

# โบท็อกซ์ หยุดเวลา ไว้ชั่วคราว

## ■ ปองพล สารสมัค

**ใ**ม่ว่าผู้หญิงจะบอกความจริงของชีวิตไว้ว่า "สังขารเป็นของไม่เที่ยงแท้" และเมื่อเริ่มแก่ตัวลงอายุมากขึ้นรอยเหี่ยวย่นก็มักจะปรากฏเป็นริ้วรอยบนใบหน้า จนแทบจะกลายเป็นแผนที่เส้นทางต่างๆ และหากหมั้นบำรุงดูแลรักษาสุขภาพผิวพรรณของตนเองให้กระชับ ริ้วรอยที่บอกถึงกาลเวลาแห่งชีวิตจะ "ตราหน้า" ไว้เป็นตราชีวิต ปะหน้าใครก็รู้ว่าชีวิตผ่านความสุขเศร้าครื้นเครง มามากแค่ไหนแล้ว

### แพทย์หญิงวิไล ธนสารอักษร

ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังบอกว่า รอยเหี่ยวย่นบนใบหน้ามีหลายสาเหตุด้วยกัน อาทิ พันธุกรรม รังสีอัลตราไวโอเล็ต ความเครียด ฮอร์โมนบางชนิดที่มีความไวต่อแสง การสูบบุหรี่จัดซึ่งทำให้เกิดอนุมูลอิสระ และไปทำลายกระบวนการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า

"หากดูแลสุขภาพของตนเองไม่ได้ระวัง อาจจะบินผ่านมาฝากรอยเท้าไว้รอบๆ ดวงตา" คุณหมอวิไล กล่าวอย่างอารมณ์ดี

คำแนะนำง่ายๆ เพื่อหลบหลีกรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าก็คือหลีกเลี่ยงการตากแดดหรือใช้ครีมกันแดดที่เหมาะสมต่อใบหน้าโดยเฉพาะครีมที่มีค่า

SPF 15 ขึ้นไป ซึ่งจะช่วยป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น และควรหลบแดดในช่วง 10.00 - 16.00 น. อันเป็นเวลาช่วงที่แดดแรงมาก

ปัจจุบันมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระทั้งในรูปแบบทา และกิน อย่างเช่น วิตามินซี และอี สารสกัดชาเขียวต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีวิทยาการและเครื่องมือทางการแพทย์ใหม่ๆ เข้ามาช่วย อย่างเช่น การใช้เครื่องยิงแสงเลเซอร์เพื่อกำจัดเซลล์ผิว การใช้คลื่นวิทยุมาช่วยกระชับผิวหนัง และรูขุมขน การใช้เครื่องต้นออกซิเจนให้ซึมเข้าสู่ผิวหนังโดยตรงช่วยให้เซลล์ชุ่มชื้นขึ้น แต่วิธีการเหล่านี้ทำให้เกิดผิวใสอย่างช้าไม่ทันใจสักเท่าไหร่ๆ ที่อยากหน้าแดงใสอย่างรวดเร็ว

## การทำโบท็อกซ์ควรพบ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ และควรซักถามแพทย์ให้ ละเอียดถึงวิธีการรักษา และความต้องการในการใช้ โบท็อกซ์เพื่อความปลอดภัย ของคนไข้เอง

การฉีดโปรตีนชนิดหนึ่งที่สกัดจากแบคทีเรียโดยทำให้บริสุทธิ์เข้าไปยังชั้นใต้ผิวหนังของใบหน้าหรือเรียกว่า โบท็อกซ์ ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยให้ใบหน้ากระชับขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว

การลบรอยเหี่ยวย่นด้วยการฉีดสารโบท็อกซ์ถูกนำมาใช้ในวงการความสวยความงามมากระยะหนึ่งแล้ว ในสหรัฐ คณะกรรมการอาหารและยาหรือเอฟดีเอ ได้รับรองเทคนิคดังกล่าวเมื่อปี 2545

พ.ญ.วิไล บอกว่า โบท็อกซ์มาจากคำว่า Botulinum Toxin Type A ซึ่งเป็นโปรตีนจากธรรมชาติที่ผ่านกระบวนการทำให้บริสุทธิ์และออกฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อบนใบหน้าที่ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น และทำให้รอยเหี่ยวย่นขึ้นแลดู

อ่อนนัย โดยไม่ต้องมีการผ่าตัดใดๆ ทั้งนี้การรักษาใช้เวลาเพียง 10 นาที ด้วยการฉีดยาเพียง 2 - 3 จุด เพื่อคลายกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น และออกฤทธิ์ได้นานถึง 4 เดือน

โบท็อกซ์ เป็นชื่อเครื่องหมายการค้าสำหรับสารที่ชื่อว่า botulinum toxin หากสังเกตลักษณะจะเห็นว่าชื่อเต็มของเจ้าสารตัวนี้มีคำว่า toxin หรือ "พิษ" อยู่ด้วย โดยชื่อนี้ได้มาจากสารพิษที่อยู่ในอาหาร โดยสารพิษดังกล่าวเป็นสารพิษทำลายเนื้อเยื่อประสาท

(neurotoxin) ที่เกิดจากเจ้าแบคทีเรียที่ชื่อว่า Clostridium botulinum

โดยทั่วไปแล้ว สารพิษโบทูลินัมจะเข้าไปขัดขวางสัญญาณที่ปกติแล้วจะบอกให้กล้ามเนื้อหดตัว ยกตัวอย่าง ถ้ามันเข้าไปสู่ใจกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก จะทำให้หายใจลำบาก บางรายถึงกับเสียชีวิตเนื่องจากหายใจไม่ออก

สารโบท็อกซ์นั้นมีตั้งแต่ชนิด A ถึง G สารที่นำมาใช้ในทางการแพทย์คือ ชนิด A โดยใช้รักษาโรคกล้ามเนื้อหนังตากระตุก อาการตาเข และการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติของกล้ามเนื้อคอ เป็นต้น โดยอาการพวกนี้มีความเกี่ยวข้องกับภาวะกล้ามเนื้อกระตุก

นอกจากนี้ ในวงการเครื่องสำอาง สารโบท็อกซ์สามารถนำมาใช้ลบรอยตีนกา รอยเหี่ยวย่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถใช้กับผู้ที่อายุไม่เกิน 65 ปี ยกตัวอย่าง เมื่อฉีดโบท็อกซ์เข้าไปบริเวณกล้ามเนื้อรอบดวงตาแล้ว กล้ามเนื้อบริเวณนั้นจะคลายตัวระยะหนึ่ง ส่งผลให้ริ้วรอยบริเวณดังกล่าวหายไปชั่วคราว

ก่อนการทำฉีดโบท็อกซ์แพทย์จะตรวจและพิจารณาบริเวณที่จะฉีดโดยดูจากความรุนแรงของรอยเหี่ยวย่น รวมทั้งความต้องการของคนไข้ เพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดี แพทย์จะไม่ใช้ยาชาแต่อาจใช้น้ำแข็งประคบบริเวณที่จะฉีด ในส่วนการฉีดนั้นแพทย์จะใช้เข็มที่เล็กมากฉีดโบท็อกซ์ในบริเวณที่เล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งหากใช้ในปริมาณที่มากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อคนไข้ได้ โดยขั้นตอนการรักษาใช้เวลาประมาณ 10 นาที ก็สามารถกลับไปทำงานได้ ทั้งนี้ตัวยาจะเริ่มออกฤทธิ์ภายใน 2 - 3 วันและเห็นผลสูงสุด 7 วัน โบท็อกซ์จะออกฤทธิ์ได้นานถึง 4 เดือนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลหลังจากนั้นต้องกลับมาฉีดซ้ำหากต้องการให้ริ้วรอยกลับมาช้าลงกว่าเดิม

กระนั้นก็ดีแม้สามารถรักษารอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าได้ การฉีดโบท็อกซ์ก็ยังมีอาการข้างเคียง เช่น การปวดศีรษะ บางรายอาจปวดศีรษะอันเกิดจากหนังตาดำหนักหรือมีรอย้ำเส็กๆ ทั้งนี้ พ.ญ. วิไล ไม่แนะนำให้ใช้โบท็อกซ์ในสตรีมีครรภ์หรือระหว่างให้นมบุตร รวมทั้งผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาทกล้ามเนื้อ สำหรับการเตรียมตัวก่อนการฉีดโบท็อกซ์นั้น ต้องดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 2 ลิตร และพักผ่อน 2-3 ชั่วโมง ให้นิ่งตัวตรงเพื่อให้ยาออกฤทธิ์ และห้ามนวดคอสบบริเวณที่ฉีดอย่างเด็ดขาดแต่ควรเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อบริเวณที่ฉีดทุกๆ 15 นาที เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

**ประการสำคัญ** การทำโบท็อกซ์ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะและควรซักถามแพทย์ให้ละเอียดถึงวิธีการรักษาและความต้องการในการใช้โบท็อกซ์เพื่อความปลอดภัยของคนไข้เอง และหากหยุดเครียดหลัง 5 โมงเย็นทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาจิตใจให้สงบอยู่เป็นประจำและหยุดสูบบุหรี่ เพียงเท่านั้นใบหน้าก็จะแลดูอ่อนเยาว์โดยไม่ต้องผ่าตัดหรือฉีดให้เปลืองเงินในกระเป๋า ●

**ไขข้อข้องใจล้างท้องสวนทวารสะอาดดีจริงหรือ**

**ถาม :** เคยอ่านพบในหนังสือเรื่องการทำดีท็อกซ์ เพื่อทำความสะอาดเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เหมือนการล้างท้อง เห็นว่าเป็นการใช้สายยางแล้ว ใช้น้ำเข้าไปล้างถึงภายใน การทำแบบนี้ดีหรือไม่คะ แล้วล้างแล้วจะมีผลดีอย่างไร มีวิธีอื่นบ้างไหมถ้าต้องการให้รู้สึกท้องโล่งๆ และการทำแบบนี้อันตรายไหม

**ตอบ :** ปัจจุบันประชาชนมีความกระตือรือร้นสนใจเรื่องการสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นอย่างมาก ในขณะเดียวกันมีการโฆษณา และชักชวนให้มีการสวนล้างลำไส้ใหญ่กันอย่างแพร่หลาย ในสื่อต่างๆ มีการกล่าวอ้างถึงคุณประโยชน์มากมาย ประการ อีกรังมีความหลากหลายของกรรมวิธีในการสวนล้างที่แตกต่างกันในแต่ละสถานหรือสถานบริการ ทำให้ประชาชนเกิดความสับสนว่าค่าโฆษณาเหล่านั้นอ้างเหล่านั้นเป็นความจริงมากน้อยเพียงใด มีคุณประโยชน์หรือไม่ หากต้องการจะทำได้ถูกต้องตามหลักวิชาการทางการแพทย์ควรต้องทำอย่างไร

**สมาคมแพทยระบบทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย ได้ชี้แจงถึงคุณประโยชน์ และโทษที่แท้จริงตามหลักวิชาการแพทย์ของการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ที่ถูกต้องโดยมีประเด็นดังนี้**

1. ในการแพทย์แผนปัจจุบันการสวนล้างลำไส้ใหญ่มีข้อบ่งชี้ในโรคหรือสภาวะต่อไปนี้คือ
  - 1.1 การเตรียมลำไส้ใหญ่เพื่อการตรวจวินิจฉัย และรักษา เช่น การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่การเอกซเรย์ดูลำไส้ใหญ่ด้วยการสวนแบ่ง ,การเตรียมลำไส้ใหญ่เพื่อการผ่าตัดลำไส้
  - 1.2 บรรเทาอาการท้องผูกที่ไม่ตอบสนองต่อยาระบายหรือยาถ่ายตามที่แพทย์สั่ง
  - 1.3 การรักษาภาวะตับวายเรื้อรังหรือเฉียบพลัน
2. ในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลทางการแพทย์ที่หนักแน่นหรือเชื่อถือได้เพียงพอที่จะยืนยันว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่สามารถรักษาโรคหรือสภาวะต่อไปนี้ เช่น โรคอ่อนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ โรคปวดศีรษะ โรคสุราเรื้อรัง โรคภูมิแพ้ โรคไขมันในเลือดสูง โรครูมาตอยด์ โรคหอบหืด โรคปวดหลัง โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคปวดข้อ โรคมีกลิ่นในปากหรือในลมหายใจ,โรคลำไส้อักเสบหรือเรื้อรัง ,โรคตับอักเสบจากไขมันแทรกในตับ,โรคไข้เรื้อรัง,โรคสารพิษจาก nicotine,นอนไม่หลับโรคทางจิต เป็นต้น
3. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่ครั้งจะใช้น้ำเปล่าหรือน้ำเกลือประมาณ 1-2 ลิตรเท่านั้น ไม่แนะนำให้ใช้น้ำหรือน้ำเกลือปริมาณมาก เพราะการใช้ปริมาณมากเกินไปอาจทำให้เกิดอันตราย เช่น ทำให้ระดับเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติ อาจทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวหรือทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมปอดได้ในผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจหรือโรคไตบางราย
4. การสวนล้างลำไส้ได้ในทางการแพทย์จะกระทำเป็นครั้งคราว เป็นระยะเวลาสั้นเท่านั้น ไม่แนะนำให้ทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ หลายสัปดาห์หรือหลายเดือนหรือหลายปี
5. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ทางการแพทย์ที่มีข้อบ่งชี้ที่ชัดเจน และกระทำอย่างถูกต้อง และระมัดระวังเป็นวิธีที่ปลอดภัย อย่างไรก็ตามยังมีรายงานถึงภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการสวนล้างลำไส้ใหญ่ได้ เช่น ท้องเดิน, ลำไส้ใหญ่ทะลุ, ระดับเกลือแร่ในร่างกายสูงหรือต่ำผิดปกติภาวะน้ำเกินในร่างกาย,หัวใจล้มเหลวหรือน้ำท่วมปอด นอกจากนี้ยังมีรายงานผู้ป่วยเสียชีวิตหลายรายจากการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วย
6. การใช้สารเคมี หรือสารอื่นๆ เช่น น้ำร้อน น้ำผึ้ง น้ำยา เหล้า เบียร์ กาแฟ บุหรี่ เป็นต้น ในการสวนล้างลำไส้ใหญ่อาจทำให้เกิดอันตราย หรือเกิดลำไส้ใหญ่อักเสบได้ ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ว่าการสวนลำไส้ใหญ่ด้วยสิ่งเหล่านี้จะมีประโยชน์ดีกว่าการสวนด้วยน้ำหรือน้ำเกลือ และยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่เชื่อถือได้ว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยกาแฟในคนมีประโยชน์ในการทำลายสารพิษ
7. การสวนล้างลำไส้ใหญ่อาจทำให้เกิดความรู้สึกสบายขึ้นได้ เป็นเวลาสั้นชั่วคราว แต่ไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ใดๆ ว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่จะสามารถรักษาโรคให้หายได้ไม่ควรทำเอง หรือให้คนที่ไม่มีความรู้ทางการแพทย์ทำ
8. การสวนล้างลำไส้ควรทำภายใต้การกำกับของแพทย์ และ/หรือพยาบาลเท่านั้น ไม่ควรทำเอง หรือให้คนที่ไม่มีความรู้ทางการแพทย์ทำ

สุดท้ายนี้ท่านที่ต้องการสวนล้างลำไส้ใหญ่ จะต้องใช้วิจารณญาณด้วยตัวเอง โดยคำนึงถึงประโยชน์ และโทษที่อาจเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ

นายแพทย์สุเทพ วนิฆมล