

# รู้รัก... เข้าใจ... ห่างไกล สมอองเลื่อม



พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน

# Editor

คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ยิ่งเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งหมายถึงความแก่ชราหรือความเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกายและจิตใจด้วยแล้วก็ยิ่งต้องใส่ใจชีวิตความเป็นอยู่กันเป็นพิเศษ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขตราบที่ร่างกายในวัยนี้จะเอื้ออำนวยได้

นอกจากปัญหาความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนแล้ว โรคภัยไข้เจ็บในรูปแบบต่างๆ ยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่บ้านทอนคุณภาพชีวิตของคนในวัยนี้ ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเกาต์ โรคมะเร็ง และโรคซึมเศร้า รวมทั้ง “โรคสมองเสื่อม” ซึ่งในปัจจุบันมีอุบัติการณ์ที่น่าเป็นห่วง เพราะจากสถิติในปี 2554 ทั่วโลกมีผู้ป่วยสมองเสื่อมประมาณ 36 ล้านคน และเชื่อว่า ในปี พ.ศ. 2573 จะมีมากขึ้นเป็น 66 ล้านคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุเกิน 65 ปี ที่พบว่าเป็นโรคนี้นับถึงร้อยละ 5-8 และผู้ที่มีอายุ 90 ปีขึ้นไปพบมากถึงร้อยละ 50

ปัญหาโรคสมองเสื่อมจึงไม่ใช่เรื่องเล็กๆ คุณหรือคนในครอบครัวก็อาจมีความเสี่ยง เนื่องจากปัจจัยหลักที่ทำให้ภาวะสมองเสื่อมมีอัตราสูงขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากอายุขัยของคนในปัจจุบันที่ยืนยาวขึ้น นอกจากนี้ คนที่ได้รับกรรมพันธุ์โรคสมองเสื่อมมาจากครอบครัวก็มีแนวโน้มเป็นโรคนี้นี้ได้มากกว่าคนทั่วไปเช่นกัน แนวทางที่จะรับมือกับโรคนี้นี้ได้จึงอยู่ที่การป้องกัน รู้เท่าทันและการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญครอบครัวและคนใกล้ชิดจะต้องเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นหากญาติของคุณกลายเป็นผู้ป่วยสมองเสื่อม

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ “รู้รักษ์...เข้าใจ...ห่างไกลสมองเสื่อม” เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ผู้สนใจทั่วไป รวมทั้งลูกหลานที่จะนำไปใช้เป็นคู่มือในการป้องกัน และรับมือกับโรคสมองเสื่อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

พญ.สิริสุน อับศิริกาญจน

หน่วยเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ

ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลรามารินทร์

เรื่อง	หน้า
ทำความรู้จักโรคสมองเสื่อม	4
อายุยิ่งมากโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อมยิ่งมากขึ้น	4
ซีลีมหรือสมองเสื่อมกันแน่	5
สาเหตุของโรคสมองเสื่อม	6
จะปรึกษาคุณหมอเมื่อไหร่ดี	6
เป็นแล้วรักษาหายไหม	7-8
ถ้าคนในครอบครัวเป็นโรคสมองเสื่อม	9
10 สัญญาณเตือน !	10
สมองเสื่อมชะลอได้	11
บันได 3 ชั้น ป้องกันสมองเสื่อม	12
ฝึกสมองพิตเสมอ	13
มาป้องกันโรคหลอดเลือดสมองกันเถอะ	14
ลดและเลี่ยงอาหารทำลายสมอง	15
กินอะไรสมองดีจำแม่น	16
12 วิธีบริหารสมอง	17
แบบทดสอบสมรรถภาพสมอง	18-19



## โรคสมองเสื่อม



หลายคนคงเคยได้ยินชื่อ “โรคสมองเสื่อม” กันมาบ้าง แต่อาจยังไม่ทราบว่าโรคนี้เป็นอย่างไร ตนเองหรือคนในครอบครัวจะมีโอกาสเป็นหรือไม่ และถ้าเป็นแล้วจะรักษาได้ไหม ?

ผู้ที่เป็โรคสมองจะมีปัญหาทางสมองหลายอย่างร่วมกัน ทั้งในเรื่องความจำและความสามารถด้านอื่นๆ ของสมองที่เสื่อมลง การรับรู้ก็จะผิดปกติจากคนทั่วๆ ไป เช่น ไม่รู้วันและเวลา เห็นภาพหลอน คิดคำนวณไม่ได้ ไม่ใช่เหตุผลว่าจะต้องทำอะไร ถูกกาลเทศะหรือไม่ ตัดสินใจไม่ได้ ที่เคยทำได้ก็ทำไม่เป็น ความสามารถในการสื่อสารลดถอยลงนอกจากนี้ บุคลิกภาพและพฤติกรรมก็ยิ่งผิดแปลกไปจากเดิมอีกด้วย อาการต่างๆ ดังกล่าวเกิดจากการทำงานของสมองทั้งหมดที่เสื่อมลงนั่นเอง

## อายุยิ่งมาก

### โอกาสเป็นโรคสมองเสื่อมยิ่งมากขึ้น



เรามักจะได้ยินคำว่าสมองเสื่อมบ่อยๆ เพราะคนสมัยนี้อายุยืนขึ้นเนื่องจากความก้าวหน้าทางการแพทย์เมื่ออายุมากขึ้น นอกจากต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยของร่างกาย และปัญหาทพพลภาพแล้ว สมรรถภาพของสมองยังเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไรโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อมก็ยิ่งมากขึ้นเป็นเงาตามตัว

ในปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมมากถึง 10% หนึ่งในนั้นอาจเป็นญาติผู้ใหญ่ที่เคารพรักในครอบครัวของเราก็ได้ โรคสมองเสื่อมจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป



## หัวล้มหรือสมองเสื่อมกันแน่

คนขี้ลืมและผู้สูงอายุส่วนใหญ่คงเคยมีประสบการณ์ลืมเรื่องราวต่างๆ กันมาบ้างไม่มากก็น้อย และอาจกำลังสงสัยว่าอาการดังกล่าวเป็นอาการเริ่มแรกของโรคสมองเสื่อมหรือไม่ แล้วขี้ลืมหักกับสมองเสื่อมต่างกันตรงไหน?

### หัวล้มธรรมดา

คนทั่วไปหรือผู้สูงอายุที่ความจำลดลงตามวัยอาจลืมบ้างเป็นเรื่องธรรมดา มักเกิดจากไม่มีสมาธิ ไม่ได้ใส่ใจจดจำสิ่งที่ทำอยู่ เช่น ลืมชื่อคนจำไม่ได้ว่าลืกรึเปล่าที่บ้านหรือยัง เพราะความรีบร้อนเห็นต้น หากไม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ นี่เป็นเพียงอาการลืมธรรมดาเมื่อลืมแล้วก็นึกขึ้นมาได้ในภายหลัง ยังรู้ตัวว่าลืมสามารถแก้ไขด้วยการตั้งใจและตั้งใจจำรวมทั้งจดช่วยจำแล้ว กลับมาอ่านทบทวนก็จะช่วยให้ลืมเรื่องต่างๆ ได้น้อยลง

### สมองเสื่อม

ผู้ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมจะลืมผิดแปลกไปจากปกติลืมในเรื่องที่ไม่น่าเชื่อว่าจำลืมหรือจำกิจกรรมที่ทำไปไม่ได้แม้ว่าจะผ่านไปเมื่อครู่ก็ตาม เช่น ลืมว่าวางของมีค่าไว้ที่ไหนบ่อยๆ หรือเพิ่งไปเที่ยวต่างจังหวัดแล้วลืมนำได้ไปมาแล้ว ลืมในสิ่งที่ไม่ควรลืม เช่น คนที่รู้จักคุ้นเคย ลืมวันเวลาปัจจุบัน ลืมว่ากำลังอยู่ที่ไหน ลืมเส้นทางจากบ้านไปที่ทำงาน ลืมความสามารถที่เคยทำได้อย่างการขับรถ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ใช้ภาษาผิดเพี้ยนไป สื่อสารไม่เข้าใจ คิดเลขง่ายๆ ไม่ได้เรียนรู้และฝึกฝนในเรื่องใหม่ๆ ไม่ได้ มีเหตุผลแปลกไปจากคนปกติ ทำงานผิดพลาดบ่อยๆ บุคลิกเปลี่ยนไป และอาจก้าวร้าวขึ้น



