

คิดเลขในใจ ห่างไกลสมองเสื่อม



งานวิจัยในปัจจุบัน พบว่า เซลล์ประสาทจะถูกผลิตสร้างขึ้นมาใหม่เรื่อยๆ และจะเสื่อมสภาพลง ถ้าไม่มีการใช้งานอย่างเป็นประจำ แต่ถ้าเราทำกิจกรรมใดๆ ซ้ำๆ บ่อยๆ ทำให้เซลล์สมองส่วนนั้นถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้เซลล์สมองส่วนนั้น แข็งแรง และไม่เสื่อมสภาพลงไปง่ายๆ

นพ.สุวินัย บุชระคัมวงษ์ แพทย์ด้านอายุรกรรมสมอง สถาบันพยาบาลกล้วยน้ำไท2 เปิดเผยว่า “การคิดเลขในใจสามารถช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม เนื่องจากทำให้สมองได้ออกกำลังและเพิ่มการสื่อสารสัญญาณประสาทในสมองได้”

สถิติชวนสยอง

คุณอาจเคยได้ยินว่า ผู้สูงวัยมักเป็นโรคสมองเสื่อม แต่รู้หรือไม่ว่า โรคดังกล่าว อาจเกิดขึ้นได้ในคนทุกวัย แต่จะพบบ่อยในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม ในประเทศไทยยังไม่มี การสำรวจอย่างเป็นทางการว่ามีผู้ป่วยเป็นโรคนี้มากน้อย เพียงใด แต่คาดว่าน่าจะมีผู้ป่วยอยู่ประมาณ 200,000 – 300,000 คน ส่วนงานวิจัยจากฝั่งตะวันตกก็พบว่า คนที่มีอายุ 65 ปี จะป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมราว 1 เปอร์เซ็นต์ และเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในทุกๆ 5 ปี ที่อายุเพิ่มขึ้น โดยผู้ที่มีอายุ 86 ปีขึ้นไป พบว่า ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมมากถึง 32 เปอร์เซ็นต์

อาการของผู้ป่วยสมองเสื่อม

สำหรับอาการของผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมคือ จะสูญเสียเซลล์ประสาทเร็วกว่าปกติในระดับที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทั้งเรื่องความจำ การควบคุมอารมณ์ ที่ไม่สามารถแยกถูกผิด ความฉลาด และการสั่งงานของสมอง เช่น การเปิดแก๊ซหุงต้มทิ้งไว้เพราะลืม หรือเห็นแก๊ซเปิดทิ้งไว้ก็ไม่ปิด เพราะนึกไม่ออกว่าจะปิดอย่างไร และไม่คิดว่าจะเกิดอันตรายขึ้นได้

ความสามารถของผู้ป่วยจะลดลง บางรายอาจไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ลืมความจำที่เคยมีก่อนในช่วงวัยรุ่น มีปัญหาเรื่องจำบ้านไม่ได้ เช่น หาห้องน้ำหรือห้องนอนไม่พบ ไม่รู้ว่าตรงไหนขึ้นหรือไม่ขึ้น บางครั้งอาจใช้อุปกรณ์ในห้องน้ำไม่เป็น และไม่รู้ว่าสิ่งใดอันตรายหรือไม่

คิดเลขในใจกระตุ้นการออกกำลังกายของสมอง

น้อยครั้งนัก ที่เรามักจะเห็นพ่อค้าแม่ค้าสูงอายุดูคิดค่าอาหาร และเงินทอนได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง ซึ่งนี่

ก็เป็นหนึ่งวิธีในการป้องกันและรักษาโรคสมองเสื่อมแบบไม่ต้องเสียเงินหลายแสน ที่คุณก็สามารถทำได้ง่ายๆ โดยการคิดเลขในใจทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายของสมอง (Brain Exercise) กระตุ้นเซลล์สมองให้สร้างแขนงประสาทไปเชื่อมต่อกับเซลล์สมองส่วนอื่นๆ เพิ่มเส้นใยประสาทของเซลล์ประสาท (Neurons) ให้มีการเชื่อมโยงถึงกันมากขึ้น และยังอาจเพิ่มปริมาณสารเคมีที่บรรจุอยู่ประสาทให้เพิ่มมากขึ้น ทำให้สามารถใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ฝึกคิดเลขในใจ

ลองคิดค่าของที่ซื้อเวลาไปจ่ายตลาดคิดเงินทอน คิดค่าอาหาร และเงินทอนเวลาไปทานข้าวนอกบ้าน คิดรายรับในแต่ละเดือน คิดค่าใช้จ่ายในบ้าน คิดตัวเลขรายรับ รายจ่ายเงินในบัญชีธนาคารแทนการกดเครื่องคิดเลข ซึ่งการคิดคำนวณเหล่านี้ต้องใช้ทั้งการบวก ลบ คูณ และหารในบางครั้ง

ช่วงแรกควรเริ่มจากเลข 2 หลักก่อนโดยไม่ต้องใช้นิ้วมือมาช่วยนับ หลังจากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มจำนวน เมื่อเริ่มคล่องขึ้นแล้วก็เริ่มลบตัวเลขแบบง่ายๆ ส่วนการคูณควรเริ่มจากการคูณเลขง่ายๆ เช่น เลข 1-12 ก่อนเป็นอันดับแรก

นอกจากการออกกำลังกายสมองอย่างเป็นประจำแล้ว การใช้สารสีเหลืองสกัดจากเหง้าขมิ้นชัน หรือเคอร์คูมินอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี ด้านการอักเสบ บำรุงรักษาตับ ป้องกันมะเร็ง ก็มีฤทธิ์ในการป้องกันสมองเสื่อม ซึ่งการวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าเคอร์คูมินอยด์ ลดจำนวนกลุ่มของสารซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคสมองเสื่อม นอกจากนั้นเคอร์คูมินอยด์ยังช่วยลดการอักเสบ ของเนื้อเยื่อสมองและลดความเสียหาย

เนื่องจากการเกิดอนุมูลอิสระของเซลล์ในสมองได้อีกด้วย

รู้ถึงความอันตรายและวิธีป้องกันโรคสมองเสื่อมกันแล้ว วันนี้กลับบ้านไปอย่าลืมโยนเครื่องคิดเลขทิ้งไป แล้วลองนั่งคิดเลขในใจ เพียงเท่านี้โรคสมองเสื่อมก็สามารถกำหนาบโรคสมองเสื่อมได้แล้ว

ขอบคุณข้อมูลจาก www.teenee.com