

# การป้องกันภาวะสมองเสื่อม

โดย Min Sen Health 31 ธันวาคม 2563

เมื่อกล่าวถึงภาวะสมองเสื่อมหลายคนมองเพียงโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่สมองเสื่อมอย่างรวดเร็ว กิจกรรมหลายกิจกรรม ที่อาจจะช่วยชะลออัลไซเมอร์ได้ เช่น การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ วาดรูป รวมถึงการเล่นเกมอักษรไขว้ ต่อ Jigsaw การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ การทานอาหารที่มีประโยชน์ซึ่งแนวทางป้องกันของกลุ่มอาการนี้ แต่ที่มีรายงานทางการแพทย์แล้ว ได้แก่ อาหาร ควรหลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ อาหารที่มี gluten สูง เช่น แป้งสาลี และ casein ลดน้ำตาลรับประทานไม่ควรเกิน 25 กรัมต่อวัน สารเหล่านี้จะกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ก่อให้เกิดการอักเสบ ควรทานไขมันที่มีคุณภาพ เช่น อะโวคาโด น้ำมันมะพร้าว ถั่วต่าง ๆ การอดอาหารบ้าง เพื่อทำให้ร่างกายใช้ Ketone มาเป็นพลังงานแทน การทานอาหารที่มีกรดโฟลิกสูง เช่น ผักและผลไม้

การรับวิตามินดี โดยจะได้รับแสงแดด จะช่วยลดการอักเสบซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์ วิตามิน B12, B3 และ C ยางบาประเภทที่ควรลดลง เช่น กลุ่มยานอนหลับ ยาต้านโรคซึมเศร้า ยาลดไขมัน ฯ

การดื่มแอลกอฮอล์ รายงานว่าการดื่มเพียงปริมาณน้อย วันละ 14 มิลลิตร จะช่วยการทำงานของสมอง จาก JAMA รายงานการศึกษาจาก Michigan State University ที่ศึกษาจาก

ประชากร คนขวาวที่มีอายุเฉลี่ย 62 ปี 20,000 คน นาน 12 ปี จะช่วยเรื่องการใช้ความคิดและเหตุผล รวมทั้งความจำ และอาจช่วยชะลออัลไซเมอร์ได้ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และเชื้อชาติ อาจมีผลที่แตกต่างออกไป แม้ว่า ทาง Australia ก็มีการศึกษา ที่ให้ผลออกมาใกล้เคียงกัน แต่ภูมิหลัง และปัจจัยส่วนบุคคลที่ แตกต่างกัน จะส่งผลกระทบต่อในด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน นั่น คือ ถ้าเราไม่ใช่คนที่ดื่มเหล้า ก็ไม่ควรไปหัดดื่ม เพราะ แอลกอฮอล์เพิ่มปัจจัยเสี่ยงด้านมะเร็งบางชนิด และการดื่ม แอลกอฮอล์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จะสัมพันธ์กับการดื่มก่อน นอนขณะที่ท้องยังว่าง อันจะก่อให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ การออกกำลังกาย โดยเฉพาะออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะ ช่วยสร้างเสริมระบบประสาทในผู้ใหญ่ได้ โดยเพิ่มปัจจัยที่ช่วย ให้เกิดการเติบโตและความคงทนของเซลล์ประสาท เช่น BDNF: Brain-derived neurotrophic factor, IGF-1: insulin-like growth factor, VEGF: vascular endothelial growth factor และการออกกำลังกายนี้จะช่วยการสร้างเซลล์ประสาทใน บริเวณ Hippocampus ซึ่งสัมพันธ์กับการช่วยเสริมความทรง จำ และการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สม่ำเสมอเป็นเวลา หลายเดือนจะช่วยให้ระบบการทำงานของสมองดีขึ้น การเพิ่ม ของสารสีเทาในสมองในหลายพื้นที่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบ ความจำและการเรียนรู้

กิจกรรมบางประเภทที่ช่วยสมองได้ เช่น การเล่นเกม Board game ช่วยชะลอสมองเสื่อม การเรียนรู้ภาษาที่ 2 ใน ชีวิตประจำวันจะมีอาการของโรคอัลไซเมอร์ช้ากว่าคนที่พูด ภาษาเดียว 4-5 ปี เพราะการเรียนรู้ภาษาใหม่นี้ช่วยให้เรามี สมรรถภาพ และช่วยจัดระบบความคิดและการทำงานของเซลล์

สมอง การใช้ภาษาที่ 2 เร็วเท่าใด หรือนานมากเท่าใด ก็จะส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงของสมองในการช่วยชะลอโรคอัลไซเมอร์มากขึ้นตามไปด้วย

การลดความเครียด ความเครียดก่อให้เกิดการอักเสบ โดยมีโปรตีน beta amyloid มาเคลือบสมอง ด้วยการพยายามทำให้ตนเองเครียดน้อย เพราะความเครียดเป็นการทำลายสมองตนเองเร็วกว่าการไม่ได้นอน และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นบ้าง โดยเฉพาะมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่มีคุณภาพ การขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนทำให้เราสมองฝ่อลงได้ การอยู่กับลูกหลาน โดยเฉพาะเด็กเล็ก ในผู้ใหญ่ที่รักเด็กจะช่วยลดความเครียดได้ และการเลี้ยงสัตว์ การสัมผัสกับสัตว์ก็จะช่วยลดความเครียดได้

การบำบัด สภาวะสมองเสื่อม ในผู้ป่วย เช่น ปรับเปลี่ยนการทำงาน การจัดเตรียมขั้นตอนการทำงานให้เรียบง่าย จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความสับสนน้อยลง ปรับเปลี่ยนสภาวะแวดล้อม จัดสิ่งของต่างๆ ภายในบ้านให้เป็นระเบียบ ลดเสียงรบกวน เพื่อให้ผู้ป่วยจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ดียิ่งขึ้น

บำบัดกับนักกิจกรรมบำบัด เพื่อป้องกันเหตุฉุกเฉินต่างๆ เช่น การตกจากที่สูง หรือ การควบคุมอารมณ์ โดยนักกิจกรรมบำบัดจะสอนวิธีทางด้านความปลอดภัย และการจัดการกับอารมณ์หรือพฤติกรรมต่างๆ

การรักษาด้วยยา มีกลุ่มยาที่เกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม คือ

1) ยากลุ่ม Cholinesterase Inhibitors ได้แก่ยา Galantamine, Rivastigmine, Donepezil ซึ่งมีกลไกการทำงานไปกระตุ้นการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำและการตัดสินใจ ยากลุ่มนี้ใช้ในการรักษาโรคอัลไซเมอร์เป็นหลัก โดยมีอาการข้างเคียง คือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย

2) Memantine จะช่วยการทำงานของสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งในสมอง ซึ่งเกี่ยวกับ ความทรงจำ การเรียนรู้ และผลข้างเคียง ทำให้เวียนศีรษะได้

3) การใช้ Plasmalogen ที่สกัดมาจากหอยเชล โดยมีมากที่ส่วนกลางและขอบของเนื้อหอย สารนี้ทำให้นอนหลับและอารมณ์ดีขึ้น มนุษย์สามารถสร้างสารนี้เองได้โดยสร้างในสมอง ผู้ป่วย Alzheimer's จะไม่สามารถผลิต plasmalogen จึงต้องรับจาก ปลา วัว ไก่ และหอยเชล ซึ่งมาในรูปแบบอาหารเสริม

4) ยาทางจิตเวช ในกลุ่มที่มีพฤติกรรมผิดปกติ ในผู้ที่มีอาการ ร้าวร้าว กระวนกระวายใจ อาจจะใช้ยารักษาโรคจิต (antipsychotics) ในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าซึ่งพบมากในผู้ป่วยสมองเสื่อม การใช้ยากลุ่มรักษาโรคซึมเศร้า (antidepressants) ก็มีการใช้ แต่อาจทำให้ความจำแย่ลงได้

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ ได้จาก [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)