



สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย

Mission : Leader of Dementia Prevention and Care in Asia

Newsletter

ฉบับที่ 5

สารจากนายก

สารจากนายก ฉบับที่ 5 เป็นฉบับเฉลิมฉลองปีใหม่ ตั้งใจแน่วแน่ให้เสร็จภายใน ระยะเวลาที่กำหนด 31 มีนาคม 2559 การออกมาตรงเวลา ก่อนเวลา เป็นดัชนีชี้วัดคุณภาพและการบริหารจัดการวารสารฉบับนั้น



เนื้อหาสารฉบับนี้ เป็นเรื่องต่อเนื่อง และต่อยอดฉบับก่อน เป็นการวิเคราะห์ เจาะลึก เรื่องการออกกำลังกายและการฝึกสติ สมาธิ...เรื่องที่สำคัญและจำเป็นมากๆ สำหรับทุกชีวิต เพราะทุกคนเกิดมาอาศัยอยู่บนโลกใบนี้ชั่วคราวแล้วก็ต้องจากไปเหมือนกันหมดทุกคนไม่มีใครยกเว้น 80 ปี ไม่ถึง 30,000 วัน 100 ปี 36,525 วัน...ต้องถามตัวเองว่า ณ วันนี้มีเวลาอาศัยอยู่บนโลกใบนี้ อีกกี่วันจึงจะครบ 80 ปี หรือ 100 ปี ของอายุเรา...ตามเป้าหมายที่เราได้ตั้งไว้ การนำเสนอเนื้อหาสาระจะเป็นแบบ Q & A เพราะสั้น คม ชัด ลึก ตรงไปตรงมา เข้าใจได้ง่ายดี

Q: ทำไมต้องออกกำลังกาย?...ออกกำลังกายเพื่ออะไร?

A: คำตอบประเด็นย่อยมีหลายข้อ ประเด็นใหญ่มีอย่างน้อย 2 ข้อ

- ออกกำลังกายเพื่อ ดูแลรักษาร่างกายของเรา...กลไกมนุษย์ที่ธรรมชาติ คุณพ่อคุณแม่ของเรามอบให้เมื่อแรกเกิด ถ้าดูแลรักษาดี ๆ ก็จะสามารถปฏิบัติงานได้เต็ม 80-100 ปี แต่ถ้าใช้อย่างเดียวไม่ดูแล บำรุงรักษา อายุใช้งานจะลดลง อายุ 50 -60 ปีก็ต้องจากโลกนี้ไปแล้ว! ร่างกายเรามี 2 มุมมอง...จะว่าเป็นของเราที่ใช้ ถูกหนามตำเราเจ็บ ใครเรียกชื่อเรา เราเจ็บ นั่นเป็นมุมมองระดับ...สมมติ ส่วนมุมมองด้านวิมุติ เป็นเรื่องตรงกันข้าม เป็นข้อเท็จจริง เป็นสัจธรรม...ร่างกายของเรา จริงๆแล้วไม่ใช่ของเราเป็นของธรรมชาติ เป็นหุ่นยนต์มนุษย์...ทาสที่ซื่อสัตย์ประจำตัวเรา ใช้งานหนักเท่าใดก็ไม่เคยบ่น อดทนมากที่สุด แต่เมื่อเขาไม่สามารถทนได้ ก็ทำให้เราเจ็บหรือถ้าทรุดโทรมมากๆก็ตายไปเลย เครื่องจักรกลในโรงงานต้องการ การดูแล บำรุงรักษา เป็นระยะๆเพื่อยืดอายุการใช้งาน หุ่นยนต์กลไกมนุษย์สมบัติของเราที่ต้องการ การดูแลรักษาเช่นเดียวกัน
- ออกกำลังกายเพื่อเก็บรักษา Maximum vitality ...ความสามารถสูงสุดของร่างกายเรา ในการเคลื่อนที่ย้ายตำแหน่งตัวเราบนโลกใบนี้...ความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน และความ คม ชัด เฉียบขาด ว่องไวของกิจกรรม... การวิ่ง เร็ว การวิ่งธรรมดา การเดินเร็ว การเดินธรรมดา ...Ageing process เป็นขบวนการที่รุนแรง แน่นนอนและ มันคงมาก ไม่มีอะไรที่สามารถหยุดขบวนการนี้ได้ การชะลอขบวนการนี้พอทำได้ สิ่งที่จะชะลอ Ageing process ได้คือ Maximum vitality...natural antiageing ...the best and most reliable tools against ageing process... Aerobic physical activity...work, walk จนถึง หรือเลย threshold...เหนื่อยจน...มีเหงื่อออก และอีกประการหนึ่งในสมองเรามีกลไก “กฎเหล็ก...Use it or lose it” ถ้าไม่เดินเร็วไว้ ต่อไปจะเดินเร็วไม่ได้ จะเดินช้าเป็นสาละวันเตี้ยลงไปเรื่อยๆ เดินต้องถือไม้เท้าหรือมีคนพยุง สุดท้ายก็เดินไม่ไหว ยืนไม่ได้ นั่งรถหรือนอน

