

น้ำหนักขึ้นง่าย สิวไม่หาย! ... สัญญาณ ‘ภาวะลำไส้รั่ว’ เพราะกินข้าวชาก

อาจารย์ ดร.ภก.อนันต์ชัย อัศวเมฆิน

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



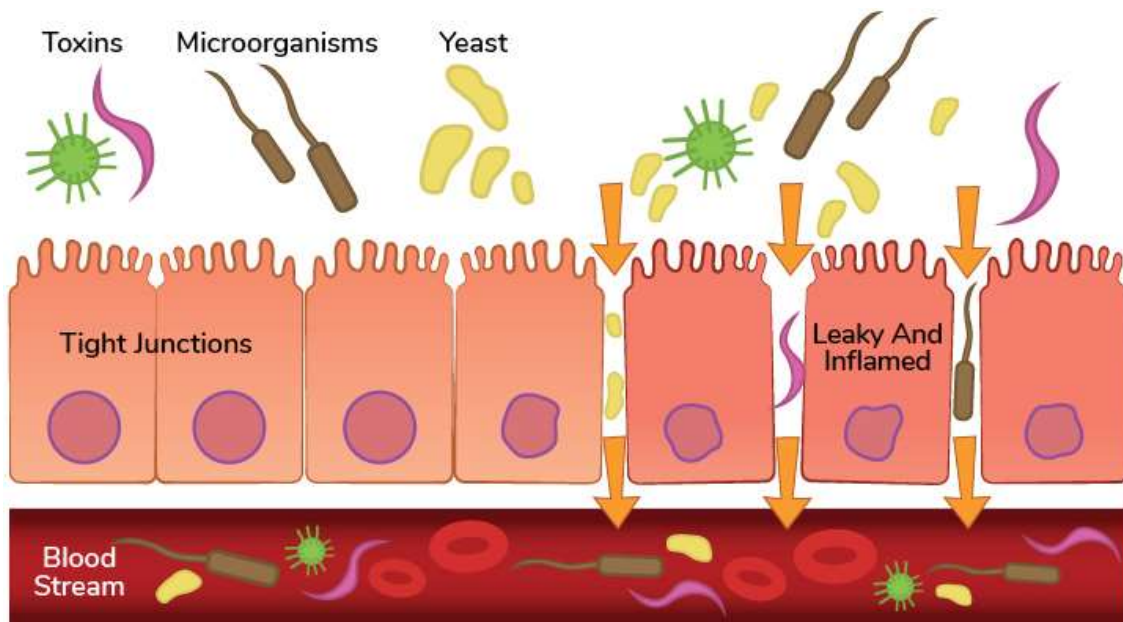
“You are what you eat ... กินอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น”

“All disease begins in the gut ... โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายเริ่มต้นที่ลำไส้”

ดูเหมือนคำกล่าวเหล่านี้จะเริ่มสะท้อนความจริงด้านสุขภาพของคนในสังคมปัจจุบันมากขึ้น เพราะทุกสิ่งที่เรารับประทานเข้าไป ล้วนต้องผ่านการย่อยและดูดซึมที่ลำไส้เล็กทั้งสิ้น ผนังลำไส้เล็กจึงเสมือนเป็นปราการคัดกรองสารเข้าสู่ร่างกาย แต่ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ส่งผลให้คนส่วนใหญ่ละเลยความสำคัญในการเลือกรับประทานอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารเดิม ๆ ซ้ำ ๆ โภชนาการที่ไม่ดี และปริมาณสารพิษตกค้างเกินกำหนดในอาหาร ล้วนส่งผลต่อความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ จนทำให้คนจำนวนไม่น้อยต้องทนทุกข์ทรมานจากอาการของ “ภาวะลำไส้รั่ว”

‘ภาวะลำไส้รั่ว (Leaky Gut Syndrome)’ คืออะไร? ... อาหารรั่วออกมาจากลำไส้จริงหรือ??

