GENKI HOUSE

ความรู้ที่ใช้ได้ในทุกวันของการดูแล

คู่มือสำหรับผู้ป่วยกลุ่มเปราะบางและผู้ดูแล

ดูแลลำไส้ ในวันที่ต้องใส่ใจมากขึ้น

อาหาร น้ำ การขับถ่าย และกิจวัตรที่เหมาะกับแต่ละคน
พร้อมรู้จัก IMMUNEX FOS



ดูแลอย่างเข้าใจ ใช้ชีวิตในแบบที่ทำได้

ให้ผู้รับการดูแล ครอบครัว และทีมสุขภาพเดินไปด้วยกัน

IMMUNEX FOS เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค
ภาพบุคคลเป็นภาพประกอบสถานการณ์ ไม่ใช่คำรับรองผลผลิตภัณฑ์

ความต้องการดูแล ไม่ได้เหมือนกันทุกคน

บางคนยังออกไปข้างนอกได้ บางคนต้องมีผู้ช่วยในกิจวัตรประจำวัน

เล่มนี้สำหรับผู้ใหญ่ที่มีข้อจำกัดด้านอาหาร การเคลื่อนไหว หรือสุขภาพ และคนที่ช่วยดูแล เช่น ผู้สูงอายุที่กินได้น้อย ผู้ที่กำลังพักฟื้น ใช้ยาหลายชนิด หรือมีแผนรักษาที่ต้องติดตามใกล้ชิด

เป้าหมายคือมองการขับถ่ายร่วมกับการกิน น้ำ ยา และความสามารถของเจ้าตัว แล้วเลือกสิ่งที่ทำได้จริง ไม่ใช้วิธีเดียวกับทุกคน

เลือกอ่านตามคำถาม	หน้า
อะไรเปลี่ยนไป และอาการใดควรพบแพทย์?	3-5
กิน ดื่ม เคลื่อนไหว และเข้าห้องน้ำอย่างไร?	6-10
ใช้ยาหลายชนิด กลืนลำบาก หรือให้อาหารทางสาย	11-12
รู้จัก FOS และบทบาทของ Immunex FOS	13-16
ภาพเตรียมผลิตภัณฑ์จริงและการติดตาม	17-19
แผนส่งต่อผู้ดูแล แบบบันทึก และแหล่งอ่านต่อ	20-24

> **เริ่มจากแผนที่ได้รับอยู่แล้ว**
> เก็บคำแนะนำเรื่องอาหาร น้ำ การกลืน ยา และการเคลื่อนไหวไว้ด้วยกัน ใช้หนังสือช่วยตั้งคำถามและจัดกิจวัตรให้สอดคล้องกับแผนนั้น

อ้างอิง: 2, 9, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

เรื่องลำไส้ เชื่อมกับชีวิตประจำวัน

ไม่ใช่แค่ถามว่า “วันนี้ถ่ายหรือยัง” แต่ดูว่าอะไรทำให้การดูแลยากขึ้น



ซื้ออาหาร
ยังเลือกสิ่งที่กินได้สะดวกไหม?



เตรียมมื้ออาหาร
ใครช่วยทำและจัดให้เหมาะ?



น้ำและเครื่องดื่ม
มีข้อจำกัดปริมาณหรือไม่?



การเคลื่อนไหว
ทำได้แค่ไหน ต้องมีผู้ช่วยไหม?



โรคและยาที่ใช้
ช่วงนี้มีอะไรเปลี่ยนไป?



กิจกรรมที่ชอบ
มีเวลาที่สบายใจในแต่ละวันไหม?

ให้เจ้าตัวมีส่วนเลือกเท่าที่ทำได้

ถามว่าอะไรสะดวก อะไรเจ็บ และอยากให้ช่วยตรงไหน การมีผู้ดูแลไม่ได้หมายความว่าต้องเสียโอกาสตัดสินใจเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน

อ้างอิง: 1, 9, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ขับถ่ายสบาย ดูมากกว่าจำนวนครั้ง

ความแข็ง การเบ่ง ความเจ็บ และความเปลี่ยนแปลงจากเดิมสำคัญร่วมกัน



ภาพประกอบความไม่สบายท้อง
อาการมีได้หลายสาเหตุ

ลองสังเกต 4 เรื่อง

- ถ่ายน้อยลงจากปกติหรือไม่
- อึแข็ง แห้ง หรือเป็นก้อนหรือไม่
- เจ็บ ต้องเบ่ง หรือรู้สึกถ่ายไม่สุดไหม
- อาการเริ่มหลังเปลี่ยนอาหาร ยา หรือกิจวัตรหรือไม่

ท้องผูกอาจมีการถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่คนที่ถ่ายทุกวันก็อาจถ่ายลำบากได้ จึงไม่ควรใช้จำนวนครั้งเป็นเกณฑ์เดียว หรือเร่งให้ทุกคนต้องถ่ายทุกวัน

ถามเจ้าตัว
ความสบายและความเจ็บ

สังเกต
ลักษณะและสิ่งที่เปลี่ยน

จดสั้น ๆ
เพื่อคุยกับทีมสุขภาพ

> **อย่ารีบสรุปว่าเป็นเพราะใยอาหารน้อยเสมอ**
> การขับถ่ายอาจเกี่ยวกับยา โรคเดิม การเคลื่อนไหว และปัญหาทางลำไส้ได้ หากอาการคงอยู่หรือเปลี่ยนชัดเจน ให้ประเมินสาเหตุ

อ้างอิง: 1, 9 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

บางอาการ ควรประเมินก่อนเพิ่มตัวช่วย

สังเกตอาการร่วม และอย่ารอทดลองอาหารเสริมเมื่อมีสัญญาณเตือน

ไปโรงพยาบาลทันทีเมื่ออาการรุนแรง

ปวดท้องมาก ท้องโป่งมาก อาเจียนซ้ำ ผายลมไม่ได้ หรืออาการทรุด โดยเฉพาะเมื่อเกิดร่วมกับท้องผูก

ควรให้แพทย์ประเมินโดยเร็ว

เลือดออกหรือเลือดปน ไข้ ปวดท้องต่อเนื่อง หรือน้ำหนักลดโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่ควรมองเป็นเรื่องปกติเพียงเพราะอายุมาก

ติดตามเมื่อปัญหายังคงอยู่

ดูแลตามแผนแล้วยังถ่ายลำบาก อาการเปลี่ยนต่อเนื่อง หรือไม่แน่ใจว่ามีอีกค้าง ให้ติดต่อทีมที่ดูแล

ข้อมูลที่ช่วยให้ประเมินได้เร็วขึ้น

- ครั้งสุดท้ายที่ถ่ายและผายลม อาการปวดหรืออาเจียน
- อาหารและน้ำที่รับได้ ช่วงที่เริ่มผิดปกติ
- ยา อาหารเสริม และวิธีที่ลองใช้ไปแล้ว

ไม่เพิ่มใยอาหาร สวนอุจจาระ หรือปรับยาระบายเอง

ให้ทีมรักษาเลือกวิธีตามสาเหตุ โดยเฉพาะผู้ที่มีแผนรักษามะเร็งหรือข้อจำกัดเฉพาะ การดูแลท้องผูกบางกรณีต้องใช้มากกว่าการปรับอาหาร

อ้างอิง: 1, 5 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

กินได้น้อย ต้องดูทั้งมื้อ ไม่ใช่แค่ใยอาหาร

พลังงาน โปรตีน และอาหารที่เหมาะกับโรค ยังเป็นเรื่องสำคัญของการดูแล



ตัวอย่างมื้ออาหารร่วมกันสำหรับผู้ที่รับประทานทางปากได้ตามปกติ

สิ่งที่ลองสำรวจ

- กินได้น้อยเพราะเบื่อ เจ็บ คลื่นไส้ หรือเคี้ยวลำบาก?
- มื้อไหนกินได้ดีกว่า และใครช่วยเตรียม?
- น้ำหนักหรือความสามารถในกิจวัตรเปลี่ยนไปไหม?

สิ่งที่นำไปคุยได้

- ปรับขนาดมื้อหรือเพิ่มมื้อย่อยอย่างไร
- ควรเสริมพลังงานและโปรตีนแบบไหน
- ต้องปรับเนื้ออาหารหรือประเมินการกลืนหรือไม่

Immunex FOS ไม่ใช่อาหารครบถ้วน

การเสริม FOS ไม่ทดแทนพลังงาน โปรตีน หรือแผนแก้ภาวะขาดสารอาหาร หากกินได้น้อยต่อเนื่องหรือน้ำหนักลด ให้ทีมสุขภาพและนักกำหนดอาหารช่วยวางแผน

อ้างอิง: 4, 6, 7, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ค่อย ๆ ปรับอาหาร ให้เข้ากับความสามารถในการกิน

เลือกชนิด ปริมาณ และเนื้อสัมผัสจากแผนของผู้รับการดูแล



เตรียมให้กินสะดวก
เลือกวิธีปรุงที่เจ้าตัวรับได้



เลือกของที่เหมาะ
ดูทั้งอาหารเดิมและข้อจำกัด



คิดถึงทั้งวัน
ไม่พิจารณาอาหารเพียงมื้อเดียว

แหล่งใยอาหาร	ประเด็นที่ควรปรับ
ผักและผลไม้	เลือกชนิดและเนื้อสัมผัสตามการเคี้ยว การกลืน และโรคประจำตัว
ธัญพืชและถั่ว	เพิ่มทีละน้อยตามความทนของลำไส้และแผนอาหาร
ผลิตภัณฑ์เสริมใยอาหาร	ดูชนิดสาร ปริมาณรวม และความเหมาะสมกับอาการปัจจุบัน

