**วิตามินช่วยป้องกันมะเร็งได้จริงหรือ**

**รู้ทันมะเร็ง : วิตามินช่วยป้องกันมะเร็งได้จริงหรือ? : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                      ปลายเดือนที่แล้วมีข่าวสุขภาพที่ประเทศสหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับเรื่องประโยชน์ของการบริโภควิตามิน เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่อเมริกันชน นับเป็นข่าวฮือฮาพอสมควร เนื่องจากปัจจุบันเม็ดเงินในอุตสาหกรรมการบริโภควิตามินในสหรัฐอเมริกามีมูลค่าสูงมหาศาลถึง 9 แสนกว่าล้านบาท และผู้ใหญ่ชาวอเมริกันประมาณ 50% กินวิตามินเสริมอย่างน้อยหนึ่งตัวเป็นประจำและประมาณ 1 ใน 3 รับประทานวิตามินรวมเสริมเป็นประจำ โดยมีความเชื่อว่าจะส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ผลการศึกษาล่าสุด นอกจากจะไม่ช่วยอะไรในผู้ใหญ่ที่ร่างกายปกติแข็งแรงอยู่แล้ว ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย

                      หน่วยงานวิจัยด้านการป้องกันสุขภาพของสหรัฐฯ โดยทีมนักวิทยาศาสตร์และนักวิจัยชั้นนำ 16 คน ร่วมกันทบทวนผลการศึกษาทั่วโลกที่เกี่ยวข้องกับการใช้วิตามินต่อสุขภาพในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา เพื่ออัพเดทข้อสรุปเรื่องนี้ที่เคยทำไว้เมื่อปี 2546 ว่ามีข้อมูลอะไรใหม่ๆ ที่สนับสนุนหรือไม่อย่างไร โดยมี 5 รายงานที่ศึกษาเรื่องวิตามินรวมและ 24 รายงานที่ศึกษาวิตามินเฉพาะตัวหรือเป็นคู่ ในส่วนของวิตามินรวม 3 ใน 5 รายงาน ไม่พบว่าการบริโภควิตามินรวมมีประโยชน์อะไร มีเพียงหนึ่งรายงานที่วิตามินอาจจะช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งในชายสูงอายุได้เล็กน้อย ในขณะที่รายงานที่ศึกษาวิตามินเฉพาะตัวหรือเป็นคู่ พบว่ามีเพียง 2-3 รายงานจากทั้งหมด 24 รายงานที่มีข้อมูลเพียงพอ แต่ขนาดโดสของวิตามินที่ให้ ก็แตกต่างกันทำให้ไม่สามารถหาข้อสรุปได้

                      แต่ที่น่าสนใจที่สุดจากการทบทวนผลการศึกษาคือ ผลของวิตามินอีกับเบต้า-แคโรทีนที่เป็นที่นิยมกันมากในหมู่ผู้ชอบบริโภควิตามิน มีบทสรุปที่ชัดเจนว่าจากการทบทวนรายงานที่เป็นแบบสุ่มและมีการควบคุมจำนวน 6 รายงาน พบว่าวิตามินอีและเบต้า-แคโรทีนไม่ได้ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดหรือช่วยรักษาโรคมะเร็งและโรคหัวใจ นอกจากนั้นการทบทวนรายงานการศึกษาทางคลินิกอีก  6 รายงานก็ไม่พบว่าเบต้า-แคโรทีนช่วยอะไรได้ มิหนำซ้ำยังพบว่ามี 2 รายงานที่มีผลเสียต่อสุขภาพเสียอีก โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งปอดมากกว่าชาวบ้านเค้าอยู่แล้ว เช่น คนที่สูบบุหรี่ การกินเบต้า-แคโรทีนมากเกินความจำเป็นยังเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งปอดในคนกลุ่มนี้ 24% อีกต่างหาก

                      ได้รับทราบข้อมูลการทบทวนบทความทางวิชาการจากทั่วโลกในรอบ 10 ปีล่าสุดที่ผ่านมาอย่างเป็นทางการแบบนี้แล้ว นอกจากจะช่วยตอกย้ำตามที่ทั้ง 2 สมาคมวิชาชีพ คือสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาและสมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกาที่แนะนำอเมริกันชนมาตลอดว่า วิตามินไม่ได้ช่วยป้องกันหรือช่วยรักษาโรคทั้งสองแต่อย่างใด ก็หวังว่าบรรดาคนไทยที่ร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วแต่กำลังหลงผิด กินวิตามินประเภทต่างๆ ด้วยความหวังว่าจะช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจและอีกสารพัดโรค คงจะหูตาสว่างกันเสียทีนะครับ วิตามินเค้ามีไว้ให้คนที่มีภาวะขาดวิตามินบริโภค เช่น เด็ก ผู้หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ส่วนผู้ใหญ่ที่ร่างกายปกติแข็งแรงอยู่แล้ว กินอาหารสดๆ จากธรรมชาติให้ครบทั้ง 5 หมู่ก็เพียงพอแล้วล่ะครับ...เชื่อผมสิ