

## สารโสมซีสทีนปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์วัฒนา เลี้ยววัฒนา

ภาควิชาพยาธิวิทยาคลินิก

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันอัตราการเสียชีวิตของประชากรโลก เกิดจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่มีไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ เป็นต้น ดังนั้น การที่เราจะมีความรู้เกี่ยวกับโรคนี้จึงถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เมื่อเร็ว ๆ นี้ วงการแพทย์ทั่วโลกต่างให้ความสนใจกับปัจจัยเสี่ยงชนิดใหม่ที่มีชื่อว่า “สารโสมซีสทีน” สารชนิดนี้เป็นที่รู้จักกันมานานมาก เนื่องจากเป็นสารที่เกิดจากการย่อยสลายของอาหารประเภทโปรตีน ปกติร่างกายจะพยายามขจัด “สารโสมซีสทีน” ให้เป็น “สารซีสทีน” แทนซึ่งไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือดและร่างกายส่วนอื่น ๆ เพราะฉะนั้น เมื่อเราไม่รับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากเกินไป ระดับของโสมซีสทีนในเลือดก็จะไม่สูง หรือถ้าเราไม่มีปัญหาเนื่องมาจากพันธุกรรมของครอบครัว ไม่มีความผิดปกติในเรื่องของการขาดวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามิน บี6 บี12 และกรดโฟลิก รวมถึงการที่เราไม่ดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟมากเกินไป ก็จะไม่ทำให้เกิดสารโสมซีสทีนในเลือดสูงขึ้น การที่มีสารโสมซีสทีนสูงจะส่งผลเสียต่อผนังด้านในของหลอดเลือดที่ละน้อย จนกลายเป็นภาวะหลอดเลือดอุดตัน และถ้าเพิ่มสูงขึ้นในเลือดเป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลกระทบต่อหลอดเลือดทั่วร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลอดเลือดที่มีขนาดเล็ก เช่น หลอดเลือดในสมองและหลอดเลือดหัวใจ หากมีการตีบตันจะทำให้เกิดอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือหัวใจขาดเลือดก่อนเวลาอันควร โดยทั่วไปจะพบผู้ป่วยชายมากกว่าหญิง เพราะผู้ชายมีปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ มากกว่า ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่มีสารโสมซีสทีนสูง จะมาพบแพทย์ด้วยอาการเจ็บแน่นหน้าอก และโดยส่วนมากผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายกับอาการของภาวะในเลือดสูง

ในปัจจุบัน การตรวจหาสารโสมซีสทีนยังเป็นการทดสอบค่อนข้างใหม่ ทั้งนี้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เป็นสถาบันทางการแพทย์แห่งแรกในประเทศไทยที่ให้ความสนใจในการทำวิจัยเกี่ยวกับสารโสมซีสทีนอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2542 โดยมีข้อจำกัดในการตรวจทางห้องปฏิบัติการหลายประการ อาทิ ต้องใส่สารกันเลือดแข็งชนิดที่เรียกว่า EDTA แล้วจะต้องนำเลือดส่งห้องปฏิบัติการภายในเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะหากล่าช้าจะทำให้ค่าที่ตรวจได้สูงกว่าความเป็นจริง นอกจากนี้ค่าใช้จ่ายในการตรวจค่อนข้างจะสูง ครั้งละ 500 บาท ซึ่งจะทราบผลการตรวจใน 1-2 วัน สำหรับการตรวจแพทย์จะพิจารณาเฉพาะผู้ป่วยบางรายที่ไม่สามารถหาสาเหตุของโรคหัวใจได้จากการตรวจด้วยวิธีอื่น ๆ

ดังนั้น การป้องกันไม่ให้สารโสมซีสทีนในเลือดสูง ทำได้โดยการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนมากเกินไป และรับประทานอาหารประเภทผักผลไม้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้พบพฤติกรรมการรับประทานอาหารในปัจจุบันมีความเสี่ยงต่อการเกิดสารโสมซีสทีนในเลือดสูง จึงควรหันมารับประทานอาหารแบบไทย ๆ นอกจากนั้น การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ระบบเลือดหมุนเวียนดีขึ้น สามารถขับสารโสมซีสทีนออกจากร่างกายได้ดีอีกด้วย ถ้าทุกท่านลดปัจจัยเสี่ยงที่เป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลง โอกาสที่จะป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดจะเป็นไปได้้น้อยมาก เราก็ควรจะตั้งยอมรับและปฏิบัติ

.....