

วิจัยพบการออกกำลังกาย‘ตัวช่วย’ เสริมประสิทธิภาพยาคลายเครียด



ไม่ใช่เพียงวิกฤต COVID-19 ที่กำลังคุกคามมวลมนุษยชาติ แต่ภาวะซึมเศร้าก็นับเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การสูญเสียชีวิตของประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นทุกปี จากความผิดปกติทางอารมณ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล จนดำเนินสู่ความหมกมุ่นครุ่นคิด หลายคนเลือกที่จะจบชีวิตตัวเอง ซึ่งนอกจากเป็นการบั่นทอนสภาวะทางจิตแล้ว ยังส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางกายในระบบที่เกี่ยวข้องที่เห็นได้ชัดคือผลกระทบทางระบบภายในสมอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องปัญหาต่อระบบหลอดเลือด อารมณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่ และความจำ

ศ.เกียรติคุณ ดร.นทีทิพย์ กฤษณามระ อาจารย์อาวุโสของภาควิชาสรีรวิทยา และหัวหน้าหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูกคนแรก จากคณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยคณาจารย์ ได้แก่ ดร.ศราวุธ ลาภมณีย์ ดุษฎีบัณฑิตจากภาควิชาสรีรวิทยา ศ.ดร.นพ.รัตพล เจริญพันธุ์ อาจารย์ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ และผู้อำนวยการสถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล และ ผศ.ดร.จันทร์มา เจริญพันธุ์ จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ร่วมกันศึกษาวิจัย เพื่อทดสอบกลไกการออกฤทธิ์ของยาที่ใช้บำบัดอาการเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า โดยเปรียบเทียบกับยาเสริมด้วยการออกกำลังกาย จนได้บทสรุปว่าการรับประทานยาควบคู่ไปกับการออกกำลังกายคลายเครียดให้ผลที่ดีกว่าการรับประทานยาแต่เพียงอย่างเดียว

ซึ่งการศึกษานี้ไม่เพียงส่งผลดีต่อวงการแพทย์ไทย แต่ยังได้ขยายผลสู่ระดับโลก เนื่องจากเป็นงานวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยแห่งชาติฝรั่งเศส ภายใต้หลักสูตรปริญญาเอกแบบสองปริญญา (double degree) มหาวิทยาลัยมหิดล-มหาวิทยาลัยสตราซบูร์ (Strasbourg University) ประเทศฝรั่งเศส และยังได้ร่วมกับบริษัทยาเอกชนยักษ์ใหญ่ต่อยอดสู่การพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ยาวิตามินและอาหารเสริมที่เกี่ยวข้องต่อไปอีกด้วย

ดร.ศราวุธ ลาภมณีย์ ได้กล่าวยืนยันถึงผลจากการศึกษาวิจัยว่า การออกกำลังกายโดยอิสระที่ไม่ทำให้เหนื่อยจนเกินไป อย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3-4 วันต่อสัปดาห์ จะสามารถช่วยเสริมสร้างโปรตีนสำคัญบางตัวในสมอง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ดังนั้น ผู้ที่เครียดหรือซึมเศร้า หากได้รับประทานยาตามแพทย์สั่ง และได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ จะทำให้ได้ผลการรักษาที่ดียิ่งขึ้น

ในรายที่ยังไม่ถึงกับซึมเศร้า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนอกจากจะช่วยลดความเครียดแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้า และยังลดผลกระทบของความเครียดต่อการทำงานของสมองในส่วนของความจำด้วย หากเสริมด้วยการรับประทานอาหารจำพวก กล้วย มะละกอสุก ถั่ว โยเกิร์ต รวมทั้งอาหารในกลุ่ม “โพรไบโอติกส์” ที่มีเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น อาหารที่ใช้การหมักต่างๆ และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ซึ่งอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ก็พบว่าสามารถช่วยลดความเครียดและวิตกกังวลได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานแต่เพียงเป็นอาหารเสริม ซึ่งอาหารหลักควรได้รับอย่างสมดุลให้ครบทั้ง 5 หมู่.