Q: ทำไมต้องฝึกสมาธิ? ...ฝึกสติ สมาธิ เพื่ออะไร?

A: ฝึกสติสมาธิ?...เพื่อสร้างพลังจิต พลังปัญญา ไว้ในช่วงสุดท้ายของชีวิต...ทุกชีวิตต้อง ป่วย เจ็บ และตาย เราไม่รู้ว่ ณ ช่วงเวลานั้น เวทนา ความเจ็บปวด ทุกข์ทรมานของเรามากน้อยเท่าใด ทางที่ดีและปลอดภัย คือไม่ประมาท เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน ก่อนถึงจุดวิกฤติ นาที่วิกฤตของชีวิตเอาพลังจิต พลังปัญญาที่ได้มาและมีอยู่มาใช้แก้ปัญหาในวิชาชีพได้...ทุกอาชีพ รวมทั้งปัญหาส่วนตัวครอบครัว และปัญหาสังคมด้วย พลังจิต พลังปัญญาที่ได้มาจากความสำเร็จในวิชาชีพ การงานหรือชีวิตครอบครัวยังไม่พอเพียงที่สู้กับวิกฤตของชีวิตจริงได้ จบวิศวรรกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ แพทยศาสตร์และจิตเวชศาสตร์ ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะบัณฑิตฆ่าตัวตายเกิดขึ้นในทุกอาชีพ หมอฆ่าตัวตายมีอยู่ทั่วโลก เป็นจิตแพทย์ก็ยังไม่เว้นที่จะฆ่าตัวตาย! พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรียนจบ 17 ศาสตร์ เพราะเป็นโอรสของพระมหากษัตริย์ ก็เกือบจะจบชีวิตในช่วงที่อดอาหารเอาชีวิตแทบไม่รอด ก่อนหันมาฝึกสติสมาธิและเดินสายกลาง จึงสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้

รายนามคณะกรรมการ

บรรณาธิการ

ศ.นพ.ประเสริฐ บุญเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นพ.สมศักดิ์ ลัพธิกุลธรรม

คณะกรรมการ

รศ.พญ.ศิวาพร จันทร์กระจาง

รศ.พญ.วราพรรณ เสนานรงค์

พ.อ.นพ.เฉลิมชาติ วรณพฤกษ์

ผศ.นพ.สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย

ศ.นพ.รุ่งโรจน์ พิทยศิริ

นพ.เชษฐชัย เลี้ยววรรณศรี

พญ.พนิดา กฤตยภูษิตพจน์

รศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล

เรื่องน่าสนใจ...โรคสมองเสื่อม

สนใจเรื่องการฝึกสติ สมาธิ...วิงสมาธิ : Mission 2 in 1 ต้องทำอะไร ?

