

อาหารสมอง



• วรกรณ์ สามกเศศ
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

เมื่อไม่มีใครอยากตาย มนุษย์จึงพยายามดิ้นรนหลีกเลี่ยงแต่ก็ไม่มีใครประสบความสำเร็จสักคน อย่างดีที่ทำได้ก็คือยืดอายุออกไปให้ยาวที่สุด ปัจจุบันงานศึกษาทางการแพทย์พบความจริงบางอย่างที่ช่วยทำให้มีโอกาสตายช้าลง (ข้อมูลสำหรับข้อเขียนมาจากโครงการบรรยายของศาสตราจารย์ นายแพทย์ประกิต วาทีสาธกกิจ)

NCD หรือ Non-communicable diseases คือโรคที่มีได้มาจากการติดเชื้อหรือจากการติดต่อ หากเป็นโรคที่เป็นเรื้อรังหรือสั้น ๆ ก็ได้ อาจเสียชีวิตลงได้ทันทีในบางโอกาส หรือตายอย่างช้า ๆ ก็ได้ทั้งนั้น เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง สโตรก เบาหวาน โรคไตอย่างเรื้อรัง อัลไซเมอร์ ฯลฯ

NCD เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของชาวโลก ในปี 2012 NCD เป็นสาเหตุของการตายของชาวโลกร้อยละ 68 (38 ล้านคนเสียชีวิต) โดยเพิ่มจากร้อยละ 60 ในปี 2000 ในทุกทวีปยกเว้นแอฟริกา NCD เป็นสาเหตุหลักทั้งสิ้น ในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้ในปี 2008 ในจำนวนการตายประมาณ 14 ล้านคน ประมาณ 6 ล้านคนเสียชีวิตด้วย NCD

โดยทั่วไป 4 โรคหลัก คือ โรคเบาหวาน โรคทางเดินหายใจ โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ รวมกันเป็นสาเหตุหลักของการตายจาก NCD

สำหรับประเทศไทย โดยเฉลี่ยมีคนเสียชีวิตประมาณปีละกว่า 400,000 คน ประมาณครึ่งหนึ่งเสียชีวิตจาก NCD และในจำนวนนี้ประมาณร้อยละ 27 เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี สิ่งที่ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเป็น NCD เรียงลำดับความสำคัญ ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ ความอ้วน และการเนือยนิ่ง (การขาด physical activity)

ในปี 2011 ในการประชุมใหญ่ของสหประชาชาติ (UN General Assembly)

รู้จัก 4-4-80



ที่เรียกว่า High-Level Meeting on NCD's Prevention & Control ได้ข้อสรุปหนึ่งที่น่าสนใจโดยมีชื่อว่า 4-4-80

สูตร 4-4-80 หมายถึงว่า 4 ปัจจัยเสี่ยงร่วมกันก่อให้เกิด 4 โรคใหญ่ของ NCD ซึ่งเป็นตัวอธิบายร้อยละ 80 ของการตายจาก NCD ทั้งหมด

ขยายความเพิ่มเติมได้ว่า 4 ปัจจัยเสี่ยงอันได้แก่ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (อย่างเป็นอันตราย) การสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารอย่างไม่เหมาะสม และการเนือยนิ่ง หากเกิดร่วมกันในบุคคลหนึ่งจะก่อให้เกิด 4 โรคใหญ่ของ NCD คือโรคเบาหวาน โรคทางเดินหายใจ โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ อันนำไปสู่การเสียชีวิตกว่าร้อยละ 80 ของการตายจาก NCD ทั้งหมด

เมื่อ NCD อธิบายร้อยละ 68 ของการตายของชาวโลกก็หมายความว่าประมาณร้อยละ 54.4 (68 x 80) ของการตายทั้งหมด

การทุ่มเทพยายามเพื่อการป้องกันโรคจึงเป็นกลยุทธ์ที่เหมาะสมสำหรับการสร้างสรรค์สังคมที่เป็นสุขด้วยต้นทุนที่ต่ำ

ในโลกในแต่ละปีเกิดจาก 4 โรคใหญ่ ซึ่งมีสาเหตุจาก 4 สาเหตุหลัก ซึ่งทั้งหมดอาจปรับแก้ไขได้โดยเจ้าของร่างทั้งสิ้น ที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่าประมาณร้อยละ 54 ของการตายทั้งหมดของชาวโลกมาจาก 4 สาเหตุ ซึ่งได้แก่ แอลกอฮอล์ ยาสูบ อาหารไม่เหมาะสม และการเนือยนิ่ง เฉพาะอาหารไม่เหมาะสมเท่านั้นที่อาจเป็นสิ่งที่ปรับแก้ไขไม่ได้ เช่น ความยากจนทำให้ขาดอาหารที่เหมาะสม แต่ที่เหลืออีก 3 สาเหตุ

นั้นล้วนปรับแก้ไขได้ทั้งสิ้น กล่าวคือหลีกเลี่ยง
เหล้า ยาสูบ และชีวิตที่ เหนื่อยนึ่ง

สำหรับคนที่มีอันจะกินอาจกล่าวได้ว่า
สามารถแก้ไขเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงอันเกิด
จาก 4 สาเหตุได้ทั้งหมดเพียงแต่ลดตึก
ความมีอัน "จะกิน" ลง

บ่อยครั้งที่ความมีอันจะกินนำไปสู่เหล้า
ยาสูบ และบริโภคอาหารมากเกินไปจนเกิด
ความอ้วนซึ่งนำไปสู่โรคเบาหวานประเภท II
(มีได้เป็นโรคนี้แม้แต่กำเนิด) และหากเติม
ความเหนื่อยนึ่งเข้าไปด้วยแล้วก็เรียกได้ว่า
ครบสูตร กล่าวคือมีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งของ
สถิติตายร้อยละ 80 ก่อนข้างสูง

ปัจจุบันเรามักไม่ค่อยได้ยินคำแนะนำ
ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่ต่ำกว่า
2 ครั้งต่ออาทิตย์ เนื่องจากงานศึกษาหลายชิ้น
พบว่าชีวิตที่คึกคักกระฉับกระเฉง
เคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอด้วยการเดิน
เป็นสิ่งที่มิประโยชน์ และอาจทดแทนการ
ออกกำลังกายดังกล่าวได้พอควร

เมื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยากสำหรับคนทั่วไปใน
ขณะที่การมีชีวิตที่ไม่เหนื่อยนึ่งนั้นกระทำ
ได้ง่ายกว่า ดังนั้น จึงได้กลายเป็นข้อแนะนำไป
(ใครจะเอา 4-4-80 ไปแหงนหัว ผมไม่ว่าอะไร
ขอเพียงเดินไปสัก 3 กิโลเมตรเพื่อไปแหง
แล้วกัน)

**การลดอัตราการเสียชีวิตกระทำได้
ด้วยการส่งเสริมการลดละเลิกแอลกอฮอล์
และยาสูบ การบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม
และมีชีวิตที่ไม่เหนื่อยนึ่ง** ซึ่งมีส่วนช่วยให้
ค่าใช้จ่ายของสังคมต่ำกว่าการรักษาพยาบาล
หลังจากที่เป็น NCD แล้วเป็นอันมาก

**“การรักษาพยาบาลที่ดีที่สุดคือการ
ไม่เจ็บป่วย”** การทุ่มเททรัพยากรเพื่อการ
ป้องกันโรคจึงเป็นกลยุทธ์ที่เหมาะสมสำหรับ
การสร้างสรรค์สังคมที่เป็นสุขด้วยต้นทุนที่ต่ำ
ชีวิตคือการเลือก เราทุกคนเลือก
แบบแผนการใช้ชีวิตได้อย่างเสรี แต่ต้อง
ไม่ลืมผลหรือราคาที่ตามมาอีกแล้วกัน

ถึงจะรอดจาก NCD แต่ก็มีโอกาสเสีย
ชีวิตจากเหตุอื่น ๆ ที่ไม่ใช่การเจ็บป่วย รวมทั้ง
เสียชีวิตจากโรคติดต่อและโรคติดต่อต่าง ๆ
ดังนั้นการหลีกเลี่ยง 4 ปัจจัยนี้จึงเป็นเพียง
วิธีการในการลดความเป็นไปได้ในการ
เสียชีวิตลงเท่านั้นเอง

**โอกาสตายมีอยู่รอบตัว ถ้าตัดความ
เสี่ยงจาก NCD ลงไปได้บ้างก็ถือได้ว่าเป็น
หนทางที่น่าเดินแล้ว**