

กินฉี่ตัวเอง...ถึงริงหรือ?

กินฉี่ตัวเอง Urophagia หรือ urine therapy มีตำนานความเชื่อมานับพันปี ว่าใช้รักษาโรคบางอย่างได้ รวมไปถึงมะเร็ง แต่เป็นความเชื่อปรัมปรา myth มากกว่าเป็นความจริง (fact) เมื่อไปค้น จาก google หรือ PubMed ไม่มีหลักฐานทางวิชาการอะไรที่เชื่อถือได้ มาสนับสนุน

ในปัสสาวะ นอกจากน้ำแล้วมีอะไรบ้าง ปัสสาวะมีน้ำมากกว่า 95 % โดยน้ำหนัก ที่เหลือเป็นสารต่าง ๆ ที่ร่างกายขับออกมา การที่ต้องขับออก เพราะเป็นของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการ และถ้าค้างคั่งในร่างกาย จะเกิดผลเสีย

ส่วนประกอบในปัสสาวะมี 3 ประเภทใหญ่ ๆ

1. **ประเภทแรก** คือ metabolic waste ที่เกิดจากการเผาผลาญของการสันดาป (metabolism) ในร่างกาย ที่มากที่สุดคือ urea จากการเผาผลาญ สาร protein and amino acid นอกจากนี้ก็มี acid phosphate, sulphate compounds จากการเผาผลาญโปรตีน ซึ่งมี free H⁺ ออกมา ทำให้ปัสสาวะเป็นกรด มี Uric acid จากการสลายสารอาหารกลุ่ม purine มี ketone compounds จากการสลายสารพวกไขมัน มี organic acid อีกมากมาย เนื่องจากสารเหล่านี้ มักมีคุณสมบัติเป็นกรด จึงมี free H⁺ อยู่ และเนื่องจากคนเป็นสัตว์บก terrestrial animals มี antidiuretic hormone คอยดูดน้ำจากไตกลับเข้าสู่ systemic circulation ปัสสาวะจึงมีความเข้มข้นสูงกว่าน้ำปอควร

ถามว่าปัสสาวะมีน้ำถึงกว่า 95% แล้วยังจะถือว่าปัสสาวะมีความเข้มข้นอีกหรือ คำตอบก็คือใช่ ถือว่าปัสสาวะเข้มข้นเพราะสรีระวิทยาของสัตว์บก คือจำเป็นจะต้องเก็บน้ำและเกลือโซเดียมไว้ ในตัวเพื่อรักษาปริมาตรของ circulating blood and plasma volume ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติปริมาณของพลาสมาที่กรองผ่าน glomerulus ที่เรียกว่า glomerular filtration rate มีจำนวนถึง 140 ลิตรต่อวัน

แต่เรามีน้ำปัสสาวะเพียงหนึ่งถึง 2 ลิตรต่อวัน แปลว่าอีก 138 ลิตร ของน้ำจะถูก ดูดซึมกลับ reabsorbed at Renal tubules กลับเข้าสู่ systemic circulation แต่ของเสียจากน้ำพลาสมา 140 ลิตร จะมารวมอยู่ในน้ำปัสสาวะ 1-2 ลิตร ดังกล่าวนี

เหตุนี้ ปัสสาวะจึงมี corrosive action มาก

ความเป็นกรดของปัสสาวะ (มีค่า pH ประมาณ 5 - 6.5) หากทานเข้าไปในช่วงท้องว่าง อาจทำให้เกิดผลเสียต่อเยื่อเมือกในลำคอ หลอดอาหาร กระเพาะอาหารได้อีกด้วย

ลองสังเกตดูผู้ป่วยที่ใส่ผ้าอ้อมที่เปียกชุ่มน้ำปัสสาวะอยู่ตลอด ไม่ช้าไม่นาน ก็เกิดแผลที่บริเวณก้น bed sore ไม่ใช่เพราะเป็นแผลกดทับ อย่างเดียว แต่เป็นผลจากการกัดกร่อนด้วยปัสสาวะที่หมักหมมในผ้าอ้อมด้วย

ลองพิจารณาด้วยตรรกะของหลักการวิวัฒนาการว่า ธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตจะพัฒนาไปเพื่อความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ ในเมื่อสารของเสียในปัสสาวะเหล่านี้เป็นสารที่ธรรมชาติได้วิวัฒนาการมานาน ร่างกายจัดทำระบบเซลล์และเนื้อเยื่อไว้ ให้มาทำหน้าที่กำจัดมันออก(จากร่างกาย) ทางปัสสาวะ แสดงว่าร่างกายไม่ต้องการ ถ้ามีสะสมมากจะไม่ดี

ถ้าของเสียในปัสสาวะมันเป็นของดีจริง ธรรมชาติจะไม่ปล่อยทิ้งไปหรอก ด้วยวิวัฒนาการจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่น ๆ มาจนเป็นลิงและคน เป็นเวลานับล้านปี หากว่าของเสียในปัสสาวะมีประโยชน์ ธรรมชาติจะพัฒนาสร้าง ระบบมา reclaim นำกลับเข้ามาใช้ใหม่ แต่นี่ร่างกายขจัดออก แสดงว่าไม่มีประโยชน์

เหตุนี้ ปัสสาวะจึงมี corrosive action มากพอควร

ในคนไข้โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย ไตขับของเสียเหล่านี้ไม่ได้ เพราะปัสสาวะน้อยลงมาก ทำให้มีของเสียคั่งในร่างกาย เช่น urea, phosphate organic acid อื่น ๆ จนทำให้ร่างกายมีอาการแสดงต่าง ๆ

ภาวะไตวายรุนแรง จนไม่สามารถขับน้ำปัสสาวะออกมา มีชื่อเรียกว่าภาวะ Uremia เป็นภาษาละติน แปลตรงตัวว่า การมี urine อยู่ในกระแสเลือด คนไข้กลุ่มนี้ จะเสียชีวิตในที่สุด เพราะมีการสะสมของของเสีย(ซึ่งควรถูกขับออกทางปัสสาวะ) มาคั่งอยู่ในกระแสเลือด แล้วเราจะทานน้ำปัสสาวะเข้าไปเพื่ออะไร

2. องค์ประกอบส่วนที่สองที่อาจมี คือยาหรืออนุพันธ์ของยา ที่ทานเข้าไป ยาชนิดละลายได้ในน้ำ water-soluble drugs จะถูกขับออกจากร่างกายทางไต ยาชนิดละลายได้ในสารไขมัน fat-soluble drugs จะถูกขับทางตับ การทานปัสสาวะ จึงมีโอกาสได้รับ metabolites ของยา กลับเข้าสู่ร่างกายอีก ก็มีความเสี่ยงที่จะมีการสะสมของยาอยู่ในร่างกายมากเกินไป ตัวอย่าง เช่น การตรวจยาเสพติด หรือ ยาโคดีป ก็ตรวจจากปัสสาวะ

3. ปัสสาวะอาจมีเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสอื่นปนเปื้อนออกมาได้ การดื่มน้ำปัสสาวะจึงมีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรคเหล่านั้นกลับเข้าสู่ร่างกายอีกครั้งหนึ่งซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย

ในปัสสาวะมีสารที่ยังมีประโยชน์อยู่บ้างหรือไม่

ก็น่าจะมีบ้าง แต่มีจำนวนน้อย เช่น มีสาร prostaglandin บางจำพวกอยู่ สาร prostaglandin เป็นสารในสกุล fatty acid กลุ่ม arachidonic acid ซึ่งมีลักษณะโครงสร้างจำเพาะ พบ PG ครั้งแรกจากสารคัดหลั่งของต่อมลูกหมาก (prostate gland) จึงเรียกชื่อสารกลุ่มนี้ว่า prostaglandin

นอกจากนี้ ก็มี urokinase ที่มีคุณสมบัติละลายลิ่มเลือดได้ (fibrinolysis) ฮอร์โมนหลายตัวก็ถูกขับออกทางปัสสาวะ เช่น estradiol, progesterone, erythropoietin แต่อย่างทีอธิบายว่า มีน้อยมาก ก็ไม่คุ้มที่จะกินปัสสาวะตัวเอง เพียงเพราะเสียดายฮอร์โมนเหล่านี้เข้าทำนอง “ได้ไม่คุ้มเสีย”



สรุป การดื่มน้ำปัสสาวะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากกว่าผลดี
ที่สำคัญคือทำให้มีการสะสมของของเสีย
(ซึ่งร่างกายต้องการขจัดทิ้งไปแล้ว)
กลับเข้าไปหมุนเวียนเข้าสู่ร่างกายอีกครั้งหนึ่ง

บทความโดย ศาสตราจารย์ กิตติคุณ นายแพทย์เกรียง ตั้งสง่า
อดีตประธานราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

