

การศึกษาประสิทธิผลของสารสกัดจากเห็ดหลินจือต่อระดับความอ่อนล้า

และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง

EFFECTIVENESS OF *Ganoderma lucidum* EXTRACT TO LEVEL OF FATIGUE AND
QUALITY OF LIFE IN CHRONIC FATIGUE SYNDROME PATIENTS

SUKUNYA SOKSAWATMAKHIN

พญ.สุกัญญา ศกศวัตเมฆินทร¹, ศาสตราจารย์ ดร.นพ.วิจิตร บุนนยะโทตระ²

¹นิสิตระดับปริญญาโท, ²อาจารย์

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

บทคัดย่อ

กลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรังเป็นกลุ่มอาการอิดโรยเรื้อรังที่มีความผิดปกติหลากหลายระบบทั่วร่างกายอันส่งผลรบกวนชีวิตประจำวันและประสิทธิภาพการทำงานของผู้ป่วย ซึ่งการรักษาในปัจจุบันเป็นเพียงการรักษาแบบประคับประคองตามอาการเท่านั้น ยังไม่มีวิธีการรักษาใดที่ทำให้หายขาดได้ ทำให้ในปัจจุบันมีความพยายามที่จะใช้สารอาหารต่าง ๆ มาให้การรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้ ซึ่งในปัจจุบันพบว่าสารสำคัญหลากหลายชนิดในเห็ดหลินจือมีสรรพคุณที่มีบทบาทต่อกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย จึงคาดว่าสารสกัดจากเห็ดหลินจือจึงน่าจะมีประโยชน์ในการรักษาและฟื้นฟูร่างกายของผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของสารสกัดจากเห็ดหลินจือต่อผู้ป่วยจากกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรังโดยประเมินจากระดับความอ่อนล้าและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

วิธีการศึกษา มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 50 คนแบ่งแบบสุ่มกลุ่มละ 25 คนโดยให้รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือกลุ่มหนึ่ง และรับประทานยาหลอกอีกกลุ่มหนึ่ง รับประทานครั้งละ 1 ขวด วันละ 4 ครั้ง คือก่อนมื้ออาหารสามมื้อและก่อนนอนแล้วทำการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-12 และคะแนนระดับความอ่อนล้า VAS ก่อนและหลังการรับประทานครบ 4, 8 และ 12 สัปดาห์ ประเมินผลตรวจทางห้องปฏิบัติการโดยวัดระดับ Serum Cortisol ก่อนและหลังการรับประทานครบ 12 สัปดาห์รวมทั้ง ประเมินความพึงพอใจและผลข้างเคียงต่อการรับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือในสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้แบบสอบถาม

ผลการทดลอง กลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือมีการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนจากแบบสอบถาม SF-12 ที่เพิ่มขึ้นแตกต่างจาก กลุ่มที่รับประทานยาหลอกอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ตั้งแต่ในสัปดาห์ที่ 4 และมีการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนน VAS ที่ลดลงแตกต่างจาก กลุ่มที่รับประทานยาหลอกอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ตั้งแต่ในสัปดาห์ที่ 4 เช่นกัน อีกทั้งพบว่าในกลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือ มีระดับ Serum Cortisol ที่เพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 12 ในขณะที่กลุ่มที่รับประทานยาหลอกมีระดับ Serum Cortisol ที่ลดต่ำลง ซึ่งมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบ ความพึงพอใจและผลข้างเคียงพบว่าในกลุ่มที่รับประทาน

สารสกัดจากเห็ดหลินจือมีความพึงพอใจ ในระดับสูงมากกว่ากลุ่มที่รับประทานยาหลอก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบมีรายงานผลข้างเคียงจากทั้งสองกลุ่มซึ่งเป็นผลข้างเคียงที่ไม่รุนแรงคือ ถ่ายเหลวบ่อย และ คลื่นไส้ ซึ่งไม่มี ความแตกต่างกันในทางสถิติ

สรุปผล การรับประทาน สารสกัดจากเห็ดหลินจือ มีประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรังโดย ช่วยลดระดับความอ่อนล้าและเพิ่มคุณภาพชีวิตได้ โดยที่ผู้ป่วยมีความพึงพอใจในการรักษาและไม่มีผลข้างเคียงที่ ชัดเจน

