****

**แพทย์ชี้พฤติกรรมร้ายของมนุษย์ทำให้เกิดภาวะสมองฝ่อ**

สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ เตือนหากมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสมองอาจทำให้
สมองฝ่อ ส่งผลกระทบต่อความจำ อารมณ์และพฤติกรรม แนะเลี่ยงพฤติกรรมร้ายทำลายสมอง

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โรคสมองฝ่อเป็นโรคที่พบมากในผู้สูงอายุ สาเหตุหลัก คือการเสื่อมของเซลล์สมองเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ และพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดโรค
สมองฝ่อ เช่น การนอนที่ไม่มีคุณภาพ สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความเครียด ซึ่งทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมน
ซึ่งส่งผลร้ายต่อร่างกายและสมอง

**แพทย์หญิงไพรัตน์ แสงดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา** กล่าวเพิ่มเติมว่า สมองฝ่อคือภาวะที่ปริมาณ
เนื้อสมองลดลง เป็นการเสื่อมของอวัยวะในร่างกายตามธรรมชาติ แต่เกิดกับสมองและมักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุวัย 75 ปี
ขึ้นไป โดยมีปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุ เช่น การเสื่อมของสมองตามวัย เกิดอุบัติเหตุที่ศีรษะกระทบกระเทือนสมอง
การทานยาบางชนิด โรคประจำตัวบางชนิด เช่น การขาดวิตามินบี12 โรคติดเชื้อในสมอง โรคหลอดเลือดสมอง และพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสมอง เช่น ภาวะความเครียด พักผ่อนน้อย เป็นต้น โดยผู้ป่วยจะมีอาการดังนี้ ลืมสิ่งที่เพิ่งจะเกิดขึ้น ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลง ความจำเสื่อม หลงลืม มีพฤติกรรม
ที่เปลี่ยนไป สำหรับการรักษาโรคสมองฝ่อ หากพบสาเหตุที่แก้ไขได้จะให้การรักษาตามสาเหตุและให้การรักษา
ตามอาการ ควรหลีกเลี่ยงรับประทานยาที่มีผลต่อการทำงานของสมอง ควรปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวย
กับการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยกินอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนการป้องกัน
การเกิดโรคสมองฝ่อ สามารถป้องกันได้หากปรับพฤติกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อสมอง อาทิ หมั่นออกกำลังกายสมอง
เช่น ฝึกคิด การเล่นหมากรุก ฝึกคิดเลข รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ดื่มสุรา งดสูบบุหรี่ ตรวจสุขภาพเป็นประจำ เป็นต้น

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

 #กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #โรคสมองฝ่อ

- ขอขอบคุณ-

 19 เมษายน 2562