



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๓๘ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร รหัสวิชา นอส.๑๑๑๑

ชื่อวิชา การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง ผศ. หฤทัยทิพย์ ตันตเทศ

จัดทำโดย น.ต.หญิง ปวีณา รัตนได้เจริญสุข

หมายเลข ๓๘ สัมนนาที่ ๖

วันที่ ๒ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๕

สมองสุขภาพดีตามวัย ห่างไกลภาวะสมองเสื่อม

ปวีณา รัตน์ได้เจริญสุข

บทคัดย่อ

ภาวะสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองค่อยๆ ลดลง โดยจะเริ่มมีปัญหาเรื่องความจำ การใช้เหตุผล การใช้ภาษา ความคิด การตัดสินใจ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่การหลงลืมตามวัยนี้จะสามารถช่วยให้ดีขึ้นได้ ถ้ามีความตั้งใจที่จะจดจำอย่างจริงจัง ฝึกตัวเองให้มีสติอยู่เสมอ จะช่วยลดอาการหลงลืมให้น้อยลงได้ การทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานของสมองบ่อย ๆ สามารถช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนวัยอันสมควรได้ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวการดูแลสมองให้มีสุขภาพดีเป็นไปตามวัย ห่างไกลภาวะสมองเสื่อมแบบเข้าใจง่าย ประชาชนสามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยเริ่มจาก การเข้าใจถึงภาวะสมองเสื่อม สาเหตุการเกิดจากภาวะสมองเสื่อม และวิธีการดูแลสมองให้สุขภาพดีตามวัย ๑๐ วิธี เพื่อให้ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อมก่อนเวลาที่เหมาะสม

คำสำคัญ ภาวะสมองเสื่อม การดูแลสมอง สุขภาพดีตามวัย

ในสังคมปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เห็นได้จากสถิติจำนวนผู้สูงอายุที่มีถึงร้อยละ 17 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) และมีแนวโน้มว่าจะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งวัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยตามอายุเกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ แม้จะไม่มีโรคประจำตัว ดังนั้นเพื่อเป็นการรองรับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบนั้น การส่งเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ช่วยชะลอความเสื่อมถอยนั้นจึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมองอันได้แก่ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น โดยโรคดังกล่าวเกิดจากความเสื่อมถอยของสมอง ไม่ใช่ความเสื่อมตามธรรมชาติ เพราะผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องเป็นโรคสมองเสื่อมทุกคน โรคสมองเสื่อมทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองค่อยๆ ลดลง ผู้ป่วยจะเริ่มมีปัญหาเรื่องความจำ โดยเฉพาะความจำระยะสั้น การใช้เหตุผล ภาษา ความคิด การตัดสินใจ อาจมีอาการทางจิตร่วมด้วย ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อาการหลงลืมตามวัย ได้แก่ หลงลืมเรื่องที่ไม่สำคัญ และต้องไม่มีผลกระทบต่อตารางชีวิตประจำวัน อาการหลงลืมตามวัยนี้จะสามารถช่วยให้ดีขึ้นได้ ถ้ามีความตั้งใจที่จะจดจำอย่างจริงจัง จดบันทึก เตือนตัวเองโดยวิธีการต่าง ๆ ฝึกตัวเองให้มีสติอยู่เสมอ จะช่วยลดอาการหลงลืมให้น้อยลงได้ การทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานของสมองบ่อย ๆ สามารถช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนวัยอันสมควรได้ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวการดูแลสมองให้มีสุขภาพดีเป็นไปตามวัย ห่างไกลภาวะสมองเสื่อมแบบเข้าใจง่าย ประชาชนสามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยเริ่มจาก การเข้าใจถึงภาวะสมองเสื่อมซึ่งมักเกิดในผู้สูงอายุก่อน

ภาวะสมองเสื่อม (dementia) เป็นกลุ่มอาการหนึ่งใน ผู้สูงอายุที่พบบ่อย ที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสียการทำงานของ สมองชั้นสูง หลายส่วน ร่วมกับ มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ พฤติกรรม รวมทั้งบุคลิกภาพ เป็นผลให้

รบกวน...

รบกวนการทำงาน การเข้าสังคม หรือมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ภาวะของสมองที่แสดงออกถึงการเสื่อมถอยด้านเซาว์ปัญญา (cognitive function) และทางด้านสติปัญญา (intellectual function) ซึ่งมีพฤติกรรมแสดงออกที่ผิดปกติทางการรับรู้ ความจำ การคิดการใช้เหตุผล การคิดคำนวณ การตัดสินใจและการใช้ภาษา เมื่อการดำเนินของโรครุนแรงมากขึ้น จะพบบุคลิกภาพและระดับความรู้สึกรู้ตัวเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยอาการแสดงดังกล่าวต้อง ไม่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้าและโรคทางจิตเวช ซึ่งมีสาเหตุได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน

โดยสาเหตุจากภาวะสมองเสื่อมนั้นเกิดจาก การกระบวนกรรฟ่ตัวของเซลล์สมอง ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการชรา การฟ่ตัวทำให้เซลล์สมอง เริ่มมีการสูญเสียหน้าที่ไปอย่างช้า ๆ จะเริ่มจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ของสมอง จะพบสูงขึ้นตามวัยที่สูงขึ้น พฤติกรรมที่ผิดปกติมักสัมพันธ์กับตำแหน่ง ของเซลล์สมอง ที่สูญเสียหน้าที่ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่น ที่ทำให้การดำเนินของภาวะสมองเสื่อมเป็นไปอย่างรวดเร็ว จากการศึกษาของโรสส์และโบเวน (Ross and Bowen) พบว่าร้อยละ 5-10 ของภาวะสมองเสื่อม เกิดจากสาเหตุที่สามารถแก้ไขได้ หรือยับยั้งไม่ให้เกิดการดำเนินของโรคไปสู่จุดที่รุนแรงได้ โดยมีตัวอักษรย่อ ที่จำได้ง่าย คือ “DEMENTIA” โดยอธิบายพอสังเขป ดังนี้ D : drug toxicity โดยเฉพาะกลุ่มยาทางจิต ประสาท เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ซึ่งจะก่อให้เกิดความสับสน E : emotional disorders ได้แก่ โรคซึมเศร้า วิตกกังวล M : metabolic and endocrine ที่สำคัญคือ ภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมน ที่ทำให้เกิดอาการท้องผูก นอนมาก ทำอะไรช้าลง E : eye and ear disorder ทำให้ขาดการกระตุ้นจาก ระบบประสาท N: 1) nutrition ส่วนมากที่เป็นสาเหตุคือ ขาดวิตามิน บี1 บี6 และบี 12 และขาดกรดโฟลิก 2) normal pressure hydrocephalus ภาวะน้ำเกินในโพรงสมองก่อให้เกิด การเดินที่ผิดปกติ เช่น เดินชอยเท้า ก้าวขาไม่ออก ยกขาไม่พ้นพื้น ในขั้นรุนแรงผู้ป่วยจะเดินไม่ได้มีความจำลดลง อย่างชัดเจน T: tumors and trauma โดยเฉพาะกลุ่มที่มีเลือดออกแบบเรื้อรังในช่องอะแร็กนอยด์และเนื้องอกที่สมอง I: Infection เป็นการติดเชื้อที่ขึ้นสู่สมองหลังได้รับการรักษาแล้วระดับการทำงานของสมองมักไม่กลับคืนมา A: arteriosclerosis and alcohol หลอดเลือดที่แข็งตัวก่อให้เกิดการลำเลียงเลือดไปเลี้ยงสมองได้ลดลง และ แอลกอฮอล์ทำให้เกิดสมองเสื่อมจากหลายสาเหตุ เช่น alcoholic dementia, Wernicke-Korsakoff syndrome หากมีสาเหตุเหล่านี้ในผู้สูงอายุจะทำให้การดำเนินของภาวะสมองเสื่อมเร็วขึ้น

จะเห็นได้ว่าสาเหตุการเกิดภาวะสมองเสื่อม เป็นเรื่องใกล้ตัวที่เราสามารถดูแลสุขภาพของเราเองได้ตั้งแต่ววันนี้ บทความนี้จะนำเสนอ ๑๐ วิธี ดูแลสมองของเราให้สุขภาพดีตามวัย ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อมก่อนเวลา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. อาหารดี ร่างกายสมบูรณ์ สมองก็จะดีตามไปด้วย การส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า รับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ เน้นให้มีผักและผลไม้ทุกมื้อ มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด รสหวาน รสเค็ม เผ็ดจัด รวมทั้งควรปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารเป็น 4-5 มื้อต่อวัน ปริมาณพอเหมาะในแต่ละมื้อไม่มากจนเกินไปเพื่อให้ท้องไม่อืด โดยเพิ่มมื้อสายและบ่าย ให้มื้อกลางวันเป็นอาหารหลัก เพื่อช่วยลดปัญหาแน่นท้องหลังอาหาร นอกจากนี้ควรดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 6 – 8 แก้ว เพื่อเสริมสร้างร่างกายส่วนที่เสื่อมถอยตามอายุและบำรุงสมอง

๒. ออกกำลังกายวันละนิดจิดแจ่มใส เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดน้ำหนัก ลดปริมาณไขมัน ลดระดับโคเลสเตอรอล และเพิ่มปริมาณไขมันดี เมื่อเป็นประจำจะช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย รวมทั้งช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น โดยผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยได้ อาทิเช่น การเดิน การวิ่งช้า ๆ การโยคะ รำมวยจีน ใช้เวลา 20 – 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน สอดคล้องกับยุทธศาสตร์โลกที่แนะนำให้มีการเคลื่อนไหวในระดับที่พอเพียงและสม่ำเสมอ จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีทางสุขภาพ (Thai Health Promotion Foundation, 2013)

๓. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรืออยู่ในที่ ๆ มีควันบุหรี่ เพราะจะส่งผลต่อระบบการทำงานของทางเดินหายใจ การแลกเปลี่ยน ก๊าซออกซิเจนไม่ดี ส่งผลต่อการนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองโดยตรงทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนเวลาอันควร

๔. หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหรือสารที่ไม่จำเป็น เช่น การดื่มเหล้าจัดหรือการรับประทานยา โดยไม่จำเป็นจะทำให้เกิดอันตรายแก่สมอง

๕. เข้าสังคมยอมรับการเปลี่ยนแปลง ใหม่ ๆ ในสังคม ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ไม่คับข้องใจมากนัก มีการพูดคุย พบปะผู้อื่นบ่อย ๆ หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ เช่น ไปวัด ไปงานเลี้ยงต่าง ๆ หรือเข้าชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาขอคำแนะนำจากคนอื่นบ้าง ไม่ควรจริงจังกับชีวิตมากนัก ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรอบข้างและบุตรหลานรู้สึกอบอุ่น และอยากเข้ามาใกล้ชิด ส่งผลดีต่อจิตใจ ทำให้สมองผ่อนคลายไปด้วย วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน จึงเป็นวัยที่คนส่วนมากกลัว ดังนั้นการได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังกล่าวก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดมีส่วน สำคัญมากในการช่วยให้ท่านปรับตัวได้อย่างมีความสุข

๖. อารมณ์แจ่มใสควรมีการ พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ปลูกต้นไม้ เป็นจิตอาสา การสวดมนต์ สนทนาธรรม และปฏิบัติธรรม พยายามมีสติในสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังทำและฝึกสมาธิอยู่ หรืองานอดิเรกที่มีคุณค่าทางจิตใจ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมอารมณ์ในทางบวก เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุ เพื่อการดำรงชีวิตของตนเองและการอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชนอย่างผาสุก การมีอารมณ์ดี ร่าเริงด้วยรอยยิ้ม

๗. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื่องการนอน มักนอนหลับไม่สนิท ตั้งแต่เข้ามิด ดังนั้นควรหากิจกรรมผ่อนคลายทำก่อนนอน สวดมนต์ หรือออกกำลังกายเบาๆ เพื่อให้หลับได้ดีขึ้น และควรมีการนอนกลางวันในช่วงบ่ายเล็กน้อย เพื่อให้ผ่อนคลาย และสดชื่นมากขึ้น

๘. ระวังระวังเรื่องอุบัติเหตุต่าง ๆ โดยเฉพาะกับสมอง ที่สำคัญคือระวังการหกล้ม เพราะผู้สูงอายุจะมีปัญหาเรื่องการทรงตัวที่ไม่ดีอยู่แล้ว

๙. การรักษาสุขภาพด้วยการตรวจสุขภาพประจำปี หรือถ้ามีโรคประจำตัว ก็ต้องติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างน้อยเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง หรือถ้ามีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ควรรีบไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว เพื่อลดโอกาสเกิดอาการรุนแรงหรือเฉียบพลัน

๑๐. การฝึกฝนสมอง ได้แก่ การพยายามฝึกให้สมองได้คิดบ่อย ๆ เช่น เกมเรียงเพชรเกมนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมองและผ่อนคลายความเครียด เกมจับผิดภาพ เกมนี้จะช่วยฝึกในเรื่องของการสังเกต ส่งผลให้สมองเกิดการตื่นตัว และทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองใหม่ผ่านการสังเกต การอ่านหนังสือ คิดเลข ดูเกมตอบปัญหา ฝึกหัดการใช้อุปกรณ์ใหม่ๆ จิบแอล หมากรุก เป็นต้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย เบี่ยงเบนความสนใจในเรื่องที่กังวล มีความมุ่งมั่นในการทำภารกิจให้สำเร็จ เมื่อสามารถทำภารกิจสำเร็จผู้สูงอายุจะรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ช่วยให้...

ช่วยให้สามารถทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเองดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างศักยภาพทุกด้านของสมอง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวมือ เท้า และประสาทสัมผัสทั้ง 5 ช่วยให้ใจสงบ มีสมาธิ เป็นการปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะสมดุลกระตุ้นสมองให้คิดและวางแผน ตัดสินใจ ทำให้สมองแข็งแรงและทำงานอย่างสมดุล

สำหรับ ๑๐ เทคนิคช่วยดูแลสมองของเราให้สุขภาพดีตามวัยห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อม จะเป็นประโยชน์มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ และการมีส่วนร่วมของบุตรหลานที่จะส่งเสริมและคอยดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวให้มีทัศนคติที่ดี และมีแรงใจในการฝึกฝนกิจกรรมต่าง ๆ อย่างยั่งยืนต่อไป

บทสรุป

ภาวะสมองเสื่อมเป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ญาติ ผู้ดูแล ครอบครัว ชุมชน และนโยบายสาธารณสุข ปัญหานี้จะเพิ่มสูงขึ้นตามจำนวนผู้ป่วย ที่เพิ่มมากขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อีกทั้งครอบครัวและชุมชนในประเทศไทยยังไม่มีประสบการณ์ในการดูแล ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องเพิ่มพูนความรู้ในการชะลอภาวะสมองเสื่อม การใช้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแล นั้นจะเป็นไปตามแนวคิดทางด้านสาธารณสุข โดยทีมสุขภาพต้องสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแลด้วยการสอนความรู้และทักษะจำเป็นในการดูแลสมองให้สุขภาพดีตามวัย ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อม ตามที่ได้ กล่าวข้างต้น ขณะเดียวกันต้องคอยเป็นกำลังใจพร้อมสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง เพื่อให้เกิดการดูแล ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมที่มีประสิทธิภาพสืบไป

“หนึ่งสมอง สองมือรู้จักถนอมรู้จักใช้ เพื่อสร้างสุขตามวัยให้ห่างไกลสมองเสื่อม”

บรรณานุกรม

- Ross, GW., Bowen, JD.(๒๐๐๒). The diagnosis and differential diagnosis of dementia. Med Clin North Am,๘๖(๓),๔๕๕-๔๗๖.
- Thai Health Promotion Foundation.(๒๐๑๓). Food and drug administration strategic framework for food management Thailand. (๒ nd edition). Bangkok: Print Support.
- ัชชวาล วงศ์สารี, ศุภลักษณ์ พันทอง.(๒๕๖๑). ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ : การพยาบาลและการดูแลญาติผู้ดูแล Dementia Syndrome in the Elderly: Nursing Care and Caring for Relatives Caregiver, วารสาร มจร.วิชาการ ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๔๓-๔๔.
- ทัศนีย์ ตันติฤทธิศักดิ์.(๒๕๕๗). แนวทางเวชปฏิบัติภาวะสมองเสื่อม (clinical practice guidelines for dementia), สถาบันประสาทวิทยา. กรุงเทพฯ: บริษัทธนาเพลส จำกัด.
- ปณิตา ลิ้มปะวัฒน์.(๒๕๖๐). ภาวะสมองเสื่อม. ใน: ปณิตา ลิ้มปะวัฒน์, บรรณาธิการ. กลุ่มอาการสูงอายุและ ประเด็นที่น่าสนใจทางสุขภาพ. ขอนแก่น: โรงพิมพ์ คลังนานาวิทยา.
- ภราดร ยิ่งยวด ,ณัฐปัทม์ เพียรธัญญกรรม.(๒๕๖๔). ทำอย่างไรให้ห่างไกลสมองเสื่อม สืบค้น ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๔, จาก <http://www.bcnon.ac.th>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.(๒๕๖๒). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ. สืบค้น ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๔, จาก <https://thaitgri.org/?cat=๘>.
- สุดารัตน์ วันงามวิเศษ.(๒๕๖๒). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก สืบค้น ๒๑ ตุลาคม๒๕๖๔, จาก <http://www.bcnon.ac.th>
- สุทธิศรี ตระกูลสิทธิโชค.(๒๕๖๑). การป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, ๓๖(๔), ๖-๑๔
- อารีย์ นรภูมิพิภักษ์, อารยา มั่นตราภรณ์.(๒๕๖๓). เล่นเกมวันละนิดพิชิตอัลไซเมอร์สืบค้น ๒๑ ตุลาคม๒๕๖๔ <http://www.bcnon.ac.th>