอดภัยกันเร็วหรือสูบบุหรี่
- ใช้ยา สมุนไพร อาหารเสริมอื่นอยู่
- ตั้งครรภ์ หรือ วางแผนจะตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร

## 3. วิธีใช้ยา

### 3.1 ขนาดและวิธีใช้

- ควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรที่ ำ นั น เพราะขนาดและระยะเวลาในการใช้ยานี้ขึ้นกับชนิดและความรุนแรงของโรค
- ฉีดยาเข้าใต้ผิวหนังบริเวณหน้าขาหรือหน้าท้อง

### 3.2 หากลืมฉีดยาควรทำอย่างไร

- ฉีดยาทันทีที่นึกขึ้นได้ จากนั้นฉีดยาในครั้งถัดไปตามปกติ

### 3.3 ถ้าฉีดยานี้เกินขนาดที่แนะนำ ควรทำอย่างไร

- ให้สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติที่รุนแรง ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที พร้อมยานี้หรือบรรจุภัณฑ์

## 4. ข้อควรปฏิบัติระหว่างการใช้ยา

- ไม่ว่าจะอย่างไร ให้ผู้อื่นใช้ ถึงแม้ว่าจะมีอาการหรือโรคเช่นเดียวกัน เพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาของผู้อื่น
- ไม่หยุดยาหรือปรับขนาดยาเอง ควรใช้ยานี้อย่างต่อเนื่องตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร
- พบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อติดตามผลการรักษาหรือผลจากการใช้ยา
- หากต้องเข้ารับการผ่าตัด หรือทำฟัน ให้แจ้งแพทย์ทุกครั้งว่ากำลังใช้ยานี้อยู่
- การขับรถ หรือ ทำงานกับเครื่องจักร เป็น สิ่ง ที่ ท ำ น ค ว ร ระวัง หากใช้ยาแล้ววิงเวียนหรือมองเห็นผิดปกติ

- ควรคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ เช่น กินยาคุมกำเนิด หรือ ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์
- คุมกำเนิดต่อเนื่องอย่างน้อย 5 เดือนหลังจากการรักษาเสร็จสิ้น

## 5. อันตรายที่อาจเกิดจากยา

### 5.1 อาการที่ต้องแจ้งแพทย์ พยาบาลหรือเภสัชกรทันที

- ลมพิษ บวมที่ใบหน้า เปลือกตา ริมฝีปาก
- หน้ามืด เป็นลม แน่นหน้าอก หายใจลำบาก
- ผื่นแดง ตุ่มพอง ผิวหนังหลุดลอก มีจำกัดตามผิวหนังหรือเลือดออกผิดปกติ

### “หากมีอาการเหล่านี้ให้แจ้งแพทย์ พยาบาลหรือเภสัชกรทันที”

### 5.2 อาการที่อาจเกิดได้และให้รอดูอาการ แต่ถ้ามีอาการรุนแรงให้แจ้งแพทย์หรือพยาบาล

- ติดเชื้อ มีไข้ ไม่สบาย เหนื่อยเพลีย ไอ มีแผล ตุ่ม หรือเป็นแผลไม่ยอมหาย ปัญหาเกี่ยวกับฟัน ปัสสาวะแสบ
- เห็นมดขาว แขนขาอ่อนแรง มองเห็นภาพซ้อน สูญเสียการได้ยิน ไตยีนเสียงหรี
- มีเลือดออกผิดปกติ เกิดจุดจ้ำเลือดผิดปกติที่ผิวหนัง หรือ มีภาวะซีด
- บวมแดง ระคายเคืองบริเวณที่ฉีดยา
- ปวดตามร่างกายกล้ามเนื้อข้อกระดูก ปวดหัว
- ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน ไม่สบายท้อง
- พบรอยโรคบนผิวหนังที่เกิดขึ้นใหม่หรือรอยโรคเดิมมีลักษณะเปลี่ยนไป
- รู้สึกหัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง
- ผมร่วง
- เหงื่อออกมากตอนกลางคืน
- นอนไม่ค่อยหลับ
- มองเห็นผิดปกติ
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

## “ให้รอดอาการ แต่ถ้ามีอาการรุนแรงให้แจ้งแพทย์ พยาบาลหรือเภสัชกร”

PIL Revision no:2.0  
PIL date: May 30, 2022  
Country: Thailand

### 6. ควรเก็บยานี้อย่างไร

- ยา นี้ อาจ เก็บ ไว้ ที่ รโง ง พ ย า บ า ล ท่านอาจจะไม่ได้รับยากลับบ้าน
- เก็บไว้ในบรรจุภัณฑ์เดิมตามที่ได้รับมา
- เก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 2 ถึง 8 องศาเซลเซียส ห้ามเก็บในช่องแช่แข็ง
- เก็บยาให้พ้นแสง
- เก็บยาให้พ้นมือเด็ก
- หากจำเป็น (ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องเดินทาง) อาจเก็บยาสำหรับใช้ครั้งเดียวที่อุณหภูมิห้อง (อุณหภูมิสูงสุด 30 องศาเซลเซียส) ได้นานสูงสุด 30 วัน ต้องเก็บป้องกันจากแสง และกำจัดทิ้งหากไม่ได้ใช้ในชวง 30 วัน

### 7. ลักษณะและส่วนประกอบของยานี้

- ลักษณะยา สารละลายใส ไม่มีสีถึงมีสีน้ำตาลอ่อนมาก
- **ตัวยาสำคัญ** อะ-ดา-ลี-มู-แมบ (adalimumab)
- **ส่วนประกอบอื่น ๆ** ได้แก่ แอล-ซีสทีดิน/แอล-ซีสทีดินไฮโดรคลอไรด์โมโนไฮเดรต ซูโครส เอเดเทตไดโซเดียมไดไฮเดรต แอล-เมไธโอนีน โพลีซอร์เบต 80 และน้ำสำหรับฉีด

ผู้นำเข้า บ. ไฟเซอร์ (ประเทศไทย) จำกัด

เอกสารนี้ปรับปรุงครั้งล่าสุดเมื่อ 30 พฤษภาคม 2565

**ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมทางเว็บไซต์ของ อย.**

- <http://www.fda.moph.go.th/sites/oss/Pages/Main.aspx>
- <http://ndi.fda.moph.go.th/>

**เอกสารนี้เป็นข้อมูลโดยย่อ**

หากมีข้อสงสัยหรือข้อสงสัยเพิ่มเติมโปรดติดต่อเภสัชกร

## คำแนะนำในการใช้ยา อะบริลาดา (Abrilada) (อะดาลิมูแมบ [adalimumab]) ชนิดปากกาที่บรรจุยาฉีดพร้อมใช้ สำหรับใช้ครั้งเดียว 40 มิลลิกรัม สำหรับการฉีดเข้าใต้ผิวหนัง

### โปรดเก็บเอกสารฉบับนี้ไว้

คำแนะนำเหล่านี้แสดงขั้นตอนการเตรียมยาและการฉีดยาที่ละขั้นตอน

เก็บปากกาอะบริลาดาไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิระหว่าง 2 องศาเซลเซียสถึง 8 องศาเซลเซียส

เก็บปากกาอะบริลาดาไว้ในกล่องบรรจุภัณฑ์เดิมจนกว่าจะใช้งานเพื่อป้องกันไม่ให้ยาโดนแสงแดดโดยตรง

หากจำเป็น ตัวอย่างเช่น เมื่อท่านเดินทาง ท่านสามารถเก็บปากกาอะบริลาดาไว้ที่อุณหภูมิห้องสูงถึง 30 องศาเซลเซียส เป็นเวลานานถึง 30 วันได้ เก็บยาอะบริลาดา อุปกรณ์สำหรับฉีดยา และยาชนิดอื่น ๆ ทั้งหมดให้พ้นจากมือเด็ก

อะบริลาดาสำหรับฉีดอยู่ในรูปของปากกาสำหรับใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ซึ่งมียาสำหรับฉีดหนึ่งครั้งบรรจุอยู่ ห้ามลองฉีดอะบริลาดาด้วยตนเองจนกว่าท่านจะได้อ่านและเข้าใจคำแนะนำในการใช้ยาอย่างถ่วงถี่ หากแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกรของท่านพิจารณาเห็นว่าท่านหรือผู้ดูแลอาจสามารถฉีดยาอะบริลาดาได้ที่บ้าน ท่านควรได้รับการอบรมเกี่ยวกับวิธีการเตรียมและฉีดยาอะบริลาดาที่ถูกต้อง

นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องพูดคุยกับแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกรของท่านเพื่อให้มั่นใจว่าท่านเข้าใจเกี่ยวกับคำแนะนำในการให้ยาอะบริลาดา เพื่อช่วยให้ท่านจำได้ว่าต้องฉีดอะบริลาดาเมื่อไร ท่านสามารถทำเครื่องหมายไว้บนปฏิทินของท่านล่วงหน้า ขอคำปรึกษาจากแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกรหากท่านหรือผู้ดูแลของท่านมีคำถามใด ๆ เกี่ยวกับวิธีการฉีดอะบริลาดาที่ถูกต้อง หลังจากที่ได้รับ การอบรมที่เหมาะสมแล้ว ท่านสามารถฉีดอะบริลาดาได้ด้วยตัวเองหรือผู้ดูแลเป็นผู้ฉีดให้ท่านก็ได้

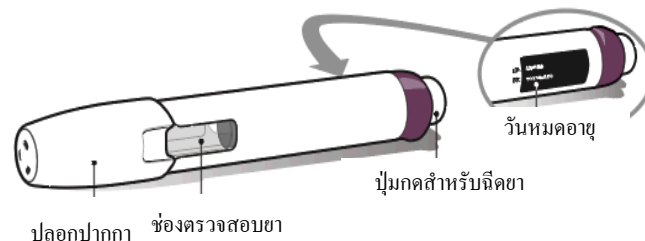
### 1. อุปกรณ์ที่ท่านจำเป็นต้องมี

- ท่านจำเป็นต้องมีอุปกรณ์เหล่านี้สำหรับการฉีดอะบริลาดาแต่ละครั้ง
    - วางอุปกรณ์สำหรับฉีดบนพื้นผิวที่สะอาดและเรียบ
    - ปากกาอะบริลาดา 1 ด้าม ซึ่งอยู่ในกล่องบรรจุภัณฑ์
    - สำลีสบูแอลกอฮอล์ 1 แผ่น ซึ่งอยู่ในกล่องบรรจุภัณฑ์
    - สำลี 1 ก้อนหรือผ้ากอซ 1 แผ่น (ไม่รวมอยู่ในกล่องบรรจุภัณฑ์อะบริลาดา)
    - ถังสำหรับทิ้งของมีคม (ไม่รวมอยู่ในกล่องบรรจุภัณฑ์อะบริลาดา)
- สำคัญ:** หากท่านมีคำถามใด ๆ เกี่ยวกับปากกาอะบริลาดาหรือยาของท่าน โปรดพูดคุยกับแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกร

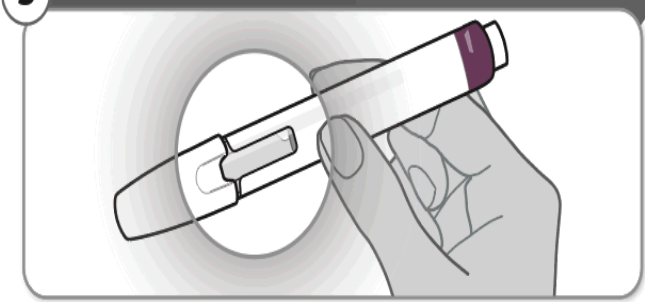
### 2. การเตรียมพร้อม

- นำกล่องยาอะบริลาดาออกจากตู้เย็น
- นำปากกาอะบริลาดา 1 ด้ามและสำลีสบูแอลกอฮอล์ออกจากกล่อง คอยระวังไม่ให้ปากกาโดนแสงแดดโดยตรง นำกล่องบรรจุภัณฑ์เดิมซึ่งมีปากกาที่ยังไม่ได้ใช้งานกลับเข้าไปเก็บในตู้เย็น
- ห้ามใช้ปากกาหาก:
  - ใต้ทำปากกาหรือกล่องที่บรรจุปากกาดกบนพื้นถึงแม้จะดูเหมือนว่าปากกาจะไม่ได้ได้รับความเสียหายก็ตาม
  - ใต้ผ่านการแช่แข็งหรือละลายจากการแช่แข็งแล้ว
  - มีลักษณะที่ดูเหมือนว่าได้รับความเสียหาย
  - ผนึกบนกล่องบรรจุภัณฑ์ใหม่ฉีกขาด

