



ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๓๕ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๖

ผงน้ำตาลเกลือแร่มี 2 ชนิด เลือกใช้อย่างไรให้ถูกต้อง

1



ผงน้ำตาลเกลือแร่สำหรับท้องเสีย

Oral Rehydration Salt หรือ ORS

ใช้ทดแทนการเสียน้ำจากอาการท้องเสียหรืออาเจียน โดยเป็นภาวะที่ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ในทันที จึงต้องการน้ำและเกลือแร่มาทดแทน สังเกตปริมาณโซเดียมจะสูงกว่า



2



ผงน้ำตาลเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย

Oral Rehydration Therapy หรือ ORT

เลือกใช้กรณีเสียน้ำหรือเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย ร่างกายจะเสียน้ำและน้ำตาลเป็นหลัก ดังนั้นร่างกายจึงต้องการน้ำและน้ำตาลมาทดแทน สังเกตปริมาณกลูโคสจะสูงกว่า



หากท้องเสียแล้วจิบเกลือแร่สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย จะยิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการท้องเสียได้ เนื่องจากเครื่องดื่มชนิดนี้จะมีปริมาณน้ำตาลและเกลือแร่บางชนิดที่สูงกว่า ทำให้กระตุ้นการขับถ่ายมากขึ้น

ท้องเสีย

- ต้องจิบเกลือแร่สำหรับท้องเสีย
- ห้ามจิบเกลือแร่สำหรับออกกำลังกายเด็ดขาด

เอกสารอ้างอิง : 1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ท้องเสียต้องจิบเกลือแร่สำหรับท้องเสีย ห้ามจิบเกลือแร่สำหรับออกกำลังกายเด็ดขาด. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2566,

จากเว็บไซต์ : https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/964

2. โรงพยาบาลศิริรินทร์. ท้องเสียต้องจิบ เกลือแร่แก้ท้องเสีย ORS ห้ามจิบเกลือแร่สำหรับนักกีฬา. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2566,

จากเว็บไซต์ : <https://www.sikarin.com/health/oral-rehydration-salt>

ผู้ตั้งบทความ : ภญ. ทิพย์รัตน์ นาคพันธุ์ // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒

