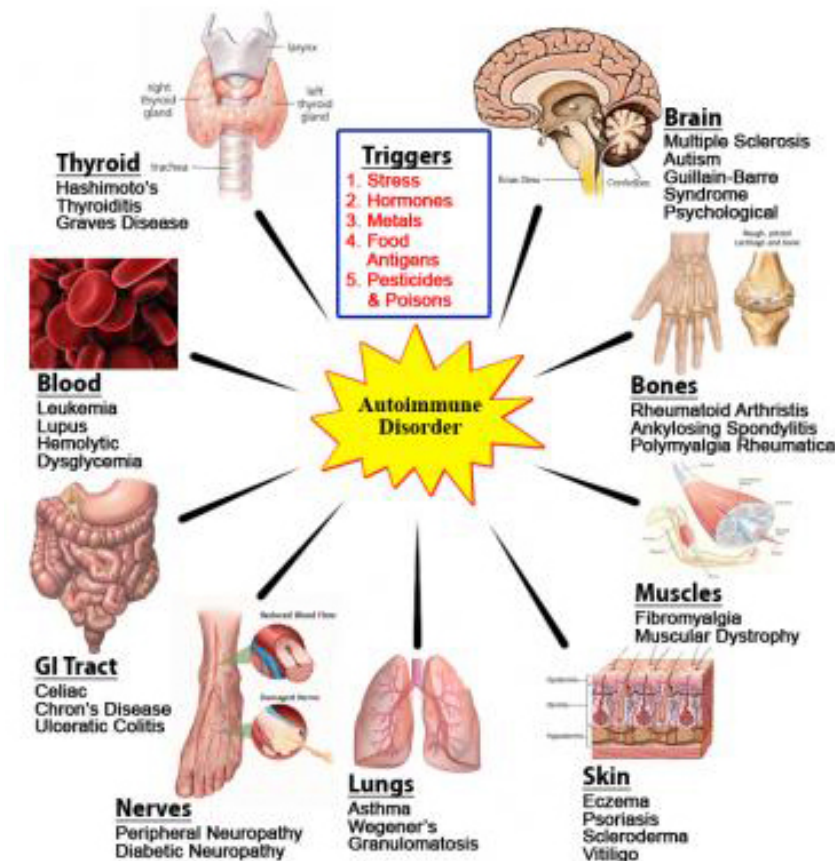


ภาวะโรคภูมิคุ้มกันต้านทานตนเอง (Autoimmune disease)

น.พ.อริวัฒน์ พรศิริวัฒน์
วชิระวิษณุ เจียมปรีชา



Tissues of The Body Affected by Autoimmune Attack
<http://www.healthcareathomeindia.com>

ในปัจจุบัน ภาวะปัญหาทางสุขภาพที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ คือ ภาวะโรคภูมิคุ้มกันต้านทานตนเอง (Autoimmune disease) หรือที่หลายคนรู้จัก คือ โรคฟุ่มพวง (lupus) ซึ่งแท้จริงแล้วโรคฟุ่มพวงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของภาวะโรคภูมิคุ้มกันต้านทานตนเอง

นอกจากโรคฟุ่มพวงแล้วยังมี Rheumatoid arthritis (RA) (โรคปวดข้อชนิดรูมาตอยด์), Multiple sclerosis (MS), Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS) (โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง), Crohn's disease, Hashimoto's thyroiditis (ภูมิแพ้ไทรอยด์), Psoriasis (สะเก็ดเงิน, เรื้อนกวาง), Alopecia areata (โรคผมร่วงเป็นหย่อมๆ), Vitiligo (โรคด่างขาว), Sjogren's syndrome, Scleroderma, DM type I (เบาหวานชนิดที่ 1) และอื่นๆ อีกมากมาย โดยโรคเหล่านี้เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันต้านทานของเรา อันเปรียบเหมือน “ตำรวจ, พนักงานตรวจสอบ” ที่คอยกำจัดสิ่ง

แปลกปลอมต่างๆ ทำงานผิดปกติไป ไม่สามารถที่จะจำแนกแยกแยะระหว่างสิ่งแปลกปลอมและเนื้อเยื่อของตนเองได้ เป็นผลทำให้เกิดการต่อต้านเนื้อเยื่อของตนเอง ขึ้นอยู่กับว่าความผิดปกติเกิดขึ้นที่ส่วนใด เช่น

- Multiple sclerosis (MS) เกิดจากความผิดปกติที่ส่วนเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท (myelin sheath)
- Lupus เกิดจากความผิดปกติที่เส้นเลือดขนาดเล็ก
- Amyotrophic Lateral sclerosis (ALS) เกิดจากความผิดปกติในส่วนของรอยต่อของเซลล์ประสาท และกล้ามเนื้อ
- Celiac disease เกิดจากความผิดปกติที่เนื้อเยื่อลำไส้เล็ก
- Rheumatoid Arthritis เกิดจากความผิดปกติที่เนื้อเยื่อข้อต่อต่างๆ
- Sjogren's syndrome เกิดจากความผิดปกติที่ต่อมสารคัดหลั่ง
- Grave's disease, Hashimoto's Thyroiditis เกิดจากความผิดปกติที่ต่อมไทรอยด์
- DM type I (เบาหวานประเภทที่ 1) เกิดจากความผิดปกติที่ตับอ่อน
- Vitiligo (โรคด่างขาว) เกิดจากความผิดปกติที่เม็ดสี melanin ที่ผิวหนัง เป็นต้น

ระบบภูมิคุ้มกันของเรามาโจมตีตัวเราเองได้อย่างไร?

ในสิ่งมีชีวิตทุกชนิดจะมีกระบวนการในการป้องกันตนเองจากสิ่งต่างๆ อย่างเป็นระบบ รวมถึงระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system) โดยปกติ และจะมีการควบคุมซึ่งกันและกันอย่างเป็นระบบและสมดุล ถ้าระบบนี้ถูกรบกวนมาก บ่อยครั้ง อาจทำให้สมดุลนี้เสียไปในที่สุด

จากการเก็บสถิติของทางศูนย์วิจัยแบคทีเรียและไวรัส (BVRC) พบว่าผู้ป่วยมะเร็งที่มาทำการรักษาที่ศูนย์วิจัยฯ มีภาวะโรคมะเร็งที่ต้านทานตนเองถึงร้อยละ 91.5% แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างโรคมะเร็งที่ต้านทานตนเองกับโรคมะเร็งได้ประการหนึ่ง

โดยสิ่งที่รบกวนระบบภูมิคุ้มกัน ได้แก่

- ภาวะไม่เหมาะสมของสารอาหารในร่างกาย
- โปรตีน Gluten, casein
- ความเครียดทางร่างกายจิตใจ และความไม่สมดุลของฮอร์โมน
- ความไม่สมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ และสุขภาพของทางเดินอาหาร
- สารพิษต่างๆ, โลหะหนัก เช่น ตะกั่ว ปรอท แคดเมียม
- การติดเชื้อ
- ตลอดจน การถ่ายทอดความผิดปกติต่างๆ ทางพันธุกรรม

ภาวะไม่เหมาะสมของสารอาหารในร่างกาย

การขาดสารอาหาร, วิตามิน. เกือบแร่ที่จำเป็น เช่น โปรตีนที่เป็นสารตั้งต้นสำคัญในกระบวนการต่างๆ ในร่างกาย, Vitamin D จากแสงแดด, Vit. A และ β -carotene, Selenium, Zinc, Omega 3, Omega 6, Fiber และผัก ช่วยปรับสมดุลแบคทีเรียในลำไส้

โปรตีน Gluten, Casein

Gluten เป็นโปรตีนที่อยู่ในข้าวสาลี, บาร์เลย์, คามูท, สเปลท์ และพืชตัดต่อพันธุกรรมต่างๆ

กลูเตน เป็นโปรตีนที่ย่อยยาก (ลักษณะแข็งที่เห็นรูปๆ ในขนมปัง เกิดจากอากาศที่สะสมอยู่ในแป้งชนิด gluten และรูปขนมปัง) ถูกดูดซึมเป็นโปรตีนชิ้นใหญ่ในกระแสเลือด ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายไม่สามารถแยกโปรตีนกลูเตนกับเนื้อเยื่อร่างกายได้ จึงก่อให้เกิดความสับสนของระบบภูมิคุ้มกัน จนอาจก่อให้เกิดภาวะภูมิคุ้มกันผิดปกติได้

Casein เป็นโปรตีนที่อยู่ในนม (รวมถึง whey protein ด้วย) เป็นโปรตีนที่ก่อให้เกิดการอักเสบของร่างกายได้ง่าย ทั้งนี้ ในผู้ป่วยมะเร็งต้องหลีกเลี่ยงเป็นพิเศษ เพราะเซลล์มะเร็งใช้โปรตีนชนิดนี้ในการพอกตัวเพื่อป้องกันการถูกทำลายจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายผู้ป่วย

ความเครียดทางร่างกาย, จิตใจ และความไม่สมดุลของฮอร์โมน

ภาวะความเครียดต่างๆ ทำให้เกิดการกระตุ้นฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) ซึ่งฮอร์โมน cortisol นี้มีหน้าที่ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ในภาวะคับขัน แต่ก็มีผลไปกดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในส่วนของ TH₁ ก่อให้เกิดการไม่สมดุลของระบบภูมิคุ้มกันต่อไปในที่สุด

ระดับของ Vit. D ที่ต่ำ ส่งผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ทำงานผิดปกติ

ความไม่สมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ และสุขภาพของทางเดินอาหาร

ในระบบทางเดินอาหารของเรานั้นถือเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก เพราะใช้ในการรับ, ย่อย, ดูดซึม สารอาหารเกือบทั้งหมดในร่างกาย รวมถึงการขับถ่ายของเสียด้วย

ระบบภูมิคุ้มกันในทางเดินอาหารซึ่งคิดเป็น 70% ของภูมิคุ้มกันทั้งหมดในร่างกาย เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างร่างกายของเรา ซึ่งคือต่อมน้ำเหลือง (Peyer's Patch) ร่วมกับแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในทางเดินอาหาร (normal flora)

