

ทำอย่างไรให้ห่างไกลสมองเสื่อม

อ.ภราดร ยิ่งยวด

อ.ณัฐปัทม์ เพียรธัญญกรรม

สมองเสื่อม ภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ อีกทั้งเป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุและบุคคลรอบข้างโดยเฉพาะผู้ดูแล ทั้งนี้อาการสำคัญของภาวะสมองเสื่อมได้แก่ การเสื่อมลงของความทรงจำ การคิดอ่าน ความจำ โดยจะเด่นในเรื่องความจำระยะสั้นที่จะเสียไป อย่างเช่น จำเรื่องในอดีตเมื่อสี่สิบห้าสิบปีได้ดี แต่สำหรับเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อเช้า เมื่อวานกลับลืม นอกจากนี้ยังมีปัญหาในด้านภาษา อย่างเช่น นึกชื่อที่คุ้นเคยหรือสิ่งของไม่ออก บางคนอาจนึกคำพูดที่จะใช้ไม่ถูก หรือฟังแล้วเข้าใจยากขึ้น ในด้านทิศทาง บางคนเริ่มสับสนทิศทาง สถานที่ รวมถึง การคิด ตัดสินใจไม่ดีเหมือนเก่า ฯลฯ นอกจากนี้ยังมี การเปลี่ยนแปลงใน พฤติกรรมและอารมณ์ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ เช่น หงุดหงิดง่าย เห็นภาพหลอน หวาดระแวง บางรายซึมเศร้า ฯลฯ ซึ่งโดยรวมเป็นการสูญเสียความสามารถทางสมอง และมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

การป้องกันภาวะสมองเสื่อม

ถึงแม้ว่ายังต้องอาศัยการศึกษาวิจัยที่ยืนยันมากกว่านี้ในด้านการป้องกันภาวะสมองเสื่อม แต่แนวทางการปฏิบัติตัวโดยทั่วไป มีดังนี้

1. รับประทานอาหารครบหมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสูง ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันจากดอกทานตะวัน ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืชทอง ถั่วเหลือง เป็นต้น รับประทานอาหารปลาทะเลให้มาก รับประทานอาหารที่มีวิตามินซี วิตามินอีและกรดโฟลิกสูง
2. รักษาน้ำหนักตัวไม่ให้เกินเกณฑ์โดยไม่ให้ดัชนีมวลกายเกิน 25
3. หลีกเลี่ยงยาหรือสารที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่สมอง เช่น การดื่มเหล้าจัดหรือการรับประทานยาโดยไม่จำเป็น
4. ไม่สูบบุหรี่หรืออยู่ในที่ๆ มีควันบุหรี่
5. การฝึกฝนสมอง ได้แก่ การพยายามฝึกให้สมองได้คิดบ่อยๆ เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือบ่อยๆ คิดเลข ดูเกมตอบปัญหา ฝึกหัดการใช้อุปกรณ์ใหม่ๆ จีบแอล เป็นต้น
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เช่น วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เดินเล่น รำมวยจีน เป็นต้น
7. การพูดคุย พบปะผู้อื่นบ่อยๆ เช่น ไปวัด ไปงานเลี้ยงต่างๆ หรือเข้าชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น
8. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี หรือถ้ามีโรคประจำตัวอยู่เดิมก็ต้องติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ
9. ถ้ามีอาการเจ็บป่วยควรปรึกษาแพทย์แต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เพื่อลดโอกาสเกิดอาการสับสนเฉียบพลัน
10. ระวังการร่วงหรืออุบัติเหตุต่อสมอง ระวังการหกล้ม เป็นต้น
11. พยายามมีสติในสิ่งต่างๆ ที่กำลังทำและฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลา

เอกสารอ้างอิง

มุกดา หน้อยศรี. (2559). การป้องกันสมองเสื่อม. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 21(1), 227-240

สุทธิศรี ตระกูลสิทธิโชค. (2561). การป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ. *วารสารการพยาบาลและการดูแล
สุขภาพ*, 36(4), 6-14

ศรุตยา หวางษ์, วิณา เทียงธรรม, สุธรรม นันทมงคลชัย. (2560). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในชุมชนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*,
31(1), 110-128.

Rakesh, G., Szabo, S. T., Alexopoulos, G. S., & Zannas, A. S. (2017). Strategies for dementia prevention: latest evidence and implications. *Therapeutic advances in chronic disease*, 8(8-9), 121–136.

Solfrizzi, V., Capurso, C., D'Introno, A., Colacicco, A. M., Santamato, A., Ranieri, M., . . . Panza, F. (2008). Lifestyle-related factors in predementia and dementia syndromes. *Expert Rev Neurother*, 8(1), 133-158.