

## สมองแก่...แก่ได้

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

มีการค้นคว้า วิจัย เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์ว่า **สาเหตุหลักของสมองเสื่อม** คือ อายุที่มากขึ้น มีประวัติครอบครัว ญาติใกล้ชิดสมองเสื่อม เคยประสบอุบัติเหตุสมองกระทบกระเทือน และมียีนสมองเสื่อม "อะปออี 4" รวมทั้งอาจเกิดจากโรคหลอดเลือดตีบ โรคพันธุกรรม หรือแมแต่จากยาบางชนิด

**แนวทางการรักษาที่ดีที่สุดคือ** การตรวจให้รู้ตั้งแต่เนิ่นๆ และการป้องกัน โดยวิธีง่ายๆ คือ การตรวจสแกนสมองด้วยเครื่องพีทเพื่อดูความมีการจับของสารบงซีสมองเสื่อมชื่อ FDDNP มากเพียงใด การตรวจหา ยีนบงซีอัลไซเมอร์ อะปออี 4 (APOE 4) ฯลฯ

**สำหรับการป้องกัน** ไขหลักเดียวกับเวชศาสตร์อายุรวัฒน์ (Anti Aging) คือ เน้นที่การปรับวิถีชีวิตก่อนโดยไม่พึ่งยา ยกเว้นว่ามีอาการสมองเสื่อมรุนแรงจริงๆ

**ส่วนเทคนิคง่ายๆ เพื่อป้องกันสมองเสื่อม คือ** กินอาหารสุขภาพ พักผ่อน ฝึก และผลไม้ โดยมีตัวอย่างวิจัย ที่ระบุว่า ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่นิยมบริโภคปลา ทำให้สมองของประชากรญี่ปุ่นค่อนข้างดีเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ ในเอเชีย ขณะที่ประเทศอินเดียพบผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ 1 ใน 100 ซึ่งถือเป็นสถิติที่ดี เนื่องจากประชากรอินเดียนิยมบริโภค **ขมิ้น** ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสมอง

นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมอง ฝึกสมองให้จำดีขึ้นได้ใน 5 สัปดาห์ โดยเทคนิค "Look, Spap, Connect" (ดู จับภาพ และเชื่อมโยง) ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น ถ้าเราต้องออกไปซื้อสเตมพ์และขวาน ให้เรานึกภาพในหัวว่ามีรูปร่างไปรษณีย์และเชื่อมโยงโดยให้ถือขวานเดินมาด้วย ก็จะทำได้ไม่ลืม และสุดท้ายคือ ลดความเครียดลง เพราะความเครียดทำลายเนื้อสมองส่วนความจำ