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประเสริฐ บุญเกิด

เรื่องการฝึก สติ-สมาธิ นี้ ถ้าไม่เข้าใจ เข้าไม่ถึง แก่น หรือหัวใจของเรื่อง ก็เป็นเรื่องที่ยากมากจริงๆ ยากที่สุด ยากที่จะเริ่มต้นปฏิบัติ ยากที่จะทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และยากที่จะประเมินผลลัพท์การปฏิบัติ แต่เมื่อเข้าใจแล้วก็กลายเป็นเรื่องที่ตรงกันข้าม คือง่ายแสนง่ายเหมือนโบราณท่านว่า “เส้นผมบังภูเขา” ง่ายที่จะลงมือทำ ทำต่อเนื่อง สม่ำเสมอ พร้อมทั้งการประเมินผลด้วยการฝึก สติ-สมาธิของเราได้ผลไม่ได้ผล หรือไปถึงไหนแล้ว ถ้าไม่มีเวลา ก็ไม่จำเป็นต้องเข้าวัดปฏิบัติธรรม หรือไปสำนักปฏิบัติธรรม...ทำที่ไหนก็ได้...ที่เรารู้สึก ลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก หรือรู้สึกตัวว่าเรา กำลังก้าวเดิน...กำลังยืน...กำลังนั่ง...กำลังนอน! ... รู้เท่านี้ ก็เรียกว่าฝึกสมาธิแล้ว ! หลักการฝึกสติ-สมาธิ มี keywords/issues...3 ประเด็นใหญ่ๆ

1. **ต้องมีสติ...ตัวรู้/ธาตุรู้...รู้สึก/รู้สึกตัว...** “ รู้ภาวะปัจจุบันของ...กาย”

2. **รู้ภาวะปัจจุบันของกายทุกอิริยาบถ** “ กายานุปัสสนา” การเคลื่อนไหว/ย้ายตำแหน่งหรือการทำงานของกาย...ตัวเรา ทั้งตัว เท้า มือ ปาก ลมหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง กายหยุด...รู้ตัวเราทั้งตัว...นั่ง ยืน เดิน นอน รู้สึกตัว และมีสติทุกอิริยาบถ ส่วนของกาย...เท้า...มือ...มีสติรู้สึกการเคลื่อนไหว/ย้ายตำแหน่งของเท้า เช่น การเดินจงกรม... เดินแบบมีสติสมาธิ การพลิกมือ/ขยับมือ 14 จังหวะของหลวงพ่อกุศล/พระอาจารย์คำเขียนแห่งวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ กายละเอียด...รู้สึกตัว...รู้ลมหายใจเข้า - รู้ลมหายใจออก...พยายามรู้ให้ต่อเนื่องเหมือนสายโซ่ หรือสายน้ำจากก๊อกประปา



3. **“การปล่อยสติ...สติตัวรู้ หลุดออกไปนอกร่าง...นี้เป็นเรื่องธรรมดา”** ตัวรู้ไปติดกับความคิด/อารมณ์ในอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว/ทำอะไรไม่ได้แล้ว หรือคิดติดอยู่กับเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง...ไม่รู้ว่าเรื่องจะออกมาดีหรือร้าย? จะขาดทุนหรือจะได้อะไร...?

เมื่อเกิดสติหลุดลอยไปนอกร่างเช่นนี้...ไม่ต้องเคร่งเครียด...ตกใจ หรือหงุดหงิด ไม่ต้องบังคับ การพยายามบังคับให้สติกลับมาอยู่ที่กาย...ทำให้เคร่งเครียดมากยิ่งขึ้นอีก ยิ่งปฏิบัติยิ่งขาดทุนหรือติดลบ

โบราณท่านบอก “หนามยอกให้เอาหนามบ่ง”...เพียงแค่เตือนสติ “ตัวรู้ ธาตุรู้” ว่า...“กูหลุดตัวไป แล้ว” สติที่หลุดลอยไปนอกร่าง ติดอยู่กับเรื่องโน้นเรื่องนี้...สติ ตัวรู้จะหยุดคิดและวิ่งกลับคืนมาอยู่กับอิริยาบถของกาย ส่วนของกาย...เท้า มือ...หรือลมหายใจวิ่งเข้า-ออก ทันที รวดเร็ว และว่องไวมาก ณ ที่นี้ ขออนุญาตใช้ราชาศัพท์ท่านพ่อบุญมาคำแหง ศัพท์หลวงพ่อกุศล...มีง - กู เพราะเข้าใจง่ายดี แต่อยู่กับกายได้ไม่นานก็แวบหลุดออกไปนอกร่าง คิดเรื่องโน้น เรื่องนี้ อีก เราก็แก้ปัญหาด้วยวิธีเดิม...สติกูหลุดไปอีกแล้ว...เตือนสติตัวรู้...ตัวรู้ก็จะวิ่งกลับมายู่ที่เดิมอย่างฉับไว...และอีกไม่นานเมื่อเราปล่อย สติก็จะหลุดลอยไปอีก

เมื่อสติ-สมาธิ มีความชำนาญที่จะจับความรู้การสัมผัสของเท้ากับพื้นดีแล้ว ขณะที่เดินเร็ว...ลอง เดินเร็วๆเร็วสุดๆ เท้าที่จะสามารถเดินได้ แล้วสติหลุดน้อยหรือไม่หลุดเลย...ต่อเนื่องกันเป็นสายโซ่ ก็ลองเดินสลัดวิ่งและเมื่อมีความชำนาญมากพอ ก็วิงสมาธิแบบต่อเนื่องเป็นกิโลเมตรได้

การประเมินผลการปฏิบัติขั้นต้น การที่เรารู้ตัว...ว่า สติตัวรู้ของเราหลุดลอยไปนอกร่าง อย่างน้อย 1 ครั้ง ก็ นับว่า “ดีพอใช้” แสดงว่าเราเดินมาถูกทางแล้ว เรื่องการฝึกสติสมาธิ ถ้ารู้ว่าสติหลุดลอยไปมากกว่า 1 ครั้ง แสดงว่าสติของเราเก่งขึ้น ชำนาญมากขึ้น ถ้าจะประเมินผลให้ละเอียดกว่านี้ก็กำหนดเวลาแล้วนับจำนวนครั้งที่สติหลุดลอยไป เช่น 10 รอบของการรู้ลมหายใจเข้า - ออก หรือ 10-20 ก้าวของการเดินจงกรม หรือ 2-3 รอบวงจรของการพลิก/ขยับมือ 14 จังหวะของหลวงพ่อกุศล ฝึกต่อไป จำนวนครั้งที่สติหลุดลอยออกไปนอกร่างลดลงไปเรื่อยๆ แสดงว่าสติของเรามีความชำนาญเพิ่มขึ้นอีก ถ้าไม่มีการหลุดลอย การปล่อยสติเลยในช่วงเวลาดังกล่าว ผลของการฝึก สติ-สมาธิของเราอยู่ในขั้น **“ดีมาก”**

เมื่อเริ่มต้นฝึก เราปล่อยบ่อย การหลุดลอยไปของสติไปนอกร่างจะเกิดบ่อยมาก ฝึกไปนานๆสม่ำเสมอ มีความชำนาญมากขึ้น การหลุดของสติจะน้อยลง สติของเราจะเหมือน “สายโซ่ที่ต่อเนื่องเป็นเส้นยาว” หรือเปรียบเหมือน “สายน้ำจากท่อประปา” ก็ได้ เมื่อเริ่มต้นฝึกใหม่ๆ สติของเราเหมือนหยดน้ำ...เป็นหยดๆ จากหัวก๊อกน้ำ เมื่อสติแข็งแรง เข้มข้น จะแรงขึ้นๆเหมือนน้ำประปาจากก๊อกน้ำ ที่เราเปิดก๊อกเต็มที่...สายน้ำมีทั้ง **“พลังความแรง ความเร็ว”** พลังสติ พลังปัญญาก็เช่นเดียวกัน

หลักการและวิธีการฝึกสติ-สมาธิ มีมากมาย หลายสำนัก ไม่ซ้ำกัน เช่น ยุบหนอ - พองหนอ ภาวนาพุทโธ-พุทโธ สัมมาอรหัง - สัมมาอรหัง ทำให้เป็นปัญหาสำหรับนักฝึกหน้าใหม่ ไม่มีความรู้ และประสบการณ์ เกิดคำถามในใจมากมาย เช่น วิธีไหนดีที่สุด หลังจากทดลองปฏิบัติไปนานๆ ได้คำตอบที่ชัดเจนว่าการฝึกสติเป็น **“ปัจเจกตั้ง...เรื่องเฉพาะตัวมาก”** ไม่มีวิธีไหนดีที่สุดสำหรับมนุษย์ทุกคน ฝึกไปเรื่อยๆแล้วจะรู้ว่า วิธีไหน เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวเรา คือลงมือทำแล้วไม่รู้สึกเคร่งเครียด สติ - สมาธิ สงบนิ่งได้เร็ว รู้สึกเบาสบาย

เรื่องน่าสนใจ...โรคสมองเสื่อม

ชายอายุ 89 ปี มีประวัติ Alzheimer's disease นาน 10 ปี มาโรงพยาบาลด้วยอาการไข้ ($T = 38.8^{\circ}\text{C}$) โคม่าซึม หายใจเร็ว 28 ครั้งต่อนาที ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ผู้ป่วยมีอาการ ไอทุกครั้งเวลารับประทานอาหาร และมีปัญหาในการกลืนอาหาร ผู้ป่วยเสียความจำอย่างมากจำลูกสาวผู้ดูแลประจำไม่ได้ นอนติดเตียงตลอด ออกเสียงได้และเป็นคำได้เล็กน้อย ไม่สามารถมีกิจกรรมใดๆได้เอง ท่านมีความเห็นหรือจัดการตามหัวข้อต่อไปนี้อย่างไร

1. รับไว้ในโรงพยาบาล
2. ประเมินและให้การรักษายังไง

ผู้ป่วยรายนี้เป็น advanced dementia ท่านสามารถศึกษาได้ว่าการแพทย์ตะวันตก มีความเห็นและให้การดูแลผู้ป่วยลักษณะนี้อย่างไร

จากบทความ Advanced Dementia. Susan L. Mitchell, M.D., M.P.H.N Engl J Med 2015; 372:2533-2540 June 25, 2015.

ADVANCED DEMENTIA (ต่อจากฉบับที่ 2 (2558) ; N Engl J Med 2015; 372:2533-2540 June 25, 2015)

นายแพทย์สมศักดิ์ ลัทธิกุลธรรม

ตัวอย่างผู้ป่วยอายุ 89 ปี มีประวัติโรคอัลไซเมอร์มานาน 10 ปี มาโรงพยาบาลด้วยไข้ (38.8°C) โคม่าซึม หายใจเร็ว (28 ครั้งต่อนาที) โดยผู้ป่วยรายนี้เป็นระยะ advanced dementia กล่าวคือ มีความจำถดถอยมากจำสมาชิกในครอบครัวไม่ได้ พูดไม่ได้ ออกเสียงไม่เป็นภาษา นอนติดเตียงเคลื่อนไหวไม่ได้ อุจจาระและปัสสาวะกลืนไม่ได้ ผู้ป่วยมีปัญหากลืน มีอาการไอทุกครั้งทีรับประทานอาหารหรือน้ำ

บทความนี้ได้สรุปการดูแลผู้ป่วยรายนี้โดยการวางแผนดูแลในระยะต่อไปโดยมีเป้าหมายการดูแลแบบ comfort care แต่จะมีการแนะนำและหารือกับญาติ ผู้รับผิดชอบผู้ป่วยรวมทั้งพิจารณาร่วมกันกับความตั้งใจของผู้ป่วยที่ได้ให้ไว้ หรือสื่อสารไว้ก่อนหน้านี้ด้วยตัวผู้ป่วยเอง การรักษาภาวะติดเชื้อ หากเป็นการรักษาแบบ comfort care จะให้ยาลดไข้หรือให้ออกซิเจน ถ้ามีปอดอักเสบ จะไม่พิจารณาแบบการให้ยาปฏิชีวนะ แต่ถ้าญาติผู้ป่วยต้องการให้รักษามากกว่า comfort care จะพิจารณาให้ยาปฏิชีวนะโดยบริหารยาด้วยวิธีที่สะดวกที่สุดและให้ ณ สถานที่ดูแลเสมอ (ถือว่าการให้ยาปฏิชีวนะและการให้ยารักษาในโรงพยาบาลไม่ใช่การรักษาแบบ comfort care) แต่หากญาติมีความประสงค์การรักษาเพื่อให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวเท่าที่รักษาได้ จึงจะให้การรักษาในโรงพยาบาล

ปัญหาการรับประทานอาหาร การรักษาแบบ comfort care จะให้ป้อนอาหารทางปาก แม้จะมีผลทำให้ได้อาหารจะน้อยไปก็ตาม ไม่ใช่ใส่สายให้อาหารเพราะจากการรวบรวมผลการศึกษาไม่มีหลักฐานชัดเจนว่า การให้อาหารทางสายจะมีผลให้ภาวะโภชนาการ, คุณภาพชีวิต หรือการตายของแผลกดทับดีกว่าการให้อาหารโดยป้อนทางปาก รวมทั้งไม่ป้องกันการสำลัก และมีความเสี่ยงในการใส่สายอาหาร

ความเห็น บทความนี้เสนอการดูแลผู้ป่วย advanced dementia โดย comfort care เพื่อให้ผู้ป่วยไม่ต้องทุกข์ทรมานกับการรักษาทางการแพทย์ เช่น การให้สายอาหาร การให้ยาปฏิชีวนะหรือการรักษาในโรงพยาบาล การศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ป่วย advanced dementia มีอายุโดยเฉลี่ย 1 ปี 4 เดือน และมีปัญหาสำคัญที่พบบ่อยคือ ปัญหาการรับประทานที่สำคัญ ไข้ และปอดอักเสบ ผู้ป่วยได้รับการดูแลในสถานดูแล อย่างไรก็ตามรูปแบบการรักษาตั้งอยู่บนพื้นฐานของความต้องการของคนไข้ซึ่งได้เคยแสดงไว้และญาติผู้ป่วยรับผิดชอบ โดยมีการให้คำแนะนำถึงผลของการรักษาแบบ comfort care โดยที่พื้นฐานทางวัฒนธรรม ประเพณี แนวความคิด และการดำรงชีวิตของชาวตะวันออก โดยเฉพาะในประเทศไทยแตกต่างจากชาวตะวันตก ซึ่งผู้ป่วยสมองเสื่อมส่วนใหญ่ยังได้รับการดูแลในบ้านจากครอบครัวแม้ในระยะท้ายหรือ advanced dementia ผู้ป่วยก็ยังได้รับการดูแลจากสมาชิกในครอบครัว หรือจ้างบุคคลมาช่วยดูแล ไม่ได้อยู่ในสถานดูแล และมีส่วนน้อยมากที่ได้รับการดูแลในโรงพยาบาล ครอบครัวของผู้ป่วยจะยอมรับการดูแลแบบ comfort care ตามบทความนี้ได้หรือไม่ โดยให้ผู้ดูแลป้อนอาหารทางปาก ให้ยาลดไข้เมื่อมีไข้เท่านั้นไม่ได้ปรึกษาแพทย์ หรือปรึกษาแล้วแพทย์ไม่ได้ให้ยาปฏิชีวนะ มีปอดอักเสบไม่ต้องรักษาในโรงพยาบาล ออกซิเจนไม่มีพร้อมที่บ้าน เมื่อผู้ป่วยตื่นไม่มีไข้ ให้อาหารโดยการป้อนทางปากต่อไป โดยหลักการแม้จะมีความเห็นและตกลงใจจากญาติที่จะให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลแบบ comfort care แต่เมื่อเผชิญกับปัญหาอาการต่างๆโดยตรงดังกล่าวญาติจะยอมรับ comfort care ได้หรือไม่

สุดท้าย ท่านสมาชิกมีความเห็นอย่างไร แตกต่างจากความเห็นบทความอย่างไรหรือไม่

เชิญท่านให้ความเห็น วิจารณ์ หรือแบ่งปันประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมระยะต่างๆ, รวมทั้งการดูแลผู้ป่วย advanced dementia โดยส่งมาที่ สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย หรือ email: dementiadat@gmail.com

(ต่อจากหน้า 2)

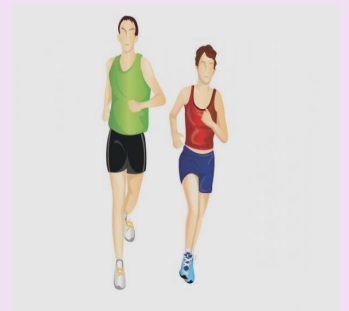
หลักใหญ่ๆ ของการฝึก – สติ สมาธิมี 14 วิธี แต่ถ้าแตกย่อยออกไปมี 40 วิธี สำหรับผู้ที่ไม่ได้ประสบการณ์เรื่องการฝึกสติ – สมาธิเลย ผมคิดว่าง่ายที่สุดสะดวกมากที่สุด คือ

1. “**สติอยู่ที่เท้า**” สติ – สมาธิ ตัวรู้ไปจับประกบ การเคลื่อนไหวของเท้า...เดินจงกรม...วิ่งจงกรม
2. “**สติอยู่ที่มือ**” สติ – สมาธิ ตัวรู้ ชาติรู้ที่อยู่ที่การเคลื่อนไหว มือย้ายตำแหน่งของมือ การขยับมือ 14 จังหวะ วิธีของหลวงพ่อเทียน/พระอาจารย์คำเขียน/ พระอาจารย์ไพศาล วัดป่า สุคะโต จังหวัดชัยภูมิ
3. “**สติอยู่กับลมหายใจ**” อานาปานสติ สติ-สมาธิ รู้ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก รู้...รู้...รู้...ไม่ว่าจะเริ่มฝึกด้วยวิธีไหน สุดท้ายเมื่อฝึกมากขึ้นก็จะเข้ามาพบกันที่ลมหายใจ เพราะง่ายที่สุด สะดวก มากที่สุด ฝึกได้ทุกอิริยาบถ แม้ขณะเจ็บป่วยเป็นอัมพฤกษ์-อัมพาต แขนขาไม่มีแรงขยับไม่ได้
4. “**สติอยู่ที่ปาก**”...คำพูดสวดมนต์/ภาวนา สติ-สมาธิรู้การขยับเขยื้อน เคลื่อนไหว ของปาก...ปากว่า นะโมตัสสะ ก็รู้ว่าเรากำลังพูดสวด นะโมตัสสะ

วิงสมาธิแล้วได้อะไร? เกิดอะไรขึ้นในตัวเราสมองเรา?

สิ่งที่เกิดขึ้นจากการวิงสมาธิมี 5 ประเด็นใหญ่ๆ

1. พลังจิต พลังปัญญา พลังสมาธิ ที่มั่นคง เข้มแข็ง เข้มข้น แบบต่อเนื่องเป็นชั่วโมง ขณะกำลังวิงสมาธิ มองอีกมุมก็เป็นการทดสอบ ประเมินผลการฝึกสติสมาธิของเราว่าสามารถรักษา สติ-สมาธิ ไว้ได้ในภาวะ sustained physical- mental stress ได้หรือไม่
2. การผ่อนคลายความเคร่งเครียด จาก aerobic exercise...มีเหงื่อออก...ความเคร่งเครียดจะลดลงไประดับหนึ่ง แม้เรายังมีความวิตกกังวลติดค้างอยู่ในสมอง
3. คุณภาพการนอนที่ดีขึ้น หลับสนิท เพราะมี deep sleep Non-REM stage 3 & 4 จาก aerobic exercise สมองได้พักผ่อนเต็มที่ ตื่นนอนตอนเช้ารู้สึกสดชื่น มีพลังงานพลังจิต
4. Physical fitness ความแข็งแรง เข้มแข็ง ของร่างกายทุกระบบในร่างกายของเรา...กล้ามเนื้อขา ข้อเข่า ข้อเท้า หัวใจ ปอด ตับ รวมทั้ง immune system ด้วย
5. Increased brain mass/volume both grey and white matters: ณ ปัจจุบันมีข้อมูล neuroimagingสนับสนุนมากขึ้น เรื่อง vigorous and endurance exercises ทำให้ brain mass เพิ่มขึ้น อายุไม่ใช่ตัวแปรที่สำคัญคนสูงอายุก็ยังมีสิทธิ จุดสำคัญอยู่ที่ appropriate and right basic, physiologic, principle, of muscle and nerve stimulation



ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประเสริฐ บุญเกิด

ข่าวประชาสัมพันธ์

การประชุมวิชาการประจำปี 2559 สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย

มีกำหนดจัดการประชุมในวันที่ 18-19 สิงหาคม 2559

Theme : “ Challenge in Holistic Management of Dementia”

ณ ห้องประชุม Ballroom 1-2 Pullman Bangkok Grande Sukumvit

กรุณาส่ง