

## อ่านหนังสือป้องกันสมองเสื่อม ดูทีวีพรวดเพื่ออัลไซเมอร์ถามหา

นำเสนอมื่อ : 6 มี.ค. 2552

### อ่านหนังสือป้องกันสมองเสื่อม ดูทีวีพรวดเพื่ออัลไซเมอร์ถามหา

เดลิแมล์ - การอ่านนิตยสารและหนังสือพิมพ์ ช่วยปกป้องปัญหาความจำเสื่อมถอยในบั้นปลายชีวิต ขณะที่การนั่งๆ นอนๆ ดูทีวีให้ผลในทางตรงข้าม

นักวิจัยจากเมโย คลินิกในโรเชสเตอร์ สหรัฐฯ พบว่า คนที่อ่านหนังสือหรือเก็ยวข้องกับงานศิลปะหรืองานฝีมือ เล่นเกม และใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ มีแนวโน้มมถอยลงที่จะมีปัญหาก็ยวกับความจำเมื่ออายุมาก

ในทางกลับกัน คนที่ชอบดูทีวีมีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเป็นโรคสมองเสื่อม

การศึกษาหลายฉบับก่อนหน้าี้แสดงให้เห็นว่าการออกกำล้งกายและกำล้งสมองช่วยชะลอการมาเยือนของโรคอัลไซเมอร์

สำหรับการศึกษาล่าสุด นักวิจัยจากเมโย คลินิก ทำการเปรียบเทียบรูปแบบการใช้ชีวิตของกลุ่มตัวอย่างเกือบ 200 คน ที่อายุระหว่าง 70-89 ปี และเริ่มมีปัญหาคความจำ กับกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มจำนวน 1,124 คนที่ไม่มีสัญญาณการเสื่อมถอยของสมอง

ทั้งสองกลุ่มต้องตอบคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันในปีก่อนหน้าและในช่วงวัยกลางคน

นักวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อ่านหนังสือและนิตยสาร เล่นเกม ใช้คอมพิวเตอร์ หรือทำงานฝีมือในชวงอายุ 50-60 ๓นๆ มีแนวโน้มเป็นโรคสมองเสื่อมในชวงบั้นปลายชีวิตนถอยลง 40%

ส่วนคนที่ดูทีวีวันละไม่ถึง 7 ชั่วโมงมีปัญหาคความจำน้อยกว่าคนที่ติดทีวีงอมแงมกว่านั้นครึ่งหนึ่ง

ดร.โจนาส เกตา ผู้นำการวิจัย นำเสนอดื่อที่ประชุมอเมริกัน อะคาเดมี ออฟ นิวโรโลยีในซีแอตเติลเมื่อกลลางสัปดาห์ว่า ภาวะสูงวัยไม่ใช่กระบวนการที่ไรการตอบโต้ แต่การออกกำล้งสมองเพียงพอแล้วที่จะปกป้องการสูญเส็ยความจำในอนาคต

อย่างไรก็ดี ดร.เกตายอมรับว่า การวิจัยนี้อิงกับความทรงจำในอดีตของกลุ่มตัวอย่างอย่างมาก

ซึ่งอาจทำให้เกิดข้อเคลือบแคลงได้ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นต้องวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

อนึ่ง ความสำคัญของกิจกรรมในสมองที่เกิดขึ้นสม่ำเสมอ ช่วยกระตุ้นอุตสาหกรรม 'ฝึกสมอง' ให้เติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา

นอกจากเกมปริศนา อักษรไขว้ และโซโดกุแล้ว ยังมีเครื่องเล่นเกมมือถือ เช่น นินเทนโด ดีเอส ที่แข่งขันชิงเงินจากกระเป๋าสตางค์ผู้สูงวัย

กระนั้น เมื่อต้นเดือนมีการวิจัยชิ้นหนึ่งจากสหรัฐฯ ที่ระบุว่า เกมคอมพิวเตอร์ฝึกสมองอาจไม่ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม ซ้ำกลับทำร้ายผู้ชราจากการแย่งชิงเวลาที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย

งานศึกษาดังกล่าวซึ่งตีพิมพ์อยู่ในวารสารอัลไซเมอร์ แอนด์ ดีเมนเทีย ไม่พบหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายด้วยเครื่องเล่นเกมคอมพิวเตอร์ชะลอการเปลี่ยนแปลงในสมองที่มาพร้อมภาวะสูงวัยแต่อย่างใด

ที่มา <http://www.manager.co.th/Around/ViewNews.aspx?NewsID=9520000019439>

Create Date : 22 กุมภาพันธ์ 2552

Last Update : 22 กุมภาพันธ์ 2552 10:48:01 น.