



เวทีกสสfnu:

วิตามินซีกับการป้องกันและรักษาไข้หวัด

ประพจน์ เกตรากาศ*

การแพทย์ทางเลือกและการแพทย์แผนปัจจุบันนิยมใช้วิตามินซีขนาดสูงในการป้องกันและรักษาไข้หวัดอย่างแพร่หลาย รวมทั้งขยายประโยชน์ของวิตามินซีไปถึงการชะลอวัยและป้องกันโรคความเสื่อมอื่น ๆ อีกมากมาย ดังนั้น จึงควรทำการทบทวนว่าวิตามินซีมีประโยชน์ในการป้องกันและรักษาไข้หวัดได้จริงหรือไม่

จากข้อมูลการทบทวนเรื่อง Vitamin C for preventing and treating the common cold ในห้องสมุด Cochrane ตีพิมพ์เมื่อวันที่ 31 May 2013 โดย Hemilä H, Chalker E มีสาระสำคัญ ดังนี้

ภูมิหลัง

วิตามินซี (ascorbic acid) ในการป้องกันและรักษาไข้หวัดเป็นประเด็นที่มีข้อโต้แย้งมากกว่า 70 ปี มีการนำวิตามินซีมาใช้ในการรักษาภาวะติดเชื้อทางเดินหายใจ ตั้งแต่มีการแยกสารวิตามินซีออกมาได้ในทศวรรษที่ ค.ศ. 1930 ต่อมาในทศวรรษที่ ค.ศ. 1970 เกิดความนิยมในการใช้วิตามินซีในการรักษาไข้หวัดอย่างมากมายเมื่อ ลินัส พอลลิง (Linus Pauling) ซึ่งได้รับรางวัลโนเบล สรุปผลจากการทดลองใช้วิตามินซีแบบมีกลุ่มควบคุมว่า วิตามิน ซี สามารถป้องกันและบรรเทาไข้หวัดได้ หลังจากนั้นมีการทำการศึกษาทดลองตามมากกว่า 20 การศึกษา

วิตามินซีจึงถูกขายและใช้เป็นสารป้องกันและรักษาไข้หวัดอย่างแพร่หลาย

วัตถุประสงค์

เพื่อทบทวนงานวิจัยต่าง ๆ ว่า วิตามินซีสามารถลดอุบัติการณ์ ระยะเวลา หรือความรุนแรงของไข้หวัดเมื่อใช้กินเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง หรือใช้เพื่อการรักษาเมื่อเริ่มมีอาการของไข้หวัด

วิธีการค้นหา

ทำการค้นใน CENTRAL 2012, Issue 11, MEDLINE (1966 - November สัปดาห์ที่ 3, 2012), EMBASE (1990 - November 2012), CINAHL (January 2010 - November 2012), LILACS (January 2010 - November 2012) และ Web of Science (January 2010 - November 2012) นอกจากนี้ยังค้นหาใน the U.S. National Institutes of Health trials register และ WHO ICTRP ใน 29 November 2012

เกณฑ์ในการคัดเลือก

การทบทวนนี้ได้คัดออกการศึกษาทดลองที่ใช้วิตามินซีน้อยกว่า 0.2 กรัมต่อวัน และการศึกษาที่ไม่มีการเปรียบเทียบ การทบทวนครั้งนี้จำกัดเฉพาะการศึกษาที่มีกลุ่มเปรียบเทียบเท่านั้น

*นักวิชาการด้านเวชศาสตร์ชุมชน

การเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์

นักทบทวนสองคนจะดึงข้อมูลออกมาโดยทำงานไม่เกี่ยวข้องกัน มีการประเมิน “อุบัติการณ์” ของไข้หวัดในระหว่างการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามปกติตามสัดส่วนของผู้เข้าร่วมการศึกษาที่มีประวัติไข้หวัดหนึ่งครั้ง หรือมากกว่าในระหว่างการศึกษา “ระยะเวลา” เป็นค่ามัธยฐานของจำนวนวันที่เกิดไข้หวัด

