

การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ SMART BRAIN (ไม่ลืม)

โดย กลุ่มงานบริหารทางการแพทย์

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. พญ. อัจฉรา พัฒนวิทยากุล นายแพทย์ปฏิบัติการ

การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ แก้ไขปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เพื่ออายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง ด้วยแนวคิด ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย หรือ 4 Smart ได้แก่

SMART WALK คือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อร่างกายที่แข็งแรง ไม่หกล้ม โดยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 – 60 นาที ด้วยการบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ การเดินอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 6,000 – 8,000 ก้าว ในผู้สูงอายุที่ปกติ สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่แข็งแรงอาจจะเริ่มต้นที่ 3,000 ก้าว หรือเดินแบบสะสมเฉลี่ยวันละประมาณ 3 กิโลเมตร

SMART BRAIN คือ การดูแล ฝึกฝนทักษะทางสมอง เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม และยังมีการแนะนำให้ผู้สูงอายุฝึกสมองด้วยการเล่นเกมต่าง ๆ เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ รมรงค์เรื่องไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่มีส่วนทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมถึง 5 เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่

SMART SLEEP & EMOTIONAL คือ การนอนหลับเพียงพออย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง โดยนอนหลับในช่วงหัวค่ำ และตื่นแต่เช้า หลีกเลี่ยงการกินอาหาร และการออกกำลังกายก่อนนอน เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าตามมาได้ รวมทั้งการทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่เครียด ไม่เศร้าหมอง

SMART EAT คือ การกินอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เน้นผักผลไม้ เลือกอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ปลาทะเล ซึ่งมีกรดโอเมก้า 3 สูง ช่วยบำรุงประสาท สายตา และสมอง การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพช่องปากที่ดี เพื่อความสามารถในการบดเคี้ยวอาหาร มีฟันอย่างน้อย 20 ซี่ 4 คู่สบ

และนอกจากนี้ยังมีรายงานผลการวิจัย และผลสำรวจอีกหลายเรื่อง ที่ให้ข้อมูลสนับสนุนยืนยันว่าการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา ส่งผลและความเสี่ยงในระดับสูงต่ออาการสมองเสื่อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการสมองเสื่อมในระยะเริ่มต้น และพบว่า การสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อความจำ การเรียนรู้ และความสามารถการวิเคราะห์ของสมอง

จะเห็นได้ว่า ภาวะสมองเสื่อม ซึ่งมีผลต่อการ หลงลืม โดยมีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะป้องกันปัญหาดังกล่าว ดังนั้น กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าวนี้ด้วย จึงมีการจัดการสรุปองค์ความรู้ เพื่อถ่ายทอดความรู้แก่บุคลากรในกลุ่มงาน นอกจากนี้ยังนำกิจกรรมการบริหารสมอง ถ่ายทอดและสาธิตกิจกรรมแก่สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุพื้นที่กรุงเทพมหานครอย่างต่อเนื่อง