เมื่อเกิดลำไส้รั่วแล้วอาหารจะหลุดออกมาจากลำไส้ เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง สำหรับในคนปกติ เซลล์เยื่อบุผนังลำไส้จะเรียงตัวติดกันเป็นระเบียบ เรียกว่า ‘Tight Junctions’ (ภาพด้านซ้าย) เพื่อทำหน้าที่ควบคุมการผ่านเข้าออกของสารและป้องกันไม่ให้สารพิษ เชื้อก่อโรค หรือสิ่งแปลกปลอมผ่านเข้าสู่กระแสเลือดได้โดยตรง แต่เมื่อเซลล์เยื่อบุผนังลำไส้เกิดการอักเสบ (Inflammation) เกิดความเสียหายต่อ Tight junctions ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างเซลล์ (ภาพด้านขวา) เซลล์จึงสูญเสียความสามารถในการควบคุมการผ่านเข้าออกของสาร บรรดาสารพิษ สารก่อภูมิแพ้ และเชื้อก่อโรคจึงสามารถเล็ดลอดผ่านช่องว่างเหล่านี้เข้าสู่กระแสเลือดได้โดยไม่ผ่านการกรอง การเพิ่มขึ้นของความสามารถในการให้สารผ่านเข้าออกผนังลำไส้นี้เรียกว่า ‘ภาวะลำไส้รั่ว’ หรือ ‘Leaky Gut Syndrome’ ร่างกายจึงต้องเร่งสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาต่อต้านสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ จนก่อให้เกิดปัญหาการอักเสบเรื้อรังซ้ำซากและกลายเป็นอาการเจ็บป่วยตามมา



เหตุใดจึงเกิด ‘ภาวะลำไส้รั่ว’ ?

ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของการเกิดภาวะลำไส้รั่ว แต่คงหนีไม่พ้นปัจจัยเสี่ยงจากสิ่งที่ต้องสัมผัสกับลำไส้อยู่เป็นประจำอย่างอาหารและยา โดยเฉพาะอาหารแปรรูป อาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูง แต่มีเส้นใยไฟเบอร์ต่ำ ซึ่งนอกจากจะส่งผลให้ร่างกายสร้างกรดขึ้นมาทำลายผนังลำไส้แล้ว ยังเป็นแหล่งอาหารให้จุลินทรีย์ก่อโรคเพิ่มจำนวนมาก่อทอนผนังลำไส้จนรั่วในที่สุด นอกจากนี้ อาหารบางชนิด เช่น แลคโตส (Lactose) ในผลิตภัณฑ์จากนมวัว กลูเตน (Gluten) ในข้าวสาลี ขนมอบัง และเลคติน (Lectin) ในผลิตภัณฑ์จากถั่ว ถั่วเหลือง เต้าหู้ ก็เป็นตัวขัดขวางกระบวนการย่อยอาหารภายในลำไส้เช่นกัน

พฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบันก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็นความเครียดเรื้อรัง การพักผ่อนไม่เพียงพอ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

เดิม ๆ ซ้ำ ๆ เป็นประจำ ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนแล้ว ยังทำให้ลำไส้ต้องสัมผัสกับสารพิษตกค้างจากอาหารนั้นเข้าไปสะสมตลอดเวลา จนถึงระดับที่เป็นอันตรายต่อผนังลำไส้ได้

การรับประทานยาบางชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) ยาต้านจุลชีพ ยาฆ่าเชื้อทุกชนิด เช่น Amoxycillin Norfloxacin Erythromycin และ Tetracycline เป็นต้น ยาเหล่านี้จะกำจัดเชื้อจุลินทรีย์ทุกชนิด ทั้งเชื้อก่อโรคและจุลินทรีย์ดีในร่างกาย ซึ่งผลที่ตามมาก็คือ การเสียความสมดุลของจุลินทรีย์ดีที่คอยทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันผนังลำไส้ เมื่อผนังลำไส้อ่อนแอลง ก็เสี่ยงต่อภาวะลำไส้รั่วได้ง่ายมากขึ้น ขณะเดียวกันจำพวทยาแก้ปวด แก้อักเสบกลุ่ม NSAIDs เช่น Indomethacin Naproxen และ Ibuprofen ซึ่งมีฤทธิ์ระคายเคืองเยื่อบุทางเดินอาหารและสามารถทำลายผนังกั้นระหว่างเซลล์เยื่อบุลำไส้ ทำให้สารพิษและเชื้อก่อโรคที่ปนเปื้อนมาในอาหารสามารถผ่านช่องว่างเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างง่ายดาย

อาการเตือน ‘ลำไส้รั่ว’ แล้วนะ!

