

ปฏิกิริยาระหว่างยากับอาหารและเครื่องดื่ม

หากคุณรับประทานอาหารและเครื่องดื่มร่วมกับยาอาจจะเกิดปฏิกิริยาในลักษณะที่ส่งผลต่อการทำงานของยาในร่างกายของเรา

สิ่งนี้เรียกว่าปฏิกิริยาระหว่างอาหารกับยา

อาหารอาจส่งผลต่อระดับและอัตราที่ยาถูกดูดซึม, สลายตัวและถูกขับออกมา สิ่งนี้อาจจะไม่ได้แค่จะทำให้ยาไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้

มีอาหาร/เครื่องดื่มหลากหลายชนิดที่อาจมีปฏิกิริยากับยา

ด้านล่างนี้เป็นตัวอย่างบางส่วน

1. แอลกอฮอล์

หากคุณกำลังใช้ยาประเภทใดก็ตาม

เราขอแนะนำให้คุณควรหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ซึ่งสามารถเพิ่มหรือลดผลของยาลายชนิดได้

2. อาหารที่มีคาเฟอีน

เครื่องดื่ม เช่น กาแฟ, ชา, น้ำอัดลมและเครื่องดื่มชูกำลังอื่นๆมีคาเฟอีน คาเฟอีนสามารถกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและเพิ่มความดันโลหิตรวมทั้งมีฤทธิ์ขับปัสสาวะได้เช่นกัน คาเฟอีนจะถูกทำลายลงในตับในตอนท้าย

ยาลายชนิดสามารถรบกวนกลไกนี้ในตับและทำให้ระดับคาเฟอีนในเลือดเพิ่มขึ้นในเวลาต่อมา ตัวอย่างเช่น ไซโปรฟลอกซาซิน, ไซเมทิดินและยาเม็ดคุมกำเนิด ไพรฟลอกซาซินเป็นยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้น

รูปแบบยารับประทานของไซเมทิดินมีจำหน่ายที่เคาน์เตอร์แต่ยาแบบฉีดต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้น

ยาเม็ดคุมกำเนิดส่วนใหญ่มีจำหน่ายที่เคาน์เตอร์แต่ยาเม็ดคุมกำเนิดบางชนิดเป็นยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้น

ในทางกลับกันคาเฟอีนยังยับยั้งการเผาผลาญของยา เช่น
ทีโอฟิลลีนซึ่งส่งผลให้ระดับทีโอฟิลลีนในเลือดเพิ่มขึ้นดังนั้นผู้ป่วยจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดผลข้างเคียง เช่น การนอนไม่หลับและภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ
ทีโอฟิลลีนเป็นยาที่มีจำหน่ายเมื่อจำหน่ายภายใต้การดูแลของเภสัชกร

3. อาหารที่มีแคลเซียม

แคลเซียมดีต่อการเจริญเติบโตและบำรุงฟันและกระดูกให้แข็งแรง
ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นม, ชีส, โยเกิร์ตและไอศกรีม,
ผักใบเขียวและเต้าหู้อุดมไปด้วยแคลเซียม ปัจจุบันมีน้ำผลไม้เสริมแคลเซียม,
ซีเรียอาหารเช้า, ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง (เช่น นมถั่วเหลือง)
หรือผลิตภัณฑ์จากนม (เช่น นม, ชีส) ในท้องตลาดมากขึ้นเรื่อยๆ
แคลเซียมในอาหารอาจทำให้การดูดซึมของยาลดลง ตัวอย่างทั่วไป ได้แก่
ยาปฏิชีวนะ เช่น เตตราไซคลีน,
ซีโพรฟลอกซาซินและเลโวฟลอกซาซินซึ่งอาจได้ผลน้อยกว่าเมื่อรับประทานพร้อม
กันกับอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม
และยาที่มีความสามารถในการดูดซึมต่ำอย่างบิสฟอสโฟเนต (เช่น อเลนโดรเนต,
ไรซีโดรเนต, ไอแบนโดรเนต) เป็นปัญหาอย่างยิ่งกับอาหารเหล่านี้
ยาที่ทำปฏิกิริยากับแคลเซียมเป็นยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้นและควรรับประทาน
ตามคำแนะนำของแพทย์
ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานร่วมกับอาหารหรืออาหารเสริมที่อุดมด้วยแคลเซียมและ
ขอแนะนำให้แยกการรับประทานอย่างน้อย 30 นาที

ยาบางชนิดอาจเพิ่มระดับแคลเซียมในร่างกายอย่างยาลดกรด (เช่น
ยาที่มีแคลเซียมคาร์บอเนต) ยาขับปัสสาวะกลุ่มไธอะไซด์โดยเรติก
(ไฮโดรคลอไรด์, อินดาปาไมด์, เมโทลาโซน) ลิเทียมและไธรอกซีน
ยาลดกรดสามารถหาซื้อได้ตามเคาน์เตอร์
ในขณะที่ยาขับปัสสาวะกลุ่มไธอะไซด์โดยเรติก,
ลิเทียมและไธรอกซีนเป็นยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้น
ควรให้ความสนใจเมื่อรับประทานอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมร่วมกับยาเหล่านี้เพื่อห
หลีกเลี่ยงการสร้างระดับแคลเซียมที่สูงเกินไปในร่างกายซึ่งอาจนำไปสู่อาการคลื่นไส้
อาเจียน, ภาวะปัสสาวะมาก, ท้องผูก, ปวดท้องและแม้แต่อาการชักและโคม่า

4. น้ำผลไม้: น้ำเกรปฟรุต, น้ำแอปเปิ้ลและน้ำส้ม

น้ำเกรปฟรุตเป็นหนึ่งในน้ำผลไม้ที่รู้จักกันดีซึ่งอาจมีปฏิกิริยากับยา
มันยับยั้งเอนไซม์ในลำไส้ที่สามารถลดการเผาผลาญของยาและเพิ่มความเสี่ยงต่อ
การเกิดผลข้างเคียง มียาหลายชนิดที่อาจทำปฏิกิริยากับน้ำเกรปฟรุต ตัวอย่าง ได้แก่
สเตตินลดคอเลสเตอรอล (และผลิตภัณฑ์จากข้าวยีสต์แดง) ยาลดความดันโลหิต
(ตัวป้องกันแคลเซียมเช่นเนลอลอย่างแอมโลดิพีนนิเฟดิพีนและเวราพามิล)
เอสโตรเจนที่มียาคุมกำเนิดยากล่อมประสาทไตรไซคลิก (เช่น อะมิทริปไทลีนและ
โคลมิพรามิน) ยาที่ใช้สำหรับการป้องกันการปฏิเสธการปลูกถ่ายอวัยวะ
(ไซโคลสปอริน) และยาต้านมาลาเรีย (เช่นควินิน)
ยาข้างต้นที่ทำปฏิกิริยากับน้ำเกรปฟรุตโดยทั่วไปเป็นยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้น
อย่างไรก็ตามสำหรับยาเม็ดคุมกำเนิด (ตามที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้)

ส่วนใหญ่หาซื้อได้ตามเคาน์เตอร์ มีเพียงบางส่วนเท่านั้นที่ต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้น สเตตินเป็นยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้นรวมถึงโลวาสเตตินเมื่อมีอยู่ในผลิตภัณฑ์ยา

น้ำแอปเปิ้ลและน้ำส้มเป็นอีกตัวอย่างของน้ำผลไม้ที่อาจมีปฏิกิริยากับยา มันจะแข่งกับยาในการดูดซึมทำให้ยาในระดับต่ำถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด การดูดซึมของเฟลโซเฟนาดีน (ยาแก้แพ้) จะลดลงเล็กน้อยเมื่อรับประทานกับน้ำส้มและน้ำแอปเปิ้ล ยาแก้แพ้อื่นๆ เช่น เซทิไรซีนและลอราทาดีนอาจได้รับผลกระทบแต่ไม่ถึงระดับเดียวกับเฟลโซเฟนาดีน ที่มีจำหน่ายภายใต้การดูแลของเภสัชกร ในขณะที่เซทิไรซีนสามารถหาซื้อได้ที่เคาน์เตอร์ในชั้นวางแบบเปิด โดยทั่วไปการขายยาลอราทาดีนจำเป็นต้องได้รับการดูแลโดยเภสัชกร แต่เมื่อมีลอราทาดีนอยู่ในผลิตภัณฑ์ยาที่มีนลาเฟอปรอเทออาการของโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เท่านั้นจึงสามารถหาซื้อได้ตามเคาน์เตอร์ในชั้นวางแบบเปิด

