

มะม่วงกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก https://www.matichon.co.th/prachachuen/daily-column/news_2135670

จากกระแสความนิยมสุดปังของ “ข้าวเหนียวมะม่วง” ที่น้องมิลลิ ดนุภา คณาธีรกุล ศิลปินแร็ปเปอร์ชื่อดังชาวไทย นำไปรับประทานโชว์บนเวทีระดับโลก Coachella ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา จนกลายเป็นฮีต และทำให้ทั่วโลกได้รู้จักและอยากลิ้มลองขนมไทยชนิดนี้มากขึ้น ซึ่งไม่เพียงแค่ชาวต่างชาติหรือกะ ชาวไทยอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ เห็นแล้วก็คงนึกอยากรับประทานไม่มากก็น้อย ซึ่งหลาย ๆ ท่านก็คงไม่พลาดที่จะซื้อหามารับประทานเช่นกัน

สำหรับคนทั่วไปที่มีสุขภาพแข็งแรง การรับประทานข้าวเหนียวมะม่วงแสนอร่อย ถือเป็นความรื่นรมย์อย่างหาที่เปรียบมิได้ค่ะ แต่สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว หรือกำลังใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือดอยู่ อาจต้องระมัดระวังการรับประทานข้าวเหนียวมะม่วงค่ะ เนื่องจากมีรายงาน case report ในผู้ป่วยเพศชาย จำนวน 13 ราย อายุ 56-85 ปี ซึ่งมีความผิดปกติเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจและจำเป็นต้องรักษาด้วยยาต้านการแข็งตัวของเลือดอยู่เป็นประจำ (chronic anticoagulation therapy) พบว่ามีการเพิ่มขึ้นของค่า International Normalized Ratio (INR)* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) หลังการรับประทานมะม่วงสุก และจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยพบว่า ส่วนใหญ่มีการรับประทานมะม่วงสุกทุกวัน วันละ 1-6 ผล นาน 2 วัน ถึง 1 เดือน โดยผู้ป่วยมีค่า INR เฉลี่ยเพิ่มขึ้นประมาณ 38% และเมื่อแนะนำให้ผู้ป่วยหยุดรับประทานมะม่วง นาน 2 สัปดาห์ พบว่า ค่า INR เฉลี่ยลดลง 17.7% และการทดสอบซ้ำในผู้ป่วย 2 ราย จาก 13 รายข้างต้น ก็พบว่าการรับประทานมะม่วงสุกทำให้ค่า INR เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน แม้จะยังไม่ทราบสาเหตุและกลไกที่แน่ชัดของการที่มะม่วงสุกทำให้ค่า INR เพิ่มขึ้น แต่คาดว่าอาจเกิดจากการที่มะม่วงสุกมีปริมาณของวิตามินเออยู่สูง (1) เนื่องจากมีการรายงานการเกิดอันตรกิริยาระหว่างยา warfarin และวิตามินเอก่อนหน้านี ซึ่งระบุว่าวิตามินเอในขนาดสูงทำให้การออกฤทธิ์ของยา warfarin เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้ค่า INR สูงขึ้นได้ (1) นอกจากนี้ยังมี

การศึกษาเพิ่มเติมพบว่า retinoic acid และ retinol ซึ่งเป็นสารอนุพันธ์ของวิตามินเอ ออกฤทธิ์ยับยั้ง cytochrome P450 ชนิด 2C19 ทำให้การกำจัดยา warfarin ออกจากร่างกายลดลง ส่งผลให้ความเข้มข้นของยาในเลือดสูงขึ้น (2) จากข้อมูลข้างต้น จึงมีคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่จำเป็นต้องใช้ยา warfarin หรือยาต้านการแข็งตัวของเลือดอยู่เป็นประจำว่า ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานมะม่วงสุกหรือผลไม้ที่มีวิตามินเอสูงในปริมาณมาก ๆ เป็นประจำ หรือรับประทานแต่น้อย เพื่อป้องกันการเกิดภาวะเลือดออกผิดปกติซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ (3-4)

นอกจากผู้ป่วยที่จำเป็นต้องใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือดแล้ว ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวอื่น ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วน อาจต้องระมัดระวังการรับประทานข้าวเหนียวมะม่วงด้วยเช่นกัน เนื่องจากข้าวเหนียวมะม่วงให้พลังงานสูง เพราะส่วนประกอบหลักคือมะม่วงสุก ข้าวเหนียว และกะทิ ซึ่งมีปริมาณของน้ำตาลและไขมันสูง ดังนั้นจึงควรรับประทานแต่พอดีค่ะ

*หมายเหตุ: ค่า INR คือค่าที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของการรักษาด้วยยา warfarin และเป็นค่าที่แพทย์ใช้พิจารณาในการปรับขนาดยา ซึ่งควรอยู่ในช่วง 2-3 ในคนไข้ที่ไม่ได้ผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ และ 2.5-3.5 ในคนไข้ที่ผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ ถ้าค่า INR น้อยเกินไป (ต่ำกว่า 2, 2.5) อาจเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดลิ่มเลือดอุดตันที่ลิ้นหัวใจเทียมหรือหลอดเลือดต่าง ๆ โดยเฉพาะหลอดเลือดที่สมอง และนำไปสู่ภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ แต่ถ้าค่า INR มากเกินไป (มากกว่า 3, 3.5) อาจทำให้เลือดออกผิดปกติเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ (5)



ภาพจาก <https://www.healthnavigator.org.nz/medicines/w/warfarin-and-inr/>

เอกสารอ้างอิง

1. Monterrey-Rodriguez J, Feliu JF, Mivera-Miranda GC. Interaction between warfarin and mango fruit. *Ann Pharmacother.* 2002;36:940-1.
2. Yamazaki H, Shimada T. Effects of arachidonic acid, prostaglandins, retinol, retinoic acid and cholecalciferol on xenobiotic oxidations catalysed by human cytochrome P450 enzymes. *Xenobiotica.* 1999;29:231-41.
3. Nutescu EA, Shapiro NL, Ibrahim S, West P. Warfarin and its interactions with foods, herbs and other dietary supplements. *Expert Opin Drug Saf.* 2006;5(3):433-51.

4. Norwood DA, Parke CK, Rappa LR. A comprehensive review of potential warfarin–fruit interactions. *J Pharm Pract.* 2014:1-11. doi: 10.1177/0897190014544823.
5. Boontharika Boonchaisaen. ทำไมคนไข้ที่กินยาวาร์ฟารินจึงไม่ควรกินมะม่วง? [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 19 เม.ย. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://livewithdrug.com/2017/06/20/why-patient-who-take-warfarin-should-not-eat-mangoes/#:~:text=เนื่องจากมีการศึกษาเรื่อง,วาร์ฟารินใน>