

“ไม่ควรรับประทานยานี้พร้อมนม”

– ยานี้คืออะไร ด้วยเหตุใด และควรทำอย่างไร

อาจารย์ ดร.ภก. ธีรภัฏ เหลืองมันคง

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“ไม่ควรรับประทานยานี้พร้อมนม” เป็นคำเตือนที่พบบนฉลากของยาหลายชนิด เนื่องจากนม (milk) และรวมไปถึงผลิตภัณฑ์นม (dairy product) เช่น เนย ชีส โยเกิร์ต มีปริมาณของแคลเซียมสูงจนมีโอกาที่แคลเซียมเหล่านั้นจะเกิดปฏิกิริยากับยาที่รับประทานเข้าไป โดยการเกิดปฏิกิริยาระหว่างแคลเซียมและยามักส่งผลให้ยาหมดฤทธิ์และทำให้ประสิทธิภาพของยาหมดไป จึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาเหล่านี้พร้อมกับนมหรือบริโภคนมหรือผลิตภัณฑ์นม ตัวอย่างยาสำคัญที่ใช้บ่อยและไม่ควรรับประทานพร้อมนม ได้แก่

กลุ่มยา	ชื่อสามัญทางยา	ตัวอย่างชื่อการค้า
ยาด้านแบคทีเรียกลุ่มควิโนโลน (quinolones)	นอร์ฟลอกซาซิน (norfloxacin)	Lexinor, Lexfor, Manoflox, Janacin, Medic Nor, Norfloxin, Norxacin
	โอฟลอกซาซิน (ofloxacin)	Konovid, Mifloxin, Ofloxin, Tarivid
	ซิโปรฟลอกซาซิน (ciprofloxacin)	Cifloxin, Cinfloxine, Ciprobay, Ciprocep, Ciproxyl, Cobay, Uroxin
	เลโวฟลอกซาซิน (levofloxacin)	Cravit, Lefloxin, Olfovel, Veflox, Xalecin
	มอกซิฟลอกซาซิน (moxifloxacin)	Avelox, Svoz
ยาด้านแบคทีเรียกลุ่มเตตราไซคลิน (tetracyclines)	เตตราไซคลิน (tetracycline)	Heromycin, Lenocin, T.M. Mycin, TC-Mycin, Tetraphos
	ดอกซีไซคลิน (doxycycline)	Doxycline, Doxycom, Doxylcap, Siadocin, Vibramycin
ยารักษาโรคกระดูกพรุนกลุ่มบิสฟอสโฟเนต (bisphosphonates)	อะเลนโดรอนิกอะซิด (alendronic acid)	Bonmax, Fosamax Plus, Maxlen
	ไรเซโดรอนิกอะซิด (risedronic acid)	Palibone, Residron

	acid)	
	ไอแบนโดรอนิกอะซิด (ibandronic acid)	Ibonate

***อาจมียาอื่นนอกเหนือจากที่ระบุไว้ในตารางนี้ซึ่งไม่ควรรับประทานพร้อมนมเช่นกัน

สำหรับแนวทางการรับประทานยาเหล่านี้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลของยาสูงที่สุด มีรายละเอียดดังนี้

1. ควรรับประทานยาพร้อมน้ำเปล่าเสมอ น้ำเปล่าทำให้ตัวยาแตกตัว ละลายและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีที่สุด เนื่องจากน้ำเปล่าไม่มีปริมาณของแร่ธาตุหรือสารอาหารใดสูงจนเกิดปฏิกิริยากับยาและลดประสิทธิผลของยาได้ ดังนั้นแม้ในกรณีที่ไม่มีทราบว่ายาสสามารถรับประทานพร้อมนมหรือไม่ การรับประทานยานั้นพร้อมน้ำเปล่าก็ไม่ทำให้เกิดปัญหาใดๆ
2. นมแม่ นมจากสัตว์ นมจากพืช เกิดปฏิกิริยากับยาได้เหมือนกัน นมในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงนมวัวเท่านั้น นมแม่ รวมไปถึงนมที่ได้จากสัตว์และพืช เช่น นมแกะ นมแพะ นมควาย นมถั่วเหลือง นมข้าวโพด นมอัลมอนด์ เป็นต้น ทั้งในรูปของผลิตภัณฑ์นมผง UHT, sterilized หรือ pasteurized ล้วนแต่มีแคลเซียมและอาจเกิดปฏิกิริยากับยาเหล่านี้ จึงควรหลีกเลี่ยงเช่นเดียวกัน
3. หากจะดื่มนมหรือบริโภคผลิตภัณฑ์นม ควรรับประทานห่างจากยา 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำและแคลเซียมในนมเกิดปฏิกิริยากันในกระเพาะอาหารหรือที่ลำไส้เล็ก เวลา 2 ชั่วโมงก่อนและหลังรับประทานยา จึงมากเพียงพอที่จะทำให้นมและยาไม่เคลื่อนที่ไปพบกันในระบบทางเดินอาหาร
4. หากต้องผสมยา ควรผสมกับน้ำเปล่า น้ำหวานหรือน้ำผลไม้ เด็กหรือผู้ที่มีปัญหาในการกลืนอาจจำเป็นต้องผสมยาเพื่อช่วยให้กลืนยาได้ง่ายขึ้น โดยแนะนำให้ผสมยากับน้ำเปล่า น้ำหวานหรือน้ำผลไม้แล้วรับประทานยาที่ผสมนั้นให้หมดเพื่อให้ได้ปริมาณยาครบถ้วน และไม่ลืมที่จะรับประทานยาที่ผสมนั้นให้ห่างจากนมประมาณ 2 ชั่วโมง
5. ปรึกษาเภสัชกรหากมีข้อสงสัย แนะนำว่าการรับประทานยาพร้อมน้ำเปล่าเป็นวิธีที่ง่ายและดีที่สุด แต่หากมีความจำเป็นต้องรับประทานยาบางชนิดพร้อมนมด้วยเหตุจำเป็นใดๆ เภสัชกรอาจให้คำแนะนำและการแก้ปัญหาสำหรับการรับประทานยานั้นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้มากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

1. Choi JH, Ko CM. Food and drug interactions. J Lifestyle Med. 2017;7(1):1-9.
2. Cascorbi I. Drug interactions--principles, examples and clinical consequences. Dtsch Arztebl Int. 2012;109(33-34):546-55.