

# ห่าง 'วัยรุ่น' กิน 'อาหารเสริม'

## ● เสี่ยง 'ไอคิวต่ำ-ตับไตพัง'

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการห่วงวัยรุ่นยุคใหม่นิยมกินอาหารเสริมวิตามิน แทนข้าว ชี้น้ำมันเป็นโรคขาดสารอาหาร รับสารเคมีเกิน ป่วยง่าย แนะนำอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย ได้ประโยชน์กว่า

เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม นายสง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้สัมภาษณ์ว่า ขณะนี้วัยรุ่นทั้งชายและหญิงใช้ชีวิตอย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยากมีรูปร่างผอมเพรียวเหมือนนางแบบหรืออยากมีผิวขาวสวย ตาหวาน มักจะนิยมกินอาหารเสริมต่างๆ ทั้งชนิดเม็ด แคปซูล หรือซองดื่ม เช่น ผงบุก วิตามิน ฯลฯ ซึ่งมีความถูกต้องหรือได้ง่ายทางอินเทอร์เน็ตและห้างสรรพ

สินค้าต่างๆ

"วัยรุ่นเหล่านี้นิยมกินอาหารเสริมแทนอาหารหลัก เพราะเชื่อว่าอาหารประเภทนี้กินแล้วจะทำให้อึด ไม่หิวง่าย ทำให้น้ำหนักลด บางรายการอาจมีการโฆษณาเสริมวิตามินหรือสารอาหารอื่นๆ เข้าไปด้วย จนทำให้เกิดการเข้าใจผิด หลงเชื่อว่ามีสารอาหารครบถ้วน และมีสรรพคุณป้องกันโรคมะเร็ง หรือสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้วย ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากังวล อันตรายต่อร่างกายได้" นายสง่ากล่าวและว่า

วัยรุ่น วัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ยังจำเป็นต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอ การหันไปกินอาหารเสริมต่างๆ เพื่อหวังลดน้ำหนักให้รูปร่างผอมเพรียวนั้น เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารบางตัว เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนมีโอกาสที่จะเป็นโรคขาดสารอาหาร ซึ่งโรคนี้เคยเป็นปัญหาในกลุ่มเด็กเล็กในอดีต แต่พบได้น้อยลงแล้วในปัจจุบัน ดังนั้น โรคอาจหวนกลับมาเป็นปัญหาใหม่ของกลุ่มวัยรุ่นไทยก็ได้ ที่สำคัญจะส่งผลให้วัยรุ่นร่างกายอ่อนแอ ป่วยง่าย เพราะมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ มีอาการเชื่องซึม ไม่กระตือรือร้น เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

"วัยรุ่นเป็นวัยที่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ หากกินแต่อาหารเสริมแทนอาหารหลักจะมีผลต่อเซลล์สมอง ทำให้การเรียนรู้ของเซลล์สมองไม่เป็นไปตามปกติ ส่งผลให้การเรียนรู้และสติปัญญาต่ำกว่าที่ควรจะเป็น ไอคิวต่ำลง มีผลต่อการเรียนหนังสือและความจำ" นายสง่ากล่าวและว่า

สำหรับอาหารเสริมประเภทที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ เช่น ผงบุก วิตามินสารสกัดจากตะบองเพชร ที่มีการโฆษณาว่าไม่เป็นอันตรายนั้น ในแง่ของโภชนาการ ก็ไม่สามารถทดแทนอาหารหลักได้เช่นกัน และหากเป็นอาหารเสริมที่ทำจากสารเคมี หรือสังเคราะห์จากสารเคมี ยังมีอันตราย เพราะหากกินเป็นปริมาณมากกินติดต่อกันเป็นเวลานานจะมีโอกาสเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับสารเคมีเกิน ทำให้ตับและไตทำงานหนัก อาจทำให้เกิดตับวายและไตวายได้ในที่สุด เช่น สารแอลคาร์นิทีน (L-carnitine) ที่อยู่ในอาหารเสริมลดน้ำหนัก ซึ่งข้อเท็จจริงสารอาหารชนิดนี้ มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติ เช่น สัตว์เนื้อแดงชนิดต่างๆ ปลา สัก ผลไม้ ไม่จำเป็นต้องพึ่งจากอาหารเสริม

นายสง่ากล่าวอีกว่า ผู้ที่ต้องการสุขภาพร่างกายแข็งแรง ควรกินอาหารหลักให้ครบทั้ง 5 หมู่ และเพิ่มการออกกำลังกาย กินผักผลไม้สดให้ได้วันละครั้งก็โลภมาก นอกหลับพักผ่อนให้เพียงพอก็จะช่วยได้



## ส่องโรค ไขสุขภาพ

### เห็ดมหัศจรรย์

**ห**ลายคนอาจไม่นิยมบริโภคเห็ด แต่รู้หรือไม่ว่าเห็ดมีคุณค่ามากกว่าที่คิด นายอานนท์ เอื้อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันไบโอเทคและเห็ด มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ บรรยายพิเศษ “เห็ดอาหารมหัศจรรย์” ที่กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกว่า เห็ดในโลกนี้มีเป็นแสนชนิด ในจำนวนนี้มีประมาณ 200 ชนิดที่เป็นเห็ดพิษ ซึ่งในหลายประเทศมองว่าเห็ดเป็นยา แต่ในประเทศไทยกลับมองว่าเห็ดเป็นเพียงอาหารเท่านั้น ทั้งที่ความจริงแล้วเห็ดหลายชนิดมีสรรพคุณเป็นยาในการช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายให้ต่อสู้กับโรคต่างๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง

สำหรับเห็ดที่มีสรรพคุณในการยับยั้งเซลล์มะเร็ง มีทั้ง เห็ดขอนอ่อน เห็ดหลินจือ เห็ดกระถินพิมาน ซึ่งเห็ดเหล่านี้จะมีสารโพลีแซคคาไรด์ สารไตรโตรปีนอย สารเนเชอรัลสเตอรอยด์ ที่เข้าไปช่วยยับยั้งการโตของเซลล์มะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งตับ มะเร็งปอด ซึ่งเห็ดกระถินพิมานกำลังได้รับความสนใจจากชาวต่างชาติ มีการซื้อขายกันในราคาประมาณกรัมละ 100 ดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณกิโลกรัมละ 3 ล้านบาท ซึ่งน่าเสียดายมาก เพราะอดีตพบได้ในประเทศไทยแถว จ.สกลนคร และ อ.ภูเรือ จ.เลย แต่เนื่องจากคนไม่รู้ว่าเป็นเห็ด เพราะมีลักษณะเหมือนไม้แห้ง จึงนำเห็ดชนิดนี้ไปทำเป็นพินแทน ทำให้ชาวต่างชาติที่เข้ามาอยู่ในไทยนำเห็ดดังกล่าวออกนอกประเทศไปผลิตเป็นยาเข้าหารายได้ในประเทศไทยแทน

ในการนำเห็ดมาช่วยรักษาโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคมะเร็งนั้น จะต้องนำเห็ดมาผ่านวิธีการหมักด้วยจุลินทรีย์ จะทำให้ได้ผลดีมากที่สุด และต้องมีการควบคุมอาหารประกอบด้วย ส่วนเห็ดที่สามารถรับประทานได้ทันที และมีผลต่อการรักษาโรค คือ เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม ซึ่งมีสรรพคุณในเรื่องของการลดความดัน ลดคอเลสเตอรอลอีกด้วย

