

# ข้อควรระวังในการใช้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

न्हันทวัน บุญยะประภัสร์

ปัจจุบันมีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกันเป็นจำนวนมาก และตลาดของอาหารเสริมเป็นตลาดใหญ่ และมีผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจเป็นมูลค่าสูง จึงได้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ เหล่านี้ออกสู่ตลาดอย่างมากมาย การใช้ระยะยาวจึงเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง เพราะการใช้ทุกวันอาจเกิดอันตรายที่ไม่คาดหมายได้ มีรายงานในต่างประเทศอยู่บ่อยๆ ถึงอันตรายจากผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ผลิตภัณฑ์ที่จัดว่าเป็นที่ต้องการของตลาดคือผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในผู้ อยู่ในภาวะหมดประจำเดือน (Menopause) หรือวัยทอง ผู้หญิงส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการของการหมดประจำเดือน ระหว่างอายุ 40-45 ปี โดยที่ร่างกายผู้หญิงเมื่อย่างเข้าสู่วัยนี้แล้วนั้น ร่างกายจะเริ่มไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นโดยฮอร์โมนของต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) เมื่อเป็นเช่นนั้น ฮอร์โมนเพศสำคัญ 2 ชนิด คือ เอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ซึ่งปกติผลิตจากรังไข่ ก็จะมีปริมาณลดลง ประจำเดือนที่เคยมาเป็นระยะๆ อย่างสม่ำเสมอ ก็เริ่มมาไม่เป็นเวลา มาช้าลงตามลำดับ จนในที่สุดหยุดมาโดยสิ้นเชิง หนึ่งในวิธีการปรับปรุงชีวิตของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนให้กลับสู่ปกติได้มากที่สุด คือ การให้ "ฮอร์โมนเพศเสริม" (Hormonal replacement therapy หรือ HRT) แต่การให้ฮอร์โมนเสริมอาจมีผลข้างเคียงได้แก่ คลื่นไส้ อ้วนขึ้น มีจุดขึ้นตามตัว เต้านมคัด ตะคริวจับที่ขา กลับมีรอบเดือนใหม่ ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อการเกิดมะเร็งที่เต้านม (1)

เมื่อเป็นเช่นนั้น นักวิจัยจึงมองหาทางออก หรือทางเลือกอื่นๆ ที่มาทดแทน HRT ได้อย่างปลอดภัยและได้ผล มีการเสนอแนะให้ใช้วิธีไม่ต้องพึ่งยา เช่น การปรับเปลี่ยนเรื่องอาหาร รับประทานวิตามินเสริม ออกกำลังกายและการใช้สมุนไพร สมุนไพรที่นิยมใช้ในผู้หญิงวัยทอง มีหลายชนิด เช่น ถั่วเหลือง และพืชอีกชนิดหนึ่งที่นิยมใช้ในต่างประเทศคือ Black cohosh ซึ่งมีการนำเข้ามาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ในประเทศไทย

**Black cohosh** จัดเป็นสมุนไพรที่ EU ยอมรับอยู่ในรายการสมุนไพรที่ยอมรับ โดยให้ใช้ในกรณีที่มีอาการประจำเดือนไม่ปกติ หรืออาการไม่สบายในช่วงวัยหมดประจำเดือน โดยให้ใช้ในขนาด 40 มก. ของผงราก อาจจะ ใช้ในรูปสารสกัดอัลกอฮอล์ 40-60% V/V ให้ใช้ได้ไม่เกิน 6 เดือน โดยจะไปออกฤทธิ์ เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน กด luteinizing hormone (LH) โดยไปจับกับ receptor ของ เอสโตรเจน (2) หนังสือ PDR ของ Herbal medicine ได้ระบุว่าสารออกฤทธิ์ที่สำคัญ คือ triterpene glycosides เช่น cimifugoside, 27-deoxyacetin และ acetin โดยไป ออกฤทธิ์ที่ receptor ของเอสโตรเจน และ ยับยั้งการหลั่ง luteinizing hormone ซึ่งทำ



ให้เกิดอาการไม่สบายต่างๆ ในสตรีวัยทอง เช่น ลดอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อแตก และอาการ หงุดหงิด (3, 4) แต่ก็มีรายงานที่ค้านกันว่าไม่มีฤทธิ์เหมือนเอสโตรเจน (5, 6) และไม่ส่งผลต่อ LH, FSH และ sex-hormone binding globulin (SHBG), prolactin และ estradiol (6)

มีการศึกษาวิจัยผลเหมือนเอสโตรเจนในคน พบว่าเมื่อให้หญิงวัยทองรับประทานสารสกัด ที่ขายในท้องตลาด ในขนาด 8 มก./วัน พบว่า LH ลดลง แสดงว่ามีฤทธิ์เหมือนเอสโตรเจน (3) การทดลองอีกอันหนึ่งทดลองในหญิงที่ตัดมดลูก และรังไข่ออก จำนวน 40 คน โดยเลือกผู้ป่วย อายุต่ำกว่า 40 ปี เมื่อเปรียบเทียบอาการหลังหมดประจำเดือน พบว่าอาการไม่พึงประสงค์เนื่อง จากหมดประจำเดือนลดลง เหมือนกับเมื่อผู้ป่วยได้รับเอสโตรเจน (1 มก.) หรือ conjugated estrogens (1.25 มก.) ซึ่งให้เห็นว่ามีฤทธิ์เหมือนเอสโตรเจน (4) นอกจากนี้มีการศึกษาใน คนไข้ 50 ราย โดยให้สารสกัด 40 หยด/วัน เป็นเวลา 3 เดือน พบว่าทำให้อาการเนื่องจากหมด ประจำเดือน ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ (7) จะเห็นว่าการทดลองในคนผลชัดเจนจึงทำให้ ผลิตภัณฑ์ขายดี

ต่อมามีรายงานเรื่องความเป็นพิษของ Black cohosh โดย Whiting และคณะ รายงานพิษในผู้ป่วย 6 ราย คือ รายที่ 1 ที่เป็นหญิงใช้ Black cohosh อย่างเดียว เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และอีก 5 ราย ใช้ยาซึ่งมีส่วนผสมของ Black cohosh เป็นเวลา 6-12 สัปดาห์ จึงเริ่มมีอาการ ผู้ป่วย 4 ราย หยุดใช้เมื่อพบอาการ การที่ผู้ป่วยเหล่านี้ใช้เพื่อลดอาการข้างเคียงของอาการหมดประจำเดือน ผู้ป่วยรายที่ 5 ใช้เพื่อบำรุงตับ ผู้ป่วยรายที่ 6 ใช้เพื่อลดน้ำหนัก นอกนั้นใช้เพื่อบำรุงสุขภาพ โดยใช้ขนาดต่างๆ กัน และไม่ได้ใช้เกินที่แนะนำบนฉลาก

ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่มีประวัติการดื่มแอลกอฮอล์มาก ใช้ยา ให้เลือด ประวัติครอบครัวเป็นโรคตับหรือท่อน้ำดี ผู้ป่วยรายที่ 3 รับประทาน Temazepam ผู้ป่วยรายที่ 4 รับประทานแอสไพรินขนาดต่ำๆ ทุกวัน นอกนั้นไม่ได้รับประทานยาอื่น ผู้ป่วยรายที่ 3 มีปัญหาจาก Huntington's chorea และผู้ป่วยรายที่ 2 เป็นมะเร็งรังไข่ หลังจากมีอาการตับอักเสบ แต่เมื่อตรวจตับไม่พบว่ามีอาการกระจายของมะเร็ง

ผู้ป่วยทุกรายมีอาการตัวเหลือง และเอนไซม์ตับผิดปกติ เช่น alanine aminotransferase ขึ้นมากกว่า 1000 U/L เอนไซม์จากตับขึ้นปานกลาง คนไข้ 3 รายมีอาการคัน ค่า International normalised ratio (INR) เพิ่มขึ้นในผู้ป่วย 2 ราย ไม่พบ blood eosinophilia

การตรวจสาเหตุของตับอื่นเช่น hepatitis A, B และ C ไม่พบ ค่า antinuclear antibody เป็น + โดยมี Titre 1:40 ในผู้ป่วยรายที่ 2 และ 3 ค่า smooth muscle antibody และ antibody ใน mitochondria มีค่าเป็นลบ การทำ biopsy พบว่าตับอักเสบ และมี 1 ราย มีอาการรุนแรง ต้องเปลี่ยนตับ ในรายที่อาการตัวเหลืองมากและคันมาก ต้องให้ยา prednisolone ช่วย

จะเห็นได้ว่าอาการเป็นพิษต่อตับค่อนข้างรุนแรง ทั้งในการที่รับประทาน Black cohosh เดี่ยวๆ หรือตำรับยาผสมก็ตาม จึงควรจะต้องระมัดระวังในการใช้ (8)