คำสำคัญ อาการอ่อนล้า, กลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง, คุณภาพชีวิต, สารสกัดจากเห็ดหลินจือ

ABSTRACT

Background : Chronic fatigue syndrome is a group of medical conditions characterized by persistent fatigue and other specific symptoms which are caused from the multisystem abnormalities. It effects to daily life and efficacy for working. Nowadays, the management of it is only symptomatic treatment, no specific treatment. As the various benefits of *Ganoderma lucidum* extract, it may help to relieve the symptoms and improve the health of the patients.

Objectives : To study the effectiveness of *Ganoderma lucidum* extract to level of fatigue and quality of life in chronic fatigue syndrome patients

Materials and Methods: The study design was a double-blind clinical trial study. The total 50 participants were randomly divided into 2 groups. The treatment group(n= 25) was given the 2 g of *Ganoderma lucidum* extract and the control group(n=25) was provided placebo for 12 weeks. The score of SF-12 questionnaire and Visual analog scale (VAS) were assessed at week 0, 4, 8, 12 after the intervention by the physician who is not related to research. The serum cortisol level was compared before and after treatment. Global satisfaction and side effects was assessed by participants.

Results: The treatment group demonstrated a statistically significant improvement of the score of SF-12 questionnaire at week 4 and demonstrated a statistically significant reduction of VAS at week 4 compared with the placebo group. Besides, the serum cortisol level of treatment group was shown that be significantly increased in the end of week 12, compared with the control group. About global satisfaction of *Ganoderma lucidum* extract, the satisfaction of treatment group is mostly satisfied whereas the control group unchanged. A mild reversible side effects found were diarrhea and nausea, but they were not different in comparing between groups

Conclusion: These data indicate that *Ganoderma lucidum* extract could treat patients of chronic fatigue syndrome by decreasing the level of fatigue and improving quality of life. Therefore *Ganoderma lucidum* extract may be an alternative or adjunctive therapy for chronic fatigue syndrome patients in the future.

Keywords: Fatigue, Chronic fatigue syndrome, Quality of life, *Ganoderma lucidum* extract.

บทนำ

กลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง คือกลุ่มอาการอิดโรยเรื้อรังที่มีความผิดปกติหลากหลายระบบทั่วร่างกาย ทั้งทาง กายภาพและทางจิตประสาท ซึ่งในปัจจุบันพบอุบัติการณ์มากถึงกว่า 200 คนต่อประชากรหนึ่งแสนคน โดยมาก กำลังระบอดอยู่ในหมู่ประชากรวัยทำงาน 25-45 ปี ปัจจุบันทางการแพทย์ จะยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนถึงสาเหตุที่ แท้จริงที่ทำให้เกิดภาวะนี้โดยสิ่งที่บ่งพร่องตามมาเป็นอันดับแรกคือความสามารถในการทำงานที่ต้องใช้ความคิด ไตร่ตรอง รอบคอบ ทำให้รบกวนชีวิตประจำวันและความเป็นอยู่ของผู้ป่วยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็น

อย่างมาก การรักษาส่วนใหญ่ในปัจจุบันเป็นเพียงวิธีการรักษาแบบประคับประคองตามอาการเท่านั้น ยังไม่มีวิธีรักษาใดที่ทำให้หายขาดได้

เนื่องด้วยในปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสรรพคุณของเห็ดหลินจือ (*Ganoderma lucidum*) อย่างกว้างขวางและพบว่าในเห็ดหลินจือมีสารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มากกว่า 250 ชนิด และมีสรรพคุณที่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการภายในร่างกายในหลาย ๆ ด้าน ทำให้มีการคาดคะเนว่าน่าจะเหมาะสมในการนำมาช่วยบรรเทาอาการของภาวะอ่อนล้าเรื้อรังนี้ได้เป็นอย่างดี แต่ในปัจจุบันยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยใดที่นำเห็ดหลินจือมาทดลองในผู้ป่วยกลุ่มนี้อย่างจริงจัง ดังนั้นการวิจัยนี้จึงทำขึ้นเพื่อศึกษาผลของสารสกัดจากเห็ดหลินจือต่อผู้ป่วยจากกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรังโดยประเมินจากระดับความอ่อนล้าและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย รวมถึงความพึงพอใจและผลข้างเคียงของสารสกัดเห็ดหลินจือ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของสารสกัดจากเห็ดหลินจือต่อผู้ป่วยจากกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรังโดยประเมินจากระดับความอ่อนล้า คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจของผู้ป่วยและผลข้างเคียงของสารสกัดเห็ดหลินจือ

