กิน "มะรุม" ยับยั้งมะเร็งแพร่ลำไส้ใหญ่ได้ แต่กินดิบระวังตับพัง แนะนำให้ปรุงสุกก่อนรับประทาน

นำเสนอเมื่อ : 10 ส.ค. 2558

ขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2558

เร่งรวมข้อมูลทำเว็บไซต์ สูตรสมุนไพรปลอดภัย ชี้ "มะรุม" กินดิบตับพัง

อธิบดีกรมการแพทย์ เตือนหลงเชื่อกินสมุนไพรบางตัวจนไม่กินยาแผนปัจจุบัน พบว่าส่วนใหญ่อาการทรุดหนัก ด้านแพทย์แผนไทยฯ เร่งรวมสูตรรักษาโรคด้วยสมุนไพร กำลังเร่งรวมข้อมูลทำเว็บไซต์ สูตรสมุนไพรปลอดภัย ชี้ "มะรุม" กินดิบตับพัง

เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม นพ.ธวัชชัย กมลธรรม อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวถึงกรณีสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และโรงพยาบาล (รพ.) เจ้าพระยาอภัยภูเบศร แนะนำว่ามะรุมสามารถป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ เพียงแต่ต้องรับประทานเป็นอาหารจะดีที่สุด ว่า เห็นด้วย เพราะในแง่การป้องกัน การรับประทานมะรุมด้วยการปรุงเป็นอาหารน่าจะดีที่สุด อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของผู้เชี่ยวชาญการแพทย์แผนไทยพบว่า คนไทยใช้มะรุมประกอบเป็นเมนูอาหารรับประทานภายในครัวเรือนมานาน

"ในการนำมาปรุงอาหารนั้นไม่ก่ออันตรายใดๆ แต่หากกินดิบๆ จะได้รับสารแอนตี้ออกซิแดนท์ (antioxidant) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง ขณะเดียวกันก็จะได้รับสารพิษในตัวมะรุมด้วย เพราะมะรุม ดิบๆ จะมีสารพิษที่ทำลายตับ และทำให้เม็ดเลือดแดงแตกง่าย ดังนั้นไม่ควรกินดิบๆ แต่หากนำไปผ่านความร้อนจะทำให้พิษสลายได้ จึงแนะนำให้ปรุงเป็นอาหารดีกว่า ส่วนที่นำมะรุมมาบรรจุเป็นแคปซูล โดยการนำใบหรือเม็ดมาบดอัดเม็ดนั้น ก็เป็นมะรุมดิบเช่นกัน หากกินก็ต้องระมัดระวังด้วย" นพ.ธวัชชัยกล่าว

นพ.ธวัชชัยยังกล่าวอีกว่า แม้ว่าที่ผ่านมาจะมีการศึกษาพบว่า ค่าปริมาณเข้มข้นในการกำจัดเซลล์มะเร็งของมะรุมจะสามารถกำจัดได้ถึงร้อยละ 50 หรือที่เรียกว่าค่า IT 50 (ไอทีฟิฟตี้) โดยการกิน หากเป็นใบต้องได้ปริมาณ 150 ไมโครกรัมต่อซีซี แต่หากเป็นเม็ดหรือฝักมะรุมต้องได้ปริมาณ 200 ไมโครกรัมต่อซีซี แต่หากไม่ระวังก็อาจทำลายเซลล์ปกติได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ในทางการแพทย์แผนไทยจะให้กินในความเข้มข้นน้อยมาก เพียง 10 ไมโครกรัมต่อซีซี ซึ่งการดูปริมาณค่อนข้างลำบาก ดังนั้น ในแง่ป้องกันควรรับประทานด้วยการปรุงเป็นอาหารจะดีที่สุด

นพ.ธวัชชัยกล่าวอีกว่า ที่สำคัญการรับประทานสารสกัดจำพวกนี้ หากรับประทานมากๆ และต่อเนื่อง ในระยะยาวอาจก่อพิษได้ ดังนั้น ในคนที่ป่วยหากจะรับประทานก็ต้องปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบัน อย่าทิ้งยาแผนปัจจุบัน อย่าทิ้งการรักษาเด็ดขาด และจะต้องตรวจค่าเลือดค่าตับด้วย

ผู้สื่อข่าวถามถึงกรณีมีการส่งข้อความผ่านสื่อสังคมออนไลน์ว่าน้ำผึ้งเป็นอาหารชั้นเลิศไม่มีเสีย ไม่มีบูด และนำมาผสมกับอบเชยจะเป็นยาอายุวัฒนะ นพ.ธวัชชัยกล่าวว่า หากเป็นน้ำผึ้งแท้จะไม่เสีย ไม่บูด เนื่องจากน้ำผึ้งไม่มีส่วนประกอบของน้ำ แต่เป็นน้ำผึ้งล้วนๆ แต่หากเป็นน้ำผึ้งผสมย่อมบูดเสียได้ง่าย

ส่วนที่ว่าจะเป็นยาอายุวัฒนะหรือไม่นั้น
ขณะนี้กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯกำลังจัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องพวกนี้ ไม่ใช่แค่สมุนไพรที่รักษาโรค
แต่มีสมุนไพรหรือพืช ผัก อาหารชนิดใดที่เป็นยาอายุวัฒนะด้วย โดยอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูลทั้งจากหมอพื้นบ้าน
หมอแผนไทย และข้อมูลจากการแชร์ไลน์ต่างๆ เพื่อให้สังคมได้ทราบข้อเท็จจริง
คาดว่าจะทำเป็นเว็บไซต์ที่ประชาชนเข้าถึงง่าย ขณะนี้อยู่ระหว่างดำเนินการ คาดว่าจะเปิดตัวได้ปลายปีนี้หรือต้นปี 2559

ด้าน นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า
ผลกระทบจากการแชร์ข้อมูลผ่านโลกออนไลน์ต่างๆ ที่เห็นชัดคือ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่รับประทานยา ทั้งยาเบาหวาน
ยาความดันโลหิตสูง ยาโรคหัวใจ
แต่เมื่อพบข้อมูลที่ระบุว่าสมุนไพรหรือยาบางตัวปรุงขึ้นมาและรักษาโรคได้ก็หลงเชื่อ
และไม่กินยาแผนปัจจุบันตามที่แพทย์สั่ง เมื่อไปพบแพทย์เพื่อติดตามอาการ พบว่าส่วนใหญ่อาการทรุดหนัก
เพราะไม่รับประทานยาแผนปัจจุบันต่อเนื่อง เมื่อไม่รับประทานก็จะทำให้น้ำตาลสูงขึ้น ความดันสูงขึ้น ควบคุมไม่ได้
สุดท้ายส่งผลต่อหัวใจ

"การที่ผู้ป่วยคนใดคนหนึ่งกินสมุนไพรเข้าไปแล้วรู้สึกดีขึ้น
อาจเป็นเพราะเชื่อในข้อมูลจนทำให้มีกำลังใจดี ประกอบกับหากรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลหรือรสเปรี้ยว
ยิ่งทำให้รู้สึกอยากอาหาร และรู้สึกสดชื่น จึงยิ่งเพิ่มความมั่นใจว่าเดินไปถูกทาง
แต่ความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นแค่ชวงแรกๆ เท่านั้น ในระยะยาวโรคจะกลับมา ยิ่งในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน
หากหยุดยาที่แพทย์สั่งจะยิ่งทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และหัวใจทำงานไม่ปกติ
จึงแนะนำกรณีประชาชนที่ต้องการรับประทานยาสมุนไพรหรือพืชสมุนไพรต่างๆ ว่า
หากมีโรคประจำตัวไม่ควรหยุดยาแผนปัจจุบัน ควรรับประทานต่อไป ไม่ควรงด
แต่จะรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินเพิ่มเติมนั้นก็ยอมทำได้ แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
เพราะในผู้ป่วยบางกลุ่มแพทย์จะไม่แนะนำ เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ไม่ควรรับประทานหวานมากเกินไป
หรือผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงก็ไม่ควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป ทางที่ดีคือ ลดหวาน มัน เค็ม
ส่วนความเชื่อเรื่องน้ำผึ้งซึ่งมีความหวานอยู่ในตัว คนที่เป็นเบาหวานไม่ควรรับประทาน
และคนที่ลดความอ้วนหรือมีภาวะอ้วนอยู่แล้วก็ไม่ควรเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ในบางช่วงที่รับประทานยาเบาหวาน
น้ำตาลในเลือดจะต่ำ และเมื่อรับประทานน้ำผึ้งจะทำให้รู้สึกสดชื่น รู้สึกดีขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติ" นพ.สุพรรณกล่าว
และว่า ขณะนี้กรมการแพทย์ได้จัดทำคู่มือกระจายให้กับโรงพยาบาลทุกระดับ
โดยเฉพาะโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เพื่อให้บุคลากรแนะนำประชาชนในการป้องกันโรค
ปรับพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าป้องกันย่อมดีกว่ารักษา

ขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2558