

โรคสมองเสื่อม ป้องกันได้

สาเหตุ



อาการซึมเศร้า



ผลข้างเคียงในการใช้ยา



ดื่มแอลกอฮอล์เยอะ



ไทรอยด์ต่ำ



B12 วิตามินบี12ต่ำ



ติดเชื้ในสมอง

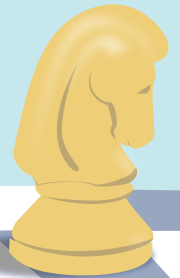
วิธีป้องกัน

ทำกิจกรรมทางปัญญา :

ท่องจำ,
ฝึกจำเส้นทางเมื่อเดินทาง



สนุกกับเกมกลยุทธ์
และเกมสปริสนา



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ :

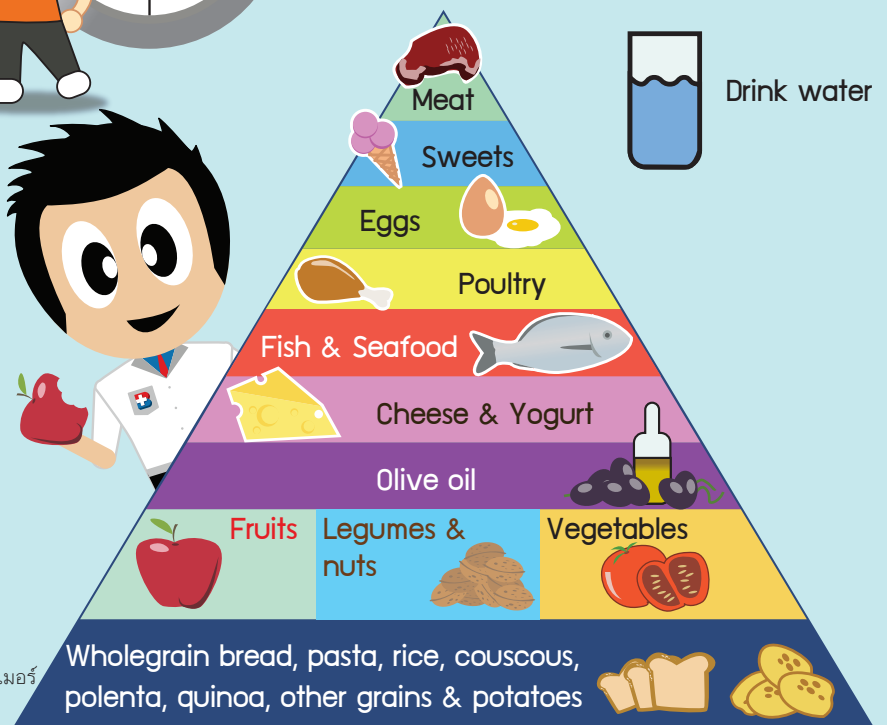
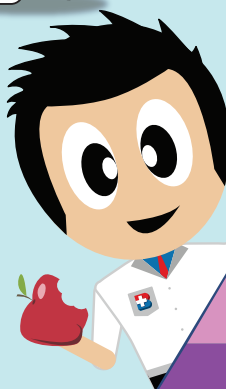
อย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์



Drink water

อาหารเพื่อสุขภาพ :

- ทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียน
- หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกไขมันอิ่มตัว
- ทานขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง และเนื้อสัตว์ ในปริมาณที่เหมาะสม



ที่ปรึกษา : พญ.ศรินพร มานิตยศิริกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์
แหล่งข้อมูล : www.alz.org

ติดตามบทความสุขภาพและความเคลื่อนไหวอื่น ๆ ได้ที่ :

2 ซอยศูนย์วิจัย 7 ถ.เพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ +66 2 310 3050-1 โทรสาร +66 2 755 1914

E-mail : hiso@bdms.co.th www.bangkokhealth.com www.facebook.com/bhrcenter



ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ
BANGKOK HEALTH RESEARCH CENTER
BANGKOK HOSPITAL GROUP