

โคเอนไซม์คิว 10 กับความดันโลหิต

โคเอนไซม์คิว 10 หรืออาจเรียกโดยย่อว่า โคเอนไซม์คิว จะพบในเซลล์พืชและสัตว์ทุกชนิด โคเอนไซม์คิว 10 เป็นรูปแบบหนึ่งของโคเอนไซม์ที่ใช้สำหรับสร้างพลังงานในร่างกาย จำเป็นสำหรับการสร้าง เอ ที พี ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของพลังงาน สารตัวนี้ทำหน้าที่เป็นตัวให้พลังงานในปฏิกิริยาเคมี โคเอนไซม์คิว 10 จะอยู่ในผนังเซลล์และทำหน้าที่ขนถ่ายพลังงานและออกซิเจนระหว่างเลือดกับเซลล์และระหว่างองค์ประกอบของเซลล์

การขาดโคเอนไซม์คิว 10 มักพบในคนที่มีความดันโลหิตสูง และรายงานการศึกษาจากนักวิชาการหลายกลุ่มพบว่า การได้รับโคเอนไซม์คิว 10 จะมีผลดี และการศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงเป็นเวลา 1 ปีขึ้นไป โดยการให้โคเอนไซม์คิว 10 วันละ 225 มิลลิกรัม นอกเหนือจากยาลดความดันที่ได้รับตามปกติ พบว่า ภายในระยะเวลา 1 ถึง 6 เดือน อาการของโรคดีขึ้นอย่างชัดเจนและความต้องการยาลดลง

รายงานการศึกษาอีกกรณีหนึ่งซึ่งให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกินโคเอนไซม์คิว 10 ขนาด 50 มิลลิกรัม วันละ 2 เวลาเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า ความดันโลหิตลดลง ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง และระดับเอช ดี แอล คอเลสเตอรอลสูงขึ้น ซึ่งจากการศึกษานี้ผู้ป่วยรายงานว่า โคเอนไซม์คิว 10 ลดระดับคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตโดยการขยายหลอดเลือดและลดแรงดันการไหลเวียนของเลือด

โคเอนไซม์คิว 10 พบมากในเซลล์พืชและสัตว์ทุกชนิด ร่างกายสามารถสร้างโคเอนไซม์คิว 10 บางชนิดในร่างกายได้ โดยเฉพาะที่ตับ และบางชนิดจากอาหาร กระบวนการที่เกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาต่าง ๆ มากมาย แต่ก็ยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าโคเอนไซม์ที่ได้จากอาหารสามารถเก็บสะสมในร่างกายได้ แต่ก็มีหลักฐานที่ชัดเจนว่า โคเอนไซม์คิว 10 จากอาหารยังเป็นแหล่งสำคัญของโคเอนไซม์คิว 10 แหล่งอาหารที่สำคัญคือ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา และน้ำมันพืชโดยเฉพาะน้ำมันงาหรือมีส่วนจากข้าวสาลี ข้าวธำ และถั่วเหลืองมีปริมาณปานกลาง ผักทั่วไปจะมีปริมาณค่อนข้างน้อยยกเว้นผักโขมและบรอกโคลี.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมศัลยศาสตร์แห่งประเทศไทย

ความเป็นพิษของเห็ด

ในช่วงฤดูฝนเราจะได้ยินข่าวชาวบ้านไปเก็บเห็ดในป่าตามธรรมชาติมาบริโภคแล้วเกิดอาการเป็นพิษจนถึงเสียชีวิตบ่อย ๆ เนื่องจากมีเห็ดอยู่หลายชนิดที่เป็นพิษ ซึ่งบางชนิดมีลักษณะใกล้เคียงกับเห็ดที่บริโภคได้ ทำให้ชาวบ้านที่ไม่ชำนาญไม่ต้องเห็ดพิษเข้าใจผิด และเก็บมาบริโภคจนเป็นอันตรายต่อชีวิตตนเองและครอบครัว

ลักษณะความเป็นพิษของเห็ดที่มีผลต่อร่างกายของผู้บริโภคมีอยู่หลายรูปแบบดังนี้

1. พิษของเห็ดจะเข้าไปทำลายเซลล์ หรือเนื้อเยื่อของร่างกายโดยตรง โดยจะทำให้เซลล์ หรือเนื้อเยื่อของอวัยวะสำคัญ ๆ เช่น ตับ ไต เกิดการเสียหาย ทำงานไม่ได้ ทำให้ร่างกายมีอาการปวดท้อง ท้องร่วง อาเจียน ช็อก และตายในที่สุด เห็ดที่มีพิษประเภทนี้ ดอกจะมีลักษณะคล้ายเห็ดไข่ห่าน
2. พิษเข้าทำลายระบบทางเดินอาหาร ทำให้การย่อยอาหารผิดปกติ บางชนิดทำให้เกิดอาการรุนแรง อย่างไรก็ตาม สารพิษพวกนี้ส่วนมากจะละลาย หรือระเหยไป เมื่อเห็ดได้รับความร้อนจากการปรุงอาหาร
3. พิษเข้าทำลายระบบประสาท นอกจากจะพบเห็ดที่มีพิษเข้าทำลายเซลล์แล้ว พวกที่เข้าทำลายระบบประสาทเป็นอันตรายรองลงมา ทำให้เกิดอาการชัก การกระตุกของกล้ามเนื้อ การหายใจผิดปกติ และในที่สุดการทำงานของหัวใจจะหยุดชะงักลง
4. พิษทำให้เกิดอาการประสาทหลอน เพ้อฝัน ถ้ารุนแรงอาจทำให้มีอาการวิงเวียนศีรษะ คลุ้มคลั่ง
5. พิษของเห็ดจะออกฤทธิ์เมื่อต้มเหล้าตามเข้าไป หรือว่ารับประทานเห็ดไปพร้อมกับเหล้า เช่น เห็ดหมึก ซึ่งมีสารโคชิน ทำให้หัวใจเต้นแรง คลื่นไส้ อาเจียน และมักไม่มีฤทธิ์ร้ายแรงพอที่จะก่อให้เกิดอันตราย ถ้าไม่ผู้รักกับประทานเห็ดที่เก็บได้ตามธรรมชาติควรที่จะได้รับแจ้งระวังในการนำเห็ดนั้นมาปรุงอาหาร ถ้าไม่ผู้รักกับรับประทานเห็ดที่เก็บได้ตามธรรมชาติควรที่จะได้รับแจ้งระวังในการนำเห็ดนั้นมาปรุงอาหาร