5. ข้าวยีสต์แดง
"ข้าวยีสต์แดง" (ชื่อย่อ: RYR) ได้มาจากการหมักข้าวกับเชื้อราบางชนิด (เช่น *Monascus purpureus*) RYR เป็นที่รู้จักกันในชื่อข้าวหมักแดง, เบนิโคจิ, อังกักและฮังกัว (ชื่อภาษาจีน: 紅麴米 / 紅麴 / 红曲 / 赤曲 / 丹曲) มันควรจะแตกต่างจาก "ข้าวแดง" ซึ่งอาจหมายถึงข้าวเปลือกที่ยังไม่ผ่านการแปรรูปหรือกึ่งสี (ข้าวหยาบ) ที่มี "รำแดง" ในขณะที่ข้าวแดงสามารถเป็นวัตถุดิบได้ ข้าวยีสต์แดงไม่ได้ถูกบริโภคเป็นหลัก

ข้าวยีสต์แดง (ไม่ใช่วัตถุดิบหลัก)	เทียบกับ	ข้าวแดง (วัตถุดิบหลัก)
	แตกต่างจาก	
	แตกต่างจาก	

RYR มีรูปร่างคล้ายเมล็ดข้าวแต่เปราะบางและมักจะแตกออกเป็นส่วนๆ มันมีสีแดงอมม่วงหรือสีน้ำตาลแดงและส่วนที่แตกมักจะเป็นสีชมพู มันอาจเปื้อนนิ้วและมีกลิ่นเปรี้ยว

RYR ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร, สี, สารกันบูดและเป็นส่วนผสมในการต้มไฉน ในการแพทย์แผนจีน RYR ได้รับการบันทึกไว้ในวรรณกรรมว่า "เสริมสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารมีประโยชน์ต่อพลังงานที่สำคัญและให้ความอบอุ่นแก่แกนกลางของร่างกาย (健脾、益氣、溫中)" วิทยาศาสตร์การแพทย์ร่วมสมัยได้ค้นพบว่าสาร "โมนโนโคลินเค" ใน RYR มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

ในความเป็นจริงโมนโนโคลินเคประกอบด้วยรูปแบบทางเคมีสองรูปแบบคือรูปแบบกรดและรูปแบบแลคโตน รูปแบบแลคโตนมีคุณสมบัติทางเคมีเหมือนกับสารยาชื่อ "โลวาสแตตติน" (รูป) โลวาสแตตตินเป็นยาเคมีที่รู้จักกันดีในการลดระดับคอเลสเตอรอล มันเป็นยาประเภทหนึ่ง que เรียกว่า "สแตตติน" กล่าวอีกนัยหนึ่ง RYR อาจมีสารโลวาสแตตตินที่ออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

