



“สมองล้าต้องบำรุงอย่างไร”

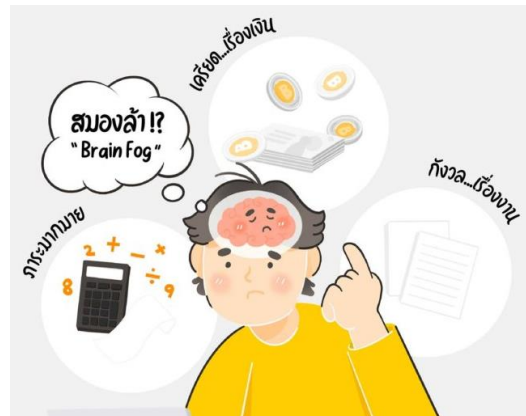
จัดทำโดย

สำนักปลัด (การจัดการองค์ความรู้)
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าปล้อง
อำเภอบ้านด่านลานหอย จังหวัดสุโขทัย

โทร.๐ ๕๕๖๑ ๕๖๘๗

<https://www.nongyapong.go.th>

คนที่ต้องทำงานอย่างหนัก ทำงานทุกวัน ไม่มีวันหยุด หรือแม้กระทั่งเวลาพักผ่อนก็ต้องคอยรับโทรศัพท์เพื่อแก้ไขปัญหาหรือตอบอีเมลตลอดเวลา การที่คุณใช้ร่างกายอย่างหนักในการทำงาน เพื่อหวังการเติบโตในหน้าที่การงาน อาจจะทำให้ความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นกับคุณได้เร็วกว่าใครเพื่อน โดยเฉพาะการทำงานที่หนักจนขาดการพักผ่อนหรือมีความเครียดสะสม ยิ่งส่งผลให้สมองมีความเหนื่อยล้ามากกว่าปกติ และเมื่อสมองล้าก็ยิ่งส่งผลให้ระบบความจำของคุณลดลง จนอาจทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ พาร์กินสัน หรือความจำเสื่อมก่อนวัยได้



แน่นอนว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการเอาใจใส่และบำรุงสมองตั้งแต่ตอนนี้

ภาวะสมองล้า คือ ภาวะเครียดที่เป็นการสะสมในระยะเวลาสั้น ซึ่งมักเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว อาจเกิดจากการที่คุณเร่งรีบในการทำงาน พักผ่อนน้อย และใช้

สมองในการทำงานมากเกินไป จนทำให้สารสื่อประสาทในสมองซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการเชื่อมต่อข้อมูลต่างๆ เข้าด้วยกัน เกิดภาวะเสียสมดุล และทำให้ประสิทธิภาพในการคิดหรือการทำงานของสมองต่ำลง คิดงานไม่ออก สมองตื้อ และหลายๆ ครั้งก็มักจะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรคอื่นๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น ภาวะอ้วน โรคกระเพาะอาหาร ภาวะประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือโรคเบาหวาน เป็นต้น



นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุอื่นๆ ที่บ่มเพาะให้เกิดอาการสมองล้า ไม่ว่าจะเป็น คลื่นแม่เหล็กจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ทั้งคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก หรือแท็บเล็ต อุปกรณ์ต่างๆ เหล่านี้จะรบกวนการหลั่งของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งจะมีผลทำให้คุณมีสมองที่ล้าได้ง่ายมากขึ้น

ประกอบกับความเครียดที่คุณสะสมมาจากการทำงาน การใช้ชีวิต หรือจากครอบครัวคนรอบข้าง ก็จะทำให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง จนทำให้ภาวะสมองล้าเกิดขึ้นกับคุณได้มากขึ้น ยิ่งหาก

คุณพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายทำให้สารอาหารไม่ครบถ้วน หรือได้รับสารพิษจากมลภาวะต่างๆรอบรอบตัวคุณ สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของการทำลายสมองและทำให้เกิดภาวะของสมองล้าได้มากขึ้นไปกว่าเดิม

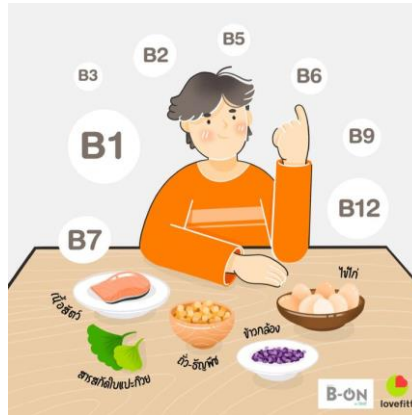
คุณสามารถสังเกตตัวเองได้ว่าหากคุณนั้นเริ่มนอนไม่หลับ รู้สึกปวดศีรษะแบบเรื้อรัง สายตาอ่อนเพลีย อยู่เสมอ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ขี้หลงขี้ลืม หรือมีความจำในระยะสั้นที่แย่ลง รวมถึงสมาธิที่เคยมีก็หายไป ความคิดสร้างสรรค์ที่เคยเกิดก็เปลี่ยนแปลงไป รู้สึกไม่สดชื่นเหมือนอย่างที่เคยเป็น สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนแต่บ่งบอกได้เลยว่า **“คุณกำลังเกิดภาวะสมองล้าขึ้นแล้ว”**

หากคุณเกิดภาวะนี้ขึ้นมาก็ยังไม่ต้องกังวลมากเกินไปนัก เพราะในความเป็นจริงแล้วคุณยังสามารถที่จะแก้ไขปัญหานี้ได้ วิธีการในการรักษาอาการสมองล้า จำเป็นจะต้องมีการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตทั้งส่วนของพฤติกรรมการใช้ชีวิต การรับประทานอาหาร การดูแลจิตใจ การออกกำลังกาย รวมไปถึงการล้างสารพิษต่างๆออกจากร่างกาย หากคุณสามารถทำสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้ครบถ้วน ก็จะทำให้สมองของคุณกลับมาใช้ได้อีกครั้งหนึ่ง

คุณต้องหยุดพักผ่อนในช่วงเวลาที่จำเป็นบ้างในบางครั้ง คลายเครียด หรือหาความรื่นเริงให้กับสมองบ้าง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการได้รับสารพิษต่างๆจากการสูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การพยายามรักษาไม่ให้สมองอ่อนล้าสามารถทำได้ด้วยตัวของคุณเอง อีกหนึ่งในวิธีการที่สำคัญที่คุณควรจะทำ ก็คือ การรับประทานอาหารเพื่อบำรุงสมองซึ่งมี

สารอาหารหลากหลายประเภทที่มีคุณสมบัติในการบำรุงสมองได้เป็นอย่างดี ขอยกตัวอย่างดังต่อไปนี้



๑. สารสกัดจากแปะก๊วย หลายคนมักจะถูกไล่ให้ไปทานแปะก๊วยเมื่อเริ่มมีอาการหลงๆลืมๆ ก็เพราะว่าสารตัวนี้จะช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้อย่างดี เมื่อเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองต่างๆได้ดี จะส่งผลต่อความจำที่ดีตามมาด้วย และช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้

๒. น้ำมันปลา ในน้ำมันชนิดนี้จะประกอบไปด้วย DHA หรือกรดไขมันไม่อิ่มตัวโอเมก้า ๓ ซึ่งมีความสามารถในการป้องกันความจำเสื่อม และช่วยเสริมสร้างทักษะในการทำงานของกล้ามเนื้อและเส้นประสาท รวมถึงระบบการมองเห็นของประสาทตา

๓. สารสกัดจากจมูกข้าว มีความสำคัญในการทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยให้สมองเกิดความผ่อนคลาย และนอนหลับให้สบาย ช่วยป้องกันสมองล้าได้ดี

๔. สารสกัดจากโสม เราทราบว่าโสมเป็นสมุนไพรจีนที่มีประโยชน์สารพัดนึก ซึ่งอีกหนึ่งประโยชน์ที่ช่วยร่างกายได้ก็คือการบำรุงสมอง ด้านความเครียด และช่วย

เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย

๕. โคลีน choline โคลีนเป็นหนึ่งในสารสำคัญในกลุ่มวิตามินบี ช่วยให้การส่งกระแสประสาทเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และป้องกันภาวะความจำเสื่อมได้เป็นอย่างดี

การได้รับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์จะช่วยให้สมองได้รับสารที่สำคัญ จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย ช่วยป้องกันภาวะสมองล้า และทำให้คุณมีความคิดที่ฉับไวได้ตลอดทั้งวัน

ลองหันมาดูแลตัวเองด้วยกิจกรรมต่างๆที่เราแนะนำดังที่กล่าวไปแล้ว น่าจะช่วยให้คุณมีสมองที่สดใสได้ในทุกๆวัน



ขอบคุณภาพจาก :

๑. <https://www.lovefitt.com/tips-tricks>

๒. <https://www.shutterstock.com/th/image-vector/cute-brain-character-illustration-sleeping-lightbulb-522555575>

ข้อมูลจาก : สุขภาพน่ารู้.com

