



## \*Feature



>>More Article...

### ชะลอวัยสมอง

นพ.เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ (พ.บ., ประสาทศัลยศาสตร์, น.บ.)

พุทธศาสนิกชนนั้นทราบดีว่า กฎธรรมดาที่ไม่ธรรมดาที่องค์พระศาสดาได้ชี้ทางสว่างไว้คือ กฎแห่งความเป็นไปอันไม่แน่นอน หรือ ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎธรรมดาที่นั้น ประกอบด้วยหลักการสามอย่างคือ

สังขาร สังขาร อนิจจา - สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง  
 สังขาร สังขาร ทุกขา - สังขาร คือ สังขัตตรมทั้งปวง เป็นทุกข์  
 สังขาร ธัมมา อนัตตา - ธรรม คือ สังขัตตรมและอสังขัตตรม  
 หรือสังขารและวิสังขารทั้งปวง ไม่ใช่ตน

เมื่อสิ่งทั้งหลายรวมทั้งสังขารเป็นของไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วที่สติดก็มีการดับไปเป็นธรรมดา หากแต่ในโลกแห่งความเป็นจริงแล้ว ปุถุชนคนทั่วไปแม่ทราบดีว่าไม่อาจหลีกเลี่ยงกฎเกณฑ์นี้ได้ แต่ก็ขอยืดระยะเวลาการเสื่อมลงของสังขารออกไปให้ได้ยาวนานที่สุด

ผิวหนึ่งจุดเริ่มต้นของศาสตร์แห่งการชะลอวัย  
 ผิวหนึ่งจุดจะเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดในเรื่องการพยายามหลีกเลี่ยงการเสื่อมตามกฎของธรรมชาติ เป็นเวลานานมาหลายร้อยหลายพันปีที่มีมนุษย์ต้องการปิดบังส่วนที่เป็นสิ่งที่สังเกตุและบ่งบอกร่องรอยแห่งกาลเวลาของคนเรา เริ่มตั้งแต่การใส่หน้ากากปิดบังใบหน้าบางส่วน การอาศัยสารเคมีมาปิดบังร่องรอยของใบหน้า เรื่อยไปจนถึงการฉีดแม่แต่สารพิษจากปลาปักเป้า หรือที่รู้จักกันดีในนามว่า “โบทอกซ์” เข้าที่ใบหน้าโดยตรง เพื่อให้ผิวหนึ่งแลดูเต่งเต่งเหมือนการย้อนเวลากลับไปยังวัยหนุ่มสาว

การเสื่อมของสมอง  
 สมองเป็นอวัยวะที่มีการเสื่อมเร็วมากที่สุดอันหนึ่งของร่างกาย เมื่อเราเกิดขึ้นมาจนถึงอายุเพียงไม่กี่ปีภายหลังคลอด ช่วงนี้สมองจะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นก็นับเป็นการเริ่มต้นของการเสื่อมอย่างเป็นทางการ แต่เป็นการเสื่อมที่มองไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่าอย่างเช่นผิวหนึ่ง เป็นการเสื่อมภายในที่หากไม่ประเมินให้ดีแล้วก็ไม่อาจทราบได้ว่ามีอาการของสมองเกิดขึ้นแล้ว ลองหลับตานึกถึงสาวใหญ่หรือนักธุรกิจผู้มั่งคั่งที่สามารถถวิลวอดแห่งกาลเวลาที่มองเห็นภายนอกไปได้ ด้วยการใช้ยาเข้าที่ใบหน้า สวมเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ปกปิดร่างกาย แต่เมื่อมีการปฏิสัมพันธ์ด้วยวาจา ผู้คนรอบข้างจะพบความจริงที่ถูกซ่อนเร้น คือ การทำงานของสมองที่ไม่ดีเหมือนเมื่ออายุน้อย เป็นต้นว่า เริ่มมีการพูดสลับกะที่ฝรั่งเรียกว่า “tip-of-tongue” ท่านองว่ารู้แต่ทำไมมันติดอยู่ที่ปาก ความสามารถในการจำสิ่งใหม่ๆ ลดลง ประสิทธิภาพในการตัดสินใจลดลง ความสามารถในการคำนวณลดลง หรือแม้แต่บางครั้งก็จำไม่ได้ว่าเมื่อสักครู่ก่อนเดินเข้าห้าง เราจอดรถไว้ที่ใดกันแน่

สมองเสื่อมได้อย่างไร  
 สมองเป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยเซลล์และเส้นประสาทที่สร้างขึ้นจากส่วนประกอบของไขมันและโปรตีนเป็นหลัก เซลล์ประสาทเหล่านี้จะไม่สามารถสร้างขึ้นใหม่ มีแต่จะถูกทำลายลงไปเรื่อยๆ และเมื่อร่างกายมีโรคประจำตัวตามอายุที่มากขึ้น จะส่งผลให้เลือดที่ไปเลี้ยงสมองลดลง ซึ่งสาเหตุหลักเกิดจากการแข็งตัวของเส้นเลือดในสมอง อันเนื่องมาจากโรคหัวใจ เบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ดังนั้นการควบคุมปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญในการชะลอการเสื่อมของสมอง เป็นต้นว่า การควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติตั้งแต่เนิ่นๆ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การควบคุมระดับความดันโลหิต รวมไปถึงการออกกำลังกายตามสมควร เพื่อกระตุ้นให้มีปริมาณเลือดไปเลี้ยงสมองเพิ่มมากขึ้นเป็นช่วงๆ

ยาที่ใช้เพื่อชะลอการเสื่อมของสมอง  
 ?ยาในกลุ่มฮอร์โมน เช่น DHEA ซึ่งเป็นยาในกลุ่มแอนติออกซิแดนท์ (antioxidant) และยังมีผลในการควบคุมระดับไขมัน ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด แพทย์มักใช้ยากลุ่มนี้  
 ในผู้ป่วยบางจำพวกด้วย เช่น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ยาจำพวกเมลาโทนิน ซึ่งเป็นยาที่รู้จักกันดีตัวหนึ่ง โดยเมลาโทนินนี้จัดเป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกจากต่อมเล็ก ๆ ในสมองชื่อ ต่อมไพเนียล (pineal gland) และมีผลควบคุมวงจรหลังตื่นของคนเรา นักวิทยาศาสตร์พบว่าฮอร์โมนนี้จะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น จึงมีการทดลองนำมาใช้ในคนอายุมาก เพื่อทำให้ระดับฮอร์โมนนี้สูงขึ้นเหมือนขณะที่ยังอายุน้อยอยู่ ผลทางอ้อมของฮอร์โมนเมลาโทนินนี้ ยังทำให้ระดับฮอร์โมนที่เรียกว่า โกรทฮอร์โมน (growth hormone) สูงขึ้น  
 ฮอร์โมนที่สูงขึ้นนี้มีผลให้ร่างกายมีความสามารถในการสร้างกล้ามเนื้อดี ขึ้น ลดไขมันในเลือด และไปกระตุ้น



วงจรของฮอร์โมนเพศคือ เอสโตรเจน (estrogen) และเทสโทสเตอโรน (testosterone) ทั้งหมดดังกล่าวนี้มีผลเป็นลูกโซ่เพื่อช่วยกระตุ้นความแข็งแรงของร่างกายและชะลอการเสื่อมของสมองออกไป ซึ่งในทางปฏิบัติมักพบว่าแพทย์จะไม่ได้ให้ฮอร์โมนเมลาโทนินเพียงตัวเดียว แต่จะให้ทั้งโกรทฮอร์โมน เอสโตรเจน และเทสโทสเตอโรนไปพร้อมๆ กัน (ฮอร์โมนที่ได้จากการฉีดหรือกินนี้ ถือเป็นยาได้ปดต้องห้ามในการแข่งขันกีฬา) ซึ่งผู้ใช้ต้องระมัดระวังเพราะอาจมีผลทำให้ความสมดุลของร่างกายเสียไปและอาจทำให้เกิดมะเร็งของร่างกายบางอย่างตามมาได้

?ยาในกลุ่มกรดอะมิโน (amino acid) เช่น L-tryptophan ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาทในสมอง แพทย์มักใช้กลุ่มนี้ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เพื่อเพิ่มระดับเซโรโทนิน (serotonin) ในเลือด ยาในกลุ่มนี้มีกรู้จักกันในชื่อสามัญว่า "fluoxetine" จัดเป็นยาที่มีราคาแพงมาก

?ยากลุ่มอื่น เช่น deprenyl, piracetam, vinpocetine และ hydergine เป็นต้น ซึ่งขอไม่กล่าวในรายละเอียด เพราะจัดเป็นยาอันตรายที่จำเป็นต้องให้แพทย์พิจารณา

10 กิจกรรมประจำวันที่ควรและไม่ควรทำเพื่อชะลอวัยสมอง

การออกงานสังคมหรือพบปะพูดคุยกับผู้คน ถือเป็นกิจกรรมที่ออกมาอย่างหนึ่ง ทั้งนี้สมองก็เหมือนกล้ามเนื้อที่จำเป็นต้องมีการใช้งานหรือออกกำลังกายเพื่อคงประสิทธิภาพการทำงานไว้อย่างต่อเนื่อง การแก้ปัญหา เช่น การต่อจิ๊กซอว์ การขบคิดปริศนา หรือกิจกรรมใดๆ ที่มีภาระกระตุ้นให้เกิดกระบวนการคิดเพื่อแก้ปัญหา เหล่านี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย

การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก เป็นต้นว่าการวิ่งเหยาะๆ เป็นระยะทางพอสมควร การว่ายน้ำ จะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอย่างเป็นธรรมชาติและยังผลทางอ้อมให้มีการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทมากขึ้นเหมือนเมื่อเรายังหนุ่มสาวอยู่ วงจรของระบบประสาทที่มีการเชื่อมต่อกันอย่างดี จะทำให้ระบบความคิด ความทรงจำ กลับมาทำงานได้ดี

โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งยาใดๆ ความรู้ข้อนี้ได้รับการวิจัยและศึกษาอย่างเป็นระบบและได้รับการยืนยันตรงกันว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจนแข็งแรงความวัยจะมีสมองที่เฉียบคมอยู่เสมอ และผู้ที่เคยมีปัญหารื่องนำหนัก เมื่อกลับมาควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายจะทำให้สมองกลับมาทำงานได้ดีขึ้น

ให้อาหารสมองอย่างถูกต้องและพอเพียง การกินอาหารที่มีสารแอนติออกซิแดนท์ ซึ่งพบได้ในผลไม้และผักหลากสีนั้น นอกจากจะช่วยกำจัดอนุมูลอิสระซึ่งมีผลต่อการต่อต้านโรคมะเร็งแล้ว ยังมีผลดีต่อสมองอีกด้วย

เร่งความเร็วด้วยการฝึกสมอง เช่น Brain Fitness Program ซึ่งมีประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกภาษา และการได้ยิน โปรแกรมเหล่านี้ได้พิสูจน์แล้วว่าสามารถทำให้สมองกลับมาทำงานได้ดีขึ้นแม้อายุร่างกายจะมากขึ้นแล้ว บริษัท นินเทนโด ในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นบริษัทเกมชื่อดังได้ออกแบบเกมสำหรับพกพาเรียกว่า "Brain Age" เราได้เห็นคนจำนวนมากในญี่ปุ่นใช้เวลา

ระหว่างนั่งรถไฟหรือรอรถเมล์ด้วยการเล่นเกมฝึกสมองเหล่านี้ เชื่อกันว่าเกมเหล่านี้เป็นเสมือนเลนส์ที่รวมแสงหรือสมาธิของคนเราให้มาจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า และทำให้สมองเกิดการเรียนรู้ (learning mode) และซ่อมแซมวงจรประสาทของตนเอง

สงบเพื่อผ่อนคลาย แม้ว่าภาระกระตุ้นการทำงานของสมองด้วยกิจกรรมบางอย่างจะมีความสำคัญในการชะลอวัยสมอง แต่การผ่อนคลายเมื่อมีโอกาสอันควรก็มีความสำคัญไม่ต่างกัน เราควรหาเวลาหยุดพัก หายใจอย่างสงบและผ่อนคลายในช่วงระยะเวลาที่เราเครียดจากการทำงาน ความเครียดจากการทำงานไม่ดีต่อเซลล์สมองเลย ความเครียดเหล่านี้จะทำลายกระบวนการเรียนรู้และความจำของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองส่วนที่เรียกว่า hippocampus ซึ่งมีหน้าที่ในการกระตุ้นให้เกิดความทรงจำตามมา การหาความสงบเพื่อผ่อนคลาย

หาได้จากการออกกำลังกายหรือการเล่นโยคะ และหากนับถือศาสนาพุทธ การทำสมาธิ (meditation) ก็เป็นวิธีเพื่อให้ได้มาซึ่งความสงบและผ่อนคลายอย่างดี

พักผ่อนให้พอดี จากการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า นักศึกษาที่นอนจะสูญเสียความสามารถในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ไปอย่างมาก เมื่อเทียบกับกลุ่มที่พักผ่อนพอเพียง

หัวเราะ... การหัวเราะไปกระตุ้นให้มีการหลั่งสารเคมีในสมองที่เรียกว่า โดพามีน (dopamine) เชื่อกันว่าสารเคมีตัวนี้เป็นสารเคมีที่ทำให้เรารู้สึกสบายและผ่อนคลาย (feel good chemical)

มองโลกในแง่ดี จะช่วยลดความเครียดที่มาเกาะกินสมอง และในขณะที่เราก็กทำให้เรามีความรู้สึกสงบได้ง่าย

การดูทีวี เป็นกิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง ความเข้าใจที่ว่า การดูทีวีจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองเป็นความเข้าใจผิด แท้ที่จริงแล้วการนั่งอยู่หน้าจอทีวีเป็นเวลานานๆ จะทำให้สมองทึบยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ต่างกับการดื่มแอลกอฮอล์หรือการติดยาปลอมประสาท ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดว่า การนั่งเฝ้าหน้าจอก็จะทำให้สมองเสื่อมเร็วขึ้นคือ

ผู้สูงอายุในสังคมตะวันตก ซึ่งมีอายุตามลำพังเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้ต้องหันหน้าเข้าหาทีวี เราจะพบว่าผู้สูงอายุเหล่านี้มีการเสื่อมของสมองเร็วกว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมพบปะสังสรรค์พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างต่อเนื่อง?