****

**แพทย์เตือน ระวังพฤติกรรมร้ายๆ ทำลายสมอง โดยไม่รู้ตัว**

สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ แนะ 5 พฤติกรรมดี 4 พฤติกรรมร้าย ใส่ใจสมอง เพื่อสุขภาพที่ดีและพัฒนา
การของสมอง ซึ่งหลายคนอาจละเลยการดูแลสุขภาพสมองของตัวเองโดยไม่รู้ตัว

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า สมองถือเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย
โดยมีหน้าที่เป็นศูนย์กลางควบคุมกระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเต้นของหัวใจ การเคลื่อนไหว
การหายใจ เป็นต้น โดยควบคุมและสั่งการร่างกายให้ทำงานตามความคิด เพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตประจำวัน
ได้อย่างปกติสุข โดยสมองมีการทำงานตลอดเวลา ดังนั้นการใส่ใจพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อให้สมองทำงานได้ดี
จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรให้ความสำคัญเพื่อสุขภาพที่ดีของสมอง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมร้ายๆ ที่อาจทำลายสมอง

**แพทย์หญิงไพรัตน์ แสงดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา** กล่าวเพิ่มเติมว่า สมองยังมีความเกี่ยงข้องกับอารมณ์ การเรียนรู้ ทั้งนี้มนุษย์จึงควรหันมาใส่ใจพฤติกรรมพัฒนาสมอง โดยมี 5 พฤติกรรมดีดังนี้ **กินดี** คือรับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ลดอาหารบางจำพวกโดยเฉพาะอาหารทีมีน้ำตาลสูง ซึ่งจะเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง **ออกกำลังกายดี** การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายโดยรวมและหลอดเลือดแข็งแรง ไม่มีภาวะน้ำหนักเกิน
**นอนหลับพักผ่อนดี** การพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายมีเวลาพักเพื่อซ่อมแซมตัวเอง ดังนั้นควรมีเวลาพักผ่อนนอนหลับอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง **คิดดี** การฝึกคิด ฝึกลงมือทำ จะช่วยให้สมองเกิดการเรียนรู้ และพัฒนากระบวนการคิดให้รวดเร็วขึ้น **สนทนาดี** การฝึกสนทนาพูดคุยกับคนอื่นๆ เป็นประจำ สม่ำเสมอ จะช่วยให้สมองได้มีการฝึกฝนแก้ปัญหา ส่วนคนที่เก็บตัว
ไม่พบปะผู้คน พบว่าสมองมีกระบวนการทำงานในการแก้ปัญหาที่ช้าลง และควรหลีกเลี่ยง 4 พฤติกรรมร้ายทำลายสมอง
ได้แก่  **ความเครียด** เป็นผลร้ายต่อสภาพจิตใจ และส่งผลกระทบต่อสมองทำให้เสียสมาธิ หรือบางคนนำไปสู่
ภาวะซึมเศร้า **สิ่งแวดล้อมที่มีมลภาวะ** การอยู่ในอากาศที่ดีจะทำให้สมองได้รับออกซิเจนเพียงพอ **สูบบุหรี่**  ผู้ที่สูบบุหรี่
เป็นประจำนอกจากทำให้เป็นมะเร็งปอดแล้ว ยังทำให้ร่างกายและสมองได้รับออกซิเจนลดลง และเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดสมอง **โรคประจำตัว** บางชนิด เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคสมองหลายโรค โรคหลอดเลือด ดังนั้น หากพบว่าตนเองมีโรคประจำตัว ควรรักษาแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสีย เพราะการรักษาเมื่อเกิดการทำลายของสมองแล้วจะไม่สามารถทำให้สมองกลับมาทำงานได้สมบรูณ์ตามปกติ และจิตใจจะทำงานผิดปกติไปด้วย

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

**#กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #พฤติกรรมร้ายทำลายสมอง**

 - ขอขอบคุณ-

 18 มกราคม 2562