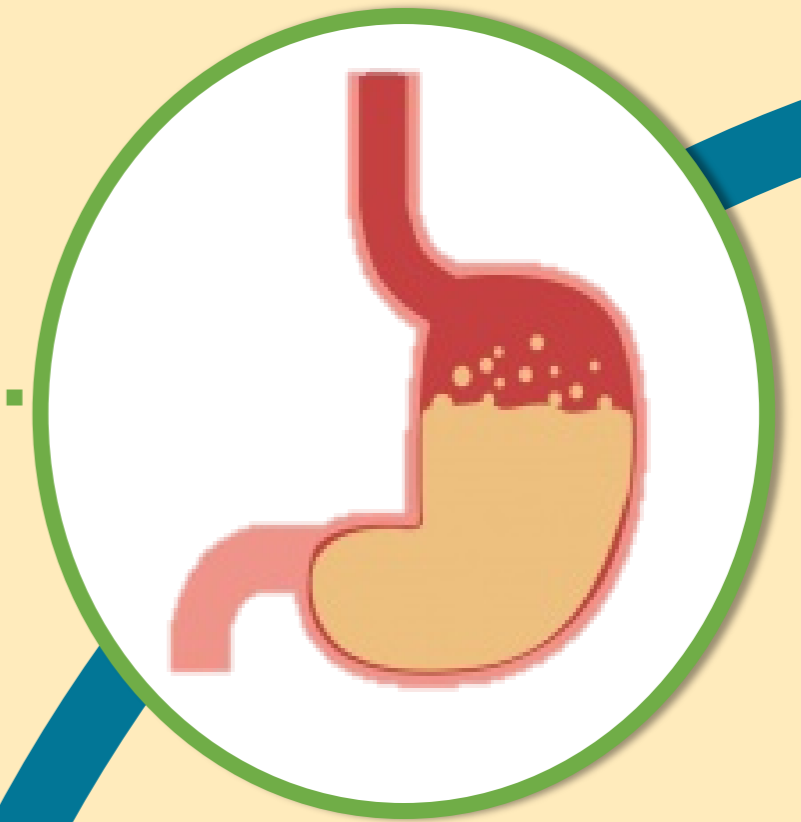


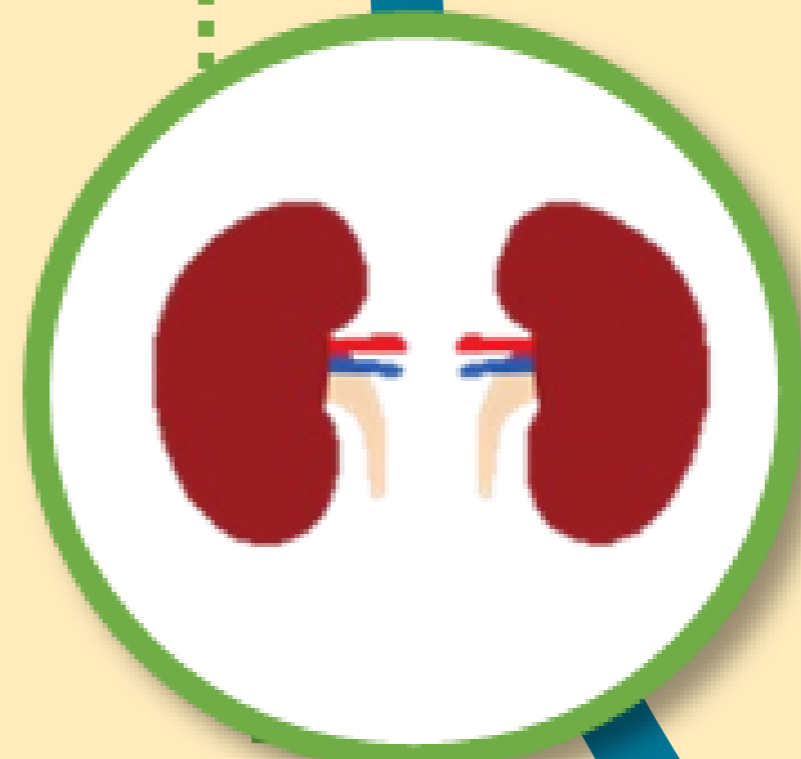
“ระวังสักนิด...เมื่อคิดบริโภคสมุนไพร”

เถาวัลย์เปรียง เป็นที่ใช้บรรเทาอาการปวดและลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ แต่ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีแผลในกระเพาะอาหาร เนื่องจากเถาวัลย์เปรียงมีกลไกออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาแก้ปวดในกลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs: NSAIDs) และการรับประทานเถาวัลย์เปรียงอาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร มีอาการไม่พึงประสงค์คือ ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง และใจสั่น



▶ สมุนไพรที่มีกรดออกซาลิก (oxalic acid) ปริมาณสูง

ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงการรับประทานสมุนไพรที่มีสารที่มีกรดออกซาลิก (oxalic acid) ปริมาณสูง ซึ่งสามารถตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วที่ไตได้ ตัวอย่างสมุนไพร เช่น โกรธน้ำเต้า, กระเทียม



▶ สมุนไพรที่มีปริมาณโพแทสเซียม (potassium) สูง

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงการบริโภคผัก ผลไม้ที่มีปริมาณโพแทสเซียม (potassium) สูง ทำให้เกิดภาวะโพแทสเซียมเกิน (hyperkalemia) ไตต้องทำงานหนักในการขับแร่ธาตุ ตัวอย่างสมุนไพร เช่น หญ้าหนวดแมว, หญ้าดอกขาว



“กินสมุนไพรอย่างไรให้ปลอดภัย”

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากบริษัทที่ได้คุณภาพและมีความน่าเชื่อถือ

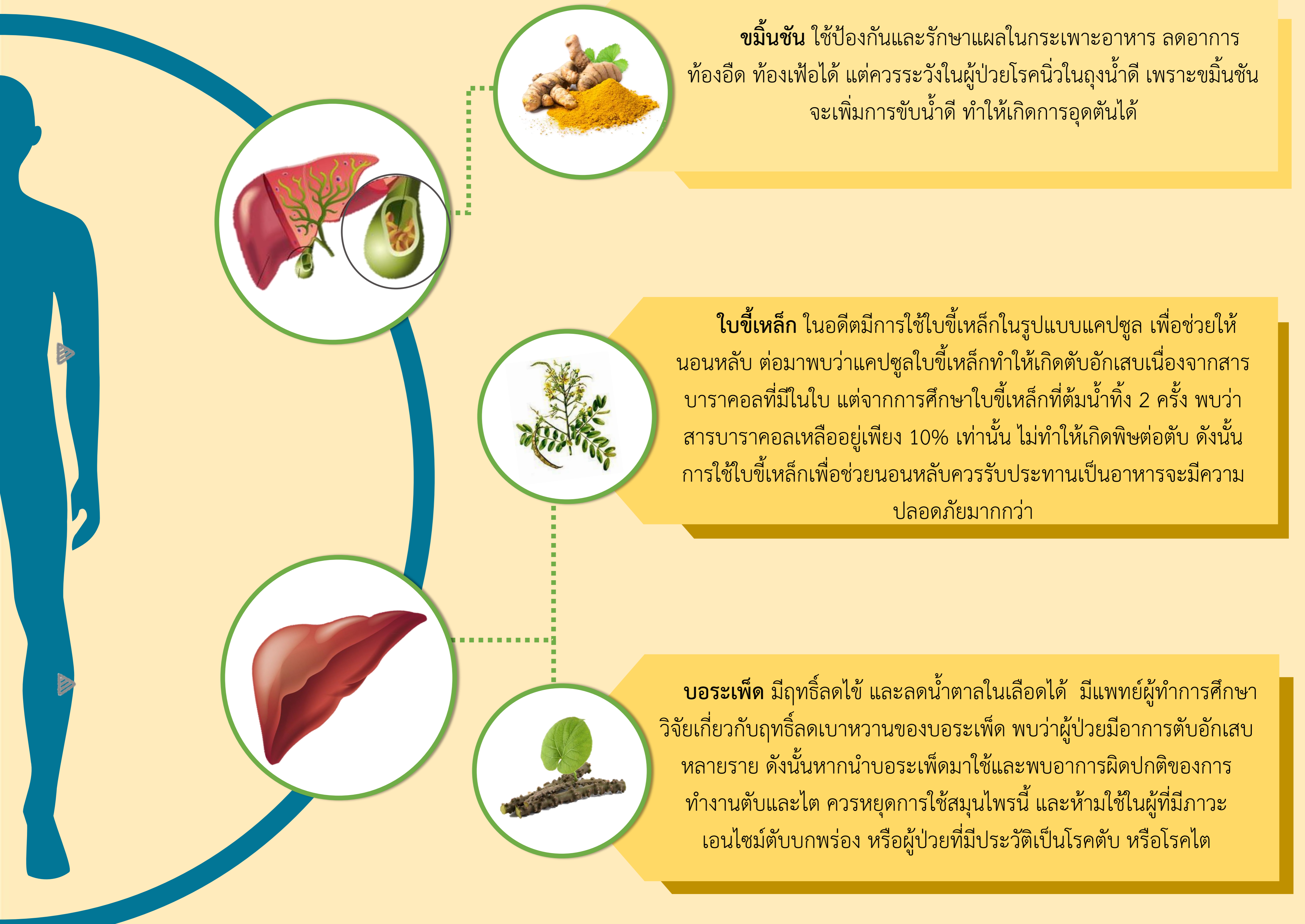


ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับสมุนไพรนั้นๆ เลือกใช้ให้ถูกต้องที่ตำรา ใช้ให้ถูกวิธี และถูกขนาด



หมั่นสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการบริโภคสมุนไพร เนื่องจากสมุนไพรอาจมีพิษหรืออาการแพ้ได้

“ระวังสักนิด...เมื่อคิดบริโภคสมุนไพร”



“กินสมุนไพรอย่างไรให้ปลอดภัย”

ไม่ควรใช้สมุนไพรติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน และในระหว่างการใช้ควรมีการตรวจสุขภาพโดยเฉพาะตับและไตอย่างสม่ำเสมอ

หากเกิดอาการผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างการใช้สมุนไพร ควรหยุดใช้ และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร และเด็กไม่ควรที่จะใช้สมุนไพรถ้าไม่จำเป็น โดยเฉพาะสมุนไพรที่ยังไม่มีข้อมูลยืนยันความปลอดภัย เนื่องจากสารบางชนิดในสมุนไพร สามารถผ่านรก ขับออกทางน้ำนม หรือมีผลต่อการเจริญเติบโตได้