

## โรคอัลไซเมอร์ ไม่ใช่แค่โรคที่จำอะไรไม่ได้ แต่ยังเป็นโรคที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เรามารู้จัก 6 วิธีง่ายๆ ป้องกันอัลไซเมอร์กันค่ะ

เราควรเริ่มดูแลผู้สูงอายุตั้งแต่อ่อนมีอาการ เพราะโรคอัลไซเมอร์นอกจากจะไม่สามารถป้องกันได้ 100% แล้ว เมื่อเป็นแล้ว ยังไม่สามารถรักษาให้หายได้อีกด้วย แต่เราสามารถ โ ชะลอ ได้

### หลักแห่งการป้องกัน อัลไซเมอร์

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จะป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ 50% เพราะสมองทานออกซิเจนเป็นอาหาร โดยมีเลือดเป็นตัวส่ง ดังนั้นเราต้องทำให้หัวใจเต้นแรงด้วยการออกกำลังกาย เพื่อให้เลือดสูบฉีดไหลเวียน แต่สำหรับผู้สูงอายุ การทำงานบ้าน ทำสวนดูแลสวน หรือการขยับร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นการออกกำลังกายที่ดีและเหมาะสมแล้ว
2. อ่านหนังสือและเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลา ใช้สมองให้มากขึ้น เพราะสมอง เมื่อเราไม่ใช้ เราจะเสื่อมไป
3. ผักและอาหารสดต้องเยอะ น้ำมันปลา (fish oil) เป็นอาหารเสริมที่ดี
4. นอนวันละ 7-8 ชั่วโมง เพราะการนอนน้อย เป็นการสั่งสมองให้ทำลายตัวเอง ผู้สูงอายุควรนอนกลางวันด้วย เพราะสมองของผู้สูงอายุ ต้องการการพักผ่อนมากกว่าวัยรุ่นหรือวัยทำงาน
5. เมื่อเราเครียด เซลล์สมองจะทำลายตัวเองเร็วมากกว่าการไม่นอน ดังนั้น พยายามทำให้ตัวเองอยู่ในสภาวะที่เครียดน้อยที่สุด
6. อยู่กับคน เพราะสมองถูกสร้างมาให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น เมื่อไหร่ที่เราไม่ได้เข้าสังคม หรือขาดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นบ่อยๆ จะทำให้สมองฝ่อ ไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนเยอะ แต่จำเป็นต้องมีเพื่อนที่มีคุณภาพ

การปฏิบัติตาม 6 ข้อข้างต้น สามารถชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ หรือหากเป็นแล้วก็จะช่วยให้ใช้ชีวิตไปจนเสียชีวิตได้ โดยที่ลูกหลานไม่เป็นทุกข์ หรือหากดีที่สุดก็คือไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์เลย โ กันไว้ ดีกว่าแก้

ขอบคุณข้อมูลจาก [สสส.](#)