



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒๑๑ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ท้องเสีย ห้ามจิบเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย



การออกกำลังกาย

การเสียน้ำจากการออกกำลังกาย

- ร่างกายจะเสีย **น้ำ** และ **น้ำตาล** เป็นหลัก โดยจะเสียเกลือแร่ในปริมาณที่น้อยมาก

เกลือแร่ ORT

- เกลือแร่สำหรับผู้ที่ยืนเหงื่อจากการออกกำลังกาย (Oral Rehydration Therapy ย่อว่า ORT)
- เหมาะสำหรับการเสียน้ำจากการออกกำลังกายเพราะมีปริมาณ **น้ำตาล** สูง
- มีน้ำตาลและเกลือแร่บางชนิดที่สูงกว่า ORS ทำให้ร่างกายดึงน้ำเข้ามาในทางเดินอาหารและลำไส้บีบตัวมากขึ้น ซึ่งจะกระตุ้นการถ่ายเหลวมากขึ้น

อาการท้องเสีย



การเสียน้ำจากการท้องเสีย

- เป็นภาวะที่ร่างกายขาด **น้ำ** และ **เกลือแร่** ในทันที

ผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS)

- เกลือแร่สำหรับผู้ที่ยืนท้องเสีย (Oral Rehydration Salt ย่อว่า ORS)
- สรรพคุณ ใช้ทดแทนการเสียน้ำและเกลือแร่ในรายที่มีอาการท้องร่วง หรือในรายที่อาเจียนมาก ป้องกันการช็อกจากการเสียน้ำมากด้วย

สูตรน้ำเกลือชาวบ้าน (น้ำเกลือแร่สำหรับทำใช้เอง) สามารถเตรียมได้เอง โดยผสม

- **น้ำตาลทราย** 2 ช้อนโต๊ะ
- **เกลือแกง** ครึ่ง ช้อนชา
- ใน **น้ำที่ต้มสุกที่เย็นแล้ว** 1 ขวดกลม หรือ 750 ซีซี ละลายให้เข้ากันเพื่อทดแทนน้ำกับเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสียไป



น้ำต้มสุก 1 ขวด
(750 มล. หรือ 750 ซีซี)

+



น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
(ประมาณ 24 กรัม)

+



เกลือครึ่งช้อนชา
(ประมาณ 3 กรัม)

เอกสารอ้างอิง:

- สำนักคณะกรรมการอาหารและยา. *แก้ท้องเสียจิบเกลือแร่ ORS "ห้าม"จิบเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย*. แหล่งที่มา <https://www.facebook.com/FDAThai/posts/1010316532368842:0> สืบค้นเมื่อ 16 มีนาคม 2561
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. *ท้องเสียห้ามดื่มเกลือแร่ โออาร์ที*. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/Content/31047.html> สืบค้นเมื่อ 7 มีนาคม 2561

ผู้จัดทำบทความ: ญาดิวิร์ ศรีคช E-mail : vck_rx@hotmail.com

กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๖๘๘๒

