



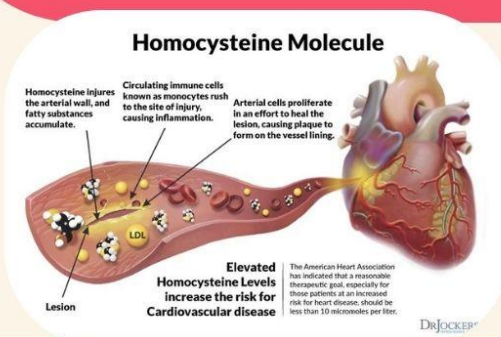
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี (โรงพยาบาลแม่และเด็ก)

โฮโมซิสเทอีน ก๊วยเจียบของหลอดเลือดแดง

ส่งเสริมสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต

โฮโมซิสเทอีน (Homocysteine) คือ กรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายจากการเผาผลาญสารอาหารประเภทกรดอะมิโนชนิด Methionine พบมากในเนื้อสัตว์เช่น ไก่ ปลา กุ้ง ไข่ โปรตีนจากพืช โดยร่างกายจะมีกลไกควบคุมระดับ Homocysteine ในเลือดให้ไม่สูงมาก โดยต้องอาศัยวิตามินบี12 บี6 บี2 โฟเลต และสังกะสี ซึ่งจะช่วยให้โฮโมซิสเทอีน ให้เป็นเมทไธโอนีน(Methionine) และ ซิสเทอีน(Cysteine) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

Homocysteine ที่สูงเกินไป (Hyperhomocysteinemia) ที่มีค่าตั้งแต่ 10 micromole/L จะเพิ่มระดับอนุมูลอิสระส่งผลให้เกิดการอักเสบบริเวณผนังเส้นเลือดแดงทั่วร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือดขนาดเล็ก ทำให้เกิดลิ่มเลือด ผนังหลอดเลือดขรุขระ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis) นำไปสู่โรคความดันสูง ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด โรคหัวใจ อัมพฤกษ์อัมพาต และโรคเรื้อรังอื่น ๆ



สาเหตุที่มักทำให้มี Homocysteine สูงเกินไป ได้แก่ ขาดการบริโภคอาหารที่มีวิตามิน บี2 บี6 บี12 สังกะสี และโฟเลต, รับประทานอาหารพวกโปรตีนมากเกินไป, กรรมพันธุ์, ความเครียด, ภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ โรคเบาหวาน ภาวะอ้วน และอายุที่มากขึ้น

สามารถควบคุมระดับของ Homocysteine ในเลือดได้โดย

1. รับประทานอาหารเสริม กลุ่มวิตามิน บี6, วิตามินบี12 และกรดโฟลิก (พบมากในผลไม้และผักใบเขียว)
2. การหลีกเลี่ยงหรือเลิกสูบบุหรี่
3. บริโภคโซเดียมน้อยกว่า 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน
4. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง
5. ลดความเครียด ทำจิตใจให้สบาย



ติดต่อสอบถาม

061-2264451 หรือเพิ่มเพื่อนLine @507nwgoe



จัดทำโดย

1.นางภััสสร อินทะแสน แพทย์แผนไทย

2.นางสาวรีนจิตร อินทะสร้อย นักวิชาการสาธารณสุข

3.นายเกศพนม สายศรี ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย