

## การสูญเสียความจำจากเหตุสูงวัย

คงจะไม่ใช้คำกล่าวที่เกินเลยที่ว่า จิตคือแก่นแท้ของความเป็นตัวตนของเรา จิตทำให้เรารับรู้ว่าเป็นใคร และความจำคือสิ่งที่ยึดโยงทุกสิ่งที่เป็นตัวเราเข้าด้วยกันและทำให้เรารับรู้ได้ นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมเราทุกคนจึงวิตกต่อการสูญเสียความจำ ในสังคมของเรา เราได้รับรู้เรื่องโรคระบบประสาทโดยเฉพาะสมองเสื่อม (Dementia) ซึ่งกำลังเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ เราคงได้เคยเห็นเพื่อนเพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง ที่อยู่หน่วยทองเกิดอาการอันน่าหวาดหวั่นนี้มาบ้างแล้ว

สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยทอง สิ่งที่น่าความตระหนกมาให้คือเมื่อตอนที่พบกับอาการนี้ในครั้งแรกๆ คือ อยู่ดี ๆ ก็เกิดอาการ “นึกไม่ออก” กับใบหน้าที่เคยรู้จัก บางที่จำได้ แต่นึกชื่อไม่ออก บางที่จำสถานที่ สิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคยไม่ได้ ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน กลับบ้านไม่ถูก

บางคนมีปัญหานึกคำพูดไม่ออก ไม่สามารถคิดเรื่องที่ซับซ้อน ไม่มีสมาธิกับสิ่งใดนาน ๆ อาการเหล่านี้ ผ่านมาแล้วผ่านไป เราก็จะพยายามไม่สนใจกับมัน เห็นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้น “ชั่วขณะของวัยทอง”

แต่ในรายที่เป็นมาก ส่วนใหญ่จะเป็นคนในครอบครัวที่เริ่มเห็นความผิดปกติ อาจจะเป็นภรรยาที่สังเกตเห็นว่าต้องพูดซ้ำหลาย ๆ ครั้งกับสามีจึงจะได้รับคำตอบ(ไม่ใช่หุตั้ง) หรือพบว่าผู้สูงอายุของครอบครัวเริ่มจำบ้านของตนเองไม่ได้ ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน

เอกสารนี้จะอธิบายว่าทำไมเราจึงมีอาการดังกล่าวเมื่ออายุมากขึ้น และจะแสดงว่าเราจะรักษาจิตและความจำให้เฉียบคมอยู่นานเท่าไรในวัยทองได้อย่างไร

### ความสนใจในอาการ “ชั่วขณะของวัยทอง”

ในปัจจุบัน ความสนใจเกี่ยวกับอาการของวัยทองมีมากขึ้น มีทั้งข่าว เรื่องราว นิยาย รวมทั้งวิดีโอหรือภาพยนตร์เกี่ยวกับเรื่องของคนความจำเสื่อม ในวงการแพทย์เองก็หันมาสนใจอาการ “ชั่วขณะของวัยทอง” กันมากขึ้น โดยมีคำถามว่าอาการนี้อาจจะเป็นการเริ่มต้นของโรคความจำเสื่อม (Alzheimer's disease) ที่ร้ายแรงในภายหลังหรือไม่ โดยเฉพาะเมื่อพบว่า อาการดังกล่าวมีความใกล้เคียงกับอาการเริ่มต้นของ Alzheimer's disease มาก

เราเรียกอาการความจำเสื่อมชั่วคราวหรือ “ช่วงชะงักของวัยทอง” ในภาษาวิชาการว่า “ความจำเสื่อมอย่างอ่อน (Mild Cognitive Impairment – MCI)” มีอาการที่เกี่ยวกับความสามารถในการคิด (Cognition) หลายอย่างรวมอยู่ในกลุ่มนี้ คือเกี่ยวกับความเสื่อมของ

- การเพ่งความคิด (Focus) ที่เรื่องใดเรื่องหนึ่ง
- ความมีสมาธิ
- การเบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องสู่เรื่อง
- ความเร็วในการคำนวณ
- การรับรู้สิ่งแวดล้อม
- แรงแบนตาลใจ
- การจดจำอารมณ์ ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่ประสบ
- ความคิดสร้างสรรค์

บทบาทของสมองที่ทำหน้าที่เหล่านี้ เราเรียกว่า บทบาทบริหาร (Executive Function) ซึ่งเป็นบทบาทเดียวกับที่ผู้บริหารองค์กรพึงกระทำ และส่วนของสมองที่ทำหน้าที่นี้อยู่ที่ผิวส่วนหน้า (Prefrontal cortex)

เราเคยเข้าใจว่า อาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้สูงวัย แต่ปัจจุบัน เราเริ่มจะไม่แน่ใจ เนื่องจากมีหลักฐานว่าผู้ที่สมองมีอาการบกพร่องเหล่านี้ ถ้าเป็นมาก จะมีโอกาสเกิดโรคสมองเสื่อม (Alzheimer’s disease) ได้ในอัตราที่สูงกว่าปกติ

ปัญหาใหญ่คือ ทำไมคนบางคนที่มีอาการ “ช่วงชะงักของวัยทอง” จึงก้าวหน้าต่อไปจนเป็นโรคสมองเสื่อม (Dementia) ในขณะที่บางคนอาการคงที่ แต่บางคนกลับอาการดีขึ้น ?

### **ความบกพร่องของข้อต่อ (Synapses) ของเซลล์สมอง**

ในอดีตเราเคยเชื่อว่าโรคความจำเสื่อมเกิดจากการมีแผ่นของสาร Amyloid ไปสะสมอยู่ในเนื้อสมองทำให้สมองเสื่อม แต่หลักฐานใหม่แสดงว่า ความบกพร่องเกิดจากข้อต่อ (Synapses) ระหว่างกิ่งหรือขา (Dendrite) ของเซลล์สมอง ตัวเซลล์สมองไม่ได้ตายไปด้วย หากระยะของโรคไม่ถึงขั้นร้ายแรงจริงๆ

นี่คือข่าวดีจริงๆ เพราะเหตุใด ?

เพราะว่า トラบไต้ที่เซลล์สมองยังไม่ตาย โอกาสที่จะสร้างกิ่งหรือขาของเซลล์สมองและข้อต่อระหว่างเซลล์ขึ้นมาใหม่ย่อมเป็นไปได้ และวงการวิทยาศาสตร์จะได้ศึกษาว่าเกิดอะไรขึ้นในสมองก่อนที่บุคคลจะเกิดอาการของ Alzheimer's disease เป็นเวลานานนับสิบ ๆ ปี

### การขาดพลังงานและการสะสมของแร่ธาตุคือผู้ร้ายสำคัญ

เราทราบว่า ก่อนที่จะปรากฏอาการของโรคความจำเสื่อม ได้มีการเสื่อมสมรรถนะของสมองในการผลิตพลังงานมาก่อนเป็นเวลานาน (บางทีอาจถึง 20 ปี) นอกจากนี้ ยังพบว่า เมื่ออายุมากขึ้น สมองจะผลิตอนุมูลอิสระและสารจากการย่อยสลายไขมัน (Lipid peroxidase) มากขึ้น เหล่านี้เป็นสาเหตุของอาการความจำเสื่อมอย่างอ่อน MCI รวมทั้งโรคความจำเสื่อม (Alzheimer's disease)

นอกจากนี้ การเกิดอาการไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การขาดพลังงานของสมองเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากเสื่อมสภาพของกิ่งหรือขาของเซลล์สมองและข้อต่อระหว่างเซลล์ (Dendrite & synapses) อันเนื่องมาจากการสะสมของอนุมูลอิสระและสารจากการย่อยสลายของไขมันด้วย การสะสมของสารที่มีพิษเหล่านี้ เมื่อโรคก้าวหน้ามากขึ้น ก็จะมีปริมาณมากขึ้น และเกิดการทำลายของข้อต่อของเซลล์มากขึ้น เป็นลำดับ

ยังมีสาเหตุอื่นนอกจากที่กล่าวมาแล้ว นั่นคือ การสะสมของแร่ธาตุในสมอง ซึ่งจะมีอยู่เป็นเวลานานก่อนหน้าการเกิดโรคเช่นเดียวกัน แร่ธาตุเหล่านี้จะทำลายทั้งเซลล์สมองและข้อต่อระหว่างเซลล์แร่ธาตุได้แก่

- พรอท
- อลูมิเนียม
- แคดเมียม
- ตะกั่ว
- เหล็ก

การมีแร่ธาตุเหล่านี้ในปริมาณสูงในสมองจะเสี่ยงที่จะเกิดอาการความจำเสื่อมอย่างอ่อนหรือเป็นโรคความจำเสื่อมได้มาก

เราทุกคนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต้องพบกับแร่ธาตุเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน จากอาหารที่บริโภค จากน้ำดื่ม สถานที่ทำงาน รวมทั้งอากาศที่หายใจ เพราะฉะนั้น สถานที่ ๆ เราจะใช้ชีวิตอยู่จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพิจารณาให้ดี ถ้าเป็นไปได้ ควรหลีกเลี่ยงสถานที่ ๆ อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่นที่ใกล้

โรงงานอุตสาหกรรม บ่อขยะสารพิษ สารตะกั่ว พรอท การใช้ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า รวมทั้งยากำจัดเชื้อรา วัคซีนบางอย่างเช่นวัคซีนไขหวัดใหญ่ วัคซีนรวม เหล่านี้ต่างก็มีปรอทอยู่ด้วย

ปรอท มีพิษต่อกลไกการทำงานของสมองเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกลไกที่ป้องกันกึ่งหรือ ขาและข้อต่อระหว่างเซลล์สมองไม่ให้เสียหายจากอนุมูลอิสระและสารจากการย่อยสลายของไขมัน พิษของ ปรอทจะเกิดได้แม้ในความเข้มข้นที่ต่ำมาก ๆ ต่ำกว่าระดับที่เราเคยคิดว่าปลอดภัย

นอกจากนี้ ปรอทยังเป็นพิษต่อกลไกการสร้างพลังงานของเซลล์สมองด้วย

อลูมิเนียม เป็นแร่ธาตุอีกตัวที่มีพิษมากและสามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง ทั้งทาง อาหาร น้ำ และอากาศ เช่นเดียวกับปรอท อลูมิเนียมมีพิษต่อระบบการสร้างพลังงานของสมอง กระตุ้นให้ เกิดอนุมูลอิสระและสารจากการย่อยสลายไขมันในปริมาณสูง นอกจากนี้ ยังกระตุ้นกระบวนการสร้าง ภูมิคุ้มกันพร้อมทั้งปลดปล่อยสารพิษที่เกิดจาก Glutamate ในสมองด้วย (excitotoxicity)

จากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเป็นโรคความจำเสื่อม (Alzheimer's disease) มีปรอทและ อลูมิเนียมสะสมอยู่ในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคนี้ในปริมาณสูง

เหล็กก็เช่นกัน ถ้าอยู่ในลักษณะเป็นธาตุอิสระ จะสามารถกระตุ้นให้เกิดอนุมูลอิสระได้เป็น อย่างมาก ในกรณีเส้นโลหิตฝอยแตกในสมอง ผู้ป่วยอาจไม่แสดงอาการ แต่จะพบจุดเลือดได้ทั่วไปบนผิว สมอง และการทำลายของเม็ดเลือดจะทำให้มีเหล็กตกค้างเป็นจำนวนมาก เหล็กตกค้างจะไปก่อให้เกิดการ อักเสบของสมองซึ่งไปกระตุ้นภูมิคุ้มกันเรื้อรังจนเกิดเป็นพิษ

### สาเหตุร่วมกันของโรค

เรามักมีความเข้าใจกันว่า โรคเกิดจากสาเหตุเดียว หากสามารถค้นพบสาเหตุนั้นและทำ การแก้ไข โรคก็จะหาย แต่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เรามีโอกาสน้อยมากที่จะแก้ปัญหาโรคได้โดยจัดการ กับสาเหตุเดียว ๆ โดยเฉพาะในกรณีของโรคของสมองและระบบประสาท

เช่นเดียวกัน ในกรณีโรคความจำเสื่อม เราอาจจะมีหลักฐานที่แสดงว่าความจำเสื่อมเกิด จากสาเหตุหลาย ๆ อย่างซึ่งก็เป็นความจริง เช่น สาเหตุเกิดจากพิษของอลูมิเนียมหรือปรอท จากสมอง ได้รับอันตราย จากยาฆ่าแมลง หรือจากเส้นเลือดในสมองผิดปกติ แล้วเราจะสรุปสาเหตุได้อย่างไรว่าเกิด จากอะไรแน่ ?

คำตอบคือ ที่เรียกว่า “สาเหตุ” ต่าง ๆ เหล่านี้จะไปทำให้เกิดปฏิกิริยาในสมองอย่าง เดียวกัน เป็นปฏิกิริยาที่จะทำให้สมองถูกทำลายลงทีละน้อย ไม่ว่าจะเป็นการทำลายของเซลล์สมอง (เช่น

ในโรค Parkinson's disease) หรือการทำลายของกิ้งหรือขาและข้อต่อของเซลล์สมอง (MCI & Alzheimer's disease)

กลไกอย่างเดียวกันที่สาเหตุเหล่านี้กระทำต่อสมองคือ ไปกระตุ้นให้เกิดการสร้าง ภูมิคุ้มกันซึ่งในกระบวนการนั้นก็สร้างสารที่เป็นพิษประเภท Glutamate ด้วย

### ทำไมผู้สูงอายุจึงมีความเสี่ยงมากกว่า

พวกเราทุกคนต่างก็ได้รับพิษซึ่งสามารถทำให้เกิดโรคความจำเสื่อมกันมาแล้ว พิษเหล่านี้ บ้างก็ให้ผลแบบเฉาะตัว บ้างก็ให้ผลแบบเสริมพลังกัน ตัวอย่างเช่น อลูมิเนียม โปรท และยาฆ่าแมลงจะเป็นพิษแบบเสริมพลัง เมื่อเราอายุมากขึ้น พิษเหล่านี้ก็จะสะสมมากขึ้น และเมื่อร่วมกับสาเหตุอื่น ๆ เช่น การบริโภคอาหารที่มีคุณภาพต่ำลง ก็จะทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้

- ความต้านทานของร่างกายเสื่อมลง
- สมองได้รับเลือดเลี้ยงน้อยลงเนื่องจากหลอดเลือดแข็งตัวและความดันโลหิตสูง
- สมองสร้างพลังงานเพื่อทำหน้าที่น้อยลง

ในภาพรวม หมายถึงความสามารถในการกำจัดพิษต่างๆของสมองจะเสื่อมลง

ทั้งหมดนี้คือคำอธิบายที่ว่าทำไมผู้สูงอายุจึงมีความเสี่ยงในการเกิดโรคความจำเสื่อมได้มากกว่าคนหนุ่มสาว และความเสื่อมของพลังปกป้องของสมองจะมีมากน้อยไม่เท่ากัน จึงทำให้โอกาสการเกิดโรคนั้นแตกต่างกัน บ้างก็เป็น บ้างก็ไม่ใช่โรคหรือมีอาการความจำเสื่อม

การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความเสี่ยงนี้ ยังมีปัญหาเกี่ยวกับวิธีการอยู่ จึงทำให้ตัวเลขที่ออกมาจากสำนักต่างๆแตกต่างกันมาก แต่ตัวเลขที่น่าจะใกล้เคียงความจริงที่สุดมีดังนี้

- 2.8 % จะก้าวหน้าจาก MCI ไปเป็น Alzheimer's disease
- 26.5 % ของ MCI จะคืนสภาพเป็นปกติ
- 72 % ของ MCI จะคงเดิม ไม่ก้าวหน้า

### สาเหตุอื่น ๆ ที่มีผลต่ออาการความจำเสื่อม

มีเหตุผลบางประการที่อธิบายว่าทำไมผู้ที่มีอาการจำนวนหนึ่งจึงกลับหายเป็นปกติได้ เหตุผลคือ สภาพแวดล้อมบางอย่างของคนเหล่านั้นเป็นสภาพชั่วคราว สภาพดังกล่าวรวมถึง

- อาการซึมเศร้า
- โรคเรื้อรัง
- อ่อนเพลียเรื้อรัง
- ต่อไทรอยด์ทำงานน้อย
- โภชนาการไม่ดี
- รับประทานยามากเกินไป

สาเหตุจากการบริโภคยามากเกินไปนับว่าเป็นสาเหตุสำคัญในปัจจุบัน แต่สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคความจำเสื่อมอย่างอ่อน (MCI) จะสามารถกู้คืนได้โดยการหยุดยา

จากการศึกษา พบว่า เราสามารถทำนายโอกาสของการเกิดโรคสมองเสื่อมได้จากสภาพของผู้ป่วย เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้ออักเสบจะมีโอกาสเกิดโรคสมองเสื่อมมากกว่า เช่นเดียวกับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หรือต่ำ (เนื่องจากทั้งสองสาเหตุรบกวนการไหลเวียนของโลหิตที่ไปเลี้ยงสมอง)

นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นเบาหวาน มีความต้านทานอินซูลินสูง หรือเป็นโรคเกี่ยวกับการเผาผลาญพลังงาน (Metabolism) หรือ โรคของสมองอื่น ๆ ก็มีความเสี่ยงมากเช่นกัน

ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือพวกที่มีบุคลิกที่ร่าเริง เปิดเผย (Extrovert) จะมีความเสี่ยงน้อยกว่า

สรุปว่า สาเหตุส่วนใหญ่ของอาการความจำเสื่อม (MCI) เกิดจากสภาพแวดล้อมหรือวิถีชีวิตที่อาจปรับเปลี่ยนได้ เช่น ปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารให้มีคุณค่า พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และลดความเครียดในชีวิต

### การกระตุ้นสมองช่วยป้องกันอาการเสื่อม

มีข้อสังเกตเกี่ยวกับอาการความจำเสื่อมมากกว่า มักจะเกิดกับคนที่มีความสุขสบายอยู่แล้ว เช่น เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่ไม่ควบคุม มีประวัติหัวถูกกระทบกระเทือนหรือเป็นอัมพาต มีโรคข้ออักเสบเรื้อรัง บริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ เป็นต้น โดยสรุปคือ สุขภาพโดยทั่วไปของเราก็มีส่วนอย่างมากในการเกิดหรือไม่เกิดอาการความจำเสื่อม

มีการศึกษาที่แสดงว่า คนที่ใช้ความคิดอย่างสม่ำเสมอ เช่น ชอบเล่นทายปัญหา เรียนภาษาใหม่ แก้ปัญหาที่ทำทาย เหล่านี้จะไม่ค่อยมีอาการความจำเสื่อม การวิจัยใหม่ๆ พบว่าการใช้สมองอย่างมากสามารถช่วยให้เกิดการเชื่อมต่อใหม่รวมทั้งทำให้เกิดเซลล์สมองใหม่ๆ ได้ ปัจจุบันนี้ มีเกมส์ใหม่ๆ ทางอินเทอร์เน็ตที่ออกแบบมาสำหรับกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนต่างๆ ซึ่งนับว่าน่าสนใจติดตาม

อย่างไรก็ดี เมื่อคนเราอายุมากขึ้น การทำอะไรซ้ำ ๆ กันกับที่เคยทำมาอย่างจำเจจะไม่ช่วยให้เกิดการกระตุ้นสมอง ถ้าจะให้ดี ต้องทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น เรียนรู้อาชีพใหม่ ๆ เล่นดนตรี ฯลฯ

### ออกกำลังกายแต่พอควรอย่างสม่ำเสมอ

ปัจจุบัน การออกกำลังกายกำลังเป็นที่นิยม ผลที่ชัดเจนคือจะยกระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย โดยเฉพาะการเผาผลาญน้ำตาลกลูโคส ช่วยป้องกันเส้นเลือดแข็ง รวมทั้งเพิ่มปริมาณโลหิตที่ไปเลี้ยงสมอง

การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นสมองให้ผลิตสาร Neurotrophins ที่ซ่อมแซมเซลล์สมองและเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ที่เสียหาย ช่วยกระตุ้นการสร้างเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ใหม่ รวมทั้งช่วยสร้างเอ็นไซม์ต้านอนุมูลอิสระด้วย

ดังนั้น การออกกำลังกายจึงมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่าง แต่ควรถือทางสายกลาง เพราะการออกกำลังกายที่มากเกินไปจะให้ผลในทางตรงกันข้ามได้

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อนอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงแล้ว ยังช่วยย่อยสลายสาร Glutamate และ Glutamine ด้วย ซึ่งจะทำให้พิษที่เกิดจากการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน (Excitotoxicity) ลดลง

### ฮอร์โมนช่วยป้องกันเนื้อสมอง

ฮอร์โมนมีบทบาทสำคัญในการรักษาสภาพของเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย รวมทั้งปกป้องเซลล์สมองด้วย

การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในสตรี (Estrogen) ในช่วงต่างๆ ของประจำเดือน จะทำให้การทำงานของกระแสไฟฟ้าในสมองเปลี่ยนแปลง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และพฤติกรรมดังเป็นที่ทราบดีในหมู่สามมีทั้งหลาย ในทำนองเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone) ก็นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และพฤติกรรมดังที่ทราบดีทั้งหลายทราบดี

ฮอร์โมนเพศในระดับปกติจะช่วยปกป้องการทำงานของสมอง ดังนั้น จึงมีเหตุผลสมควรที่จะใช้ฮอร์โมนเสริมทั้งในเพศชายและหญิงเมื่อถึงเวลาที่ระดับฮอร์โมนเพศในเลือดลดลง

สำหรับชาย ไม่ต้องห่วงเรื่องการใช้ฮอร์โมนเพศจะไปกระตุ้นการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก ในทางตรงกันข้าม การศึกษาใหม่ๆ แสดงว่า การเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากที่รุนแรงมักพบในชายที่มีระดับฮอร์โมนเพศต่ำ

ฮอร์โมนอีกตัวที่ทำหน้าที่ปกป้องสมองคือ ฮอร์โมนสำหรับการเติบโต (Growth Hormone) ฮอร์โมนตัวนี้นิยมใช้กันในหมู่นักเพาะกาย เพราะมีคุณสมบัติกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อ การศึกษาใหม่ๆ พบว่าฮอร์โมนนี้สามารถปกป้องสมอง และบางกรณีรักษาอาการความจำเสื่อมได้

### แก้ปัญหาความต้านทานอินซูลิน

เมื่อเซลล์สมองเกิดปัญหาไม่สามารถดูดซึมและย่อยสลายน้ำตาล นอกจากจะไม่มีกำลังงานพอใช้ในการทำหน้าที่แล้ว ยังไปกระตุ้นให้เกิดสารพิษ เราเรียกกรณีนี้ว่าการต้านทานอินซูลิน ความบกพร่องนี้อาจเกิดก่อนอาการความจำเสื่อมเป็นเวลานาน

การปรับเปลี่ยนอาหาร การเพิ่มอาหารเสริมบางชนิดเช่น Curcumin, quercetin, luteolin, สารสกัดอบเชย และ resveratrol จะช่วยแก้ปัญหาความต้านทานอินซูลินได้

นอกจากนี้ ยังมีสารเสริมอาหารอีกหลายอย่างที่จะช่วยต่อสู้กับความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น Magnesium ที่ช่วยลดความเครียดและปกป้องสมอง หรือสารประเภท Flavonoids จากพืช เช่น Hesperidine จากผลส้ม Luteolin จากผักชีฝรั่ง และ Quercetin จากชา หวานหอม และพืชอีกหลายชนิด เหล่านี้ จะช่วยให้สมองสงบลงได้ ส่วน L-theanine สามารถลดความเครียด และ melatonin ก่อนนอน 30 นาที จะช่วยคุ้มครองสมอง

การใช้ชาเขียวสกัดร่วมกับ L-theanine จะช่วยยกระดับความจำและหน้าที่อื่นของสมองในกลุ่มเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การได้เข้าสังคมจะเติมเต็มชีวิต ทำให้มีความสุข คนที่ชอบเข้าสังคม ชอบใช้ชีวิตกับเพื่อนฝูงจะไม่ค่อยมีอาการความจำเสื่อม

คนที่ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ ก็จะไม่ค่อยมีอาการความจำเสื่อมเช่นเดียวกัน

### โอเมกา-3 กับอาหารเสริมอื่นๆ

สมองของเรามีส่วนประกอบของไขมันประมาณ 60 % ส่วนใหญ่เป็นโอเมกา-3 (Docosahexaenoic acid -DHA) ซึ่งมีมากในปลาทะเลและน้ำมันปลา สำหรับในส่วนข้อต่อของเซลล์



สมอง (Synapses) จะมีปริมาณโอเมกา-3 สูงมาก และการบริโภคโอเมกา-3 จะช่วยซ่อมแซมข้อต่อที่เสียหายรวมทั้งช่วยลดการอักเสบของสมอง (ผู้ใหญ่ควรได้รับน้ำมันที่เป็น Omega-3 อย่างน้อยวันละ 1,000 มก.)

นอกจากโอเมกา-3 แล้ว ยังมีอาหารเสริมอีกหลายชนิด เช่น Ginko biloba, vinpocetin, huperzine, gotu cola, acetyl L-carnitine และ R-lipoic acid อาหารเสริมเหล่านี้จะให้ประโยชน์หลายประการ เช่น เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และช่วยเสริมสร้างความจำ

วิตามินทุกชนิดจะมีบทบาทในการเผาผลาญพลังงานของสมอง แต่ที่สำคัญได้แก่ Folate, methylcobalamine, B-1, B-2, B-6 และ niacinamide นอกจากนี้ก็มีวิตามิน D-3 ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยลดการสร้างอนุมูลอิสระจากการอักเสบของสมอง สำหรับแร่ธาตุที่สำคัญก็มี Magnesium, selenium, zinc (สังกะสี) ซึ่งทำหน้าที่ปกป้องสมองในทำนองเดียวกัน

---