

## "สูงวัย เหนื่อยหนึ่ง ทอดหุ่ยกับสมองเสื่อม" พฤติกรรมแบบไหน ทำให้เกิดความเสียหาย?

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2566

### "สมองเสื่อม" ไม่มีใครอยากเป็น พฤติกรรมแบบไหน ทำให้เกิดความเสียหาย?

นพ.ธีระวัฒน์ เปิดข้อมูล "สูงวัย เหนื่อยหนึ่ง ทอดหุ่ยกับสมองเสื่อม" พฤติกรรมแบบไหน ทำให้เกิดความเสียหาย?

ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุธา หรือ “หมอธีระวัฒน์” ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊กเกี่ยวกับ “สูงวัย” เหนื่อยหนึ่ง ทอดหุ่ยกับสมองเสื่อม หมอเตือน

โดยระบุว่า “สูง.” คือ “สูงวัย” จะมีพฤติกรรมชอบเหนื่อยหนึ่ง (Sedentary behavior) และเป็นทีที่ทราบชัดเจนแล้วว่า การนั่งหรือเอน ทอดหุ่ย ชี้เกี่ยจ ดูแต่ทีวี จับหลับเป็นพักๆ ทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเสียชีวิตในทุกสาเหตุ ทำให้โรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อกันที่เราเรียกกันว่า NCD หรือโรคคาร์ดิโอเมตาบอลิก อัมไมโตแก อ้วนลงพุง ความดันสูง เบาหวาน ไขมันสูง ไม่มีตัวดีมีแต่ไขมันแล้ว อีกทั้งมีโรคหัวใจและโรคเส้นเลือดในอวัยวะต่างๆ กลับรุนแรงมหาศาลขึ้น

แต่ในทางกลับกัน การออกกำลังกายมีพฤติกรรมกระฉับกระเฉงกลับช่วยโรคเหล่านี้ทั้งหมด ตายก็น้อยกว่า อายุยืนยาวกว่า มีหน้าซ้ำ สมองกลับดีอีกต่างหาก โอกาสที่จะพัฒนากลายเป็นสมองเสื่อม กระทั่งถึงมีสมองเหี่ยวฝ่อ จนเขาเกณฑ์สมองเสื่อมชัดเจน ช่วยตนเองไม่ได้ ขาดความมีเหตุมีผลในการตัดสินใจ เกิดคดีความฟ้องร้องในครอบครัว ลูกหลานจากการแย่งสมบัติและเกี่ยวเนื่องกับพินัยกรรมที่เห็นกันอยู่บ่อยๆ

แต่กระนั้นก็ตาม ไม่ว่าจะตั้งขู่ทั้งปวงให้กระฉับกระเฉง (physical activity) เคลื่อนไหว ออกกำลังกาย แต่ประชากร สว. จะด้วยทั้งมีข้อจำกัดทางกายภาพ ปวดเอวสะโพก เขา รวมทั้ง ความขี้เกียจ และอาจทำงานมาทั้งชีวิตแล้ว ขออยู่เฉยๆบาง ปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วโลกและพฤติกรรมทอดหุ่ยจะพบมากกว่าครึ่งในผู้ใหญ่ ทั้งในยุโรปและในสหรัฐฯและอัตราสวนดูจะสูงขึ้นเรื่อยๆในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา

ในยุคปัจจุบันนี้ ชีวิตง่ายขึ้นเยอะที่มีสมาร์ทวอตช์ ก็สามารถที่จะวัดการไหลเวียนโลหิตได้แม่นยำและสามารถที่จะจำแนก แจกแจงว่าเป็นการเดินก็ก้าว และขณะจ็อกกิ้ง ดีเบดมินตัน เทนนิสหรือว่ายน้ำ เป็นต้น

คำถามก็คือ ถ้าคนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเหนื่อยหนึ่งทอดหุ่ย จะมีอะไรที่ช่วยบรรเทาหรือลดความเสี่ยงของสมองเสื่อมไปได้หรือไม่ ทั้งนี้ เป็นโจทย์ใหญ่โดยทำการเปรียบเทียบประชากรสูงวัยที่ใช้เวลาดูทีวีหรือในขณะที่นั่งนิ่งๆนั้น ทำคอมพิวเตอร์ไปด้วย

รายงานการศึกษานี้ ตีพิมพ์ในวารสารชั้นนำ PNAS เดือนสิงหาคม 2022 โดยใช้ข้อมูลจากคลัง UK Biobank ที่มีการรายงานด้วยตนเอง ถึงระดับพฤติกรรมทอดหุ่ย หรือกระฉับกระเฉง พรอมกันนั้น ติดตามว่าเกิดสมองเสื่อมขึ้นมากน้อยเท่าใด โดยมีการพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องของทางด้านสุขภาพทั้งหมด

นิสัยการบริโภค ชนิดของอาหาร การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เชื้อชาติ ดัชนีมวลกาย โรคประจำตัวอย่างอื่น เป็นต้น

ในประชากรจำนวน 146,651 คนที่อายุ 60 ปีหรือมากกว่าโดยอายุเฉลี่ยจะอยู่ที่ 64.59 ปีและไม่ได้มีสมองเสื่อมตั้งแต่เริ่มต้น ดูระยะเวลาที่เอาแตดูทีวีหรือระยะเวลาที่ใช้คอมพิวเตอร์ และเวลาที่มีการเคลื่อนไหว

ในการติดตามระยะยาวโดยเฉลี่ยถึง 11.87 ปี มีคนที่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นสมองเสื่อม 3,507 ราย โดยข้อมูลจากการวิเคราะห์ทางสถิติอย่างละเอียดจะพบว่ายิ่งใช้เวลาเนือยนิ่ง เอาแตดูทีวีมากเท่าไร จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นสมองเสื่อมมากขึ้น แต่กลับกันก็คือ ถ้าใช้เวลาในช่วงนั้นทำงานกับคอมพิวเตอร์จะลดโอกาสหรือความเสี่ยงที่สมองจะเสื่อมลงไปได้

ทั้งนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณหรือระยะเวลาที่มีการเคลื่อนไหวในระดับกระฉับกระเฉง โดยสภาพที่จะมีการออกกำลังกายบางจะไม่ช่วยลดทอนหรือบรรเทาโอกาสที่จะเกิดสมองเสื่อมไปได้ ถ้ายิ่งเอาแตเฝ้าดูทีวีนานๆ โดยแทบไม่ได้กระดุกกระดิกเลย

บทสรุปของคณะผู้วิจัยให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ โดยการที่จะทำให้แข็งแรง สมองสดใสไปได้ยาวนานเท่าที่นาน อยู่ที่การทำตนไม่เฉื่อยชา ตองกระปรี้กระเปร่า มีการเคลื่อนไหวออกกำลัง และในขณะที่พักผ่อน ต้องไม่พยายามใช้เวลาในการเฝ้าดูแต่ทีวี ซึ่งไม่ได้เป็นการบริหารสมองใดๆทั้งสิ้น การมีกิจกรรมด้วยการทำกับคอมพิวเตอร์ หรือแมแต่ที่ในปัจจุบัน คนไทยเล่นมือถือก็กันั้นน่าจะเป็นการช่วยฝึกสมอง แต่ทั้งนี้กิจกรรมเหล่านี้ เป็นเพียงการชะลอเวลาที่ภาวะสมองเสื่อมจะปรากฏตัวขึ้นเท่านั้น

แต่พยาธิสภาพหรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในเนื้อสมองจะยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ ถ้าไม่สามารถปรับปรุงตัวเอง คุมโรค NCD ให้ได้ ออกกำลังเหมือนอย่างที่เหมาะสมทุกครั้ง เดิน 10,000 ก้าว เป็นเรื่องจริงไม่ใช่หมั่นม ตากแดดได้แสงยูวี และแสงในระดับคลื่นไกลอินฟราเรด เขาไกลมั่งสวีร์ดี

ไม่มีใครอยากเป็นสมองเสื่อม และถ้าเสื่อมไปแล้วก็ไม่รู้ตัว กลายเป็นภาระให้คนอื่นดูแล และคนที่ดูแลก็จะถูกตัดโอกาสในการใช้ชีวิตที่ควรจะเป็น รวมกระทั่งถึงการทำงานหาเลี้ยงชีพด้วยกลับตัวกลับใจแต่วันนี้ ถึงจะสายไปบ้าง ก็ยังชะลอได้อยู่

**สบายสมอง ธีระวัฒน์**

ขอบคุณที่มาจาก [TNN Online](#)