นอกจากรายงานดังกล่าวยังมีรายงานการพบอาการตับวายในหญิงอายุ 52 ปี ซึ่งได้รับยาสมุนไพรที่มี Black cohosh ผสมอยู่เป็นเวลา 3 เดือน เพื่อรักษาอาการหูด และหยุดไป 4 อาทิตย์ก่อนจะรับเข้ารักษา เมื่อรับผู้ป่วยเข้ามา ผู้ป่วยมีอาการตัวเหลือง ตับเล็กลง ไม่มีอาการโรคตับเรื้อรัง ค่าเอนไซม์ต่างๆ สูงขึ้น ซึ่งให้เห็นว่ามีอาการตับอักเสบเฉียบพลัน อาการมากขึ้นเรื่อยๆ ในอาทิตย์ต่อมา และตับวาย จึงต้องผ่าตัดเปลี่ยนตับ การตรวจสอบส่วนผสมอื่นๆ ไม่พบรายงานว่ามีผลต่อตับ สรุปจึงน่าจะเกิดจาก Black cohosh (9)

(ต่อหน้า 10)

Non-insulin dependent diabetic จำนวน 40 คน ให้กินผงใบกะเพรา ขนาด 2.5 ก./คน ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหา Fasting blood glucose และ postprandial blood glucose พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง 17.6 และ 7.3% ตามลำดับ ระดับน้ำตาลในปัสสาวะทั้งกลุ่มที่เป็นเบาหวานและไม่เป็นเบาหวานคล้ายคลึงกัน ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงเล็กน้อย (29)

จากการศึกษาทั้งหมดของกะเพราต่อการรักษาเบาหวาน จะเห็นว่าผลการศึกษาในสัตว์ทดลองค่อนข้างมาก ซึ่งผู้วิจัยส่วนใหญ่เห็นว่ามีผลดีในการลดน้ำตาลในเลือดที่มีระดับน้ำตาลสูงเล็กน้อยจนถึงปานกลาง และฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระน่าจะเป็นกลไกสำคัญกลไกหนึ่งของกะเพราในการช่วยลดน้ำตาลในเลือด การศึกษาทางคลินิกก็ให้ผลเช่นเดียวกัน แต่ยังมีจำนวนน้อยมาก ดังนั้นกะเพราจึงเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่น่าสนใจว่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยรักษาเบาหวาน เนื่องจากกะเพราเป็นผักที่ใช้เป็นอาหารประจำวันอยู่แล้วและมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง จึงน่าจะมีการศึกษาทางคลินิกเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลในการรักษาเบาหวานในคน

เอกสารอ้างอิง ติดต่อดได้ที่สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

---

(ต่อจากหน้า 5...ข้อควรระวังในการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)

รายงานอีกฉบับพบพิษของ Black cohosh ในผู้ป่วยหญิงอายุ 59 ปี ซึ่งเปลี่ยนไตมา 10 ปี ก่อนรับเข้ารักษาผู้ป่วยได้รับยา azathioprine 50 มก. qid และ cyclosporin 75 มก. bid ซึ่งควบคุมได้ดีมาเป็นเวลากว่า 10 ปี ก่อนมารับการรักษา ตรวจผู้ป่วยพบว่าเป็นมะเร็งเต้านม จึงรักษาด้วยการผ่าตัด และให้ฮอร์โมน ผู้ป่วยมีอาการหลังหมดประจำเดือนอย่างรุนแรง แพทย์จึงแนะนำให้กิน Black cohosh 4 อาทิตย์ต่อมาพบว่ามีอาการไตผิดปกติ และมีอาการไม่ยอมรับไตอย่างรุนแรง ต้องให้ยา immunoglobulin และ steroid เพื่อช่วยบรรเทาอาการโรคไต ดังนั้นจึงควรระมัดระวังการใช้ Black cohosh ด้วย (10)

ด้วยเหตุผลและรายงานดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าการศึกษาวิจัยเรื่องพิษยังไม่พอ เมื่อใช้ระยะยาวจึงอาจเกิดปัญหาขึ้น เช่นเดียวกับยาแผนปัจจุบัน จึงมีแนวโน้มว่ายาที่จะออกสู่ท้องตลาดจะต้องคำนึงถึงพิษเมื่อใช้ระยะยาว และออกกระเป๋ียบผลการศึกษาติดตามการใช้ยามากขึ้น

เอกสารอ้างอิง ติดต่อดได้ที่สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล