

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4888 วันจันทร์ที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2558 หน้า 22



## กินพริกช่วยคุณได้...ป้องกันโรคพาร์กินสัน

ทราบ ๆ กันอยู่ คนที่เป็นโรคพาร์กินสัน ตัวแข็ง หน้าตาย เคลื่อนไหวช้า จะมีสีน้ำตาลหรือดำตามยังไม่มียารักษาให้หายหมด ทั้งนี้ยาที่ใช้ทั้งหมดเป็นแค่บรรเทาให้เคลื่อนไหวที่สะดวกขึ้น โดยมีข้อแม้ ไม่อัดยามากจนเกินไปจนวิ่งได้เพราะจะเกิดผลข้างเคียงโรคไปเร็วจนน่าใจหาย และเสียชีวิตในเวลาต่อมาอันสั้น เคยได้เรียนให้ทราบแล้วว่า การรำมวยจีนไทเก๊ก (Tai-Chi) ช่วยให้มีแรงมากขึ้น ไม่ต้องเพิ่มยา ช่วยสมดุลการทรงตัว และยังอาจลดยาได้อีก (เปิดใน [www.youtube.com/Taichiforbeginners](http://www.youtube.com/Taichiforbeginners)) เหล่านี้พิสูจน์แล้วและเป็นข้อปฏิบัติทั้งในสหรัฐและยุโรป ในขณะที่เมืองไทยกลับเฉยๆ นอกจากนั้นกินสารช่วยรสหวานไร้น้ำตาล ที่มีแมนนิทอล (mannitol) ก็อาจช่วยป้องกันชะลอโรคได้

รายงานในวารสารประสาทวิทยา (Annals of neurology) เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2556 พบว่า การกินพริก (ไม่ใช่พริกไทย) ทำให้ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคพาร์กินสัน พริกอยู่ในตระกูล Solanaceae (capsicum และ solanum) เช่น



เดียวกับยาสูบ มีหลักฐานมากมายมหาศาลไม่ต่ำกว่า 60 รายงาน ที่พบว่าคนสูบบุหรี่มีโอกาเป็นพาร์กินสันน้อยลง แต่ไม่มีใครอยากตายจากมะเร็งโรครีบอดจากการสูบบุหรี่ รายงานนี้จับประเด็นตรงที่พริกมีปริมาณนิโคตินสูง ดังนั้นอาจจะให้ผลเหมือนกับสูบบุหรี่ จากการประเมินผู้ป่วยพาร์กินสัน 490 ราย เทียบกับคนที่ปกติ 644 ราย เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและชนิดของเครื่องปรุง พบว่าคนที่บริโภคพริกที่อยู่ในตระกูล Solanaceae สัมพันธ์กับการไม่เกิดโรคพาร์กินสัน แต่ชนิดของอาหารที่สำคัญที่สุดคือ พริก และลดความเสี่ยงได้ถึง 30% แม้แต่มะเขือเทศจะอยู่ในตระกูลเดียวกัน แต่ประโยชน์ที่ได้จะน้อยกว่าพริก ทั้งนี้ อาจจะเป็นจากการที่มะเขือเทศมีปริมาณนิโคตินน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ยังไม่ทราบว่านิโคตินอย่างเดียวหรือมีสารอื่นๆ ในพริกที่ป้องกันไม่ให้เกิดพาร์กินสัน

ณ ปัจจุบันโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์และพาร์กินสันเริ่มจะทราบว่ามีกลไกพยาธิกำเนิดคล้ายกันในเรื่องของการเกิดสารพิษ และการส่งทอดถ่ายสารพิษไปตามเครือข่ายใยประสาท รวมทั้งตัวดัชนีชีวภาพ (biomarker) ก็พ้องใกล้เคียงกันหลายตัว เพราะฉะนั้นคงไม่แปลก ถ้าจะเคียงพริกเข้าประกอบในเมนูหรือเครื่องปรุงอาหาร อย่างน้อยก็ดีกว่าต้องกินยาเป็นกำๆ นะ หมออย่างเราๆ ต้องเปลี่ยนทัศนคติความคิดที่จะใช้ยาเพื่อให้อาหารของโรคดูดีขึ้น แต่ไม่พยายามป้องกัน ชะลอการลุกลามของโรค การปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง ชนิดของอาหาร การออกกำลังกาย

เป็นสิ่งที่จะต้องไม่ละเลย และหมอเราเองต้องติดตามความก้าวหน้า เหล่านี้อย่างใจจดใจจ่อจนจะรับ ความรู้เหล่านี้ให้เรอบอกแนะนำคนไข้เต็มปาก เต็มใจ ไม่ใช่พูดไปเรื่อย ๆ แม้แต่ตัวเองยังไม่ทำ อินซูลินมีบทบาทในการคงสภาพการเชื่อมโยงติดต่อกันระหว่างโครงประสาทของสมองและความจำและการคงอยู่อย่างมีสุขภาพของเซลล์ประสาท ถ้ามีการติดต่อฤทธิ์ของอินซูลิน จะทำให้มีระดับอินซูลินสูงในเลือด แต่กลับทำให้เกิดการขาดแคลนอินซูลินในสมองแทน โดยเห็นจากการที่มีอินซูลินต่ำในน้ำไขสันหลังของคนไข้ที่ได้รับอาหารมันหวาน

ผลการศึกษานี้เป็นหลักฐานสำคัญ สำหรับคนที่กลัวหรือที่เป็นแล้ว โดยมีความจำเริ่มถดถอย (ทั้งนี้โดยที่ไม่ได้มีโรคอื่น ๆ จากการตรวจพิเศษและตกอยู่ในกลุ่มสมองเสื่อมอัลไซเมอร์) ที่ต้องไม่ย่อท้อ รักษาหุ่น ทรวดทรงให้หอม สมองจะได้ไม่หดเร็ว และเคร่งครัดทั้งมันหวาน โดยเห็นได้ชัดๆ แล้วว่าอาหารสุขภาพ ช่วยลดการสะสมสารพิษอัลไซเมอร์ และอีกทั้งช่วยจัดออกจากสมองอีกด้วย แต่อย่างว่านะครับ เรามีของล่อใจเยอะเหลือเกินทั้งชาหมู หมูสามชั้น ทุเรียน จิปาละ ตัวหอมเอง อนุโลมพัก 1 วัน กินแบบมีความสุขก่อนนะครับ

ศ.พ.ว. อิศร์วัฒน์ เหมะจุฑา  
ศูนย์ปฏิบัติการโรคทางสมอง  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
สภากาชาดไทย  
[www.cueid.org](http://www.cueid.org)