

## 7 ความเข้าใจผิด.....ที่แม่แต่หมอยังเชื่อ !!

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2552

ดร.อารอน แครร์รอล (Dr. Aaron Carroll) และ ดร.ราเชล ฟรีแมน (Dr. Rachel Vreeman) 2 กุมารแพทย์ จากวิทยาลัยแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยอินเดียนา (Indiana University School of Medicine) สหรัฐอเมริกา เปิดเผยผลการวิเคราะห์ข้อปฏิบัติและความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ จนออกมาเป็นรายงาน “มายาคติทางการแพทย์” ผ่านวารสารบริติชเมดิคัลเจอร์นัล (British Medical Journal) ฉบับล่าสุด โดยแจกแจงออกมาเป็น 7 ข้อคือ

### 1. มนุษย์ใช้สมองแค่ 10% เท่านั้น

ช่วงต้นคริสต์ศตวรรษ 1900 เชื่อกันว่าสมองของคนเราทำงานเพียงแค่ 10% ซึ่งอาจเป็นเรื่องที่ใครคนหนึ่งก็ขึ้น เพื่อที่จะต้องการครอบงำกลุ่มคนหมู่มาก กระทั่งวิทยาการก้าวหน้า นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาสมองจากภาพสแกน ก็ไม่พบว่ามีสมองส่วนไหนที่อยู่นิ่งเฉย หรือว่ามีเซลล์สมองในบริเวณไหนไม่มีปฏิกิริยาใดๆ และจากการศึกษากระบวนการทางเคมีของเซลล์สมองบ่งชี้ว่าไม่มีสมองบริเวณไหนที่ไม่ทำงาน และจากการศึกษาผู้ป่วยที่ได้รับความกระทบกระเทือนที่สมองยังบ่งชี้ว่าสมองที่ถูกทำลายเกือบทั้งหมดนั้นจะมีบริเวณจำเพาะที่เมื่อถูกทำลายแล้วจะมีผลต่ออาการสมรรถภาพร่างกาย

### 2. ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

"ไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าคนเราต้องการน้ำมากมายขนาดนั้น" ดร.ฟรีแมนระบุ ซึ่งเธอคาดว่าความเชื่อนี้มีที่มาจากสภาโภชนาการของสหรัฐฯ เมื่อปี 2548 ที่แนะนำให้ประชาชนบริโภคของเหลววันละ 8 แก้ว แต่ในปีต่อๆ มาหลังจากนั้น คำว่า "ของเหลว" จำกัดอยู่เฉพาะแค่ "น้ำเปล่า" ไม่ได้หมายรวมถึงน้ำผัก ผลไม้ กาแฟ หรือว่าของเหลวอื่นๆ เข้าไปด้วย

อีกหนึ่งต้นตอของความเชื่อนี้ น่าจะมาจากเฟรเดอริค สแตร์ (Frederick Stare) โภชนาการที่แนะนำให้ดื่มเครื่องดื่มวันละ 6-8 แก้ว ซึ่งครอบคลุมทั้งน้ำเปล่า ชา กาแฟ นม เบียร์ และซอฟดริงก์อื่นๆ ต่อมาการแนะนำที่ปราศจากข้อมูลอ้างอิงของสแตร์ถูกหักล้างด้วยข้อมูลของไฮนซ์ วาลติน (Heinz Valtin) ที่รายงานไว้ในวารสารอเมริกันเจอร์นัลออฟฟิสิโอโลจี (American Journal of Physiology) ที่ว่าการบริโภคน้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มอื่นๆ เป็นประจำในแต่ละวันเท่าที่ร่างกายก็ได้รับของเหลวเพียงพอต่อความต้องการแล้ว ในทางตรงกันข้าม การดื่มน้ำมากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายเมื่อเกิดภาวะสภาวะน้ำในร่างกายมากผิดปกติจนเกิดเป็นพิษ หรือที่เรียกว่า "น้ำเป็นพิษ" (water intoxication)

### 3. ตายไปแล้วแต่เล็บและเส้นผมยังคงงอก

ผู้แต่งหนังสือเรื่อง "แนวรบด้านตะวันตก เหตุการณ์ไม่เปลี่ยนแปลง" (All Quiet On The Western Front) บรรยายไว้ว่าเล็บของเพื่อนคนหนึ่งยาวขึ้นหลังจากพิธีฝังศพผ่านไปแล้ว ส่วนจอห์นนี่ คาร์สัน (Johnny Carson) นำความเชื่อนี้มาเขียนเป็นเรื่องขำขันจนกลายเป็นความเชื่ออมตะว่า หลังจากตายไปแล้ว 3 วัน ผมและเล็บของเราจะงอกใหม่

แพทย์ส่วนใหญ่คิดว่านี่เป็นเรื่องจริงในตอนแรก แต่เมื่อพิจารณาให้ถี่ถ้วนจะเห็นว่าที่จริงแล้วขณะที่ศพกำลังแห้งลง เนื้อเยื่อส่วนที่นุ่มอย่างผิวหนังก็จะหดตัว ทำให้เผยชิ้นส่วนของเล็บมากขึ้น ทำให้ดูยาววอกออกมา เช่นเดียวกับเส้นผม ซึ่งจะสังเกตเห็นผิวหนังหดตัวได้น้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ไรต์สอร์โมนที่ทำหน้าที่กระตุ้นให้ผมและเล็บยาวนั้นไม่มีทางทำงานหลังจากเจ้าของร่างกายไปแล้วเป็นแน่

#### 4.ผมหรือขนงอกเร็วกว่าเก่าเมื่อโกน แกรมหยาบและสีเข้มขึ้นด้วย

ปี 2471 นักวิทยาศาสตร์ทดลองโกนผมแล้วเปรียบเทียบผมที่งอกใหม่กับผมที่ไม่ได้โกน ผลปรากฏว่าผมที่งอกขึ้นมาแทนผมที่ถูกโกนไปก่อนหน้านี้ไม่ได้มีสีเข้มหรือเสนหนาหรืองอกเร็วไปกว่าผมปกติเลย การทดลองครั้งหลังๆ ก็ให้ผลเช่นเดียวกัน ที่จริงแล้วเมื่อผมถูกโกนและงอกใหม่เป็นครั้งแรก จะยังเป็นเส้นผมที่อ่อนๆ ตรงส่วนปลาย แต่เมื่อผ่านไปนานวันเข้า ปลายผมที่เคยแข็งที่อกก็จะค่อยๆ เสื่อมสภาพและอ่อนนุ่มขึ้น ส่วนที่มองเห็นเป็นสีเข้มกว่าปกติ เนื่องจากว่าในตอนแรกผมเส้นนั้นยังไม่ถูกแดดเผาทำลายให้สีซีดจางลง

#### 5.อ่านหนังสือในที่แสงน้อยทำให้สายตาสี

เรื่องนี้เป็นที่เชื่อถือกันอย่างแพร่หลาย และผู้ใหญ่ก็มักจะห้ามไม่ให้เด็กๆ อ่านหนังสือในที่มืดหรือในที่ที่มีแสงน้อย มิฉะนั้นแล้วจะสายตาสั้นและต้องสวมแว่น เป็นต้น ความเชื่อนี้น่าจะมาจากจักษุแพทย์ที่บอกว่าหากใช้สายตาในที่แสงสว่างน้อยกว่าปกติจะมีผลต่อการรับภาพของประสาทตา ทำให้อัตราการกระพริบตาลดลง ตาแห้งและระคายเคือง

อย่างไรก็ดี

ปัจจุบันนักวิจัยและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านดวงตายังไม่พบหลักฐานชี้ชัดว่าการอ่านหนังสือในที่มืดจะทำลายสุขภาพตาอย่างถาวร แต่สามารถทำให้ดวงตายุ่งแยะและการมองเห็นด้อยลงเป็นเวลาชั่วคราวชั่วคราวได้

