

“อัลไซเมอร์” ปัจจัยเสี่ยงที่คนทุกวัยควรรู้

โรคอัลไซเมอร์ เป็นภาวะสมองเสื่อมที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหลังอายุ 65 ปี อาการเริ่มต้นได้แก่ ความจำระยะสั้นลดลง เช่น ลืมเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น สับสนเรื่องเวลา สถานที่ หรือมีปัญหาในการใช้ภาษา การทำกิจวัตรที่เคยทำได้ดี รวมถึงอารมณ์และบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง ในระยะท้ายผู้ป่วยมักต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดูแลชีวิตประจำวัน

ปัจจัยเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์

แม้ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของโรค แต่เชื่อว่าเกิดจากการเสื่อมของเซลล์สมองร่วมกับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่

- อายุที่เพิ่มขึ้น
- พันธุกรรม
- โรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด
- พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ไม่ออกกำลังกาย พักผ่อนไม่เพียงพอ สูบบุหรี่

แนวทางการดูแลและป้องกัน

โรคอัลไซเมอร์ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถชะลอการเสื่อมได้ โดยมีหลักการสำคัญ ได้แก่

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมโรคประจำตัว
- พักผ่อนให้เพียงพอ และลดความเครียด
- ฝึกใช้สมองอย่างสม่ำเสมอ เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมฝึกคิด
- รับประทานอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งเน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช ไขมันดี และปลาทะเล

สารสกัดจากเปลือกมังคุดกับผู้ป่วยอัลไซเมอร์

จากการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พบว่า เปลือกมังคุดซึ่งมีสารสำคัญกลุ่ม Xanthones มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง และอาจช่วยลดกระบวนการอักเสบในสมอง ซึ่งเป็นหนึ่งในกลไกที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคอัลไซเมอร์

ในงานวิจัยแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial) พบว่า ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ระดับเล็กน้อยถึงปานกลางที่ได้รับสารสกัดจากเปลือกมังคุดต่อเนื่องเป็นเวลา 6 เดือน มีการปรับตัวด้านความจำดีขึ้น และระดับสารอนุมูลอิสระ เช่น HNE (4-hydroxynonenal) ซึ่งเป็นผลจากการสลายไขมันลดลง

และผู้ที่มีระดับ HNE สูงในช่วงเริ่มต้น มีแนวโน้มตอบสนองต่อสารต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่า เนื่องจากร่างกายมีภาวะอักเสบจากอนุมูลอิสระในระดับสูง การให้สารสกัดจึงช่วยลดการอักเสบได้ชัดเจน ในขณะที่ผู้ที่มีระดับ HNE ต่ำ อาจเห็นผลชัดเจนน้อยกว่า

แนวโน้มในอนาคต

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การใช้แนวทางการรักษาแบบผสมผสาน ระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน ร่วมกับสารสกัดธรรมชาติ เช่น เปลือกมังคุด อาจเป็นทางเลือกเสริมที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยบางราย โดยเฉพาะในระยะเริ่มต้นของโรค แต่อย่างไรก็ตามการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือสมุนไพร ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อความปลอดภัย และประสิทธิภาพในการรักษา

เพื่อให้ทุกคนมีวันพรุ่งนี้ที่มีคุณภาพ การดูแลสุขภาพตั้งแต่วันนี้คือสิ่งที่สำคัญที่สุด หากสังเกตตนเองหรือคนใกล้ชิดเริ่มมีอาการหลงลืม หรือสงสัยว่าอาจเป็นอัลไซเมอร์ ควรรีบเข้ารับการประเมินจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