

ยาเบาหวาน ... กินอย่างไรให้ถูกต้อง

อาจารย์ เกษัชกร วีรรัตน์ เหลืองมั่นคง

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ยาเบาหวานแบ่งเป็นสองประเภทตามวิธีการใช้ยา คือ ชนิดกินและชนิดฉีด สำหรับยาเบาหวานชนิดฉีด ซึ่งมักเป็นฮอร์โมนอินซูลินนั้นไม่เป็นที่นิยมของคนไทยมากนัก เนื่องจากคนไทยมักไม่ชอบที่จะฉีดยาและมักจะยอมฉีดเฉพาะเมื่อไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้จากการกินยาแล้วเท่านั้น ยาเบาหวานชนิดกินจึงเป็นที่รู้จักและนิยมของคนไทยมากกว่า บทความนี้จะจึงได้รวบรวมยากินแบบต่างๆ พร้อมวิธีการกินยาอย่างถูกต้อง โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ตามวิธีการกินยา ได้แก่ ยากินก่อนอาหาร พร้อมอาหารและหลังอาหาร

กินก่อนอาหาร

ยากินกลุ่มนี้ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายพร้อมที่จะใช้พลังงานจากแป้งและน้ำตาล โดยกระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมา ณ เวลาที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงหลังจากกินอาหาร โดยทั่วไปแล้วยารุ่นเก่ามักจะแนะนำให้กินก่อนอาหารประมาณ 30 นาที ส่วนยารุ่นใหม่สามารถกินก่อนอาหารทันทีได้ขึ้นกับความเร็วในการกระตุ้นตับอ่อนของยาแต่ละตัว ยาที่แนะนำให้กินก่อนอาหาร ได้แก่

ตัวยาสําคัญ	ชื่อทางการค้า
กินก่อนประมาณอาหาร 30 นาที	
Chlorpropamide	Diabinese, Dibecon, Glycemin, Propamide
Glibenclamide (Glyburide)	Daonil, Diabeneol, Glamide, Gluzo, Euglucon, Manoglucon, Sugril, T.O.Nil, Xeltic
Gliclazide	Beclazide MR, Diabeside, Diamexon, Diamicron, Diamicron MR, Dianid, Dicron, Diglucon, Dimetus, Glucocron, Glycon
Gliclazide + Metformin*	Glizid-M
Glipizide	Diasef, Dipazide, Glimax, Glizide, Glucodiab, Glucotrol XL, Glycediab, Glygen, GP-Zide, Minidiab, Namedia, Pezide, Topizide
Gliquidone	Glurenor
กินก่อนอาหารทันที	
Glimepiride	Amaryl
Glimepiride + Metformin*	Amaryl-M, Amaryl-M SR
Mitiglinide	Glufast
Repaglinide	Novonorm

*Metformin เป็นยาที่กินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้และมักใช้เสริมฤทธิ์กับยาอื่น จึงพบในรูปแบบยาผสม

ข้อควรระวัง เมื่อกินยากลุ่มนี้ก่อนอาหารแล้ว จำเป็นต้องรับประทานอาหารหลังกินยาเสมอ เพราะถ้าไม่กินอาหาร ฮอร์โมนอินซูลินที่ถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมาจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าระดับปกติ จนอาจเกิดอาการข้างเคียงที่รุนแรงได้ เช่นเดียวกับกรณีลืมนินยา ไม่ควรกินยาหลังอาหารแทน เพราะยาจะออกฤทธิ์ในช่วงที่ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงไปแล้ว จึงทำให้ระดับน้ำตาลลดต่ำลงไปมากกว่าเดิม โอกาสเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดจะต่ำกว่าระดับปกติจะมากขึ้น ควรเว้นยาที่ลืมนินไปโดยไม่ต้องทานเพิ่มเป็นสองเท่า สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลารับประทานอาหารที่แน่นอน เช่น บางวันไม่ทานมื้อเช้า บางวันไม่ทานมื้อเย็น การกินยากลุ่มนี้นอกจากจะไม่ได้อผลดีแล้ว ยังมีโอกาสเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติได้ง่ายอีกด้วย จึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเป็นกรณีพิเศษ

กินพร้อมอาหาร

ยาลดน้ำตาลในเลือดกลุ่มนี้ออกฤทธิ์ขัดขวางการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้เล็กเข้าสู่กระแสเลือด จึงควรกินพร้อมกับมื้ออาหาร โดยทั่วไปแนะนำให้กินพร้อมกับอาหารมื้อแรก ยากลุ่มนี้ได้แก่

ตัวยาสาคัญ	ชื่อทางการค้า
Acarbose	Glucobay
Voglibose	Basen FDT

ข้อควรระวัง การกินยากลุ่มนี้ก่อนอาหารหรือหลังอาหารเป็นเวลานานๆ ยาจะไม่เจอกับน้ำตาลที่ย่อยและพร้อมจะดูดซึมอยู่ในลำไส้เล็ก ถ้าลืมนินยานี้พร้อมอาหาร อาจสามารถกินยาหลังอาหารแทนก็ได้ แต่ประสิทธิภาพของยาจะน้อยกว่าการกินยาพร้อมอาหาร สำหรับมือที่ไม่ได้ทานอาหาร ไม่จำเป็นต้องกินยากลุ่มนี้

กินหลังอาหาร

ยาเบาหวานหลายกลุ่ม ออกฤทธิ์ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ใช้น้ำตาลในกระแสเลือดที่ดูดซึมหลังรับประทานอาหารเพื่อไปเก็บสะสมหรือเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ดีขึ้น จึงสามารถกินยาเหล่านี้หลังอาหารได้ทันที ยาหลังอาหารมีหลายกลุ่มด้วยกัน ผู้ป่วยหลายคนอาจต้องกินยาหลังอาหารมากกว่า 1 ชนิด เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษามากขึ้น ยาเหล่านี้ ได้แก่

ตัวยาสําคัญ	ชื่อทางการค้า
Metformin*	Deson, Diamet, Diaslim, Glucoles, Glucolyte, Glucophage, Glugenmin, Glustress, Gluzolyte, Meformed, Metfor, Metformin GPO, Metfron, Miformin, Pocophage, Siamformet
Pioglitazone	Actos, Gitazone, Gitazone-FORTE, Glubosil, Piozone, Senzulin, Utmos
Pioglitazone + Metformin*	Actosmet
Saxagliptin	Onglyza
Sitagliptin	Januvia
Sitagliptin + Metformin*	Janumet
Vildagliptin	Galvus
Vildagliptin + Metformin*	Galvus MET

*Metformin เป็นยาที่กินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้และมักใช้เสริมฤทธิ์กับยาอื่น จึงพบในรูปแบบยาผสม

ข้อควรระวัง ยากลุ่มนี้ส่วนมากสามารถกินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะแนะนำให้กินหลังอาหาร สำหรับ metformin ซึ่งเป็นยาที่นิยมใช้มาก มีผลข้างเคียงที่พบได้บ่อย คือ คลื่นไส้ เบื่ออาหาร บ่อยครั้งจึงแนะนำให้ทานพร้อมอาหารมื้อแรก ซึ่งอาจช่วยลดอาการข้างเคียงนี้ได้ กรณีลืมกินยากลุ่มนี้หลังอาหารไม่นานมาก (ไม่ควรเกินครึ่งชั่วโมง) สามารถทานยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้านึกได้ใกล้อาหารมื้อถัดไปแล้ว ไม่ต้องกินยาที่ลืมควรเก็บยาไว้กินหลังอาหารมื้อถัดไปแทน

จะเห็นได้ว่ายาเบาหวานไม่ว่าจะกินก่อน กินพร้อมหรือกินหลังอาหาร ล้วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยคนละกลไก จึงอาจใช้ร่วมกันเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น ภายใต้คำสั่งการใช้ยาของแพทย์เท่านั้น ผู้ป่วยเบาหวานควรกินยาเบาหวานเหล่านี้ให้ถูกวิธี ซึ่งจะช่วยให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีขึ้นมาก แต่เหนือสิ่งอื่นใด การระมัดระวังควบคุมอาหารก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการดูแลรักษาตัวเองของผู้ป่วยเบาหวานทุกคน

เอกสารอ้างอิง

1. Nolte MS, Karam JH. Pancreatic hormones and antidiabetic drugs. In: Katzung BG, editors. Basic and clinical pharmacology. 10th ed. New York:McGraw-Hill 2007;p.683-705.
2. MIMS. Available from <http://www.mims.com/>. (Access: 25 September 2012).