



สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย

Mission : Leader of Dementia Prevention and Care in Asia

Newsletter

ฉบับที่ 6

สารจากนายภคฉบับที่ 6 ยังเป็นเรื่องที่ต่อเนื่อง และต่อยอดจากฉบับที่ 5 เป็นเรื่องกายและจิตของเรา เป็นเรื่องที่สมาชิกทุกท่านอ่านแล้วนำไปใช้ได้ทันที “เรื่องอย่างนี้ ไม่มีใครบังคับให้เราทำหรือปฏิบัติได้ เราต้องบังคับตัวเราเองเมื่อตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย... “Physical activity” ถ้าอยากทำจริงๆ...ต้องรู้จักคิดนอกกรอบ “Lateral thinking” ...วิเคราะห์สังเคราะห์ช่วงเวลาในกิจวัตรประจำวันของเราเองว่า เริ่มปฏิบัติD-dayวันไหนในวงจรหนึ่งสัปดาห์ที่มีโอกาสที่จะลงมือทำ-และทำต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอมากที่สุด ก่อนจะเริ่มต้นตองนำปัจจัยการมีของเรามาใช้...ต้องทำให้ได้ให้เกิดครั้งที่ 1 ก่อนแล้ว แล้วรักษาระดับนี้ไว้ เมื่อทุกอย่างลงตัวพอดี ก็เพิ่มเป็น 2 หรือ 3 ในหนึ่งสัปดาห์แล้วแต่ตัวแปรและสถานการณ์แต่ละคนไม่เหมือนกัน เมื่อครั้งที่ 2,3...เกิดขึ้นตามมาได้ สุดท้ายเราก็สามารถปฏิบัติได้ทุกวัน โดยไม่มีวันหยุด...ไม่เป็นการฝืนทำหรือทำด้วยความทุกข์ทรมานแต่อย่างใด ทั้งที่ออกกำลังกายได้ทุกวันและทำได้อย่างสม่ำเสมอด้วยตนเอง เพราะในระยะนี้เราเห็นผลดีของการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เกิดดัชนีชี้วัด สุขภาพของเรารุ่งขึ้นภายในตัวเราเอง “Exercise day vs No Exercise day” ทั้ง Physical และ Mentality แตกต่างกันมาก หลายท่านบอกว่า Exercise เหลือ 4 วัน / สัปดาห์ ก็เพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน เคยทดลองปฏิบัติด้วยตนเองเหมือนกัน ลดExercise เหลือ 5 วันต่อสัปดาห์ ตอนแรกก็ 5 วัน/สัปดาห์ ต่อไปก็ลดลงเหลือ 4วัน/สัปดาห์ ก็ไม่เห็นเป็นอะไร ไม่เจ็บป่วยยังสบายดี ต่อไปก็มีความคิดใหม่ เกิดขึ้นมาใหม่อีก ทำแล้ววัน/สัปดาห์ ก็ยังแข็งแรงดี...ดังนั้นเพื่อไม่ให้เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นซ้ำซาก...สัปดาห์เดียวลงไปเรื่อย ต้องตัดไฟแต่ต้นลม...คือ Exerciseทุกวัน โดยไม่มีวันหยุดในหนึ่งสัปดาห์ยกเว้นไม่สบายเป็นหวัดมีไข้หรือมีธุระจำเป็นต้องเตรียมตัวไปสนามบินแต่เช้าเพื่อไม่ให้ตกเครื่องบิน สังเกตตนเองว่าเริ่ม Exercise ใหม่ๆสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราเองคือ “Physical fitness” เมื่อปฏิบัติสม่ำเสมอ ติดต่อกันเป็นเวลานาน สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาทีหลัง แต่มีพลังมากกว่า คือ Mental fitness”!

“สังขารมี”...ทุกคนก็มีอยู่ในตัวแล้ว อยู่ที่ว่าจะดึงมาใช้หรือไม่เท่านั้นถ้าไม่ลองใช้ดูก็น่าเสียดายเพราะเป็นบารมีประจำตัวของเราที่แรงมากๆ ตอนแรกนำมาใช้ก็นึกไม่ถึงว่า “สังขารมี” จะมีพลังมากขนาดนี้ ได้บอกต่อกับแพทย์ประจำบ้านหลายรุ่นว่าทุกคนน่าจะนำมาใช้ดู...ใช้ทำอะไรก็ได้ที่ทำได้...เป็นเรื่องที่ถูกต้อง ไม่ผิดศีล ถ้าตั้งสังขารไว้เมื่อเริ่มต้น เรื่องที่ทำก็จะสำเร็จโดยง่าย เรื่องอื่นที่ทำแล้วยังไม่สำเร็จ **“ตั้งสังขารมี แล้วลงมือทำทันที”** เรื่องที่ค้างอยู่ก็ทำสำเร็จ อีกเช่นเดียวกัน หากคำตอบไม่ได้ว่าทำไม “สังขารมี” เป็นบารมีที่แรงมากๆ...อยู่มาวันหนึ่งก็มีคำตอบเกิดขึ้นมาเองในสมองว่าทำไมสังขารมีจึงมีพลังมากที่จะดลบันดาลให้มีสิ่งดีๆที่ยังไม่ให้เกิดให้เกิดขึ้นและเกิดขึ้นแล้วยังไม่สำเร็จ ให้ประสบความสำเร็จ... **“สังขาร”** เป็นหัวหน้า หัวขบวน เป็นรากฐาน/ฐานราก ของศีลทั้งหมด...ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ถ้าขาดสังขาร ศีลเหล่านั้นจะตั้งอยู่ไม่ได้ ได้ก็เป็นศีลไม่บริสุทธิ์ ตกๆ หล่นๆ และสุดท้ายก็สลายหายไป!

Ubon NCD Prevention Project ที่ผมเป็นหัวหน้าทีมงานวิจัย มีข้อมูลน่าสนใจมากเพราะเป็นข้อมูลจากคนไทย ประเทศไทยเรื่อง Impact of physical activity ต่อการป้องกันโรคสมองเสื่อม เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนหลัง 6 ปี 2549-2555 ในประชากรชุมชน จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 761, 935 คน

- Incidence of dementia เพิ่มขึ้น 9 % ทุก 1 ปีของอายุที่เพิ่มขึ้น
- Exercise มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์ โรคสมองเสื่อมลดลง 57 % Exercise 3-5 วัน/สัปดาห์ โรคสมองเสื่อมลดลง 34 %
- Exercise 1-2 วัน/สัปดาห์ หรือ No exercise ไม่มีผลต่อการป้องกันโรคสมองเสื่อม !!!

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ บุญเกิด



สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย The Dementia Association of Thailand

อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ชั้น 7 เลขที่ 2 ซอยสุนทรียัง ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ ห้วยขวาง บางกะปิ กรุงเทพฯ 10310

7th floor, Royal Golden Jubilee Building soi Suvvijai, New Petchburi Road, Huaykhang, Bangkok 10310 Thailand email : dementia@at@gmail.com

รายนามคณะกรรมการ

บรรณาธิการ

ศ.นพ.ประเสริฐ บุญเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นพ.สมศักดิ์ ลัทธิกุลธรรม

คณะกรรมการ

รศ.พญ.ศิวาพร จันทร์กระจำจาง

รศ.พญ.วราพรรณ เสนาณรงค์

พ.อ.นพ.เฉลิมชาติ วรณพฤษ์

ผศ.นพ.สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย

ศ.นพ.รุ่งโรจน์ พิทยศิริ

นพ.เชษฐชัย เสือวรรณศรี

พญ.พนิดา กฤตยภูษิตพจน์

รศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล

เรื่องน่าสนใจ...การป้องกันโรคสมองเสื่อม

การเตรียมความพร้อมสำหรับ Physical Exercise

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ บุญเกิด

รองเท้า : การวิ่งเร็วหรือการวิ่งเหยาะๆ ...Running shoes ที่นิยม เบบ ใส่สบาย ขนาดพอดีกับเท้าของเรา ไม่คับ ถ้าหลวมเกินไปจะเดินไม่ถนัด เดินไปแล้วรองเท้าหลุด ถ้าเดิน/วิ่งนานๆเกิดอาการเจ็บปลายนิ้วเท้า อาจมีเลือดออกใต้เล็บเท้าแสดงว่ารองเท้าคับไป หรืออาจผูกเชือกไม่แน่นก็ได้...ใช้รองเท้าที่ผูกเชือกหรือสายรัดช่วยทำให้ผูกได้แน่นดีมาก ป้องกันไม่ให้รองเท้าหลุดมาขัดขาเราเองทำให้หกล้มขณะเดิน-วิ่งได้

เสื้อ-กางเกง : เบบใส่สบาย ขาสั้น-ยาว แล้วแต่ชอบ

เสื้อวอร์ม : ควรสวมใส่เสื้อวอร์มที่บางและเบาหรือผ้าฝ้าย เพื่อให้เหงื่อออกมาก ช่วยลดชีพจรของเสียที่เป็นของเหลวออกจากร่างกาย และให้ต่อมเหงื่อต่อมไขมัน ทำงานได้เต็มที่...เป็นดัชนีชี้วัดการทำงานของระบบประสาททั้ง Sympathetic และ Parasympathetic systems จริงแล้วทุกระบบในร่างกายเรา..ปอด ตับ หัวใจ ฯลฯ

น้ำเปล่า : ดื่มน้ำก่อนเริ่ม Exercise ดื่มน้ำให้เต็มกระเพาะ ดื่มนอนตอนเช้าดื่มน้ำเปล่า 1 ลิตรแบบต่อเนื่อง ก่อนแปรงฟัน ผมทำมา 30 ปีแล้ว ได้ผลดีมาก ผมชอบดื่มน้ำเย็นเมื่อเริ่มฝึกตอนแรกดื่มน้ำได้แค่ 2-3 แก้ว ก็รู้สึกเต็มกระเพาะ ฝึกต่อไปก็ดื่มครบ 1 ลิตรโดยไม่ต้องหยุดพัก จะเป็นน้ำอุ่น น้ำธรรมดาก็ได้แล้วแต่ความชอบของแต่ละคน ในภาวะที่กระเพาะอาหารว่างน้ำจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้เร็วมาก ไม่ต้องกลัวจุกท้อง ถ้ากลัวจุกเดินเบาๆ 15 นาทีแรกก่อนเริ่มวิ่ง หลังดื่มน้ำ 1 ชั่วโมง ไม่ควรมีเครื่องดื่มหรืออาหารตามลงไปในกระเพาะ ถ้ามีอาหารลงไปในกระเพาะมีการหลั่งน้ำย่อย เกิดการย่อยอาหารเกิดขึ้นจะทำให้ท้องอืด ข้อดีของการดื่มน้ำ คือ เหนื่อยล้าช้าลง เดินวิ่งได้นานขึ้น ก่อนเริ่มรู้สึกเหนื่อย ในกรณีที่ต้องวิ่งนานๆ และทำให้ท้องไม่ผูก หลัง Exercise จึงดื่มน้ำให้เต็มที่ได้อีก 1 ครั้งเพื่อแก้ไขภาวะขาดน้ำขณะเดิน-วิ่ง หยุดพักให้น้ำผ่านกระเพาะอาหารประมาณ 1/2-1 ชม ก่อนให้เครื่องดื่มหรืออาหารลงไปในกระเพาะ

เครื่องดื่มและอาหาร : ตามหลักการออกกำลังที่หนักและต่อเนื่อง ควรปฏิบัติในขณะที่ “กระเพาะอาหารว่าง” ไม่ต้องกลัวไม่มีแรงวิ่ง/เดิน ถ้าไม่ได้ทานอาหารก่อน Exercise เพราะร่างกายเรามีพลังงานสำรองสะสมอย่างมากมายทั้งแป้ง...ไขมัน สำหรับแป้งหรืออาหารประเภทแป้ง... Carbohydrate จะอยู่ในรูปของ Glycogen และเมื่อถูกใช้เกือบหมดหรือหมด ไขมัน Fat ก็จะถูกดึงมาใช้เปลี่ยนเป็นพลังงาน ความอ้วนจากไขมันหน้าท้องจะลดลง ทำให้รูปร่างดีหุ่นดีและร่างกายดูสมส่วนมากขึ้น

การนอน : ควรนอนให้ตรงเวลาที่เคยนอนเป็นประจำ และไม่ควรรอนดึกเลยเวลานอนปกติจะทำให้ตื่นนอนยาก ไม่อยากลุกขึ้นมาออกกำลังกาย

ช่วงเวลา Exercise : เช้าดีที่สุด โอกาสที่จะทำได้สม่ำเสมอมีมาก ร่างกายสดชื่น มลพิษในอากาศ ก็มีน้อย ในเมืองหลวงช่วงเย็นมลพิษจากควันหรือไอเสียรถยนต์มีมาก เวลากลับบ้านไม่แน่นอน ความขี้เกียจ เหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าก็มีมาก โอกาสที่จะทำได้ต่อเนื่องและสม่ำเสมออาจน้อยลง แต่ถ้าไม่มีเวลาให้เลือกทำเวลาไหนก็ได้ ทำไปดีกว่าไม่ได้ทำเลย

การเดิน : เริ่มต้น “เดินก้าวยาว เอาสั้นเท้าลง...1. สั้นเท้า 2. ฝ่าเท้า 3. ปลายเท้า” เดินก้าวยาว สั้นเท้าลงก่อนเป็น Basic ของ Jogging และ Running ได้ครั้งแรกทำระยะทาง...เดินไปจนรู้สึกเหนื่อยจะหมดแรงจึงหยุด ขั้นที่สอง เดินทำเวลาใช้ระยะทางเดิม แต่เดินให้เร็วขึ้น...เร็วสุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อรู้สึกว่าจะระยะทางเท่านี้เดินเร็วสุดยังไม่รู้สึกเหนื่อยก็ขยับไป ขั้นที่สามระยะทางให้ยาวขึ้นอีก เดินจนรู้สึกเหนื่อยเหมือนครั้งแรกต่อมากำหนด ระยะทางนี้ไว้ แต่เดินทำเวลาให้เร็วขึ้นเร็วสุด ถ้าทำได้อย่างนี้การบาดเจ็บของเส้นเอ็น กล้ามเนื้อจะน้อยมาก และเราจะเคลื่อนไหวย้ายตำแหน่งทั้งเดินทั้งวิ่งได้เต็มศักยภาพของเรา...Maximum vitality... Natural anti-ageing ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ที่สำคัญและจำเป็นมากโดยเฉพาะในคนสูงอายุ

การวิ่ง : Jogging/Running ควรเริ่มเมื่อเดินจนเป็นนิสัย... เดินก้าวยาวสั้นเท้าลงก่อน ก้าวสั้นก็สั้นเท้าลงก่อนเหมือนกัน การเอาสั้นเท้าลงก่อน เป็นการสั่ง/บังคับให้กล้ามเนื้อที่หุ้มข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อเท้าดึงตัวทำงานเต็มที่ขณะเดิน-วิ่ง เป็นการควบคุมให้ข้อต่อทุกข้อทำงานอยู่ในส่วนห่อหุ้ม มีเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อพองอย่างแข็งแรงขณะเดินหรือวิ่ง เมื่อสั้นเท้าและพื้นการเดิน/วิ่งจะเรียบกริบไม่มีเสียงดังเหมือนเอาปลายเท้าหรือฝ่าเท้าลงก่อน ถ้าเริ่มวิ่งตอนนี้การบาดเจ็บข้อ ข้อ เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อจะไม่มีหรือถ้ามีก็น้อยมาก

การคลายเส้นเอ็น คลายกล้ามเนื้อ : ต้องทำทันทีหลังจบ Exercise ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ข้ามคืน เหตุผลที่ต้องคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อทันที เพราะกล้ามเนื้อผู้ใหญ่ไม่เหมือนกล้ามเนื้อของเด็กเล็ก ซึ่งหลัง Exercise ร่างกายจะหดกลับมาอยู่ที่เดิม Zero set ทันที คลายตัวได้ 100% เพราะความยืดหยุ่นและการหดกลับที่เดิมดีมาก ในผู้ใหญ่การยืด - หดของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อจะลดลงไปเรื่อยๆตามวัยและอายุ หลังจากการก้าวเดินหรือวิ่ง เป็นร้อยเป็นพันครั้งขณะออกกำลังกาย ความตึงของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อจะคงค้างอยู่ในกล้ามเนื้อ วิธีทำง่ายๆที่จะคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ คือนั่งกับพื้นหรือฟุตบาท ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง เข้าไม่งอ เอาปลายนิ้วมือยึดเหยียดไปแตะปลายนิ้วเท้าด้านตรงกันข้าม ทำซ้ำๆหลายครั้งจนรู้สึกถึงความตึงของเส้นเอ็นที่น่องทั้งสองข้างลดลงและผ่อนคลาย ถ้ายึดเหยียดให้มากขึ้น ถึงขั้นที่เอามือจับปลายเท้ายกขึ้น ยกสูงได้ก็ยกขึ้นลง 20-30 ครั้ง การหย่อนคลายเส้นที่ขาสองข้าง ก็จะเพิ่มมากขึ้นอีก สังเกตว่าเมื่อยกขาขึ้นมาครั้งแรกจะตึงและเจ็บมาก ยกขึ้นครั้งที่ 10, 20, 30 ความตึงและความเจ็บน้อยลง เพราะน้ำเข้าไปอยู่ใน collagen fibers ของเส้นเอ็นและแผ่นพังผืดที่ห่อหุ้มข้อและกล้ามเนื้อน้อยลง “การทำให้ตึงแล้วหย่อนเป็นวิธีคลายเส้นและกล้ามเนื้อที่สำคัญมาก”



ต่อหน้า 3

เรื่องน่าสนใจ...การป้องกันโรคสมองเสื่อม

เส้นเอ็นหรือแผ่นพังผืดที่หุ้มข้อและกล้ามเนื้อเป็น collagen fiber เป็นสารเคมีพวก protein- polysaccharides มีชีวิตอยู่ได้ด้วยน้ำอย่างเดียวนั้น น้ำทำให้เส้นเอ็นและแผ่นพังผืดเหล่านี้นุ่ม ยืดหยุ่น ได้ดีอายุใช้งานยืนยาว ขาดน้ำทำให้ collagen fiber เหล่านี้แห้ง แข็ง ยืดหยุ่นได้น้อยลง โครงสร้างจะเปลี่ยนไปเป็นกระดูกอ่อน fibrocartilage มากขึ้นเรื่อยๆตามตริของการขาดน้ำ สุดท้าย ก็กลายเป็นของแข็งมีรอยแยก เป็นพยาธิสภาพขั้นสุดท้ายของหมอนรองกระดูก ส่วนข้ออื่น เช่น สะโพก เข่า เท้า ก็อยู่ได้ด้วยน้ำ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำหล่อลื่นข้อ ภายในข้อและรอบๆข้อเหล่านี้ไม่มีปั๊มน้ำ “water-pump” น้ำซึมเข้าไปภายในข้อทุกข้อด้วยน้ำหล่อลื่นจากการเคลื่อนไหวหรือการทำงานแขนขา-ยืดเหยียดของข้อ ถ้าข้อเป็นปกติการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวทำให้ข้อและกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องแข็งแรงขึ้น แต่ถ้าข้อติดปกติก่อน มีความผิดปกติของข้อ และกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อที่หุ้มข้อไม่แข็งแรง ข้ออักเสบ หลังออกกำลัง อาการข้อบาดเจ็บจะรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะข้อเข่า ข้อเท้า เพราะแรงกดดันที่ข้อจะเพิ่มขึ้นเป็น 2-3 เท่าของน้ำหนักตัวขณะเดิน-วิ่ง โดยสรุปข้อทุกข้อถ้ามีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวให้มากพอก็จะแข็งแรงขึ้น ทนทานใช้งานได้มากขึ้น เนื่องจากมีน้ำหล่อเลี้ยงมากพอจากการเคลื่อนไหว ข้อทุกข้อถ้าอยู่นิ่งๆก็จะขาดแคลนน้ำหล่อเลี้ยง ก็จะเสื่อมสลายอายุการใช้งานจะน้อยลง

การเตรียมใจ : เป็นเรื่องใหญ่ เรื่องสำคัญและสลับซับซ้อนมากที่สุด แพทย์ พยาบาล medical/paramedical personal ก็ติดอยู่ที่ข้อนี้ ส่วนมากมีการอ้างว่า งานที่ทำอยู่ทุกวันก็เหนื่อยจนหมดแรง หมดเวลา นอนพักผ่อนยังไม่เพียงพอ จะเอาแรงเอาเวลาที่ไหนมา Exercise...ความเคร่งเครียดก็สะสมมากขึ้นๆเรื่อยๆ คุณภาพการนอนหลับลดลง เวลานอนยาวนานกว่าปกติ แต่พอแต่ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น ไม่มีพลังอยากนอนต่อ...นอนเท่าใดก็ไม่พอ ไม่เต็มอิ่ม เพราะคุณภาพการนอนมีแต่ความยาว แต่ความลึกของการนอนหลับ NREM stage 3,4 ไม่มี คนที่ทำงานหนัก คิดหนัก ถ้าขาด Aerobic exercise ก็จะติดอยู่ในสภาพนี้ทุกคนทุกอาชีพ แม้แต่นักเรียน และนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นวงจรที่ผิดพลาดซ้ำซ้อน เมื่อเกิดขึ้นติดต่อกันเป็นเวลานานมีผลทำให้ความจำ พลังจิต พลังปัญญาลดลงด้วย บางท่านกลายเป็นโรคซึมเศร้า “mental depression...เบื่ออาหาร เบื่อชีวิต คิดฆ่าตัวตาย”

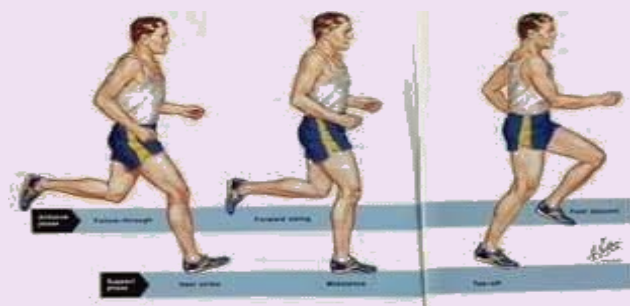
ก่อนจบสารจากนายฉบับที่ 6 อยากเน้นย้ำเรื่องนี้อีกครั้ง...พูดซ้ำครั้งที่สอง อย่าเข้าใจผิดว่านายฯเริ่มสมองเสื่อม ความจำไม่ดี พูดแล้วพูดอีก! เรื่องการเตรียมใจนี้โดยสรุป...

• **เราต้องบังคับตัวเอง...ออกกำลังกายให้มากพอและสม่ำเสมอ** “เพราะร่างกายเราจริงๆแล้วไม่ใช่ของเรา เป็นทาสที่ซื้อสัตย์...Living human robot ที่ได้รับใช้เรามาตลอด...หลาย 10 ปีแล้วอดทนมาก ไม่เคยบอก ไม่เคยบ่น ให้เราฟัง เราต้องรู้ ต้องเข้าใจเอง...แบ่งเวลา บั่นใจ มารับใช้เขาบ้าง เพียงวันละ ½ - 1 ชม. เท่านั้น เพื่อให้เกิดความยุติธรรม”

• **มองเห็นคุณค่าของมนุษย์สมบัติ** ร่างกายเราสมบัติที่ธรรมชาติและคุณพ่อคุณแม่ของเรามอบให้...มูลค่ามหาศาล ไม่สามารถคิดราคาเป็นเงินตรา สกุลไหนหรือเป็นทองคำได้ เพราะฉะนั้นต้องใช้ให้คุ้มค่า “เพื่อให้เรามีคุณภาพชีวิต...เดินได้ ช่วยตัวเองได้ พูดจารู้เรื่อง สมองดี ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานในบั้นปลายชีวิต และตลอดเวลาที่เรามีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้”

• **การได้มนุษย์สมบัติเป็นเรื่องที่ยากสุดๆ** แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นยอดบรมครูยังไม่สามารถอธิบาย บรรยายเป็นคำพูดได้ ต้องใช้วิธีอุปมา อุปมัย...ลองค้นหาความจริง เรื่องนี้จากคำสอนของพระองค์โดยตรงใน “พุทธวจน หรือ <http://etipitaka.com/>” ของท่านคิกฤทธีวดีนาป่าพง จังหวัดนครนายก ลองคิดไปข้างหน้าว่าถ้าเราตายไปแล้ว เมื่อไหร่จะได้เกิดเป็นมนุษย์อีก เป็นเรื่องที่ไม่มีใครทราบได้แน่ชัด นอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อไปเกิดเป็นเทวดา นางฟ้า หรือเป็นพระพรหม ก็สู้การเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ เพราะเทวดา หรือนางฟ้า เมื่อหมดบุญใกล้ตายรัศมีจะไม่เปล่งปลั่ง อับเฉา เหล่าเทวดา นางฟ้าที่บุญยังเหลืออยู่จะมาช่วยกันอวยพรให้ได้มาเกิดในเมืองมนุษย์...มนุษย์สมบัติ

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ บุญเกิด



Evidence of physical exercise benefit in dementia : *Randomized Control Trials in 2015*

นพ.เชษฐชัย เสือวรรณศรี

เป็นที่ทราบกันมานานแล้วว่า การออกกำลังกายชนิด aerobic มีผลดีต่อ cognitive function โดยพบว่าเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาท หลายตัวโดยเฉพาะ Dopamine, Serotonin และ Brain - Derived Neurotropic Factor (BDNF) ในปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยมากมายที่ศึกษาผลของ exercise ต่อ cognitive function ใน MCI และ Dementia แต่ที่โดดเด่น และเป็นที่น่าสนใจมากที่สุด ได้แก่ Randomized Controlled Trial สาม study ดังนี้

Study	Population	n	Months	Result
ADEX (Denmark)	mild-mod MCI	200	4	Improve BPSD, attention, mental speed
Tau protein study (North Carolina, USA)	MCI	65	6	reduce CSF tau, improve exec. function
Aerobic exercise in VCI (UBC, Canada)	VCI	62	6	Improve memory and attention

ทั้งสาม study มีข้อกำหนดโดยเฉลี่ยคือ aerobic exercise จะต้อง heart rate 70-80% ของ maximum heart rate และ exercise นาน 30-60 นาทีต่อครั้ง และ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

Result ของทั้งสาม study พบว่า exercise ดังกล่าว มีผลดีต่อ executive function และที่น่าสนใจคือใน Tau protein study พบว่ามีการลดลงของ CSF tau ด้วย ซึ่งน่าจะมีการวิจัยเพิ่มเติมในประเด็นนี้ต่อไป เนื่องจากไม่ใช่มีผลทาง clinical เท่านั้น แต่มีผลต่อ bi-omarker ด้วย อาจทำให้เราเรียนรู้ถึงกลไกของ pathophysiology ใน Alzheimer's disease มากขึ้นกว่าในปัจจุบัน

ข่าวประชาสัมพันธ์

การประชุมวิชาการประจำปี 2559 “Challenges in Holistic Management of Dementia” ในวันที่ 18-19 สิงหาคม 2559

ณ ห้อง Crystal Ballroom โรงแรมวันนา ถนนสุรวงศ์ กรุงเทพฯ สามารถสอบถามเพิ่มเติม โทร 02-716-5995 /email: dementiadat@gmail.com

กรุณาส่ง