

การให้คำแนะนำ

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ เสริมสุขภาพในร้านยา



ชุลีกร สอนสุวิทย์

คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การให้คำแนะนำ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพในร้านยา



ชุลีกร สอนสุวิทย์
คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การให้คำแนะนำการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพในร้านยา

ISBN (e-Book) : 978-616-603-452-3
ผู้แต่ง: ชูลีกร สอนสุวิทย์
เจ้าของและผู้จัดพิมพ์: ชูลีกร สอนสุวิทย์
โทรศัพท์: 0-891-491-798
email: chuleegone.sornsuvit@cmu.ac.th
พิมพ์ครั้งแรก: มิถุนายน 2566
ราคา: 350 บาท

ออกแบบและจัดรูปเล่ม : สมสิริ คราพท์

ห้ามลอกเลียนแบบ ทำซ้ำ ดัดแปลง ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจับเก็บถ่ายทอดไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึกหรือวิธีการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

คำนำ

ร้านยานอกจากเป็นสถานที่จำหน่ายยาแล้ว ผลิตภัณฑ์ทางด้านสุขภาพชนิดอื่นนอกเหนือจากยาก็สามารถพบได้เช่นกัน ซึ่งเภสัชกรผู้ปฏิบัติงานในร้านยาจะเป็นผู้ที่ให้บริการหรือผู้ป่วยจะให้ความไว้วางใจให้เป็นผู้ให้คำแนะนำในการใช้ผลิตภัณฑ์ทางด้านสุขภาพเหล่านั้นเช่นเดียวกับการให้คำแนะนำเรื่องการใช้ยา โดยผลิตภัณฑ์ทางด้านสุขภาพที่พบได้ในร้านยามีหลากหลายชนิด ซึ่งรวมไปถึงผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อาหารทางการแพทย์ และนมผงสำหรับทารกและเด็ก

หนังสือนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอข้อมูลและแนวทางสำหรับเภสัชกรผู้ปฏิบัติงานในร้านยาในการให้คำแนะนำผลิตภัณฑ์ทางด้านสุขภาพที่เกี่ยวกับอาหาร เพื่อใช้เป็นแนวทางและช่วยในการปฏิบัติงานในการแนะนำในการใช้ให้แก่ผู้มารับบริการ

การเรียบเรียงและจัดทำหนังสือเล่มนี้ได้รับความสนับสนุนทั้งด้านกำลังใจและความช่วยเหลือจากหลายส่วน จึงขอขอบคุณบุพการี ครูบาอาจารย์ ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งขอขอบคุณเจ้าของหนังสือและบทความที่ข้าพเจ้าได้นำมาใช้ประกอบในการเรียบเรียงและจัดทำหนังสือเล่มนี้ดังปรากฏในรายการเอกสารอ้างอิง

ชุลีกร สอนสุวิทย์

สารบัญ

คำนำ	I
สารบัญ	II
สารบัญภาพ	VI
สารบัญตาราง	VII

บทที่	01	แนวทางสำหรับเภสัชกรร้านยาในการให้คำแนะนำ การเลือกใช้อาหารทางการแพทย์	1
1.1	บทนำ		2
1.2	ส่วนประกอบในสูตรอาหารทางการแพทย์		3
1.3	ประเภทของอาหารทางการแพทย์		6
1.4	การแสดงผลของอาหารมีวัตถุประสงค์พิเศษที่ จำหน่ายต่อผู้บริโภค		13
1.5	แนวทางเลือกใช้		13
1.6	คำแนะนำในการใช้อาหารทางการแพทย์สูตรต่าง ๆ		16
1.7	ภาวะแทรกซ้อน/อาการไม่พึงประสงค์ที่ต้องมีการ ติดตามหลังจากได้รับอาหารทางการแพทย์		20
1.8	อันตรกิริยาระหว่างยาและอาหารทางการแพทย์		22
1.9	บทสรุป		22
	เอกสารอ้างอิง		23

สารบัญ

บทที่	02	แนวทางสำหรับเภสัชกรร้านยาในการให้คำแนะนำ การเลือกใช้นมผงสำหรับการ	25
	2.1	บทนำ	26
	2.2	นมแม่	27
	2.3	พัฒนาการของทารกและเด็กแต่ละช่วงอายุที่เกี่ยวข้อง กับการได้รับอาหารและชนิดของอาหาร	32
	2.4	ข้อบ่งใช้ของนมดัดแปลงสำหรับทารกและเด็กเล็ก	34
	2.5	ชนิดของผลิตภัณฑ์นมสำหรับทารกและเด็กเล็ก	36
	2.6	สารเติมเพิ่มอื่นในนมผสม	44
	2.7	การเลือกใช้	46
	2.8	นมสูตรพิเศษ	48
	2.9	ปริมาณนม การผสมนม การเก็บรักษา คำแนะนำทั่วไป	50
	2.10	กฎหมายที่เกี่ยวข้องและชนิดของผลิตภัณฑ์นมตาม กฎหมาย	50
	2.11	บทสรุป	53
		เอกสารอ้างอิง	54
บทที่	03	แนวทางสำหรับเภสัชกรร้านยาในการให้คำแนะนำ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	57
	3.1	บทนำ	58
	3.2	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบ่งตามผลของสารอาหาร	59
	3.3	หลักการในการให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาการใช้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยเภสัชกร	59
	3.4	แหล่งค้นคว้าข้อมูลด้านประสิทธิภาพและความ ปลอดภัยของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	60
	3.5	ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน	61
	3.6	บทสรุป	64
		เอกสารอ้างอิง	65

สารบัญ

บทที่ 04 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน 67

4.1	บทนำ	68
4.2	อัลฟาฟา (Afafa)	69
4.3	ไลโคปีน (Lycopene)	72
4.4	สารสกัดจากเมล็ดองุ่น (Grape Seed Extract)	74
4.5	กระดูกอ่อนปลาฉลาม (Shark Cartilage)	75
4.6	โสมอเมริกา (American Ginseng)	77
4.7	โสมเอเชีย (Asian Ginseng)	80
4.8	น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil)	82
4.9	กระเทียม (Garlic)	84
4.10	น้ำมันปลา, โอเมก้า -3 (Fish oil, Omega-3)	85
	เอกสารอ้างอิง	87

บทที่ 05 อันตรกิริยาระหว่างยาและอาหาร 97

5.1	บทนำ	98
5.2	ความหมายของอันตรกิริยาระหว่างยาและอาหาร	99
5.3	ประเภทของอันตรกิริยาระหว่างยาและอาหาร	99
5.3.1	ประเภทที่ 1 อันตรกิริยาระหว่างอาหาร กับ ยา	100
5.3.2	ประเภทที่ 2 อันตรกิริยาระหว่างสารอาหารหรือส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร กับ ยา	105
5.3.3	ประเภทที่ 3 ผลของสภาวะทางโภชนาการต่อการสะสมของยา	107
5.3.4	ประเภทที่ 4 ผลของยาต่อสภาวะทางโภชนาการ	107

สารบัญ

บทที่	05	อันตรกิริยาระหว่างยาและอาหาร (ต่อ)	
		5.3.5 ประเภทที่ 5 ผลของยาต่อสภาวะของสารอาหารเฉพาะชนิด	108
		5.4 การจัดการการป้องกันและดูแลกรณีเกิดอันตรกิริยา	108
		5.5 บทสรุป	109
		เอกสารอ้างอิง	110
ดัชนี			113
ประวัติผู้เขียน			117

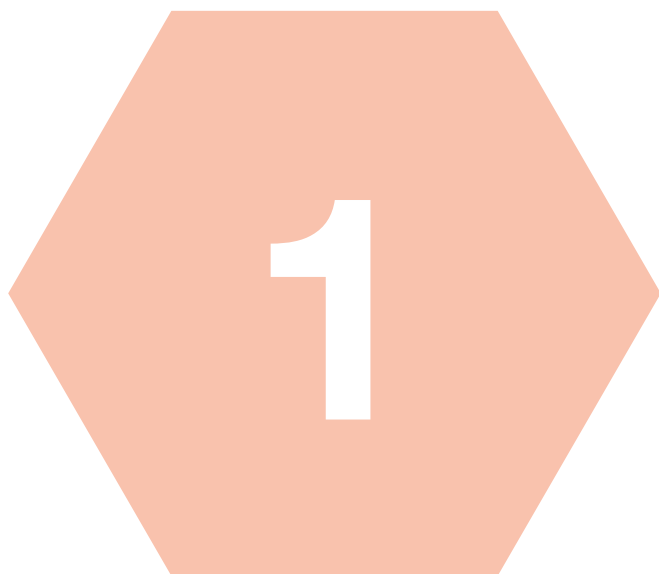
สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1	แผนภาพการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อาหารทางการแพทย์	15
ภาพที่ 1.2	ตัวอย่างคำแนะนำการผสมอาหารทางการแพทย์	18

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1.1	สารอาหารหลักในอาหารทางการแพทย์	5
ตารางที่ 1.2	อาหารครบถ้วน (Complete diet) หรือ อาหารสูตรสำหรับผู้คนหรือผู้ป่วยทั่วไป	9
ตารางที่ 1.3	อาหารเฉพาะโรคหรืออาหารสูตรพิเศษ (disease specific formulas หรือ specialized formulas)	11
ตารางที่ 1.4	อาหารสูตรสำหรับเด็ก ทดแทนนม	12
ตารางที่ 1.5	เป้าหมายพลังงานอย่างง่ายจากน้ำหนัก	17
ตารางที่ 2.1	องค์ประกอบของนมแม่แบ่งตามระยะ	29
ตารางที่ 2.2	เปรียบเทียบส่วนประกอบระหว่างนมแม่และนมวัว	35
ตารางที่ 2.3	นมผงดัดแปลงสำหรับทารก	37
ตารางที่ 2.4	นมผงสูตรต่อเนื่อง	38
ตารางที่ 2.5	นมครบส่วน	39
ตารางที่ 2.6	มาตรฐานส่วนประกอบของนมดัดแปลงสำหรับทารก	40
ตารางที่ 2.7	มาตรฐานส่วนประกอบของนมสูตรต่อเนื่อง	42
ตารางที่ 3.1	ปริมาณสูงสุดที่รับได้ต่อวัน (Tolerable upper intake levels (ULs)) ของสารอาหารกลุ่มวิตามิน	61
ตารางที่ 3.2	ปริมาณสูงสุดที่รับได้ต่อวัน (Tolerable upper intake levels (ULs)) ของสารอาหารกลุ่มแร่ธาตุ	62
ตารางที่ 3.3	ปริมาณสารอ้างอิงของวิตามินที่ควรได้รับประจำวันสำหรับกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่	63
ตารางที่ 3.4	ปริมาณสารอ้างอิงของแร่ธาตุที่ควรได้รับประจำวันสำหรับกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่	64
ตารางที่ 5.1	ประเภทของอันตรกิริยาระหว่างยาและอาหาร	99
ตารางที่ 5.2	ตำแหน่งในร่างกายและกลไกของการเกิดอันตรกิริยาระหว่างยาและอาหาร	100
ตารางที่ 5.3	ยาที่มีการเพิ่มชีวปริมาณออกฤทธิ์ของยาเมื่อให้ยาทางปากเนื่องมาจากยับยั้งการฟรุ่ด ด้วยกลไกการยับยั้ง CYP3A4 ที่ลำไส้เล็ก	103
ตารางที่ 5.4	ตัวอย่างการเกิดอันตรกิริยาระหว่างยากับอาหารทางการแพทย์	104
ตารางที่ 5.5	อันตรกิริยาระหว่างสารอาหาร หรือ ส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับยา	105





บทที่ 1

แนวทางสำหรับเภสัชกรร้านยา
ในการให้คำแนะนำ
การเลือกใช้อาหารทางการแพทย์