> **บางช่วงอาจไม่เหมาะกับการเพิ่มใยอาหาร**
> ผู้ที่มีข้อสงสัยเรื่องลำไส้อุดตัน เพิ่งได้รับคำสั่งจำกัดกากใย หรืออยู่ในแผนรักษาเฉพาะ ควรถามทีมรักษาก่อน ไม่ใช้คำแนะนำทั่วไปแทนแผนรายบุคคล

ผัก ผลไม้ และถั่วบางชนิดอาจต้องปรับในโรคไต จึงไม่ควรเปลี่ยนมื้ออาหารครั้งใหญ่โดยดูเฉพาะเรื่องท้องผูก

อ้างอิง: 3, 5, 6 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ดื่มให้เหมาะกับตัวเอง ไม่ต้องเท่ากับคนอื่น

ผู้ที่ถูกจำกัดน้ำต้องนับเครื่องดื่มที่ใช้ผสมผลิตภัณฑ์รวมในแผนด้วย



เครื่องดื่มแต่ละแก้ว
เป็นส่วนหนึ่งของแผนทั้งวัน

คุยให้ได้คำตอบนี้

- มีข้อจำกัดน้ำหรือไม่ และนับอะไรบ้าง
- แบ่งดื่มในช่วงใดได้สะดวก
- ปริมาณที่ใช้กินยาและผสมอาหารเสริมนับอย่างไร
- หากบวม ดื่มได้น้อย หรืออาการเปลี่ยน ควรติดต่อใคร

ผู้ป่วยโรคไตแต่ละคนอาจมีข้อจำกัดไม่เหมือนกัน ปริมาณน้ำและอาหารต้องสัมพันธ์กับการทำงานของไตและแผนรักษา ไม่กำหนด “หลายลิตรต่อวัน” เหมือนกันทุกคน

> **ละลายได้ ไม่ได้แปลว่าเปลี่ยนแผนจำกัดน้ำได้เอง**
>
> เมื่อทีมสุขภาพเลือกใช้ Immunex FOS ให้ยืนยันปริมาตรเครื่องดื่มที่เหมาะกับผู้ป่วย ไม่ลดหรือเพิ่มน้ำที่ใช้ผสมโดยเดาเอง

ปริมาณน้ำตามแผน: .....

สิ่งที่ต้องนับรวม: .....

ผู้ให้คำแนะนำ / วันที่: .....

อ้างอิง: 6, 11, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

มีพื้นที่ให้ใช้ชีวิต ในแบบที่ทำได้

กิจกรรมอาจเป็นการเดิน เปลี่ยนอิริยาบถ หรือออกไปข้างนอกโดยมีผู้ช่วย



ภาพประกอบการออกไปทำกิจกรรมกับครอบครัว ไม่ใช่ผลจากผลิตภัณฑ์

เลือกกิจกรรม
ที่เจ้าตัวชอบและทีมรักษาอนุญาต

จัดผู้ช่วย
ตามความสามารถและความเสี่ยงล้ม

เผื่อช่วงพัก
รวมถึงน้ำ อาหาร และห้องน้ำ

การเคลื่อนไหวเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลท้องผูก แต่รูปแบบต้องเหมาะกับสภาพร่างกาย บางคนอาจทำกิจกรรมเบาบนเก้าอี้หรือเตียงตามคำแนะนำ ไม่จำเป็นต้องเดินได้จึงจะเริ่มดูแลกิจวัตรได้

> **ไม่ใช้ระยะทางหรือความเหนื่อยเป็นการแข่งขัน**
> หากไม่มั่นใจเรื่องลุกยืน การย้ายตัว หรือท่าออกกำลัง ให้พยาบาลหรือนักกายภาพช่วยสอนวิธีที่เหมาะกับผู้รับการดูแล

อ้างอิง: 2, 5 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

สะดวก ปลอดภัย และมีความเป็นส่วนตัว

กิจวัตรที่ดีต้องเข้ากับการเคลื่อนไหวและความต้องการของเจ้าตัว

1 **มีโอกาสที่ไม่เร่ง**
เลือกช่วงเวลาที่ทำได้ต่อเนื่อง เช่น หลังมื้ออาหาร และตอบสนองเมื่อรู้สึกปวด

2 **ไปถึงและนั่งได้มั่นคง**
จัดทางเดิน แสงสว่าง และอุปกรณ์ให้เหมาะกับการย้ายตัว ไม่ต้องรีบลุกเอง

3 **ขอความช่วยเหลือได้**
ตกลงวิธีเรียกผู้ดูแลและรักษาความเป็นส่วนตัว ไม่ทิ้งผู้เสี่ยงล้มให้อยู่ลำพัง

ถามให้ตรงกับสิ่งที่รบกวน

- เจ็บเวลานั่งหรือกลัวล้มไหม?
- อุปกรณ์หรือเสื้อผ้าทำให้เตรียมตัวลำบากหรือไม่?
- ต้องรอผู้ช่วยนานจนกลั้นหรือเปล่า?

> **ไม่บังคับให้นั่งนานหรือเบ่งแรงเพื่อให้สำเร็จ**
> ถ้ายังเจ็บ ถ่ายไม่ออก หรือสงสัยอึค้าง ให้ทบทวนแผนกับทีมสุขภาพ สำหรับผู้ที่ต้องใช้กระโถนหรืออุปกรณ์บนเตียง ขอคำแนะนำการจัดท่าและช่วยเหลือเฉพาะราย

อ้างอิง: 2, 9 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ทบทวนยาไปด้วย ก่อนเพิ่มสิ่งใหม่

ยา อาหารเสริม และโรคประจำตัวอาจเกี่ยวข้องกับการขับถ่ายพร้อมกัน



ภาพประกอบการปรึกษาทีมสุขภาพ
ไม่ใช่คำรับรองผลิตภัณฑ์

เตรียมรายการเดียวให้ครบ

- ยาที่แพทย์สั่งและยาซื้อเอง
- วิตามิน สมุนไพร และอาหารเสริม
- ขนาด เวลา และสิ่งที่เพิ่งเปลี่ยน
- ยาระบายที่ใช้ประจำหรือใช้เมื่อมีอาการ

ตัวอย่างยาที่อาจสัมพันธ์กับท้องผูก ได้แก่ ยาแก้ปวดกลุ่มโอปิออยด์ ธาตุเหล็ก และยาบางชนิดที่ใช้รักษาโรคประจำตัว ควรให้แพทย์หรือเภสัชกรทบทวน ไม่หยุดยาเอง

> **Immunex FOS มีสังกะสี จึงควรแจ้งรายการยาด้วย**
>
> อาหารเสริมที่มีสังกะสีอาจมีปฏิกิริยากับยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะบางกลุ่ม ให้เภสัชกรกำหนดการจัดเวลา ไม่ใช้ช่วงห่างเดียวกันกับยาทุกชนิด

นำฉลากจริงไปให้ดู เพื่อพิจารณาส่วนประกอบซ้ำกับผลิตภัณฑ์อื่นและแผนโภชนาการที่ใช้อยู่

อ้างอิง: 1, 8, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ละลายน้ำได้ ไม่เท่ากับกลืนได้ปลอดภัยเสมอ

ความเหมาะสมขึ้นกับความสามารถในการกลืนและช่องทางรับอาหาร

รับทางปากได้
ใช้เครื่องดื่มและวิธีตามแผน

กลืนลำบาก
ประเมินเนื้อสัมผัสและความข้น

ให้อาหารทางสาย
ให้ทีมดูแลกำหนดวิธีเฉพาะ

สัญญาณที่ควรให้ทีมสุขภาพประเมิน

ไอหรือสำลักระหว่างกินดื่ม รู้สึกติดคอ หรือมีเสียงเปียกครืดคราดหลังกลืน ควรขอคำแนะนำ ไม่ทดลองแก้ด้วยการเติมน้ำหรือเปลี่ยนความข้นเอง

สำหรับผู้ใช้อาหารทางสาย

สิ่งที่ต้องยืนยัน	เหตุผล
สูตรอาหารเดิม	อาจมีใยอาหารและแร่ธาตุอยู่แล้ว
ความเหมาะสมของผลิตภัณฑ์	ขึ้นกับผู้ป่วย ชนิดสาย และแผนโภชนาการ
วิธีให้และการล้างสาย	ต้องเป็นแผนจากทีมที่ดูแล ไม่คัดลอกจากภาพเทในแก้ว
การติดตาม	ดูความทน อาการท้องอืด การขับถ่าย และปัญหาของสาย

> **ภาพวิธีเทในหนังสือเป็นการเตรียมสำหรับดื่มทางปาก**
> ไม่ใช่คู่มือให้ผ่านสาย และ Immunex FOS ไม่ใช่สารเพิ่มความข้นสำหรับผู้กลืนลำบาก

อ้างอิง: 7, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

FOS ทำหน้าที่อะไร ในแผนดูแลลำไส้

เป็นอาหารของจุลินทรีย์บางกลุ่ม ไม่ใช่การเติมจุลินทรีย์มีชีวิต

1 **ผ่านทางเดินอาหารส่วนต้น**
FOS ไม่ถูกย่อยเหมือนน้ำตาลทั่วไป จึงไปถึงลำไส้ใหญ่ได้

2 **จุลินทรีย์บางกลุ่มนำไปใช้**
เกิดการหมักและสารจากกระบวนการหมัก เช่น กรดไขมันสายสั้น

3 **เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมในลำไส้**
เป็นคำอธิบายกลไก ไม่ใช่คำรับรองว่าผู้ป่วยทุกคนจะได้ผลเหมือนกัน

ประเภท	บทบาทที่ต่างกัน
พรีไบโอติก FOS	เป็นสารที่จุลินทรีย์นำไปใช้
โพรไบโอติก	เป็นจุลินทรีย์มีชีวิต ผลขึ้นกับสายพันธุ์และหลักฐาน
ยาระบาย	ใช้จัดการท้องผูกตามสาเหตุและแผนรักษา

> **การไม่ใช่เชื้อมีชีวิตเป็นคุณสมบัติ ไม่ใช่หลักประกันความปลอดภัยทุกกรณี**
> ผู้ป่วยภูมิคุ้มกันต่ำหรืออยู่ในภาวะซับซ้อนยังต้องพิจารณาเป็นรายบุคคล และไม่ใช้ FOS แทนการรักษาที่จำเป็น

อ้างอิง: 9, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

IMMUNEX FOS

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดผง พร้อมสังกะสีและซีลีเนียม



IMMUNEX FOS

FOS
8,500 มก.

ต่อผลิตภัณฑ์ 1 ซอง

ผง 9 กรัม / ซอง
10 ซอง / กล่อง

FOS
พรีไบโอติก ไม่ใช่เชื้อมีชีวิต

สังกะสี
มีส่วนช่วยในการทำงานตามปกติของภูมิคุ้มกัน

ซีลีเนียม
มีส่วนช่วยในการทำงานตามปกติของภูมิคุ้มกัน

จุดที่นำไปประกอบการพิจารณาได้

- ปริมาณ FOS ต่อซองระบุชัด
- เป็นผงสำหรับละลายในเครื่องดื่มตามวิธีใช้
- มีหน้าข้อมูลสำหรับผู้บริโภคและบุคลากรสุขภาพ

> **เลือกตามเป้าหมายโภชนาการของผู้ป่วย**
> ในกลุ่มเปราะบาง ให้ทีมสุขภาพพิจารณาสูตรทั้งหมด ปริมาณที่เหมาะสม ความทน และสิ่งที่ได้รับจากอาหารหรือผลิตภัณฑ์อื่นร่วมด้วย

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค · ไม่ใช่ยาระบาย

อ้างอิง: 10, 11, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ตัวช่วยที่ดี ต้องเข้ากับชีวิตของผู้ใช้

เมื่อประเมินว่าเหมาะสม จึงนำไปจัดเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลต่อเนื่อง



ให้การดูแลมีทั้งเรื่องสุขภาพและเวลาที่สบายใจร่วมกัน

คุณสมบัติของ Immunex FOS	ประโยชน์ในทางปฏิบัติ
พรีไบโอติก FOS	เป็นทางเลือกในการเสริม FOS เมื่อทีมสุขภาพเห็นว่าเหมาะกับแผน
รูปแบบผงละลาย	ไม่ต้องกลืนเป็นเม็ด สำหรับผู้ที่ดื่มทางปากได้ตามแผน
บรรจุแยกซอง	สะดวกต่อการเตรียม พก และตรวจข้อมูลผลิตภัณฑ์
มีข้อมูลต่อหน่วยชัดเจน	ช่วยให้ผู้ดูแลและทีมสุขภาพสื่อสารเรื่องปริมาณได้ตรงกัน

สิ่งที่ครอบครัวควรติดตามร่วมกัน

ความสบายท้อง การถ่ายที่ไม่เจ็บ และการดูแลที่ทำต่อได้ เป็นเป้าหมายของแผนโดยรวม ผลของผลิตภัณฑ์แตกต่างกัน ไม่รับประกันว่าจะกินดีขึ้น น้ำหนักขึ้น หรือไม่เสียมวลกล้ามเนื้อ

อ้างอิง: 4, 11, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ก่อนเริ่มใช้ ดูข้อจำกัดของแต่ละคน

ข้อมูลเว็บไซต์สำหรับบุคลากรสุขภาพเน้นการพิจารณาเฉพาะรายในกลุ่มเปราะบาง

สถานการณ์	ประเด็นที่ควรถามทีมดูแล
โรคไต / ฟอกไต	เหมาะกับแผนอาหาร แร่ธาตุ และปริมาณน้ำที่กำหนดหรือไม่
อยู่ระหว่างรักษามะเร็ง	มีข้อจำกัดใยอาหาร ปัญหาลำไส้ หรือช่วงที่ควรเลี่ยงอาหารเสริมใดไหม
ภูมิคุ้มกันต่ำ	ภาวะปัจจุบันและการรักษาเหมาะกับการเริ่มผลิตภัณฑ์หรือไม่
ให้อาหารทางสาย	สูตรเดิมมีใยอาหารเท่าไร วิธีให้และการล้างสายควรเป็นอย่างไร
กินได้น้อย / น้ำหนักลด	ต้องแก้พลังงาน โปรตีน หรือสาเหตุการกินก่อนหรือควบคู่กันไหม
ใช้ยาหลายชนิด	ต้องจัดเวลาและทบทวนส่วนประกอบซ้ำกับอะไรบ้าง

> **ไม่สรุปว่าใช้ร่วมกับการรักษาทุกชนิดได้โดยอัตโนมัติ**
> นำกล่องจริงและรายการยาให้ทีมรักษาดู เพื่อวางแผนที่เข้ากัน การมีข้อมูลพรีไบโอติกไม่ได้ยืนยันว่าไม่มีปฏิกิริยากับยาหรือเหมาะกับทุกช่วงของการรักษา

ถ้ามีอาการเฉียบพลันหรือสัญญาณเตือน ให้ประเมินสาเหตุก่อนเริ่มหรือเพิ่มผลิตภัณฑ์ อ่านหน้า 5 ประกอบ

อ้างอิง: 4, 5, 6, 8, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

เท คน และดื่ม ตามแผนที่กำหนดไว้

ใช้กล่องและซองจริงจากเจ้าของผลิตภัณฑ์ เพื่อให้เห็นลักษณะการเตรียม



ภาพสาธิตการเทในน้ำสำหรับรับประทานทางปาก

1 ตรวจ
ชื่อผลิตภัณฑ์ ฉลาก วันหมดอายุ และสภาพซอง

2 เตรียม
ล้างมือ ใช้แก้วสะอาดและปริมาณตามแผน

3 ละลาย
คนให้ละลายก่อนดื่ม ผู้ดูแลช่วยตามความจำเป็น

> **ข้อมูลวิธีใช้ทั่วไปบนฉลากที่ได้รับ**
> วันละ 1 ซอง ละลายในน้ำ 150 มล. หรือเครื่องดื่มตามฉลาก ข้อมูลนี้ไม่ใช่ขนาดที่ต้องใช้เหมือนกันในผู้ป่วยเปราะบางทุกคน ให้ทีมดูแลยืนยันปริมาณและวิธีที่เหมาะก่อนเริ่ม

- เก็บในที่แห้งที่อุณหภูมิห้องตามฉลาก พ้นมือเด็ก
- ผู้ที่จำกัดน้ำหรือกลืนลำบาก ใช้ตามแผนเฉพาะราย
- หากต้องใช้ปริมาณต่างจากฉลาก ให้ขอวิธีตวงและเก็บที่ชัดเจน

ไม่ใช้ภาพนี้เป็นวิธีให้ผลิตภัณฑ์ผ่านสายให้อาหาร

อ้างอิง: 10, 11, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ผสมได้หลายแบบ แต่เลือกให้ตรงกับแผนอาหาร

ภาพสาธิตจริงของผลิตภัณฑ์ ไม่ได้หมายความว่าเครื่องดื่มทุกชนิดเหมาะกับผู้ป่วยทุกคน



ภาพสาธิตผสมในนม



ภาพสาธิตผสมในน้ำผลไม้

เครื่องดื่ม	สิ่งที่ต้องดูร่วมกัน
น้ำ	ปริมาตรที่อนุญาตและความปลอดภัยในการกลืน
นม	ชนิดนม การแพ้ ความทน และข้อจำกัดในแผนอาหาร
น้ำผลไม้	น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต และแร่ธาตุที่ต้องควบคุม

> **คำนึงถึงทั้งแก้ว ไม่ใช่เฉพาะผงที่เติม**
>
> ผู้มีเบาหวาน โรคไต หรือข้อจำกัดอาหารควรให้ทีมดูแลช่วยเลือกเครื่องดื่ม ส่วนผู้กลืนลำบากต้องยึดเนื้อสัมผัสและความข้นที่ได้รับคำแนะนำ

ไม่จำเป็นต้องเติมความหวานเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น หากดื่มไม่หมดหรือไม่ชอบรส ให้คุยวิธีปรับที่เหมาะสม ไม่เพิ่มผลิตภัณฑ์ชดเชยเอง

อ้างอิง: 6, 7, 10, 11 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ติดตามทีละเรื่อง แล้วปรับอย่างมีเหตุผล

จดสิ่งที่เริ่มหรือเปลี่ยน เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์กับอาการได้ง่ายขึ้น

ควรคาดหวังว่าจะถ่ายทันทีไหม?

ไม่ใช่ยาเร่งถ่าย และไม่มีจำนวนวันที่รับประกันผลกับทุกคน ดูความสบายและลักษณะการถ่ายควบคู่กับอาหาร ยา และกิจวัตร

ท้องอืดหรือมีลม แปลว่ากำลังได้ผลดีหรือไม่?

การหมักอาจทำให้เกิดลมได้ แต่ไม่ได้แปลว่าควรฝืนใช้ หากอืดมาก ปวด หรือถ่ายเหลว ให้หยุดใช้และปรึกษา หากมีสัญญาณเตือนให้ประเมินทันที

ใช้แล้วลดหรือหยุดยาระบายได้เลยไหม?

ไม่ปรับเอง ให้ทีมรักษาประเมินตามอาการและสาเหตุ โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับยาที่ทำให้ท้องผูกหรือมีแผนรักษาอยู่แล้ว

ต้องรับประทานหลายตัวเพื่อ “เพิ่มภูมิ” ไหม?

ไม่จำเป็นต้องเริ่มหลายผลิตภัณฑ์พร้อมกัน สังกะสีและซีลีเนียมเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันตามปกติ ไม่ได้แปลว่ายิ่งเสริมมากยิ่งดี หรือป้องกันการติดเชื้อได้

> **นัดทบทวนตามแผนที่ตกลงไว้**
> ดูสิ่งที่ดีขึ้น สิ่งที่รบกวน และสิ่งที่ทำต่อได้จริง หากอาการไม่ดีขึ้นอย่าเพิ่มปริมาณต่อเนื่องเอง

อ้างอิง: 2, 8, 11, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

ส่งต่อข้อมูลให้ครบ คนดูแลสลับกันก็ทำต่อได้

ใช้แผ่นเดียวรวบรวมสิ่งที่ต้องรู้ แทนการฝากจำทีละข้อความ



คุยกับเจ้าตัวและผู้ดูแลคนถัดไปด้วยข้อมูลชุดเดียวกัน

เรื่องที่ส่งต่อ	ข้อมูลที่ควรมี
อาหาร / การกลืน	เนื้อสัมผัส อาหารที่เหมาะ และสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง
น้ำ	ปริมาณที่กำหนดและยอดที่รับไปแล้ว หากต้องติดตาม
ยา / ผลิตภัณฑ์	ชื่อ ปริมาณ เวลาที่ให้ และสิ่งที่ยังไม่ได้ให้
การขับถ่าย	ครั้งล่าสุด ลักษณะ ความเจ็บ หรืออาการร่วม
การช่วยเหลือ	วิธีย้ายตัว เข้าห้องน้ำ และกิจกรรมที่ทำได้
นัดและผู้ติดต่อ	วันติดตาม อาการที่ต้องแจ้ง และเบอร์ติดต่อทีมดูแล

ก่อนออกไปนอกบ้าน

เตรียมรายการยา ของใช้ น้ำหรืออาหารตามแผน และเช็กห้องน้ำที่เข้าถึงได้ เผื่อเวลาเดินทางและพักโดยไม่เร่งผู้รับการดูแล

อ้างอิง: 2, 6, 7, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

บันทึก 7 วัน หรือช่วงที่ทีมดูแลกำหนด

จดเพื่อให้เห็นรูปแบบ ไม่ใช้เป็นเส้นตายว่าอาการต้องหายภายใน 7 วัน

ชื่อ: ..... วันที่เริ่ม: .....

สิ่งที่เพิ่งเปลี่ยน / แผนที่ได้รับ: .....

วัน / วันที่	ถ่าย / ลักษณะ เบ่ง เจ็บ	อาหาร / น้ำ ตามแผน	ยา / ผลิตภัณฑ์ อาการร่วม
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

เรื่องที่ดีขึ้น: .....

เรื่องที่ยังรบกวน: .....

สิ่งที่จะถามทีมดูแล: .....

มีสัญญาณเตือน ไม่ต้องรอให้จดครบ

ปวดท้องมาก อาเจียน ผายลมไม่ได้ เลือดปน หรืออาการทรุด ให้รับการประเมินตามความรุนแรง อ่านหน้า 5 ประกอบ

อ้างอิง: 1, 5 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

นำฉลากไปด้วย ถามให้ตรงกับคนที่เราดูแล

คำตอบที่ชัด ช่วยให้ทั้งผู้รับการดูแลและผู้ดูแลทำตามแผนได้ง่ายขึ้น

1. อาการนี้ต้องตรวจหรือแก้สาเหตุก่อนหรือไม่?

2. อาหาร น้ำ และการกลืนมีข้อจำกัดอะไรบ้าง?

3. Immunex FOS เหมาะกับเป้าหมายและภาวะปัจจุบันไหม?

4. ถ้าเหมาะ ใช้เท่าไร ผสมอะไร และจัดเวลาร่วมกับยาอย่างไร?

5. ถ้าอืด ถ่ายเหลว หรือดื่มไม่หมด ควรทำอย่างไร?

6. จะติดตามเมื่อไร และติดต่อใครหากอาการเปลี่ยน?

> **เอกสารที่ควรเตรียม**
>
> รายการยาและอาหารเสริม · แผนอาหารและน้ำ · บันทึกการขับถ่าย · กล่องหรือฉลากจริง · คำแนะนำหลังออกจากโรงพยาบาลถ้ามี

ข้อมูลผลิตภัณฑ์: www.immunexfos.com
ข้อมูลวิชาการ: หน้าสำหรับบุคลากรสุขภาพ

อ้างอิง: 10, 11, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

อ่านต่อจากแหล่งอ้างอิง

ใช้ข้อมูลสุขภาพทั่วไปควบคู่กับแผนเฉพาะบุคคลและฉลากที่ได้รับ

1. NIDDK · Symptoms & Causes of Constipation
อาการ สัญญาณเตือน และสาเหตุ
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

2. NIDDK · Treatment for Constipation
กิจวัตรและการดูแลร่วมกับยา
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

3. NIDDK · Eating, Diet, & Nutrition
อาหารและใยอาหารในผู้มีท้องผูก
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

4. NHS · Malnutrition: Treatment
แผนโภชนาการและการช่วยเหลือเมื่อกินไม่พอ
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

5. National Cancer Institute · Constipation
ท้องผูกระหว่างการรักษามะเร็ง
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

6. NIDDK · Healthy Eating with CKD
อาหาร โปรตีน แร่ธาตุ และน้ำในโรคไต
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

7. NHS · Dysphagia
การกลืนลำบากและการปรับอาหาร
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

8. NIH ODS · Zinc, Consumer
ปฏิกิริยากับยาและการเสริมสารอาหาร
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

9. ลำไส้ดี.com
แยกอาการ กิจวัตร และบทบาทพรีไบโอติก
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

10. ฉลากและภาพสินค้าจริงจากเจ้าของผลิตภัณฑ์
DSC04472 / DSC04474 และภาพเท 3 ภาพ

11. IMMUNEX FOS · เว็บไซต์ผลิตภัณฑ์
ข้อมูลสินค้าและวิธีใช้ทั่วไป
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

12. IMMUNEX FOS · หน้าบุคลากรสุขภาพ
กลไกและข้อพิจารณาในกลุ่มเปราะบาง
เปิดอ่านแหล่งข้อมูล

ตรวจข้อมูล 22 กันยายน 2569 · ภาพสินค้าและการเทจากเจ้าของผลิตภัณฑ์ ภาพบุคคลสร้างเพื่อประกอบสถานการณ์ ไม่ใช่ผู้ใช้จริงหรือบุคลากรที่รับรองสินค้า ภาพไม่ได้ระบุการวินิจฉัยหรือแสดงผลจากการใช้ผลิตภัณฑ์

ดูแลอย่างเข้าใจ ให้เข้ากับชีวิตแต่ละคน

อาหาร น้ำ กิจวัตร และการรักษาที่เหมาะสม เป็นพื้นฐานที่ต้องเดินไปด้วยกัน



IMMUNEX FOS

พรีไบโอติก FOS 8,500 มก. ต่อซอง

พร้อมสังกะสีและซีลีเนียม

พิจารณาเป็นส่วนหนึ่งของแผนโภชนาการร่วมกับทีมสุขภาพ



มีผู้ช่วยดูแล และยังมีช่วงเวลาที่เลือกทำสิ่งที่ชอบได้

รายละเอียดสินค้าและช่องทางสอบถาม

www.immunexfos.com

อ่านข้อมูลผลิตภัณฑ์และติดต่อผ่านช่องทางที่เว็บไซต์ระบุ

ความรู้เพิ่มเติม: **ลำไส้ดี.com**
ข้อมูลสำหรับบุคลากรสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค

อ่านฉลากและคำเตือนก่อนใช้ · ผู้ป่วยกลุ่มเปราะบางควรได้รับคำแนะนำเฉพาะราย

อ้างอิง: 10, 11, 12 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23