



ลดความเสี่ยง โรคอัลไซเมอร์(สมองเสื่อม) ด้วย SHIELD

บทความโดย อาจารย์ ดร.ชัชชัย อานามนารถ รองคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กร
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

วัยเกษียณเป็นวัยที่ควรดูแลให้ความใส่ใจเป็นพิเศษ ทุกด้านของสุขภาพองค์รวม ร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมที่มีความอ่อนไหวสูง ปีนี้ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา รวม 6 หลักวิธีอนามัยเป็นของขวัญของฝากวัยเกษียณมาบอกต่อกัน เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายจิตใจให้ทุกท่านได้มีสุขภาพองค์รวมในวัยเกษียณมากที่สุด ป้องกันลดความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ ตามมาดูพร้อมๆกันเลยครับ ว่ามีสิ่งไหนบ้างที่เราทำล้งทำอยู่แล้ว และสิ่งไหนบ้างที่เราควรต้องเพิ่มเสริมกันบ้าง

S: Sleeping

นอน 7 ถึง 8 ชั่วโมง

การนอนหลับที่เพียงพอช่วยให้สมองกำจัดคราบจุลินทรีย์
อะไมลอยด์และสารพิษอื่นๆ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับ
โรคอัลไซเมอร์หรือสมองเสื่อม



H: Handling stress

การรับมือกับความเครียด

ความเครียดทำให้ต่อมหมวกไตผลิตและหลั่งคอร์ติซอลมากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลเสีย
ต่อความจำและการทำงานของการรับรู้

I: Interaction

ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว

การศึกษาบางชิ้นชี้ว่าความเหงาเร่งรัดเพิ่มความ
เสี่ยงต่อโรคอัลไซเมอร์ถึงสองเท่า



E: Exercise

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายโดยเฉพาะรูปแบบแอโรบิกเป็นประจำ จะช่วยกระตุ้นการสร้างระบบประสาทได้ เช่น เดิน วิ่ง จักรยาน ว่ายน้ำ กิจกรรมเต้นต่างๆ รำมวยจีน



L: Learning

การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

การเรียนรู้เพิ่มโซแนปส์ (ช่องทางการสื่อสารระหว่าง เซลล์ประสาท) และปรับปรุงความยืดหยุ่นของสมอง

D: Diet

การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

รูปแบบการรับประทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลัก เช่น อาหารเมดิเตอร์เรเนียนที่ช่วยเรื่องหัวใจและหลอดเลือด และ MIND Diet ออกไปด้วยสารอาหารชนิดต่างๆ เช่น วิตามินอี วิตามินซี วิตามินดี Iwian Omega-3 (DHA, EPA) ช่วยลดการอักเสบ ช่วยในการบำรุงระบบประสาทและสมอง หรืออาหารแบบ DASH diet ที่ช่วยลดความดันโลหิต



เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า โรคอัลไซเมอร์หรือโรคสมองเสื่อม เป็นอีกหนึ่งปัญหาสุขภาพของวัยเกษียณซึ่งหากมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคสมองเสื่อม คนในครอบครัวต้องช่วยกันดูแล แต่จะดีกว่าหรือไม่ ถ้าเราสามารถป้องกันการเกิดโรคนี้ได้ ด้วยตัวเอง ขอให้ทุกท่านจงมีสุขภาพของครอบครัวแข็งแรงอย่างยั่งยืน