

โกรทฮอร์โมน ยาต้านความชรา

บทความโดย

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. พิมพ์พรรณ พิทยานุกุล
ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ริ้วรอยบนหน้าผาก รอบดวงตา ร่องแก้ม และถุงใต้ตาบนใบหน้าคือ สัญลักษณ์ของคนมีอายุ นอกจากนั้นยังพบริ้วรอยตามผิวหนังลำตัว มือ แขน ขา และตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมภายนอกโดยเฉพาะอย่างยิ่งแสงแดด ความร้อน อากาศทั้งที่แห้งและร้อนชื้น

ยาต้านความชรา

เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่เรียกหา มีการวิจัยพบว่าร่างกายของคนเรา ตอนที่เป็นเด็กจะมีฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตซึ่งเรียกว่า โกรทฮอร์โมน (Human Growth Hormone) เป็นฮอร์โมนที่สร้างขึ้นจากต่อมใต้สมอง ฮอร์โมนชนิดนี้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกาย สร้างกล้ามเนื้อ กระตุ้นการสร้างมวลกระดูก ช่วยย่อยน้ำตาลและไขมัน ส่งเสริมการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย พอถึงวัยกลางคน ปริมาณการผลิตฮอร์โมนจากต่อมจะลดลง และเมื่ออายุสูงวัยขึ้นตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ฮอร์โมนชนิดนี้จะลดลงเหลือเพียง ๒๐% ทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง หย่อนยาน กล้ามเนื้อเหลว ไขมันลงพุง ความสดใสหรือกระปรี้กระเปร่าหดหาย ความเครียดความกังวลเข้าแทนที่ ผิวหนังช้ำ กระดูกบาง นอนไม่หลับ ฯลฯ



เนื่องจากประโยชน์ของโกรทฮอร์โมน จึงมีการคิดค้นและสังเคราะห์ฮอร์โมนเลียนแบบธรรมชาติขึ้นเพื่อใช้ในการรักษาคนป่วยที่ร่างกายบกพร่องในการสร้างโกรทฮอร์โมนแต่กำเนิด ทำให้ร่างกายไม่สมส่วน แขนขามีกล้ามเนื้อลีบ รูปร่างแคระแกรน

โกรทฮอร์โมนสังเคราะห์

ได้รับการยอมรับจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สหรัฐอเมริกา ให้ใช้รักษาคนป่วยที่ร่างกายบกพร่องในการสร้างฮอร์โมนชนิดนี้แต่กำเนิด หรือในคนป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจำเป็นต้องได้รับโกรทฮอร์โมน อย่างไรก็ตามพบว่าในสหรัฐอเมริกา มีการนำโกรทฮอร์โมนมาใช้ผิดวัตถุประสงค์ถึง ๓๐% โดยถูกนำมาใช้สำหรับเป็นยาอายุวัฒนา ชะลอวัยในผู้สูงอายุ เนื่องจากโกรทฮอร์โมนจะช่วยเสริมสร้างมวลกระดูก และกล้ามเนื้อ ทำให้ผิวหนังเต่งตึง ไม่หย่อนยาน และรู้สึกกระปรี้กระเปร่าหลังได้รับโกรทฮอร์โมน อารมณ์แจ่มใสเหมือนหนุ่มสาว

อาการข้างเคียงของการใช้โกรทฮอร์โมน

ความพยายามที่จะนำโกรทฮอร์โมนมาเป็นยาด้านความชราในคนที่สุขภาพแข็งแรง ร่างกายไม่เป็นโรคนั้น มีโทษมากกว่าคุณ เพราะจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงมากมาย เช่น

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



- ผู้ชายที่ได้รับโกรทฮอร์โมน จะมีกล้ามเนื้อออกหรือเต้านมขยายใหญ่

ยาชนิดนี้ในปัจจุบันจะมีการผลิตออกมาเป็นเม็ด เพื่อความสะดวกสำหรับการกิน จะพบโฆษณาตามอินเทอร์เน็ต ยาชนิดนี้ถูกจัดประเภทเป็นยาควบคุม ไม่อนุญาตให้ใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับเป็นยาด้านความชรา แม้แต่คลินิกแพทย์ที่จ่ายยาชนิดนี้ให้คนไข้ด้วยวัตถุประสงค์ของการชะลอวัย ถือว่าผิดกฎหมาย

นักวิทยาศาสตร์แนะนำว่า หากเราต้องการให้ร่างกายได้รับโกรทฮอร์โมนเพิ่มขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ให้ร่างกายและจิตใจเป็นหนุ่มเป็นสาวเราสามารถช่วยตัวเองได้โดยการจัดโปรแกรมสำหรับกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเอง คือ ต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตแบบเดิม ๆ เช่น

๑. ให้เวลาสำหรับการนอนหลับพักผ่อนที่มากเพียงพอทุกวันอย่างน้อย ๗-๘ ชั่วโมงต่อวัน

๒. เลิกกินอาหารจานด่วน อาหารขยะที่เต็มไปด้วยน้ำตาล ไขมันและแป้ง รวมทั้งให้เลิกพฤติกรรมการซื้อและกินอาหารกล่องสำเร็จรูป อาหารถุง หรืออาหารแช่แข็งจากซูเปอร์มาร์เก็ต

๓. ออกกำลังกายให้มากเพียงพอ อย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่เพียงแค่ตามแพชั่น

๔. เลิกเหล้าหรือแอลกอฮอล์ และบุหรี่

๕. พยายามเลิกกินยาสารพัดชนิดมากมายโดยไม่มีเหตุอันจำเป็น เพราะยาเหล่านั้นคือเคมีทั้งหลายที่จะทำให้ลายตับไตและตับอ่อนเราได้

๖. ลดความเครียดจากภาระงานในแต่ละวันด้วยวิธีต่างๆตามแต่ความชอบ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ

๗. รับประทานอาหารเสริมที่ผ่านการวิจัยที่น่าเชื่อถือ เช่น เซ็น แคลเซียม เพื่อเสริมกระดูก ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว ผลไม้สด เป็นต้น

พบว่าผู้ที่สามารถควบคุมตนเองให้เปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิตเช่นนี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่สามารถบังคับตนเองให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเห็นผลชัดเจน



เพียงไม่กี่เดือนว่าผิวพรรณเต่งตึง สภาพจิตใจสดใส ไม่หดหู่ ระบบขับถ่ายดี สุขภาพแข็งแรง ทั้งนี้เป็นผลมาจากการกระตุ้นการให้ร่างกายสร้างโกรทฮอร์โมนเองโดยไม่ต้องกินยาหรือฉีดยา เข้าสู่กระแสเลือด ไม่ต้องพึ่งเข็มฉีดยา ไม่มีความเสี่ยงกับการเอาสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย

คนเราไม่สามารถที่จะเพียงแค่คิดอยากเป็นหนุ่มเป็นสาวและไม่อยากแก่ ด้วยการไปพบแพทย์ที่คลินิก ให้แพทย์จ่ายยา ฉีดยา ลอกหน้าให้ใส หรือดื่มน้ำ ร้อยไหมให้ตึงหรืออื่นๆ เพราะสภาพจิตใจไม่ได้ดีขึ้นด้วย ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะ ไม่สัมพันธ์กัน นักวิทยาศาสตร์พบว่า คนที่สุขภาพแข็งแรงคือผู้ที่โดยอัตโนมัติอยู่ในโปรแกรมของการชะลอวัย ทำให้มีอายุยืนยาว ชาวตะวันตกในประเทศที่เจริญ



มากๆ เช่น สหรัฐอเมริกา จะพบว่าชาวอเมริกันทุกวันนี้จะเรียกได้ว่าอยู่ในโปรแกรม “**เร่งความชราภาพ**” ไม่ใช่ชะลอความชราภาพ เนื่องจากผู้คนส่วนใหญ่ มักจะหลีกเลี่ยงหรือผัดผ่อนการออกกำลังกาย กินอาหารจานด่วนและอาหารขยะเป็นประจำ กินอาหารประเภทแป้ง

และน้ำตาลปริมาณมาก บางคนอยู่ในวัยหนุ่มสาว แต่ทำงานมากเกินพอดี มีเวลาพักผ่อนน้อยเกินไป เกิดความเครียด แต่พยายามดูแลตนเองด้วยการกินวิตามิน และอาหารเสริมเป็นกำมือเพราะคิดว่าจะช่วยชะลอวัยได้ ความจริงพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการดำเนินชีวิตที่อยู่ในโปรแกรม “**เร่งความชราภาพ**” โดยไม่รู้ตัว

ทุกท่านลองพิจารณาตนเองดูว่า ท่านอยู่ในโปรแกรมแบบไหน “**เร่งให้ตัวเองแก่เร็ว**” หรือไม่? แต่พยายามถามหาและเรียกชื่อเทคโนโลยีของการชะลอความแก่!