แบคทีเรีย (normal flora) มีหน้าที่ปรับสมดุลแบคทีเรียต่างๆ ในลำไส้ ทำให้ร่างกายจำแนกสิ่งแปลกปลอมได้ดี รวมถึงยังสังเคราะห์ Vit. B12, Folic acid ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นอีกด้วย

ถ้าสมดุลของแบคทีเรีย (normal flora) นี้เสียไป นอกจากจะขาด Vit. B12, Folic acid แล้ว ก็จะทำให้สารพิษจากแบคทีเรียที่ไม่ดีมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถแยกเนื้อเยื่อร่างกายและสิ่งแปลกปลอมออกจากกันได้

สารพิษต่างๆ

จากงานศึกษาวิจัยของหน่วยงานสาธารณสุขของสหรัฐอเมริกา (CDC) พบว่ามีสารเคมีมากกว่า 200 ชนิดปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างๆ ซึ่งสารเคมีเหล่านี้ก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ ที่ไปรบกวนการทำงานของร่างกายมากมาย เช่น โลหะหนักต่างๆ เช่น ตะกั่ว ปรอท แคดเมียม, สารฆ่าแมลง

การติดเชื้อ

จากงานวิจัยต่างพบว่า เชื้อโรคบางชนิดมีส่วนร่วมในการก่อให้เกิดความสับสนของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ เช่น Influenza virus มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายไปทำลาย β -cell ในตับอ่อน ทำให้การผลิต Insulin ของ

ร่างกายลดลง อาจส่งผลให้เกิดภาวะเบาหวานได้ในอนาคต ทั้งนี้ เชื้อ Influenza virus นี้ยังไปทำลายเนื้อเยื่อที่ปอด ส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ปอดมากขึ้นอีกด้วย

ความผิดปกติทางพันธุกรรม

เช่น การที่ความผิดปกติที่ HLA DQ₂, DQ₈ ยังเพิ่มความเสี่ยงการเป็น Celiac disease

การรักษา

ในปัจจุบันมีหลายวิธี คือ

1. รักษาด้วยยา ยาที่มักใช้ในการรักษา เช่น steroid, NSAIDS หรือยาที่เน้นในการยับยั้ง และพยายามควบคุมอาการและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเป็นหลัก ซึ่งยาเหล่านี้ก็ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพอีกทอดหนึ่ง เช่น ภาวะเยื่อทางเดินอาหารอักเสบ, การติดเชื้อแทรกซ้อน

2. การรักษาด้วยอาหารสมุนไพร สกัดจากธรรมชาติ, วิตามิน ควบคู่กับการดูแล ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันให้ห่างจากโรครุมิต้านทานตนเอง (Autoimmune disease) มีดังนี้

- ดื่มน้ำเช้า (6.00 - 7.00 น.) เพื่อรับแสงแดดยามเช้า เป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน รวมถึงช่วยในการสร้าง

Vitamin D อีกด้วย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ ครั้งละประมาณครึ่งชั่วโมง ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย และยังช่วยขับสารพิษออกทางเหงื่ออีกด้วย

หมายเหตุ : หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักจนเกินไปเพราะจะได้ผลตรงกันข้าม

- เลี่ยงอาหารให้ละเอียด (30 วินาที/คำ) เพราะอาหารที่ไม่ย่อยจะเป็นอาหารให้แบคทีเรียไม่ดีได้

- กินอาหารที่สุก, สด, ใหม่, หลากหลาย (หลากหลายชนิด, หลากหลายแหล่งผลิต เพื่อหลีกเลี่ยงการรับสารเคมี, สารพิษในแต่ละแหล่งผลิต)

- กินโปรตีนให้เพียงพอ เพราะภูมิคุ้มกันใช้โปรตีนในการเสริมสร้างและการเจริญเติบโต

- กินกากใย, ไฟเบอร์ จากผักและผลไม้ เพื่อเสริมสร้างแบคทีเรียที่ดี (normal flora) ในลำไส้

- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร (8 แก้ว)

- หลีกเลี่ยงชา, กาแฟ, แอลกอฮอล์, น้ำตาล

- หลีกเลี่ยงอาหารผลิตภัณฑ์จากนม, ข้าวสาลี, บาร์เลย์ เนื่องจากมี Gluten และ Casein เช่น เค้ก, โดนัท, ขนมปัง เบเกอรี่ เป็นต้น

- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง (21.30 - 5.30 น. เป็นเวลาที่ภูมิคุ้มกันทำงานดีที่สุด)

- ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันจากความเครียดต่างๆ

- สำรวจตนเองถึงความผิดปกติทางร่างกายของตนเองต่างๆ อย่างละเอียดอยู่เสมอ พร้อมทั้งจดบันทึกอาการผิดปกติเหล่านั้นด้วยตนเอง

เพียงเท่านี้ ท่านก็สามารถห่างไกลจากโรครุมิต้านทานตนเองได้ ด้วยตัวของท่านเอง