

ดนตรีกับสมองเสื่อม

ศ.นพ.วิรัชศักดิ์ เมืองไพศาล

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในปัจจุบัน เนื่องจากคนเราอายุขัยยืนยาวขึ้น ภาวะสมองเสื่อมซึ่งมักพบมากขึ้นตามอายุ จึงมีมากขึ้น การชะลอป้องกันการเกิดสมองเสื่อมและการบำบัดรักษา จึงเป็นเรื่องที่จำเป็น

สำหรับผู้สูงอายุปกติ หรือเพิ่งเริ่มมีปัญหาในด้านความจำเพียงเล็กน้อย การออกกำลังกาย การได้คิดอ่านไปพร้อมๆ กับการออกกำลังกาย การทำกิจกรรมกลุ่มสังสรรค์ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ตรวจสุขภาพและควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง งดการสูบบุหรี่ และการที่มีภาวะโภชนาการที่ดี ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน พบว่าช่วยชะลอการถดถอยของความจำได้

ถึงแม้หลักฐานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับผลของดนตรีต่อสมองยังไม่ชัดเจนนัก แต่โดยทั่วไปผลมักออกมาว่าดนตรีมีผลต่อสุขภาพในด้านต่างๆ โดยผ่านทาง การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีต่างๆ ในสมอง เช่น สารสื่อประสาทหลายๆ ชนิดเปลี่ยนแปลงไปในทางที่มีผลดีกับสุขภาพมากขึ้น เช่น ฮอโมนคอร์ติซอลลดลง ทำให้ความเครียดลดลง ผลต่อเมลาโทนินทำให้หลับได้ดีขึ้น ผลต่อ oxytocin ทำให้เข้าสังคมได้ดี นอกจากนี้ยังมีผลต่อสารสื่อประสาทชนิดอื่นๆ อีกหลายชนิด ซึ่งผลของดนตรีต่อสมองมีหลายอย่างที่เหมือนกับผลของการฝึกสมาธิ

ดนตรีกระตุ้นอารมณ์ ซึ่งเชื่อมไปสู่ความจำ ทำให้ชะลอการถดถอยของความจำ ผู้ป่วยสมองเสื่อมยังมีความสามารถในการรับรู้ดนตรี ถึงแม้ความสามารถในหลายๆ ด้านของสมองจะสูญเสียไปแล้วก็ตาม การฟังและร้องเพลง เป็นการกระตุ้นสมองทั้งสองด้าน ผู้ป่วยสมองเสื่อมถึงแม้จะมีอาการในระยะปานกลางหรือระยะรุนแรง จนไม่สามารถพูดสื่อสารได้แล้ว ก็ยังมีการตอบสนองต่อดนตรี และสื่อสารกับผู้ดูแลได้มากขึ้น ความสามารถของสมองในบางด้านดีขึ้น เช่น สมาธิจดจ่อดีขึ้น ความจำเกี่ยวกับภาพที่เห็นดีขึ้น นอกจากนี้ดนตรียังช่วยให้พฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ป่วยดีขึ้น เช่น ลดอาการพลุ่งพล่านกระวนกระวาย ลดอารมณ์ซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด และเมื่อประสานดนตรีไปกับกิจกรรมประจำวัน จังหวะของดนตรี อาจกระตุ้นให้เกิดความจำในการทำกิจกรรมประจำวันได้ดีขึ้น