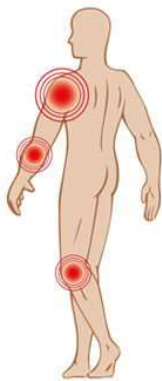
กลไกการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันโดยการสร้างแอนติบอดี (Antibody) IgG ไปจับกับอาหาร สารพิษ หรือสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ แล้วก่อตัวเป็น Immune Complex ระหว่างแอนติเจน (Antigen) กับแอนติบอดี (Ag-Ab Complex) จัดเป็นการแพ้ชนิดที่ 3 “Immune Complex-Mediated Hypersensitivity” หรือ “Delayed Food Allergy” ลักษณะเฉพาะของการตอบสนองเช่นนี้เป็นไปแบบช้า ๆ จึงทำให้ยากต่อการวินิจฉัย ลักษณะสำคัญของอาการทางคลินิกอันเนื่องมาจากการเกิดปฏิกิริยาเรื้อรังของ IgG ขึ้นอยู่กับอวัยวะเป้าหมายที่ Immune Complex เข้าไปสะสม มีงานวิจัยมากมายที่ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างภาวะลำไส้รั่วกับโรคเรื้อรังหลายชนิด โดยนักวิจัยค้นพบว่า ความผิดปกติในการซึมผ่านเยื่อบุผนังลำไส้มีความสัมพันธ์กับโรคลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome; IBS) โรคทางเดินอาหารอักเสบโครห์น (Crohn’s disease) โรคเซลิแอค (Celiac Disease) โรคแพ้ภูมิตนเอง (Systemic Lupus Erythematosus; SLE) โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง (Multiple Sclerosis) และโรคหอบหืด เป็นต้น

- อาการในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ปฏิกิริยาการแพ้อาหารแฝง ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้สำคัญของภาวะลำไส้รั่ว โดยจะไม่ได้แสดงอาการแพ้รุนแรงทันทีหลังรับประทานอาหาร แต่มักจะมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น ปวดท้อง ท้องอืด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย หรือท้องเสียสลับกับท้องผูกเป็นประจำ เป็นต้น
- อาการทางผิวหนัง เช่น ลมพิษ ผื่นแดง คัน ผื่นหนังอักเสบเรื้อรังเป็น ๆ หาย ๆ ลิวอักเสบเรื้อรังที่รักษาไม่หาย
- อาการทางระบบทางเดินหายใจ เช่น จาม คันจมูก คอบวม ไอ หอบหืด หายใจลำบาก
- อาการทางระบบประสาท เช่น ปวดศีรษะโดยไม่ทราบสาเหตุ ปวดศีรษะไมเกรน การตัดสินใจช้าลง สมาธิลดลง
- อาการอื่น ๆ เช่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย แม้จะนอนหลับพักผ่อนเป็นเวลานาน มือเท้าเย็น (โดยไม่ได้มีสาเหตุมาจากยาและโรคอื่น) น้ำหนักขึ้นง่ายผิดปกติ และอาการในกลุ่มโรคแพ้ภูมิตนเอง (Autoimmune Disease) เป็นต้น

อาการเบื้องต้นที่ดูไม่น่าอันตรายเหล่านี้ อาจมีสาเหตุมาจากภาวะลำไส้รั่วร่วมด้วย โดยพบว่าเมื่อทำการรักษาภาวะลำไส้รั่วแล้ว อาการดังกล่าวก็จะสามารถทุเลาลงไปได้ ซึ่งหากอาการเหล่านี้ทวีความรุนแรงมากขึ้นจนเริ่มรบกวนชีวิตประจำวันแล้ว ขอแนะนำให้รีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

สัญญาณเตือน  ... 'ภาวะลำไส้รั่ว'

LEAKY GUT SYNDROME



ปวดตามข้อ
ข้ออักเสบ



ท้องเสียสลับท้องผูก
เป็นประจำ



เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย
ง่วงนอนตลอดวัน



ผื่นแพ้เป็นๆ หายๆ
สิวอักเสบเรื้อรัง



ปวดศีรษะ ไม่มีสมาธิ



ปวดท้อง
ท้องอืด
แน่นท้อง
อาหารไม่ย่อย

'ภาวะลำไส้รั่ว' รักษาหาย ป้องกันได้

ปัจจุบันยังไม่มีแนวทางปฏิบัติในการรักษาภาวะลำไส้รั่วที่เป็นมาตรฐาน อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการใช้ชีวิตประจำวันเป็นหลัก เพื่อปรับสมดุลภายในลำไส้ให้ทำงานได้เป็นปกติ

1. งดอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้ เป็นเวลา 3-6 เดือน เพื่อให้ร่างกายเกิดกลไกการกำจัดแอนติบอดีที่ถูกสร้างขึ้นจากการกระตุ้นโดยอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้ออกไปได้หมดจากร่างกาย ซึ่งจัดเป็นการแก้ปัญหาที่สาเหตุโดยแท้จริง
2. เปลี่ยนโภชนาการ โดยหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป ลดการบริโภคแป้งและน้ำตาล เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยไฟเบอร์ เช่น พืชผักใบเขียวและผลไม้ไม่หวาน เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร
3. ปรับพฤติกรรมกรใช้ชีวิต ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้าให้หลากหลาย เพื่อลดความเสี่ยงจากการที่ลำไส้ต้องสัมผัสสารเคมีชนิดเดิมเป็นเวลานาน ๆ การเลิกสูบบุหรี่ การงดดื่มแอลกอฮอล์ การลดความเครียด เนื่องจากความเครียดสามารถกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมน Cortisol ออกมา ซึ่งจะ

ส่งผลให้เกิดการอักเสบของเซลล์ลำไส้ได้ และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะช่วงเวลาที่เรานอนหลับสนิทจะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายหลั่ง Growth hormone ออกมาซ่อมแซมทุกเซลล์ในร่างกายได้ดีที่สุด

4. **ใช้ยาสมเหตุสมผล ลดการใช้ยาพาราเพื่อจากการเจ็บป่วยเล็กน้อย** เช่น ลดการใช้ยาปฏิชีวนะในโรคหวัดเจ็บคอ โรคท้องเสีย และแผลเลือดออก หากจำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาโรค ต้องรับประทานยาครบตามจำนวนและระยะเวลาการรักษา ตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด หรือปรึกษาเภสัชกรก่อนซื้อยาปฏิชีวนะมารับประทานเอง

5. **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้**

- **จุลินทรีย์ดีที่มีประโยชน์ต่อลำไส้ (Probiotic) และอาหารเลี้ยงจุลินทรีย์ดี (Prebiotic)** เช่น จุลินทรีย์ตระกูล *Lactobacillus* sp. หรือตระกูล *Bifidobacterium* sp. ซึ่งจะช่วยแก้อุจจาระแข็งและทำลายเชื้อก่อโรคในลำไส้ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารจำพวกกล้วย แกว่มังกร ต้นหอม น้ำผึ้ง หน่อไม้ฝรั่ง กระเทียม และมะเขือเทศ ซึ่งอุดมไปด้วยสาร Inulin Fructooligosaccharides (FOS) และ Xylo-oligosaccharides (XOS) จะช่วยเสริมให้จุลินทรีย์ดีในร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์
- **กรดอะมิโน** เช่น Arginine ซึ่งมีส่วนช่วยในการซ่อมแซมเยื่อผนังลำไส้ที่ได้รับบาดเจ็บ และ Glutamine ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังงานภายในเซลล์เยื่อผนังลำไส้ ซึ่งจะช่วยลดการอักเสบของเซลล์เยื่อผนังลำไส้จากความเครียดออกซิเดชันได้
- **สังกะสี (Zinc)** จัดเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและยังมีหน้าที่สำคัญต่อการทำงานของระบบเอนไซม์ที่ช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายจำนวนมาก การศึกษาพบว่า สังกะสีสามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรงของผนังระหว่างเซลล์ลำไส้และป้องกันความเสียหายต่อ Tight junctions ของเยื่อผนังลำไส้ได้
- **ซีลีเนียม (Selenium) และวิตามินอี (Vitamin E)** จัดเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกายที่มีความปลอดภัยสูง การศึกษาพบว่า ซีลีเนียมและวิตามินอี สามารถป้องกันการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการให้สารผ่านเข้าออกผนังลำไส้จากการถูกทำลายโดยความเครียดออกซิเดชันได้

ในอดีตคนส่วนใหญ่เชื่อกันว่า ถ้าอยากมีสุขภาพดีและอายุยืนยาว ต้องดูแลใส่ใจกับอวัยวะอย่างหัวใจ ตับ ไต ปอด หรือสมองให้ดี น้อยคนนักที่จะใส่ใจหรือแม้แต่จะเข้าใจ ‘ลำไส้’ ทั้งที่มันเป็นอวัยวะที่ซึ่งเป็นชีวิตเราได้เลยทีเดียว ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยมากมายที่ค้นพบว่า ‘ลำไส้’ ไม่ได้เป็นเพียงเป็นอวัยวะย่อยอาหารเท่านั้น แต่ยังมีระบบประสาทที่ซับซ้อนที่สุดรองจากสมอง จนได้รับการขนานนามว่าเป็น “สมองที่ 2” เนื่องจากลำไส้สามารถปลดปล่อยฮอร์โมนต่าง ๆ ที่ไปมีผลต่ออวัยวะทั้งหมดของร่างกาย รวมถึงเชื่อมโยงการทำงานกับระบบภูมิคุ้มกัน หรือแม้แต่สมองได้ อย่างที่เห็นกันแล้วว่า ‘ลำไส้’ ก็เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญไม่แพ้อวัยวะอื่นเลย เพราะฉะนั้น ในทุก ๆ วัน เราต้องไม่พลาดการเลือกบริโภคแต่อาหารที่มีประโยชน์ให้หลากหลาย เพื่อช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ดีในลำไส้ หลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำตาลและอาหารแปรรูป ลดการใช้ยา

ปฏิกิริยาแพ้หรือ งดบูห์และแอลกอฮอล์ เพราะปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นตัวการเพิ่มเชื้อก่อโรคที่ส่งผลเสียต่อลำไส้ของเรานั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

1. Stewart A, Pratt-Phillips S, Gonzalez L. Alterations in Intestinal Permeability: The Role of the “Leaky Gut” in Health and Disease. *Journal of Equine Veterinary Science*. 2017;52:10-22.
2. Fasano A. Leaky Gut and Autoimmune Diseases. *Clinical Reviews in Allergy & Immunology*. 2011;42(1):71-78.
3. Eske J, Saurabh (Seth) Sethi M. Leaky gut syndrome: What it is, symptoms, and treatments [Internet]. *Medical News Today*. 2019 [cited 12 October 2019]. Available from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326117.php>
4. Marcelo Campos M. Leaky gut: What is it, and what does it mean for you? - Harvard Health Blog [Internet]. *Harvard Health Blog*. 2019 [cited 12 October 2019]. Available from: <https://www.health.harvard.edu/blog/leaky-gut-what-is-it-and-what-does-it-mean-for-you-2017092212451>
5. Dixon H. Treatment of Delayed Food Allergy Based on Specific Immunoglobulin G Rast Testing. *Otolaryngology–Head and Neck Surgery*. 2000;123(1):48-54.