

## ดูแลสุขภาพ ต้องทำก่อนเกษียณ

สังคมแห่งสังขาร ที่ทุกคนหนีไม่พ้น หากจะแก้ไขข้อให้แก่ออย่างสง่า สมวัย และไม่เป็นภาระกับใคร การจะแก่ออย่างสง่าได้ ขอบอกว่าจะต้องมาจากการปฏิบัติตัวของเรา ยามที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ทำอย่างไรก็จะได้สิ่งนั้น

โรคยอดนิยมของผู้สูงอายุ คือ โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ซึ่งเป็นโรคภัยที่จะเกิดขึ้นเมื่อสูงอายุขึ้น



โรคเหล่านี้เกิดจากการไม่ได้ดูแลบำรุงรักษา ร่างกายอย่างดีมากนัก เมื่อเป็นโรคทั้งหลายเหล่านี้ สิ่งที่จะตามมาคือโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์

โรคสมองเสื่อมนี้เป็นโรคร้ายที่พบมากที่สุด และกำลังเป็นปัญหาที่คุกคามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและครอบครัว ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งพบมาก

อาการของโรคอัลไซเมอร์ ในระยะเริ่มแรกมักมีเพียงอาการหลงลืมเล็กๆ น้อยๆ แต่เมื่ออาการพัฒนาเพิ่มมากขึ้น จะมีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ หรืออาการทางจิตเวช เช่น ก้าวร้าว หลงผิด ประสาทหลอน ระวัง

กระทรวงสาธารณสุข รายงานสถิติโลกของโรคอัลไซเมอร์ว่า พบได้ในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ปัจจุบันมีผู้ป่วยทั่วโลกประมาณ 33.9 ล้านคน และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 3 เท่าในอีก 40 ปีข้างหน้า สำหรับในประเทศไทยซึ่งมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งหมด 8.3 ล้านคน คาดว่าจะมีผู้ที่มี

ความเสี่ยงเป็นโรคนี้ประมาณ 8.3 แสนคน

ที่น่าเป็นห่วงคือ กระทรวงสาธารณสุขคาดการณ์ไว้ว่าโรคนี้จะเป็นปัญหารุนแรงขึ้นในอนาคต มีแนวโน้มพบในผู้ที่อายุต่ำกว่า 60 ปีได้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยด้วยโรคที่นำไปสู่ความผิดปกติของหลอดเลือด ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และไขมันสูง ถือเป็นกลุ่มที่เสี่ยงสำคัญที่อาจเกิดเซลล์สมองฝ่อเร็วกว่าคนทั่วไป

ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่จะเกิดจากการใช้ชีวิตอย่างไม่สมดุลเป็นเวลานานจนร่างกายเคยชิน ฉะนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ตอนแก่ เมื่อเป็นวัยรุ่นก็ควรที่จะเริ่มต้นดูแลสุขภาพเสียแต่เนิ่นๆ

มูลนิธิโรคอัลไซเมอร์แห่งประเทศไทย แนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคอัลไซเมอร์ 8 ข้อคือ

1. รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงยาหรือสารที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่สมอง เช่น การดื่มเหล้าจัด การกินยาโดยไม่จำเป็น
2. ออกกำลังกายสมอง ได้แก่ การพยายามฝึกให้สมองได้คิดบ่อยๆ เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือบ่อยๆ คิดเลขโดยไม่ใช้เครื่องคิดเลขบ้าง ดูเกมตอบปัญหา ฝึกหัดการใช้อุปกรณ์ใหม่ๆ เป็นต้น
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เช่น เดินเล่น รำมวยจีน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ เนื่องจากจะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น เลือดไปเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้น เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญออกซิเจนให้เป็นพลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคนี้ได้ถึงร้อยละ 60
4. การพูดคุย พบปะผู้อื่นบ่อยๆ เช่น ไปวัด ไปงานเลี้ยงต่างๆ หรือเข้าชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น
5. ตรวจสุขภาพประจำปี หากมีโรคประจำตัวต้องติดตามการรักษาเป็นระยะ เช่น การตรวจหาความผิดปกติ ดูแลและรักษาโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น
6. ระวังระวังอุบัติเหตุ ที่ก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อสมอง
7. พยายามมีสติในสิ่งต่างๆ ที่กำลังทำและฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลา
8. พยายามไม่คิดมาก ไม่เครียด หากิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อคลายเครียด เนื่องจากความเครียดและอาการซึมเศร้าอาจทำให้จำอะไรได้ไม่ดี

ข้อแนะนำทั้ง 8 ประการนั้น สามารถนำไปปฏิบัติได้แม้จะเป็นผู้สูงอายุแล้วก็ตาม สามารถชะลอ

ความชราของสมองได้เช่นกัน

หากคุณผู้อ่านอยู่ในช่วงอายุที่มีวัยสูงขึ้น และอยากรู้ว่ามีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองเสื่อมหรือไม่ ก็สามารถใช้โปรแกรมทดสอบที่มูลนิธิอัลไซเมอร์ และศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (องค์การมหาชน) หรือทีเซลส์ (TCELs) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร่วมกันพัฒนาขึ้นมา

แบบคัดกรองที่ใช้ในแอปพลิเคชันดังกล่าวเป็นแบบทดสอบเบื้องต้น พัฒนาโดย ศ.พญ.นันทิกา ทวิชาชาติ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยศึกษาพัฒนามาจากเกณฑ์มาตรฐานของผู้สูงอายุไทยโดยเฉพาะ มีคำถาม 11 ข้อ ได้แก่

1. ชอบถามคำถามเดิมซ้ำๆ
2. หลงลืมบ่อยขึ้น มีปัญหายุ่งยากเรื่องความจำระยะสั้น
3. ต้องมีคนคอยเตือนให้ทำกิจกรรมที่จำเป็น
4. ลืมวันนัด ลืมโอกาสที่สำคัญของครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน หรือวันหยุดพิเศษ
5. ดูซึมลง เศร้าหมอง หรือร้องไห้บ่อยกว่าเดิม
6. เริ่มมีเรื่องยุ่งยากในการคิดเลข คิดเงิน หรือลำบากมากขึ้นในการดูแลจัดการเรื่องเงินทอง

7. ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบทำ เช่น งานอดิเรกที่เคยทำ กิจกรรมสังคมที่เคยไป
8. เริ่มต้องมีคนคอยช่วยเหลือในกิจกรรมประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร
9. หงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อยขึ้น ซ้ำสงสัย เริ่มได้เห็น ได้ยิน เชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นจริง
10. เริ่มมีปัญหาเรื่องทิศทาง เช่น ถ้าเคยขับรถก็หลงทางบ่อย จำทางไม่ได้ ขับรถอันตราย ไม่ปลอดภัย หรือเลิกขับรถไปเลย
11. มีความยุ่งยาก ลำบากในการหาคำพูดที่ต้องการจะพูด เรื่องชื่อคน สิ่งของไม่ถูก พูดไม่จบประโยค โดยประหม่นออกเป็นคะแนน

แบบสอบถามนี้ สามารถดาวน์โหลดฟรีจากเว็บไซต์ของทางมูลนิธิโรคอัลไซเมอร์ฯ

[www.alz.or.th](http://www.alz.or.th) และเว็บไซต์ของทีเซลส์ ที่ [www.tcels.or.th](http://www.tcels.or.th) ดาวน์โหลดผ่านสมาร์ทโฟน ใช้ได้ทั้งในไอแพดและแอนดรอยด์

จำไว้ว่าหากต้นทุนทางสังขารดี เมื่อแก้ตัวความเสี่ยงที่จะเป็นโรคสมองเสื่อมก็จะลดลง ความจำดีสามารถที่จะช่วยเหลือตัวเองได้อย่างสบาย

ปัจจุบันมีผู้สูงอายุรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ทั้งปั่นจักรยาน ออกกำลังกาย ทำให้ผู้เกษียณอายุมีสังคมและทำให้คุณภาพชีวิตดี กระปรี้กระเปร่า ไม่จำเป็นที่เมื่อเกษียณอายุงานแล้วต้องอยู่เฉยๆ

การเกษียณอาจเป็นการเริ่มต้นของชีวิตใหม่ก็ได้

ที่มา : คุณชลลดา อิงศรีสว่าง

ผู้ช่วยบรรณาธิการและบรรณาธิการเงิน

ขอขอบคุณข้อมูลจากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์