## แพทย์สภาแก้กม.12ปีตรวจเชื้อไอวี

ศ.นพ.สมศักดิ์ โสภีเสธา นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย เปิดเผยว่า ตามที่คณะอนุกรรมการแพทย์สภาเห็นชอบแนวทางปฏิบัติของแพทย์ที่อนุญาตให้แพทย์ตรวจการติดเชื้อเอชไอวีในเด็กโดยไม่ต้องขออนุญาตจากผู้ปกครองนั้น ก่อนหน้านี้ได้มีการพิจารณาให้เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี สามารถตรวจหาเชื้อเอชไอวีโดยไม่ต้องขออนุญาตจากผู้ปกครอง แต่หลังจากมีการพิจารณาเพื่อความรอบคอบอีกครั้ง สรุปว่าควรมีการเปลี่ยนถ้อยคำเพื่อความเหมาะสม จากอายุต่ำกว่า 15 ปี เป็นให้เด็กอายุตั้งแต่ 12 ปี สามารถตรวจเชื้อเอชไอวีได้โดยไม่ต้องขออนุญาตพ่อแม่ผู้ปกครอง ทั้งนี้เนื่องจากช่วงอายุดังกล่าว เป็นช่วงวัยที่เหมาะสมไม่มากไม่น้อยเกินไป อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการแก้ไขร่างแนวทางดังกล่าวแล้ว แพทย์สภาจะเสนอเรื่องให้กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ดำเนินการออกเป็นประกาศกระทรวงสาธารณสุขต่อไป

“การที่เด็กขอให้แพทย์ตรวจหาเชื้อเอชไอวีสามารถทำได้ เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวของเด็กที่บางครั้งไม่ต้องการให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองรับทราบ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกามีกฎหมายที่กำหนดให้

เด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป สามารถตรวจหาเชื้อเอชไอวีได้ด้วยตนเอง เพราะธรรมชาติของเด็ก บางครั้งมีเรื่องหรือมีปัญหาอะไรอาจไม่ได้ต้องการบอกให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองรับทราบทั้งหมด ยังเป็นกรณีของการติดเชื้อเอชไอวี เด็กยังไม่อยากให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองรับทราบ ดังนั้น หากมีกฎหมายรองรับให้เด็กสามารถยื่นเรื่องขอตรวจได้โดยไม่ต้องได้รับความยินยอมจากพ่อแม่ก็จะสามารถแก้ปัญหานี้ได้” ศ.นพ.สมศักดิ์กล่าว และว่า การให้เด็กสามารถตรวจหาเชื้อเอชไอวีได้นั้น ไม่ใช่การเปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้เด็กมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่บางครั้งเด็กอาจพลาดพลั้งไปมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องอันตราย เมื่อเวลาผ่านไป หากเด็กติดเชื้อเอชไอวีจริงโดยไม่รู้ตัว ก็จะกลายเป็นการแพร่กระจายเชื้อไปสู่บุคคลอื่น แต่หากเปิดโอกาสให้เด็กสามารถไปตรวจหาเชื้อด้วยตัวเองได้ หากพบว่าติดเชื้อเอชไอวีจริงก็จะสามารถช่วยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่บุคคลอื่นได้ และช่วยให้เด็กมีชีวิตที่ยืนยาวออกไปอีก 40-50 ปี เนื่องจากมีการบำบัดรักษาตั้งแต่เริ่มต้น

## อย.ชี้ยาเช็กรักษา พบปลอมมากที่สุด

นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา กล่าวถึงกรณีที่มีการจับกุมยาปลอมที่ใช้ในการรักษาโรคเบาหวานและโรคมะเร็งที่ประเทศเพื่อนบ้านว่า ในปี 2554 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สามารถจับกุมได้ 20 ราย กลุ่มยาปลอมส่วนใหญ่เป็นยารักษาอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และยานอนหลับ เนื่องจากราคาแพงและต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์ ทำให้มีความต้องการซื้อจำนวนมาก

"ส่วนยาเบาหวานและยามะเร็ง ที่มีข่าวว่ามีการปลอมและจับได้นั้น ในประเทศไทยเป็นยาที่ประชาชนไม่ซื้อเอง เพราะอยู่ในสิทธิการรักษาพยาบาลทั้ง 3 กองทุน โดยเฉพาะยามะเร็งถือเป็นยาควบคุมพิเศษที่ใช้เฉพาะในโรงพยาบาลเท่านั้น โอกาสที่จะหายากลุ่มนี้ไปใช้จึงเป็นไปได้ยาก แต่ก็เป็นไปได้บ้างในกรณีจัดซื้อโดยสถานพยาบาลเอกชน แต่ อย.ได้มีการเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง" นพ.พิพัฒน์กล่าว และว่า เพื่อแก้ปัญหายาปลอม โดยเฉพาะกลุ่มยารักษาอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศที่พบว่าการปลอมมากที่สุด เช่น ยาไวอะกกรา 1 กล่อง มี 4 เม็ด ราคา 2,000 บาท นั้น ในอนาคตอาจให้องค์การเภสัชกรรม (อภ.) ผลิตกลุ่มยาชนิดนี้เอง ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกัน แต่มีราคาถูกกว่าเพื่อให้ผู้ป่วยเข้าถึงได้มากขึ้น

นพ.พิพัฒน์กล่าวอีกว่า สำหรับวิธีหลีกเลี่ยงยาปลอม คือ 1.สังเกตทะเบียนและเอกสารกำกับยา 2.สังเกตฉลาก ตัวกล่องว่ามีความเปลี่ยนแปลงของตัวหนังสือหรือไม่ 3.ซื้อยาในสถานที่มาตรฐาน เช่น คลินิก ร้านขายยา เป็นต้น

## สปสช.เตรียมเพิ่มสิทธิประโยชน์ อีก 26 รายการยา

นพ.วินัย สวัสดิ์วาร เชาวธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กล่าวว่า ตามที่คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บอร์ด สปสช.) เคยมีมติเห็นชอบในหลักการเพิ่มยาที่ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพัฒนาบัญชียาหลักแห่งชาติได้คณะกรรมการพัฒนาสิทธิประโยชน์และระบบบริการพิจารณาและเสนอ บอร์ด สปสช.เพิ่มประกาศเป็นยาในสิทธิประโยชน์ และคณะกรรมการพัฒนาสิทธิประโยชน์ฯ มีมติเห็นชอบให้รายการยาที่ผ่านการพิจารณาของ คณะกรรมการพัฒนาบัญชียาหลักแห่งชาติ เป็นสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า โดยไม่ต้องรอลงประกาศในราชกิจจานุเบกษา และให้นำเสนอบอร์ด สปสช.เพื่อทราบ และประกาศเป็นสิทธิประโยชน์ด้านยาเพิ่มเติม และให้มีผลในวันถัดหลังจากที่มีมติขึ้น ในการประชุมบอร์ด สปสช. เมื่อวันที่ 7 ส.ค.ที่ผ่านมา

ได้มีการเสนอสรุปการเปลี่ยนแปลงรายการยาในบัญชียาหลักแห่งชาติปี 2555 โดยมีรายการยาที่คณะกรรมการพัฒนาบัญชียาหลักแห่งชาติพิจารณาเพิ่มเติมรายการยาทั้งหมด 28 รายการ เพื่อให้บอร์ด สปสช.รับทราบ

นพ.วินัยกล่าวต่อไปว่า สำหรับรายการยาที่คณะกรรมการพัฒนาบัญชียาหลักแห่งชาติพิจารณาเพิ่มรายการยา 26 รายการ อาทิ ยาสำหรับโรคไวรัสตับอักเสบ ซี, ยาจอตาเสื่อมแบบเปียกในผู้สูงอายุและจอตาบวมในผู้ป่วยเบาหวาน, ยารักษาการติดเชื้อรา, ยาสำหรับการวินิจฉัยแยกโรคมะเร็งที่ต่อมไทรอยด์, ยารักษาพิษเฉียบพลันจากปรอท ทองแดง สารหนู, ยารักษาภาวะบวมลิ้น, ยาใช้บำบัดพิษจากตะกั่ว, ยาใช้รักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อรา, ยาฝังคุมกำเนิด เป็นต้น.

