



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 31000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

กรมการแพทย์แนะบันได 3 ขั้นบำรุงรักษา พัฒนาสมอง ห่างไกลสมองเสื่อมอัลไซเมอร์

โรค สมองเสื่อมอัลไซเมอร์ เกิดจากการตายของเซลล์สมองทำให้การทำงานของสมองเสื่อมถอยลง ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน พบ 1 ใน 9 คน ในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และ 1 ใน 3 คน ในผู้ที่มีอายุ 85 ปีขึ้นไป กรมการแพทย์แนะบำรุงรักษาสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์ ด้วยหลักบันได 3 ขั้น

นายแพทย์ธีรพลโพนพานิชย์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรค สมองเสื่อมอัลไซเมอร์ เป็นภาวะสมองเสื่อมชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการตายของเซลล์สมองทำให้การทำงานของสมองเสื่อมถอยลง จนกระทั่งส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน ภาวะสมองเสื่อมอัลไซเมอร์จะมีการดำเนินของโรคแย่งเรื่อยๆเนื่องจากความเสียหายของเซลล์สมองที่ตายเพิ่มมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ทั้งนี้ เมื่ออาการของโรคดำเนินไประยะหนึ่งผู้ป่วยจะเริ่มสูญเสียความเป็นตัวเองและความสามารถในการดูแลตัวเองจะน้อยลงไปเรื่อยๆ ทั้งนี้ โรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ เป็นภาวะสมองเสื่อมที่พบบ่อยมากที่สุดโดยมีปัจจัยที่เป็นเหตุส่งเสริมคืออายุมากกว่า 65 ปีและกรรมพันธุ์ เช่นมีบิดามารดาป่วยเป็นโรคนี้นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป 1 ใน 9 คนจะมีภาวะสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ ในขณะที่ ผู้ที่มีอายุ 85 ปีขึ้นไป 1 ใน 3 คน มีภาวะเสี่ยงอัลไซเมอร์เช่นกัน

นายแพทย์อุดม ภู่วโรดม ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา เปิดเผยว่า อาการของโรค นี้แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ 1. ระยะเริ่มต้น มีอาการเฉื่อยเมยสูญเสียความจำระยะสั้นพฤติกรรมเปลี่ยน ไป นึกคำพูดไม่ออก 2. ระยะกลาง ผู้ป่วยจะมีอาการเห็นภาพหลอน อารมณ์ฉุนเฉียวรุนแรง สูญเสียความจำระยะยาว สูญเสียความสามารถในการใช้ภาษา 3. ระยะรุนแรง ผู้ป่วยจะมีอาการเฉื่อยเมยอย่างรุนแรงไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สูญเสียความสามารถในการสื่อสารและต้องอาศัยผู้ดูแล 100% ทั้งนี้สามารถบำรุงรักษาสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์ ด้วย หลักบันได 3 ขั้น คือ 1.บันได: ขั้นพื้นฐาน ต้องดูแลระบบไหลเวียนเลือดให้ดี ให้ร่างกายรับออกซิเจนพลังงานและสารอาหารอย่างพอเหมาะ ควบคุม น้ำหนักตัวอย่าให้มี ไขมัน ในเลือดสูง และ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 2.บันได: ขั้นกลาง รักษาสุขภาพ เลิกบุหรี่ สุรา และยาเสพติด ทำจิตใจให้เบิกบาน เอื้อเพื่อผู้อื่น ช่วยเหลือสังคมซึ่งคนดีมีส่วนร่วมในกิจกรรม ต่างๆ และบันได : ขั้นสูง ฝึกจำให้ได้ โดยตั้งใจหาเทคนิคช่วยจำทำการทบทวนและที่สำคัญควรฝึกเพื่อลดสติในสมอง โดย คิด เลข ที่ไม่ยาก ฝึกเล่นเกมต่างๆและ บริหารสมองด้วยกิจกรรม เช่น วาดรูป ประดิษฐ์สิ่งของ เล่นปริศนาอักษรไขว้ รวมทั้งทำงานที่เคยทำอย่างสม่ำเสมอ ไม่ปลื้มตัว และฝึกสมาธิ หากปฏิบัติตามขั้นตอนดังกล่าวก็จะมีสมองดีสดใสร่าเริงได้คิดดีมีเหตุผล ห่างไกลโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์

-ขอขอบคุณ-

18 กันยายน 2560