



อดชวาช่าวสุชวาช

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา



ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กันยายน 2558

เฟอร์รัส (Ferrous) หรือ ยาเสริมธาตุเหล็กคืออะไร ?

เฟอร์รัส (Ferrous) คือ ยาบำรุงโลหิตที่ช่วยเสริมธาตุเหล็กซึ่งเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการอยู่เป็นประจำ เพื่อช่วยให้เม็ดเลือดแดงสามารถลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้น ดังนั้นเฟอร์รัสจึงมีข้อบ่งใช้ในการรักษาภาวะโลหิตจางจากการขาดเหล็กหรือรับประทานเสริมอาหารเพื่อช่วยผลิตเม็ดเลือดแดงในบุคคลที่สูญเสียเลือดมาก โดยความต้องการปริมาณธาตุเหล็กต่อวันมีความแตกต่างกันตามอายุ เพศ และภาวะของแต่ละบุคคล แสดงดังตาราง

ตารางที่ 1 แสดงความต้องการปริมาณธาตุเหล็กต่อวันในภาวะต่างๆ

อายุ/ภาวะ	ปริมาณธาตุเหล็กที่ต้องการในแต่ละวัน
อายุ 19 - 50 ปี	เพศชาย: 8 มิลลิกรัม/วัน เพศหญิง: 18 มิลลิกรัม/วัน หญิงตั้งครรภ์: 27 มิลลิกรัม/วัน หญิงให้นมบุตร: 9 มิลลิกรัม/วัน
อายุ ≥50 ปี	8 มิลลิกรัม/วัน
ภาวะขาดเหล็ก	การป้องกัน 60มิลลิกรัม/วัน การรักษา 100 - 200 มิลลิกรัม/วัน แบ่งให้ 2-3 ครั้ง

ผลิตภัณฑ์เสริมธาตุเหล็กที่พบการใช้มากในประเทศไทยมี 2 รูปแบบคือ ferrous fumarate และ ferrous sulfate โดยทั้งสองชนิดมีประสิทธิภาพในการเพิ่มการสร้างและการทำงานของเม็ดเลือดแดงได้ไม่แตกต่างกัน อาการข้างเคียงที่อาจพบได้เมื่อท่านรับประทานยาเหล่านี้ ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเกร็งท้อง ท้องผูก ท้องเสีย สามารถแก้ไขได้ด้วยการรับประทานพร้อมอาหารหรือให้แพทย์ปรับลดขนาดยา นอกจากนี้การรับประทานธาตุเหล็กอาจทำให้การขับถ่ายอุจจาระเป็นสีดำซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ไม่นอันตรายและสามารถรับประทานยาต่อไปได้



รูปที่ 1 แสดงตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมธาตุเหล็กที่มีจำหน่ายในประเทศไทย





ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กันยายน 2558

อาหารที่มีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กจะถูกดูดซึมได้ดีในสภาวะที่เป็นกรด ดังนั้นการรับประทานยาพร้อมกับน้ำผลไม้ที่มีความเป็นกรดสูง เช่น น้ำส้ม น้ำองุ่น น้ำมะนาว จะเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กได้ แต่ถ้ารับประทานยาพร้อมกับธัญพืช ผลิตภัณฑ์จากข้าว ไข่ ซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่างจะส่งผลให้การดูดซึมของธาตุเหล็กลดลง



ปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อมีภาวะขาดธาตุเหล็ก

1. รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมธาตุเหล็กให้ครบตามขนาดที่แพทย์แนะนำ
2. ควรรับประทานยาหลังอาหารเพื่อลดอาการข้างเคียงต่อระบบทางเดินอาหาร
3. หลีกเลี่ยงการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมธาตุเหล็กรับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์
4. เมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากธาตุเหล็ก หรือมีปัญหาในการใช้ยาควรรีบปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนวันนัดครั้งถัดไป
5. กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ในทุกมื้ออาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องใน อาหารทะเล และผักใบเขียว



ป้องกันอย่างไรไม่ให้เกิดภาวะขาดเหล็ก

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ในทุกมื้ออาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องใน และผักใบเขียว
2. หากท่านอยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก ได้แก่ ตั้งครรภ์ ให้นมบุตร สูญเสียเลือดมาก และมีโรคทางพันธุกรรม (โรคธาลัสซีเมีย) ควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำในการดูแลตนเอง และการคัดกรองภาวะโลหิตจาง

จัดทำโดย นสภ. สักยา ไชยราช 53230367 นิสิตฝึกงานบริบาลเภสัชกรรมด้านสาธารณสุขทางยา ผลิต 2
อาจารย์ที่ปรึกษา ดร. ภญ. นทพร ชัยพิชิต และ ภญ. บรรจงพร จันทร์ถาวรพงศ์ (กลุ่มงานเภสัชกรรม รพ. พะเยา)

อ้างอิง

[1] Alexander JF ed. Drug Information Handbook. 21st ed. United state: Lexi-Comp. 2012. 453-454

[2] Ping NH, Francisco JC, LIM C, Fajayan LJ, Joy Z, Chiu RM, et al. MIM Thailand. 132nd ed. 2013. Bangkok:TIMS (thailand) Ltd. 294-95.

[3] วิชาพล พิมาลัย. ภาวะโลหิตจาง. ใน: ธิดา นิงสานนท์, บรรณารัศีกา. ตำราเภสัชกรครอบครัว. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด. 2555. หน้า 874-877.

[4] พวงทอง ไกรพิบูลย์. ภาวะขาดธาตุเหล็ก (Iron deficiency) [Internet]. [สืบค้นวันที่ 2 กันยายน 2558]. แหล่งอ้างอิง:

<http://haamor.com/th/%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B8%98%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%B8%E0%B8%80%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%87%E0%B8%81/>