ผลการทบทวน

เปรียบเทียบผลการศึกษา 29 รายงาน ครอบคลุมผู้เข้าร่วมจำนวน 11,306 ราย ที่นำมาทำการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) เกี่ยวกับอัตราความเสี่ยงของการเกิดไข้หวัดในขณะที่ใช้วิตามินซีเป็นประจำ ตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา การทดลองในชุมชนทั่วไปครอบคลุมผู้เข้าร่วมจำนวน 10,708 ราย อัตราความเสี่ยงเป็น 0.97 (95 % confidence interval (CI) 0.94 - 1.00) การศึกษา 5 รายงานเป็นนักวิ่งมาราธอน นักเล่นสกี และทหารที่ฝึกในสภาพอากาศหนาวแบบขั้วโลกเหนือ จำนวน 598 ราย พบว่าอัตราเสี่ยงเป็น 0.48 (95 % CI 0.35 - 0.64)

เปรียบเทียบการศึกษา 31 รายงานที่ศึกษาผลของการใช้วิตามินซีอย่างสม่ำเสมอต่อระยะเวลาในการเกิดไข้หวัด (9,745 ครั้ง) ในผู้ใหญ่ ระยะเวลาของไข้หวัดลดลงร้อยละ 8 (ร้อยละ 3-12) และในเด็กลดลงร้อยละ 14 (ร้อยละ 7-21) ในเด็ก การกินวิตามินซี 1-2 กรัม/วันลดเวลาการเป็นไข้หวัดร้อยละ 18 ความรุนแรงของไข้หวัดก็ลดน้อยลงเมื่อกินวิตามินซีอย่างสม่ำเสมอเช่นเดียวกัน

การเปรียบเทียบการศึกษา 7 รายงานเกี่ยวกับผลการรักษาไข้หวัดด้วยวิตามินซี (3,249 ครั้ง) ไม่เห็นผลที่แน่นอนของวิตามินซีในการบำบัดรักษาต่อ

ระยะเวลาหรือความรุนแรงของไข้หวัด

ข้อสรุปงานทบทวน

ความล้มเหลวของการใช้วิตามินซีเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดอุบัติการณ์ของไข้หวัดในกลุ่มประชากรทั่วไป แสดงให้เห็นว่าการใช้วิตามินซีแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำนั้นไม่ได้ผล แม้ว่าวิตามินซีอาจมีประโยชน์สำหรับผู้ผ่านการฝึกการออกกำลังกายอย่างหนักในระยะเวลาสั้น การใช้วิตามินซีเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำสามารถลดระยะเวลาและความรุนแรงของไข้หวัดได้ แต่ในการศึกษาผลของการรักษาด้วยวิตามินซี 2-3 รายงาน กลับไม่ได้ผล อย่างไรก็ตาม การใช้ผลกระทบบของวิตามินซีต่อระยะเวลาและความรุนแรงของไข้หวัดจากการศึกษาผลของการใช้วิตามินซีเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างสม่ำเสมอ และเนื่องจากราคาถูกและปลอดภัย วิตามินซีอาจเป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยไข้หวัดที่จะทำการทดสอบกับตนเองว่าการใช้วิตามินซีเพื่อการรักษามีประโยชน์ต่อตนเองหรือไม่ การศึกษาผลของการรักษาในกลุ่มเปรียบเทียบเป็นสิ่งจำเป็นในการยืนยันผลในการรักษา

การทบทวนของ *Cochrane* เกี่ยวกับวิตามินซีกับการป้องกันและรักษาไข้หวัดชี้ให้เห็นว่า การใช้วิตามินซีเป็นประจำจะมีผลดีสำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีความแข็งแรง และสามารถลดระยะเวลาการเป็นไข้หวัดในเด็กร้อยละ 18 และลดความรุนแรงของไข้หวัดลงเมื่อใช้วิตามินซีอย่างสม่ำเสมอ แต่การใช้วิตามินซีเพื่อรักษาเมื่อมีอาการไข้หวัดนั้นกลับไม่ได้ผลที่แน่นอน

เอกสารอ้างอิง

1. Hamilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013;1:1-3.