- ใต้น้ำปากกาออกมาจากตู้เย็นนานกว่า 30 วัน
- ยาใต้พ้นวันหมดอายุไปแล้ว
- หากยามีลักษณะตรงกับข้อใดข้อหนึ่งด้านบน ให้ทิ้งปากกาในวิธีเดียวกันกับการทิ้งปากกาที่ใช้แล้ว ท่านจำเป็นต้องใช้ปากกาตามใหม่สำหรับฉีดยา
- ท่านสามารถใช้ปากกาได้ทันทีหลังจากที่นำออกจากตู้เย็น
- ท่านอาจพบว่าการใช้ปากกาที่อุณหภูมิห้องลดความรู้สึกปวดแสบหรือความรู้สึกไม่สบาย ทิ้งปากกาไว้ที่อุณหภูมิห้องโดยไม่ให้โดนแสงแดดโดยตรงเป็นเวลา 15 ถึง 30 นาทีก่อนฉีดยา
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเช็ดมือให้แห้งสนิท
- ห้ามถอดปลอกปากกาออกจนกว่าท่านพร้อมที่จะฉีดยา



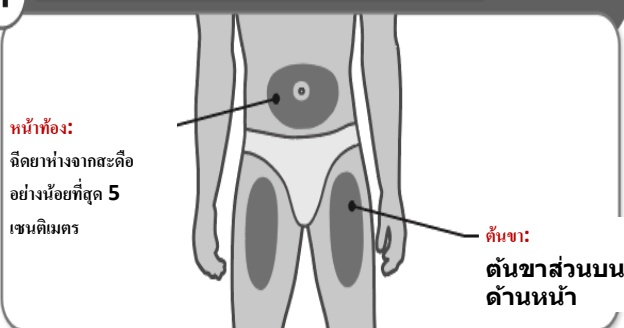
### 3 ตรวจสอบยาของท่าน



- ตรวจสอบยาของท่านอย่างละเอียดถี่ถ้วนที่ช่องตรวจสอบยา

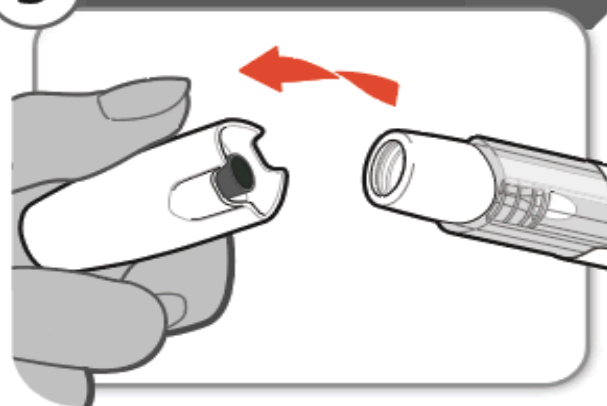
- ค่อย ๆ เอียงปากกาอย่างเบามือไปทางด้านหัวปากกาและปลายปากกาเพื่อตรวจสอบลักษณะของยา
- ห้ามเขย่าปากกา การเขย่าสามารถทำให้เกิดความเสียหายขึ้นกับยาได้
- ตรวจสอบให้มั่นใจว่ายาที่บรรจุในปากกามีลักษณะใส ไม่มีสีไปจนถึงสีน้ำตาลอ่อนมาก และปราศจากเกล็ดขนาดเล็กหรืออนุภาคต่าง ๆ การเห็นฟองอากาศหนึ่งฟองขึ้นไปที่ช่องตรวจสอบยาถือเป็นเรื่องปกติ ห้ามพยายามที่จะกำจัดฟองอากาศ
- หากท่านมีคำถามใด ๆ เกี่ยวกับยาของท่าน โปรดพูดคุยกับแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกร

#### 4 เลือกและเตรียมบริเวณที่จะฉีดยา



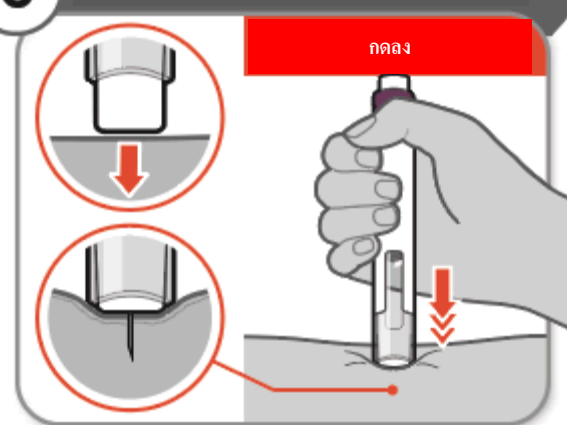
- เลือกตำแหน่งที่จะฉีดยาที่ต่างกันไปในแต่ละครั้ง
- ห้ามฉีดยาลงในบริเวณที่ใกล้กับกระดูกหรือบนผิวหนังบริเวณที่มีรอยขีด แดง เจ็บ (กดเจ็บ) หรือแข็ง หลีกเลี่ยงการฉีดยาลงในใต้ผิวหนังบริเวณที่มีรอยแผลเป็นหรือรอยผิวหนังแตกกลาย
  - หากท่านเป็นโรคสะเก็ดเงิน ห้ามฉีดยาโดยตรงลงไปใต้ผิวหนังบริเวณที่มีผื่นนูน ผิวหนา แดง หรือตกสะเก็ด หรือมีรอยโรคบนผิวหนัง
- ห้ามฉีดยาผ่านเสื้อผ้า
- เช็ดผิวหนังบริเวณที่จะฉีดยาด้วยแผ่นสำลีชุบแอลกอฮอล์
- รอให้ผิวหนังบริเวณที่จะฉีดยาแห้งสนิท

#### 5 ถอดปลอกปากกาออก



- บิดปลอกปากกาและดึงออก
  - ทิ้งปลอกปากกาลงไปในถังสำหรับทิ้งของมีคม เนื่องจากไม่จำเป็นต้องใช้ปลอกปากกาอีก
  - เป็นเรื่องปกติ หากเห็นยาไม่กี่หยดที่ปลายเข็มเมื่อถอดปลอกเข็มฉีดยาออก
- ข้อควรระวัง:**  
สัมผัสปากกาดด้วยความระมัดระวังเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากเข็มฉีดยาโดยอุบัติเหตุ
- หมายเหตุ:**  
ปลอกเข็มฉีดยาจะอยู่ภายในปลอกปากกาหลังจากที่ถอดปลอกปากกาออกแล้ว

#### 6 แหวงเข็มฉีดยาลงไปใ้ผิวหนัง



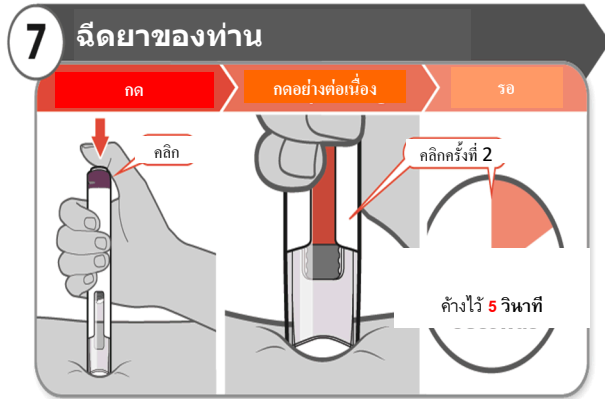
- กดปากกาของท่านลงไปบนผิวหนังอย่างมั่นคง โดยให้ปากกาทำมุม 90 องศา ดังที่ได้แสดงไว้ในรูปภาพ
- หมายเหตุ:**  
เข็มจะเจาะลงไปใ้ผิวหนังเมื่อท่านกดปากกา กดสำหรับฉีดยาจะปลดล็อกเมื่อท่านกดปากกาลงไปบนผิวหนังอย่างมั่นคงพอ
  - กดปากกาไว้บนผิวหนังอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะถึงขั้นตอนที่ 8

**หมายเหตุ:**  
ห้ามแทงเข็มฉีดยาลงไปใ้ผิวหนังซ้ำหากท่านเปลี่ยนใจไปฉีดยาที่ตำแหน่งอื่น ท่านจำเป็นต้องใช้ปากกาตัวใหม่แทนหากได้ใช้เข็มฉีดยานั้นแทงลงไปใ้ผิวหนังแล้ว

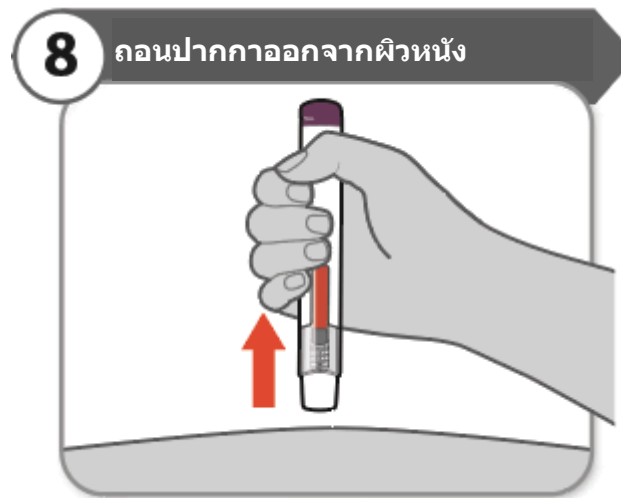
### มันคงพอ

ถอนนิ้วมือออกจากปุ่มกดสำหรับฉีดยาและกดปากกาลงบนผิวหนังให้แน่นกว่าเดิม จากนั้นให้ลองกดปุ่มฉีดยาอีกครั้ง หากวิธีการนี้ใช้ไม่ได้ผล การดึงหรือบีบผิวหนังอาจทำให้ผิวหนังบริเวณที่จะฉีดยาดึงขึ้น ซึ่งทำให้การกดปุ่มฉีดยาได้ง่ายขึ้น

- หากท่านเห็นยาที่มีปริมาณมากกว่าหนึ่งหยดเล็ก ๆ บนผิวหนังของท่านหลังการฉีดยา ในการฉีดยาครั้งถัดไปโปรดรอให้นานกว่าเดิมเล็กน้อยเพื่อดึงปากกาออกจากผิวหนัง



- กดปุ่มสำหรับฉีดยาให้ลงไปจนสุดและท่านจะได้ยินเสียงคลิก ท่านสามารถถอนนิ้วมือออกจากปุ่มกดสำหรับฉีดยาได้เมื่อการฉีดยาได้เริ่มขึ้น
  - กดและประคองปากกาให้อยู่บนผิวหนังอย่างมั่นคง ในขณะที่แถบสีส้มเคลื่อนลงมาผ่านช่องตรวจสอบยา ซึ่งโดยปกติแล้วมักใช้เวลา 3 ถึง 10 วินาทีในการฉีดยา
  - รออีกอย่างน้อยที่สุด 5 วินาทีหลังจากที่ได้ยินเสียงคลิกครั้งที่ 2 เพื่อให้ยาถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย
- หมายเหตุ:**  
หากท่านไม่สามารถกดปุ่มสำหรับฉีดยาได้ ก็เป็นเพราะท่านไม่ได้กดปากกาลงบนผิวหนังอย่าง



- ห้ามดึงปากกาออกจากผิวหนังจนกว่าท่านได้รออย่างน้อยที่สุด 5 วินาทีหลังจากที่ได้ยินเสียงคลิกครั้งที่สอง
  - ดึงปากกาออกจากผิวหนัง
- หมายเหตุ:**  
หลังจากที่ท่านได้ดึงปากกาออกจากผิวหนังแล้ว ปลายเข็มฉีดยาจะถูกปกปิดไว้ภายในปากกาโดยอัตโนมัติ



- ท่านควรที่จะเห็นแถบสีส้มในช่องตรวจสอบยา
- หากช่องตรวจสอบยาไม่เปลี่ยนเป็นสีส้ม หรือหากดูเหมือนว่ายังอยู่ระหว่างการฉีดยานั้นหมายความว่าท่านยังไม่ได้รับยาเต็มโดสโปรดแจ้งแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกรของท่านทันที
- ห้ามฉีดยาเพิ่มอีกโดสหนึ่ง

- ห้ามถูบริเวณที่ฉีดยา  
หมายเหตุ:  
เก็บปากกาที่ยังไม่ได้ใช้ไว้ในตู้เย็นในกล่อง  
บรรจุภัณฑ์เดิม

## 10 ทิ้งปากกาที่ใช้แล้ว



- ทิ้งปากกาทันทีตามคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกร และตามกฎหมายอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในท้องถิ่น

## 11 หลังการฉีดยา



- ตรวจสอบที่ผิวหนังบริเวณที่ฉีดยาอย่างใกล้ชิด หากมีเลือดบนผิวหนัง โปรดใช้ก้อนสำลีหรือแผ่นผ้าก๊อชสะอาดกดลงบนผิวหนังบริเวณที่ฉีดยาอย่างเบามือเป็นเวลา 2 - 3 วินาที