



ปรับชีวิต พิชิตสมองเสื่อม ในผู้สูงอายุ

สมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่สมรรถภาพของสมองบกพร่องลงจากเดิมทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ทั้งในด้านอาชีพ การงาน การเข้าสังคม จนกระทั่งเมื่ออาการมากขึ้น จะไม่สามารถอยู่คนเดียวได้อย่างปลอดภัย เพราะภาวะสมองเสื่อมมักจะมีอาการความจำสั้นกว่าปกติ อารมณ์แปรปรวนหรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม ประเทศไทยมีผู้ป่วยสมองเสื่อมจำนวนประมาณ 600,000 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ จากรายงานวิจัยของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ปี 2562 พบว่าผลของการคัดกรองสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุทั่วประเทศ ที่มีอายุมากขึ้นจะมีโอกาสสมองเสื่อมเพิ่มมากขึ้น โดยในผู้สูงอายุ 60-64 ปี พบผู้ป่วยสมองเสื่อมร้อยละ 1 ในผู้สูงอายุ 65-69 ปี พบร้อยละ 2 ในผู้สูงอายุ 70-74 ปี พบร้อยละ 4 ในผู้สูงอายุ 75-79 ปี พบร้อยละ 8 ในผู้สูงอายุ 80-85 ปี พบผู้ป่วยสมองเสื่อมร้อยละ 16 และในผู้สูงอายุ 86 ปี ขึ้นไป พบผู้ป่วยสมองเสื่อมสูงถึงร้อยละ 32 และในอนาคตยังมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคสมองเสื่อมเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปรับการใช้ชีวิต เพื่อช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมจึงจำเป็นมากสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยสามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพ ได้ดังนี้

1. **ควบคุมน้ำหนัก** โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน เช่น เดินเล่น รำมวยจีน เพื่อไม่ให้เกิดโรคอ้วน เพราะโรคอ้วนเป็นสาเหตุของโรคภัยต่างๆ ที่จะตามมา เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจมาสู่ร่างกายแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงสมองเสื่อมได้ด้วย
2. **กินอาหารต้านอนุมูลอิสระ อาหารบำรุงสมอง** เช่น อาหารที่มีโอเมก้า 3 โปรตีนและอาหารคาร์โบไฮเดรตไม่ขัดสี เพื่อเป็นตัวช่วยในการต้านสมองเสื่อม และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ที่จะทำให้เกิดอันตรายต่อสมอง
3. **ออกกำลังกาย** เพื่อช่วยกระตุ้นให้เซลล์สมองทำงาน และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ เช่น คิดคำนวณ อ่านหนังสือกลับด้าน เป็นต้น
4. **ป้องกันอันตรายต่อสมอง** ระวังระวังป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุกับศีรษะ เช่น ระวังระวังการหกล้ม เพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนต่อสมอง
5. **สร้างปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง** คุยเล่นกับเพื่อนบ่อยๆ เช่น รวมกลุ่มออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์และผ่อนคลาย เพื่อให้สมองมีการฝึกคิด ฝึกการเรียบเรียงข้อมูลในการแสดงออกต่างๆ
6. **ฝึกสมาธิ** ช่วยให้สมองผ่อนคลาย ลดความเครียด ด้วยการมองโลกในแง่บวก สร้างสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่ดี

ความรักและความใส่ใจจากลูกหลาน ที่ช่วยดูแลและชักชวนให้ผู้สูงอายุในครอบครัวปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตตามวิธีการข้างต้น เพื่อเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม จะช่วยให้ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุที่เรารักสามารถจดจำเราได้ยาวนานยิ่งขึ้น และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

แหล่งข้อมูล : 1. สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
2. โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

