

5 เทคนิคอัปเดตสมอง พัฒนาความจำ

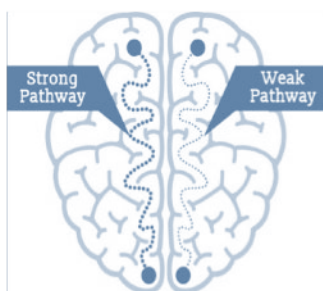


พท.ป.ภัคกร บุรณสันติกุล
(แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช)
วิวัฒนาการคลินิก
Bhakkhaphorn@gmail.com



สวัสดีค่ะ สมาชิกวารสาร TPA News ทุกท่าน เป็นครั้งแรกของผู้เขียนที่ได้รับเกียรติให้มาแบ่งปันสาระความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างง่าย ๆ ด้วยสมุนไพรและโภชนาบำบัด วิถีการดูแลสุขภาพแบบง่าย ๆ และเทรนด์สุขภาพที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน ผ่านบทความในคอลัมน์นี้ใหม่แก่กล่องนี้ ผู้เขียนต้องขอขอบคุณวารสาร TPA News ที่มอบโอกาสที่ดี และขอฝากเนื้อฝากตัวกับสมาชิกวารสารทุกท่านด้วยนะคะ ^^

คุณผู้อ่านทราบหรือไม่คะว่า... **สุขภาพที่ดี และประสิทธิภาพการทำงานของสมองที่ยอดเยี่ยมมันส่งผลต่อความจำของเรา!!!** ดังนั้นไม่ว่าคุณจะทำในวัยใดก็ตาม คุณจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาศักยภาพของสมองของคุณให้ดี เช่น วัยนักเรียน-นักศึกษาที่อยู่ช่วงเตรียมตัวจะสอบวัดระดับ วัยทำงานที่ต้องจัดการเรื่องต่างๆ ด้วยสมองที่เฉื่อยคม หรือวัยผู้สูงอายุที่ต้องฟื้นฟู และกระตุ้นการทำงานของสมองให้ดียิ่งขึ้น เพื่อป้องกันภาวะหลงลืม และอาการความจำเสื่อม (Alzheimer's Disease) เป็นต้น



ที่มา : Cloudfront.net

<https://d25un4dg376ih3.cloudfront.net/wp-content/uploads/2017/12/strong-vs-weak-pathways-743x570.jpg>

ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า สมองของมนุษย์นั้นมีความสามารถอันน่าอัศจรรย์ในด้านการปรับตัว และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แม้กระทั่งในวัยชราก็ตาม ความสามารถนี้เราเรียกว่า "Neuroplasticity หรือ Brain Plasticity" กล่าวคือ หากสมองของเราได้รับการกระตุ้นอย่างถูกต้อง สมองจะมีการสร้างเซลล์ประสาทใหม่เพิ่มมากขึ้นเมื่อเซลล์ประสาทหลายๆ เซลล์เชื่อมโยงกันก็จะเกิดเป็น **เส้นทางที่แข็งแรง (Strong Pathway)** ในขณะเดียวกัน หากสมองของเราไม่ได้รับการกระตุ้นเลย เซลล์ประสาทภายในสมองก็จะค่อยๆ คลายตัวออกจากกัน และแยกออกจากกันในที่สุด เกิดเป็น **เส้นทางอ่อนแอ (Weak Pathway)** และอาจส่งผลให้สมองบริเวณนั้นฝ่อตัวลงในที่สุด สรุปง่าย ๆ ก็คือ หากเรามีการใช้งานสมองให้บ่อยขึ้น เช่น หมั่นฝึกคิด คำนวณ หรือทบทวนทำสิ่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอจนเกิดความชำนาญ สมองเราก็จะเกิดความยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อทักษะการเรียนรู้ และความทรงจำของเรานั้นเองคะ วันนี้เราจะมาพัฒนาสมอง และความจำกันด้วย 5 เทคนิคง่ายๆ มาลองทำตามกันนะคะ 😊

1. พัฒสมองด้วยการเล่นเกมหรือกิจกรรมฝึกสมอง

สมองก็เหมือนกันกับกล้ามเนื้อ หากเราไม่ได้ใช้งานกล้ามเนื้อส่วนนั้นเลย ก็จะทำให้กล้ามเนื้อฝ่อลีบลง จนในที่สุดไม่สามารถที่จะใช้งานได้ ดังนั้นการออกกำลังกายสมองจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพความจำ และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะหลงลืม (Dementia) หรือมีอาการสมองเสื่อม (Alzheimer's Disease) ขอยกตัวอย่างงานวิจัยที่มีกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ของวารสาร PLoS One พบว่า ในกลุ่มคนที่ได้เล่นเกมฝึกสมองเพียงแค่ว่า 15 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ จะมีการพัฒนาในด้านการทำงานของสมองอย่างเห็นได้ชัด โดยทักษะความจำระยะสั้น (Short-term Memory) และทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem-solving skill) ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่เจาะจงให้เล่นเกมปริศนาอักษรไขว้

(Crossword Puzzle) เพียงอย่างเดียว

คุณผู้อ่านสามารถเข้าไปลองเล่นเกมสติกสมองนี้ได้ที่เว็บไซต์ <https://www.lumosity.com> หรือดาวน์โหลดผ่าน Application Lumosity มีทั้งระบบ iOS และ Android ซึ่งในแต่ละวันก็จะมีโจทย์ที่ไม่ซ้ำกัน และมีให้เลือกเล่นหลายเกมส์เลยคะ

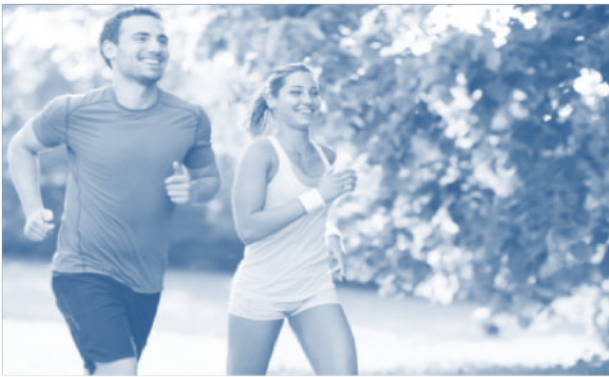


ที่มา : www.lumosity.com

<https://www.lumosity.com/en/brain-games/memory-games/>

อย่าลืมนะคะ!!! ยิ่งเราทำทายสมองของเราเองมากเท่าไร สมองของเรา ก็จะยิ่งเติบโตขึ้น และช่วยเพิ่มพูนความจำของเราให้ดียิ่งขึ้นคะ

2. ออกกำลังกายสัปดาห์เพื่อสุขภาพสมองที่ดี



ที่มา: www.drjamescampbell.com

https://www.drjamescampbell.com/storage/app/media/5afc86b187440_runningcouple.jpg

การออกกำลังกายนั้นส่งผลโดยตรงถึงสมอง มีหลักฐานงานวิจัยหลายชิ้น พบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงของการเสื่อมถอยด้านสติปัญญาตามอายุ (Cognitive Function Impairment) และป้องกันการสูญเสียความทรงจำ ทั้งนี้เพราะขณะที่เราออกกำลังกาย หัวใจจะมีการสูบฉีดเลือดเพื่อนำพาออกซิเจน และกลูโคสขึ้นไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่มีส่วนช่วยในการสร้างเซลล์ประสาทใหม่ๆ และกระตุ้นการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทภายในสมองมากขึ้นอีกด้วยคะ

การออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การเดินเร็วในสวน 30-45 นาที วิ่งเหยาะๆ 30-45 นาที ว่ายน้ำ 30 นาที และเต้นแอโรบิก 30-45 นาที เป็นต้น

3. กินน้ำตาลมากเกินไป ความจำยับยับ



ที่มา: <https://www.90210dentist.net/wp-content/uploads/2014/05/no-sweets.png>

จากข้อมูลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยบอสตันปี 2017 พบว่าสตรีที่ทดลองที่ได้รับเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูงมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคอัลไซเมอร์ หรือโรคสมองเสื่อม โดยที่ผู้วิจัยรายงานว่า การบริโภคเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูงติดต่อกันทุกวันจะมีส่วนทำให้ปริมาณทรงสมองโดยรวมลดลง ซึ่งนั่นเป็นสัญญาณแรกของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ นอกจากนี้ยังมีส่วนทำให้สมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเป็นส่วนที่มีหน้าที่ในการจดจำ และเรียนรู้ มีขนาดที่เล็กลง ตอบสนองได้ช้ากว่าปกติ ส่งผลทำให้ความสามารถในการจดจำได้ไม่ดี ร่างกายเฉื่อยชา และเกิดอาการอ่อนเพลียง่าย ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มที่มีรสหวานเกินไป และหันมารับประทานอาหารที่มีความหวานจากธรรมชาติอย่างผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล กล้วย ฝรั่ง หรือแอปเปิ้ลในปริมาณที่เหมาะสม เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะความจำเสื่อมได้คะ

4. นอนหลับให้เพียงพอ

การนอนหลับมีความสำคัญต่อสุขภาพสมองโดยรวม หากวงจรการนอนหลับตามธรรมชาติถูกรบกวนก็จะนำไปสู่การบกพร่องทางสติปัญญาเนื่องจากกระบวนการที่สมองใช้ในการสร้างความทรงจำเกิดขึ้นขณะนอนหลับ ดังนั้นเราจึงควรนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่อย่างน้อย 7-9 ชั่วโมงต่อคืนสำหรับวัยผู้ใหญ่จะช่วยให้สมองสร้าง และเก็บความทรงจำระยะยาวได้เป็นอย่างดี



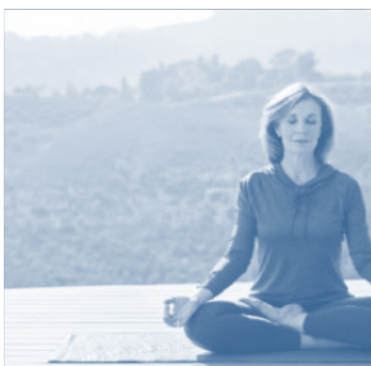
ที่มา: https://img.freepik.com/free-photo/female-sleeping-bed_1301-2313.jpg?size=626&ext=jpg

Tips! สำหรับท่านที่มีภาวะนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิทให้ลองทำตามวิธีนี้ค่ะ

1. กำหนดตารางเวลาเข้านอนอย่างมีระบบ: ลองกำหนดเวลาเข้านอน-ตื่นนอนให้เป็นเวลาเดียวกัน ทำเป็นประจำ และอย่าละเมิดกฎแม้เป็นวันหยุดหรือวันพักผ่อน
2. หลีกเลี่ยงหน้าจอทุกประเภทอย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนจะเข้านอน: จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) พบว่าแสงสีฟ้าที่ปล่อยออกมาทางโทรทัศน์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ นั้น เป็นตัวการร้ายที่ส่งผลทำให้เกิดภาวะนอนไม่หลับ เนื่องจากมีส่วนในการกดฮอร์โมนที่มีชื่อว่า เมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งช่วยในการทำให้เกิดความง่วง
3. ลดการบริโภคเครื่องดื่มคาเฟอีน: เช่น ชา กาแฟ โทโกโก้ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง ล้วนส่งผลรบกวนการนอนหลับ

5. นั้สมาธิ-เจริญสติช่วยเพิ่มความจำ

การนั่งสมาธิ-เจริญสติ หรือ Mindfulness Meditation นั้นมีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาท และสมอง ลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะสมองเสื่อม และปรับปรุงหน่วยความจำการทำงาน (Working-memory) และหน่วยความจำระยะยาว (Long-term memory) โดยข้อมูลงานวิจัยเร็วๆ นี้พบว่า การนั่งสมาธิเป็นประจำจะมีผลทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว กล่าวคือทำให้สมองเกิดความยืดหยุ่นมากขึ้น ส่งผลให้มีความจำที่ดีมากขึ้นค่ะ



ที่มา : www.verywellmind.com

Tip! เวลาว่างในช่วงเที่ยงหรือหลังจากเลิกงาน ให้ลองนั่งสมาธิวันละประมาณ 15-30 นาที ทำอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้ก็จะเป็นการช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น จิตใจสดชื่น ปลอดโปร่ง ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีการตัดสินใจที่ดีขึ้น และยังช่วยผ่อนคลายความเครียดที่สะสมได้ด้วยนะคะ



ข้อมูลอ้างอิง

1. Voss, P., Thomas, M. E., Cisneros-Franco, J. M., & de Villers-Sidani, É. (2017). Dynamic Brains and the Changing Rules of Neuroplasticity: Implications for Learning and Recovery. *Frontiers in psychology*, 8, 1657. doi:10.3389/fpsyg.2017.01657
2. Shaffer J. (2016). Neuroplasticity and Clinical Practice: Building Brain Power for Health. *Frontiers in psychology*, 7, 1118. doi:10.3389/fpsyg.2016.01118
3. Hardy, J. L., Nelson, R. A., Thomason, M. E., Sternberg, D. A., Katovich, K., Farzin, F., & Scanlon, M. (2015). Enhancing Cognitive Abilities with Comprehensive Training: A Large, Online, Randomized, Active-Controlled Trial. *PloS one*, 10(9), e0134467. doi:10.1371/journal.pone.0134467
4. Morris, J. K., Vidoni, E. D., Johnson, D. K., Van Sciver, A., Mahnken, J. D., Honea, R. A., ... Burns, J. M. (2017). Aerobic exercise for Alzheimer's disease: A randomized controlled pilot trial. *PloS one*, 12(2), e0170547. doi:10.1371/journal.pone.0170547
5. Sara SJ. Sleep to Remember. *J Neurosci*. 2017 Jan 18;37(3):457-463. doi:10.1523/JNEUROSCI.0297-16.2017. PubMed PMID: 28100730; PubMed Central PMCID:PMC6596760.
6. Harvard Health Publishing. (2012). Blue light has a dark side. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>
- Pase MP, Himali JJ, Jacques PF, DeCarli C, Satizabal CL, Aparicio H, Vasani RS, Beiser AS, Seshadri S. Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community. *Alzheimers Dement*. 2017 Sep;13(9):955-964. doi: 10.1016/j.jalz.2017.01.024. Epub 2017 Mar 6. PubMed PMID: 28274718.
- Lardone, A., Liparoti, M., Sorrentino, P., Rucco, R., Jacini, F., Polverino, A., ... Mandolesi, L. (2018). Mindfulness Meditation Is Related to Long-Lasting Changes in Hippocampal Functional Topology during Resting State: A Magnetoencephalography Study. *Neural plasticity*, 2018, 5340717. doi:10.1155/2018/5340717