

ออกกำลังกายนั้น ดีกับสมองอย่างไร เมื่อเข้าสู่วัย “ผู้สูงอายุ”



บทความโดย
แพทย์หญิงจิตติมา บุญเกิด
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัวและโครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันทั่วโลกพบผู้สูงอายุเป็นโรคสมองเสื่อมไม่น้อยกว่า ๒๕ ล้านคน และอาจมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นกว่า ๕ ล้านคนต่อปี

ที่น่าเป็นห่วงก็คือ ยุคนี้เป็นยุคที่มีความเจริญของเครื่องมือเทคโนโลยีที่ใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างในชิ้นเดียว อาจทำให้เกิดผลเสียที่คาดไม่ถึงและไม่รู้ตัว



โดยเฉพาะการใช้เครื่องมือช่วยจำ ช่วยคิดแทนการใช้สมอง ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น บันทึกเบอร์โทรศัพท์ในโทรศัพท์มือถือ ร้องเพลงตามคาราโอเกะ ใช้เครื่องคิดเลขแทนการใช้สมองคำนวณ ทำให้สมองขาดการใช้งาน เซลล์ประสาทขาดการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องจนเกิดปัญหาที่ชาวบ้านเรียกว่าสมองเป็นสนิม ตามมาได้

“ลืมง่าย คิดช้า นึกชื่อคนไม่ค่อยออก สมองไม่ไวเหมือนแต่ก่อน แก่กว่านี้เราจะเป็นสมองเสื่อมมั้ย”

ความจริงเกี่ยวกับสมองของมนุษย์เรามีส่วนประกอบของเนื้อและน้ำเซลล์ประสาทในเนื้อสมอง มีจำนวนลดลงเรื่อยๆตามอายุที่เพิ่มขึ้น จริงอยู่ที่ความจำที่ดูไม่ว่องไวหรือลืมง่ายเกิดขึ้นจากเซลล์ที่ลดลงตามอายุแต่เซลล์สมองก็มีความสามารถอย่างหนึ่งคือ การปรับตัวโดยให้เซลล์อื่นๆ ช่วยกันทำงานโดยการสร้างเครือข่ายการโยงใยของเส้นประสาทเปรียบเหมือนต้นไม้มี ๑ ลำต้น แต่เวลาโตขึ้นมานั้น

แตกกิ่งก้านสาขาออกมากมาย แต่ละกิ่งมีการเชื่อมการทำางานกับกิ่งของเซลล์สมองอันอื่นๆ นั่นหมายถึง เมื่อเซลล์หนึ่งสูญเสียการทำงานไป เซลล์อื่นๆ ก็ยังคงพอช่วยกันทำงานแทนกันได้

อีกเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจอยากเล่าให้ฟังเป็นการศึกษาในผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุทางไขสันหลัง ทำให้ประสาทที่รับความรู้สึกในส่วนที่ต่ำกว่า...ไม่ทำงาน ผลคือความรู้สึกหรือการเคลื่อนไหวที่ได้รับการควบคุมจากประสาทส่วนนั้นตายไป เหมือนคนที่เป็นอัมพฤกษ์ที่ขาทั้งสองข้าง ขยับไม่ได้ ไม่รู้สึกเจ็บ ไม่รู้สึกร้อนหนาว ในบางรายมีความรู้สึกผิดปกติไป พูดง่ายๆ คือ นอกจากจะไม่มีแรงเคลื่อนไหวไม่ได้แล้ว การรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ก็ผิดปกติไปด้วย ผู้ป่วยกลุ่มนี้น่าเห็นใจมาก เพราะโดยมากเกิดจากอุบัติเหตุและก็ยังมีสติสัมปชัญญะดีอยู่ แต่ต้องมามีความพิการนอกจากนี้แล้ว ยังมีปัญหาเรื่องการขับถ่าย



