

## ผงถ่านล้างพิษ...คิดก่อนบริโภค

ผงถ่านกัมมันต์ช่วยล้างพิษได้จริงหรือไม่ ดูเหมือนว่าทุกวันนี้สรรพคุณของสารที่องค์การอนามัยโลกประกาศให้เป็น "ยาหลัก" แล้วชนิดนี้ จะถูกขยายความจนเกินขอบเขตของการใช้ภายในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล และทำให้ผู้คนทั่วไปเข้าใจว่าผงถ่านนี้เป็นยาสารพัดนึก แต่ลองมาฟังคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญของสหรัฐดูหน่อยเป็นไร

ที่สหรัฐอเมริกา การใช้ถ่านกัมมันต์หรือถ่านปลุกฤทธิ์ (activated charcoal) นอกโรงพยาบาลกำลังได้รับความนิยมมากขึ้น มีทั้งการนำมาใส่น้ำผลไม้สกัดเย็น, ในอาหารเสริมที่ขายในร้านขายยาเช่นดองอย่างจีเอ็นซี หรือแม้แต่ใช้เป็นแป้งผง โดยเชื่อกันว่าการใช้ผงถ่านกัมมันต์นี้จะช่วยบำบัดอาการได้สารพัด ตั้งแต่ท้องร่วง, ท้องอืด ท้องเฟ้อ ไปจนถึงการบำรุงผิวพรรณและทำให้ฟันขาว

จริงอยู่ที่ในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล ผงถ่านถูกใช้ในทางการแพทย์เพื่อรักษาคนไข้ที่ได้รับพิษหรือใช้ยาเกินขนาด เนื่องจากคาร์บอนสามารถดูดซับสารพิษได้ประมาณ 47% ในร่างกาย คล้ายกับแม่เหล็กที่จับสารพิษไว้แล้วค่อยขับถ่ายออกมา แต่การใช้ผงถ่านในชีวิตประจำวันนั้นจะปลอดภัยหรือไม่ ดร.ลินดา แพน อาจารย์แพทย์ของคณะเวชศาสตร์ฉุกเฉินแห่งมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์เอสยูเอ็นวายดาวนส์สเตทเมดิคัลเซ็นเตอร์ กล่าวว่า ผงถ่านไม่ได้มีคุณสมบัติที่สามารถดูดซับสารใดเป็นการจำเพาะเจาะจง แต่มันดูดซับทุกอย่างที่อยู่ในไส้พุงของเรา ทั้งของดีและของที่ไม่ดี นั่นหมายถึงยารักษาโรคที่คุณรับประทานลงไปด้วย "ดิฉันจะไม่ใช้มันหากไม่มีคำแนะนำของแพทย์มืออาชีพ" ดร.แพนกล่าว

ส่วนจูดี้ ฟูลีออป แพทย์เวชปฏิบัติแบบธรรมชาติจากศูนย์ออกเซอร์ด้านการแพทย์ผสมผสานแห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น กล่าวว่า ถ่านกัมมันต์ใช้รักษาอาการเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับระบบการย่อยอาหารได้ เช่น คนไข้ที่ท้องเสียเป็นเวลานาน แทนที่จะรับประทานยาแก้อาการท้องเสีย ก็สามารถใช้สิ่งอื่นแทนยาในการดูดซับสารพิษเพื่อขับออกจากร่างกายได้ ถึงกระนั้นการถ่ายท้องเป็นปฏิกิริยาทางธรรมชาติที่เกิดจากปัญหาในระบบย่อยอาหาร จึงสำคัญที่เราควรให้เวลาร่างกายอย่างน้อย 12 ชั่วโมงในการขับถ่ายของเสีย จากนั้นจึงค่อยรักษาอาการ เช่น ด้วยการใส่ผงถ่าน

ขณะที่ ดร.จينا แชม ผู้อำนวยการศูนย์การเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหารเมดิไชนาย แห่งโรงพยาบาลเมดิไชนาย ไม่เห็นด้วยกับการใช้ถ่านกัมมันต์นอกโรงพยาบาล แม้เธอจะเคยได้ยินคนไข้บางรายอ้างว่า การรับประทานผงถ่านช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ แพทย์ผู้นี้กล่าวว่าเธอจะไม่ใช้ถ่านกัมมันต์ในการรักษาคนไข้

"จำเป็นต้องมีหลักฐานพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มากกว่านี้เพื่อสนับสนุนการใช้งาน" ดร.แซมกล่าว พร้อมกับบอกว่า แม้จะมีการใช้ผงถ่านในการรักษาแบบฉุกเฉิน แต่เชื่อว่าสารชนิดนี้จะเหมาะต่อบุคคลทั่วไปที่จะซื้อหามารับประทานเอง แต่หากใครยังคิดจะใช้อยู่อีกก็ควรทำภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เพื่อให้แพทย์ติดตามตรวจสอบระดับเอนไซม์และตับ เพื่อให้มั่นใจว่าร่างกายจะไม่ขาดสารอาหารที่จำเป็น

นอกจากนี้ ผงถ่าน ซึ่งจะทำให้อุจจาระมีสีดำ ยังอาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกที่ทางเดินอาหารส่วนบน อันจะมีผลข้างเคียงให้เกิดปัญหาร้ายแรงกับระบบย่อยอาหาร

กรณีคำถามที่ว่า ถ่านกัมมันต์จะช่วยล้างพิษออกจากร่างกายเราได้หรือไม่นั้น มีคำตอบจากเมลิสซา เบอร์ตัน นักโภชนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน ว่า ตับและม้ามของเรามีหน้าที่ทำความสะอาดให้ร่างกายได้ดีอยู่แล้ว คนเราจึงควรบริโภคอาหารอย่างสมดุลให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ, ออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่างๆ ที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อให้ตับของเราทำงานได้ดี จะได้มีร่างกายที่แข็งแรง.