

## จับกระแส

กณ.อาสาฬ้า ชาวนันท์เจริญ

ศูนย์หลักฐานชีวประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร  
กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

# ข้อควรระวังการใช้สมุนไพร และ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจส่งผลกระทบต่อไต



ปัจจุบันแนวโน้มการบริโภคสมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทั่วโลกเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะตั้งแต่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ยิ่งทำให้ผู้บริโภคหันมาสนใจสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ตัวเลขผู้ใช้สมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความเชื่อของคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่ายาสสมุนไพร ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มีความปลอดภัย หรือมีอันตรายน้อยกว่ายาแผนปัจจุบัน ซึ่งความเชื่อนี้ ไม่ถูกต้องเสมอไป โดยเฉพาะการใช้ในผู้ที่มีปัญหาการทำงานของตับและไต ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญในการกำจัดยาออกจากร่างกาย

ในบทความนี้ จะขอเน้นข้อควรระวังการใช้สมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจส่งผลกระทบต่อไต โดยจะได้ประโยชน์ทั้งในผู้ที่ไตยังทำงานได้ปกติ และผู้ที่มีการทำงานของไตบกพร่อง

คำถามที่ผู้เขียนมักได้รับอยู่บ่อยๆ คือ มีสมุนไพรใดที่สามารถรักษาโรคไตได้ ซึ่งเป็นคำถามที่ได้จากผู้ป่วยโรคไตวายชนิดเรื้อรัง อันเป็นภาวะที่ไตสูญเสียความสามารถในการทำงานลงอย่างถาวร ไม่สามารถรักษาให้กลับมาทำงานเป็นปกติได้อีกต่อไป สาเหตุหลักที่พบบ่อย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง<sup>1</sup>

ในปัจจุบันนี้ยังไม่พบสมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใดๆ ที่สามารถรักษาโรคไตหรือทำให้ไตกลับมาทำงานเป็นปกติได้ การรักษาโรคไตในปัจจุบันเป็นการรักษาตามอาการ และควบคุมปัจจัยต่างๆ เพื่อชะลอไม่ให้งานของไตแยลงเท่านั้น

สำหรับผู้ที่อยู่ในระยะไตวายแล้ว ควรหลีกเลี่ยงการซื้อสมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารรับประทานเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพราะอาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี หากซื้อมาแล้วหรือมีความต้องการรับประทานจริงๆ ควรขอคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ เพื่อช่วยพิจารณาว่าสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยหรือไม่ ไม่ส่งผลเสียซ้ำเติมภาวะไตที่เป็นอยู่ เนื่องจากมีเรื่องที่ต้องคำนึงถึงหลายประการ โดยเฉพาะด้านอันตรกิริยาระหว่างยา หรือยาตีกันระหว่างยาหลักแผนปัจจุบันที่ใช้อยู่กับผลิตภัณฑ์ที่จะรับประทาน ต้องดูว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง เพราะส่วนใหญ่แล้ว ผู้ป่วยโรคไตวายจะได้รับวิตามิน หรือเกลือแร่เสริมจากแพทย์ โดยดูผลเลือดเฉพาะบุคคลตามเวลานั้นๆ ของร่างกายผู้ป่วย เช่น ถ้าผู้ป่วยได้รับแคลเซียมและวิตามินดีอยู่แล้ว ต้องระมัดระวังแคลเซียมและวิตามินดีที่มีผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะภาวะแคลเซียมในเลือดสูง ทำให้เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูกและมีอาการซึมหมดสติได้ วิตามินเอ หากรับประทานวิตามินเอมากเกินไป จะทำให้มีอาการปวดกระดูก และปวดศีรษะได้<sup>1</sup> วิตามินซีขนาดสูง อาจเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไต โดยงานวิจัยหนึ่งติดตามอาสาสมัครสุขภาพดีรับประทานวิตามินซี เฉลี่ย 11 ปี พบว่า มีความเสี่ยงในการเกิดนิ่วในไตในเพศชาย (ไม่พบความเสี่ยงในเพศหญิง) ที่รับประทานมากกว่าหรือเท่ากับ 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน<sup>2</sup> ดังนั้นหากผู้ป่วยไตวายต้องการรับประทานวิตามินซี แนะนำว่า ไม่ควรเกินวันละ 500 มิลลิกรัม ในผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะท้ายๆ ก่อนฟอกเลือด ไม่แนะนำผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น นมทางการแพทย์ ที่ไม่ใช่อาหารเฉพาะสำหรับโรคไต เมื่อไตทำหน้าที่กรองของเสียได้น้อยกว่าร้อยละ 30 (ไตเรื้อรัง ระยะที่ 4 หรืออัตราการกรองของไตน้อยกว่า 30 มิลลิลิตรต่อนาที) ควรจำกัดอาหารประเภทโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ทุกประเภทไม่ให้มากเกินไป อาจลดลงครึ่งหนึ่ง หรือคิดเป็นโปรตีนน้อยกว่า 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพราะของเสียที่เกิดจากการย่อยอาหารประเภทโปรตีน จะต้องขับทิ้งทางไต ทำให้ไตทำงานหนักมากกว่าที่ควรจะเป็น แรงการเสื่อมของไตให้เร็วขึ้น หากของเสียที่เกิดขึ้นในร่างกาย ไม่ถูกขับทิ้ง โดยเฉพาะสารไนโตรเจนจากโปรตีนที่กินเข้าไป จะเกิดการคั่งของไนโตรเจนในเลือด เมื่อสะสมในปริมาณมาก ผู้ป่วยจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร และ อ่อนเพลียได้<sup>1</sup> ตำรับยาสมุนไพรบางตำรับอาจมีส่วนผสมของการบูรปริมาณสูง ที่ต้องระมัดระวังการใช้ต่อเนื่องในผู้ที่มีการทำงานของไตบกพร่อง เพราะอาจเกิดการสะสมและเกิดพิษได้ เช่น ประสะไพล์ สหัตถารยา ยารธาตูปะเชย

อีกความเข้าใจผิดอย่างหนึ่งที่พบบ่อยคือ ผู้สูงอายุที่ได้รับการแจ้งจากแพทย์ว่าไตเสื่อม มักแสวงหายาสมุนไพรมารับประทาน ซึ่งในสภาวะปกตินั้น อวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะเกิดการเสื่อมสภาพตามอายุของเราที่เพิ่มขึ้น ไตก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินี้ได้ การทำงานของไต

(อัตราการกรองของเสีย) ที่ลดลง มักเกิดขึ้นหลังอายุ 30 ปี ในอัตราเฉลี่ยร้อยละ 1 ต่อปี อย่างไรก็ตามในคนทั่วไปก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติโดยไม่จำเป็นต้องรักษา ไม่จำเป็นต้องใช้ยาใดๆ เพราะการทำงานที่ลดลงตามธรรมชาตินั้นเป็นไปอย่างช้าๆ จนไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายโดยรวม<sup>1</sup> แต่ควรหันไปใส่ใจเรื่องการลดการกินเค็ม หลีกเลี่ยงการซื้อยาแก้ปวด ยาชุด หรือยาสมุนไพรกินเอง สำหรับการจำกัดการดื่มน้ำ หรือการรับประทานผลไม้ ให้ถามแพทย์ผู้ดูแลแล้วว่าต้องจำกัดหรือไม่ เพราะไม่ใช่ว่า ผู้ป่วยไตวายทุกคนจะต้องจำกัดปริมาณ แพทย์จะช่วยดูตามค่าเลือด หรือสภาพร่างกายผู้ป่วยตามช่วงเวลานั้นๆ ที่พบบ่อยคือ โปแทสเซียมมักจะเกินในไตวายระยะท้าย เช่น ระยะที่ 4 หรือ 5 ก็ต้องระวังการกินผลไม้หรือสมุนไพรที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น น้ำลูกยอ หล้าหนวดแมว หล้าดอกขาว

ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ที่มีการเสื่อมของไตเข้าสู่ ระยะที่ 4 หรือ 5 จะมีการทำงานของไตที่ลดลงมาก มักเริ่มมีอาการแสดงของโรคไตเรื้อรัง เช่น ขาหรือเท้าบวม ปัสสาวะออกลดลง แพทย์จะจ่ายยากลุ่มขับปัสสาวะ เพื่อช่วยบรรเทาอาการ ซึ่งต้องระวังการใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะร่วมกัน เพราะอาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำจนนำไปสู่ไตวายเฉียบพลันได้ เช่น หล้าใต้น้ำ หล้าพันงู รากหล้าคา

