

# แอลกอฮอล์ไม่ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์

## แต่อาจจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม รวมทั้งโรคอัลไซเมอร์อีกด้วย

ปัจจุบันโรคสมองเสื่อมทวีความสำคัญขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โรคสมองเสื่อมเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตและการสูญเสียจำนวนปีของชีวิตที่อยู่อย่างมีสุขภาพดีของประชาชนไทยทั้งชายและหญิง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ โรคสมองเสื่อมที่พบได้บ่อยที่สุดได้แก่โรคอัลไซเมอร์ ซึ่งพบประมาณ 2-4% ในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีความชุกเพิ่มมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาให้หายได้ ที่ผ่านมามีการศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่อาจช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ปัจจัยที่มีการศึกษากันอย่างแพร่หลายได้แก่ การออกกำลังกาย การฝึกฝนสมอง การรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซีและวิตามินอี และการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมักมีคำแนะนำว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อยๆ จะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาวิจัยใหม่ๆ ออกมาขัดแย้งกับคำแนะนำดังกล่าวนี้เป็นอย่างมาก และยังคงเป็นที่ถกเถียงกันว่า การดื่มแอลกอฮอล์ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้จริงหรือไม่

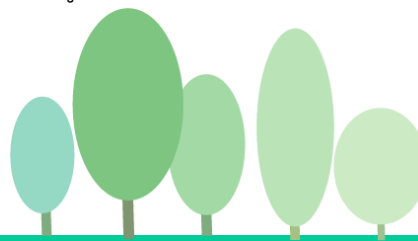
คณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกาได้รวบรวมรายงานวิจัยที่เกี่ยวกับผลของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์จำนวน 19 ฉบับสรุปได้ว่า ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มีโอกาสเกิดโรคอัลไซเมอร์สูงกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม โดยงานวิจัยส่วนใหญ่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มแอลกอฮอล์ต่อการเพิ่มหรือลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ และมีการศึกษาวิจัยเพียงจำนวนน้อยเท่านั้นที่สนับสนุนว่า การดื่มแอลกอฮอล์ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคอัลไซเมอร์ คณะผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงข้อจำกัดของการศึกษาเหล่านี้ ได้แก่ การแบ่งระดับการดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่มีความแน่นอน ไม่ได้มาตรฐาน หลักเกณฑ์การวินิจฉัยโรคอัลไซเมอร์ที่ใช้เพียงเกณฑ์วินิจฉัยเบื้องต้นซึ่งมีความแม่นยำน้อยกว่าการตรวจวินิจฉัยที่ใช้ในทางการแพทย์ นอกจากนี้การศึกษาเหล่านี้มักไม่ได้คำนึงถึงปัจจัยรบกวนต่างๆ ซึ่งอาจเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเกิดโรคอัลไซเมอร์



**นายแพทย์อธิบ ตันอารีย์**  
จิตแพทย์ กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข  
และนักวิชาการ ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.)

มากกว่าการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การสูบบุหรี่ และระดับการศึกษา

นอกจากข้อจำกัดดังกล่าวแล้ว บทความวิชาการในเว็บไซต์ทางการของสถาบันสุขภาพแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ชี้ให้เห็นถึงจุดอ่อนที่อาจทำให้ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับประเด็นดังกล่าวนี้มีความคลาดเคลื่อน เช่น จากการศึกษาที่ผู้ดื่มแอลกอฮอล์มักมีอัตราการเกิดโรคและการบาดเจ็บต่างๆ สูงขึ้น ทำให้มีโอกาสเสียชีวิตก่อนที่จะป่วยด้วยโรคอัลไซเมอร์สูงกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม จึงดูเหมือนว่าผู้ที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ป่วยด้วยโรคอัลไซเมอร์สูงกว่าทั้งที่ความจริงอาจไม่เป็นเช่นนั้น นอกจากนี้การศึกษาเหล่านี้ยังมักขาดความถูกต้องของแหล่งข้อมูล เช่น การศึกษาที่ใช้วิธีสอบถามย้อนหลังจากญาติเกี่ยวกับประวัติการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ เนื่องจากผู้ป่วยอัลไซเมอร์มักไม่สามารถให้ข้อมูลได้ด้วยตนเอง



จึงอาจส่งผลให้ผลการศึกษาลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ข้อจำกัดเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผลการศึกษาที่ผ่านมามีความขัดแย้ง ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ข้อค้นพบใหม่ๆ จากงานประชุมวิชาการนานาชาติของสมาคมโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Association International Conference) พบว่า**การดื่มแอลกอฮอล์แม้เพียงปริมาณเล็กน้อยต่อวันหรือดื่มหนักเป็นครั้งคราวจะเพิ่มโอกาสเกิดภาวะสมองเสื่อมซึ่งรวมถึงโรคอัลไซเมอร์** และความเสี่ยงนี้ก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่า คนๆ นั้นจะเพิ่งเริ่มดื่มแอลกอฮอล์เมื่ออายุมากแล้วก็ตาม เนื่องจากสมองของผู้สูงอายุมีความเปราะบางต่อผลกระทบจากแอลกอฮอล์ นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังส่งผลต่อภาวะความดันโลหิตและไขมันในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดภาวะสมองเสื่อมจากโรคหลอดเลือดสมอง จึงไม่ควรแนะนำให้ผู้สูงอายุดื่มสุรา และควรประเมินการดื่มสุราและดูแลผู้สูงอายุทุกรายอย่างใกล้ชิด

โดยสรุป ณ เวลาปัจจุบัน **การศึกษาวิจัยทางการแพทย์ ยังไม่สามารถสรุปได้ว่า การดื่มแอลกอฮอล์ช่วย**

**ป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ แต่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แสดงให้เห็นว่า แอลกอฮอล์ทำลายเซลล์ประสาท และเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคสมองเสื่อมรวมทั้งโรคอัลไซเมอร์ด้วยซ้ำ** การดื่มแอลกอฮอล์ในผู้สูงอายุจะทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบต่างๆ ได้ง่ายกว่าในคนอายุน้อย เช่น การเกิดโรคเมเร็ง อุบัติเหตุและปัญหาจิตเวชต่างๆ การป้องกันโรคอัลไซเมอร์จึงควรเน้นไปที่กิจกรรมส่งเสริมการทำงานของสมอง เช่น การออกกำลังกาย การฝึกฝนสมอง และการรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีและวิตามินอี เป็นต้น มากกว่าการที่จะพึ่งการดื่มสุรา ซึ่งจะเป็อันตรายต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่ดื่มเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

**แพทย์และบุคลากรทางแพทย์ไม่ควรที่จะแนะนำให้ผู้ป่วยหรือประชาชนทั่วไปดื่มสุราเพื่อป้องกันโรคใดๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ และผู้ที่ยังไม่เคยดื่มสุรา** แต่ควรจะเน้นที่การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับวัย การรับประทานอาหารสุขภาพ และการฝึกฝนสมอง

### สรุปข้อมูลจาก:

Anna K. Piazza Gardner, Timothy J.B. Gaffud & Adum E. Barry, The impact of alcohol on Alzheimer's disease: A systematic review Aging & Mental Health, 2013, Vol.13, No.2, 133-146.

Michelle Roberts, Health editor, Drinking alcohol, even in moderation, 'a dementia risk', BBC News online, 2012.

Suzanne L. Tyas, Ph.D., Alcohol Use and the Risk of Developing Alzheimer's Disease, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

สำนักสารนิเทศ, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2553.

