

**กรมการแพทย์เผยกิจกรรมการทำอาหารช่วยลดความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม**

เนื่องจากปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุโดยเฉพาะกลุ่มโรคเรื้อรัง พบว่า ภาวะสมองเสื่อมเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เป็นโรคที่พบในผู้สูงอายุและมีแนวโน้มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ความรุนแรงของปัญหา สามารถก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ครอบครัว ทั้งในด้านจิตใจและความสัมพันธ์ รวมถึงส่งผลต่อระดับ สังคมและเศรษฐกิจของประเทศ

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อมต้องประสบกับปัญหาความจำ หลงลืม ไม่สามารถจำสิ่งใหม่ๆได้ ทำให้มีปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ตามมา เช่น อารมณ์ซึมเศร้า วิตกกังวล มีปัญหาในการนอน มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย จนเกิดพฤติกรรมรุนแรงไม่เหมาะสม เช่น การด่าทอ ตะโกน ก้าวร้าว การคิดไม่สมเหตุสมผล หรือกระทั่งอาจพบอาการทางจิต เช่น หวาดระแวง หูแว่ว เห็นภาพหลอนซึ่งหากผู้ดูแลไม่มีความเข้าใจเรื่องนี้อาจทำให้เกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์ได้ หากมีอาการของสมองเสื่อมรุนแรงขึ้น ผู้สูงอายุจะดูแลตนเองได้น้อยลง จนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้แม้กระทั่งกิจกรรมในชีวิตประจำวันปกติ การทำอาหารเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันที่ซับซ้อนที่ต้องอาศัยการทำงานของสมองหลายส่วน เช่น การทำงานของสมองที่เกี่ยวกับด้านการวางแผน การรู้คิด และจดจำ ซึ่งเริ่มตั้งแต่ข้อมูลวิธีการเตรียมทำอาหาร ส่วนประกอบของอาหาร รวมถึงการประกอบอาหารอย่างเป็นขั้นเป็นตอน สามารถช่วยลดความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อมได้

**แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า กิจกรรมการทำอาหารนอกจากการฝึกกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีการรู้คิด วิธีการเตรียมทำอาหาร ส่วนประกอบ การประกอบอาหาร การปรุงรสชาติอาหารเป็นอีกหนึ่งในกระบวนการใช้ประสาทสัมผัส  
ในการมอง การรับรส และการได้กลิ่น เพื่อที่จะบอกว่าอาหารที่อยู่เบื้องหน้ามีหน้าตา รสชาติ และกลิ่นเป็นอย่างไร ซึ่งการกระตุ้นประสาทสัมผัสหลายระบบสามารถเพิ่มความสามารถในการจดจำ การฝึกปฏิบัติเพิ่มความมั่นใจในการทำอาหารซึ่งเป็นการช่วยเหลือตนเอง และคงความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันได้ ทางสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ ได้เล็งเห็นประโยชน์ของการทำอาหารจึงนำมาปรับเป็นกิจกรรมการทำอาหาร (Cooking)   
เพื่อฝึกการใช้ประสาทสัมผัส ฝึกสมองในส่วนการวางแผน และความจำ เพิ่มความมั่นใจในความสามารถของตนในการทำกิจวัตรประจำวันที่ซับซ้อน ร่วมกับสอดแทรกเกร็ดความรู้ทางด้านโภชนาการที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นการทำแบบกิจกรรมกลุ่ม จึงสามารถเพิ่มทักษะทางสังคม (social cognition) แก่ผู้สูงอายุที่มักจะอยู่คนเดียวได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งกิจกรรมการทำอาหาร (Cooking) ทางสถาบันฯ จะมีการจัดขึ้นเดือนละ 1 ครั้ง โดยผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ณ อาคารนวัตกรรมเทคโนโลยีสุขภาพผู้สูงวัย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข สำหรับผู้สนใจสามารถติดต่อสอบถามที่เบอร์โทรศัพท์ 0 2024 8481 - 7 ต่อ 108

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ #ผู้สูงอายุ #ภาวะสมองเสื่อม

ขอขอบคุณ

9 กันยายน 2567