ที่เล่ามาคือ มีความพยายามจะช่วยฟื้นฟูไขสันหลังของผู้ป่วยเหล่านี้ด้วยการกระตุ้นโดยใช้พลังงานสั่น ผลที่เกิดขึ้นน่าสนใจมากคือ ผู้ป่วยที่ได้รับพลังงานกระตุ้นนี้ ในระยะหนึ่งสามารถกลับมาเคลื่อนไหวและรับรู้ความรู้สึกได้ดีขึ้น

สมมติฐานในเรื่องนี้ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วคือ การที่สมองได้รับพลังงานกระตุ้นจากพลังงานสั่นที่เหมาะสมเพียงพอ เช่นกันกับที่ไขสันหลัง ซึ่งก็เป็นเส้นประสาทเหมือนสมองได้รับจากเครื่องกระตุ้นการสั่น สมองจะมีความสามารถการปรับตัวซ่อมแซมกิ่งก้านต่างๆ ของเซลล์ประสาทที่ป่วยไป ให้ทำงานดีขึ้นได้ มีงานวิจัยที่พบว่า การกระตุ้นให้เกิดขบวนการคิดวิเคราะห์เชิงจินตนาการบ่อยๆ จากสิ่งแวดล้อม ความคิด และบุคคลรอบข้าง สามารถช่วยในเรื่องนี้ได้เช่นกัน

การกระตุ้นให้เกิดชวนการคิดวิเคราะห์เชิงจินตนาการ สามารถเกิดขึ้นได้โดยผ่านประสบการณ์ตรงหมายความว่าเมื่อมีการกระตุ้นเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม เช่น หลังเกษียณจากการรับราชการทหารแล้ว คุณลุงท่านหนึ่งยังอาสาเข้าไปช่วยงานสหกรณ์การเกษตร ซึ่งมีความรู้ความสนใจในเรื่องนี้อยู่แล้ว ซึ่งแต่ก่อนท่านก็ได้

มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับกลุ่มเพื่อน ร่วมกับช่วยกันคิดปลูกต้นไม้พันธุ์ใหม่ขึ้นมา จากตัวอย่างจะเห็นว่า แม้ว่าคุณลุงไม่ได้ทำงานแล้ว แต่มีความสนใจในบางอย่างอยู่ และได้ออกไปหาข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้อื่นจนเกิดความคิดวิเคราะห์ขึ้น แล้วนำไปปฏิบัติให้เห็นผลร่วมด้วย ปัจจัยที่สำคัญในสิ่งกระตุ้นนี้คือ เพื่อน ความคิดใหม่ และผ่านประสบการณ์จากการปฏิบัติเอง

"สมองของเรานั้นลอยอยู่ในน้ำ ซึ่งเป็นน้ำที่หล่อเลี้ยงสมอง และป้องกันไม่ให้สมองได้รับแรงกระแทกโดยตรงจากกะโหลกศีรษะ ทุกท่าที่เรามีการเคลื่อนไหวก่อให้เกิดพลังงานส่งมาถึงสมองในรูปแบบของพลังงานสั่นอยู่ตลอดเวลา สมองนอกจากจะสั่งให้เราเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแล้ว ยังได้รับประโยชน์ในรูปแบบของพลังงานสั่นกลับคืนมาด้วย"

ถ้าใครอยากมีความจำที่ดี ชะลอความเสื่อมของสมอง ก็คงต้องพยายามให้สมองเรานั้นได้รับพลังงานที่มากระตุ้นเพียงพอและสม่ำเสมอ ซึ่งได้จากการออกกำลังกายเคลื่อนไหว ที่แปรรูปมาเป็นพลังงานสั่นที่ว่า ร่วมกันกับการได้รับการฝึกคิดจากสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ จากผู้คนรอบข้าง เกิดการคิดจินตนาการ มีการสื่อสารร่วมกับเกิดการปฏิบัติผ่านประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง

ที่มา

https://www.rama.mahidol.ac.th/rama_hospital/th/services/knowledge/๑0282020-๑530