



คิดให้ดีก่อนใช้กลูตาไธโอน



ปภัสสร พลโพธิ์

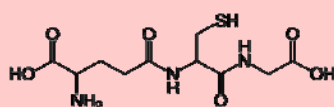
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ในช่วงนี้ คงได้ยินข่าวกันอย่างหนาหูเกี่ยวกับการใช้บริการกลูตาไธโอนที่ทำให้ผิวขาว ทั้งในด้านวิธีการใช้ และผลข้างเคียงจากการใช้ ซึ่งล่าสุดพบผู้ป่วยหญิงได้รับผลข้างเคียงจากการใช้กลูตาไธโอนเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยอาการตัวซีด ตาเหลือง ท้องอืด เอนไซม์ตับสูง ซึ่งผู้ป่วยปฏิเสธการแพทย์ สารเคมีและอาหาร โดยแพทย์แจ้งว่าผู้ป่วยรับประทาน L-glutathione ชนิดแคปซูล ไม่ทราบชื่อการค้าและขนาด ซื้อจากร้านจำหน่ายประทานครึ่งประมาณ 45 วัน เพื่อต้องการให้ผิวขาว แพทย์เฉพาะทางเจาะตับเพื่อหาสาเหตุการเกิดภาวะตับอักเสบรุนแรง โดยแพทย์ประเมินความสัมพันธ์อาการดังกล่าวกับกลูตาไธโอนอยู่ในระดับน่าจะใช่ (probable) กล่าวคือ ผลข้างเคียงที่ผู้ป่วยรายนี้ได้รับน่าจะเกิดจากการใช้กลูตาไธโอน และแพทย์ได้รักษาอาการดังกล่าวให้กับผู้ป่วยรายนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากการณดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการนำกลูตาไธโอนไปใช้อย่างไม่เหมาะสมส่งผลทำให้ร่างกายได้รับอันตราย ดังนั้นก่อนจะใช้บริการกลูตาไธโอนควรมีความรู้ ความเข้าใจก่อนตัดสินใจใช้บริการ อันดับแรกเราควรจะต้องรู้ก่อนว่ากลูตาไธโอนคืออะไร



กลูตาไธโอนคืออะไร

กลูตาไธโอน เป็นสารแอนติออกซิเดนต์ หรือสารที่ต้านอนุมูลอิสระ ร่างกายมนุษย์จะได้รับสารชนิดนี้จากการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน ไข่และนม รวมถึงผลไม้ประเภทอะโวคาโด และจะถูกเก็บไว้ที่ตับ ทั้งนี้สารกลูตาไธโอนเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล โดยเฉพาะเมื่อร่างกายต้องรับสารอนุมูลอิสระเข้าไป สารต้านอนุมูลอิสระก็จะช่วยปรับให้สภาพร่างกายเกิดความสมดุล และยังเป็นตัวจัดของเสีย หรือสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย ตั้งแต่สารปรอท ยาฆ่าแมลง หรือยาบางชนิดที่เราต้องกินเข้าไปและเลือดตกค้างตับจะทำหน้าที่ขับสารพิษออกมาโดยสารกลูตาไธโอนมีบทบาทสำคัญในขบวนการดังกล่าว นอกจากนี้ ร่างกายเราสามารถสังเคราะห์สารกลูตาไธโอนขึ้นเองได้ มีคุณสมบัติเป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง มีหน้าที่ปกป้องเนื้อเยื่อของอวัยวะทุกส่วน โดยการต่อต้านอนุมูลอิสระที่สะสมอยู่ตามส่วนต่าง ๆ และกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยตับในการทำลายและขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ทำหน้าที่สังเคราะห์โปรตีน ช่วยให้เม็ดเลือดแดงมีความแข็งแรง ช่วยร่างกายซึมผ่านของสารอาหารเข้าสู่เซลล์





การใช้กลูตาไธโอนในทางการแพทย์

ในทางการแพทย์ได้นำกลูตาไธโอนมาใช้เป็นยารักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทบกพร่อง เช่น โรคพาร์กินสัน โรคอัลไซเมอร์ โรคปลายประสาทอักเสบ มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งต่อมลูกหมาก มานานกว่า 30 ปี รักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวีที่ภาวะร่างกายอ่อนแอ นำกลูตาไธโอนมาใช้ในการรักษาผลแทรกซ้อนจากการเกิดโลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็ก ผลแทรกซ้อนจากการผ่าตัดที่ทำให้เกิดความผิดปกติการทำงานของไต รักษาความเป็นหมันในเพศชาย ช่วยในการรักษากล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ป้องกันพิษต่อระบบประสาทเนื่องจากการใช้ยา cisplatin ในผู้ป่วยมะเร็ง ช่วยในโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน ตับแข็ง และเลือดออกในสมอง โดยวิธีการใช้กลูตาไธโอนนั้น ได้ทั้งรับประทาน และการฉีดเข้าเส้นเลือดหรือกล้ามเนื้อ ซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ที่มีความรู้ความชำนาญ นอกจากฉีดแล้ว ยังใช้สูดดมได้อีกด้วยขึ้นอยู่กับโรคว่าเหมาะกับการใช้สารชนิดนี้ด้วยวิธีการใด



กลูตาไธโอนทำให้ผิวขาวหรือ ???

จากข้อบ่งใช้ของกลูตาไธโอน จะเห็นได้ว่าไม่มีข้อบ่งใช้ในการทำให้ผิวขาว แต่ที่มีผู้นำกลูตาไธโอนมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อรับประทานหรือใช้ฉีดเพื่อให้ผิวขาวโดยอาศัยกลไกการออกฤทธิ์ที่อาจอธิบายได้ดังนี้ คือ กลูตาไธโอนไปยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส (tyrosinase) เปลี่ยนการสร้างยูเมลานิน (eumelanin) ซึ่งเป็นสีผิวคล้ำเป็นฟีโอเมลานิน (phaeomelanin) แต่อย่างไรก็ตามการเพิ่มเล็กน้อยในคนตะวันตก) ซึ่งเป็นสีผิวจางหรือผิวขาว ฟีโอเมลานิน (เม็ดสีขนาดเล็กของกลูตาไธโอนทำให้สีผิวสั้นๆ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง กลูตาไธโอน ร่างกายก็จะ (เม็ดสีที่พบมากในคนผิวคล้ำ)



เหมือนเดิมและสีผิวกลับมาคล้ำเช่นเดิม ทั้งนี้การทำให้ผิวขาวโดยใช้กลูตาไธโอนเป็นเพียงผลข้างเคียงเท่านั้น ยังไม่มีผลงานวิจัยรับรองว่าใช้เป็นยาที่ทำให้ผิวขาวได้ และไม่มีข้อมูลยืนยันถึงขนาดที่รับประทาน ระยะเวลา และผลข้างเคียงจากการใช้เป็นเวลานาน อย่างแน่ชัด ทำให้การใช้กลูตาไธโอนมีความเสี่ยงในเรื่องของการได้ไม่คุ้มเสีย และเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลูตาไธโอน

ก่อนอื่นต้องสร้างความเข้าใจกันก่อนว่าการอนุญาตผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 293) พ.ศ. 2548 เรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือ ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวจะต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานที่กำหนด ได้แก่ มีคุณลักษณะเฉพาะตามชนิดของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ไม่พบจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค สารพิษจากจุลินทรีย์ สารพิษตกค้าง สารเป็นพิษอื่น สารปนเปื้อน หรือยาสัตว์ ตกค้างเกินในปริมาณที่กำหนดในประกาศกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น และฉลากต้องได้รับอนุญาตก่อนนำไปใช้ แต่ไม่จำเป็นต้องมีหลักฐานแสดงประสิทธิภาพที่แน่ชัด ดังนั้นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ผ่านการรับรองโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ไม่ได้หมายถึงสามารถรักษาบรรเทาโรคใด ๆ ตลอดจนเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานภายในร่างกาย หรือช่วยเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายได้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีสารกลูตาไธโอนก็เช่นกัน ไม่ช่วยทำให้ผิวขาวขึ้นได้ เนื่องจากสารกลูตาไธโอนไม่สามารถถูกดูดซึมจากกระเพาะอาหาร จะถูกย่อยสลายและขับออกทางลำไส้ การกล่าวอ้างว่ากินกลูตาไธโอนแล้วช่วยให้ผิวขาว จึงเป็นเรื่องที่ผิดกฎหมาย ขอลาขายยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 5 พันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลูตาไธโอนมักจะนำสารอื่น ๆ มาผสมในสูตรเพื่อนำมาใช้ประกอบสรรพคุณการทำให้ผิวขาว เช่น กลูตาไธโอน 200-300 มิลลิกรัม สารสกัดจากเม็ดองุ่น 30-50 มิลลิกรัม สารสกัดจากเปลือกสน 20-30 มิลลิกรัม โปรตีนถั่วเหลือง สารสกัดจากทับทิม สารสกัดจากตระกูลเบอร์รี่ สารสกัดจากสนหางฟ้า คอลลาเจนจากปลาทะเล ตังกุย สารสกัดจากแอบเปิ้ล กลุ่มวิตามิน และอื่น ๆ ซึ่งหากพิจารณาจากส่วนประกอบดังกล่าวบางตัวมีสรรพคุณที่ทำให้ผิวแลดูขาวขึ้นได้ ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคเกิดความเข้าใจผิดคิดว่ากลูตาไธโอนเป็นสารตัวหลักที่ทำให้ผิวขาวได้ มีงานวิจัยที่ชัดเจนว่าการได้รับสารกลูตาไธโอนโดยวิธีรับประทานร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เพราะไม่ถูกดูดซึมในระบบทางเดินอาหาร ใครที่คิดว่าจะรับประทานผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอนเพื่อเพิ่มความขาวอาจต้องผิดหวัง





