

โกรทฮอร์โมน ยาต้านความชรา?

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. พิมลพรรณ พิทยานุกุล
ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ริ้วรอยบนหน้าผาก รอบดวงตา ร่องแก้ม และถุงใต้ตาบนใบหน้าคือสัญญาณของคนที่อายุ นอกจากนั้นยังพบริ้วรอยตามผิวหนังลำตัว มือ แขน ขา และตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมภายนอกโดยเฉพาะอย่างยิ่งแสงแดด ความร้อน อากาศทั้งที่แห้งและร้อนชื้น

ยาต้านความชรา

เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่เรียกหา มีการวิจัยพบว่าร่างกายของคนเรา ตอนที่เชิ้เด็กจะมีโกรทฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตซึ่งเรียกว่า โกรทฮอร์โมน(Human Growth Hormone) เป็นฮอร์โมนที่สร้างขึ้นจากต่อมใต้สมอง ฮอร์โมนชนิดนี้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกาย สร้างกล้ามเนื้อ กระตุ้นการสร้างมวลกระดูก ช่วยย่อยน้ำตาลและไขมัน ส่งเสริมการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย พอถึงวัยกลางคน ปริมาณการผลิตโกรทฮอร์โมนจากต่อมจะลดลงและเมื่ออายุสูงวัยขึ้นตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป โกรทฮอร์โมนนี้จะลดลงเหลือเพียง 20% ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น หย่อนยาน กล้ามเนื้อเหลว ไขมันลงพุง ความสดใสหรือกระปี้กระเป่าหุดหาย ความเครียดความกังวลเข้าแทนที่ ผิวหนังซีด กระดูกบางนอนไม่หลับ ฯลฯ

เนื่องจากประโยชน์ของโกรทฮอร์โมน จึงมีกาคัดค้านและสังเคราะห์ฮอร์โมนเลียนแบบธรรมชาติขึ้นเพื่อใช้ในการรักษาคนป วัยที่ร่างกายบกพร่องในการสร้างโกรทฮอร์โมนแต่กำเนิด ทำให้ร่างกายไม่สมส่วน แขนขามีกล้ามเนื้อลีบ รูปร่างแคระแกรน

โกรทฮอร์โมนสังเคราะห์

ได้รับการยอมรับจากสำนักคณะกรรมการอาหารและยา สหรัฐอเมริกา ให้ใช้รักษาคนป วัยที่ร่างกายบกพร่องในการสร้างโกรทฮอร์โมนนี้แต่กำเนิด หรือในคนป วัยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจำเป็นต้องได้รับโกรทฮอร์โมน อย่างไรก็ตามพบว่าในสหรัฐอเมริกา มีการนำโกรทฮอร์โมนมาใช้ผิดวัตถุประสงค์ถึง 30% โดยถูกนำมาใช้สำหรับเป็นยาอายุวัฒนา ชะลอวัยในผู้สูงอายุ เนื่องจากโกรทฮอร์โมนจะช่วยเสริมสร้างมวลกระดูก และกล้ามเนื้อ ทำให้ผิวหนังเต่งตึง ไม่หย่อนยาน และรู้สึกกระปี้กระเป่า หลังได้รับโกรทฮอร์โมน อารมณ์แจ่มเจกเช่นหนุ่มสาว

อาการข้างเคียงของการใช้โกรทฮอร์โมน

ความพยายามที่จะนำโกรทฮอร์โมนมาเป็นยาต้านความชราในคนที่สุขภาพแข็งแรง ร่างกายไม่เป็นโรคนั้น มีโทษมากกว่าคุณเพราะจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงมากมาย เช่น

- ทำให้เกิดโรคเบาหวาน
- เกิดมะเร็งลำไส้
- เกิดโรคหัวใจ
- ทำให้แขน ขา บวม
- ทำให้ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ
- ผู้ชายที่ได้รับโกรทฮอร์โมน จะมีกล้ามเนื้ออกหรือเต้านมขยายใหญ่

ยาชนิดนี้ในปี ปัจจุบันจะมีการผลิตออกมาเป็นเม็ดเพื่อความสะดวกสำหรับการกิน จะพบโฆษณาตามอินเทอร์เน็ต ยาชนิดนี้ถูกจัดประเภทเป็นยาควบคุม ไม่อนุญาตให้ใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับเป็นยาต้านความชรา แม้แต่คลินิกแพทย์ที่จ่ายยาชนิดนี้ให้คนไข้ด้วยวัตถุประสงค์ของการชะลอวัย ถือว่าผิดกฎหมาย

นักวิทยาศาสตร์แนะนำให้ เราต้องการให้ร่างกายได้รับโกรทฮอร์โมนเพิ่มขึ้น เพื่อวัตถุประสงค์ให้ร่างกายและจิตใจเป็นหนุ่มเป็นสาว เราสามารถช่วยตัวเองได้โดยการจัดโปรแกรมสำหรับกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเอง คือ ต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตแบบเดิมเช่น

1. ให้เวลาสำหรับการนอนหลับพักผ่อนที่มากเพียงพอทุกวันอย่างน้อย-8 ชั่วโมงต่อวัน
2. เลิกกินอาหารจานด่วน อาหารขยะที่เต็มไปด้วยน้ำตาล ไขมันและแป้ง รวมทั้งให้เลิกพฤติกรรมชอบซื้อและกินอาหารกล่องสำเร็จรูป อาหารถุง หรืออาหารแช่แข็งจากซูเปอร์มาร์เก็ต
3. ออกกำลังกายให้มากเพียงพอ อย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่เพียงเพื่อตามแฟชั่น
4. เลิกเหล้าหรือแอลกอฮอล์ และบุหรี่
5. พยายามเลิกกินยาสารพัดชนิดมากมายโดยไม่มีเหตุอันจำเป็น เพราะยาเหล่านั้นคือเคมีทั้งหลายที่จะทำลายตับและตับอ่อนเราได้
6. ลดความเครียดจากภาระงานในแต่ละวันด้วยวิธีต่างๆตามแต่ความชอบ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ
7. รับประทานอาหารเสริมที่ผ่านการวิจัยที่น่าเชื่อถือ เช่น เซ็น แคลเซียมเพื่อเสริมกระดูก ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองมักไบเซียว ผลไม้สด เป็นต้น

พบว่าผู้ที่สามารถควบคุมตนเองให้เปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเช่นนี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่สามารถบังคับตนเองให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเห็นผลชัดเจนเพียงไม่กี่เดือนว่า ผิวพรรณเต่งตึง สภาพจิตใจสดใส ไม่หดหู่ ระบบขับถ่ายดี สุขภาพแข็งแรง ทั้งนี้เป็นผลมาจากการกระตุ้นการให้ร่างกายสร้างโกรทฮอร์โมนเองโดยไม่ต้องกินยาหรือฉีดยาเข้าสู่กระแสเลือด ไม่ต้องพึ่งเข็มฉีดยา ไม่มีความเสี่ยงกับการเอาสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย

คนเราไม่สามารถที่จะเพียงแต่คิดอยากเป็นหนุ่มเป็นสาวและไม่อยากแก่ด้วยการไปพบแพทย์ที่คลินิก ให้แพทย์จ่ายยา ฉีดยา ลอกหน้าให้ใส หรือดื่งฮอร์โมนใหม่ให้ตั้งหรืออื่นๆ เพราะสภาพจิตใจไม่ได้ดีขึ้นด้วย ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะไม่สัมพันธ์กัน

นักวิทยาศาสตร์พบว่า คนที่สุขภาพแข็งแรงคือผู้ที่โดยอัตโนมัติอยู่ในโปรแกรมของการชะลอวัย ทำให้มีอายุยืนยาวชาวตะวันตกในประเทศที่เจริญมากๆ เช่นสหรัฐอเมริกา จะพบว่าชาวอเมริกันทุกวันนี้จะเรียกได้ว่าอยู่ในโปรแกรม “เร่งความชราภาพ” ไม่ใช่ชะลอความชราภาพ เนื่องจากผู้คนส่วนใหญ่มักจะหลีกเลี่ยงหรือผัดผ่อนการออกกำลังกาย กินอาหารจานด่วน และอาหารขยะเป็นประจำ กินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลปริมาณมากบางคนอยู่ในวัยหนุ่มสาว แต่ทำงานมากเกินไป มีเวลาพักผ่อนน้อยเกินไป เกิดความเครียด แต่พยายามดูแลตนเองด้วยการกินวิตามินและอาหารเสริมเป็นกำมือเพราะคิดว่าจะช่วยชะลอวัยได้ ความจริงพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการดำเนินชีวิตที่อยู่ในโปรแกรมเร่งความชราภาพ โดยไม่รู้ตัว

ทุกท่านลองพิจารณาตนเองดูว่า ท่านอยู่ในโปรแกรมแบบไหน ‘เร่งให้ตัวเองแก่เร็ว’ หรือไม่? แต่พยายามถามหาและเรียกร้องเทคโนโลยีของการชะลอความแก่

เอกสารอ้างอิง

1. Melmed GY, Devlin SM, Vlotides G, Dhall D, Ross S, Yu R, Melmed S. Anti-aging therapy with human growth hormone associated with metastatic colon cancer in a patient with Crohn's colitis. *Clin Gastroenterol Hepatol*; **2008**, 6(3):360-3.
2. Human growth hormone (HGH): Does it slow aging? <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/growth-hormone/>
3. Human Growth Hormone (HGH) Directory. <http://www.webmd.com/a-to-z-guides/human-growth-hormone-hgh-directory>