

## โรคเหน็บชา สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ 9

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

โรคเหน็บชา โดย นายแพทย์วิชัย ตันไพจิตร

### ผลจากการขาดวิตามินบี๑

วิตามินบี๑ ทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เกิดเป็นกำลังงาน ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้ ช่วยในการสังเคราะห์สารเคมี ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างกรดนิวคลีอิกและกรดไขมัน และมีส่วนสำคัญในการทำงานของระบบประสาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำกระแสความรู้สึกของเส้นประสาท เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี๑ จะทำให้การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาทและระบบทางเดินอาหารแปรปรวนไปจากปกติ และถาวรรุนแรงมากขึ้น จะมีอาการแสดงของโรคเหน็บชา ซึ่งแตกต่างกันไปตามอายุของผู้ป่วย

### โรคเหน็บชาในเด็กเล็ก

ช่วงอายุที่พบบ่อยที่สุด คือ ๒-๖ เดือน มักเป็นเด็กที่กินนมแม่ และแม่ขาดวิตามินบี๑ เด็กอาจมีอาการเด่นทางหัวใจ คือ หอบ เหนื่อย หัวใจเต้นเร็วและเขียว ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะถึงแก่กรรมได้ภายใน ๒-๓ ชั่วโมง เด็กอาจมีอาการเด่นทางระบบประสาท คือ เสี่ยงแหบ เวลารองไม่มีเสียง อาจมีหนังตาบนตกกลอกลูกตาไปมา มือเท้าเคลื่อนไหวโดยไม่ตั้งใจ

### โรคเหน็บชาในเด็กโตหรือผู้ใหญ่

เด็กโตหรือผู้ใหญ่ที่เป็นโรคเหน็บชา จะมีอาการชาที่ปลายมือ และปลายเท้า และเป็นเหมือนกันทั้งสองข้าง กล้ามเนื้อของแขนและขาไม่มีกำลัง ผู้ป่วยบางราย นอกจากมีอาการชาแล้วยังมีอาการบวมรวมด้วย ถ้าเป็นมากจะมีหัวใจโตและเต้นเร็ว หอบ เหนื่อยและเสียชีวิตได้ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันเวลาที่

### สาเหตุของโรคเหน็บชา

สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไทยเป็นโรคเหน็บชาเกิดจากการกินอาหารที่ให้วิตามินบี๑ ไม่พอ ชาวไทยส่วนใหญ่มักกินข้าวที่ขัดสีแล้วเป็นอาหารหลัก ข้าวที่ขัดสีมีวิตามินบี๑ อยู่น้อย มีหน้าข้าวขาวขาว และหุงข้าวแบบแช่น้ำ จะทำให้สูญเสียวิตามินบี๑ ไปอีกส่วนอาหารที่ให้วิตามินบี๑ มาก คือ เนื้อสัตว์และถั่วเมล็ดแห้ง ก็กินน้อย นอกจากนี้ ถ้ากินสารทำลายวิตามิน

บี๑ เป็นประจำ ยิ่งซ้ำเติมให้เป็นโรคเหน็บชาได้ไวขึ้นสารทำลายวิตามินบี๑ นี้ แบ่งได้เป็น ๒ พวก คือ พวกที่ไม่ทนต่อความร้อน ได้แก่ เอนไซม์ไทอะมิเนส (thiaminase) ซึ่งมีอยู่ในปลาน้ำจืด หอยลายและปลาราสวนอีกพวกหนึ่งเป็นสารที่ทนต่อความร้อน พบได้ทั้งในปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็มหลายชนิด ใบชา ใบเมี่ยงหมาก และผักบางชนิดเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมลูก ผู้ใช้กำลังงานมาก เช่น นักกีฬา กรรมกร ชาวนา ภาวะที่เกิดโรคติดต่อ ภาวะที่มีไข้สูง โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ

ล้วนมีความต้องการวิตามินบี๑ มากขึ้น จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหน็บชาได้ง่าย  
นอกจากนี้ผู้ดื่มเหล้าเป็นประจำจะขาดวิตามินบี๑ ได้ง่ายเช่นกัน

### การป้องกัน

โรคเหน็บชาไม่ใช่โรคที่เกิดจากความอดอยากหากแต่เกิดเพราะการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วนการป้องกันอาจทำได้โดยส่งเสริมให้กินอาหารที่มีวิตามินบี๑ สูง เช่น เนื้อหมู ถั่วเหลือง ผู้ที่ดื่มน้ำชาหรือเคี้ยวใบเมี่ยงเป็นประจำ  
ถ้าเลิกได้เป็นการดีที่สุดถ้าทำไม่ได้ก็ดื่มชาหรือเคี้ยวใบเมี่ยงให้น้อยลง และควรทำในระหว่างมื้ออาหาร  
ผู้ที่ชอบกินปลาราดิบ ควรเปลี่ยนเป็นต้มให้สุกเสียก่อน  
เลิกดื่มเหล้าเป็นประจำเวลาเกิดการเจ็บป่วยก็ไม่อดของแผลง ทั้ๆ ที่อาหารเหล่านั้นมีคุณค่าทางโภชนาการ  
การหุงต้มทุกชนิดควรใช้น้ำแต่พอประมาณ เช่น ควรหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำส่งเสริมให้กินข้าวหอมมะลิ  
และรัฐควรวางมาตรฐานการสีข้าวของโรงสีต่างๆ เพื่อสงวนคุณค่าของวิตามินบี๑ ไว้