#### 6. รับประทานโก๋วงทำให้ง่วงนอน

เดิมทีแพทย์และนักวิจัยต่างก็เชื่อว่าหากรับประทานโก๋วงแล้วจะรู้สึกง่วงนอน แต่พบว่าสารทริปโตเฟน (tryptophan) ในโก๋วงนั่นเองที่เป็นสาเหตุให้ผู้ที่รับประทานโก๋วงรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ทว่าในโก๋วงไม่ได้มีทริปโตเฟนมากไปกว่าโก๋ทั่วไปหรือเนื้อวัวเลย มีเท่าๆ กันประมาณ 350 มิลลิกรัมต่อน้ำหนัก 115 กรัม ขณะที่แหล่งโปรตีนอื่นๆ อย่างเนื้อหมูหรือชีสมีทริปโตเฟนมากกว่าโก๋วงเสียอีกเมื่อเทียบเป็นน้ำหนัก เพียงแต่ว่าคุณนิยมบริโภคโก๋วงกันมากเป็นพิเศษในช่วงวันหยุด และยังดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมด้วย เหตุนี้จึงทำให้รู้สึกง่วงและหลับง่ายกว่าปกติ

นอกจากนี้แพทย์ยังนำกลไกในร่างกายมาอธิบายได้ว่าอาการง่วงนอนมักเกิดขึ้นหลังจากรับประทานอาหารอิมใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออาหารมีไขมันเป็นเนื้อสัตว์เสียส่วนใหญ่ หรือมีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตมาก จะกระตุ้นให้รู้สึกง่วงนอนมากเป็นพิเศษ เนื่องจากวาเลอิดและออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ลดลง

## 7. ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในโรงพยาบาล เป็นอันตรายต่อผู้ป่วย

ที่ผ่านมายังไม่เคยมีผู้ป่วยในโรงพยาบาลเสียชีวิตเนื่องมาจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ แต่พบว่าโทรศัพท์เคลื่อนที่รบกวนการทำงานของอุปกรณ์การแพทย์บางอย่างเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เช่น เครื่องควบคุมการให้สารละลายในผู้ป่วย (infusion pump), เครื่องเฝ้าติดตามการทำงานของระบบหัวใจ (cardiac monitor)

ทว่าขณะที่ยังไม่มียางานใดๆ ยืนยันถึงอันตรายของการใช้โทรศัพท์มือถือในโรงพยาบาล ในปี 2545 มีการเผยแพร่เรื่องที่มีการใช้โทรศัพท์มือถือในสถานพยาบาลแห่งหนึ่งแล้วปรากฏว่าเครื่องควบคุมการให้สารอะดรีนาลีน (adrenaline) ทำงานผิดปกติ หลังจากนั้นวอลล์สตรีทเจอร์นัล (Wall Street Journal) ก็นำก็รายงานมากกว่า 100 รายงานที่ระบุว่าโทรศัพท์เคลื่อนที่รบกวนการทำงานของอุปกรณ์แพทย์ในช่วงก่อนปี 2536 ทำให้โรงพยาบาลต่างๆ ไม่นอญญาติให้ใช้โทรศัพท์มือถือในโรงพยาบาล

เมื่อไม่นานมานี้มีการศึกษาวิจัยถึงเรื่องดังกล่าวในประเทศอังกฤษ พบว่าโทรศัพท์มือถือรบกวนการทำงานของอุปกรณ์แพทย์เพียง 4% เท่านั้น และต้องอยู่ห่างจากอุปกรณ์นั้นภายในระยะไม่เกิน 1 เมตร และจากการทดสอบการใช้โทรศัพท์มือถือ 300 ครั้งในห้องพักรักษา 75 ห้อง ไม่พบสิ่งใดผิดปกติเลย ในทางตรงกันข้ามพบว่าแพทย์ที่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่สามารถสื่อสารได้ชัดเจน และลดความผิดพลาดได้มากยิ่งขึ้น

“เมื่อพวกเราเอ่ยเรื่องนี้ขึ้นมาในตอนแรก แพทย์ส่วนใหญ่จะยังไม่เชื่อว่าเป็นเรื่องจริง กระทั่งพวกเขาได้ศึกษาหลักฐานต่างๆ อย่างละเอียดแล้ว เขาก็ยอมรับกันว่าที่พวกเขาวิตถ้อมานันมันไม่ได้ถูกต้องไปทั้งหมด” ดร.ฟรีแมนกล่าว

ที่มาจาก <http://www.pooyingnaka.com>