

ออกกำลังสมอง ต้านอัลไซเมอร์

นำเสนอเมื่อ : 15 เม.ย. 2552

ความกังวลของลูกหลานที่มีต่อคุณตา คุณยาย หรือผู้สูงอายุที่บ้านมักมาจากโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะโรคที่สัมพันธ์กับอายุที่มากขึ้นอย่างอัลไซเมอร์

อัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุของอาการสมองเสื่อม (DEMENTIA) ชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อย ซึ่งเกิดจากสารหลั่งในสมองที่เกี่ยวกับความจำลดลง และมีการตายของเซลล์สมอง พบว่า มีสารผิดปกติ อมัยลอยด์ในสมองผู้ป่วยอัลไซเมอร์

ทำให้การทำงานของสมองเสื่อมลงจนกระทั่งส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วย ในช่วง 8-10 ปี หลังจากเริ่มมีอาการและไม่ได้รับการรักษา

ผู้ป่วยจะมีอาการสมองเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้นจนกระทั่งไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติแม้กระทั่งการแปรงฟัน ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักพบในผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป แต่อาจพบในผู้ที่อายุน้อยกว่าก็ได้

ซึ่งมักจะมีประวัติสมองเสื่อมในครอบครัวด้วย โรคนี้ต่างจากอาการสมองเสื่อมที่เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ตรงที่ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ หากเพียงแต่ประคับประคองไม่ให้อาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว

การดูแลรักษาประคับประคอง เช่น การบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หรือไขมันในเลือดสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น ความดันโลหิต ไขมันในเลือดสูง

และรักษาจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด เขารวมสังคมสม่ำเสมอ

และที่สำคัญ คือ ออกกำลังสมอง ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้สมองทำงาน ไม่เสื่อมสภาพเร็วขึ้น

การออกกำลังสมอง

การออกกำลังสมอง หรือ นิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์ (Neurobics Exercise)

เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยไม่ให้สมองเสื่อมเร็วกว่าวัย ทั้งนี้

การออกกำลังสมองเปรียบได้กับการออกกำลังกายของร่างกายที่จะต้องเคลื่อนไหวเพื่อใช้กล้ามเนื้อหลายๆ ส่วนให้ทำงานเชื่อมโยงกัน ส่งผลให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น ดังนั้น

การออกกำลังสมองจึงเป็นเสมือนการฝึกให้สมองส่วนต่างๆ มีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน

ทำให้ระบบการทำงานของสมองแข็งแรงและมีพลังขึ้น เพราะเมื่อฝึกออกกำลังสมองบ่อยๆ

สมองจะมีการหลั่งสารที่เรียกว่า นิวโรโทรฟินส์ เปรียบเสมือน “อาหารสมอง”

ที่ทำให้เซลล์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของ “เดนไดรต์” ที่เชื่อมระหว่างเซลล์ประสาททำงานดีขึ้น

จึงเป็นปัจจัยที่ทำให้เนื้อเซลล์เจริญเติบโตและเซลล์สมองแข็งแรง

เมื่อเซลล์สมองส่วนใหญ่แข็งแรง ก็จะทำให้เกิด “พุทธิปัญญา” อันหมายถึง ความจำ สมาธิ การรับรู้

ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมแสดงออก รวมไปถึง “การทำงานของสมองระดับสูง” คือ การคิด แก้ปัญหา

หรือการตัดสินใจ และการวางแผนที่ดีขึ้น ทำให้การทำงานของสมองยังคงประสิทธิภาพดี แข็งแรง

และชะลอความเสื่อม เรียกว่า “สมองแข็งแรง” เหมือนการออกกำลังกายนั่นเอง

สำหรับหลักการออกกำลังสมองนั้น สามารถทำได้ส่งเสริมให้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้ยิน มองเห็น

การได้กลิ่น ลิ้มรส และการสัมผัส ได้ทำงานประสานเชื่อมโยงกับความพึงพอใจ หรือที่เกี่ยวข้องกับ “อารมณ์”

(Emotional Sense) ได้ทำงานเชื่อมโยงกัน โดยใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันเดิมของเราเป็นตัวช่วย

เพียงแต่ต้องเปลี่ยนวิธีการไปจากเดิม

ยกตัวอย่างเช่น มีการทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือทั้ง 2 ข้าง ทำงานประสานกัน เช่น การพรวนดิน การเย็บผ้า

เนื่องจากพฤติกรรมและการรับรู้ต่างๆ เกิดจากการทำงานประสานกันระหว่างสมองซีกชายและขวา

การใช้มือข้างขวา สมองด้านซ้ายซึ่งบังคับมือขวาจะได้รับการกระตุ้น ขณะที่สมองด้านขวายังับการทำงานมือซ้าย

ดังนั้น เมื่อเราฝึกทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้ร่างกายซีกชายและขวาทำงานไปด้วยกัน

ก็เท่ากับช่วยให้สมองทั้งสองซีกได้รับการกระตุ้นและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้นด้วย

การออกกำลังสมองนั้น สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ซึ่งถ้อยยาวนานสามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ที่บ้านได้ เช่น

ในขณะที่ฟังเพลงอาจหลับตา เพื่อจะได้มีสมาธิจดจอกับดนตรีได้ดีขึ้น การปั้นตุ๊กตาด้วยดินน้ำมัน

หรือประดิษฐ์ดอกไม้จากแป้ง ก็จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทางผิวหนังให้ได้รับรู้มากขึ้น
ในระหว่างเดินทางก็ฝึกดูมองดูได้ อย่างเมื่อต้องขับรถไปทำงานทุกวันก็ลองเปลี่ยนเส้นทางที่ใช้อยู่เดิมบ้าง
อาจเป็นเส้นทางใหม่ที่รู้อยู่แล้ว หรือเส้นทางทดลองขับก็ได้ เพราะทั้งวิวทิวทัศน์ กลิ่น
และเสียงของเส้นทางใหม่จะช่วยกระตุ้นทั้งสมองชั้นนอกและฮิปโปแคมปัสให้สร้างแผนที่เส้นทางชุดใหม่ขึ้นในสมอง
หรืออาจเปลี่ยนวิธีการเดินทางบ้าง เช่น จากที่เคยขับรถก็อาจนั่งรถเมล์หรือรถไฟฟ้ามาทำงานแทน
ส่วนความเคยชินที่เปิดแอร์ระหว่างขับรถทุกวันก็ลองเปิดกระจกขับรถบ้าง แต่ก็ควรเลือกเส้นทางที่มีอากาศบริสุทธิ์
เพื่อเชื่อมโยงประสาทรับกลิ่นและเสียงภายนอกให้ทำงานประสานกันมากขึ้น
ขณะทำงานก็อาจฝึกมองไปด้วย เช่น เมื่อพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานใหม่ หรือคนที่ไม่ค่อยคุยด้วย
เพื่อเติมข้อมูลใหม่ๆ ให้กับสมอง ทั้งการจำลักษณะใบหน้า เสียงพูดหรืออุปนิสัยส่วนตัวของเพื่อนร่วมงานคนนั้น
หรืออาจจะชวนเพื่อนร่วมงานถกเถียง อภิปรายหรือพูดคุยในประเด็นที่ไม่เคยพูด เพื่อเปิดรับข้อมูลใหม่ๆ
นาฬิกาที่คนไทยตื่นตัวกับความผิดปกติที่เกี่ยวกับความจำมากกว่าแต่ก่อน ถือเป็นเรื่องดีที่ผู้ช่วยหรือญาติจะเอาใจใส่
สังเกตอาการผิดปกติมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการรักษา เพราะหากพบอาการผิดปกติเร็ว ยังไม่ร้ายแรง
ก็จะสามารถรักษาได้ผลมากกว่าปล่อยให้ยาวนาน

โดย รศ.พ.ญ.วรวรรณ เสนาณรงค์