



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๕๐ ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ยาเสริมธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็ก

- เป็นแร่ธาตุสำคัญชนิดหนึ่งซึ่งช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งช่วยลำเลียงออกซิเจน ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆของร่างกาย
- มีความสำคัญต่อพัฒนาการของร่างกายและสมอง
- หากร่างกายขาดธาตุเหล็ก จะส่งผลให้เกิดภาวะโลหิตจาง (อาจมีอาการ เช่น อ่อนเพลีย ซีด เวียนศีรษะ เหนื่อยง่าย เป็นต้น)
- พบได้ในอาหาร เช่น ไข่แดง เนื้อสัตว์ เครื่องใน อาหารทะเล ผักใบเขียว ถั่ว ผลไม้แห้ง เช่น แอปริคอต ลูกเกด เป็นต้น



ผู้ที่มีความเสี่ยงขาดธาตุเหล็ก

ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร เด็กที่กำลังเจริญเติบโต ผู้ที่บริจาคโลหิตบ่อยครั้งกว่าที่กำหนด เป็นต้น

ยาเสริมธาตุเหล็ก

- ใช้รักษาภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และช่วยผลิตเม็ดเลือดแดงกรณีสูญเสียเลือดมาก
- อยู่ในรูปแบบของเกลือหลายชนิด โดยรูปแบบที่มีการใช้มากในปัจจุบัน ได้แก่ ferrous fumarate และ ferrous sulfate ซึ่งมีประสิทธิภาพเท่ากัน

อาการข้างเคียงที่พบบ่อย



- คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ท้องผูก ท้องร่วง ระคายเคืองทางเดินอาหาร ปวดบริเวณลิ้นปี่
- อูจจาระอาจจะมีสีดำ เนื่องจากร่างกายขับธาตุเหล็กส่วนที่เหลือจากการดูดซึมออกทางอุจจาระ

คำแนะนำในการใช้ยาเสริมธาตุเหล็ก

- ควรรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หรือรับประทานร่วมกับน้ำผลไม้ หรืออาหารที่มีวิตามินซีสูง เพื่อให้ธาตุเหล็กถูกดูดซึมได้ดีขึ้น
- หากเกิดอาการข้างเคียงต่อระบบทางเดินอาหาร สามารถรับประทานยาพร้อมหรือหลังอาหาร
- หลีกเลี่ยงการรับประทานยาพร้อม นม น้ำเต้าหู้ ชา ยาลดกรด หรือยาฆ่าเชื้อกลุ่มควิโนโลน เนื่องจากจะลดการดูดซึมของธาตุเหล็ก
- ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

เอกสารอ้างอิง

- ชัยเจริญ ตันธเนศ. โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก. แหล่งที่มา <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=850> สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2564
- คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา. เฟอร์รัส (Ferrous) หรือยาเสริมธาตุเหล็กคืออะไร? แหล่งที่มา <http://www.pharmacy.up.ac.th/PHAR1/Newsletter/Guest/sep.58/1.pdf> สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2564.
- สิกขวัฒน์ นักร้อง. Iron supplement. แหล่งที่มา <http://wongkarnpat.com/viewya.php?id=1198> ค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2564

ผู้ตั้งบทความ: ภญ. อรุณี พานะกิจ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๑๕, โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๘๐๒๓

