

๑๑ ข้อ ชะลอป้องกันสมองเสื่อม

รศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ภาวะสมองเสื่อม ยังคงเป็นปัญหาสำคัญที่ทุกคนพยายามดูแลตัวเองและผู้สูงอายุในบ้านให้ห่างไกลจากโรคนี้

ปัจจุบันพบว่าโรคอัลไซเมอร์ นอกจากมีการเสื่อมของเซลล์สมองแล้ว ยังมีส่วนที่เกิดจากโรคของหลอดเลือด และพบว่าผู้ป่วยสมองเสื่อมส่วนหนึ่ง เกิดจากสาเหตุร่วมกันระหว่างโรคอัลไซเมอร์และโรคหลอดเลือดสมอง ดังนั้น การป้องกันโรคของหลอดเลือด จึงเป็นการป้องกันภาวะสมองเสื่อมไปด้วยในตัว

ปรับตัว ปรับใจ ป้องกันภาวะสมองเสื่อม

๑. หมั่นออกกำลังกายชนิดแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ เป็นประจำ ประมาณ ๔๐ นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง เนื่องจากมีการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำในวัยกลางคน จะช่วยลดการเกิดภาวะสมองเสื่อมในวัยสูงอายุได้ และยังพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นเวลา ๖-๑๒ เดือน แล้ววัดสมรรถภาพสมอง จะดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

๒. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารมันจัด โดยเฉพาะอาหารจากไขมันอิ่มตัว ซึ่งพบในผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อสัตว์ และทรานส์แฟต (trans fat) หรือ ไขมันทรานส์ พบในขนมขบเคี้ยว ซึ่งเป็นไขมันตัวร้าย ที่เป็นสาเหตุหลักในการก่อโรคหัวใจและหลอดเลือดให้กับผู้คนทั่วโลก หันมารับประทานผัก ถั่ว เมล็ดแห้ง ผลไม้ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี และปลา ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามิน สารอาหารและเกลือแร่เพื่อบำรุงสมอง ส่วนการรับประทานวิตามินเสริม ยังไม่พบว่าได้ผลที่ชัดเจน เนื่องจากวิตามินเสริมหลายชนิด ไม่ได้เหมือนกับวิตามินที่มาจากอาหารตามธรรมชาติ

๓. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ประมาณ ๗-๘ ชั่วโมงต่อวัน และควรแก้ไขสำหรับผู้ที่มีปัญหาโรคที่เกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น การอุดกั้นทางเดินหายใจขณะนอนหลับ

๔. ทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือกระตุ้นการคิดอ่าน ความจำ ประมาณวันละครั้ง ชั่วโมง ๔-๕ ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบ เหมาะสม และทำแล้วเพลิดเพลิน

๕. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยการพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ

๖. ทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่เครียด ไม่เศร้าหมอง

๗. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกิน เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดสมองเสื่อมในอนาคต

๘. ไม่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า

๙. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี หากพบโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ควรแก้ไข และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

๑๐. หลีกเลี้ยงการใช้ยา ที่มีผลลดการทำงานของสมอง ทำให้วังซิม และอาจทำให้เกิดอาการ
สับสนได้

๑๑. ระวังการเกิดอุบัติเหตุที่ศีรษะ โดยเฉพาะการหกล้มในผู้สูงอายุ