

5 ตัวช่วย..ชะลอ อัลไซเมอร์



1 เล่นเกม ฝึกสมอง ศึกษาเรียนรู้ไม่หยุด

การหมั่นศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นความรู้วิชาการ หรือแม้แต่การใช้สมองเพื่อเล่นเกม ก็นับเป็นการฝึกสมองอยู่ตลอดเวลา ช่วยลดความเสี่ยงได้



2 รักษาให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

เราควรรักษาน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐาน คือมีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ จัดสรรการกิน การนอน และหมั่นออกกำลังกายลดไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ



3 รักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติ

ความดันที่ปกติ นอกจากจะเป็นผลดีช่วยลดความเสี่ยงในทุกๆ โรคแล้ว ยังลดเสี่ยงอัลไซเมอร์ได้ด้วย ปรับเปลี่ยนการนอนดึก เลิกดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และจำกัดอาหารรสจัด



4 ควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็นปกติ

หากโรคเบาหวานจะส่งผลให้เป็นโรคอื่นๆ เช่น หลอดเลือดตีบ โรคหัวใจ รวมถึงอัลไซเมอร์ดังนั้น ควรพบแพทย์เป็นประจำ กินยาตามคำแนะนำ และควบคุมการกินอาหาร



5 ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง

ออกกำลังกายให้กายและใจสุขใจดี เมื่อร่างกายแข็งแรง สมองก็จะแข็งแรงตามไปด้วย สมองแจ่มใส และควรทำให้ได้อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์



ที่มา www.reallygreatsite.com

จัดทำโดย
นางสาวสุชญา เปลี่ยนประเสริฐ
ตำแหน่ง เศรษฐกร



สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง
Fiscal Policy Office.



กสอ-SFIF

กองทุนพัฒนาระบบสถาบันการเงินเฉพาะกิจ
Specialized Financial Institutions Development Fund