

## ไขความจริง 'กลูตาไธโอน' สารทำให้ผิวขาว

หลายคนคงเคยได้ยินข่าวการฉีดสารกลูตาไธโอน สารที่ทำให้ผิวขาวกันมาบ้างแล้ว แต่ทราบหรือไม่ว่า สารกลูตาไธโอน เป็นสารที่มีอยู่แล้วในร่างกาย และเป็นสารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย การฉีดสารดังกล่าวเข้าไปอาจทำให้ร่างกายได้รับผล กระทบได้จริงอยู่ที่สารกลูตาไธโอนทำให้ผิวขาวขึ้นได้ แต่ก็มีโทษอยู่เหมือนกัน และจะยิ่งอันตรายหากฉีดสารกลูตาไธโอนด้วยตัวเอง ดังนั้น คอลัมน์ "หมอรามาฯ ไขปัญหาสุขภาพ" วันนี้ จะมาเผยความจริงของสารกลูตาไธโอนเพื่อให้เป็นข้อมูลการตัดสินใจ ก่อนที่ใครหลายคนจะเริ่มฉีด

### กลูตาไธโอนคืออะไร จำเป็นต่อร่างกายหรือไม่

กลูตาไธโอน (Glutathione) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญในร่างกาย ที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้เอง จากอาหารประเภทโปรตีน ไข่และนม รวมถึงผักผลไม้ประเภท หน่อไม้ฝรั่ง อะโวคาโด และวอลนัท ร่างกายจะเก็บกลูตาไธโอนที่สร้างขึ้นไว้ที่ตับ สามารถพบกลูตาไธโอนได้ในทุกเซลล์ของร่างกาย

กลูตาไธโอนมีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินซีและอีได้มากขึ้น เป็นตัวกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยสร้างและซ่อมแซม DNA นอกจากนี้ยังช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย โดยผ่านการสร้างเอนไซม์ชนิดต่าง ๆ และช่วยป้องกันตับจากการถูกทำลายโดยแอลกอฮอล์ได้อีกด้วย

### ใช้ในทางการแพทย์อย่างไร ช่วยให้ผิวขาวจริง หรือไม่

มีรายงานการใช้ในรูปแบบฉีดหลายกรณี ทั้งใช้ในกรณีฉุกเฉิน เช่น ฉีดเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดระหว่างผ่าตัด รักษาโรคทางระบบประสาท ขับพิษจากโลหะหนัก สารระเหย ยาฆ่าแมลง ยาพาราเซตามอลเกินขนาด ใช้เพิ่มภูมิคุ้มกันในตัวผู้ป่วยเอดส์และมะเร็ง ในบางประเทศได้ขึ้นทะเบียนกลูตาไธโอนเป็นยาบางประเทศอนุญาตให้ใช้เป็นอาหารเสริม แต่สำหรับในประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ยังไม่ได้ขึ้น

ทะเบียนกลูตาไธโอนเป็นยาและไม่อนุมัติให้ใช้สารชนิดนี้ในรูปแบบฉีด

หากถามว่าช่วยให้ผิวขาวได้จริงหรือไม่ ต้องบอกว่า เดิมทีกลูตาไธโอนถูกผลิตขึ้นเพื่อใช้ฉีดเพิ่มภูมิคุ้มกัน ทาน รักษาผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย แต่กลับพบว่าผู้ป่วยมีผิวขาวขึ้น มีสีผมอ่อนลงหลังฉีดยา จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้มีการนำมาฉีดเพื่อทำให้ผิวขาวกันมากขึ้น ซึ่งความเป็นจริงแล้ว หากร่างกายได้รับกลูตาไธโอนมากเกินไป ก็จะไปกีดขวางการสร้างเม็ดสีของผิวทำให้ผิวขาว ซึ่งอธิบายได้จาก

ปกติในร่างกายคนเรา เซลล์สร้างเม็ดสี (melanocyte) จะผลิตเม็ดสีเมลานินอยู่ 2 ชนิด ผิวคล้ำแบบคนเอเชียหรือคนไทย จะมีเม็ดสีขนาดใหญ่ เรียกว่า ยูเมลานิน (Eumelanin) คนผิวขาวแบบฝรั่ง จะมีเม็ดสีขนาดเล็กกว่า เรียกว่า ฟีโอเมลานิน (Pheomelanin) เมื่อร่างกายเราได้รับกลูตาไธโอนปริมาณมาก จะไปกีดขวางการสร้างยูเมลานินตามปกติลง เปลี่ยนเป็นสร้างฟีโอเมลานินเพิ่มขึ้นชั่วคราว ผิวจึงดูขาวขึ้น แต่เนื่องจากกลูตาไธโอน ไม่สามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางพันธุกรรมของเซลล์สร้างเม็ดสี (melanocyte) เมื่อเวลาผ่านไป เซลล์สร้างเม็ดสีก็กลับไปสร้างเม็ดสียูเมลานินมากตามปกติเหมือนเดิม

ดังนั้น ผู้ที่ฉีดกลูตาไธโอนเพื่อให้ผิวขาวขึ้น จำเป็นต้องฉีดในปริมาณมากกว่าขนาดที่ใช้รักษาตามปกติหลายเท่าตัวเป็น เวลาต่อเนื่องกันนาน จึงไม่จัดเป็นการดีท็อกซ์ และอาจมีอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาวได้

### มีอันตรายจากการใช้ หรือมีผลต่อชีวิตอย่างไรบ้าง

ผลข้างเคียงที่น่ากลัว คือการฉีดยาใด ๆ ก็ตามเข้าเส้นเลือดดำ ล้วนมีโอกาสที่จะแพ้ได้ ทั้งการแพ้ด้วยตัวเอง หรืออาจจะแพ้สารฆ่าเชื้อ สารกันเสีย สารปนเปื้อน ซึ่งจากรายงานในต่างประเทศพบว่า ผู้ที่ได้รับการฉีดกลูตาไธโอนขนาดสูง มี

อาการช็อก ความดันต่ำ หายใจไม่ออก และเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที นอกจากนี้ก็ยังมีพบว่าการนำสาร กลูตาไธโอน ที่ไม่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา รวมทั้งยาปลอมที่ผลิตที่เวียดนาม และจีน มาจำหน่ายและใช้อย่างผิดกฎหมาย

การฉีดกลูตาไธโอน มักให้ร่วมกับวิตามินซีขนาดสูง เพื่อกระตุ้นให้ออกฤทธิ์ ได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งการฉีดวิตามินซี ในขนาดที่สูงและเร็วเกินไปอาจทำให้เกิดอาการมีน ศีรษะคล้ายจะเป็นลมได้ หากใช้กลูตาไธโอนในผู้ป่วยมะเร็ง อาจทำให้ประสิทธิภาพของเคมีบำบัดลดลง การได้รับสารกลูตาไธโอนปริมาณมาก มีผลทำให้ขบวนการต้านอนุมูลอิสระของร่างกายเสียสมดุล กลายเป็นอนุมูลอิสระกลับมาทำร้ายร่างกายได้

แต่ที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด คือ ปัจจุบันมีการ โฆษณาขายกลูตาไธโอนอย่างแพร่หลายทางอินเทอร์เน็ตราคาตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงเป็นหมื่นบาท ที่มีการแนะนำวิธีฉีดและวาดอ้างสรรพคุณจนทำให้คนที่อยากขาว เกิดความสนใจและซื้อหาไปทดลองฉีดกันเอง ซึ่งอาจทำให้เกิดการแพ้ ติดเชื้อ และปัญหา อื่น ๆ ตามมาอีกมาก

### **ข่าวที่ออกมาว่าใช้สารกลูตาไธโอนแล้ว จะทำให้ตามอดและเป็นมะเร็ง จริงหรือไม่**

สำหรับข่าวการใช้สารกลูตาไธโอนแล้ว จะทำให้ตามอดและเป็นมะเร็ง สามารถอธิบายได้ว่า การที่ร่างกายได้รับสารกลูตาไธโอนเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เม็ดสีเมลานิน ทั้งที่ผิวหนังและที่จอตา ลดลง ทำให้จอตารับแสงได้น้อยลง เสี่ยงต่อการมองเห็นได้ในอนาคต ทางวารสารทางการแพทย์สหรัฐอเมริกาจึงได้จัดว่า สารกลูตาไธโอนเป็นสารที่อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงทางตา ส่วนเม็ดสีเมลานินที่ผิวหนังจะทำหน้าที่เหมือนฟิล์มกรองแสงที่ผิวหนัง หากเม็ดสีที่ผิวหนังลดลง ร่างกายก็ขาดเกราะป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ต ทำให้ผิวเหี่ยวเร็ว และแก่เร็วขึ้น รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็งผิวหนังด้วย ดังนั้นถึงแม้ตัวสารกลูตาไธโอนเองจะเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ แต่การได้รับแสงอัลตราไวโอเล็ตปริมาณมากกลับอันตรายยิ่งกว่า

**เหตุใดจึงต้องฉีดเข้ากล้ามเนื้อหรือเส้นเลือดโดยตรง**

กลูตาไธโอนมีทั้งชนิดฉีด ชนิดพ่น และชนิดรับประทาน ซึ่งอย่างที่ทราบกันอยู่แล้วว่าสารชนิดนี้ หากรับประทานจะถูกย่อยไปก่อนการดูดซึม จึงมีผู้พยายามลองใช้ในปริมาณสูง ๆ เพื่อหวังว่าจะดูดซึมได้บ้าง แต่จนถึงปัจจุบัน ยังไม่มีการศึกษาใดบอกว่า ต้องกินมากแค่ไหนจึงจะดูดซึมได้ แล้วก็ไม่มีใครรู้ว่าปริมาณที่กินมาก ๆ นั้น จริง ๆ แล้วดูดซึมได้หรือเปล่า และผลข้างเคียงระยะยาวมีอะไรบ้าง

ส่วนยาชนิดฉีดเข้ากล้ามเนื้อหรือเข้าเส้นเลือดโดยตรง น่าจะเพิ่มขนาดยาได้แน่นอนกว่า แต่ผลข้างเคียงที่น่ากลัว คือการฉีดยาเข้าเส้นเลือดดำ มีโอกาสที่จะแพ้ได้กับกลูตาไธโอนชนิดฉีดมีใช้ในคลินิกเอกชนมานานแล้ว แต่ยังไม่มีการใช้ในโรงพยาบาลรัฐหรือโรงเรียนแพทย์ เพราะไม่มีการศึกษาถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยในระยะยาว นอกจากนี้ การฉีดยังเป็นการ เพิ่มสารกลูตาไธโอนได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น อาจทำให้ผิวขาวขึ้นได้ในเวลาสั้น ๆ หลังจากนั้น สีผิวก็จะกลับเป็นเหมือนเดิม จึงต้องทำให้ฉีดต่อไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

สุดท้ายนี้ ผู้บริโภคไม่ควรตกเป็นเหยื่อของคำโฆษณาใด ๆ ที่วาดอ้างว่าจะสามารถช่วยทำให้ผิวขาวขึ้นได้ เพราะในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีผลิตภัณฑ์ไหนที่จะทำให้ผิวขาวขึ้นได้อย่างถาวร ผลิตภัณฑ์หรือยาที่ใช้ อาจช่วยได้เพียงชั่วคราว แต่เมื่อหมดฤทธิ์ ร่างกายก็กลับไปผลิตเม็ดสีตามปกติ ทั้งนี้การที่ประชาชนในแถบเอเชียหรือประเทศเขตร้อน มีผิวคล้ำ ถือเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ เพราะสามารถป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ตจากแสงอาทิตย์ได้ ทำให้โอกาสการเกิดมะเร็งผิวหนังของเราน้อยกว่าคนผิวขาว จึงไม่ควรมีค่านิยมที่ผิดในการเปลี่ยนสีผิวให้ผิดธรรมชาติ.

**อ.พญ.ชนิดวิวัฒน์ ตรีวิทยาภูมิ**

**หน่วยโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์**

**คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี**

**มหาวิทยาลัยมหิดล**