

# พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันมีผลทำให้เกิดโรค สมองเสื่อมได้จริงหรือไม่ ?



พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันมีผลทำให้เกิดโรคสมองเสื่อมได้จริงหรือไม่ ?

การเกิดโรคสมองเสื่อมนั้นขึ้นอยู่กับความเสื่อมของสมองของแต่ละบุคคล บางคนอายุเพียง 50 ปีเท่านั้น ...แต่ทำไมรู้สึกว่าคุณเองเริ่มมีอาการหลงลืมบ่อยขึ้น การตรวจประเมินภาวะของ ความจำและอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ฟื้นฟู และการได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องจากนักกายภาพบำบัด และนักกิจกรรมบำบัด มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุ ดึงศักยภาพตามวัยของตัวเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ตลอดจนสามารถดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสมวัยเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดียามสูงวัย

ดังนั้น ลูกหลานหรือคนใกล้ตัว ควรให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตประจำวัน หมั่นหากิจกรรมที่เหมาะสมที่ต้องใช้สมอง เช่น การไปจ่ายตลาด การอ่านหนังสือ การออกกำลังกาย การฟังเพลง หรือมองหาสถานที่ช่วยส่งเสริมและฟื้นฟู สำหรับผู้ที่มีปัญหาสมองเสื่อมโดยเฉพาะ ซึ่งจะช่วยเหลือความเสื่อมของสมองได้

ปรึกษาปัญหาด้านความจำ สมองเสื่อม และอัลไซเมอร์

ศูนย์ส่งเสริมและฟื้นฟูผู้สูงวัย (จรัญฯ13)

Tel : 065-598-8783

Line@ : thesenizens

Web : [www.thesenizens.com](http://www.thesenizens.com)