

## การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ SMART BRAIN (ไม่ลืม)

โดย กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. ทพญ.เยาวเรศ	วงศาสุลักษณ์	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ
2. พญ.อัจฉรา	พัฒน์วิทยากุล	นายแพทย์ปฏิบัติการ
3. นางนิพล	ชยุพงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
4. นางสาวดรุณี	เนตรสูงเนิน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
5. นางสาวจันทร์ฉาย	วรรณศรี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
6. นางสาวพัชรา	อาจินทร์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
7. นายอมร	กิมทรวง	นวก.สาธารณสุขปฏิบัติการ
8. นายธนพงศ์	กฤษพัฒน์	นวก.สาธารณสุขปฏิบัติการ
9. นางสาวสวรรส	ทองเพชร	เจ้าพนักงานธุรการ

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 รมรงค์เรื่องไม่ตีมีสุรา 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 ที่จะป้องกันปัญหา ดังกล่าว ดังนั้น กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข ได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าวนี้ด้วย จึงมีการจัดการสรุปลงความรู้ เพื่อถ่ายทอดความรู้แก่ บุคลากรในกลุ่มงาน นอกจากนี้ยังนำกิจกรรมการบริหารสมอง ถ่ายทอดและสาธิตกิจกรรมแก่สมาชิกในชมรม ผู้สูงอายุพื้นที่กรุงเทพมหานครอย่างต่อเนื่อง