ฉีดกลูตาไธโอน...ทำไม ??? อันตราย

สารกลูตาไธโอนที่เป็นตัวยาฉีดเข้าร่างกาย อย. ไม่ได้มีการขึ้นทะเบียนตำรับยาแต่อย่างใด หากแพทย์นำไปฉีดให้คนใช้ถือเป็นเรื่องผิดกฎหมาย แม้จะเป็นตัวยานำเข้าหรือลักลอบซื้อมาจากต่างประเทศก็ผิดกฎหมายทั้งนั้น เนื่องจากยังไม่ได้รับการขึ้นทะเบียนกับ อย. และในส่วนที่อ้างว่าสารกลูตาไธโอนผ่านการรับรองจาก อย. นั้น ก็เป็นเพียงอนุญาตให้ใช้ในรูปแบบกรดอะมิโนที่ใช้เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อใช้รับประทานร่วมกับวิตามินเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำรุงร่างกายเท่านั้น และที่สำคัญไปกว่านั้นคือ ขณะนี้ยังไม่มีการวิจัยหรือการศึกษาที่ดีพอ ที่จะยืนยันได้ชัดเจนว่ากลูตาไธโอนใช้เพื่อทำให้ผิวขาวจริงหรือไม่ รวมถึงขนาดที่ใช้รับประทาน ระยะเวลา และผลข้างเคียงจากการใช้กลูตาไธโอน ด้วยเหตุนี้เองที่อาจเป็นอันตราย และมีผลข้างเคียงได้หากผู้ใช้หลงเชื่อแต่คำโฆษณาอวดอ้างของผู้ประกอบการ



อันตรายหากหลงเชื่อคำโอ้อวดสรรพคุณ

การโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณกลูตาไธโอนสามารถพบเห็นได้ตามสถานเสริมความงามทั่วไป โดยโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงว่าฉีดสารกลูตาไธโอนเข้าไปในร่างกายแล้วจะเกิดปฏิกิริยาทำให้ผิวขาวสวยใส เพื่อหลอกลวงผู้บริโภคให้มาใช้บริการ ทำให้เสียเงินเป็นจำนวนมาก และยังพบปัญหาการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงทางเคเบิลทีวี และตามอินเทอร์เน็ต ที่ร้ายไปกว่านั้น ยังพบว่ามียุทธวิธีเคลื่อนที่ให้บริการฉีดสารกลูตาไธโอน ตามสถานที่ต่าง ๆ อีกด้วย จึงขอให้ผู้บริโภคระวังอย่าหลงเชื่อ ให้ตระหนักไว้ก่อนว่าผู้ให้บริการไม่ใช่แพทย์ และอย่าเห็นแก่ราคาถูก เพราะอาจเกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย โดยผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายนั้นเกิดจากการรับประทาน หรือฉีดกลูตาไธโอนเข้าไปในร่างกายส่งผลให้เม็ดสีเมลานินในผิวหนังและที่จอตาลดลง ทำให้จอตารับแสงได้น้อยลง เสี่ยงต่อการมองเห็นในอนาคต และหากเม็ดสีที่ผิวหนังลดลง โอกาสทำให้ผิวเหี่ยวยุบเร็ว และแก่เร็วขึ้น รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็งในผิวหนังด้วย

จากการที่ยังไม่มีผลการศึกษาที่ชัดเจนและไม่มีหลักฐานการวิจัยเพียงพอสำหรับกลูตาไธโอนที่ใช้เป็นยาทำให้ผิวขาว อย.จึงยังไม่เคยขึ้นทะเบียนกลูตาไธโอนเป็นยาที่มีข้อบ่งชี้ว่าทำให้ผิวขาว ดังนั้นควรตระหนักและศึกษาอย่างรอบคอบก่อนการใช้กลูตาไธโอนเพราะผลข้างเคียงที่ได้รับจากการใช้นั้นรุนแรงมากอย่างไม่คุ้มที่จะเสี่ยง