

# สถาบันเบลคส์ออร์สเพิ่มความรู้เภสัชกรไทย เนหะผู้ บริโภคเลือกใช้วิตามินอย่างถูกวิธี



หลายปีที่ผ่านมาวิตามิน เกลือแร่ สมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นที่นิยมเป็นอย่างมาก หลายท่านใช้เพื่อความงาม แต่บางท่านใช้เพื่อดูแลสุขภาพ ซึ่งการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ส่วนใหญ่จะซื้อตามร้านขายยา ดังนั้นเภสัชกรจึงมีบทบาทสำคัญในการให้คำปรึกษาถึงการใช้อย่างถูกวิธี โดยเมื่อเร็วๆ นี้ สถาบันเบลคส์ออร์ส สำนักงานใหญ่ ประเทศออสเตรเลีย ได้ร่วมกับวิทยาลัยเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต จัดการประชุมวิชาการ “Complementary Medicine in Pharmacy Practice-Research Update & Application” ส่งเสริมให้ความรู้เภสัชกรและบุคลากรทางการแพทย์ด้าน Complementary Medicine หรือ โภชนเภสัชภัณฑ์ เพื่อการใช้อย่างถูกต้อง พร้อมเปิดตัวหลักสูตร Complementary Medicine Education ระดับกลาง (CMEd Silver) ขึ้น

ดร.เลสลิย์ บราวน์ ผู้อำนวยการ สถาบันเบลคส์ออร์ส สำนักงานใหญ่ ประเทศออสเตรเลีย กล่าวว่า ปัจจุบันเภสัชกรมีบทบาทสำคัญในการที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น ไม่ใช่เฉพาะเรื่องของยาเท่านั้น เนื่องจากประชาชนหันมาใส่ใจเรื่องของดูแลสุขภาพ แต่หลายคนยังมีข้อสงสัยถึงการทานผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพว่าจะมีผลเสียต่อร่างกายหรือไม่ จากการรวบรวมข้อมูลโดย Mayo Clinic ในปี 1998-2006 สหรัฐอเมริกา ในคนไข้กว่า 80,000 ราย พบว่า การรับประทานสมุนไพรไม่ได้มีผลเสียต่อร่างกาย และไม่พบปัญหาที่ดับ ขณะที่การทานยาพาราเซตามอลและการใช้ยาปฏิชีวนะจะส่งผลกระทบต่อตับ ซึ่งพบได้สูงถึง 5.7 รายต่อปี สอดคล้องกับข้อมูลที่สหรัฐอเมริกา พบปัญหาที่ดับซึ่งเกิดจากการใช้ยาสูงถึง 20 รายต่อจำนวนคนไข้ 100,000 ราย ซึ่งขึ้นอยู่กับความแตกต่างของแต่ละบุคคลด้วยเช่นกัน นอกจากนี้เภสัชกรจะได้รับการสอบถามเสมอ ว่าการรับประทานอาหารที่ดี

ร่างกายน่าที่จะได้รับสารอาหารที่เพียงพอ แต่ด้วยวิถีชีวิตของผู้คนในปัจจุบันการทานอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนเป็นเรื่องยาก จากข้อมูลขององค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้แนะนำให้ทานผักผลไม้ 400 กรัมต่อวัน แต่สำหรับไทยพบว่า ผู้หญิงมีการทานเฉลี่ยเพียง 283 กรัมต่อวัน ผู้ชาย 268 กรัมต่อวันเท่านั้น นอกจากนี้กระบวนการการทำอาหารก็อาจทำให้เกิดการสูญเสียวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี วิตามินซี เป็นต้น

ทั้งนี้ การที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ อาจมาจากหลายสาเหตุทั้งจากพฤติกรรม การใช้ยาเพื่อรักษาโรคประจำตัว หรือสภาวะต่าง ๆ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายก็จะขับวิตามินต่างๆ ออกจากร่างกายมากขึ้นอาจเกิดปัญหาการขาดวิตามิน การใช้ยารักษาโรคความดันโลหิตอาจทำให้เกิดการขาดธาตุสังกะสี ผู้ป่วยที่มีการใช้ยาลดกรด อาจทำให้เกิดการขาดธาตุแมกนีเซียม นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์จะมีปัญหาการขาดธาตุเหล็ก ไอโอดีน และวิตามินดี ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาการตัวอ่อนของทารก รวมถึงเด็กไทยมากกว่า 50% ยังมีภาวะการขาดแคลเซียม ธาตุเหล็ก สังกะสี วิตามินเอและซี ดังนั้น เกสซกรจึงมีหน้าที่ที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพที่ถูกวิธีให้กับผู้บริโภค เนื่องจากผู้ที่ขอรับคำปรึกษาส่วนใหญ่ต้องการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง โดยศึกษาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต หรือสอบถามจากคนรอบข้าง ซึ่งอาจมีความคลาดเคลื่อน บทบาทของเกสซกรจึงมีความสำคัญ ในการพูดคุย สอบถามประวัติอย่างละเอียดเพราะยารักษาโรคประจำตัวบางชนิดอาจทำปฏิกิริยากับสารอาหาร แต่ในขณะเดียวกันสารอาหารบางชนิดจะช่วยเสริมการทำงานของยา เช่น โคเอนไซม์คิวเท็น อาจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของยาลดความดันโลหิต และยังช่วยบรรเทาอาการไมเกรนอีกด้วย

“สำหรับสถาบันเบลคคอมอร์ส ถูกจัดตั้งขึ้นเป็นหน่วยงานอิสระ ทำหน้าที่พัฒนาภาพรวมด้านสุขภาพของสังคมให้ดีขึ้น ผ่านทางการใช้โภชนเภสัชภัณฑ์อย่างมีคุณภาพ โดยสถาบันฯจะเป็นแรงขับเคลื่อนด้านงานวิจัย การให้ความรู้ และให้คำแนะนำสำหรับการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งถ่ายทอดความรู้ให้กับเกสซกรและบุคลากรทางการแพทย์ ผ่านการจัดสัมมนาและหลักสูตร CMEd” ดร.เลสลี่ กล่าวในที่สุด

ด้าน ดร. ภญ. อโนมา เจริญทรัพย์ ผู้จัดการด้านการศึกษา สถาบันเบลคคอมอร์ส ประเทศไทย กล่าวว่า สถาบันฯ ในประเทศไทย ได้เริ่มเข้ามาให้ความรู้ด้านสมุนไพรและโภชนเภสัชภัณฑ์ตั้งแต่ 3 ปีที่ผ่านมา โดยร่วมมือกับมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศจัดการประชุมวิชาการให้กับเกสซกรและบุคลากรทางการแพทย์ เนื่องจากผลการสำรวจความต้องการด้านการศึกษา พบว่าเกสซกรต้องการมีความรู้เรื่องของ Complementary Medicine หรือ โภชนเภสัชภัณฑ์มากขึ้น เพราะประชาชนมีความกังวลในเรื่องของสุขภาพ จึงต้องการผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โภชนาการ และคำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ในปีที่ผ่านมาสถาบันฯ ได้เปิดหลักสูตร Complementary Medicine Education ระดับต้น (CMEd Bronze) ให้กับเกสซกร เพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการใช้วิตามิน เกลือแร่ สมุนไพร การใช้โภชนเภสัชภัณฑ์ ร่วมกับการใช้ยาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความปลอดภัย ร่วมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และขณะนี้ได้ต่อยอดเปิด CMEd ระดับกลาง (CMEd Silver) เป็นการให้ความรู้แบบเจาะลึกเกี่ยวกับการใช้โภชนเภสัชภัณฑ์ หรือสารอาหารที่เชื่อมโยงกับโรคที่มีคนไข้เข้ามาขอรับคำปรึกษาบ่อย เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง จอประสาทตาเสื่อม

เป็นต้น เกษัชกรจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับโภชนเภสัชภัณฑ์ ที่จะช่วยเสริมให้ยาทำงานได้มีประสิทธิภาพขึ้น หรือลด ปัญหาอาการข้างเคียงจากยา นอกจากนี้หลักสูตร CMed Silver ยังมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยในโรคต่างๆ ซึ่งเป้าหมายของหลักสูตรคือทำให้ความรู้ผ่านเกษัชกร โดยมุ่งหวังให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น

ด้าน ภก.กิตติพิชญ์ ธนผดุงเกียรติ หนึ่งในผู้ร่วมอบรมหลักสูตร CMed กล่าวว่า Complementary Medicine หรือ โภชนเภสัชภัณฑ์ มีความจำเป็นต่อเกษัชกรเป็นอย่างมาก เพราะตอนนี้หากไม่ปรับตัวใช้เฉพาะความรู้เดิมที่เรียนมา จะให้คำปรึกษากับคนไข้ได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะปัจจุบันประชาชนให้ความสำคัญกับการป้องกันการเกิดโรค มากกว่าการรักษา ดังนั้นการใช้โภชนเภสัชภัณฑ์จึงสามารถนำมาช่วยในการดูแลสุขภาพได้ การเลือกเรียนหลักสูตร นี้ เพราะได้เพิ่มเติมองค์ความรู้ มีการหยิบยกกรณีศึกษาของผู้รับบริการจริงที่อาจจะมีการใช้ยาแผนปัจจุบันร่วมด้วย ทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตัวเอง ในการให้คำแนะนำการใช้วิตามินหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้อย่าง ปลอดภัยมากขึ้น