

ความจำเสื่อมกับผู้สูงอายุ*

ลินคักดีชนม์ อุ่นพรมมี, MPH, Ph.D.[†]

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ สิ่งหนึ่งที่หลายท่านอาจมีความกังวลคือปัญหาความจำเสื่อม “คนแก่มี ก ก ๗ เงิน ๗” (อาการของความเสื่อมทางกาย) และ **หลง ๆ ลืม ๆ** (อาการของความเสื่อมทางสมอง) คือคำพูดที่เรามักได้ยินอยู่เสมอ หลายคนคงไม่อยากจะหลงลืมเมื่อแก่ จริ่ง ๆ แล้ว ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาหลงลืมจริงหรือไม่ และเราจะไม่มีวิธีป้องกันความเสื่อมทางสมองนี้ได้อย่างไร คงเป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนอยากรู้

สมองมนุษย์เป็นอวัยวะที่น่าทึ่ง สมองมีน้ำหนักร้อยละ 3 ของน้ำหนักตัว แต่รับเลือดไหลเวียนถึงหนึ่งในสี่ของเลือดที่ไหลเวียนทั่วร่างกายทั้งหมด สมองเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายที่ทำงานตลอดเวลา และมีบทบาทต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเรา สมองทำงานหนักและรับผิดชอบมากเช่นนี้ จึงไม่แปลกใจที่สมองจะเป็นอวัยวะที่เสื่อมสภาพได้เหมือนอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายเรา

หน้าที่หลักของสมองหน้าที่หนึ่งคือการจำ และ **สาเหตุที่สำคัญของภาวะความจำเสื่อมก็คือการมีอายุมากขึ้นนั่นเอง** เมื่ออายุเข้าสู่วัยสูงอายุ เราอาจใช้เวลานานขึ้นในการจำ และไม่สามารถจำข้อมูลใด ๆ ได้นาน รวมถึงอาจหลงลืมของใช้ประจำตัว เช่น แวนตา โทรศัพท์มือถือ กุญแจ เป็นต้น สาเหตุอื่นที่ทำให้ความจำเสื่อม ได้แก่ ผลข้างเคียงจากการใช้ยา (พบว่ายารักษาโรคเครียด ไขมันในเลือดสูง โรคลมชัก ยารักษาโรคซึมเศร้า รวมถึงยาแก้แพ้บางชนิดมีผลข้างเคียงทำให้ความจำเสื่อมได้) นอกจากนี้ การขาดวิตามิน เช่น บี 12 การติดเหล้า และโรคบางชนิดที่มีผลต่อสมอง เช่น เนื้องอกหรือการติดเชื้อที่สมอง เป็นต้น หรือแม้แต่วัยทางจิตใจ เช่น ภาวะเครียดหรือซึมเศร้าก็มีผลต่อความจำเช่นกัน

ความจำที่แย่งเป็นอาการแสดงของภาวะชนิดหนึ่งที่มีชื่อว่า **Amnestic Mild Cognitive Impairment** หรือ **Amnestic MCI** (แปลเป็นไทยว่า **ภาวะหลงลืมจากความผิดปกติเล็กน้อยของความสามารถของสมอง**) หากเรามีอาการหลงลืมสิ่งของ ลืมเหตุการณ์สำคัญ ลืมนัดหมาย หรือแม้แต่นึกคำพูดไม่ออก แสดงว่าเราเริ่มมีภาวะ Amnestic MCI และจากการเก็บข้อมูลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ ซึ่งเป็นความผิดปกติของสมองขั้นรุนแรงที่ในปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาให้กลับคืนมาเป็นปกติได้ พบว่าผู้ที่มีภาวะ Amnestic MCI มีโอกาสสูงกว่าคนปกติที่จะเป็นผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ในอนาคต ในปัจจุบันเรายังไม่มียาที่ได้รับการรับรองว่าสามารถรักษาภาวะ Amnestic MCI ได้ ดังนั้น หากเราเริ่มมีปัญหาระยะความจำ จนบางครั้งทำให้เกิดผลเสียร้าย เช่น พลาดนัดหมายหรือพลาดโอกาสสำคัญ เกิดปัญหาสัมพันธ์ภาพในครอบครัว (เช่น ลืมวันเกิดภรรยา) หรือผู้ที่มีอาชีพที่ต้องใช้การพูด เช่น ครู อาจารย์ นักพูด อาจมีความคิดที่ระมัดระวัง นึกคำพูดไม่ออก สิ่งที่ดีที่สุดคือควรปรึกษาแพทย์ที่ไว้วางใจ นอกจากนี้ ท่านอาจลองเทคนิคในการช่วยจำตามคำแนะนำในกล่องด้านล่างนี้

เทคนิคเสริมพลังสมอง พัฒนาความจำ

หากท่านมีปัญหาหลงลืมบ่อย ๆ เทคนิคเหล่านี้จะช่วยได้:

- วางแผนการทำงานหรือสิ่งที่ต้องทำ เขียนงานที่ต้องทำลงไปในกระดาษหรือสมุด บางคนอาจใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ปฏิทิน แอปพลิเคชันในมือถือ เป็นต้น ควรวางแผนการทำงานในช่วงเช้าก่อนเริ่มงาน และเขียนรายการที่ต้องทำเพิ่มเติมที่ได้รับมอบหมาย อย่าปล่อยให้ทั้งช่วงเวลานานเกินไปจะทำให้ลืมนัด
- หางานอดิเรกที่ช่วยส่งเสริมการใช้สมองเพื่อพัฒนาความจำ เช่น วาดรูป อ่านหนังสือ เล่นซูโดกุ (Sudoku)
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ผลการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ และช่วยลดภาวะเครียดทางจิตใจซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะหลงลืมด้วย
- จำกัดการดื่มเหล้าและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เนื่องจากแอลกอฮอล์มีผลทำลายสมองหากได้รับในปริมาณมากและได้รับเป็นเวลานาน

* เอกสารอ้างอิง

National Institute on Aging. (2016). Forgetfulness: Knowing When to Ask for Help. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/health/publication/forgetfulness>

[†] นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา กรมอนามัย