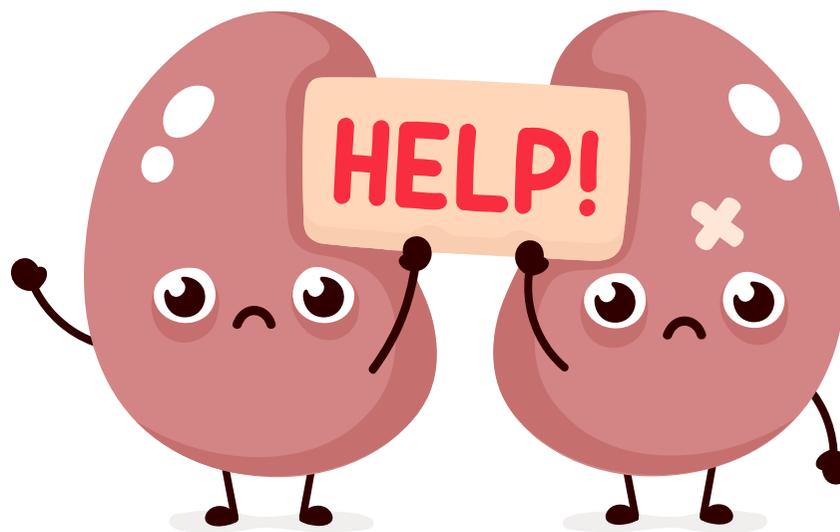


หนังสือภาพ

ยา สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ทำให้ไตวาย

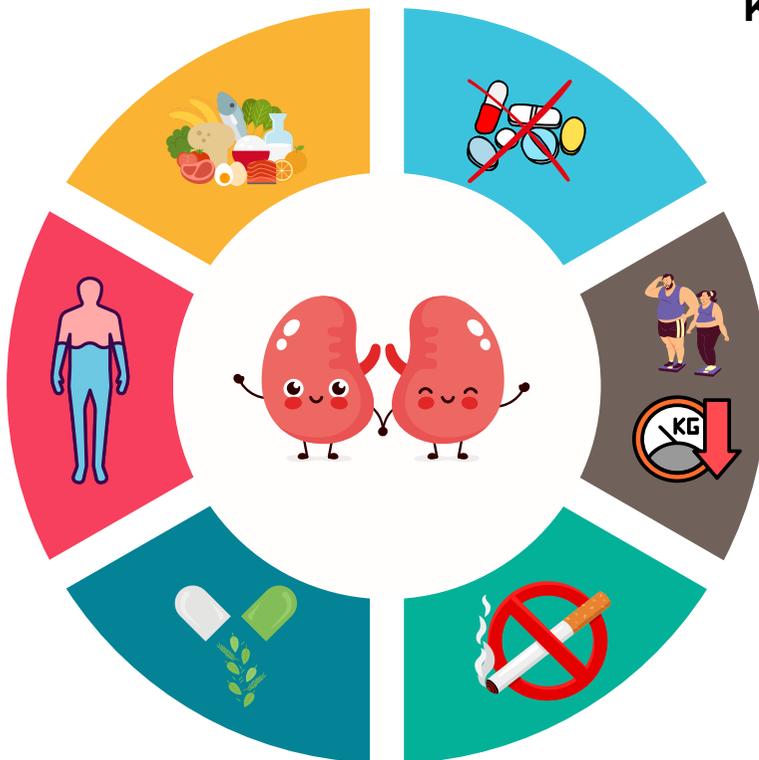


จัดทำโดย รศ.ดร.มยุรี ตั้งเกียรติกำจาย

คณะเภสัชศาสตร์ มศว

13 ตุลาคม 2568

กิน อยู่อย่างไร ดีต่อไต



- ไม่รับประทานอาหารรสจัด
- ไม่รับประทานโปรตีนมากเกินไป

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ วันละ 8 แก้ว
- ชา กาแฟ ไม่ผสมสมุนไพร ไม่เกิน 3 แก้วต่อวัน
- ลดการดื่มแอลกอฮอล์
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มมากเกินไป

สมุนไพร/อาหารเสริม

- มีทะเบียนอย.ถูกต้อง
- มีฉลากภาษาไทย
- ไม่รับประทานประจำ

หลีกเลี่ยงการใช้ยาชุด ยาแก้ปวดเอ็นเสด เกินจำเป็น

- ลดน้ำหนัก
- ออกกำลังกายอย่างพอดี

- งดสูบบุหรี่และ
บุหรี่ไฟฟ้า
- เลี่ยง PM 2.5

ผลิตภัณฑ์ให้ผลตรวจสอบสเตียรอยด์เป็นบวก ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ถั่งเช่า มีทะเบียนนอย.ถูกต้อง



คอลลาเจน มีทะเบียนนอย.ถูกต้อง



สมุนไพรแก้ปวด ไม่มีทะเบียน





โซดามินท์ชะลอไตเสื่อมได้หรือไม่



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีส่วนประกอบ โซเดียมไบคาร์บอเนต 1,400 มก./ซอง **ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค**

โซดามินท์ (Sodamint) หรือโซเดียมไบคาร์บอเนต (Sodium bicarbonate) หรือ เบกกิ้งโซดา (Baking soda) ที่หลายคนรู้จักกัน

ประโยชน์ต่อสุขภาพของโซดามินท์

- ช่วยทำให้ร่างกายเป็นด่าง**
โซดามินท์มีฤทธิ์เป็นด่าง เมื่อร่างกายเป็นด่างจะฟื้นฟูสุขภาพได้ดี
- ช่วย ชะลอไตเสื่อม**
ช่วยให้ไตทำงานเบาลง เพราะมีผลต่อส่วนที่ไตต้องขับออกมีน้อยลง
- ช่วย ขับกรดยูริก ออกจากร่างกาย**
ปรับให้ปัสสาวะเป็นด่างมากขึ้น ละลายกรดยูริกแล้วขับออกได้ดีขึ้น
- ช่วย ลดการเป็นนิ่ว ในทางเดินปัสสาวะ**
ช่วยเพิ่มความเป็นด่าง ลดความเป็นกรดของปัสสาวะ ทำให้ก้อนนิ่วบางชนิดบางลง
- ช่วย ลดกรดในกระเพาะ**
รักษาโรคกระเพาะ กรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อ **บรรเทาอาการ**



หลีกเลี่ยงการใช้ในทางที่ผิด รักษาเมเร็ง ทางเดินปัสสาวะติดเชื้อ (UTI) detox

ร่างกายเป็นด่าง **≠** สุขภาพดี

- ใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น เป็นนิ่วจากยูริก
- สงสัยว่าเป็นนิ่ว ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคและรักษา
- การเข้ารับการรักษาซ้ำเป็นอันตราย อาจทำให้ไตวายตามมาได้

มีรายงานการใช้โซเดียมไบคาร์บอเนตในทางที่ผิดและเกิดอันตราย 21 เคส

- ผู้ป่วย chronic uric acid nephropathy, gout, HTN, AF
- ได้รับยารักษาโรคดังกล่าว รวมทั้ง colchicine, **ketoprofen**
- รับประทานโซเดียมไบคาร์บอเนต **20 กรัม** หวังผลรักษา gout
- **มานอนสพ. ด้วยเลือดเป็นด่าง (metabolic alkalosis) ไตวายเฉียบพลัน และเกิดพิษต่อตับ คาดว่าเกิดจากการใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต + NSAIDs**

กรณีข้างต้น ไม่ควรใช้เกิน 2 สัปดาห์

ยาโซดามินท์ ไม่ได้ช่วยทำให้ ไม่ต้องฟอกเลือดในผู้ป่วยไต

ห้ามซื้อมารับประทานเอง



- ทำให้เลือดเป็นด่าง
- ถ้าเลือดเป็นด่างมากเกินไปเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ฝ้าระวังการใช้ผลิตภัณฑ์ผสม มะระขี้นก + สารสกัดเหี่ยวกุ่มหลาน + น้ำมันมะพร้าว ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

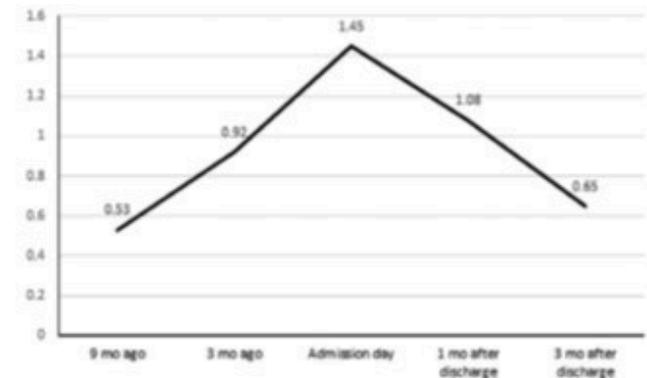


- ขณะนี้พบแล้ว 2 เคส ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
- รับประทานเป็นประจำ เกิน 3 เดือน
- ทำให้ค่าการทำงานของไต (eGFR) ลดลงอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่ 5 ml/min
- คาดว่าผลิตภัณฑ์เป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้การทำงานของไตแย่ลง ร่วมกับปัจจัยอื่น

หลักฐานงานวิจัยสนับสนุนว่า สารสกัดมะระขี้นก ทำให้เกิดไตวายเฉียบพลัน

Case report in Korea ญ อายุ 60 ปี เป็นความดันและเบาหวาน

- รับประทาน สารสกัดมะระขี้นก
 - 600 มก.ต่อวัน เกือบทุกวัน 3 เดือน
 - 1,200 มก.ต่อวัน 4 เดือน
- ทำให้เกิด AKI ผ่านทางกลไก AIN
- เมื่อหยุดสารสกัดมะระขี้นก 3 เดือน Scr ลดลง



1. Mardani S, et al. J Nephropathol. 2014;3(1):35-40. 2. Shetty AK, et al. Plant Foods for Human Nutrition. 2005;60(3):109-112. 3. Bae W, et al. Medicine (Baltimore). 2021;100(27):e26606.

- เหี่ยวกุ่มหลาน มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เมื่อใช้ร่วมกับ ACEIs/ARBs เพิ่มความเสี่ยง kidney hypoperfusion

เก๋ากี้ดำ (black Goji Berry)

Supawadee Plengchai
1h · 🌱

ผู้ป่วยมีโรคประจำตัวคือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ระดับค่าไต CKD 2

รับประทานเก๋ากี้ดำ (black Goji Berry) ขงน้ำดื่มและเคี้ยวเม็ด วันละ 15 เม็ด มา 1 เดือน โดยสั่งซื้อจากเฟซบุค

มารพ. ด้วยอาการวิงเวียนศีรษะ ถ่ายเหลว 1 ครั้ง

ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน 3 ครั้ง

ระดับ cr. 6.22 GFR = 6.46 CKD stage 5

แพทย์วินิจฉัย ไตวายเฉียบพลัน

รักษาในรพ. 7 วัน ค่าไตกลับมาเป็น CKD3a

สมุนไพรมะเขือเทศตามสื่อออนไลน์ต่างๆ อาจส่งผลต่อการทำงานของไตได้

ปัจจุบันพบผู้ป่วยเบาหวาน ความดัน และโรคไตเรื้อรัง 2 ราย

- ดื่มชาขงเก๋ากี้ดำ ประจำ อย่างน้อย 1 เดือน
- ทำให้ไตวายเฉียบพลัน

Black Goji Berry



**ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีทะเบียน
ไม่มีฉลากภาษาไทย**

คาดว่าเกิดจาก

- รับประทานมากเกินไป เกิดผลข้างเคียง คือ คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน
- ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ไม่มีทะเบียน อาจปนเปื้อน ยาฆ่าแมลงและโลหะหนัก (แคดเมียม)

สารายที่มีส่วนประกอบของฟุคอยแดน



ประกอบด้วย

- โปรตีน
- โซเดียม
- แคลเซียม
- โพแทสเซียม
- ทองแดง
- สังกะสี
- แมกนีเซียม
- แมงกานีส
- ซีลีเนียม

- ฟุคอยแดน ขับออกทางไต จะเกิดการสะสมสารต่าง ๆ ในผู้ที่มีการทำงานของไตบกพร่อง
- **ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยโรคไต** เพราะอาจเกิดการสะสมเกลือแร่ & โลหะหนัก จนเกิดพิษได้ หรือ ได้รับโปรตีนมากเกินไป

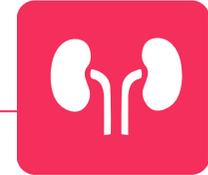


- งานวิจัยในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง พบว่ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านไวรัส เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านการอักเสบ ต้านการแข็งตัวของเลือด
- **แต่ยังไม่มียานวิจัยในผู้ป่วยโควิดและผู้ป่วยกลุ่มต่าง ๆ ว่าช่วยรักษาโรคได้ จึงยังไม่แนะนำให้ใช้**



Figure 1. Sources of fucoidan. 1. *Fucus vesiculosus*, 2. *Laminaria digitata*, 3. *Fucus evanescens*, 4. *Fucus serratus*, 5. *Ascophyllum nodosum*, 6. *Peltvetia canaliculata*, 7. *Cladophora okamuranus*, 8. *Sargassum fusiforme*, 9. *Laminaria japonica*, 10. *Sargassum horneri*, 11. *Nemacystus decipiens*, 12. *Padina gymnospora*, 13. *Laminaria hyperborea*.

เภสัชกรรพ. พพ
ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังรับประทานแล้ว
ค่าการทำงานของไตแยลง (eGFR)



ไม่มีงานวิจัยคุณภาพดีในผู้ป่วยโรคไตว่าช่วยชะลอไตเสื่อมได้



หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยา

- Warfarin
- NOACs
- Prasugrel
- Clopidogrel
- Ticagrelor
- Aspirin

เพราะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดเลือดออก

สมุนไพรโฆษณาเกินจริง ไม่ช่วยชะลอไตเสื่อม ไม่แนะนำให้ใช้ พบผู้ป่วยใช้แล้วไตวายเฉียบพลัน



หญ้าไฟน้ำ



หนานเจาเหว่ย/ป่าช้า
เหา/ป่าเหว้หมอง



พลูคาว



ปอบิด



ชาใบพลู ห้ามกินแทนน้ำ

- ผู้ป่วยสูงอายุ NCDs ชงชาใบพลูดื่มแทนน้ำเป็นประจำ
- เพราะได้ยินโฆษณาว่าช่วยรักษามะเร็ง
- พบว่าค่าการทำงานของไต (eGFR) ค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ จาก 60 เหลือ 46 ในเวลา 2 ปี ประกอบกับใช้ร่วมกับยากลุ่ม ACEIs



ใบพลู



ใบชะพลู

ชาชงใบพลู

- มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ และลดการอักเสบผ่านกลไก COX2-inh. (ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่ไตลดลง)
- เมื่อใช้ร่วมกับยาลดความดันกลุ่ม ACEIs/ARBs จะเกิดอันตรกิริยาระหว่าง
- สมุนไพรรและยา ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่ไตลดลง ค่าการทำงานของไตลดลงได้

ใบชะพลู

- มีออกซาเลตสูง (เพิ่มความเสี่ยงเป็นนิ่ว) และมีฤทธิ์ลดการอักเสบผ่านกลไก COX-inh.
- **สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 ไม่แนะนำให้รับประทาน**

ความเข้าใจผิด ใบช่อดำ ชะลอไตเสื่อมไม่ได้



- มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ
- ระวังเมื่อใช้ร่วมกับยาลดความดัน ACEIs/ARBs
- เพิ่มความเสี่ยงเลือดไปเลี้ยงที่ไตลดลง
- **ไตวายเฉียบพลันได้ โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มน้ำน้อย**



น้ำดื่มใบช่อดำ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโซซามาเกินจริง อย่าซื้อใช้ ไม่มีผลชะลอไตเสื่อม

~~การรักษาโรคไตวาย เพื่อชะลอการเสื่อมของไต~~

- ควบคุมโรคประจำตัวให้อยู่ในระดับดี
- ควบคุมอาหาร
- รักษาด้วยการรับประทานยา
- ปรับพฤติกรรมต่างๆ



ผลิตภัณฑ์นี้

- ขึ้นทะเบียนเป็นอาหาร
- จึงไม่มีสรรพคุณบำบัด บรรเทา ป้องกัน หรือ รักษาโรคใด ๆ

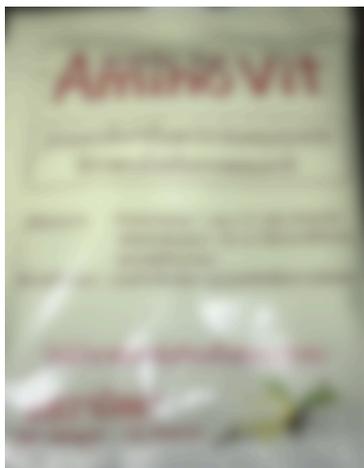
มีส่วนประกอบ

- สารสกัดขมิ้นชัน
 - มีฤทธิ์ COX2-inh.
- น้ำมันเมล็ดองุ่น
- CBD

ข้อควรระวัง

การรับประทานสารสกัดขมิ้นชันในขนาดสูงหรือเป็นประจำ เพิ่มความเสี่ยงทำให้เลือดไปเลี้ยงที่ไตลดลง อาจส่งผลให้ค่าการทำงานของไต (eGFR) ลดลงได้

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโปรตีน กรดอะมิโน สำหรับเสริมอาหาร ไม่มีสรรพคุณรักษาโรคไต นี้



ปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้รับประทาน สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะต่าง ๆ

- CKD ระยะ 1-3a = 0.8-1.0 ก./น้ำหนักตัว (กก.)/วัน
- CKD ระยะ 3b-5 (ก่อนฟอกเลือด) = 0.6-0.8 ก./น้ำหนักตัว (กก.)/วัน
- CKD ที่ฟอกเลือด = 1.2 ก./น้ำหนักตัว (กก.)/วัน

- ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ระยะที่ 4 เชื้อโซซามา
- กินโปรตีน (กรดอะมิโน) 4 ชอง/วัน (1 ชอง มีกรดอะมิโน 12 กรัม)
- eGFR 22 ml/min ลดลงเหลือ 5 ml/min 🤯



👉 ผู้ป่วยไต ห้ามไม่กินโปรตีน (zero protein)

- ค่าไตที่ดีขึ้น เกิดจากร่างกายขาดโปรตีนและสลายกล้ามเนื้อ ไม่ใช่การกรองของไตดีขึ้น
- ทำให้ร่างกายทรุดลงอย่างรวดเร็ว”

- จากการตรวจสอบไม่พบเลขทะเบียนอย.
- ไม่แนะนำให้ใช้
- ส่วนประกอบ
 - Low protein, FOS, inulin, vitamins, MUFA, PUFA

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังก่อนฟอกเลือด

ห้ามฉีดกรดอะมิโน (โปรตีน) เข้ากระแสเลือด

ถ้าได้รับโปรตีนเกินขนาด อาจทำให้ไตวายเฉียบพลันได้ 😱

ปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้ได้รับ สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะต่าง ๆ

- CKD ระยะ 1-3a = 0.8-1.0 ก./น้ำหนักตัว (กก.)/วัน
- CKD ระยะ 3b-5 (ก่อนฟอกเลือด) = 0.6-0.8 ก./น้ำหนักตัว (กก.)/วัน
- CKD ที่ฟอกเลือด = 1.2 ก./น้ำหนักตัว (กก.)/วัน



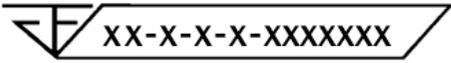
ผู้ป่วยที่ฟอกเลือด

- ถ้าได้รับโปรตีนเกินขนาด ทำให้ของเสียสะสมในร่างกายมากเกินไป (uremia)
- เกิดอาการเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน คับ ซา
- ถ้าของเสียสะสมมาก ๆ ผู้ป่วยจะเบลอ ชักได้

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ตั้งแต่ระยะ 3

- ไม่ควรซื้อวิตามิน/เกลือแร่มาใช้เอง หรือฉีดวิตามิน เพราะสะสมแล้วทำให้เกิดพิษได้ง่าย
 - Vitamin A, D, E, K
 - Vitamin C ไม่ควรเกิน 200 มก./วัน
 - Mg, Zinc, Cu, Mn, Selenium, Chromium, Al
- จำกัดเกลือแร่ - โพแทสเซียม และฟอสฟอรัส

การใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างปลอดภัย

- เลือกใช้ยาสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ขึ้นทะเบียนถูกต้อง
- ตัวอย่างทะเบียนผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 
- สำหรับเสริมอาหาร ไม่มีสรรพคุณป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรค

ตัวอย่าง ทะเบียนปลอม ปลอมปนสเด็ยรอยด์



ผู้ป่วยสูงอายุ นำสมุนไพร 12 ชนิด มาต้มกินรักษาเมเร็ง ประมาณ 1 สัปดาห์ มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องอืด และท้องเสีย ปัสสาวะออกน้อย

สมุนไพรต่อไปนี้ คาดว่า ทำให้ไตวายเฉียบพลัน ต้องฟอกเลือด
กลไกทำให้ไตวาย ischemic ATN และสมุนไพรตีกับยา losartan



เถาวัลย์เปรียง
มีฤทธิ์ COX2-inh.
มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ



รากลำเจียก
มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ



เถากำแพงเจ็ดชั้น
มีฤทธิ์ระบาย



ตรวจพบ coliform bacteria
ทำให้ท้องเสียได้



รากหนอนตายหยาก
ทำให้คลื่นไส้ อาเจียนได้

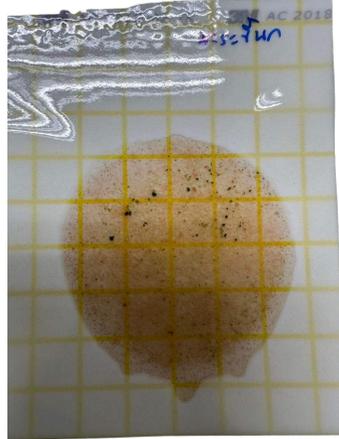
กิตติกรรมประกาศ 1) ผู้ป่วยและญาติ 2) แพทย์สาขาวิชาโรคไต คณะแพทยฯ มศว 3) ดร.ภก.ณัฐพงษ์ วิชัย คณะเภสัชฯ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

1. Kuptniratsaikul V, et al. Efficacy and safety of *Derris scandens* Benth extracts in patients with knee osteoarthritis. *J Altern Complement Med.* 2011;17(2):147-153.

2. Adkar PP, Bhaskar VH. *Pandanus odoratissimus* (Kewda): A review on ethnopharmacology, phytochemistry, and nutritional aspects. *Adv Pharmacol Sci.* 2014;2014:120895. 3. Sheik S, et al. Cytotoxic and decolorizing potential of *Colletotrichum gloeosporioides* Penz., isolated from *Salacia chinensis* Linn. *S Afr J Bot.* 2020;134:146-150.

ผู้ป่วยนำผลมะระขี้นก มาตากแห้ง บดใส่แคปซูล สำหรับรับประทาน พบเชื้อจำนวนมาก เสี่ยงทำให้ท้องเสีย

ตรวจเชื้อแบคทีเรียต้องการอากาศ
พบเชื้อจำนวนมาก



ตรวจยีสต์และรา
พบเชื้อจำนวนมาก



**ไม่แนะนำให้ใช้ เพราะผลิตภัณฑ์ไม่ได้มาตรฐาน พบเชื้อแบคทีเรีย ยีสต์และรา จำนวนมาก
ยาชุดที่ผู้ป่วยเบาหวานใช้ แล้วเกิดไตวายเฉียบพลัน ต้องนอนรพ.**



ผลตรวจสเตียรอยด์เป็นบวก



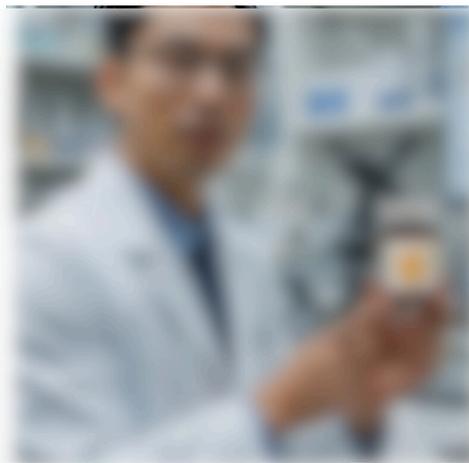
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโฆษณาเกินจริง อย่าซื้อใช้ ไม่มีผลชะลอไตเสื่อม



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโฆษณาเกินจริง

อย่าซื้อใช้ ไม่มีผลชะลอไตเสื่อม

น้ำมัน 11 ชนิด กินเยอะ ๆ ได้รับไขมันมากเกินไป



บำรุงสายตา พรำมือ
จ็บ่อย จี๋กึ่งคิน

11 OIL

น้ำมันสกัดเย็น

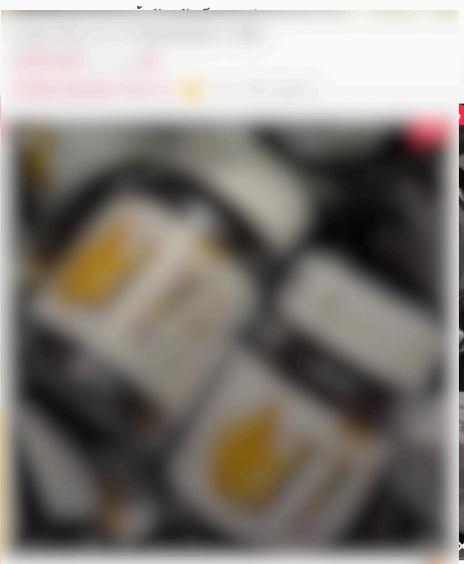
1 แกรม 1

390

ไตเสื่อม ฟันพุไต
นอนไม่หลับ

ลดเพิ่ม
50%
วันที่-31 ก.ค.

[2 กระปุก] 11 mix oil น้ำมันสกัดเย็น 11 ชนิด น้ำมันงาดำ ถั่วดาวอินคา...
฿390.00 992 sold
★ 4.9 | Phitsanulok



หยุดกรมาน

ไตเรื้อรัง!!

ไตเสื่อม	ไตวาย
ซีด	ซีมีฟอง
มีขอม	ไตขอม

1 แกรม 1 เพียง

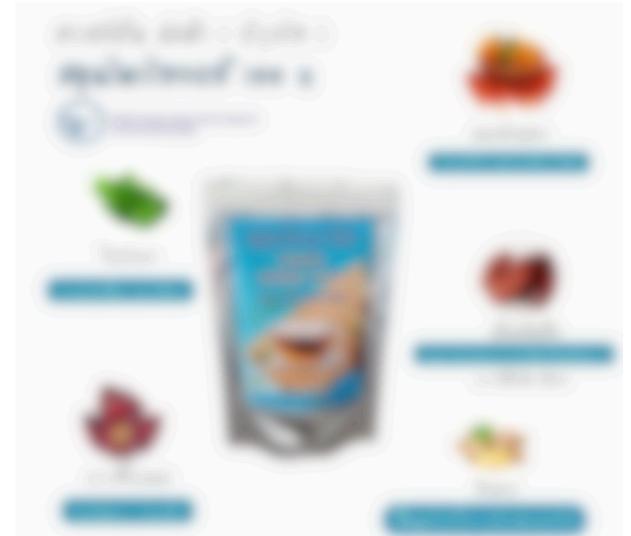
390.-

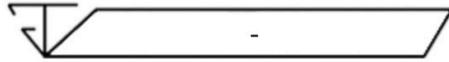
ส่งฟรี

จับละ 2 เบ็ด

เหมือนไตโตใหม่

**ข้าวปลอม สมุนไพรช่วยชะลอไตเสื่อม
ผู้ป่วยโรคไต เบาหวาน ความดัน ห้ามใช้ 
พบ ผู้ป่วยใช้แล้ว ค่าไตแย่งอย่างรวดเร็วกหลายราย**





42 Paks

Serving Size 1 Pack
Servings Per Container 42

Amount Per Pack	% DV
Thermogenic Complex	750 mg
Caffeine Anhydrous*, Kola Nut*, Guarana*, Yerba Mate*, Raspberry Ketones*, Coleus Forskohlii*, Evodiamine*	
Metabolic Complex	750 mg
Green Tea Extract (98% Polyphenols/45% EGCG)*, Oolong Tea Extract (50% Polyphenols)*, Black Tea Extract (60% Polyphenols)*, Coffee Bean Extract (50% Polyphenols)*, White Tea Extract (90% Polyphenols)*	
Thyroid Complex	350 mg
L-Tyrosine*, Olive Leaf Extract (15% Oleuropein)*, Salvia Officinalis*	
Diuretic Complex	800 mg
Dandelion Root (Taraxol, Taraxerol)*, Uva Ursi Leaf (Arbutin, Methyl-Arbutin)*, Hydrangea Root*, Buchu Leaf*, Juniper Berry Fruit*, Celery Seed*	
Nootropic Complex	500 mg
DMAE (Dimethylaminoethanol)*, Bacopa Monniera (Bacopasides A & B)*, β -Phenylethylamine (β -PEA)*, Xanthinol Nicotinate*, Huperzine A*	
Cortisol Inhibiting Complex	300 mg
Ashwagandha Extract (1.5% Withanolides)*, Rhodiola Rosea (Rosavins)*, SerinAid®, Magnolia Bark Extract*	
CCK Inhibiting Complex	300 mg
Cha-De-Bugre*, Hoodia Gordonii*, Jojoba Seed Extract (Simmondsin)*	
Bioavailability Complex	500 mg
Ginger Root (Gingerols, Shogaols)*, Cayenne*, Grapefruit (6,7-Dihydroxybergamottin)*, Quercetin*, Naringin (Citrus)*, Bioperine®*	



ผลิตภัณฑ์นี้



- ไม่พบว่าขึ้นทะเบียนกับอย.
- ผู้จำหน่ายบางคน แสดงทะเบียน อย. แต่ชื่อผลิตภัณฑ์ไม่ตรงกัน และผลิตภัณฑ์ไม่มีฉลากภาษาไทย
- ไม่แนะนำให้ใช้

มีรายงานในชาย อายุ 22 ปี พว

- ผู้ที่ใช้ Animal CUTS[®] ร่วมกับ Whey protein (เพิ่มความเส็งนัวที่ไต) และ creatine (มีรายงานในคนทำให้ไตวายเฉียบพลันจาก AIN ความดันโลหิตสูง หรือ rhabdomyolysis)
- เกิดไตวายจาก impure nephrotic syndrome

ส่วนประกอบที่คาดว่าเป็นสาเหตุ

- High dose of caffeine
 - Caffeine + Kola nut + Guarana + Yerba Mate + green tea + Oolong tea extract + black tea extract + coffee bean extract + white tea extract
 - ทำให้เกิดไตวายเฉียบพลัน (AKI)
- Uva Ursi leaf สัมพันธ์กับการเกิด albuminuria, hematuria และ urine cast

1. Triqui, I., et al. Impure nephrotic syndrome in a young weightlifter induced by a plant-based dietary supplement: A case report. *Biology and Life Sciences Forum* . 2024; 36, 11.
2. Adesunloye, B. A. Acute renal failure due to the herbal remedy CKLS. *Am J Med*. 2005; 115(6): 506-507.
3. Murray A, Traylor J. Caffeine Toxicity. [Updated 2025 Feb 6]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532910/>

การรับประทานอาหารและผลิตภัณฑ์สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย

แนะนำ



โปรตีนสำหรับนักกีฬา
1.4-2.0 g/kg/day

ดื่มน้ำ

- 400-600 มล. ก่อนออกกำลังกาย 2 ชม.
- 150-300 มล. ทุก 15-20 นาที ระหว่างออกกำลังกาย
- ถ้าออกกำลังกายเกิน 90 นาที
 - ควรเสริมอาหารด้วยคาร์โบไฮเดรต และเกลือแร่ ได้แก่ Na และ K



• หลังออกกำลังกาย

- ควรรับประทานอาหาร/เครื่องดื่ม/อาหารว่างที่มี Na
- ดื่มน้ำ 1.5 L/BW ที่ลดลง

ข้อควรระวัง



- ได้รับคาเฟอีน ไม่เกิน 400 มก./วัน
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรือ ผลิตภัณฑ์ที่มีคาเฟอีน จากสมุนไพร เช่น กัวรานา, yerba mate, kola nut
- **คาเฟอีน > 180 มก./วัน เพิ่มการขับปัสสาวะ ส่งผลเพิ่มความเสี่ยงขาดน้ำ และตามมาด้วยเพิ่มความเสี่ยงของอาการกล้ามเนื้อสลายตัว**
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เพราะอาจมีความเสี่ยงเพิ่มความดันโลหิต และทำให้ใจสั่นได้

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้อาการกล้ามเนื้อสลายตัวรุนแรงขึ้น (rhabdomyolysis) ในผู้ที่ออกกำลังกาย

- ขาดน้ำ (dehydration)
- ออกกำลังกายในที่ร้อนเกินไป ทำให้เสียเหงื่อมาก ขาดน้ำได้
- การรับประทานยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs
- รับประทาน creatine products
- ผลิตภัณฑ์ที่มี ephedrine (มาฮวง)
 - > 10 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตรในปัสสาวะ จัดเป็นสารต้องห้ามสำหรับนักกีฬา
 - US FDA ห้ามอ้างสรรพคุณการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนื่องจากขาดหลักฐานสนับสนุนที่เพียงพอ
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มการขับปัสสาวะ ทำให้ขาดน้ำ
- ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก/ผลิตภัณฑ์ที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ
- สมุนไพร เช่น รับประทานใบกระท่อมปริมาณมาก

ค่าปกติ creatine kinase ของนักกีฬา

- ผู้ชาย 82-1,083 U/L
- ผู้หญิง 47-513 U/L



เอกสารอ้างอิง

1. Jäger, R., et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2017. 14(1): 20. 2. Mougios V. Reference intervals for serum creatine kinase in athletes. Br J Sports Med. 2007;41(10):674-8. 3. Rawson, E. S., et al. Perspectives on exertional rhabdomyolysis. Sports Med. 2017;47(Suppl 1): 33-49. 4. Latzka WA, Montain SJ. Water and electrolyte requirements for exercise. Clin Sports Med. 1999 Jul;18(3):513-24. 5. Gutiérrez-Hellin J, Varillas-Delgado D. Energy Drinks and Sports Performance, Cardiovascular Risk, and Genetic Associations; Future Prospects. Nutrients. 2021;24:13(3):715. 6. Sawka, M. N., et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007;39(2): 377-390.

เลือดจระเข้

มีประโยชน์ทางการแพทย์และมีข้อควรระวังอย่างไร

ส่วนประกอบของเลือดจระเข้ไทย (*Crocodylus siamensis*)

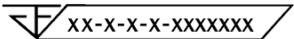
	Concentration (mg/100 g)				
	Fe	Ca	Na	P	Mg
Freeze-dried crocodile blood ¹²	164	90	1458	574	22.5

มีโปรตีนสูง 83%

- **ไม่แนะนำให้ใช้ใน 1) ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง** เพราะทำให้ไอเล็กโทรไลต์และเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติได้ และอาจได้รับโปรตีนมากเกินไป
- **2) ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง** เพราะอาจได้รับโซเดียมเกินขนาด
- **ห้ามใช้ในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย** เพราะทำให้ได้รับธาตุเหล็กมากเกินไป ส่งผลให้เกิดพิษจากธาตุเหล็กเกินขนาด (iron overload)



ห้ามใช้ ผลิตภัณฑ์ไม่มีทะเบียน เพราะอาจปนเปื้อนเชื้อโรคและตะกั่ว โดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือผู้ที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน อาจเป็นอันตรายได้

ผลิตภัณฑ์ที่ขึ้นทะเบียนถูกต้องขึ้นทะเบียนเป็นอาหารมีเลขอย. 

จึงไม่มีสรรพคุณบำบัด บรรเทา ป้องกันหรือรักษาโรค

งานวิจัยในหลอดทดลองและในสัตว์ทดลอง พบว่า เลือดจระเข้มีฤทธิ์

- ต้านไวรัส HIV-1
- ต้านการอักเสบ
- ต้านอนุมูลอิสระ
- ต้านมะเร็ง
- สมานแผล

ยังไม่มียงานวิจัยในคนยืนยันผลในการรักษาโรคต่าง ๆ จึงยังไม่แนะนำให้ใช้

ผลิตภัณฑ์ที่มีสารสำคัญ histones

- ทำให้เลือดเกาะกลุ่ม
- ทำให้เกิด organ injuries ได้ เช่น
 - Acute lung injury
 - Acute liver failure

Checklist ก่อนจ่ายยาสมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อความปลอดภัยในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ตั้งแต่ระยะ 3

ใช้ได้ ระยะสั้น ไม่เกิน 2 สัปดาห์ เมื่อมีอาการ

- ยาฟ้าทะลายโจร สำหรับบรรเทาอาการเจ็บคอจากการติดเชื้อไวรัส
- ยาผงขมิ้นชัน สำหรับบรรเทาอาการปวดท้องจากอาหารไม่ย่อย (functional dyspepsia)
- ยามะขามแขกหรือขุมเห็ดเทศ สำหรับระบาย โดยเลี่ยงการใช้ในขนาดสูง และเลี่ยงการใช้ร่วมกับน้ำลูกยอ
- เกียนเกล็ดหอย หรือ Ispaghula husk สำหรับระบาย
- เจลพริก สำหรับบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ หรือปวดปลายประสาท
- ครีมไฟล สำหรับบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ฟกช้ำ
- ขิง สำหรับขับลม แก้เมารถ

ควรหลีกเลี่ยงการใช้

- ยาแกลวอลย์เปรี๊ยะ เพราะมีฤทธิ์ COX-2 inh. หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับ NSAIDs/Coxibs
- สารสกัดขมิ้นชัน ขนาดสูงหรือใช้ประจำ เพราะมีฤทธิ์ COX-2 inh หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับ NSAIDs/Coxibs
- ยากษัยเส้น หรือตำรับยาสมุนไพรผสมยาดำ สำหรับระบาย
- ยาสมุนไพรเพชรสังฆาต เนื่องจากมีฤทธิ์ COX1,2 inh. และมีออกซาเลตสูง แคลเซียมสูง
- ต้มชาสมุนไพรประจำ ร่วมกับยาลดความดันกลุ่ม ACEIs/ARBs
- หลุมดอกขาวรูปแบบรับประทาน เลี่ยงการใช้ในผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง
- กัญชา สารสกัดมระขึ้นก กัญชา (THC) ในกระท่อม

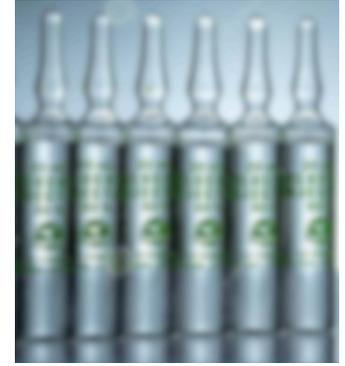
ระวังเข้าใจผิดเกี่ยวกับผงกลูโคส (น้ำตาล) !!!



บรรเทาอาการอ่อนเพลียในผู้ป่วย **NCDs**
รักษาโรคไตได้

ยี่ห้อที่ประกอบด้วยผงกลูโคสเท่านั้น

- **ไม่แนะนำให้ซื้อมาใช้เองในผู้ป่วยเบาหวาน** เพราะเพิ่มความเสี่ยงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- มักใช้ในสถานพยาบาลสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือ ตรวจ Glucose tolerance test



ห้ามใช้ใน

- ผู้ที่แพ้ข้าวโพด เพราะกลูโคสมาจากข้าวโพด
- ผู้ป่วยที่ขาดน้ำรุนแรง
- ผู้ที่ปัสสาวะไม่ออก

ควรระวังการใช้ใน

- ผู้ป่วย pulmonary edema เพราะเพิ่มความเสี่ยงทำให้น้ำคั่ง
- ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เพราะเพิ่มความเสี่ยงทำให้เกลือแร่ในเลือดผิดปกติ และน้ำคั่ง

บางยี่ห้อมีส่วนประกอบอื่น ๆ นอกจากกลูโคส ได้แก่

- วิตามินดี 400 IU/100 g
- แคลเซียม

จึงไม่แนะนำให้ใช้ใน

- ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะ 3b (eGFR < 45)
- เพราะวิตามินดีเพิ่มการดูดซึมฟอสฟอรัสในอาหาร ทำให้ผู้ป่วยได้รับฟอสฟอรัสมากเกินไป เพิ่มความเสี่ยงการเกิดฟอสเฟตในเลือดสูง

กลูโคสรูปแบบยาฉีด ดื่มได้หรือไม่ ?

- ไม่แนะนำ เพราะยาไม่ได้ทำมาเพื่อรับประทาน
- บางยี่ห้อ มีส่วนประกอบของอลูมิเนียม (ไม่เกิน 25 mcg/L) การใช้เป็นประจำ จะเกิดการสะสมของอลูมิเนียม เพิ่มความเสี่ยงการเกิดพิษจากอลูมิเนียม โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ยาที่ต้องระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง



ความเข้าใจผิด กินยาเยอะ ๆ ทำให้ไตวาย



- ยาลดความดัน เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง
 - ต้องรับประทานเป็นประจำสม่ำเสมอ
 - ถ้าไม่รับประทาน จะทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น



- ยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสดหรือยาชุดแก้ปวด
 - แม้รับประทานเพียง 1-2 ชุด ก็ทำให้ไตวายได้

**ห้ามใช้ยาชุด
ทำให้ไตวาย**



ผู้ป่วยโรคเกาต์ หรือสงสัยว่าเป็นเกาต์



- ห้ามซื้อยาแก้ปวดหรือยารักษาเกาต์มาใช้เอง



- ควรรักษาด้วยแพทย์เป็นประจำ

- ยาแก้ปวด NSAIDs/coxibs ใช้ประจำ ทำให้ไตวาย
- ยา allopurinol มีความเสี่ยงทำให้แพ้รุนแรง (anaphylaxis)
- **โรคเกาต์ เพิ่มความเสี่ยงค่าการทำงานของไตลดลง < 60 ml/min เป็น 6 เท่าของคนที่ไม่ได้เป็นเกาต์**



Celecoxib



Checklist ก่อนจ่ายยา NSAIDs/COXIBs

เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา

- ไม่มี CKD ตั้งแต่ระยะที่ 3
- ไม่มีประวัติหัวใจล้มเหลว
- ไม่มีโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด
- ไม่มีภาวะบวมน้ำ เช่น บวมกดปุ่ม
- ไม่มีไข้เลือดออก/เกล็ดเลือดต่ำ
- ไม่ได้ใช้ยา ACEIs/ARBs/ lithium
Cyclosporine/tenofovir

ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะที่ 1-2
ที่มีความจำเป็นต้องใช้ยา NSAIDs/COXIBs
ใช้ยาที่ออกฤทธิ์สั้นที่สุดและระยะเวลาสั้น ไม่เกิน 3-5 วัน

- Ibuprofen 200 มก. ทุก 6 ชม.

วัดความดันและชั่งน้ำหนักตัวทุกครั้งก่อนจ่ายยา

BP.....mmHg PR..... ครั้งต่อนาที BW.....กก.

ไม่จ่ายยา NSAIDs/COXIBs เมื่อ

- BP > 140/90 mmHg
- น้ำหนักตัวขึ้นจากภาวะบวมน้ำ
- ตั้งครรภ์/ให้นมบุตร/เด็กอายุน้อยกว่า 3 เดือน

ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะที่ 3-5 ยาบรรเทาอาการปวด

แนะนำให้ใช้

- Paracetamol
- Topical NSAIDs
- เจลพริก/ครีมไพา 14%
- Tramadol (กรณีจำเป็น)

Checklist ป้องกันการเกิด MALA

Metformin-Associated Lactic Acidosis



ใช้ได้ปลอดภัยเมื่อ

- eGFR \geq 60 ml/min/1.73 m²
ขนาดสูงสุด ไม่เกิน 2,500 มก.ต่อวัน
- eGFR > 45 to < 60 ml/min/1.73 m²
ขนาดแนะนำ ไม่เกิน 2,000 มก.ต่อวัน
- eGFR 30 to 45 ml/min/1.73 m²
ขนาดสูงสุด ไม่เกิน 1,000 มก.ต่อวัน
- ผู้ที่มีการทำงานของตับบกพร่อง Child-Turcotte-Pugh class B
 - ขนาดสูงสุด ไม่เกิน 1,500 มก.ต่อวัน
- หลีกเลี่ยงการใช้ NSAIDs/Coxibs ประจำ
- หลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรที่มีพิษต่อไต/ขับปัสสาวะ/ระบาย
 - ไบกระท่อม เกาวัลย์เปรียง เพชรสังฆาต สารสกัดขมิ้นชันขนาดสูง กษัยเส้น ชาสมุนไพร



หยุดใช้ หรือ ห้ามใช้ เมื่อ

- eGFR < 30 ml/min/1.73 m²
- ท้องเสียรุนแรง อาเจียนรุนแรง หรือ ขาดน้ำรุนแรง
(หยุดใช้จนกว่าอาการจะดีขึ้น)
- ผู้ที่มีการทำงานของตับบกพร่อง Child-Turcotte-Pugh class C
- เกิด diabetic ketoacidosis
- มีประวัติ ketoacidosis หรือ lactic acidosis
- ดื่มสุรามาก (excessive alcohol intake: acute or chronic)
- หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร

Checklist ป้องกันการเกิด ADR จาก SGLT2 inhibitors

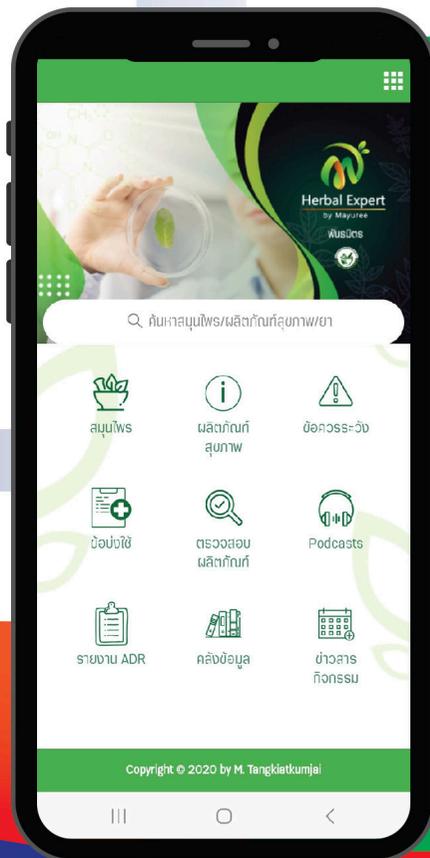
ใช้ได้ปลอดภัยเมื่อ

- เริ่มใช้ยาในขนาดต่ำสุด และติดตาม eGFR เป็นประจำเมื่อเริ่มใช้ยา เพื่อป้องกันการเกิด AKI รวมทั้งค่อย ๆ เพิ่มขนาดยาเท่าที่ผู้ป่วยจะทนต่อ ADR ได้
- eGFR 30-59 ml/min/1.73 m2
 - Canagliflozin ขนาดสูงสุดไม่เกิน 100 มก.ต่อวัน
 - Empagliflozin ขนาดสูงสุดไม่เกิน 10 มก.ต่อวัน
- eGFR > 60 ml/min/1.73 m2 ควรติดตาม eGFR อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง
- eGFR 30 to 60 ml/min/1.73 m2 ควรติดตาม eGFR ทุก 3 เดือน
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ป้องกันการขาดน้ำ และติดตาม BP (ป้องกัน hypotension) เมื่อมีภาวะขาดน้ำ ควรลดขนาดยาขับปัสสาวะ
- เริ่มใช้ร่วมกับ ACEIs หรือ ARBs หรือ ช่วงที่เพิ่มขนาดยา ควรติดตาม eGFR เป็นประจำ เพื่อป้องกัน AKI
- หลีกเลี่ยงการใช้ NSAIDs/Coxibs ประจำ
- หลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรที่มีพิษต่อไต/ขับปัสสาวะ/ระบาย
 - เถาวัลย์เปรียง เพชรสังฆาต สารสกัดขมิ้นชันขนาดสูง กษัยเส้น ชาสมุนไพร

หยุดใช้ หรือ ห้ามใช้ เมื่อ

- ไม่เริ่มใช้เมื่อ eGFR < 30 ml/min/1.73 m2
 - Empagliflozin, canagliflozin, dapagliflozin
 - ไม่เริ่มใช้เมื่อ eGFR < 45 ml/min/1.73 m2
 - Ertugliflozin
 - หยุดใช้เมื่อ eGFR < 20 ml/min/1.73 m2 ยกเว้นเมื่อใช้ภายใต้การดูแลของอายุรแพทย์โรคไต
 - ท้องเสียรุนแรง อาเจียนรุนแรง ขาดน้ำรุนแรง อดอาหาร (ช่วงรอมฎอน) หรือเจ็บป่วย (acute illness) (หยุดใช้จนกว่าอาการจะดีขึ้น)
 - เกิด diabetic ketoacidosis (DKA)
-  **หลีกเลี่ยงพฤติกรรมต่อไปนี้ เพื่อป้องกัน DKA**
- Ketogenic diet
 - ดื่มสุรามาก (excessive alcohol intake)

แนะนำแอปตรวจสอบข้อมูลสมุนไพร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ใช้ได้หรือไม่ สำหรับผู้ป่วยโรคไต



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play