

การตรวจDNAเพื่อเลือกอาหารเชื่อได้จริงหรือ?(ตอนที่2)



อ้าว...ตรวจ SNP แล้วพบว่าเราเสี่ยงต่อโรค หรือเหมาะกับอาหารชนิดไหน เราก็ได้รู้ได้ป้องกันหรือเลือกกินได้ก่อนสิ ไม่มีหรือ?

อย่างที่อธิบายไว้ข้างต้น ในเมื่อแต่ละ variants หรือ SNP นั้นพบได้ทั่วไปอยู่แล้วในประชากร ดังนั้นคนที่มี SNP เหล่านี้จึงไม่ได้เกิดโรคทุกคน และส่วนใหญ่ก็เป็นปกติไม่เกิดโรคแต่อย่างใด เพียงแต่อาจมีความเสี่ยง “เพิ่มขึ้น” นิดหน่อย คำถามที่ตามมาเสมอคือ เราจะทำอะไรต่อ เช่น ต้องคัดกรองโรคแต่เนิ่น ๆ ไหม ต้องเลือกกินแบบนี้ ไม่กินอีกแบบ ถ้ากินแบบนี้แล้วดีจริงไหม ผลจะวัดยังไง ทำแล้วต้องแลกกับผลข้างเคียงอีกด้านยังไง ปัญหานี้ทำให้อีกครึ่งหนึ่งของ SNP ที่พบในโรคต่าง ๆ ยังไม่สามารถผลักดันออกมาใช้ได้เป็นรูปธรรมเป็นเวลาหลายปี ... จนกระทั่งเกิดการพัฒนาลักษณะที่เรียกว่า polygenic risk score (PRS) คือแทนที่จะเอาข้อมูล SNP แค่ว่าตำแหน่งเดียว หรือสองสามตำแหน่งมาใช้ แต่ PRS อาศัยข้อมูล SNP หลายสิบหรือหลายร้อยตำแหน่ง แล้วนำมาคำนวณ risk พร้อมกันหมดได้ออกมาเป็นคะแนนความเสี่ยง การศึกษาในระยะหลัง ๆ พบว่า PRS สามารถใช้จำแนกกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูงและความเสี่ยงต่ำออกจากกลุ่มประชากรทั่วไปได้ดี และมีระดับความเสี่ยงที่ต่างกัน ในสามกลุ่มนี้ชัดเจนมากด้วย ปัจจุบันมีการศึกษา PRS ในโรคพบบ่อยต่าง ๆ ดีพิมพ์ออกมามากมาย เช่น PRS สำหรับมะเร็งเต้านม, PRS สำหรับหัวใจเต้นผิดจังหวะ, PRS สำหรับเส้นเลือดหัวใจตีบ

เป็นต้น แต่การสร้าง PRS ทำไม่ได้ง่าย ๆ เพราะต้องอาศัยข้อมูลระยะยาวของกลุ่มประชากรขนาดใหญ่ควบคู่กันไปด้วย ข้อมูลที่เชื่อถือได้ในปัจจุบันจึงเป็น PRS สำหรับการทำนายโรคต่าง ๆ ทั้งสิ้น โดยยังไม่มีข้อมูล PRS สำหรับตัวชี้วัดด้านสุขภาพอื่น รวมถึงอาหารด้วย **สรุปว่าตรวจ SNP เลือกอาหารได้จริงไหม?**

คำตอบสั้น ๆ คือ ถ้าจะใช้นั้นเลย ความน่าเชื่อถือยังไม่ดีนัก เหตุผลไม่ใช่เพราะว่ามันไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์



หรือการวิจัย แต่เป็นเพราะข้อมูลนี้ยังไม่ได้รับการศึกษาวิจัยมากพอ และนานพอที่จะสรุปได้ว่าเราตรวจพบแบบนี้จะเลือกอะไรถึงจะดีที่สุด แต่ผมเชื่อว่าเมื่อเราเข้าใจมันมากพอ อนาคตเราจะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่เฉพาะเรื่องการเลือกอาหาร แต่ยังใช้กำหนดการออกกำลังกาย กิจกรรมประจำวัน สถานที่ที่ควรอยู่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม หรือการป้องกันโรคต่าง ๆ ด้วย ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ หลายสิ่งที่ยังดูเหมือนใน

วันนี้ อาจกลายเป็นจริงในอนาคตได้ แต่เราควรพึงระลึกไว้เสมอว่าส่วนใหญ่ของสิ่งที่ดูเพื่อฝัน ก็เพื่อฝันวันยังค่ำ ไม่มีทางเป็นจริงครับ **วันนี้ จะใช้เทคโนโลยีหรือความรู้เหล่านี้ ก็ขอให้ใช้เป็นกิมมิก (gimmick) หรือเครื่องกระตุ้นให้เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น อย่าเพิ่งไปยึดมั่นกับมันนัก ธุรกิจมีแนวโน้มอาจอ้างสรรพคุณ เป็นเรื่องปกติทางการตลาดครับ แต่ขอให้ติดตามมันไปเรื่อย ๆ และทำความเข้าใจกับมัน ถึงเวลาที่มันใช้**

ประโยชน์ได้จริง เราจะได้เลิก trend และใช้ประโยชน์จากมันได้ครับ **ข้อมูลจาก ศาสตราจารย์ นายแพทย์มานพ พิทักษ์ภากร คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และ สมาคมเวชพันธุศาสตร์และจีโนมิกส์.**
โทรฯ ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ชิมเส้า เจริญ วิตกกังวล นอนไม่หลับ เด็กติดเกม ฯลฯ ได้ที่สายด่วนสุขภาพ 1323 ในเวลาราชการ.
นายแพทย์สุพงศ์ อำนวยวงษ์