

สภาวะซึมเศร้าและผลร้ายที่ถึงขั้นทำให้เสียชีวิต

“มนุษย์เราสามารถทนทานและเอาชีวิตรอดได้ ตราบใดที่ยังพอมองเห็นหนทางหลุดรอดอยู่ข้างหน้า แต่ความร้ายกาจของสภาวะซึมเศร้าอยู่ที่... ไม่อาจมองเห็นทางหลุดรอดข้างหน้าได้เลย”

(Elizabeth Wurtzel)

สภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่มองไม่เห็นของผู้สูงอายุ สถิติของคนอเมริกันอายุ 65 ปีขึ้นไป แสดงว่า ประมาณ 6 ล้านคนมีสภาวะซึมเศร้าแบบรุนแรง (Major Depression) อีก 5 ล้านคนรู้สึกถึงอาการซึมเศร้าแต่ยังไม่รุนแรง (สถิติของประเทศไทยคาดว่าคงไม่น้อย เนื่องจากสังเกตว่ามีอัตราการฆ่าตัวตายสูงโดยเฉพาะในภาคเหนือ)

สภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุจะคงอยู่นานกว่าในคนอายุน้อย รวมทั้งมีความสัมพันธ์หรือเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายมากกว่า ในกลุ่มคนอเมริกันที่อายุเกิน 85 ปีจะมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่ากลุ่มอายุ 65 ปีถึง 350 % หากแยกตามลักษณะเชื้อชาติ จะพบว่าคนผิวขาวมีอัตราการฆ่าตัวตายมากกว่าคนผิวสี

อาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุอาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น การที่ต้องอยู่คนเดียวโดยปราศจากคู่ที่จากไปก่อน หรือบางครั้งก็มีความยากลำบากในการเจ็บไข้ได้ป่วยที่เรื้อรัง บางคนมีความทุกข์ด้วยกลัวความตายที่ใกล้เข้ามา บ้างก็มีความวิตกกังวลมาจากครอบครัวที่มีประวัติด้านนี้ บางครั้งสภาวะซึมเศร้าเกิดจากยาที่ผู้สูงอายุบริโภคก็มี

สภาวะซึมเศร้าแบบรุนแรงหรือที่เรียกว่าเป็นโรคซึมเศร้านั้นดูจะมีความซับซ้อนมากกว่า โรคนี้ดูเหมือนจะเกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดโดยไม่มีเหตุผล ในสมัยก่อน แพทย์มักจะขนานนามคนที่มีอาการเช่นนี้ว่าเป็น “คนเจ้าอารมณ์” (Moody)

โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุอาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรคร้ายต่าง ๆ ที่นำไปสู่การเสียชีวิต มีการศึกษาที่พบว่า 80% ของผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงควบด้วยอาการสมองเสื่อมจะเสียชีวิตภายใน 3-6 ปีหลังจากเริ่มปรากฏอาการ

คนเรามักจะหาวิธีแก้ความเครียดต่าง ๆ กัน บ้างก็ประสบความสำเร็จ บ้างก็ล้มเหลว คนบางคนสามารถปรับสภาพจิตใจให้อยู่ได้ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูง

เช่นกรณีผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง แต่บางคนมีปัญหาไม่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต แต่กลับควบคุมตนเองไม่ได้ บางครั้งถึงขั้นที่เกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ?

คำตอบอยู่ที่กลไกการทำงานของสมองที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาซึ่งเป็นเรื่องที่ซับซ้อน นอกจากนี้ ยังเกี่ยวกับสิ่งที่ประสบมาในวัยเด็กของคนผู้นั้นด้วย

ศรัทธาความเชื่อทางศาสนาที่แรงกล้าสามารถต่อสู้กับสภาวะซึมเศร้าได้

ศรัทธาที่แรงกล้าเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก มีหลักฐานที่แสดงว่าผู้ต้องโทษในค่ายกักกันของโซเวียตที่ไม่มีศรัทธาความเชื่อทางศาสนาอย่างน้อยก็จะมีชีวิตอยู่ได้นาน ต่างกับผู้ที่มีศรัทธาอย่างแรงกล้าทางศาสนาจะสามารถทนสภาวะที่คนธรรมดาไม่อาจจะทนได้และสามารถเอาชีวิตรอดได้

อีกประการที่คาดไม่ถึงก็คือ ดูเหมือนจะมีความสัมพันธ์บางประการระหว่างการอักเสบเรื้อรังภายในร่างกายกับสภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะประเภทที่เกิดโดยไม่มีเหตุผลทางกายภาพที่ชัดเจน

มีการค้นพบว่าสมองกับระบบภูมิคุ้มกันมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นไปทั้งสองทิศทาง คือ ความเครียดที่เรื้อรังและสภาวะซึมเศร้าสามารถไปกดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (ที่น่าตกใจ คือนอกจากไปกดการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยทั่วไปแล้ว ยังไปกระตุ้นกลไกความคุ้มกันชนิดพิเศษของสมองที่ทำให้เกิดการอักเสบอย่างเรื้อรังของสมองในที่สุด) ส่วนในทางตรงกันข้าม การกระตุ้นภูมิคุ้มกันอันเป็นผลจากการอักเสบเรื้อรังก็สามารถจุดประกายให้เกิดสภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงได้

มีหลักฐานที่เริ่มปรากฏชัดขึ้นว่า การที่ระบบภูมิคุ้มกันถูกกระตุ้นสามารถทำให้เกิดสภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้าได้

ความสัมพันธ์ของ 2 ระบบดังกล่าวได้มีการสงสัยกันมานานแล้วว่ามีอยู่จริง เนื่องจากทราบกันว่า คนที่มีสภาวะซึมเศร้ามีอัตราตายสูงกว่าภายหลังเกิดโรคหัวใจหรือสมองเฉียบพลัน และคนที่มีปัญหาด้วยโรคทั้งสองจะพบได้ในกลุ่มคนที่มีสภาวะซึมเศร้ามากกว่า

นักวิทยาศาสตร์จะตั้งสมมุติฐานว่าคนที่เป็โรคหัวใจพบมากในกลุ่มที่มีสภาวะ
ซึมเศร้าเพราะคนพวกนี้ไม่เอาใจใส่ดูแลตนเอง นั้นเป็นความจริงครั้งเดียว แต่ปัจจุบัน มี
หลักฐานเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ว่า การอักเสบเรื้อรังซึ่งทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานมากเกินไปก็
สามารถทำให้เกิดสภาวะซึมเศร้าได้ อย่างน้อยก็เป็นทีที่ทราบกันอยู่แล้วว่าเมื่อมีการเจ็บป่วยทาง
กาย เราก็จะมีความรู้สึกซึมเศร้าได้

การค้นคว้าวิจัย ทำให้ความจริงเหล่านี้เป็นที่ปรากฏ ได้แก่

- สภาวะซึมเศร้าเป็นดัชนีสำคัญที่ทำนายถึงการเกิดโรคหัวใจเฉียบพลัน
(Heart Attack) ในอนาคต รวมทั้งโรคอัมพาตเฉียบพลันจากปัญหาของ
เส้นเลือดในสมอง
- ผู้มีอาการโรคหัวใจเฉียบพลันที่มีสภาวะซึมเศราร่วมด้วยและถึงแก่กรรม
ภายในเวลาไม่นาน มีมากกว่าเป็น 3 เท่าของผู้ที่ไม่มีสภาวะซึมเศราร่วม
ด้วย
- ผู้มีอาการโรคหัวใจเฉียบพลันจะมีระดับการอักเสบภายในร่างกายสูง (วัด
จากระดับของ C-reactive protein และ Immune cytokinase ตัวหลังนี้
พร้อมกับอีกตัวคือ Chemokines เป็นสารเคมีที่เป็นผลพวงของการอักเสบ
ที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระอย่างมากในร่างกาย)
- การวัดระดับการอักเสบภายในร่างกายสามารถทำนายโอกาสของการเกิด
อาการโรคหัวใจหรืออัมพาตเฉียบพลันได้ดีกว่าการวัดระดับ
Cholesterol- หรือแม้แต่ LDL-Cholesterol

การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่เกินปกติเป็นอันตรายมาก

สารเคมีที่เกิดจากการอักเสบดังกล่าวสามารถทำลายโครงสร้างของเซลล์ใน
ร่างกายได้ รวมทั้ง DNA, Mitochondria (แหล่งพลังงานของเซลล์) ผิวเซลล์ ตลอดจน
Telomeres ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมชีวิตของเซลล์และผลที่เกิดจากความชรา

นอกจากนั้น สารเคมีดังกล่าวยังไปลดระดับของ เอนไซม์ antioxidant ซึ่ง
ร่างกายใช้ต้านอนุมูลอิสระด้วย

สรุปว่า การกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันที่สูงอยู่ตลอดเวลาจากสาเหตุของการอักเสบเรื้อรังจะเป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างมาก โดยเฉพาะกับสมองซึ่งจะมีความไวเป็นพิเศษต่อการอักเสบเรื้อรัง ไม่ว่าจะเกิดกับร่างกายหรือเกิดกับสมองเอง โดยสมองจะแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยการลดระดับของสารเคมีที่ใช้ในการสื่อสารของเซลล์สมอง (Neurotransmitter) ซึ่งมีหลายตัว ผู้ที่มีสภาวะซึมเศร้าจะมีระดับของสารเคมีเหล่านี้ลดลง นอกจากนี้ สารเคมี Cytokines ที่เกิดจากการอักเสบเรื้อรังจะไปลดระดับของสารเคมีที่ใช้ในการสื่อสารของสมองให้ต่ำได้เป็นเวลานานมาก

โรคอ้วนกับภูมิคุ้มกัน

จากการศึกษาปัจจุบันพบว่า โรคอ้วนมีความสัมพันธ์อย่างมากกับสภาวะการอักเสบต่างๆ รวมทั้งโรคหัวใจหรือสมองที่เฉียบพลัน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง ความจำเสื่อม (Alzheimer's disease) สภาวะซึมเศร้า

และพบด้วยว่าเมื่อเราสูงอายุขึ้น การอักเสบต่างๆก็จะมีมากขึ้นด้วย (วัดจากระดับ Cytokine ที่สูงขึ้น) โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคความจำเสื่อม จะมีระดับสารเคมีดังกล่าวสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่างกับคนสูงอายุทั่วไป

70% ของผู้ที่มีโอกาสเป็นมะเร็งจะมีโรคที่เกี่ยวกับการอักเสบเรื้อรังอย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อนเป็นเวลานาน(บางครั้งนานถึง 17 ปี) ก่อนที่มะเร็งจะเกิดขึ้น โรคดังกล่าวรวมถึงข้ออักเสบ โรคแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง (Auto-immune disease) หรือโรคหัวใจเป็นต้น

ส่วนผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน (Type 2) จะมีโอกาสเกิดการอักเสบเรื้อรังได้มากกว่า จึงทำให้เกิดโรคความจำเสื่อมได้ง่ายกว่าด้วย

สิ่งสำคัญที่ต้องระลึกไว้คือ การอักเสบจะนำหน้าโรคทางกายมาก่อนเป็นเวลานาน บางครั้งนานเป็นสิบ ๆ ปี

ปัญหาตาบอดสองคมในการใช้วัคซีน

ยังมีการถกเถียงอย่างต่อเนื่องถึงคุณประโยชน์ของการใช้วัคซีนแลกกับผลจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ถูกกระตุ้นให้ทำงานมากเป็นเวลานานซึ่งจะนำมาซึ่งปัญหา

ทางสมองและร่างกายอีกหลายประการดังที่กล่าวแล้ว ดังนั้น การใช้วัคซีนควรคำนึงถึง
ผลกระทบดังกล่าว และติดตามงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งทำโดยองค์กรที่เชื่อถือได้
