

ภาวะสมองเสื่อม



ภาวะสมองเสื่อม เป็นความผิดปกติในการทำงานของสมอง ซึ่งเกิดจากการสูญเสียเซลล์สมอง โดยเริ่มจากส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วจึงลุกลามไปยังสมองส่วนอื่นๆ โดยที่ความเสื่อมถอยจะดำเนินไปอย่างช้าๆ แบบค่อยเป็นค่อยไป บางครั้งอาจใช้เวลานานนับ 10 ปีกว่าที่ความผิดปกติจะปรากฏชัดเจนสังเกตเห็นได้

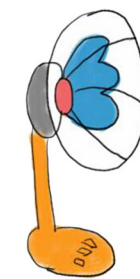
10 อาการเตือนภาวะสมองเสื่อม



สับสนเวลา สถานที่ / หลงทาง



เก็บของผิดที่ เช่น เก็บเตารีดในตู้เย็น



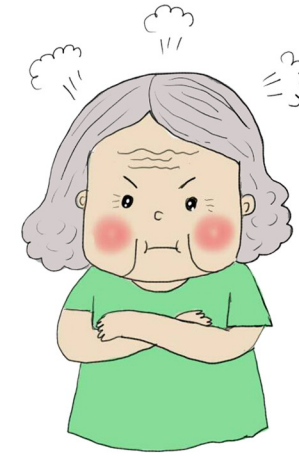
ตัดสินใจไม่เหมาะสม เช่น เปิดพัดลมทั้งที่อากาศเย็น



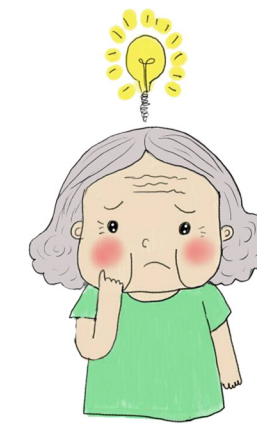
ทำกิจวัตรประจำวัน ที่คุ้นเคยด้วยความยาก เช่น ลืมวิธีแต่งตัว



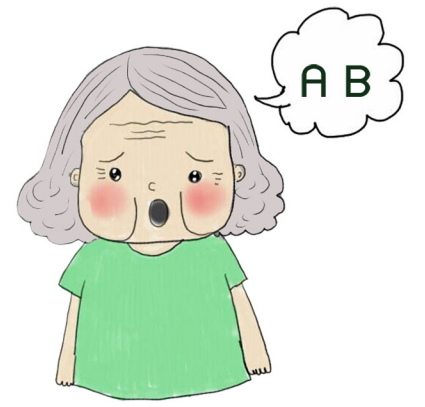
สูญเสียความจำ แม้แต่เรื่องที่เพิ่งเกิด เช่น ลืมว่ากินอะไรมา



อารมณ์เปลี่ยนง่าย



ขาดความคิดสร้างสรรค์



มีปัญหาในการใช้ภาษา ลืมศัพท์



บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง กลายเป็นคนหวาดกลัว



มีปัญหาเรื่องความคิด รวบรวมคำนวณง่าย ๆ ไม่ได้

การป้องกัน “ภาวะสมองเสื่อม”

1 การออกกำลังกาย



การออกกำลังกายที่ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว เต้นแอโรบิค โดยต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที อาทิตย์ละ 2 วัน



2 การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาทิ พืช ผลไม้ ธัญพืช ปลา ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา
- หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บทางศีรษะ
- มีกิจกรรมทางกาย เช่น ทำงานบ้าน เดินแทนการนั่งรถ ทำสวน ฯลฯ
- มีกิจกรรมทางสังคม
- ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน



3 เกมฝึกสมอง - เชื่อมสมอง 2 ซีก



ท่าโป้งก้อย

มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย มือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ท่าจับแอล

มือขวาทำมือเป็นรูปจับมือซ้ายทำเป็นรูปแอล เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาทำเป็นรูปแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจับ



ท่าจับจมูกจับหู

มือขวาจับปลายจมูก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนเป็นมือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจมูก