

ทำอย่างไร...ห่างไกลสมองเสื่อม

น.ต.หญิง พิมจันทร์ อินทาร์ักษ์

หมายเลข ๓๕ สัปดาห์ที่ ๑

ปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางการแพทย์มากขึ้น ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร โดยในปี พ.ศ.๒๕๖๓ มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) ๑๒ ล้านคน (ร้อยละ ๑๘) และจะเพิ่มเป็น ๒๐.๔๒ ล้านคน (ร้อยละ ๓๑.๒๘) ในปี พ.ศ.๒๕๘๓ (สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ,การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๓ - ๒๕๘๓,๒๕๖๓) ซึ่งจะเห็นว่าแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ถึงอย่างไรแม้ว่าความก้าวหน้าทางการแพทย์จะสามารถยืดอายุของประชากรให้ยืนนานได้ แต่ร่างกายก็ต้องเผชิญหน้ากับความเสื่อมถอยต่าง ๆ โดยเฉพาะการเสื่อมของสมอง ยิ่งเมื่ออายุมากขึ้นกระบวนการความจำในร่างกายมนุษย์จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่มากขึ้นเรื่อย ๆ สมองก็จะเริ่มแสดงอาการผิดปกติออกมาให้เห็น อาทิ อาการหลงลืมเป็นครั้งคราว มีความบกพร่องในการเรียนรู้ ถึงแม้ว่าอาการหลง ๆ ลืม ๆ จะเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับผู้สูงอายุในสายตาของคนทั่วไป แต่สำหรับผู้สูงอายุเอง อาการดังกล่าวเป็นสัญญาณเตือนถึงความเสื่อมที่กำลังจะก้าวเข้ามาในชีวิต

ในบทความนี้ ผู้เขียนจะกล่าวถึงหน้าที่ของสมองตามปกติ โดยเฉพาะเรื่องความจำ จากนั้นผู้เขียนจะกล่าวถึงโรคสมองเสื่อม สาเหตุของโรคสมองเสื่อม รวมไปถึงการหลีกเลี่ยงอาการสมองเสื่อม และที่สำคัญคือเทคนิคและวิธีพัฒนาความจำให้ห่างไกลโรคสมองเสื่อม

หน้าที่ของสมองเรื่องของความจำ

สมองเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง การทำงานของสมองนั้นมีความสลับซับซ้อนและสมบูรณ์แบบหน้าที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของสมองก็คือ การบันทึกความจำ ความจำเริ่มต้นด้วยกระบวนการที่สมองรับรู้ข้อมูลจากสิ่งเร้าทั้งหลาย และกลั่นกรองส่วนสำคัญเพื่อเก็บบันทึกไว้ในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องและสามารถดึงเอาสิ่งที่บันทึกไว้ออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ ซึ่งความจำแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ความจำทันที (immediate memory) หมายถึง ความจำที่เกิดขึ้นที่มีการรับรู้จากสิ่งเร้า โดยยังไม่มี การทบทวนหรือใส่ใจ ทำให้ลืมได้ง่ายภายในไม่กี่วินาที

๒. ความจำระยะสั้น (short-term memory) หมายถึง ความจำซึ่งเราตั้งใจจดจำไว้ชั่วคราวไม่กี่นาทีและ ถ้าไม่มีการทบทวนความทรงจำก็จะลืมไปได้เช่นกัน

๓. ความจำระยะยาว (long-term memory) หมายถึง ความจำที่เราทบทวนอยู่เสมอ ทำให้เปลี่ยนจากความจำระยะสั้นมาเป็นความจำระยะยาว ซึ่งอาจอยู่ได้นานเป็นปีหรือตลอดชีวิตก็ได้

จะเห็นได้ไกลไกลของความจำทั้ง ๓ ชนิดนี้ มีความต่อเนื่องกัน โดยเมื่อเรารับรู้ข้อมูลบางอย่างก็จะเกิดความจำทันที จากนั้นถ้าทบทวนท่องจำก็จะเข้าสู่ความจำระยะสั้น และความทรงจำระยะยาวตามลำดับความจำทันทีและความจำระยะสั้นนั้นไม่คงทน จะถูกลืมไปในเวลาอันสั้น ถ้าเราต้องการจดจำบางอย่างให้นาน ๆ ต้องหมั่นทบทวน เพื่อเปลี่ยนความจำระยะสั้นเป็นความจำระยะยาวให้ได้

โรคสมองเสื่อมเป็นอย่างไร

โรคสมองเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยสูงอายุ ผู้ป่วยจะมีความบกพร่องด้านสมรรถภาพทางสมอง ทั้งในด้านความจำและการรู้คิด โรคสมองเสื่อม เป็นกลุ่มอาการซึ่งประกอบด้วย หน้าที่ของสมองเสื่อมลง หลาย ๆ ประการพร้อมกัน โดยที่อาการดังกล่าวมักเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป จนทำให้ผู้ป่วยโรคนี้อาจสูญเสีย หน้าที่การทำงาน การเข้าสังคม จนในที่สุดไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันและช่วยเหลือตนเองได้อีกต่อไป กลุ่มอาการสมองเสื่อมนี้ มักเริ่มต้นด้วยอาการหลงลืมง่าย ระยะต่อไปอาการหลงลืมเป็นมากขึ้น ซึ่งอาการต่าง ๆ ของโรคสมองเสื่อมนี้ ในระยะแรกมักเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป และเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามเวลาที่ผ่านไป จนกระทั่งทำให้ผู้ป่วยเสียหน้าที่การทำงาน สังคม และกิจวัตรประจำวัน ซึ่งอาการดังกล่าว สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้ป่วยและครอบครัวเป็นอย่างมาก เพราะจะต้องคอยดูแลตลอด ๒๔ ชั่วโมง ผู้สูงอายุที่มี ภาวะสมองเสื่อมจะมีความบกพร่องในการแสดงออกหลายด้าน อย่างเช่น

๑. อาการคล้ายโรคซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนไปจากเดิม กลายเป็นคนหงุดหงิด โมโหง่าย
๒. บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป อาจกลายเป็นคนไม่กระตือรือร้น เหม่อลอย เฉยเมย ทำอะไรช้า ๆ หรือ อาจเปลี่ยนเป็นก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุค่อนข้างที่จะดูแลยาก
๓. กิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้เองกลับทำได้ช้าลง หรือไม่สามารช่วยตนเองได้ ต้องมีคนคอยดูแล
๔. บกพร่องในการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ลืมเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นได้ไม่นาน แต่จดจำเรื่องที่เกิดขึ้นมานานแล้วได้
๕. มีปัญหาด้านการเรียกชื่อ ทั้งคนและสิ่งของ อาจเรียกผิด ๆ ถูก ๆ นึกชื่อไม่ออก ใช้คำพูดไม่ต่อเนื่อง
๖. หลงลืมทิศทาง ทำให้เดินทางกลับบ้านไม่ถูก เดินหลงไปในที่ไกล ๆ จึงมักพบเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุ หายไปจากบ้านได้บ่อยครั้ง

สาเหตุของโรคสมองเสื่อม

สาเหตุของโรคสมองเสื่อมนั้นมีหลายประการ แบ่งเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

๑. โรคสมองเสื่อมที่เกิดจากเซลล์สมองเองซึ่งไม่สามารถแก้ไขได้ โรคพบบ่อยสุดในกลุ่มนี้ คือ โรคอัลไซเมอร์ ซึ่งมีอาการของโรคสมองเสื่อมดังที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด
๒. โรคสมองเสื่อมซึ่งพอจะแก้ไขได้ โรคนี้แม้จะพบไม่บ่อยแต่ก็มีความสำคัญเพราะถ้าได้รับการวินิจฉัยได้เร็ว ก็จะช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ตัวอย่างของโรคกลุ่มนี้ ได้แก่
 - ๒.๑ การกินยาที่มีผลต่อการทำงานของสมอง เช่น ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาท ยารักษาโรคจิต ยาต้านอาการซึมเศร้า ยิ่งกินยาร่วมกันหลาย ๆ ชนิดก็ยิ่งมีผลมาก
 - ๒.๒ การดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก และเป็นเวลานาน
 - ๒.๓ โรคทางเมตาบอลิคต่าง ๆ เช่น โรคของต่อมไทรอยด์ โรคเบาหวานที่คุมไม่ได้ โรคตับวาย
 - ๒.๔ โรคซึมเศร้า อาจมีอาการคล้ายสมองเสื่อม คือ หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ ไม่อยากทำอะไร ร่วมกับอาการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ
 - ๒.๕ เนื้องอกในสมอง ทั้งเนื้องอกธรรมดา หรือมะเร็งแพร่กระจายไปที่สมอง
 - ๒.๖ อุบัติเหตุที่ศีรษะ อาจทำให้มีเลือดคั่งในสมองแบบเรื้อรัง
 - ๒.๗ โรคติดเชื้อในสมองบางชนิด เช่น ซิฟิลิส วัณโรค เอดส์

เมื่อผู้ป่วยมีอาการสมองเสื่อมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วคือ ภายใน ๖ เดือนถึง ๑ ปี มีอาการทางประสาทอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดศีรษะ ชัก มีประวัติอุบัติเหตุที่ศีรษะ กินยาหลาย ๆ ชนิด มีการดื่มสุราเป็นเวลานาน และมีอาการของโรคซึมเศร้า ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ควรพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ เพื่อช่วยแก้ไขให้อาการผู้ป่วยดีขึ้น

หลีกเลี่ยงอาการสมองเสื่อมทำได้ดังนี้

๑. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทุกชนิด โดยเฉพาะท่านที่คิดว่ามีอาการหลงลืมง่ายอยู่แล้ว
๒. ระวังเรื่องการใช้จ่าย ไม่ควรซื้อยาทานเอง โดยเฉพาะท่านที่มียาหลายชนิด ควรให้แพทย์เป็นผู้สั่งยาทุกครั้งและควรนำยาที่รับประทานเป็นประจำไปให้แพทย์ดูด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงการสั่งยาซ้ำซ้อน
๓. ระวังการเกิดการเกิดอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อกระตือรือร้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เดินลำบาก ควรมีคนดูแล เช่น เวลาเข้าห้องน้ำควรมีคนไปเป็นเพื่อน เพราะอาจเกิดการหกล้มในห้องน้ำได้
๔. หมั่นไปตรวจความดันเลือดสม่ำเสมอตามที่แพทย์นัด หากพบว่าเป็นความดันโลหิตสูงก็ต้องปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพราะมีผลกระทบต่อภาวะสมองเสื่อมได้
๕. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ สำหรับผู้สูงอายุจะต้องระวังไม่ให้หักโหมจนเกินไป เพราะแทนที่จะเกิดประโยชน์อาจทำให้เกิดโทษได้
๖. หลีกเลี่ยงเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เนื่องจากความเครียดทำให้ขาดสมาธิที่จะใช้จดจำสิ่งต่าง ๆ ควรทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ หางานอดิเรกที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หมั่นเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ โดยเฉพาะที่ต้องใช้ความคิดอยู่เสมอ โดยยึดหลักว่าใช้สมองมากก็เปิดโอกาสให้สมองได้ออกกำลังและยิ่งแข็งแรงขึ้น
๗. เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุควรหมั่นไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีและควรเจาะเลือดเพื่อตรวจหาเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูง
๘. เมื่อสังเกตว่าตนเองเริ่มมีอาการหลง ๆ ลืม ๆ มากผิดปกติหรือมีอาการบ่งชี้อื่น ๆ ที่น่าสงสัยก็ควรรีบไปพบประสาทแพทย์หรือแพทย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุทันที

เทคนิคและวิธีพัฒนาความจำ

๑. เล่นเกม ผีกลมอง ศึกษาเรียนรู้ไม่หยุด อย่าให้สมองหยุดการเรียนรู้สิ่งใหม่ เพราะสมองยังใช้ ยิ่งฉลาดยิ่งแข็งแรง การหมั่นศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นความรู้วิชาการ หรือแม้แต่การใช้สมองเพื่อเล่นเกมก็นับเป็นการฝึกสมองอยู่ตลอดเวลา เป็นการช่วยลดความเสี่ยงโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ได้
๒. รักษาน้ำหนักตัว น้ำหนักตัวที่ผิดปกติจะมีผลต่อการเป็นอัลไซเมอร์ ดังนั้น ควรรักษาน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐาน คือมีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่อ้วนลงพุงหรือผอมเป็นหนังหุ้มกระดูก ถ้าอ้วนหรือผอมเกินไป ต้องจัดสรรการกิน การนอน และหมั่นออกกำลังกายลดไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
๓. ดูแลรักษาหู การที่เราหูตึง หูเสีย ได้ยินไม่ชัดเจน จนทำให้การรับรู้เสียงต่าง ๆ แ่ลง สมองที่ทำหน้าที่แปลงเสียงเป็นความหมายก็จะค่อย ๆ ถูกปิดกั้นไปด้วย ซึ่งถือเป็นการกระทบต่อการพัฒนาสมองส่วนอื่น ๆ เป็นการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ ถ้าชอบฟังเพลงเสียงดัง ๆ หรือทำงานอยู่ในที่ที่เสียงดัง ๆ ควรเลิกหรือหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะหูเสื่อม

๔. รักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติ ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ควรควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ปกติให้ได้ นอกจากจะเป็นผลดีช่วยลดความเสี่ยงในทุก ๆ โรคแล้ว ยังลดเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ได้ด้วย นอกจากนี้ ก็ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนดึก เลิกดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และจำกัดการกินของเค็ม หวาน มัน อาหารรสจัด และอาหารแปรรูปด้วย

๕. ควบคุมโรคเบาหวาน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ เพราะผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จะส่งผลให้เป็นโรคอื่น ๆ ได้อีกหลายโรค เช่น โรคหลอดเลือดตีบ โรคหัวใจ รวมถึงโรคอัลไซเมอร์ด้วย ดังนั้น ควรพบแพทย์เป็นประจำ กินยาตามคำแนะนำ และควบคุมการกินให้ดีเพื่อสุขภาพโดยรวม

๖. ทำตัวให้คึกคัก หาเวลาพักผ่อน การคิดบวก มองโลกในแง่ดี เปิดโลกให้กว้าง การเดินทางพักผ่อน จะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง นอกจากจะช่วยลดเสี่ยงโรคซึมเศร้าแล้ว ยังช่วยลดเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย และหากใครที่กำลังมีปัญหาชีวิต ควรรีบไปปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนวิถีคิด และใช้ชีวิตให้มีความสุขขึ้นให้ได้

๗. รিং วายน้ำ ปั่นจักรยาน หันมาออกกำลังกายแบบที่ทำให้หัวใจเต้นแรงที่เรียกว่า “คาร์ดิโอ” เพราะอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นระหว่าง 60-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เลือดสูบฉีด สมองแจ่มใส และควรทำให้ได้อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์

๘. เข้าสังคม ไม่อมทุกข์ การเข้าสังคม ได้พูดคุย ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น อาจเลือกทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เต้นรำ งานประดิษฐ์ เป็นอาสาสมัคร เข้าร่วมชมรมร้องเพลง เพื่อสร้างความบันเทิง ได้หัวเราะ ได้ท่องเที่ยว หรือการไปเล่นกับเด็ก ๆ เป็นครูอาสา หรือ แม้แต่การเลี้ยงหลานเล็ก ๆ ก็จะช่วยทำให้สมองมีชีวิตชีวา สดชื่นแจ่มใส

โดยสรุป ผู้เขียนได้กล่าวถึง หน้าที่ของสมองตามปกติ โดยเฉพาะเรื่องความจำ จากนั้นกล่าวถึง โรคสมองเสื่อม สาเหตุของโรคสมองเสื่อม รวมไปถึงการหลีกเลี่ยงอาการสมองเสื่อม และที่สำคัญคือเทคนิคและวิธีพัฒนาความจำให้ห่างไกลโรคสมองเสื่อม ซึ่งมีหลากหลายวิธีที่จะช่วยบริหารสมอง ให้กลับมาสดใส ห่างไกลโรคสมองเสื่อม ผู้อ่านสามารถเลือกมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ตามสมควร ส่วนผู้ที่มีอาการหลงลืมเป็นประจำ ก็อย่าเพิ่งตื่นตระหนกจนเกินไป เพราะอาการหลงลืมเป็นเรื่องปกติของผู้สูงอายุและท่านอาจไม่ได้เป็นโรคสมองเสื่อมก็ได้ ส่วนผู้ที่เริ่มมีอาการของโรคสมองเสื่อม หรือสงสัยว่ากำลังจะมีอาการก็ควรรีบปรึกษาแพทย์ โดยด่วนที่สุดเพื่อหาวิธีป้องกันและรักษาอย่างทันท่วงทีต่อไป

บรรณานุกรม

- ก้องเกียรติ ภูณท์กันทรากร. (๒๕๕๓). ประสาทวิทยาทันสมัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ พราวเพรส.
- รุ่งนรินทร์ ประดิษฐสุวรรณ. ภาวะสมองเสื่อม ภาควิชาอายุรศาสตร์ Faculty of Medicine Siriraj Hospital คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- วีรศักดิ์ เมืองไพศาล. (๒๕๕๓). *สุขภาพดีสมใจในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ศิริพันธุ์ สาสิตย์. (๒๕๕๑). *การพยาบาลผู้สูงอายุปัญหาที่พบบ่อยและแนวทางการดูแล*. กรุงเทพมหานคร: แอคทีฟพริ้นท์.
- สถาบันประสาทวิทยา. (๒๕๕๑). *แนวทางเวชปฏิบัติภาวะสมองเสื่อม*. สืบค้น ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓, จาก <http://pni.go.th/cpg/dementia-2008.pdf>.
- สภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (๒๕๕๓). *การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๓ - ๒๕๘๓*. สืบค้น ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ จาก <https://fopdev.or.th>.