

พศ.พญ.ดร.ณัฏฐ์ วโรดมวิจิตร กับงานวิจัยทางโภชนาการศาสตร์

ขึ้นชื่อว่างานวิจัย ย่อมมีความหลากหลาย ทั้งกระบวนการ แนวทาง ความคิด วิธีได้มาของข้อมูล รวมถึงการประมวลผล เพื่อหาข้อสรุปที่ต้องการตรงตามวัตถุประสงค์ มีหลากหลายงานวิจัยที่ผมเองเคยได้สัมภาษณ์นักวิจัยของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งรวมนักวิจัยที่มีผลงานเด่นไว้จำนวนมากมาย

หนึ่งในงานวิจัยที่ผมสนใจคือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการศาสตร์ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่น่ายินดีมากที่สุดที่ได้มีโอกาสสัมภาษณ์ พศ.พญ.ดร.ณัฏฐ์ วโรดมวิจิตร ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เนื้อหาจะเป็นอย่างไร ติดตามกันได้เลยครับ

ผลงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับโภชนาการศาสตร์

งานวิจัยที่ผมจะทำจะเน้นเรื่องของ basic science (วิทยาศาสตร์พื้นฐาน) งานวิจัยทางคลินิก และงานวิจัยเพื่อประชาชนทั่วไป ซึ่งงานวิจัยเพื่อประชาชน อาทิ กิจกรรมเพื่อคนไข้เบาหวาน คนไข้อ้วน ทำในรูปแบบ workshop แล้วก็เก็บข้อมูลไปด้วย โดยเน้นที่การทำกิจกรรมลดน้ำหนัก นอกจากนี้ก็ยังมีเก็บข้อมูลในคนไข้ที่เป็นโรคอ้วนเกี่ยวกับวิตามินดี ว่าคนอ้วนมีภาวะที่ขาดวิตามินดีเท่าไร เมื่อเสริมวิตามินดีแล้วจะดีขึ้นไหม เพราะเคยได้ยินว่า คนอ้วนมีวิตามินดีน้อย แม้ว่าในบ้านเรามีแสงแดดมากก็ตาม เราจึงทำการศึกษาว่า เมื่อเราให้วิตามินดีในคนอ้วนแล้ว จะมีผลต่อระดับน้ำตาล ความดันโลหิต อื่นๆ มีภาวะเบาหวานลดลงหรือไม่ มีผลต่อการลดลงของกล้ามเนื้อหรือไม่

นอกจากนี้ ยังได้รับโอกาสจาก ศ.นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา ให้เข้ามามีส่วนร่วมในงานวิจัยระดับประเทศ คือ EGAT ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลสุขภาพของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตติดตามไปข้างหน้าเรื่อยๆ คาดการณ์กันว่า ในอีก 5-10 ปี ข้างหน้าสถานการณ์ของโรคจะเป็นอย่างไรต่อไป แล้วก็ดูว่ามีปัจจัยเสี่ยงอะไร อนาคตจะมีความเสี่ยงอะไรอีกบ้างหรือไม่ ดูเป็นรายคนไป ซึ่งเราจะดูทั้งยีนและปัจจัยของยีนที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนและกระดูกว่าเกี่ยวเนื่องกันอย่างไรบ้าง เพราะหลายคนคงจะเคยได้ยินว่า คนอ้วนจะทำให้มวลกระดูกดีขึ้น แม้ว่าอย่างอื่นจะแย่ง เราก็เลยมาดูว่า แท้จริงแล้วมีผลต่อกันอย่างไร ซึ่งงานวิจัยนี้ได้ตีพิมพ์เรียบร้อยแล้ว

งานวิจัยอื่นนอกเหนือจากนี้ ก็เคยได้ทำงานวิจัยที่มุ่งเน้นการเก็บข้อมูลคนไข้ภายในประเทศและคนไข้ในเอเชียที่สนใจคือ ยีนที่มีผลต่อไขมัน ซึ่งงานวิจัยในต่างประเทศมีมาก แต่ในเอเชียยังไม่มีงานวิจัยออกมาเท่าใดนัก แต่เราก็ได้ทำการศึกษาจนพบว่า มียีนตัวหนึ่งที่พบในคนเอเชีย และไขมันจะเป็นส่วนหนึ่งของกรรมพันธุ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง นั่นทำให้เราได้พยายามทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง เช่น เปลี่ยนแปลงรูปแบบการกินในแบบที่คนๆ หนึ่งควรจะกิน เป็นการกำหนดการกินเป็นรายบุคคลไป เหมือนกับการรับประทานยาที่เหมาะสมในแต่ละคน ยังมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ทำเมื่อยังอยู่ในต่างประเทศ จึงยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนไทยเท่าใดนัก

ทำไมจึงสนใจงานด้านโภชนาการศาสตร์

ในขณะที่เป็นนักศึกษาแพทย์ หมอที่เป็นดูแลและสนใจทางด้านโภชนาการศาสตร์คลินิกมีน้อยมาก ส่วนตัวได้เรียนรู้เรื่องนี้จากอาจารย์ซึ่งเป็นกุมารแพทย์ ซึ่งให้ความสำคัญกับอาหารและโภชนาการของเด็กอยู่แล้ว ต่อมาเมื่อมาศึกษาต่อในด้านอายุรกรรม ในช่วงแรกของการฝึกอบรมเราก็จะเน้นการตรวจวินิจฉัยและสั่งยารักษาคนไข้เป็นหลัก แต่ไม่เคยสนใจว่าต้องสั่งอาหารอย่างไร ไม่เคยรู้ว่าคนไข้กินได้หรือไม่ ในทางกลับกันคนไข้และญาติ มักจะสรรหาอาหารเสริมบำรุงกำลังต่างๆ มากิน (ตามคำบอกเล่าต่อๆ กันมา) แลผมยังมีคำถามมากมายซึ่ง

Research

Focus

เส้นทางนักวิจัย

เรื่อง: ดนัย อังควัฒนวิทย์

ภาพ: ชนະภักย์ ลิ้มสุวรรณเกษตร



เกร็ดการกินในอนาคตเป็นอย่างไร

การใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่รับประทานอาหารนอกบ้านและมักจะบอกว่าได้รับอาหารไม่ครบ 5 หมู่ เลือกกินที่กินวิตามินเสริมแทนการเลือกรับประทานจากอาหาร สมัยก่อนการรับประทานเพื่อป้องกันการขาดสารอาหารแต่ปัจจุบันจะพยายามใช้สารอาหาร วิตามิน สารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ในระดับสูง รวมทั้งการใช้สมุนไพรต่างๆ อีกมากมาย เพื่อหวังจะใช้เพื่อการรักษา นอกจากนี้ กระแสการดูแลสุขภาพทำให้คนหันมาสนใจสุขภาพมากขึ้นโดยเฉพาะอาหาร สนใจในเรื่องของอาหารเสริมมากมาย โดยเฉพาะในกลุ่มสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อหวังว่าจะชะลอความแก่ ถึงแม้จะมีงานวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่าการกินวิตามินเสริมไม่ได้ประโยชน์ในการชะลอความแก่อย่างชัดเจน

ข้อมูลจากงานวิจัยส่วนใหญ่สนับสนุนการรับประทานอาหารตามรูปแบบที่ครบหมวดหมู่ เช่น การใช้ DASH diet ในการลดความดันโลหิต หรือ Mediterranean diet (ลดการกินเนื้อแดง สนับสนุนการกินปลาหรือสัตว์ปีก ลดการกินอาหารและผลิตภัณฑ์จากนม ใช้น้ำมันมะกอกเป็นน้ำมันหลักในการปรุงอาหาร ต้มแกล้วหรืออบปริมาณพอเหมาะและออกกำลังกายสม่ำเสมอ) ในการป้องกันเบาหวาน หัวใจ มะเร็งบางชนิดมากกว่าการใช้เสริมสารอาหารเดี่ยวๆ เพียง 1- 2 ตัว เชื่อว่าแนวโน้มของการกินอาหารที่เหมาะสมในอนาคตก็คงจะเป็นเช่นนี้ อย่างไรก็ตามสารอาหารบางอย่างก็มีการศึกษามากขึ้นและมีการนำมาใช้ในรูปแบบของการรักษาด้วย เช่น น้ำมันปลา probiotics glutamine เป็นต้น ในอนาคตก็อาจจะมีสารอื่นๆ ได้รับการวิจัยมากขึ้น กระแสอาหารตามสมัยนิยม หรือ สารอาหาร สมุนไพรต่างๆ ก็มีมาให้เห็นตลอด เราคงไม่สามารถเปลี่ยนความเชื่อของคนได้ในสมุนไพรบางอย่างอาจจะมีส่วนที่ดี แต่เราอาจจะไม่เคยศึกษาอย่างแท้จริง ดังนั้นเราควรจะต้องการทำวิจัยเพื่อหาคำตอบที่จะสนับสนุนหรือคัดค้านการรับประทานอาหารเสริมหรือสมุนไพรเหล่านั้นด้วย

มีงานวิจัยใดบ้างที่ทำในต่างประเทศ แล้วยังอยากทำในไทย

ถ้าเป็นงานวิจัยในเรื่องเดียวกัน สิ่งที่เราจะแตกต่างจากต่างประเทศก็คือ ทุนวิจัย จำนวนประชากรที่ใช้ เครื่องมือที่ใช้ รวมถึงวิธีการคิดวิเคราะห์ที่ยอมรับว่าแตกต่างกันมาก เมื่อเราทำแล้วได้น้อยกว่าในทุกด้าน โอกาสที่จะได้ตีพิมพ์ก็จะลดน้อยลง แต่ว่ามีวิธีการที่เราจะสามารถนำมาใช้ในบ้านเราได้ นั่น ถ้ายกตัวอย่างว่าเป็นอาหาร เราอาจจะเลือกใช้อาหารที่เป็นพื้นฐานของบ้านเรา เช่น ข้าว เพราะฝรั่งไม่ได้กินข้าวเป็นหลัก เราก็อาจจะนำพื้นฐานการกินข้าวของเรามาทำวิจัยก็ได้

ข้าวแต่ละพันธุ์เป็นอย่างไร เราก็มาเพิ่มมูลค่าให้ข้าวได้ด้วย ก็คิดว่า เราน่าจะมาทำอะไรเพื่อบ้านของเราดีกว่า ทำแล้วจะได้นำมาใช้ในบ้านเราเองด้วย อีกเรื่องคือสมุนไพร เหมือนที่กล่าวตอนต้น อาจจะมีอะไรที่ดีในนั้นที่เรายังไม่รู้ และการนำมาใช้การโดยไม่ได้ศึกษาให้ดีอาจจะเกิดอันตรายกับผู้ป่วยก็ได้

การทำงานในโรงพยาบาลรามารับดี นอกเหนือจากบทบาทแพทย์แล้ว ยังมีบทบาทที่ต้องให้ความสำคัญ และต้องมุ่งมั่นเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่จะสามารถนำไปประกอบการรักษาได้ และเป็นบทบาทสำคัญที่อาจารย์ท่านนี้ได้พยายามทำเสมอมา นั่นคือ บทบาทของนักวิจัย

“ในอนาคตก็อาจจะมีสารอื่นๆ ได้รับการวิจัยมากขึ้น กระแสอาหารตามสมัยนิยม หรือ สารอาหาร สมุนไพรต่างๆ ก็มีมาให้เห็นตลอด เราคงไม่สามารถจะไปเปลี่ยนความเชื่อของคนได้ ในสมุนไพรบางอย่างอาจจะมีส่วนที่ดี แต่เราอาจจะไม่เคยศึกษาอย่างแท้จริง

ดังนั้นเราก็ควรจะต้องมีการทำวิจัยเพื่อหาคำตอบที่จะสนับสนุนหรือคัดค้านการรับประทานอาหารเสริมหรือสมุนไพรเหล่านั้นด้วย”

พศ.พญ.ดร.ณัฏฐ์ วโรดมวิจิตร