

ไม่ล่ำม ไม่ลีม ไม่ซิมเศร่า กินข้าวอ่อย

แนวทางการป้องกันภาวะสมองเสื่อมแบ่งเป็น 7 กลุ่ม ได้แก่

1. การควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่และโรคอ้วน จึงต้องควบคุม ดังนี้

1.1 รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ

กิน อาหารให้เป็นเวลาในปริมาณที่แพทย์กำหนด

เลือก อาหารที่มีกากมากขึ้น เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ผักใบ เพื่อช่วยชะลอดูดซึมน้ำตาลในเลือด
เลี่ยง ผลไม้รสหวานจัด ผลไม้แห้ง น้ำผลไม้

งด อาหารทอด และอาหารจำพวกเบเกอรี่ เนยเทียม ครีมเทียม

- ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ควรรับประทานยาลดน้ำตาลในเลือดตามแผนการรักษาและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที/วัน จำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

การควบคุมโรคเบาหวานให้ดีขึ้นสามารถลดการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ถึง 4.9 เท่า

ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ(FBS)70 - 100 mg/dl
หรือ น้ำตาลสะสม (HbA1C) ไม่เกิน 6.4%

ที่มา : (ปณิตา ลิ้มปะวัฒน์, 2558; วีระศักดิ์ เมืองไพศาล, 2559; สิริทรฉันทศิริกาญจน, 2558

1.2 รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ

กินอาหารเพื่อหยุดความดันโลหิตสูง

1. กินอาหารปริมาณพอเหมาะ เพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับปกติ
2. เลือกกินข้าวกล้อง และธัญพืช เพื่อให้ได้รับแมกนีเซียมอย่างเพียงพอ
3. กินผักใบเขียวให้มาก เพื่อให้ได้โปตัสเซียมและใยอาหาร
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สลับกับโปรตีนจากถั่ว
5. ต้ม นึ่ง อบ หรือผัดน้ำมันน้อย หรือใช้น้ำมันวันละ 2-3 แก้ว หรือกินปลาเล็กปลาน้อยเป็นประจำ
6. จำกัดการกินอาหารที่โซเดียมสูง โดยการเลือกอาหารที่ไม่เค็มจัด ลดการปรุงอาหาร
7. ลดหรืองดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

****ผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรรับประทานยาลดความดันโลหิตตามแผนการรักษา******

และออกกำลังกายสม่ำเสมอ**

ความดันโลหิตปกติ

ไม่ควรเกิน

140/90 มิลลิเมตรปรอท

1.3 รักษาระดับไขมันในเลือดให้ปกติ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. กินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักใบ ข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง เพื่อช่วยลดการดูดซึมไขมัน
3. เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารทอด
4. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไขมันจากสัตว์ กะทิ
5. จำกัดปริมาณการใช้น้ำมัน และเลือกใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด
6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดโอกาสเกิดหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น ลดโอกาสเกิดโรคสมองเสื่อมได้

ระดับไขมันในเลือดที่พึงประสงค์

- Cholesterol ไขมันโคเลสเตอรอล <200 mg/dl
- Triglyceride ไขมันไตรกรีเซอร์ไรด์ <200 mg/dl
- HDL ไขมันเอชดีแอล (ไขมันชนิดดี) >40 mg/dl
- LDL ไขมันแอลดีแอล (ไขมันชนิดเลว) <160 mg/dl

** ต้องงดน้ำและอาหารไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง ก่อนตรวจ**

1.4 **งดหรือลดการสูบบุหรี่** การลดและเลิกสูบบุหรี่ รวมถึงการอยู่ในสถานที่ที่ไม่มีควันบุหรี่จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อมได้

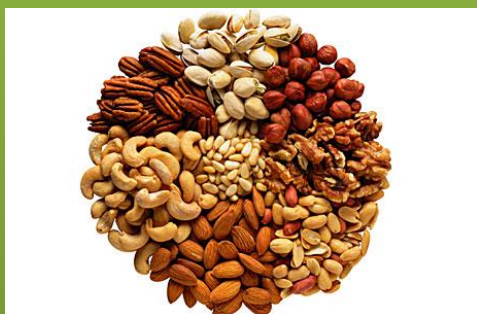
1.5 **ควบคุมน้ำหนักตัว** รักษาน้ำหนักตัวให้ค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI) 18.5- 22.9, ไม่เกิน 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ด้วยการควบคุมชนิดและปริมาณอาหารที่มีไขมันสูงเช่นเดียวกับข้อ 1.3 และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ



2. การรับประทานอาหารบำรุงสมอง อาหารที่ช่วยลดอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อมมีดังนี้

อาหารที่มีวิตามินบีสูง

ควบคุมระดับกรดอะมิโนโฮโมซิสทีนที่เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดและหัวใจ ด้วยการกินอาหารในกลุ่มเนื้อสัตว์ต่างๆ พอประมาณ และเพิ่มการกิน ข้าวกล้อง ถั่วต่างๆ ผักใบเขียวเข้ม และผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อให้ได้วิตามินบี 6 วิตามินบี 9 (โฟเลต) วิตามินบี 12 เพิ่มขึ้น



อาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน

เพิ่มกินอาหารที่เป็นผัก ผลไม้ เลือกไขมันจากน้ำมันมะกอก ซึ่งมีไขมันอิ่มตัวน้อย เน้นการรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ผ่านการขัดสี ข้าวกล้องและธัญพืช รับประทานเนื้อปลาเป็นหลัก และเนื้อสัตว์อื่นเล็กน้อย จะช่วยลดการเกิดโรคสมองเสื่อมและชะลอการเกิดโรคสมองเสื่อมได้

นอกจากนี้ยังพบว่า การกินผักและผลไม้ปริมาณมาก ลดการเกิดโรคสมองเสื่อมได้ถึง 6.5 เท่า



สรุป

โรคสมองเสื่อม จะมีความบกพร่อง 3 ประการ ได้แก่ ความบกพร่องด้านความจำและการเรียนรู้ การมีสมาธิอย่างต่อเนื่อง การวางแผน การตัดสินใจ การใช้ภาษา การรับรู้ก่่อมิตีสัมพันธ์ และการรับรู้สังคครอบตัวความบกพร่องด้านบุคลิกภาพ พฤติกรรม อารมณ์ทางจิตประสาท และความบกพร่องในการทำกิจวัตรประจำวัน การดูแลตนเอง การป้องกันโรคสมองเสื่อมต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด รับประทานอาหารบำรุงสมอง หลีกเลียงยา สารหรือ สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสมอง ทำกิจกรรมสม่ำเสมอ เข้าสังคม ฝึกสติปัญญา และตรวจสุขภาพประจำปีและรักษาโรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอ การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมเน้นการคงความสามารถของสมองไว้ การดูแลตนเองได้มากที่สุด และอยู่ร่วมกับสังคมนานที่สุดอย่างมีความสุขทุกฝ่าย

บันทึกการประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ในการกินอาหารที่ผ่านๆ มา ตามความเป็นจริง

ประจำ คือ ปฏิบัติทุกครั้งหรือ 6-7 วันต่อสัปดาห์
 ครั้งคราว คือ ปฏิบัติบางครั้งหรือ 3-5 วันต่อสัปดาห์
 น้อยครั้ง คือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมกินอาหาร และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง	ประจำ	ครั้งคราว	น้อยครั้ง
1. กินอาหารครบ 5 หมู่			
2. กินอาหารหลากหลาย , ไม่ซ้ำซาก			
3. กินข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง			
4. กินผัก			
5. กินผลไม้			
6. กินปลา			
7. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน			
8. ดื่มนม			
9. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่			
10. ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร			
11. ชั่งน้ำหนัก วัดเส้นรอบเอว เดือนละ 1 ครั้ง			
12. ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง			
13. กินอาหารที่มีไขมันหรือน้ำมัน			
14. กินอาหารประเภททอด			
15. กินอาหารประเภทที่มีรสหวาน			
16. ดื่มน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน			
17. เติมน้ำตาลทุกครั้งทีกินอาหาร			
18. กินอาหารรสเค็ม			
19. เติมน้ำปลาหรือเกลือทุกครั้งทีกินอาหาร			
20. กินอาหารที่ใส่สีผสมธรรมชาติ			

การแปลผลพฤติกรรมการบริโภค

ภายหลังการทำเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ทุกข้อแล้ว ขอให้ท่านสรุปพฤติกรรมการกินอาหารตามความถี่ ดังนี้

1. พฤติกรรมการกินตามข้อ 1-12 เป็นพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

.....	ประจำ	ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป
.....	ครั้งคราว	ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ
.....	น้อยครั้ง	ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ ปฏิบัติเป็นครั้งคราวและปฏิบัติเป็นประจำ

2. พฤติกรรมการกินตามข้อ 13-20 เป็นพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

.....	ประจำ	ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ปฏิบัติเป็นประจำ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ เปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือไม่ปฏิบัติเลยจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน
.....	ครั้งคราว	ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป แต่ถ้าปรับเป็นไม่ปฏิบัติเลยก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน
.....	น้อยครั้ง	ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย