

“ภาวะลำไส้รั่ว” ภัยร้ายที่มากับพฤติกรรมการกินอาหารและการใช้ชีวิตประจำวัน

วันที่ 14 มี.ค. 2564 เวลา 10:30 น.



โดย **ดร.ภก.อนันต์ชัย อัครเวมขิน**
อาจารย์คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

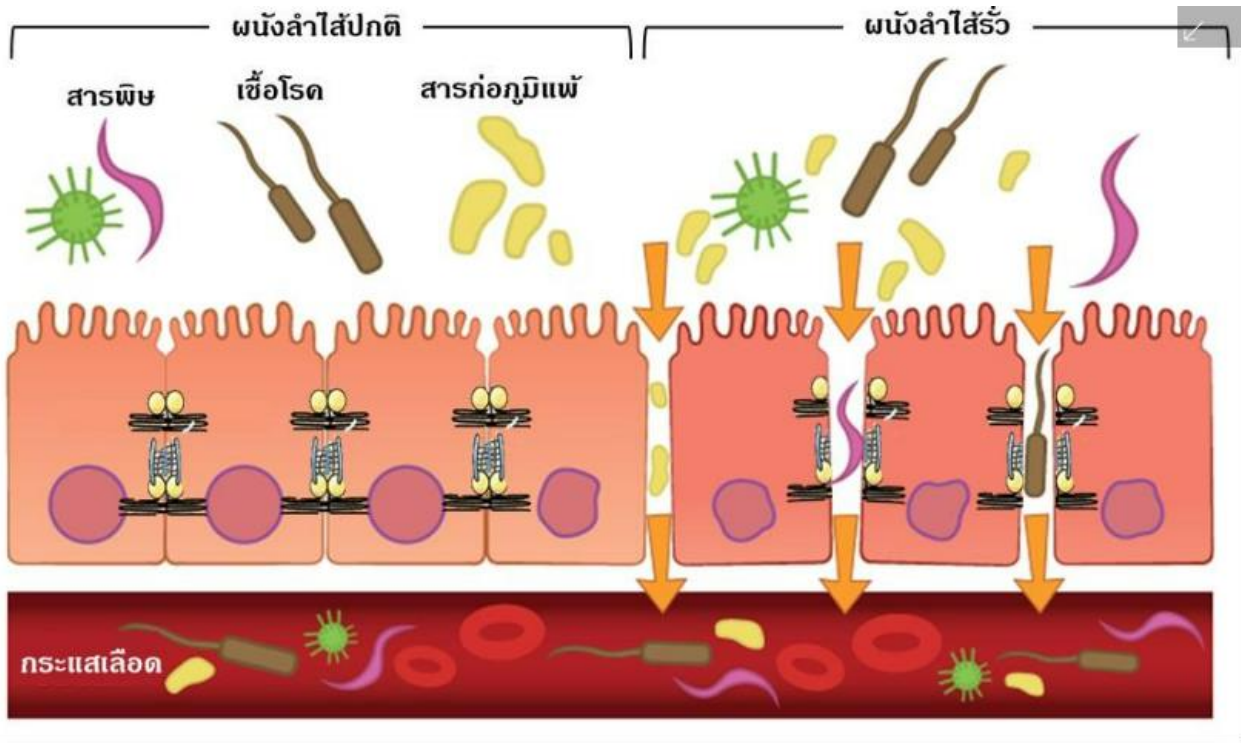


“จากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิมของคนยุคปัจจุบัน อีกหนึ่งสาเหตุของภาวะลำไส้รั่ว ไม่ว่าจะเป็น ความเครียดเรื้อรัง พักผ่อนไม่เพียงพอ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารซ้ำ ๆ เดิม ๆ เป็นประจำ โดยเฉพาะอาหารแปรรูป”

โดย **ดร.ภก.อนันต์ชัย อัครเวมขิน**

“ภาวะลำไส้รั่ว” เกิดจากการใช้งานของลำไส้เล็ก อาจส่งผลทำให้เซลล์ช่วยหรือห่างออกจากกันได้ ร่างกายจึงต้องมีกลไกเพื่อเชื่อมรอยต่อระหว่างเซลล์เข้าไว้ด้วยกัน จึงมีโมเลกุลโปรตีนหลายชนิด เช่น occludin, claudins, junctional adhesion molecules และ tricellulin ทำหน้าที่ซีลรอยต่อระหว่างสองเซลล์ที่อยู่ข้างกัน จึงเกิดเป็นโครงสร้างที่เรียกว่า ‘Tight junction’ ขึ้น โครงสร้างนี้ทำให้เซลล์เยื่อผนังลำไส้แต่ละเซลล์เรียงตัวชิดติดกันอย่างแน่นหนา หากเปรียบเทียบกับพรมชิ้นเล็ก ๆ ที่ถูกเย็บติดไว้ด้วยกันอย่างแน่น บทบาทของโครงสร้าง Tight junction คือควบคุมการผ่านเข้าออกของสารต่าง ๆ (Intestinal permeability) เช่น น้ำและอาหารที่ย่อยเสร็จแล้ว ทำหน้าที่เสมือนเป็นปราการป้องกัน (intestinal epithelial barrier) ไม่ให้สารพิษ เชื้อก่อโรค สิ่งแปลกปลอมผ่านรอยต่อระหว่างเซลล์เข้าไปสู่กระแสเลือดได้โดยตรง

แต่เมื่อนั่งลำไส้เกิดการอักเสบซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ซีสที่เชื่อมรอยต่อระหว่างเซลล์ถูกทำลาย โครงสร้าง Tight junctions เกิดความเสียหาย เซลล์ผนังลำไส้จากเดิมที่เคยเรียงตัวชิดติดกันแน่น ก็จะขาดออกจากกัน เกิดเป็นช่องว่างระหว่างเซลล์ ส่งผลให้สารพิษ เชื้อแบคทีเรีย เชื้อราเชื้อยีสต์ สารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ เล็ดลอดผ่านช่องว่างเหล่านี้ เข้าสู่กระแสเลือดโดยไม่ผ่านการกรอง เมื่อดำไส้สูญเสียความสามารถในการควบคุมการเข้าออกของสาร ยอมให้สิ่งผิดปกติผ่านเข้าออกผนังลำไส้ได้โดยง่าย ทางทางการแพทย์จึงเรียกภาวะนี้ว่า "ภาวะลำไส้รั่ว" (Leaky Gut Syndrome) เมื่อสิ่งแปลกปลอมเข้าไปสู่กระแสเลือด ร่างกายจึงต้องเร่งสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาต่อต้าน จนเกิดการอักเสบเรื้อรังซ้ำซาก กลายเป็นโรคและอาการเจ็บป่วยตามมา



จากการวิจัยพบว่าภาวะลำไส้รั่วมีความสัมพันธ์กับ "การแพ้อาหารแฝง" หรือ Delayed Type Food Allergy สาเหตุจากอาหารและยาที่ต้องสัมผัสกับลำไส้อยู่เป็นประจำทุกวัน อาหารหลายชนิดที่เป็นตัวกระตุ้นการอักเสบของผนังลำไส้ เช่น อาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูง ทำให้ร่างกายสร้างกรดขึ้นมาทำลายผนังลำไส้ และยังเป็นแหล่งอาหารให้เชื้อก่อโรคเพิ่มจำนวน และก่อความเจ็บป่วยได้ หรืออาหารจำพวกข้าวสาลี ขนปัง ที่มีกลูเตน (Gluten) และผลิตภัณฑ์นม เนย ซีสต่าง ๆ ที่มีแลคโตส (Lactose) อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่พบการแพ้ได้สูงมากในปัจจุบัน หรือแม้กระทั่งยาบางชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) ที่รู้จักกันดีก็ เช่น Amoxycillin Norfloxacin Erythromycin หรือ Tetracycline

เมื่อรับประทานยาเหล่านี้ไปนาน ๆ ยาก่อการอักเสบในลำไส้ไปจนหมด ผลตามมามีเชื้อแบคทีเรียก่อโรค เชื้อรา ก็จะมาอาศัยในลำไส้แทน เชื้อจำพวกนี้ยังสร้าง Toxins มาทำลาย Tight junction จนเสียไป การเสียความสมดุลของจุลินทรีย์ที่ดีคอยทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันผนังลำไส้ จึงทำให้ผนังลำไส้อ่อนแอลงและเสี่ยงต่อภาวะลำไส้รั่วง่ายขึ้น ยาอีกกลุ่มที่พึงระวัง คือ ยาแก้อักเสบกลุ่ม NSAIDs เช่น Indomethacin Naproxen หรือ Ibuprofen ยาในกลุ่มนี้จะมีฤทธิ์ระคายเคืองทางเดินอาหาร และจากการศึกษาวิจัยพบว่าสามารถทำลายซีลระหว่างเซลล์เยื่อผนังลำไส้ได้ ทำให้สารพิษและเชื้อก่อโรคที่ปนเปื้อนมาในอาหารสามารถผ่านช่องว่างเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างง่ายดาย

จากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิมของคนยุคปัจจุบัน อีกหนึ่งสาเหตุของภาวะลำไส้รั่ว ไม่ว่าจะเป็น ความเครียดเรื้อรัง พักผ่อนไม่เพียงพอ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารซ้ำ ๆ เดิม ๆ เป็น ประจำ โดยเฉพาะอาหารแปรรูป ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารและวิตามินอย่างครบถ้วนแล้ว ยัง ทำให้ลำไส้ต้องสัมผัสกับสารพิษตกค้าง จากยาฆ่าแมลง และสารปรุงแต่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เมื่อรับประทานเข้าไป เกิดการสะสมมากขึ้น ก็จะทำลายผนังลำไส้ในที่สุด การแพ้อาหารแฝงจะแตกต่างจากการแพ้อาหารปกติ (IgE-mediated Food Allergy) โดยทางการแพทย์จะเรียกการแพ้รูปแบบนี้ว่า ‘Immune Complex-mediated Hypersensitivity’ คือ ร่างกายคิดว่าอาหารเป็นสิ่งผิดปกติ เม็ดเลือดขาวก็จะสร้างภูมิคุ้มกัน IgG Antibody ไปดักจับ อาหาร ก่อตัวเป็นก้อนโมเลกุลภูมิคุ้มกันที่ซับซ้อน หรือ **“อิมมูนคอมเพล็กซ์”** ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังตามมา ดังนั้น ภายหลังจากรับประทานอาหาร การแพ้อาหารแฝงจะไม่แสดงอาการแพ้รุนแรงให้เห็นทันที แต่มักจะเป็นเพียง อาการเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ทันสังเกต เช่น อาการท้องอืด แน่นท้อง มีลักษณะเหมือนอาหารไม่ย่อย บางรายอาจมีอาการ ท้องเสียสลับกับท้องผูกเป็นประจำ หรือผู้ที่รู้สึกว่ามีอาการอะไรนิดหน่อยก็น้ำหนักตัวเพิ่มง่ายผิดปกติ เป็นผู้มี ความเสี่ยงต่อภาวะลำไส้รั่วได้เช่นกัน นอกจากนี้ อาจจะพบอาการนอกระบบทางเดินอาหารได้ ขึ้นกับตำแหน่งที่ **“อิม มูนคอมเพล็กซ์”** เข้าไปสะสม เช่น บริเวณผิวหนัง เกิดเป็นผื่นผิวหนังอักเสบเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ หรือบางคนก็จะมีผิว อักเสบขึ้น หลังรับประทานอาหารที่แพ้เข้าไป แต่มักจะเป็นหลังรับประทานอาหารนั้น ๆ ไปแล้วเป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือหลายวัน จนลืมไปว่าตัวเองรับประทานอะไรไปบ้าง ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าอาการดังกล่าวเกิดจากการแพ้ อาหารแฝง และมีจุดที่น่าสังเกต คือ อาหารที่แพ้มักจะเป็นอาหารที่รับประทานบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ และอาการก็จะเกิดขึ้น ประจำ หากยังรับประทานอาหารแบบเดิม ๆ

จากการศึกษาวิจัยค้นพบความเชื่อมโยงระหว่างภาวะลำไส้รั่วกับโรคในระบบภูมิคุ้มกันที่รักษาไม่หายขาดหลายโรค เช่น โรคลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome; IBS) โรคทางเดินอาหารอักเสบ (Crohn’s disease) โรคเซลิ แอค (Celiac Disease) โรคแพ้ภูมิตนเอง (Systemic Lupus Erythematosus; SLE) โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรค ปลอกประสาทเสื่อมแข็ง (Multiple Sclerosis) กลุ่มอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง (Chronic Fatigue Syndrome) และโรค ภูมิแพ้ ซึ่งผู้ที่เป็นโรคต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น อาจมีภาวะลำไส้รั่วมาเกี่ยวข้องด้วย เพราะว่ามีผู้ป่วยหลายรายที่เมื่อ ทำการรักษาภาวะลำไส้รั่วให้ดีขึ้น พบว่าอาการของโรคดังกล่าวก็ดีขึ้นด้วย

ภาวะลำไส้รั่วยังไม่สามารถตรวจวินิจฉัยได้อย่างจำเพาะเจาะจงโดยวิธีการส่องกล้อง กลืนแป้ง หรือภาพถ่ายรังสีที่เรา ค้นเคยกัน เนื่องจากภาวะลำไส้รั่วไม่ใช่ความผิดปกติที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เหมือนอย่างกับโรคในระบบ ทางเดินอาหารโรคอื่น ๆ การวินิจฉัยในปัจจุบันจึงเป็นเพียงการทดสอบการทำงานของลำไส้ในการดูดซึมสารอาหาร (Lactulose–Mannitol Test) ซึ่งผู้ที่มีภาวะลำไส้รั่ว พบว่าลำไส้มีการดูดซึมสารอาหารได้ลดลง และการตรวจภูมิแพ้ อาหารแฝง (Food Intolerance Test) โดยวิธีการเจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับ IgG ต่ออาหารชนิดต่าง ๆ ที่มีความ เสี่ยงต่อการแพ้เท่านั้น

ในปัจจุบันยังไม่มีแนวทางการรักษาภาวะลำไส้รั่วที่เป็นมาตรฐาน ยาที่ใช้รักษาจะเป็นเพียงยาบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการรักษาที่ปลายเหตุเพียงชั่วคราว เช่น อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อยก็รับประทานยาลดกรดหรือเอนไซม์ช่วย ย่อย มีผื่นผิวหนังอักเสบก็ทายาสเตียรอยด์รักษาผื่นไปตามอาการ แต่การรักษาที่ต้นเหตุของภาวะลำไส้รั่ว คือ ควร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการใช้ชีวิตประจำวันมากกว่า โดยปกติแล้ว เซลล์เยื่อบุผนังลำไส้มนุษย์ จะมีกระบวนการทำลายเซลล์เก่าและสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทน ทุก ๆ 2–6 วัน หลักการรักษาก็เป็นการป้องกันไม่ ให้เซลล์ผนังลำไส้เกิดการอักเสบ เพื่อให้เวลาเซลล์ผนังลำไส้ฟื้นฟูกลับมาเป็นปกติ และการปรับสมดุลจุลินทรีย์ดี ภายในลำไส้เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้จุลินทรีย์ดีเหล่านั้นมาคอยปกป้องลำไส้

สาเหตุของภาวะลำไส้รั่ว เกิดจาก อาหาร ยา โดยเริ่มจากการหลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นให้ลำไส้อักเสบ ได้แก่ เนื้อสัตว์แปรรูป แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน เบเกอรี่ นม เนย ชีส รวมถึงการงดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ด้วย เน้นการบริโภคผักผลไม้สด อาหารสดให้หลากหลาย ควรเลือกที่ไม่มีสารพิษตกค้าง ลดการใช้จ่ายพราเพราะจากการเจ็บป่วยเล็กน้อย และสำหรับผู้ทีทราบว่ตัวเองมีการแพ้อาหารแฝงก็จำเป็นต้องงดการรับประทานอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้อย่างน้อย 3-6 เดือน เพื่อให้ร่างกายกำจัดภูมิคุ้มกันที่สร้างมาต่อต้านอาหารที่แพ้ออกไปได้หมด

นอกจากนี้ มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้ ได้แก่ จุลินทรีย์ดี 'Probiotic' ซึ่งพบในโยเกิร์ต คีเฟอร์ ถั่วหมัก กิมจิ และอาหาร 'Probiotic' เช่น กล้วย น้ำผึ้ง หน่อไม้ฝรั่ง กระเทียม แก่นตะวัน หอมหัวใหญ่ และมะเขือเทศ เป็นต้น การรับประทานกรดอะมิโน Arginine และ Glutamine วิตามินอี สังกะสี (Zinc) ซีลีเนียม (Selenium) และโอเมก้า-3 (Omega-3) ก็มีส่วนช่วยในการซ่อมแซมเยื่อผนังลำไส้ที่ได้รับบาดเจ็บและลดการอักเสบของลำไส้ได้เช่นกัน

คนอาจจะเข้าใจว่า ถ้าอยากมีสุขภาพดี แข็งแรง อายุยืนยาว ต้องดูแลอวัยวะสำคัญอย่างหัวใจ ตับ ไต ปอด หรือสมองให้ดี จะมีน้อยคนนักที่จะใส่ใจดูแล ลำไส้ ทั้งที่จริงลำไส้เป็นอวัยวะที่ซึ่งเป็นขี้นตายของมนุษย์ จากการศึกษาวิจัยในปัจจุบันพบว่า ลำไส้ไม่ได้เป็นเพียงอวัยวะที่ช่วยย่อยและดูดซึมอาหารเท่านั้น ร่างกายมนุษย์มีระบบประสาทที่ซับซ้อนที่สุดรองจากสมองอยู่ภายในทางเดินอาหาร และยังมีระบบแกนที่เชื่อมโยงการสื่อสารระหว่างกันของสมองกับลำไส้ (Gut-Brain Axis) ดังนั้น หากเราไม่ดูแลเอาใจใส่ลำไส้ให้ดี รับประทานอาหารตามใจปาก คุณค่าทางโภชนาการต่ำ สารอาหารไม่ครบถ้วน "ลำไส้" จะส่งสัญญาณไปยังสมอง ทำให้เรามีปัญหาในการควบคุมความหิว และความอิ่ม เมื่อระบบย่อยอาหารไม่ดี ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และยังก่อเกิดโรคต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เรียบเรียงโดย งานสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาวะลำไส้รั่ว



▶ การดูดซึมสารอาหารลำไส้ปกติ จะถูกดูดซึมผ่านผนังลำไส้เข้าสู่ระบบไหลเวียนของโลหิต

▶ "ภาวะลำไส้รั่ว" คือ การอักเสบของเซลล์เยื่อลำไส้ ทำให้โครงสร้าง "Tight junction" เสียหาย เกิดเป็นช่องว่างระหว่างเซลล์ สารอาหารที่ย่อยไม่สมบูรณ์หรือสารพิษจึงสามารถหลุดลอดเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งเป็นสาเหตุของการอักเสบภายในร่างกายและโรคต่าง ๆ ตามมา



อาการ

ท้องอืด
อาหารไม่ย่อย

อ่อนเพลียง่าย



มีแก๊สในทางเดินอาหาร
มากผิดปกติ

มือเท้าเย็น

รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้



- ▶ โยเกิร์ต
- ▶ นมหมัก (คีเฟอร์)
- ▶ กิมจิ
- ▶ กล้วย น้ำผึ้ง หน่อไม้ฝรั่ง กระเทียม แก่นตะวัน หอมหัวใหญ่ และมะเขือเทศ
- ▶ อาหารที่มีโอเมก้า 3 มีส่วนช่วยในการซ่อมแซมเยื่อผนังลำไส้ที่ได้รับบาดเจ็บ ช่วยลดการอักเสบของลำไส้

อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคภาวะลำไส้รั่ว

- ▶ เนื้อสัตว์แปรรูป
- ▶ แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน เบเกอรี่ นม เนย ชีส
- ▶ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ▶ รับประทานอาหารเค็ม ๆ ซ้ำ ๆ เป็นประจำ



หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดภาวะลำไส้รั่ว

- ▶ ลดการใช้จ่ายพราเพราะจากการเจ็บป่วยเล็กน้อย
- ▶ ความเครียดเรื้อรัง
- ▶ พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ▶ การสูบบุหรี่



ที่มา : ภาวะลำไส้รั่ว : อาจารย์ ดร.ภ.อนันต์ชัย ลีวัฒนชัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
จัดทำโดย : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป