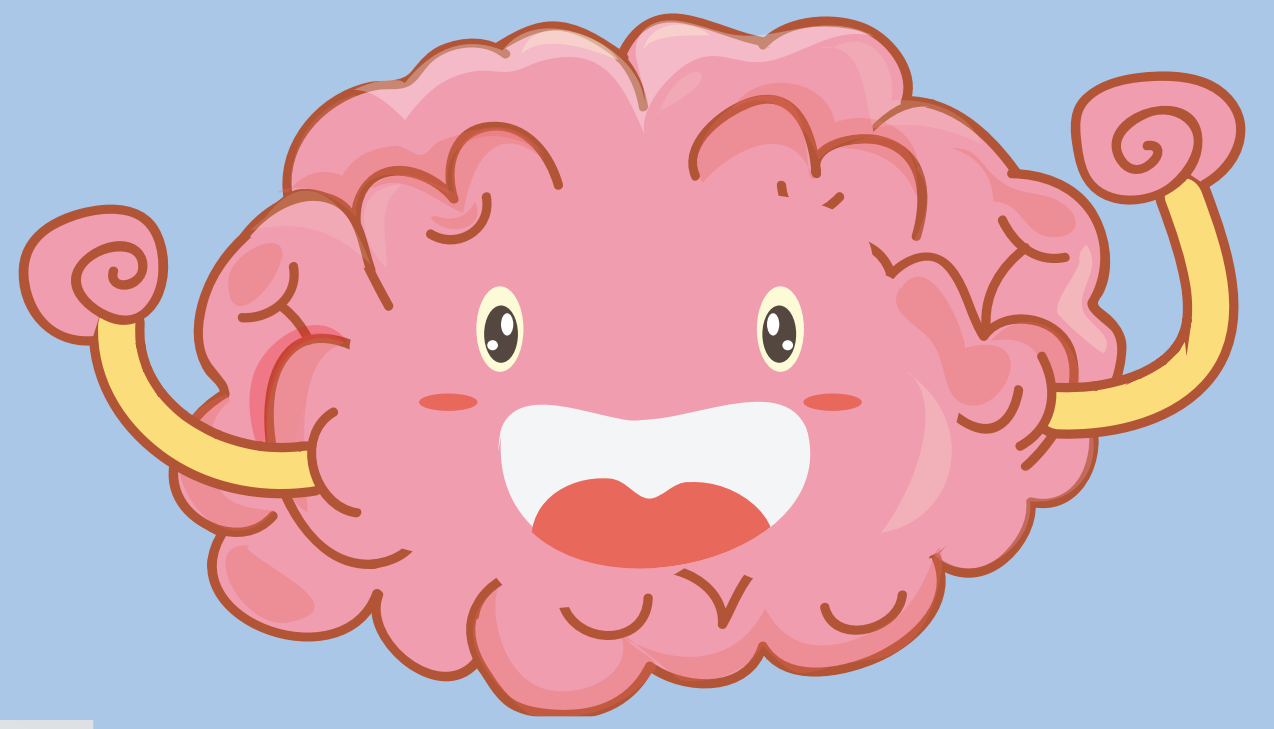


ทำอย่างไรให้ห่างไกล... จากภาวะสมองเสื่อม

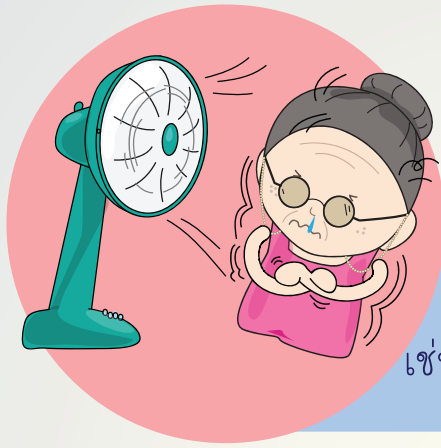


ภาวะสมองเสื่อม คือ ความถดถอยในการทำงานของสมอง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการสูญเสียเซลล์สมอง โดยเริ่มจากส่วนใดส่วนหนึ่งจนลุกลามไปยังสมองส่วนอื่นๆ ความเสื่อมถอยจะดำเนินไปอย่างช้าๆ แบบค่อยเป็นค่อยไป บางครั้งอาจใช้เวลาถึง 10 ปี กว่าที่ความผิดปกติจะปรากฏชัดเจนจนสังเกตเห็นได้

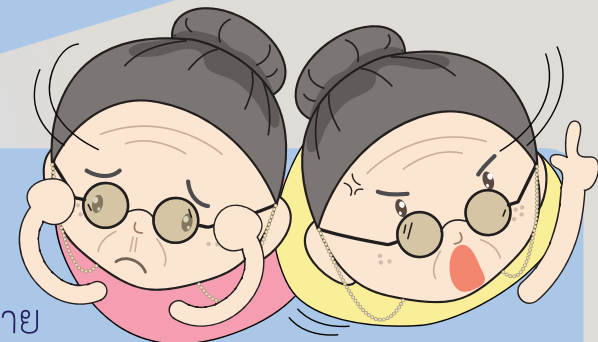
10 อาการเตือนว่าคุณกำลังเข้าสู่ภาวะสมองเสื่อม



จำไม่ได้แม้แต่เรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น เช่น ลืมว่ากินอะไรไป **1**



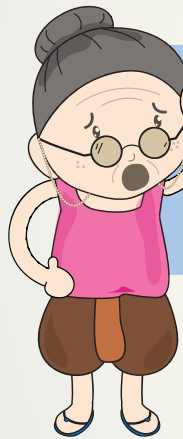
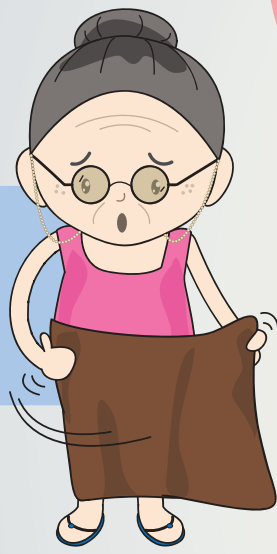
ตัดสินใจไม่เหมาะสม เช่น เปิดพัดลมแรง ทั้งที่อากาศเย็นมาก **5**



อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น เปลี่ยนจากสงบ เป็นร้องไห้และโมโห ภายในไม่กี่นาที **8**

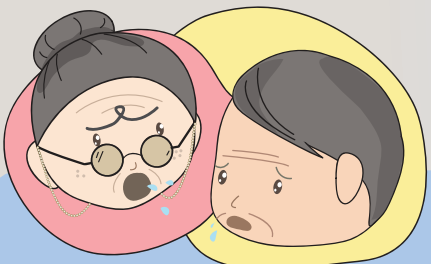
2

ทำกิจวัตรประจำวันที่คุ้นเคยไม่ได้ เช่น ลืมวิธีใช้ต่างตัว



1+1=?

มีปัญหาความคิดรวบยอด เช่น คำนวณตัวเลขง่ายๆ ไม่ได้ **6**



3

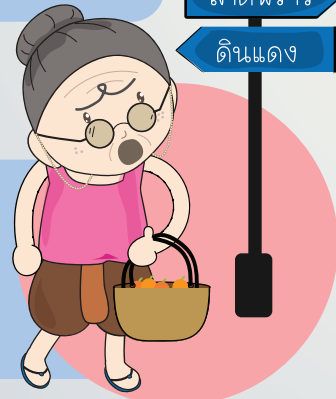
มีปัญหาในการใช้ภาษา เช่น ลืมคำศัพท์ง่ายๆ พูดคำผิด สื่อสารกับผู้อื่นลำบาก



บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น กลายเป็นคนหวาดระแวง **9**

4

สับสนวันเวลาและสถานที่ เช่น หลงวันเวลา หลงทาง กลับบ้านตัวเองไม่ถูก



เก็บสิ่งของผิดที่ เช่น เก็บอาหารไว้ในตู้เสื้อผ้า **7**

10

ขาดการริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น นั่งหรือนอนทั้งวัน ไม่อยากออกไปเจอผู้คน



3 กิจกรรม ทำเป็นประจำช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้

1. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง



การออกกำลังกายแบบแอโรบิค

ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้

เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือเต้นแอโรบิค

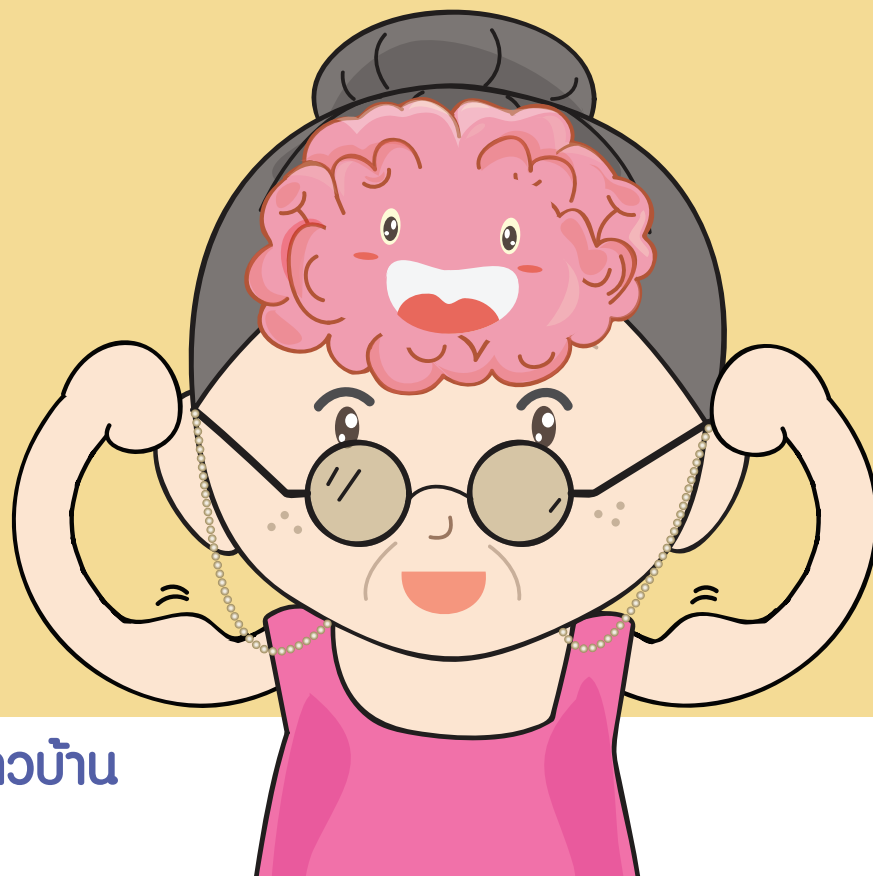
วันละ 30 นาที

อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 วัน



2. รักษาสุขภาพอยู่เสมอ

- ควรเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช ปลา
- ควรมีกิจกรรมทางกาย เช่น เดินแทนการนั่งรถ ทำงานบ้าน ทำงานอดิเรกที่ชอบ
- ควรมีกิจกรรมทางสังคม เช่น ออกไปพบปะเพื่อนฝูง พูดคุยกับเพื่อนบ้าน
- ควรตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ควรสูบบุหรี่และดื่มสุรา
- ไม่ควรทำกิจกรรมที่เสี่ยงกับการบาดเจ็บทางศีรษะ
- ไม่ควรปล่อยให้ศีรษะน้ำหนักตัวมากจนอ้วน



3. บริหารสมองบ่อยๆ

ทำโป้งก้อย

มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ ให้สลับเปลี่ยนเป็นมือขวาชูนิ้วก้อย มือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ทำจิบแอล

มือขวาทำมือเป็นรูปจิบ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล เมื่อทำได้ ให้สลับเปลี่ยนเป็นมือขวาทำมือเป็นรูปแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจิบ



ทำจับจุกจับหู

มือขวาจับปลายจุก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ ให้สลับเปลี่ยนเป็นมือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจุก

