โรคซึมเศร้า
ภัยเงียบที่หลายคนมองข้าม

นอกจากภาวะความเครียดแล้ว ปัญหาโรคซึมเศร้าถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาด้านสุขภาพจิตของคนไทยที่มีความน่าเป็นห่วงอย่างมาก เพราะในสังคมแต่ละวันเรามักจะเห็นข่าวปัญหาการฆ่าตัวตาย หรือการทำร้ายร่างกายเกิดขึ้นบ่อยๆ ซึ่งนับเป็นเรื่องที่น่าสลดใจ สังคมอาจตั้งข้อสงสัยว่าเป็นเพราะปัญหาชีวิต ครอบครัว เศรษฐกิจที่รุมเร้า แต่แท้จริงแล้วในหลายกรณีมีสาเหตุเกิดจากการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าที่หลายคนไม่มองข้าม

โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นโรคเรื้อรัง และพบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย พบประมาณ 350 ล้านคนทั่วโลก และคิดเป็นร้อยละ 2-10 โดยผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย สำหรับประเทศไทย โรคซึมเศร้าเป็นอันดับที่ 3 ในผู้หญิง และเป็นอันดับ 8 ในผู้ชาย โดยในปี 2557 กรมสุขภาพจิตมีการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงถึง 12 ล้านคน พบว่ามีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 6 ล้านคน มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย 6 แสนคน ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า 5 แสนคน โดยประชากรไทยมีโอกาสป่วยราว 2.3%

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

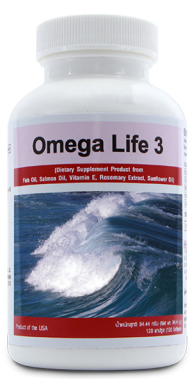
โรคซึมเศร้าถือเป็นโรคทางด้านจิตเวชที่พบมากเป็นอันดับต้นๆ ของไทย เกิดจาก 2 สาเหตุหลักคือปัจจัยทางชีวภาพหรือพันธุกรรม เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของเคมีในสมอง เช่น ความผันผวนของระดับฮอร์โมนที่สำคัญ สืบทอดจากพ่อแม่สู่ลูก และเกิดจากปัจจัยด้านจิตใจหรือสิ่งแวดล้อมที่เรียกว่าปัจจัยทางอารมณ์ เป็นผลมาจากสถานการณ์ความตึงเครียดทางอารมณ์ เช่น หากเป็นภาวะซึมเศร้าในวัยเด็ก (Childhood Depression) อาจมีสาเหตุจากความตึงเครียดในครอบครัว เหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง หรือความคาดหวังทางการศึกษาเล่าเรียนที่สูงส่งเกินความสามารถของคน ภาวะซึมเศร้าเพราะความชรา (Depression of age) เกิดเพราะความสามารถในการปรับตัวลดน้อยลง มีชีวิตที่โดดเดี่ยว ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาทและสมอง

ในวันนี้เรามีโอกาสได้พบและพูดคุยกับ พญ.ปัทมาภรณ์ จันต๊ะคะรักษ์ แพทย์อายุรกรรมเฉพาะทาง ระบบประสาทและสมอง โรงพยาบาลแม่สอด ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลคนไข้ในกลุ่มโรคเกี่ยวกับระบบประสาทและสมอง รวมไปถึงภาวะทางจิตใจ เช่น ผู้ประสบโรคซึมเศร้า โดยคุณหมอได้ให้ความรู้เพิ่มเติมว่า "ปัจจุบันได้กล่าวไว้ว่าอีก 18 ปีข้างหน้าโรคซึมเศร้าจะนำขึ้นมาเป็นอันดับ 1 ของโรคยอดฮิตในสังคมเมือง โดยจะมีประชากรที่จะป่วยด้วยโรคนี้มากกว่า 400 ล้านคน ทั่วโลก อีกทั้งในประเทศไทยยังพบว่ากลุ่มผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคซึมเศร้าจะพบได้ในกลุ่มที่มีอายุน้อยลงๆ เรื่อยๆ" พญ.ปัทมาภรณ์ กล่าว (ข้อมูลจากศูนย์โรคซึมเศร้า กรมสุขภาพจิต)

กลุ่มคนที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคซึมเศร้า

พญ.ปัทมาภรณ์ กล่าวว่า "สามารถที่จะแบ่งกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคซึมเศร้าแบบคร่าวๆ 5 กลุ่ม ได้แก่ 1. กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังที่ไม่ดีเคย์ (NCD) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน 2. กลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง และเนื้องอกต่างๆ 3. กลุ่มผู้ป่วยที่ต้องตรมภัยหรือหลังคลอด 4. กลุ่มผู้ป่วยที่มีการใช้สารเสพติด 5. กลุ่มผู้ป่วยที่มีการสูญเสียสิ่งสำคัญในชีวิต หรือเจอเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง ดังนั้นในการที่เราจะดูแลคนไข้ให้เรื่องสมองส่วนสีขาว (มีหน้าที่ในการช่วยส่งสัญญาณ/กระแสประสาทที่ออกจากเซลล์ประสาท) นั้นถูกทำลายลง และอาจมีผลกระทบกับเซลล์สมองส่วนความจำเป็นลักษณะ Structural Change"



ความรุนแรงของโรคซึมเศร้า

"ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าชนิดเรื้องรังและไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธีเป็นระยะเวลานานนั้น ก็จะส่งผลทำให้ความทรงจำของสารสื่อประสาทลดลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความเครียดและความกดดัน จนทำให้เกิดโรคซึมเศร้าขึ้นมาได้ที่สุด โดยภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นนี้เกิดจากความทรงจำของสารสื่อประสาท ประมาณ 4 ชนิด ซึ่งได้แก่ โดพามีน (Dopamine), นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine), เซโรโทนิน (Serotonin) และ กาบา (GABA)"

กลุ่มยาหรือสารอาหารใดที่เหมาะกับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

"ในปัจจุบันยารักษาโรคซึมเศร้าแบ่งออกได้หลายกลุ่มตามลักษณะโครงสร้างทางเคมีและวิธีการออกฤทธิ์ คือ กลุ่ม TCA (Tricyclic Antidepressants) กลุ่ม MAOI (Monoamine Oxidase Inhibitors) และ กลุ่ม SSRI (Serotonin-specific Reuptake Inhibitor) ซึ่งด้วยทั้งสามกลุ่มนี้จะมีผลช่วยให้สารสื่อประสาทของสมองอยู่ในระดับที่สมดุล ส่วนสารอาหารที่เหมาะสำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้านั้นได้แก่ กรดโฟลิค วิตามินบีรวม และสารอาหารที่สำคัญอีกหนึ่งตัวที่เราไม่ควรมองข้ามไปนั่นคือ น้ำมันปลา"

ความสำคัญของน้ำมันปลา และประโยชน์ต่อร่างกาย

น้ำมันปลามีกรดอัลฟาไลโนเลนิก (โอเมก้า 3) ที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น โดย โอเมก้า 3 ประกอบด้วย DHA และ EPA มีความสำคัญต่อสมองเพราะช่วยในการทำงานของสมอง และกระตุ้นสารสื่อประสาท มีผลต่อภาวะความคิด ความจำ และอารมณ์ เป็นองค์ประกอบของเซลล์สมองและเซลล์ประสาท ช่วยการทำงานของปลายประสาท กระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาท Acetylcholine ยับยั้งการยับยั้งเสบของเซลล์สมอง และอนุมูลอิสระที่จะทำลายเซลล์สมอง จากข้อมูลการวิจัยพบว่า DHA (Docosahexaenoic Acid) มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านสมอง ดติปัญญา การเรียนรู้ ความจำ ตลอดจนระบบสายตาให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วน EPA (Eicosapentaenoic Acid) มีคุณสมบัติในการลดคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอร์ไรด์ (Triglycerides) ในเลือดได้ดี พร้อมทั้งป้องกันการจุดตันของหลอดเลือด และยังป้องกันการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของโรคสมองอุดตันเลือด และโรคที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดอีกด้วย

สารอาหารที่ส่งเสริมประสิทธิภาพของน้ำมันปลา เมื่ออยู่ในรูปของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

วิตามินอี (Vitamin E) มีคุณสมบัติในการป้องกันการเกิดปฏิกิริยาลิพิดออกซิเดชั่นระหว่างออกซิเจนและกรดไขมัน หรือการหืนในผลิตภัณฑ์ รวมไปถึงปกป้องผลิตภัณฑ์จากแดง ซึ่งอาจมีผลเร่งการเสื่อมจึงทำให้ผลิตภัณฑ์มีอายุการใช้งานที่นานขึ้น

น้ำมันดอกทานตะวัน (Sunflower Oil) มีคุณสมบัติในการป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด และยังเป็นตัวทำละลายน้ำมันปลา ซึ่งช่วยกายสามารถที่จะดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว และมีอัตราความอิ่มสามารถดูดซึมที่ดี

สารสกัดโรสแมรี่ (Rosemary Extract) สารที่มีอยู่ในโรสแมรี่นั้นสามารถช่วยบำรุงสมองและทำให้อารมณ์ดีขึ้น จากการศึกษาอ้างพบอีกว่าผู้ที่ได้กลิ่นน้ำมันของดอกโรสแมรีสามารถลดระดับฮอร์โมนความรับรู้ด้านความเจ็บ ความแม่นยำ และอารมณ์ ได้ดีขึ้น โรสแมรียังสามารถระลอกการเสื่อมของสมองสำหรับผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมได้ รวมถึงป้องกันการเกิดปฏิกิริยาลิพิดออกซิเดชั่นในเลือดด้วยอีกด้วย

งานวิจัยสนับสนุนประโยชน์ของน้ำมันปลาที่มีต่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

พญ.ปัทมาภรณ์ กล่าวเสริมว่ามีงานวิจัยที่ทดสอบประสิทธิภาพของน้ำมันปลาในกลุ่มทดสอบช่วงอายุ 18-45 ปี พบว่าช่วยให้การจดจำดีขึ้น โดยทดสอบ

พญ.ปัทมาภรณ์ จันต๊ะคะรักษ์ แพทย์อายุรกรรมเฉพาะทาง ระบบประสาทและสมอง

เกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการตอบสนองรับรู้ต่อสิ่งกระตุ้น ในผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อมแบบไม่รุนแรง พบว่าการได้รับ DHA และ EPA ส่งผลให้ความจำของผู้ป่วยดีขึ้น และป้องกันการเกิดโรคสมองเสื่อมในคนปกติ เป็นต้น

รวมไปถึงจากการวิจัยในหัวข้อ Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation and white matter changes in major depression ของ *Journal of Psychiatric Research* พบว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกรดไขมันโอเมก้า-3 (Omega-3 Fatty Acid) วันละ 4 แคปซูล ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ DHA ในร่างกาย และอาจมีผลช่วยให้ความรุนแรงของอาการของโรคซึมเศร้าลดลงได้อีกด้วย

พญ.ปัทมาภรณ์ ได้ฝากทิ้งท้ายไว้ว่า "เราควรจะดูแลสุขภาพทั้งแต่เริ่มต้นได้โดยการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รวมไปถึงการทำจิตใจให้สงบ ภาวะความเสี่ยงในการเกิดโรคซึมเศร้าก็จะลดลงได้ ซึ่งจะดีกว่าการที่ป่วยแล้วมาพบหมอซึ่งมันเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ โรคซึมเศร้านั้นเป็นโรคที่แพ้ความทันสมัยและความเข้าใจ ดังนั้นครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการให้กำลังใจและให้ความอบอุ่นซึ่งกันและกัน ซึ่งหากทุกคนเข้าใจและสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุของโรคซึมเศร้าได้ เราก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นค่ะ"

ข้อมูลสนับสนุนจาก

- www.RamaMental.mahidol.ac.th : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- www.Thaihealth.or.th : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- www.dmh.go.th : ศูนย์โรคซึมเศร้า กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เอกสารอ้างอิง

- Binod Thapa Chhetry, Adrienne Heazhia, Jeffrey M. Miller, Seonjoo Lee, Harry Rubin-Falcone, Thomas B. Cooper, Maria A. Oquendo, J. John Mann and M. Elizabeth Sublette : Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation and white matter changes in major depression, Journal of Psychiatric Research 75 (2016) 65e74.

Bhale SD, Xu Z, Prinyawiwatkul W, King JM, Godber JS. Oregano and rosemary extracts inhibit oxidation of long-chain n-3 fatty acids in menhaden oil, Journal Food Science. 2007 Nov;72(8):C504-8.

สนับสนุนข้อมูลสุขภาพโดย บริษัท ยูนิซิตี้ มาร์เก็ตติ้ง (ไทยแลนด์) จำกัด www.facebook.com/UnicityInternational unicity thailand **Website:** www.unicity.com