

### บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “หลงลืมแคïne จึงเสี่ยงโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์”

**ท่านผู้ฟังครับ/คะ** บางครั้งในวัยรุ่น วัยทำงาน การทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน หรืออาจจะนอนดึกจนเพลีย ก็อาจเป็นสาเหตุให้หลงๆ ลืมๆ อะไรเล็กๆ น้อยๆ ไปบ้าง เช่น ลืมมือถือ กุญแจบ้าน ลืมปิดประตูบ้าน ไม่แน่ใจว่าล็อครถหรือยัง เป็นต้น แต่หากขี้หลงขี้ลืมมากเกินไป ก็อาจเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ได้ ต้องลงลึกถึงขั้นไหน อย่างไร มีข้อมูลมาให้ตรวจสอบตัวเองกัน 10 สัญญาณเตือนภัย โรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์

1. ลืมแม้กระทั่งสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน ตามย่ำซ้ำๆ ทั้งๆ ที่เพิ่งจะรับทราบข้อมูลไปไม่นาน ลืมนัด ลืมทำธุระต่างๆ เป็นต้น
2. งาน หรือกิจกรรมที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เริ่มจะทำได้ลำบากมากยิ่งขึ้น เนื่องจากจำขั้นตอนไม่ได้ หรือลืมบางส่วนของการทำงานไป เช่น ทำอาหารลืมนใส่เครื่องปรุง ลืมว่าใส่เครื่องปรุงไปแล้ว จึงใส่เพิ่ม เป็นต้น
3. เริ่มมีปัญหาด้านการพูด การใช้ภาษา พูดไม่รู้เรื่อง พูดไม่คล้องแคล้วเหมือนก่อน ต้องคิดก่อนพูดนานขึ้น
4. สับสนเรื่องวัน เวลา และหนทาง โดยไม่สามารถจำวัน เวลาได้
5. มีความสับสนในความสัมพันธ์ของภาพ สี เสียง ระยะทาง จนอาจทำให้มีปัญหาในการขับรถ
6. สติปัญหาด้อยลง เคยทำสิ่งใดได้ดี ก็เริ่มทำไม่ได้เหมือนเดิม ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ไม่ได้
7. วางสิ่งของผิดที่ผิดทาง และยังคงใช้ชีวิตต่อไปเหมือนไม่คิดว่าเป็นสิ่งที่ผิดปกติ เช่น เก็บบริโมตที่ไว้ในตู้เย็น
8. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรวดเร็ว เช่น เดียวโมโห เดียวร้องไห้ เดียวหัวเราะ
9. บุคลิกโดยรวมเปลี่ยนไปจากเดิม เคยร่าเริงสดใส อาจกลายเป็นคนซึมเศร้า เคยพูดเก่ง แต่กลายเป็นคนเงิบขี้น
10. เริ่มแยกตัวออกจากสังคม ไม่อยากพบปะผู้คน เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง เฉื่อยชา ไม่สนใจ และกระตือรือร้น

หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์โดยทันที แต่หากยังรู้สึกว่าได้ขี้หลงขี้ลืมจนถึงขั้นนั้น แต่มีความรู้สึกว่าช่วงนี้เริ่มหลงๆ ลืมๆ มากยิ่งขึ้น ควรทานอาหารบำรุงสมอง **ลดความเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์** อาทิ น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว รวมถึงอาหารที่มีโอเมก้า 3, 6 และ 9 เช่น ปลาทะเล ถั่วเหลือง ผักโขม โปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อปลา ไม่ว่าจะปลาทะเลหรือปลาน้ำจืดก็ได้ แต่อย่าลืมหาให้สุกก่อนทาน เพื่อป้องกันพยาธิ และแบคทีเรียต่างๆ

วิตามินบี พบมากในถั่ว งา ข้าวโพด ขนบั้งโฮลวีต ธัญพืชต่างๆ และนม / โคลีน พบมากในข้าวกล้อง ข้าวโพด โดยเฉพาะส่วนของจมูกข้าวโพด หรือส่วนที่ใกล้ๆ ซังข้าวโพด และไข่แดง แต่หากใครที่มีปัญหาคอเลสเตอรอลสูง ควรทานไข่แดงน้อยๆ / สารเคอร์คูมิน พบได้ในขมิ้น ช่วยต้านการอักเสบ และลดการเสื่อมของสมองจากโรคอัลไซเมอร์ได้ สิ่งสำคัญคือ การทานอาหารให้หลากหลายสลับกันไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดก็ช่วยให้มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

### จบบทความประจำวัน เรื่อง “หลงลืมแคïne จึงเสี่ยงโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์”

เรียบเรียงและนำเสนอโดย อรัญญา ชมชื่น / เติชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