

เตลีหิวส์

ฉบับที่ 23,977 วันเสาร์ที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2558 หน้า 3

สัปดาห์ที่ 1 เตลีหิวส์

ต่อเนื่องดขีง ๘

“...เซลล์เอ็นเค (NK cell) เปรียบเสมือนเครื่องวัดความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ซึ่งเซลล์นี้มีประสิทธิภาพมากเท่าไร ก็ยิ่งต้านทานโรคมัยให้เจ็บได้ยิ่งขึ้น”

...นี่เป็นการระบุของ ศ.ศะชูโยชิ ทาคะกะ ภาควิชาภูมิคุ้มกันวิทยา มหาวิทยาลัยจุนเทนโดะ ประเทศญี่ปุ่น ที่อธิบายถึงความสำคัญ ของ “เซลล์เอ็นเค” โดยเป็นการระบุในการบรรยาย “บทบาทเซลล์เอ็นเคในการสร้างภูมิคุ้มกัน-การกระตุ้นเซลล์เอ็นเค โดยแลคโตบาซิลลัส” ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งเนื่องในโอกาส “ครบรอบ ๘๐ ปี” การก่อตั้ง “ยาคุลท์ (Yakult)” ในปีนี้ โดยมีคณะสื่อจากนานาชาติรวมถึงจากไทย เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ณ กรุงโตเกียว เมื่อปลายเดือน พ.ค.ที่ผ่านมา

ที่นี้ เซลล์ที่ชื่อ “เอ็นเค” นี้ เป็น “เซลล์ที่มีความสำคัญ” ชนิดหนึ่ง ที่มีอยู่ใน “ระบบภูมิคุ้มกัน” ของมนุษย์ ซึ่งขณะนี้ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกต่างก็กำลังให้ความสนใจกับเซลล์สำคัญชนิดนี้ รวมถึง “วงการวิทยาศาสตร์ของญี่ปุ่น” ด้วย...

มีการเพียรพยายามศึกษาเจาะลึก “เซลล์เอ็นเค” หัวใจ “ไขปริศนา” หากคำตอบ “เพื่อสุขภาพมนุษย์” กับการศึกษา กับการวิจัยเซลล์เอ็นเคอย่างจริงจังในญี่ปุ่นนั้น ได้มีการนำ “จุลินทรีย์ที่มีชีวิต” อย่าง “แลคโตบาซิลลัส คาเซี สายพันธุ์ชิโรต้า (Lactobacillus casei Shirota -LcS)” ที่ ดร.มิโนรุ ชิโรต้า ผู้ก่อตั้ง “ยาคุลท์” ค้นพบ มาเป็นส่วนหนึ่งของการทดลอง เพื่อทดสอบผลการกระตุ้นเซลล์เอ็นเค โดยจุลินทรีย์มีสภาพเป็น “โพรไบโอติกส์ (Probiotics)” ที่ “ช่วยสร้างสภาวะสมดุลให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย” ผู้เชี่ยวชาญจึงสนใจนำมาใช้เพื่อไขปริศนาการเพิ่มหรือลด “ประสิทธิภาพของเซลล์เอ็นเค”

ทาง ศ.ศะชูโยชิ ทาคะกะ ได้อธิบายเกี่ยวกับ “เซลล์เอ็นเค” ว่า... ระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์นั้น สามารถสร้างขึ้นได้ด้วย 2 วิธี ได้แก่...1.สร้างขึ้นตามธรรมชาติ และ 2.สร้างด้วยการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน โดยภูมิคุ้มกันที่สร้างขึ้นเองตามธรรมชาตินั้น กับเซลล์เอ็นเคที่วันนี้นักคือส่วนหนึ่งที่ร่างกายผลิตหรือสร้างขึ้นเอง ส่วนการสร้างภูมิคุ้มกันโดยการกระตุ้นนั้น ก็คือการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรค ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้ ศ.ศะชูโยชิ ทาคะกะ ระบุว่า... แม้ต่างก็มีหน้าที่ในการกำจัดเชื้อโรค-เชื้อไวรัส แต่ก็มีการละเหยคที่แตกต่างกัน

‘เคล็ดไม่ลับ’ สุขภาพดี ‘จุลินทรีย์ดี’ อวัยวะดีของร่างกาย!



“การกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วยการฉีดวัคซีนหรือใช้ยาปฏิชีวนะ จะกำจัดเชื้อโรคได้เร็วกว่า แต่เป็นภูมิคุ้มกันที่มีราคา และไม่สามารถกำจัดเชื้อโรคได้ทุกชนิด ขณะที่ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติจะกำจัดเชื้อโรคได้เกือบทุกชนิด เพียงแต่ต้องใช้เวลา ต้องสร้างสภาวะที่เหมาะสมให้ระบบภูมิคุ้มกัน ภูมิคุ้มกันจึงจะมีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อโรค”

...ทางผู้เชี่ยวชาญญี่ปุ่น อธิบายเพิ่มเติมว่า... “เซลล์เอ็นเค” เป็น 1 ในระบบภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติที่เปรียบได้กับ “ทัพหน้า” ของร่างกายมนุษย์ ซึ่งเมื่อมีสิ่งแปลกปลอม เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ก็ทำหน้าที่กำจัด โดยโครที่เซลล์เอ็นเคมีประสิทธิภาพมาก โอกาสและความสำเร็จที่จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็ย่อมจะลดลง... นี่เป็นข้อมูลโดยสังเขปของ “เซลล์ทัพหน้าฆ่าเชื้อโรค”

“เซลล์เอ็นเคนี้ จะว่าไปก็เปรียบได้กับของขวัญของดีที่ธรรมชาติมีไว้ให้เรา” ...ผู้เชี่ยวชาญชาวญี่ปุ่นระบุพร้อมกล่าวต่อไปว่า... แต่แม้ร่างกายจะสร้าง “เซลล์เอ็นเค” ได้เอง ก็จะมีปัจจัยที่จะ “เพิ่มหรือลดประสิทธิภาพ” ด้วยเช่นกัน โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการ “ลดประสิทธิภาพ” ได้แก่ ช่วงวัยของมนุษย์ เมื่อ อายุเพิ่มขึ้น เซลล์เอ็นเคจะค่อย ๆ ลดลง, ความเครียด คนที่มีสุขภาพจิตดีเซลล์เอ็นเคจะมีประสิทธิภาพมากกว่าคนที่มีความเครียดสูง, การออกกำลังกาย ถ้าเดิน ออกกำลังกายหนักเกินไป ไม่เหมาะสมกับร่างกาย ประสิทธิภาพของเซลล์เอ็นเคก็จะลดลง และภาวะโภชนาการที่ไม่ดี นี้ก็มีผลด้วยเช่นกัน...

“จำนวนของเซลล์ ‘ไม่’ ได้มีผลมากเท่ากับประสิทธิภาพ จาก การทดลอง พบว่า...เซลล์เอ็นเคจะมีประสิทธิภาพที่สุดในคนที่ มีสภาพร่างกายสมดุล มีสภาวะระบบภูมิคุ้มกันที่เหมาะสม...เป็น

ข้อมูลอีกส่วนที่ผู้เชี่ยวชาญคนเดิมได้ระบุไว้ ที่ย้ำว่า... “ปริมาณไม่สำคัญเท่าประสิทธิภาพ” อีกทั้งยังมีการระบุถึงการนำ “จุลินทรีย์ที่มีชีวิต” อย่าง “แลคโตบาซิลลัส คาเซอี สายพันธุ์ชิโรต้า” ที่มีการใช้ในนมเปรี้ยว “ยาคุลท์” มาทำการศึกษาทดลองเพื่อค้นหาคำตอบเกี่ยวกับบทบาทของเซลล์เอ็นเคในการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ว่า...เนื่องจากจุลินทรีย์ชนิดนี้มีสภาพเป็น “โพรไบโอติกส์” ที่ “ช่วยปรับสมดุลให้ระบบภูมิคุ้มกัน” ได้ หากร่างกายได้รับโพรไบโอติกส์อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มความสามารถให้กับระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และทำให้ร่างกายต้านทานเชื้อโรคได้เพิ่มขึ้น

เสมือน “คิดอาวุธที่ดีให้ทัพหน้าของร่างกาย” ทั้งนี้ กับการ “สร้างสภาวะสมดุล” ให้ระบบภูมิคุ้มกันนั้น ทางผู้เชี่ยวชาญชาวญี่ปุ่น ได้ให้คำแนะนำไว้ว่า...ให้ “ยึดทางสายกลาง-ยึดหลักความพอดี” โดยยกตัวอย่างง่าย ๆ กับวิธีที่ใครก็สามารถปฏิบัติได้ กล่าวคือ...1.ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับวัยและร่างกาย ไม่น้อยไป-ไม่หนักเกินไป ซึ่งที่เหมาะสมควรเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับ 100 ครั้งต่อนาที จะเป็นสภาวะที่ เซลล์เอ็นเคมีประสิทธิภาพที่สุด 2.ลดความเครียด หมั่นหัวเราะให้บ่อย ๆ เพราะการหัวเราะก็เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพให้กับเซลล์เอ็นเคได้ และ 3.ปรับปรุงพฤติกรรมกรบริโภค ให้ได้รับ “โพรไบโอติกส์” อย่างเหมาะสม-อย่างเพียงพอ ซึ่งการได้รับโพรไบโอติกส์อย่างสม่ำเสมอก็จะช่วยรักษาประสิทธิภาพ “เซลล์เอ็นเค” ได้เช่นกัน

กล่าวได้ว่า...นี่คือ “เคล็ดไม่ลับการมีสุขภาพดี” ด้วย... “ทัพหน้า-คิดอาวุธที่ทัพหน้า” ในร่างกาย มี “เซลล์ดี-จุลินทรีย์ดี”...เคล็ดไม่ลับนี้ นั่นสน.