

ใครไม่ยากเป็นต่อมลูกหมากโต...อย่า say no กับ “มะเขือเทศ” นะ

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาวะต่อมลูกหมากโต (Benign prostate hyperplasia; BPH) เป็นความผิดปกติที่พบได้ถึง 80% ของความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับต่อมลูกหมาก ซึ่งสาเหตุของโรคยังไม่มีหลักฐานยืนยันชัดเจน แต่เชื่อว่าอายุที่เพิ่มขึ้น ระดับฮอร์โมน testosterone ที่ลดลง และระดับของฮอร์โมน dihydrotestosterone (DHT) ที่เพิ่มขึ้น จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะต่อมลูกหมากโต อาการที่พบคือ ปัสสาวะลำบาก ต้องเบ่ง ปัสสาวะไม่พุ่ง ปัสสาวะบ่อยทั้งกลางวันและกลางคืน ใช้เวลาในการปัสสาวะนาน รู้สึกว่าถ่ายปัสสาวะไม่หมด กลั้นปัสสาวะได้ไม่นาน ต้องการปัสสาวะทันที และอาจพบการติดเชื้อได้ (1 - 2)

การรักษาในปัจจุบันจะเริ่มต้นด้วยการรอดูอาการ ซึ่งในระหว่างนั้นผู้ป่วยต้องงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ เลี่ยงการกลั้นปัสสาวะ ไม่รีบปัสสาวะ เลี่ยงการดื่มน้ำมากๆ ก่อนนอน เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้เพื่อไม่ให้ท้องผูก และเลี่ยงการใช้ยาบางชนิดที่อาจกระตุ้นให้อาการเพิ่มขึ้น หากอาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์อาจพิจารณาการรักษาด้วยการใช้ยา (เช่น α -blockers, 5α -reductase inhibitors, muscarinic receptor antagonists, phosphodiesterase5 inhibitors เป็นต้น) การผ่าตัด หรือให้ความร้อนที่มีแหล่งพลังงานจากคลื่นไมโครเวฟ (1 - 2) ทั้งนี้ก็ขึ้นกับการวินิจฉัยของแพทย์ และนอกจากการรักษาแผนปัจจุบันแล้ว การใช้สมุนไพรหรือสารสกัดจากสมุนไพรก็ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่ถูกนำมาใช้เพื่อบรรเทาอาการของภาวะต่อมลูกหมากโต และสมุนไพรที่หาได้ง่าย และมีงานวิจัยยืนยันว่าสามารถใช้บรรเทาภาวะต่อมลูกหมากโตได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ มะเขือเทศ

มะเขือเทศ

มะเขือเทศ หรือ Tomato มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Lycopersicon esculentum* Mill. ชื่อพ้องคือ *Lycopersicon esculentum* Mill. เป็นพืชในวงศ์ SOLANACEAE สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ส่วนผล และน้ำคั้น ใช้เพื่อทำให้เด็กอาเจียน (ล้างสารพิษ) ห้ามเลือด ลดข้อบวม นิ่วน้ำดี นิ่วที่ไต ลดไข้ และช่วยระบาย นอกจากนี้มะเขือเทศยังเป็นแหล่งวิตามิน A, B, C, E และ โพแทสเซียมด้วย (3) ส่วนที่นำมาใช้เพื่อบรรเทาภาวะต่อมลูกหมากโตคือ ผลสด หรือผลที่ผ่านกระบวนการต่างๆ โดยมีสารสำคัญคือ สารไลโคปีน (lycopene) ซึ่งเป็นแคโรทีนอยด์ชนิดหนึ่ง

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

รายงานการวิจัยจำนวนมาก ระบุว่าสารไลโคปีนในมะเขือเทศสามารถบรรเทาภาวะต่อมลูกหมากโตได้ โดยสามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์ต่อมลูกหมาก ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ 5α -reductase ยับยั้งการสร้าง androgen receptor และทำให้ค่า prostate specific antigen (PSA) ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้การเกิดความผิดปกติของต่อมลูกหมาก มีค่าลดลง (4 - 7) นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่

ด้านการอักเสบ ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด และมีฤทธิ์ต้านมะเร็งหลายชนิด (3) สำหรับการศึกษาคือความเป็นพิษพบว่ามะเขือเทศมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง และขณะนี้ยังไม่มีการรายงานความเป็นพิษของการบริโภคมะเขือเทศในรูปแบบของอาหารเลย แต่หากรับประทานมากเกินไปจะทำให้ผิวหนังมีสีเหลืองส้ม ซึ่งอาการดังกล่าวจะหายไปเมื่อหยุดรับประทาน (8 - 9) และในรายที่มีอาการแพ้มะเขือเทศ อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย คลื่นไส้ ปวดท้อง หรือไม่ย่อยอาหารได้ การทดสอบค่าความเป็นพิษพบว่า ขนาดของสารไลโคพีนที่ทำให้สัตว์ทดลองตายครึ่งหนึ่ง (LD₅₀) คือมากกว่า 5 ก./กก. (9)

การศึกษาทางคลินิก

การทดลองทางคลินิกจำนวนมากเช่นกันที่ระบุว่าสารไลโคพีนช่วยบรรเทาภาวะต่อมลูกหมากโตได้ โดยทำให้ค่า PSA ของผู้ป่วยลดลง (10 - 12) เมื่อให้ผู้ป่วยรับประทานสารไลโคพีนในขนาด 15 มก./วัน นาน 3 - 6 เดือน ซึ่งสารไลโคพีนทำให้ขนาดของต่อมลูกหมากไม่ใหญ่ขึ้น เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอก (12) และการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า การบริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยสารไลโคพีนอย่างมะเขือเทศ สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก รวมทั้งช่วยลดขนาดและยับยั้งการลุกลามของเซลล์มะเร็งดังกล่าวได้ (13 - 18)

โดยทั่วไปเรามักได้ยินว่าการรับประทานผักสดนั้นดีที่สุด เพราะจะทำให้ได้คุณค่าทางอาหารสูงสุด แต่หลักการดังกล่าวนี้ใช้ไม่ได้กับมะเขือเทศ เพราะหากต้องการให้ได้รับสารไลโคพีนจากมะเขือเทศเยอะๆ เราควรรับประทานมะเขือเทศที่ผ่านกระบวนการ เช่น การปรุงสุกด้วยความร้อน การบีบอัด หรือการบดละเอียด เพื่อให้สารไลโคพีนที่อยู่ในเซลล์พืชถูกปลดปล่อยออกมา จากการเปรียบเทียบปริมาณของไลโคพีนในมะเขือเทศรูปแบบต่างๆ ที่ขนาด 100 ก. พบว่ามีปริมาณของไลโคพีนเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น > มะเขือเทศผง > ซอสมะเขือเทศ > น้ำมะเขือเทศ > ซุปมะเขือเทศเข้มข้น > มะเขือเทศปรุงสุก > มะเขือเทศสด (19)

นอกจากมะเขือเทศแล้ว “ฟักข้าว (Gac)” ก็เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่มีสารไลโคพีนสูง (มากกว่ามะเขือเทศ 76 เท่า) (20) ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ในการนำมาใช้เพื่อบรรเทาและป้องกันภาวะต่อมลูกหมากโต รวมทั้งลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้

นอกจากมะเขือเทศแล้ว สมุนไพรที่มีงานวิจัยว่าสามารถบรรเทาภาวะต่อมลูกหมากโตยังมีอีกหลายชนิด เช่น ปาล์มไบเลื้อย (Saw palmetto) ปาล์มขวด (Royal palm) ข้าวไรย์ (Rye) ฟักทองข้าวเจ้า (Pumpkin) และตำแยฝรั่ง (Stinging nettle) ซึ่งปัจจุบันมีจำหน่ายในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ แต่ส่วนใหญ่จะไม่ใช้แบบเดี่ยวๆ เนื่องจากประสิทธิภาพยังน้อยกว่าการใช้ยาแผนปัจจุบัน การใช้จึงเป็นในลักษณะของการใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของกันและกัน อีกทั้งยังเป็นการลดผลข้างเคียงหรืออาการอันไม่พึงประสงค์จากการสมุนไพรหรือยาเพียงอย่างเดียว

เอกสารอ้างอิง

1. Oelke M, Bachmann A, Descazeaud A, et al. Guidelines on the treatment of non-neurogenic male LUTS: EAU guideline. 2011.
2. Sarma AV and Wei JT. Benign prostatic hyperplasia and lower urinary tract symptoms. N Engl J Med 2012; 367:248-57.
3. วีณา จิรัจฉริยากุล. มะเขือเทศ. จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2543;17(3):3-11.
4. Levy J, Sharoni Y, The functions of tomato lycopene and its role in human health. HerbalGram 2004;62:49-56.
5. Campbell JK, Canene-Adams K, Lindshield BL, Boileau TW, Clinton SK, Erdman Jr. JW. Tomato phytochemicals and prostate cancer risk. J Nutr 2004;134(12):3486S-3492S.
6. Zhang X, Wang Q, Neil B, Chen X. Effect of lycopene on androgen receptor and prostate-specific antigen velocity. Chin Med J 2010;123(16):2231-6.
7. Heber D, Lu QY. Overview of mechanisms of action of lycopene. Exp Biol Med (Maywood) 2002;227(10):920-3.
8. La Placa M, Pazzaglia M, Tosti A. Lycopenaemia. J Eur Acad Dermatol Venereol 2000;14(4):311-2.
9. Matulka RA, Hood AN, Griffiths JC. Safety evaluation of a natural tomato oleoresin extract derived from food-processing tomatoes. Regul Toxicol Pharmacol 2004;39(3):390-402.
10. Chen L, Stacewicz-Sapuntzakis M, Duncan C, et al. Oxidative DNA damage in prostate cancer patients consuming tomato sauce-based entrees as a whole-food intervention. J Natl Cancer Inst 2001;93(24):1872-9.
11. Edinger MS and Koff WJ. Effect of the consumption of tomato paste on plasma prostate-specific antigen levels in patients with benign prostate hyperplasia. Braz J Med Biol Res 2006;39(8):1115-9.
12. Schwarz S, Obermüller-Jevic UC, Hellmis E, Koch W, Jacobi G, Biesalski HK. Lycopene inhibits disease progression in patients with benign prostate hyperplasia. J Nutr 2008;138(1):49-53.
13. Park E, Stacewicz-Sapuntzakis M, Sharifi R, Wu Z, Freeman VL, Bowen PE. Diet adherence dynamics and physiological responses to a tomato product whole-food intervention in African-American men. Br J Nutr 2013;109(12):2219-30.
14. Jung SK, Kim K, Tae K, Kong G, Kim MK. The effect of raw vegetable and fruit intake on thyroid cancer risk among women: a case-control study in South Korea. Br J Nutr 2013;109(1):118-28.
15. Mazdak H, Mazdak M, Jamali L, Keshteli AH. Determination of prostate cancer risk factors in Isfahan, Iran: a case-control study. Med Arh 2012;66(1):45-8.

16. Salem S, Salahi M, Mohseni M, Ahmadi H, Mehraei A, Jahani Y, Pourmand G. Major dietary factors and prostate cancer risk: a prospective multicenter case-control study. *Nutr Cancer* 2011;63(1):21-7.
17. Tomita LY, Roteli-Martins CM, Villa LL, Franco EL, Cardoso MA; BRINCA Study Team. Associations of dietary dark-green and deep-yellow vegetables and fruits with cervical intraepithelial neoplasia: modification by smoking. *Br J Nutr* 2011;105(6):928-37.
18. Liu AG, Volker SE, Jeffery EH, Erdman JW Jr. Feeding tomato and broccoli powders enriched with bioactives improves bioactivity markers in rats. *J Agric Food Chem* 2009;26;57(16):7304-10.
19. วิมล ศรีสุข. กินมะเขือเทศอย่างไร ได้ไลโคปีน (lycopene) สูง. *มหิตลสาร* 2558;40(1):24.
20. วิมล ศรีสุข. Gac ผลไม้สีแดงของเวียดนาม. *จุลสารข้อมูลสมุนไพร* 2551;25(2):3-9.