

แพทย์แนะผู้สูงอายุ บริหารสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์

แพทย์แนะป้องกันอาการสมองเสื่อมด้วยการออกกำลังกายสมองอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินรำ ร้องเพลง รวมทั้งรับประทานอาหารให้ครบหมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด จะทำให้ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ เผยว่า “สมองเสื่อม” เป็นภาวะที่มีอาการสำคัญ คือ ความจำแยงลงเรื่อยๆจนมีผลต่อชีวิตประจำวัน รวมถึงพฤติกรรม บุคลิกหรืออารมณ์เปลี่ยนไปจากที่เคยเป็น ซึ่งสมองเสื่อมเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง เนื้องอกในสมอง เลือดคั่งในสมอง โรคไตเรื้อรัง แต่สาเหตุที่พบบ่อย คือ โรคอัลไซเมอร์ มักพบผู้ป่วยช่วงอายุ 60-65 ปีขึ้นไป ประมาณว่าคนอายุ 65-75 ปี จำนวน 100 คนจะเป็นโรคนี้น้อย 5-10 คน ในกลุ่มอายุที่สูงขึ้นก็จะพบมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มคนอายุตั้งแต่ 85 ปีขึ้นไป จะเป็นโรคนี้อีกครั้งหนึ่ง

โดยโรคนี้อาจเกิดจากการที่มีโปรตีนชนิดหนึ่งชื่อเบต้าอะมัยลอยด์มีมากผิดปกติ โปรตีนชนิดนี้ไปจับที่สมองเป็นหย่อมๆทำให้สมองส่วนนั้นทำงานผิดปกติหรืออาจเสียชีวิตส่วนนั้นไปในที่สุด ซึ่งบริเวณที่โปรตีนนี้ไปเกาะมักเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับความจำ โดยอาการที่เด่นชัดของโรคนี้อาจเป็นปัญหาเกี่ยวกับความจำเป็นหลัก ผู้ป่วยมักมีอาการหลงๆ ลืมๆ จำความไม่ได้ ลืมเรื่องที่พูดไปไม่นาน ชอบเล่าเรื่องเดิมซ้ำไปซ้ำมา ทักษะต่างๆ ที่เคยทำได้ก็ลืมทำไม่ได้ เดินหลงทิศทางแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ได้ จำชื่อคนไม่ได้ ซึ่งเกิดจากสารหลังในสมองที่เกี่ยวกับความจำลดลง และมีการตายของเซลล์สมองพบว่ามีสารผิดปกติของอะมัยลอยด์ในสมอง ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ทำให้การทำงานของสมองเสื่อมลงจนส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันของคนไข้ หากผู้ป่วยเริ่มมีอาการและไม่ได้รับการรักษา จะมีอาการสมองเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้นจนกระทั่งไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ โรคอัลไซเมอร์นี้ต่างจากอาการสมองเสื่อมที่เกิดจากสาเหตุอื่นๆ ตรงที่ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถประคับประคองไม่ให้อาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว การดูแลรักษาประคับประคองทำได้โดย การรักษาด้วยยา การฟื้นฟูความจำ การกินอาหารครบ 5 หมู่ เน้นผักใบเขียวและผลไม้หลากสี อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 1 และบี 12 เช่น น้ำมันปลาหรือปลา ดื่มน้ำสะอาด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น นอกจากนี้ ออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้สมองทำงานไม่เสื่อมสภาพเร็วขึ้น

รองอธิบดีกรมการแพทย์กล่าวเพิ่มเติมว่า วิธีออกกำลังกายสมอง คือ การฝึกทักษะการใช้มือ เท้า และประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้รับรู้ข้อมูลและการเคลื่อนไหวต่างๆ ทั้งรูปแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนที่หรือแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว โดยทำอย่างต่อเนื่องจนเกิดการเชื่อมโยงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและสมองส่วนต่างๆ ทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบ ทำจิตใจให้แจ่มใสและฝึกสมองให้มีการใช้ความคิด ความจำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ร้องเพลง ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับครอบครัวและสังคม เช่น การเดินรำ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สมองทั้ง 2 ซีกให้ทำงานประสานกันทั้งระบบ โดยสมองซีกซ้ายจะต้องทำความเข้าใจในทำนอง เนื้อร้องและคิดทำที่ใช้เดินรำ ส่วนสมองซีกขวาต้องเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกใน

เพลง ส่วนผู้ที่ต้องการบริหารสมองด้วยวิธีอื่นสามารถทำกิจกรรมง่ายๆ เช่น การเดินในที่อากาศโปร่ง ซึ่งจะ
ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดสูบฉีดออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น ออกกำลังกายแอโรบิก โยคะ เล่นกีฬาที่มี
การฝึกสมอง เช่น หมากรุก หมากระดาน ซึ่งนอกจากจะได้ร่างกายที่แข็งแรงแล้วยังช่วยให้ใจสงบ มีสมาธิ และ
เป็นการปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะสมดุลและกระตุ้นสมองให้ต้องคิดและวางแผน ตัดสินใจ ทำให้สมอง
แข็งแรงและทำงานอย่างสมดุล ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์

-ขอขอบคุณ-13 ตุลาคม 2559