

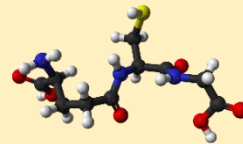
Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 9 ฉบับที่ 4 พฤศจิกายน 2563

กลูตาไธโอน

กลูตาไธโอน คืออะไร

กลูตาไธโอน (Glutathione) เป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยกรดอะมิโน 3 ชนิด คือ ซิสเทอีน (Cysteine) ไกลซีน (Glycine) และกลูตาเมต (Glutamate)



ร่างกายของเราสามารถผลิตกลูตาไธโอนได้เองในเซลล์ทุกเซลล์ และถูกผลิตมากที่สุดที่ตับ ไต ปอด ม้าม ตับอ่อน และเลนส์ตา

หน้าที่หลักของกลูตาไธโอน

1. **สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย** กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค และสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย
2. **กำจัดสารพิษ** โดยจับสารพิษที่ไม่ละลายน้ำ เช่น โลหะหนัก สารระเหย ยาฆ่าแมลง ยาบางชนิด ให้เปลี่ยนเป็นสารที่ละลายน้ำ และกำจัดออกจากร่างกาย
3. **กระตุ้นการสร้าง และซ่อมแซมเซลล์และดีเอ็นเอที่สึกหรอ** ซึ่งมีความสำคัญในการสังเคราะห์โปรตีนและไขมัน กระตุ้นการทำงานของเอ็นไซม์ต่างๆ
4. **เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ** ที่ถูกสร้างและใช้มากที่สุดในร่างกาย มีฤทธิ์ต้านอักเสบ ช่วยชะลออายุของเซลล์ทุกเซลล์ ชะลอความเสื่อมโทรมของร่างกาย และของอวัยวะทุกส่วน

หากเราอายุมากขึ้น ปริมาณกลูตาไธโอนในร่างกายจะลดน้อยลง หรือถูกผลิตขึ้นช้าลง โดยเมื่อเราอายุ 20 ปี ปริมาณกลูตาไธโอนจะลดลงเฉลี่ย 8-12 เปอร์เซ็นต์ต่อ 10 ปี

ข้อบ่งใช้ในทางการแพทย์

บางประเทศมีการรับรองให้กลูตาไธโอนขึ้นทะเบียนเป็นยา และบางประเทศใช้เป็นอาหารเสริม ส่วนในประเทศไทย ยังไม่ผ่านการอนุมัติจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ให้ใช้เป็นยา

มีรายงานการนำกลูตาไธโอนมาใช้ในหลายกรณี เช่น โรคปลายเส้นประสาทอักเสบ โรคพาร์กินสัน อัลไซเมอร์ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งต่อมลูกหมาก พิษจากยาพาราเซตามอล รักษาภาวะเป็นพิษจากโลหะหนัก เป็นต้น

การใช้สารกลูตาไธโอนในการรักษาฝ้า และทำให้ผิวขาวนั้น ยังไม่มีข้อมูลยืนยันทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ แต่เป็นผลข้างเคียงจากการไปยับยั้งการสร้างเม็ดสีผิวให้ลดลง ทำให้ผิวขาวขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่ออาการข้างเคียงหายไป เม็ดสีที่ผิวหนึ่งก็จะกลับเข้มขึ้นดังธรรมชาติเดิม

ผลิตภัณฑ์กลูตาไรโอน

ผลิตภัณฑ์สำหรับรับประทาน

- ผลิตภัณฑ์ที่อ้อย. อนุญาตให้ขายเป็นอาหารเสริม นั่น เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์กลูตาไรโอน ซึ่งถูกดูดซึมเข้าทางเดินอาหาร แล้วไปรวมตัวกับกรดอะมิโนในร่างกาย ก่อให้เกิดเป็นโมเลกุลของกลูตาไรโอนในกระแสเลือด

แต่หากรับประทานเป็นประจำ หรือมากเกินไป อาจก่อให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น มีนิ่ว ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว และอาจมีสารตกค้างทำให้เป็นนิ่วที่ไต หรือกระเพาะปัสสาวะอีกด้วย

- หากโฆษณาว่าเป็นกลูตาไรโอนของแท้ จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ ต่อร่างกาย เนื่องจากโมเลกุลของสารถูกสลายตัวได้ง่าย และใหญ่เกินกว่าที่จะถูกดูดซึมในทางเดินอาหาร

ผลิตภัณฑ์สำหรับทาผิวหนัง

ไม่เกิดประโยชน์ใดๆ เพราะโมเลกุลของสารกลูตาไรโอนใหญ่เกินกว่าจะซึมผ่านผิวหนังได้

หากเราต้องการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีกลูตาไรโอนเป็นส่วนประกอบ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา แต่ไม่ควรใช้เกินขนาด หรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน และอาจปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนเลือกใช้

ที่สำคัญเราควรดูแลสุขภาพของตัวเอง ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสิ่งๆ ที่ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ เช่น การสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มลภาวะต่าง ๆ ก็จะช่วยทำให้ร่างกาย จิตใจ และผิวพรรณของเราแข็งแรง ถ้าหากเรามีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง เช่น ฝ้า หรือกระ ควรปรึกษาแพทย์โดยตรง เพราะจะมีทางเลือกในการรักษาที่ยั่งยืน และปลอดภัยมากกว่า

คำถามร่วมสนุกและชิงรางวัล

1. กลูตาไรโอนมีหน้าที่สำคัญต่อร่างกายของเราอย่างไร
2. “สารกลูตาไรโอนมีผลในการรักษาฝ้า และทำให้ผิวขาวขึ้น” มีข้อเท็จจริงว่าอย่างไร
3. เราจะแนะนำการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่แจ้งว่ามีกลูตาไรโอนเป็นส่วนประกอบ ทั้งรูปแบบรับประทาน และทาผิวหนังให้คนทั่วไปรับรู้ได้อย่างไรบ้าง

...กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ็ดเสมียน...