



รศ.พญ.เพ็ญพรรณ วัฒนไกร

หน่วยโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เจาะประเด็น : ความขาว กับ กลูตาไธโอน

ปัจจุบันวัยรุ่นจำนวนมากทั้งชายหญิงหันไปนิยมฉีดสารเพื่อให้ผิวขาว หรือที่เรา รู้จักกันในชื่อ **กลูตาไธโอน(Glutathione)** กันอย่างแพร่หลาย จากการสำรวจพบว่าวัยรุ่นที่นิยมฉีดผิวมีอายุโดยเฉลี่ยเริ่มต้นที่ 14 ปี ทั้งในกลุ่ม ผู้หญิง ผู้ชายและเพศที่สาม ด้วยกระแสความนิยมจากสื่อต่างๆที่พยายาม สอดแทรกภาพลักษณ์และวัฒนธรรมให้คนจำนวนมากเชื่อว่าการมีผิวขาวใส จะทำให้ตนดูดี ส่งผลให้กระแสความนิยมในการฉีดกลูตาไธโอนเพิ่มมากยิ่งขึ้น เพราะคนส่วนใหญ่มักหลงเชื่อคำโฆษณาและขาดการหาข้อมูลจากแหล่ง ความรู้ที่เชื่อถือได้ วันนี้เราจะมาตอบทุกประเด็นทุกข้อสงสัยเกี่ยวกับสารเพื่อ ผิวขาวหรือกลูตาไธโอนโดย **รศ.พญ.เพ็ญพรรณ วัฒนไกร แพทย์ประจำ หน่วยโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี** ถึงผลดีและ ผลเสียแก่ร่างกายเพื่อเป็นการทำความรู้จักกับสารเพิ่มความขาวก่อนตัดสินใจเข้ารับการฉีด



Q: กลูตาไธโอนคืออะไร ?

A: กลูตาไธโอนคือสารต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายเราสามารถสร้างขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ ซึ่งเราสามารถพบกลูตาไธโอนได้ในทุกเซลล์ของร่างกาย กลูตาไธโอนมีหน้าที่ขับสารพิษออกจากร่างกาย ต่อด้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย และทำหน้าที่สร้างและซ่อมแซม DNA

Q: กลูตาไธโอนช่วยให้ผิวขาวได้จริงหรือไม่ ?

A: โดยปกติร่างกายของคนเราจะสร้างเซลล์เม็ดสีเมลานินอยู่ 2 ชนิด คือ เมลา닌หรือเซลล์เม็ดสีผิวคล้ำและฟีโอเมลานินหรือเม็ดสีผิวขาว เมื่อร่างกายของเราได้รับกลูตาไธโอนในปริมาณมากก็ส่งผลให้การสร้างเมลานินน้อยลง และมีการสร้างฟีโอเมลานินเพิ่มขึ้นซึ่งจะทำให้ผิวพรรณดูขาวขึ้น อย่างไรก็ตามกลูตาไธโอนไม่สามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางพันธุกรรมของเซลล์เม็ดสีได้และเมื่อเวลาผ่านไปผิวก็จะกลับมาคล้ำเหมือนเดิม



Q: ผลข้างเคียงจากการฉีดกฐตาไรโอเน ?

A: การฉีดยาใดๆก็ตามเข้าไปในร่างกายสามารถก่อให้เกิดการแพ้และติดเชื้อได้ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการช็อก ความดันต่ำ หายใจไม่ออก และเสียชีวิตได้ ประกอบกับปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ยังไม่มีการขึ้นทะเบียนสารกฐตาไรโอเน ในกรณีนี้แสดงให้เห็นว่ายังไม่มีการรับรองด้านความปลอดภัยของการฉีดกฐตาไรโอเน นอกจากนี้ ยังไม่มีการอนุญาตให้ใช้สารชนิดนี้ในรูปแบบฉีดอีกด้วย

Q: กฐตาไรโอเนส่งผลให้ตาบอดและเกิดโรคมะเร็ง ?

A: เมื่อร่างกายได้รับสารกฐตาไรโอเนเป็นเวลานานจะส่งผลให้จำนวนเม็ดสีเมลานินบริเวณผิวหนังและจอประสาทตาลดลง ซึ่งผลที่ตามมาก็คือจอประสาทตาสามารถรับแสงได้น้อยลง ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อความสามารถในการมองเห็น ในส่วนของเม็ดสีเมลานินบริเวณผิวหนังนั้นทำหน้าที่เปรียบเสมือนฟิล์มที่ปกป้องผิวหนังจากแสงแดดหรือรังสีอัลตราไวโอเล็ต หากเม็ดสีบริเวณผิวหนังนั้นมีปริมาณลดลงก็จะส่งผลให้ผิวหนังไม่แข็งแรง เหี่ยวยุ่น และมีริ้วรอย อีกทั้งยังเพิ่มอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังได้

ในความเป็นจริงนั้น ไม่มีผลิตภัณฑ์หรือยาใดๆที่จะทำให้ผิวขาวขึ้นอย่างถาวร การมีผิวคล้ำนั้นก็ถือเป็นประโยชน์อย่างหนึ่งเพราะเม็ดสีจำนวนมากในผิวจะสามารถเป็นเกราะป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงอาทิตย์ได้ เพราะฉะนั้นคนผิวคล้ำจึงมีอัตราความเสี่ยงที่จะเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นและโรคมะเร็งผิวหนังได้น้อยกว่าคนผิวขาว นอกจากนี้ร่างกายของเราก็สามารถผลิตกลูตาไธโอนได้เองแล้ว เรายังสามารถพบกลูตาไธโอนในอาหารที่เรารับประทาน เช่น แดงโม สตรอเบอร์รี่ องุ่น อโวคาโด หน่อไม้ฝรั่ง เนื้อปลา เนื้อหมู และเนื้อวัว เป็นต้น ดังนั้นผู้บริโภคควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร และไม่หลงตามกระแสดังกล่าว หากต้องการมีผิวพรรณสวยงามก็ควรเลือกรับประทานอาหารจากธรรมชาติเพื่อสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรงในระยะยาว เริ่มต้นจากการรับประทานผักและผลไม้ซึ่งล้วนแล้วแต่มีสรรพคุณในการช่วยบำรุงผิว รวมถึงดื่มน้ำสะอาดให้มากๆอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

“ ผิวระลอกไว้เสมอว่าเราทุกคนไม่สามารถปรับเปลี่ยนพันธุกรรมได้จริงอยู่ที่อาจมีผลิตภัณฑ์หรือสารบางประเภทที่สามารถปรับสีผิวของเราให้ขาวขึ้นได้แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเวลาผ่านไปผิวก็จะกลับมาคล้ำอย่างเคย ”