นอกจากนี้ข้อควรระวังการใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่สำคัญคือ การเลือกยี่ห้อที่น่าเชื่อถือ มีมาตรฐาน ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ระบุแหล่งผลิตและส่วนประกอบอย่างชัดเจน เพราะหากไม่มีการตรวจสอบมาตรฐาน ไม่ทราบแหล่งผลิตที่แน่ชัด อาจมีส่วนผสมของสารที่มีพิษต่อไต หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ที่พบบ่อยคือมีการปนเปื้อนสารโลหะหนักที่เป็นพิษต่อไต เช่น โปรทอินน้ำมันปลา สารหนูในสาหร่ายสีน้ำตาล (Bladderwrack)

แนะนำให้ผู้ป่วยไตวาย ติดตามการรักษากับแพทย์ตามนัดหมาย เพื่อให้แพทย์ช่วยติดตามค่าการทำงานของไต และปรับยาตามความเหมาะสม สำหรับผู้ที่ยังมีการทำงานของไตปกติ ควรตรวจสุขภาพประจำปี หากมีความชื่นชอบในการใช้สมุนไพร ให้พิจารณาสมุนไพรที่มีการใช้เป็นอาหารมาแต่ดั้งเดิม เช่น เครื่องเทศต่างๆ ขิง ข่า ตะไคร้ ขมิ้น มะนาว กระเทียม และกินอาหารเป็นยา คือ กินอยู่ในมื้ออาหาร กินบ้างหยุดบ้างหมุนเวียนกันไป ในปริมาณปกติเหมือนคนทั่วไปกิน หากนำมาต้มหรือชงเป็นชาก็ควรกินเป็นมื้อๆ ไม่ดื่มต่างน้ำ ไม่ดื่มเคี้ยวเข้มข้น ควรศึกษาปริมาณการใช้ที่เหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์แผนไทย เภสัชกร หากเป็นสมุนไพรเข้มข้นที่อัดเม็ด ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยไตวายระยะ 3, 4, 5 เพื่อให้แพทย์จะช่วยติดตามการทำงานของไตให้ หากการทำงานของไตแย่งจากเดิมก่อนใช้ จะได้หยุดยาทัน สำหรับสมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ก็รับประทานในขนาดตามที่ฉลากแนะนำ เมื่อมีอาการ เช่น ผู้ป่วยโรคไตวายสามารถใช้ฟ้าทะลายโจร เพื่อบรรเทาอาการไข้หวัดได้ คือ แบบบดเป็นผง ครั้งละ 3-4 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง 5-7 วัน หากอาการดีขึ้นก่อน ก็หยุดได้ก่อน ขมิ้นชันครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3-4 ครั้ง เวลามีอาการท้องอืด

ตารางที่ 1 ตัวอย่างสมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เคยมีรายงานว่าอาจส่งผลกระทบต่อไต<sup>3,4,5</sup>

สมุนไพร / ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ผลข้างเคียงที่มีรายงาน	ข้อมูลเพิ่มเติม
มะเฟือง (Star Fruit)	ไตวายเฉียบพลัน : สะอึก สับสน ชัก โคม่า เสียชีวิตได้ เป็นพิษต่อผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ระยะก่อนล้างไต และที่ได้รับการบำบัดทดแทนไต	มะเฟืองและตะลิงปลิง เป็นผลไม้ที่มีกรดออกซาลิกสูง สามารถจับกับแคลเซียมตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วที่ไต ทำให้เกิด acute oxalate nephropathy (AON) หรือไตวายเฉียบพลัน และยังมีผลเหนี่ยวนำให้เกิดการตาย (apoptosis) ของ renal epithelial cell ภาวะไตวายจากรายงานเคส ส่วนใหญ่เป็นการรับประทานในปริมาณมาก เช่น คั้นน้ำ (พบรายงานของตะลิงปลิงตั้งแต่ 100 ซีซีต่อวัน ก็ทำให้ไตวายได้ สามารถเกิดไตวายแม้รับประทานเพียงแค่ครั้งเดียว) ยังไม่มีขนาดการรับประทานที่ปลอดภัย แนะนำชัดเจน เนื่องจากขึ้นอยู่กับสถานะของแต่ละคน แต่ภาวะที่ขาดน้ำ เช่น ท้องเสีย เสียเหงื่อจากการออกกำลังกายหรืออดอาหารสามารถเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดภาวะ hyperoxaluria หรือปริมาณกรดออกซาลิกในปัสสาวะเพิ่มขึ้นจนเป็นสาเหตุให้ไตวายได้ ผู้ป่วยมักจะมาด้วยอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดเอว บวม ปัสสาวะปริมาณลดลง ผลการตรวจปัสสาวะมักตรวจพบผลึกแคลเซียมออกซาลาต (calcium oxalate crystals) ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานในผู้ป่วยโรคไต รวมถึงผู้ที่ฟอกไตแล้ว เพราะมีรายงานการเกิดพิษต่อระบบประสาทในคนไข้ฟอกไตที่รับประทานตะลิงปลิง
ตะลิงปลิง (Bilimbi)	ไตวายเฉียบพลัน (Acute oxalate nephropathy)	ภาวะไตวายจากรายงานเคส ส่วนใหญ่เป็นการรับประทานในปริมาณมาก เช่น คั้นน้ำ (พบรายงานของตะลิงปลิงตั้งแต่ 100 ซีซีต่อวัน ก็ทำให้ไตวายได้ สามารถเกิดไตวายแม้รับประทานเพียงแค่ครั้งเดียว) ยังไม่มีขนาดการรับประทานที่ปลอดภัย แนะนำชัดเจน เนื่องจากขึ้นอยู่กับสถานะของแต่ละคน แต่ภาวะที่ขาดน้ำ เช่น ท้องเสีย เสียเหงื่อจากการออกกำลังกายหรืออดอาหารสามารถเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดภาวะ hyperoxaluria หรือปริมาณกรดออกซาลิกในปัสสาวะเพิ่มขึ้นจนเป็นสาเหตุให้ไตวายได้ ผู้ป่วยมักจะมาด้วยอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดเอว บวม ปัสสาวะปริมาณลดลง ผลการตรวจปัสสาวะมักตรวจพบผลึกแคลเซียมออกซาลาต (calcium oxalate crystals) ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานในผู้ป่วยโรคไต รวมถึงผู้ที่ฟอกไตแล้ว เพราะมีรายงานการเกิดพิษต่อระบบประสาทในคนไข้ฟอกไตที่รับประทานตะลิงปลิง
แครนเบอร์รี่ (Cranberry)	Nephrolithiasis secondary to oxaluria	เคสรายงาน ชายอายุ 47 ปี เกิดนิ่วในท่อไต (Calcium oxalate) ทำให้ค่าการทำงานของไตแยกลง หลังรับประทานแครนเบอร์รี่เม็ด นาน 6 เดือน (450 มิลลิกรัม/เม็ด มีออกซาลาต ประมาณ 180 มิลลิกรัม )

สมุนไพร / ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ผลข้างเคียงที่มีรายงาน	ข้อมูลเพิ่มเติม
น้ำลูกยอ (Noni juice)	ไตวายเฉียบพลัน โพแทสเซียมในเลือดสูง	ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงการใช้
อัลฟาฟา (Alfafa)	โพแทสเซียมในเลือดสูง	ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงการใช้
ชะเอมเทศ (Licorice)	Renal tubular injury secondary to prolonged hypokalemia, AKI secondary to hypokalemic rhabdomyolysis in the setting of pseudoaldosteronism	ชะเอมเทศ มีฤทธิ์ขับปัสสาวะค่อนข้างแรง จึงมีผลทำให้โพแทสเซียมในเลือดต่ำ และเกิดพิษต่อไต ตัวอย่างรายงาน 2 เคส 1. ชายอายุ 78 ปี รับประทานชะเอมเทศ 280 มิลลิกรัมต่อวัน นาน 7 ปี 2. หญิงอายุ 30 ปี กินชะเอมเทศ 30 เม็ด/วัน นาน 4 เดือน เพื่อหวังผลลดน้ำหนัก
โสม (Ginseng)	ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว พบรายงานหลังใช้ในผู้ป่วยไตวาย	
เซนต์จอห์นเวิร์ต (St. John Wort)	ลดระดับยากดภูมิ cyclosporine นำไปสู่ภาวะสลัดไต	
แร่ธาตุโครเมียม (Chromium Picolinate)	Acute kidney injury (AKI), Acute tubular necrosis (ATN), Severe chronic active interstitial nephritis	ตัวอย่างรายงาน 3 เคส โดยใช้ในขนาดและระยะเวลา ดังนี้ 1. 1200 -2400 ไมโครกรัมต่อวัน x 5 เดือน 2. ไม่ระบุขนาด x 2 สัปดาห์ 3. 600 ไมโครกรัมต่อวัน x 2 สัปดาห์ มีอาการใน 5 เดือนถัดมา

สมุนไพร / ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ผลข้างเคียงที่มีรายงาน	ข้อมูลเพิ่มเติม
ครีเอทีน (Creatine Monohydrate)	Acute focal interstitial nephritis and focal tubular injury, Non-specific renal dysfunction, AKI secondary to rhabdomyolysis (มีอาการปวดกล้ามเนื้อรุนแรง หลังออกกำลังกายอย่างหนัก และตามมาด้วยกล้ามเนื้อสลาย)	ตัวอย่างรายงาน 2 เคส โดยใช้ในขนาดและระยะเวลา ดังนี้ 1. 5 กรัม/วัน x 1 เดือน 2. 15 กรัม/วัน x 1 สัปดาห์ ต่อด้วย 2 กรัม/วัน x 3 เดือน กระตุ้นให้โรคไตเดิม (relapsing nephrotic syndrome) ที่เคยสงบมานาน 5 ปี กำเริบ และเคยมีรายงานเคสเสียชีวิตจากภาวะอวัยวะล้มเหลวหลายระบบ (multisystem organ failure)
ไลซีน (L-Lysine)	Fanconi syndrome, tubulointerstitial nephritis	ตัวอย่างรายงาน 1 เคส หญิงอายุ 44 ปี ใช้ L-Lysine 3000 มิลลิกรัม/วัน x 5 ปี พบความผิดปกติที่ท่อไตส่วนต้นและเนื้อเยื่อไตอักเสบ ต่อมาพัฒนาเป็นโรคไตวายเรื้อรัง

### เอกสารอ้างอิง

1. ฉันทดา ตระการวิช และ อรอัชมา ศิริมงคลชัยกุล. คู่มือสำหรับประชาชน ทำอย่างไรไตไม่วาย. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 28 ธ.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.nephrothai.org>
2. Ferraro PM, Curhan GC, Gambaro G, Taylor EN. Total, Dietary, and Supplemental Vitamin C Intake and Risk of Incident Kidney Stones. Am J Kidney Dis [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 29 ธ.ค. 2565]; 67(3):400-7. เข้าถึงได้จาก : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26463139/>
3. ขวลิท รัตนกุล. อาหารและยาที่ใช้สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ได้รับการปลูกถ่ายไต. วารสารโภชนาบำบัด [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 29 ธ.ค. 2565]; 26 : 27. เข้าถึงได้จาก : [file:///C:/Users/User/Downloads/tuck2da,+%7B\\$userGroup%7D,+3-p.+22-34+corecN.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/tuck2da,+%7B$userGroup%7D,+3-p.+22-34+corecN.pdf)
4. Gabardi S, Munz K and Ulbricht C. A Review of Dietary Supplement-Induced Renal Dysfunction. Clinical Journal of the American Society of Nephrology [อินเทอร์เน็ต]. 2550 [เข้าถึงเมื่อ 29 ธ.ค. 2565]; 2 (4) 757-765. เข้าถึงได้จาก : <https://cjasn.asnjournals.org/content/2/4/757>
5. Nair S, et al. Case Report Acute Oxalate Nephropathy following Ingestion of Averrhoa bilimbi Juice. Hindawi [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 29 ธ.ค. 2565]; เข้าถึงได้จาก : [https://www.academia.edu/76437078/Case\\_Report\\_Acute\\_Oxalate\\_Nephropathy\\_following\\_Ingestion\\_of\\_Averrhoa\\_bilimbi\\_Juic](https://www.academia.edu/76437078/Case_Report_Acute_Oxalate_Nephropathy_following_Ingestion_of_Averrhoa_bilimbi_Juic)