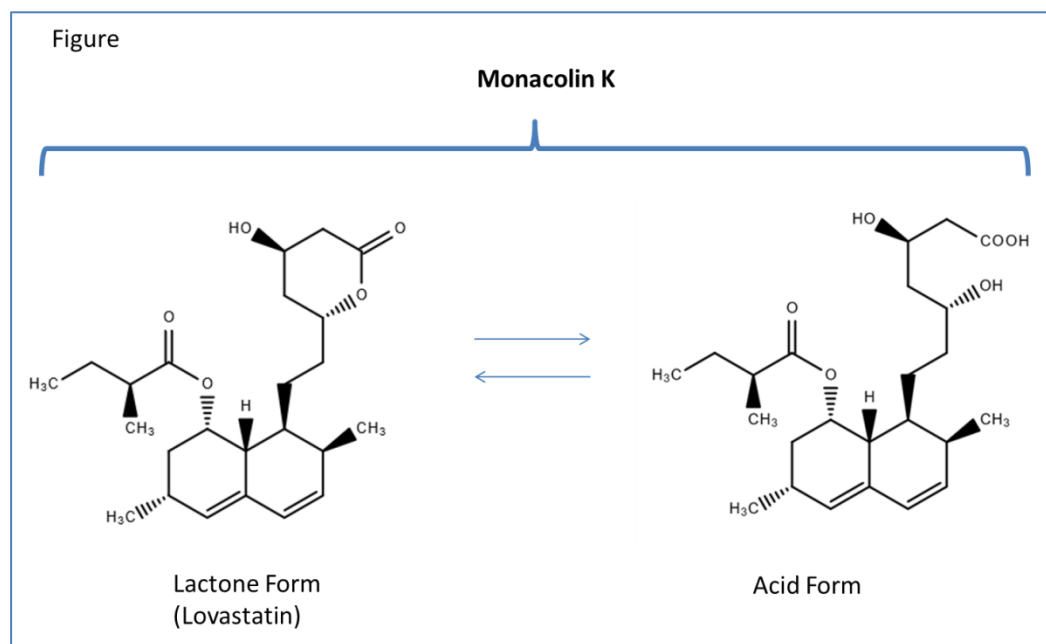


Figure	รูปร่าง
Monacolin K	โมนโนโคลินเค
Lactone Form (Lovastatin)	รูปแบบแลคโตน (Lovastatin)
Acid Form	รูปแบบกรด

อาหารที่มีส่วนผสมของ RYR หัวไปหรืออาหารเสริมเพื่อสุขภาพอาจมี "โลวาสแตติน" ในปริมาณที่แปรผัน ทุกคนที่รับประทานผลิตภัณฑ์ที่มี RYR ควรระมัดระวังเนื่องจากอาจพบผลกระทบของยาค้ำยกับของโลวาสแตตินและเป็นไปได้อาจร YR อาจโต้ตอบกับยาอื่นๆ

ส่วนผสมของโลวาสแตตินอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับ สตรีมีครรภ์หรือมารดาที่ให้นมบุตรไม่ควรรับประทานผลิตภัณฑ์ที่มีโลวาสแตติน ในความเป็นจริงผลิตภัณฑ์ RYR (ที่มีโลวาสแตติน) มีผลต่อตับ ผู้ป่วยโรคตับและสตรีมีครรภ์หรือมารดาที่ให้นมบุตรควรระมัดระวังในการบริโภคผลิตภัณฑ์ RYR

โลวาสแตตินอาจมีปฏิกิริยากับยาอื่นๆ RYR ที่มีผลผลิตอาจมีผลต่อยาอื่นๆและในทางกลับกัน ตัวอย่างเช่นไม่ควรรับประทานยาโลวาสแตตินที่มีผลผลิตยาร่วมกับยา (เช่น ไอทราโคนาโซล, คีโทโคนาโซล, อิริโทรมัยซิน, เจมไฟโบรซิล) ที่อาจยับยั้งเอนไซม์ในตับ หากรับประทานร่วมกันจะมีความเสี่ยงสูงในการเกิดกล้ามเนื้ออักเสบและผลข้างเคียงอื่นๆ

หากคุณใช้ผลิตภัณฑ์ RYR ร่วมกับยาอื่นๆที่มีโลวาสแตตินหรือสารลดคอเลสเตอรอลอื่นๆอาจมีผลต่อการลดคอเลสเตอรอลในระดับที่แปรผัน จำเป็นต้องแจ้งให้แพทย์ทราบหากคุณใช้ผลิตภัณฑ์ RYR เพื่อที่เขาจะได้ให้คำแนะนำที่เหมาะสมแก่คุณ

ภายใต้กฎหมายเภสัชกรรมและสารพิษแตตินรวมทั้ง "โลวาสแตตินเมื่ออยู่ในผลิตภัณฑ์ยา" เป็นยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้น

6. อาหารที่มีโพแทสเซียม

อาหารบางอย่าง เช่น ถั่วและผลไม้ (เช่น อัลมอนด์, ส้ม, อะโวคาโด) ผักใบเขียว, ถั่วขาวและเกลือทดแทนนั้นอุดมไปด้วยโพแทสเซียม

โพแทสเซียมเป็นสารอาหารที่จำเป็นในการรักษาสสมดุลของของเหลวและอิเล็กโทรไลต์ในร่างกาย

อย่างไรก็ตามความไม่สมดุลของระดับโพแทสเซียมในร่างกายจะเป็นอันตรายซึ่งอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนและถึงขั้นหัวใจหยุดเต้นได้

มียาตามใบสั่งแพทย์หลายชนิดที่เพิ่มปริมาณโพแทสเซียมในร่างกาย ตัวอย่างเช่น แองจิโอเทนซินแปลงเอนไซม์ยับยั้ง (ACEIs) ที่ใช้ในความดันโลหิตสูง (เช่น แคปโตพริล, ไลซีนพริล, รามิพริล),

ดีออกซินสำหรับรักษาภาวะหัวใจล้มเหลวและไตรแอมเทอรินเป็นยาขับปัสสาวะที่ให้โพแทสเซียม ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหาร, น้ำผลไม้และซूपผักที่มีโพแทสเซียมสูงในปริมาณมากเมื่อรับประทานยาเหล่านี้

7. อาหารที่มีไทรามีน

ไทรามีนพบได้ตามธรรมชาติในอาหารที่มีโปรตีน

ระดับของไทรามีนจะเพิ่มขึ้นตามอายุของอาหาร

ไทรามีนในระดับสูงอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นอย่างฉับพลันและเป็นอันตราย

โดยปกติไทรามีนที่กินเข้าไปจะถูกทำลายลงอย่างรวดเร็วในลำไส้และตับของเรา

อย่างไรก็ตามเนื่องจากการทำงานของเอนไซม์ถูกยับยั้งอาจส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

ยาตามใบสั่งแพทย์หลายชนิดอาจรบกวนการเผาผลาญของไทรามีน เช่น Monoamine Oxidase Inhibitors (MAOIs) ซึ่งรวมถึง moclobemide (ยากล่อมประสาท) linezolid (สารต้านเชื้อแบคทีเรีย) และ isoniazid (สารต้านวัณโรค)

อาหารหมักดอง, อาหารรมควันและอาหารที่บูดหรือเก็บไม่ถูกต้องอาจมีไทรามีน หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มจำนวนมากที่มีไทรามีนสูงในขณะรับประทานยาเหล่านี้ โปรดดูตารางที่ 1 สำหรับอาหารและเครื่องดื่มที่มีไทรามีนในระดับสูง

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• เนื้อหรือตับไก่, ไส้กรอกแห้ง• อะโวคาโด, กัลลวย, ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกดและลูกพรุน• ช็อกโกแลต• ไวน์แดง• ซีสที่บ่มอายุ เช่น เชดดาร์และสวิส บลูชีส เช่น สติลเทินและกอร์กอนโซล่าและกา-มอง-แบร์• ซีสที่ทำจากนมพาสเจอร์ไรส์มีโอกาสน้อยที่จะมีไทรามีนสูง ได้แก่ ซีสอเมริกัน, คอทเทจชีส, ริคอตต้า, ซีสฟาร์มและครีมชีส• เนื้อสัตว์ที่ผ่านการอบซึ่งเป็นเนื้อสัตว์ที่ผ่านการบำบัดด้วยเกลือและไนเตรตหรือไนไตรต์ เช่น ไส้กรอกฤดูร้อนแบบแห้ง, เปปเปอร์โรนีและซาลามิ• กะหล่ำปลีหมัก เช่น กะหล่ำปลีดองและกิมจิ• ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองหมัก ได้แก่ ซีอิ๊ว, เทอริยากิ, เต้าเจี้ยวหมัก, เต้าหู้ (เต้าหู้หมัก), ซุปมิโซะ, ทามาริ, นัตโตะ, โขยุและเทมเป้• ผลิตภัณฑ์อาหารทะเลหมัก เช่น น้ำปลาและกุ้งแช่น้ำปลา• สารสกัดจากยีสต์ เช่น Marmite, Vegemite• อาหารที่เก็บไว้ไม่เหมาะสมหรืออาหารที่บูดเสีย |
|---|

- ♦ ผักถั่วกว้าง เช่น ถั่วฟาวา
 - ♦ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- โดยเฉพาะอย่างยิ่งเบียร์ที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์รวมถึงเบียร์จากโรงเบียร์ขนาดเล็กหรือน้ำประปาเป็นที่ทราบกันดีว่ามีไทรามีน

ตารางที่ 1: อาหารและเครื่องดื่มที่มีไทรามีนในระดับที่สูง

เคล็ดลับสุขภาพ

- เมื่อใดก็ตามที่รับประทานยาควรอ่านฉลากและใส่อย่างระมัดระวังโดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณควรตรวจดูคำเตือน
- ปรีกษาแพทย์ประจำครอบครัวหรือเภสัชกรหากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับปฏิกิริยาเกี่ยวกับอาหารหรือเครื่องดื่มกับยาของคุณ

สำนักงานยา

กรมอนามัย

กุมภาพันธ์ 2020