วิธีการศึกษาและขั้นตอนการวิจัย

การศึกษานี้มีผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยอยู่ในกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรังเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร ทั้งหมด 50 คนทำการแบ่งแบบ สุ่มกลุ่มละ 25 คนโดยให้รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือกลุ่มหนึ่ง และรับประทานยาหลอกอีกกลุ่มหนึ่ง ขนาดการรับประทานคือ 2 กรัม/วัน โดยให้รับประทานครั้งละ 1 ชวดก่อนมื้ออาหารสามมื้อ และก่อนนอนแล้วทำการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-12 และคะแนนระดับความอ่อนล้า VAS ก่อนและหลังการรับประทานครบ 4, 8 และ 12 สัปดาห์ ประเมินผลตรวจทางห้องปฏิบัติการโดยวัดระดับ Serum Cortisol ก่อนและหลังการรับประทานครบ 12 สัปดาห์ รวมทั้งประเมินความพึงพอใจและผลข้างเคียงต่อการรับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือในสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้แบบสอบถาม

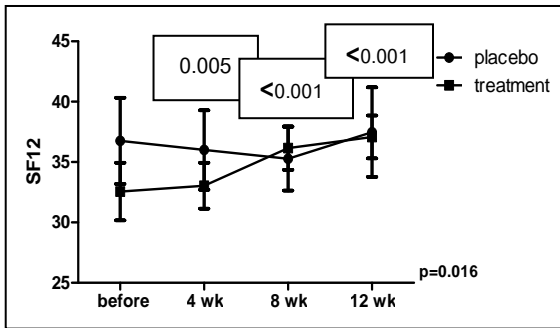
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการรับประทานภายในกลุ่มเดียวกันโดยใช้ Pair T-test ส่วนการเปรียบเทียบผลการรักษาของข้อมูลระหว่างกลุ่ม ใช้ Independent t-test การเปรียบเทียบความพึงพอใจของการรับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือโดยใช้ Mann-Whitney U-test และผลข้างเคียงของสารสกัดจากเห็ดหลินจือระหว่างกลุ่มใช้สถิติ Chi-square test โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95%

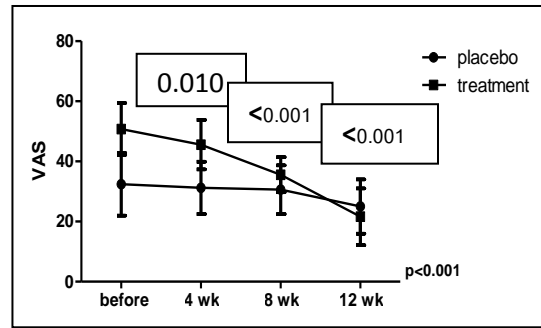
ผลการวิจัย

เมื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลในการรับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือกับยาหลอก พบว่ากลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือมีการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนจากแบบสอบถาม SF-12 ที่เพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มที่รับประทานยาหลอกอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ตั้งแต่ในสัปดาห์ที่ 4 และมีการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนน VAS ที่ลดลงแตกต่างจากกลุ่มที่รับประทานยาหลอกอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ตั้งแต่ในสัปดาห์ที่ 4 เช่นกัน อีกทั้งพบว่าในกลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือมีระดับ Serum Cortisol ที่เพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 12 ในขณะที่กลุ่มที่รับประทานยาหลอกมีระดับ Serum Cortisol ที่ลดต่ำลง ซึ่งมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบ ความพึงพอใจและผลข้างเคียงพบว่าในกลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ด

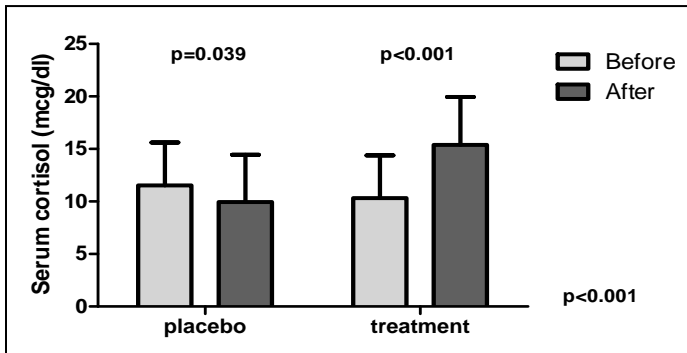
หลินจือมีความพึงพอใจในระดับสูงมากกว่ากลุ่มที่รับประทานยาหลอก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบมีรายงานผลข้างเคียงจากทั้งสองกลุ่มเป็นผลข้างเคียงที่ไม่รุนแรงและไม่มีความแตกต่างกันในทางสถิติ



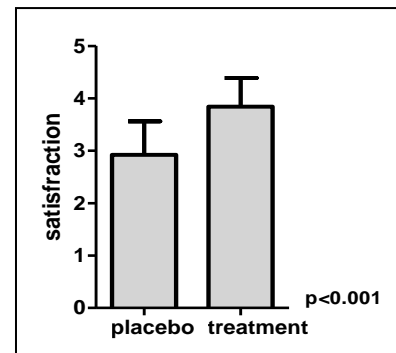
ภาพที่ 1 กราฟเส้นแสดงผลคะแนนแบบสอบถาม SF-12 ณ ช่วงเวลาต่างๆระหว่างกลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือและกลุ่มที่รับประทานยาหลอก



ภาพที่ 2 กราฟเส้นแสดงผลคะแนน VAS ณ ช่วงเวลาต่างๆระหว่างกลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือและกลุ่มที่รับประทานยาหลอก



ภาพที่ 3 กราฟแท่งแสดงผลคะแนนVAS ณ ช่วงเวลาก่อนและหลังรับประทานครบ 12 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือและกลุ่มที่รับประทานยาหลอก



ภาพที่ 4 กราฟแท่งแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

อภิปรายผลการทดลอง

จากงานวิจัยเมื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของ สารสกัดจากเห็ดหลินจือกับยาหลอกพบว่าผล จากคะแนนแบบสอบถาม SF-12 คะแนน VAS และ Serum cortisol มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างทั้งสองกลุ่ม โดยกลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบสอบถาม SF-12 ที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รับประทานยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่ในสัปดาห์ที่ 4 (ภาพที่1) ส่วนผลคะแนนระดับความอ่อนล้า (VAS) โดยให้ระดับ 0 คะแนน = ระดับความอ่อนล้าที่น้อยที่สุด และ 100 คะแนน = ระดับความอ่อนล้าที่มากที่สุด พบว่ามีการลดลงของระดับคะแนน VAS ในกลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือแตกต่างจากกลุ่มที่รับประทานยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่ในสัปดาห์ที่ 4 (ภาพที่2) ในส่วนของผลค่าระดับ Serum Cortisol พบว่าหลังการรับประทานครบ 12 สัปดาห์กลุ่มที่รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือก็มีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น (มีค่าใกล้เคียงกับระดับปกติมากขึ้น) ซึ่งตรงข้ามกับกลุ่มที่รับประทานยาหลอกที่มีค่าระดับ Serum Cortisol ที่ลดลงต่ำจากเดิม (ภาพที่3)

ดังนั้น จากผลการทดลองข้างต้นแสดงว่าการรับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือมีประสิทธิภาพในการรักษากลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง โดยมีผลในการลดระดับความอ่อนล้าและช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้ป่วยกลุ่มนี้

ได้ตั้งแต่วะยะเวลา 4 สัปดาห์ขึ้นไป และการรับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือในระยะเวลาต่อเนื่อง 8-12 สัปดาห์ จะทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาดีขึ้น โดยผลที่เกิดขึ้น มีความแตกต่างจากกลุ่มที่รับประทานยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญสถิติ

ในปัจจุบันยังขาดหลักฐานทางการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของสารสกัดจากเห็ดหลินจือในการรักษาผู้ป่วยกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรังนี้ แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษาก่อนหน้านี้ได้มีการศึกษาประสิทธิผลของสารสกัดจากเห็ดหลินจือในโรคที่คล้ายคลึงกันคือ การศึกษาผลของสารสกัดจากเห็ดหลินจือต่อผู้ป่วยประสาทแบบ Neurasthenia โดยทำการทดลองแบบสุ่มสองทางในผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นเวลา 8 สัปดาห์เทียบกับยาหลอก พบว่ามีค่า Clinical Global Impression (CGI) และค่า Visual Analog Scale (VAS) ของระดับความอ่อนล้าที่ดีขึ้น แสดงว่ามีความรุนแรงของโรคลดลง ซึ่งผลเป็นไปในทางเดียวกันกับผลการศึกษานี้ที่พบว่าสารสกัดจากเห็ดหลินจือสามารถช่วยลดความรุนแรงของกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรังลงได้และมีผลแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับยาหลอก (Tang W,2005;8:53-8)

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าระบบที่สำคัญที่ตรวจพบความผิดปกติในผู้ป่วยกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง คือระบบภูมิคุ้มกัน -ระบบประสาท -ระบบต่อมไร้ท่อ (Immunoneuroendocrine System) (Silverman MN,2010,2:338-346)ซึ่งอธิบายด้วยกลไกที่ว่าภาวะความเครียดทางด้านร่างกายหรือจิตใจเรื้อรังของผู้ป่วยกลุ่มนี้จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์สมองและ HPA axis โดยไปมีผลทำให้ลดการทำงานของ Central nervous system และHypothalamus ในสมอง ส่งผลให้เกิดการลดลงของระดับ corticotrophin-releasing hormone (CRH) และมีผลให้เกิดการลดต่ำลงของcortisol และประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและระบบอื่นที่สำคัญทั่วร่างกายจึงก่อให้เกิดอาการต่างๆในผู้ป่วยกลุ่มนี้ ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมามากมาย (Rosenthal, T. et al.,2008:78, 1173-1179)พบว่าเห็ดหลินจือจัดเป็นสารที่มีสรรพคุณหลากหลายชนิด ประการแรกคือ เห็ดหลินจือมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันทั้งชนิด Cell-mediated immune system (โดยการกระตุ้น IL-1, TNF α และส่งเสริมการทำงานของ T-lyphocyteactivity,NK-cell) และ Humoral immune system (โดยส่งเสริม Antigen-presenting cell และส่งเสริมการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน) ทำให้ช่วยลดการอักเสบ (Anti-inflammation) อีกทั้งยังมีฤทธิ์เป็น Adaptogenที่สามารถลดความเครียดในสมอง สามารถช่วยเสริมสร้างสารสื่อประสาทและปรับให้การทำงานของสมองกลับสู่ปกติ ช่วยปรับการทำงานของต่อมไร้ท่อในร่างกายให้กลับสู่ภาวะสมดุลได้ซึ่งสอดคล้องกับในอดีตที่มีผู้ทำการศึกษารับประทานสารสกัดสมุนไพรที่มีส่วนผสมของเห็ดหลินจือร่วมด้วยในผู้ป่วยโรคหอบหืด พบว่าสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคหอบหืดลงได้โดยมีค่าปริมาณเม็ดเลือดขาวและ Serum Ig E จากการอักเสบของระบบทางเดินหายใจที่ลดลง พร้อมทั้งพบว่าระดับ Serum Cortisol ที่ต่ำในผู้ป่วยโรคภูมิแพ้หอบหืดมีค่าเพิ่มขึ้นใกล้เคียงค่าปกติได้ (Web MC., 2005) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้ที่พบว่าสารสกัดจากเห็ดหลินจือสามารถช่วยทำให้ระดับ Serum cortisol เพิ่มขึ้นแสดงว่าเห็ดหลินจือมีประสิทธิภาพในการช่วยส่งเสริมการทำงานของ

