

ลางบอกเหตุ...สมองเสื่อม!!

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2551



ภาพประกอบทางอินเทอร์เน็ต

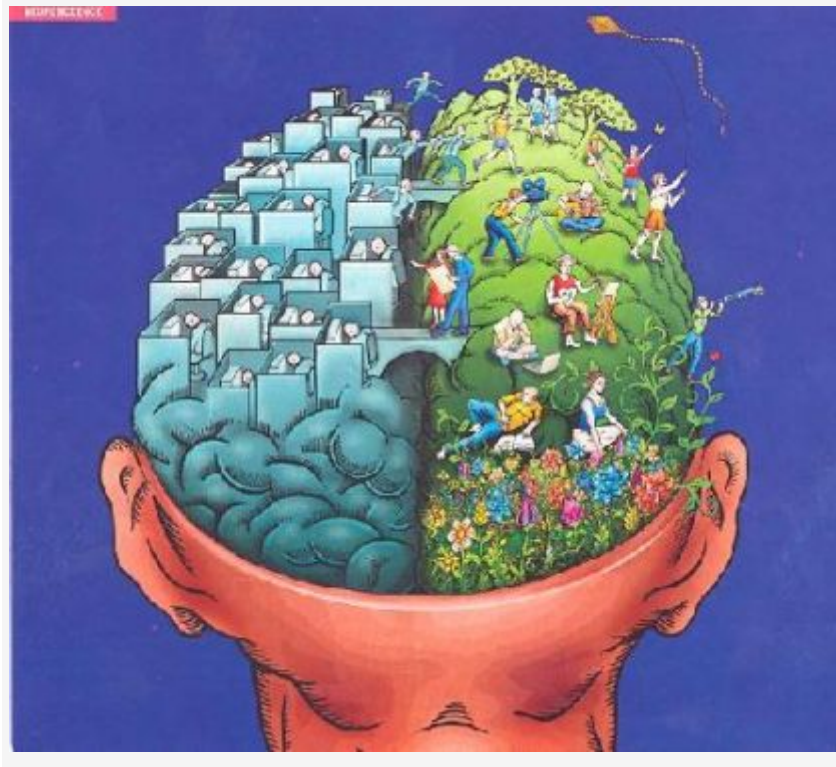
นักวิจัยได้หลักฐานเพิ่มมากขึ้นว่า การเกิดแผลพุพองที่ริมฝีปาก ทำให้เจ้าตัวตลกอยู่ในความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม

นักวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ของอังกฤษกล่าวว่า **ไวรัสที่ทำให้เป็นริ้ว เป็นตัวการใหญ่ ทำให้เกิดคราบโปรตีนจับที่สมอง** ดังที่พบอยู่ในผู้ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม แต่ในทางตรงกันข้าม การคนพบก็ทำให้รู้ว่าพวกเขาต้านไวรัส ที่ใช้รักษาแผลพุพองเหล่านั้น ก็อาจใช้ในการป้องกันโรคสมองเสื่อมได้เช่นกัน

ศาสตราจารย์รูธ อิตซาก็ กับคณะ ได้ค้นพบหลักฐานดีเอ็นเอ อันเป็นสารพันธุกรรมของไวรัสริ้ว แบบที่ 1 ใน คราบสมองของ ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมถึงร้อยละ 90

และได้สรุปว่า การค้นพบส่อให้เห็นอย่างแข็งแรงว่า **ไวรัสที่ทำให้เกิดแผลพุพอง เป็นสาเหตุอันเป็นรากฐานของโรคสมองเสื่อม** อาจารย์รูธอธิบายให้ฟังว่า **“เราเชื่อว่าเชื้อไวรัสริ้วแบบที่ 1 เขาสูสมองของผู้สูงอายุ ในยามที่ระบบภูมิคุ้มกันโรคเสื่อมโทรมลง ฝังตัวก่อการอีกเสบขึ้นเงียบๆ และเมื่อผู้นั้นเกิดเครียด หรือภูมิคุ้มโรคอ่อนแอลง ก็จะไปปลุกมันขึ้นหนแล้วหนเลา”**.

วิธีป้องกันสมองเสื่อม.....



หลาย ๆ คนอาจจะกำลังกังวลถึงความจำของตัวเองที่หลัง ๆ เริ่มจะมีอาการขาด ๆ หาย ๆ บ้างไปบางระยะ

เท่านั้นยังไม่พอลความจำที่เคยจำได้ดีก็ไม่เหมือนก่อน ฉะนั้นถ้าคุณอยากมีความจำที่ดีก็จำเป็นต้องหาวิธีที่จะดูแลป้องกันไม่ให้ โรคสมองเสื่อมมาเยือน วันนี้มีวิธีง่าย ๆ ป้องกันสมองเสื่อม มาฝากกันค่ะ

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ การกินผักและผลไม้เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้วิตามินบีหลายตัว ผักใบเขียวจัด ๆ ยังมีสารโคลีนที่สามารถซึมเข้าไปได้ถึงสมองโดยตรง ร่างกายของเราจะอาศัยสารที่มีประโยชน์จากผักใบเขียวนี้แหละไปสร้างสื่อสัญญาณประสาท ทำให้สมองของเราทำงานไม่ติดขัด ความจำดี นอกจากนี้แล้วการกินผักผลไม้ จะทำให้ร่างกายเราได้รับวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

ผักและผลไม้ที่เป็นแหล่งของวิตามิน บี 6 ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นสำหรับการทำงานของสมอง ได้แก่ ใบข้าวบัก กระหล่ำดอก บร็อกโคลี แคนตาลูป ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เป็นต้น ดังนั้นพืชผักเหล่านี้จึงสมควรกินเป็นประจำ

2. ออกกำลังกาย เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับคนที่อยากมีสุขภาพดี เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน หรือ แอโรบิก ช่วยไหลเวียนของเลือดทำงานดีขึ้น และช่วยกำจัดไขมันที่เกาะตามเส้นเลือด นั้นหมายความว่าเลือดจะสามารถนำออกซิเจนและสารอาหารไปหล่อเลี้ยงสมองได้ดียิ่งขึ้นนั่นเอง การออกกำลังกายยังช่วยให้คุณนอนหลับสนิท ทำให้สมองได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่ต้องถึงขนาดวิ่งวิบากก็ได้ แม้แต่การฝึกชกมวยก็ช่วยให้พัฒนาสมองได้อย่างยอดเยี่ยมเช่นกัน แต่อย่าลืมดื่มน้ำหลังการออกกำลังกายด้วย เพราะการขาดน้ำอาจทำให้สมองทำงานได้ไม่เต็มที่

3. บริหารสมอง หากต้องการชะลอความเสื่อมของสมอง คนเราจะต้องรู้จักใช้สมองในหลายขอบเขต แตกต่างกันไป เช่น ถ้าคุณมีความสามารถในเรื่องของการคิดเลขเร็ว คุณอาจจะต้องหัดรู้จักคิดปะดวย หงนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นสมองอีกด้านหนึ่ง ไม่ให้ทำงานด้านเดียวจนเกินไป เพราะว่าการที่เราหัดทำอะไรที่เราไม่เคยทำมาก่อน จะเป็นการกระตุ้นให้เราสามารถใชสมองได้อย่างเต็มที่ สมองของเราที่จะเสื่อมช้ากว่า อายุก็จะยืนยาวมากกว่า

4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นึกถึงตอนที่คุณเมาจนจำไม่ได้ว่าเมื่อคืนคุณทำตัวน่าอายแค่ไหนนั่นแหละครับ แม้จะเป็นเพียงแก้วสองแก้ว แอลกอฮอล์ก็สามารถไปรบกวนการสร้างความจำระยะยาว (Long-term memories) ได้เหมือนกัน การวิจัยอีกหลายชิ้นก็ชี้ว่า ยิ่งดื่มแอลกอฮอล์มากเท่าไรก็ยิ่งเสี่ยงต่อการทำลายความจำมากขึ้น เห็นแบบนี้แล้วอย่าไข่มั่นเป็นขอรองในการดื่มเพื่อลิมเธอเลยนะคุณ ใจก็เสียไปแล้ว อย่าให้สมองเสียไปอีกเลย