●● หากคนใกล้ชิดเริ่มมีอาการหลงลืมแบบไม่ธรรมดาอย่างนี้ ควรพาไปพบคุณหมอตั้งแต่มีอาการในระยะแรก ●●



# สาเหตุของโรคสมองเสื่อม

สมองเสื่อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ ที่เรารู้จักกันดีก็คือ “โรคอัลไซเมอร์” ซึ่งเนื้อสมองเกิดการสลายหรือเซลล์สมองตายนอกจากนี้ ยังเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตีบหรืออุดตัน ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอเป็นเหตุให้เนื้อสมองตายไปเป็นจำนวนมาก เกิดจากการติดเชื้อในสมอง การขาดสารอาหารบางชนิดระบบในร่างกายทำงานแปรปรวน เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานมาก หรือน้อยไป หรือตับไตทำงานผิดปกติ ฮอร์โมนผิดปกติ และเนื้องอกในสมอง เป็นต้น

ในบรรดาสาเหตุของโรคสมองเสื่อมทั้งหมดที่พบมากที่สุดคือ โรคอัลไซเมอร์ รองลงมาคือหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน

## จะ**ปรึกษา**คุณหมอเมื่อไหร่?

เมื่อผู้ป่วยหรือญาติรู้สึกว่าคุณใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว “ลืม” แบบไม่ปกติ หรือมีพฤติกรรมแปลกไป หากสงสัยว่าน่าจะเป็นโรคสมองเสื่อม อาจขอคำปรึกษาจากคุณหมอเพื่อตรวจวินิจฉัย เริ่มจากการซักประวัติ การใช้ชีวิต การใช้ยาชนิดใดเป็นประจำ บ้าง การบาดเจ็บทางสมอง โรคประจำตัว โรคที่เป็นกรรมพันธุ์ โรคอัมพาต อัมพฤกษ์ การตรวจร่างกาย ทดสอบสมรรถภาพสมอง ตรวจเลือด หรือบางรายอาจมีการเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์สมองเพื่อหาสาเหตุและอาการของโรค

เมื่อคนในครอบครัวเป็นโรคสมองเสื่อมนับเป็นเรื่องใหญ่ เพราะการดูแลผู้ป่วยไม่ใช่เป็นเรื่องง่ายต้องเหนื่อยทั้งกายและใจ จึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมส่วนคนที่ดูแลผู้ป่วยก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขรวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดีเช่นกัน

# เป็นแล้วรักษาหายไหม

โรคสมองเสื่อมเกิดจากหลายสาเหตุมีทั้งที่รักษาได้และรักษาไม่ได้ ผู้ป่วยจึงต้องได้รับการตรวจละเอียดรักษาตามสาเหตุ ซึ่งแพทย์ผู้รักษาจะเป็นผู้ใหญ่นำคำแนะนำเพื่อผลการรักษาที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

สำหรับโรคสมองเสื่อมจากสาเหตุของ อัลไซเมอร์และหลอดเลือดสมอง ที่ผู้ป่วยสมองเสื่อมเป็นกันมากที่สุดนั้นเท่าที่ความรู้ทางการแพทย์ในเวลานี้มีอยู่ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาด สิ่งที่ทำได้ดีที่สุดในปัจจุบันนี้ก็คือ ช่วยให้ผู้ป่วยจำนวนหนึ่งมีอาการดีขึ้นบ้างและชะลอโรคไม่ให้ทรุดลงเร็วเกินไปนัก

เป้าหมายในการรักษาสมองเสื่อมจากสาเหตุของอัลไซเมอร์ และหลอดเลือดสมองหรือจากสาเหตุอื่นที่รักษาไม่หาย ก็คือ เพื่อให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่กับครอบครัวได้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้



แพทย์มักจะใช้วิธีการรักษาร่วมกันระหว่างการให้ความรู้คำแนะนำในการดูแล เช่น การปรับตัวปรับใจในการดูแลผู้ป่วย จัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ดูแลความปลอดภัยหรือการเตรียมจัดการเรื่องทรัพย์สินหรือเรื่องทางกฎหมายการใช้จ่ายรักษา และการปรับพฤติกรรม

## ใช้ยา รักษา

แม้ว่าในปัจจุบันจะยังไม่มียาที่รักษาโรคสมองเสื่อมให้หายขาดได้ แต่ก็มียาที่ช่วยควบคุมอาการต่างๆ ให้น้อยลง เพื่อรักษาปัญหาทางสมองและความจำของผู้ป่วยสมองเสื่อม โดยยาที่ใช้รักษาจะช่วยเพิ่มสารเคมีในสมองบางอย่างที่ขาดไป ช่วยในเรื่องความจำ และช่วยปรับอาการทางพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียและนอนไม่หลับ ผู้ป่วยและญาติอาจต้องเตรียมรับมือกับอาการที่อาจเกิดขึ้นได้



# แก้ไข ปัญหาพฤติกรรม

ปัญหาพฤติกรรมที่พบและเป็นปัญหาสำคัญของโรคสมองเสื่อมก็คืออาการไม่อยู่นิ่ง หงุดหงิดก้าวร้าวหรืออาจทำร้ายร่างกาย เพราะควบคุมตนเองไม่ได้ อาการเหล่านี้ มีผลกระทบต่อครอบครัว ผู้ป่วยสมองเสื่อมอย่างมาก ต้องให้ความเข้าใจเห็นว่าผู้ป่วยไม่ได้ตั้งใจจะก้าวร้าว หรือหงุดหงิดอย่างที่เรารู้เห็น แต่เกิดจากตัวโรคเองอย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้ มักเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ญาติไม่สามารถดูแลผู้ป่วยได้ ด้วยเหตุนี้ คุณหมอและญาติจึงจำเป็นต้องร่วมกันหาสาเหตุและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น บางครั้งการปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เช่น แสงสว่างที่เหมาะสม เสียงดนตรีหรือสัตว์เลี้ยงที่ผู้ป่วยชอบอาจช่วยให้ผู้ป่วยสงบลงได้

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในการดูแลผู้ป่วยนั้นคือความปลอดภัย การเก็บของมีคม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าให้มิดชิดปิดวาล์วเตาแก๊สไว้เสมอรวมทั้งระมัดระวังความปลอดภัยในเรื่องอื่นๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

นอกจากแพทย์จะดูแลผู้ป่วยแล้ว สิ่งหนึ่งที่ละเลยไม่ได้ก็คือการดูแลสุขภาพจิตใจของญาติผู้ป่วย เพราะภาระการดูแลเป็นงานหนักต้องเผชิญกับปัญหาพฤติกรรมต่างๆ และการดูแลที่ยาวนานญาติผู้ดูแลอาจจะขาดกำลังใจ อ่อนล้า เจ็บป่วยหรือภาวะซึมเศร้า เพราะฉะนั้นคนในครอบครัวจะต้องช่วยกันดูแล ซึ่งหลายครอบครัวที่ปรับเปลี่ยนและจัดการปัญหาลงไปได้มากสามารถดูแลผู้ป่วยได้ดีจะทำให้ครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีไปด้วย





# ถ้าคนในครอบครัว

## เป็นโรคสมองเสื่อม



เมื่อคนใกล้ชิดเป็นโรคสมองเสื่อม อาจจะทำให้เราเกิดความเครียด และ สับสนว่าจะทำอย่างไร และจะทำใจ อย่งไร อย่งเพ่งกังวลใจให้สอบถาม คุณหมอเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมทุก ข้อที่อยากทราบ ขอคำแนะนำว่ามี หน่วยงานใดให้ความช่วยเหลือหรือ ให้ความรู้ในการดูแลผู้ป่วยบ้าง หรือ อาจติดต่อโรงพยาบาลสถานบริการ สาธารณสุข เพื่อขอข้อมูลความรู้ เกี่ยวกับโรคและการดูแลผู้ป่วย

### ปัญหานี้ มีทางออก

ปัญหาใหญ่สำหรับญาติผู้ป่วยคือ ไม่ เข้าใจ ยอมรับไม่ได้ เสียใจ โกรธ โศก ชะตาและโกรธผู้ป่วย สิ่งสำคัญที่สุด ที่จะช่วยลดปัญหาการดูแลผู้ป่วยก็คือ ความเข้าใจ การยอมรับ และการปรับ ตัวเข้ากับสถานการณ์ ซึ่งจะช่วยให้คลาย ความทุกข์ความสับสนเร็วกว่า และผู้ ป่วยก็มีคุณภาพชีวิตกลับคืนมาเร็วขึ้น

การอยู่กับผู้ป่วยที่มีปัญหาพฤติกรรม อาจไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เพราะผู้ป่วยมักไม่ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมประจำ วันหรือการดูแล จึงควรวางแผนปรับ เปลี่ยนในเรื่องต่างๆ เพื่อลดภาระของ คนในครอบครัวตั้งแต่การปรับเวลาการ

ดูแลให้เข้ากับกิจวัตรของผู้ป่วย วางแผน การดูแลกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วย สังเกตอารมณ์ของผู้ป่วยเพื่อให้ความ ร่วมมือในการดูแล ใช้ความยืดหยุ่น เพราะผู้ป่วยอาจมีพฤติกรรมแตกต่างกันไปในแต่ละวัน

หากต้องดูแลผู้ป่วยเพียงลำพังคน เดียวโดยไม่มีเวลาพัก ผู้ดูแลจะเครียด และกดดัน บางคนอาจมีปัญหาลืมเศร้า ตามมา คนในครอบครัวจึงควรช่วยกัน ผลัดเปลี่ยนหรือหาคนมาดูแล เมื่อได้ พักจากความเครียดความเหนื่อยบ้าง ก็จะมีแรงและกำลังใจในการดูแลผู้ป่วย ผู้ป่วยก็จะได้รับการดูแลอย่างดี

# 10

## สัญญาณเตือน !

คนทั่วไปมักจะเข้าใจกันว่าผู้สูงอายุมักจะหลงลืมบ้าง เป็นธรรมดา เข้าใจว่าแก่แล้วก็เป็นอย่างนี้เองจนไม่ทันสังเกตว่าอาการเหล่านี้ อาจเป็นการแสดงอาการของ โรคสมองเสื่อม ซึ่งมีตัวบ่งชี้หลายประการ ดังนี้



**1 ความจำเสื่อม** จะลืมเรื่องใหม่ๆ ที่เพิ่งรับรู้ ลืมในสิ่งที่ไม่นานจะลืม เช่น ลืมว่ากินข้าวแล้วทั้งๆ ที่เพิ่งกินไป

**2 ไม่สามารถทำกิจกรรมที่เคยทำได้**  
เช่น เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าที่เคยใช้อยู่ไม่ถูก

**3 ใช้ภาษาไม่เป็น** คิดซ้ำมาก พูดเป็นห้วงๆ คิดคำพูดไม่ออก เรียกสิ่งของไม่ถูก เช่น เรียกโทรทัศน์ไม่ได้

**6 คิดหรือทำเรื่องซับซ้อนไม่ได้** เช่น คิดเลขง่ายๆ หรือ ทอนเงินไม่ถูก

**4 หลงที่หลงเวลา** ลืมว่าบ้านอยู่ไหน มักร้องขอกลับบ้าน  
จำวันเดือนปีไม่ได้

**7 วางของในที่ที่ไม่ควรจะวาง**  
เช่น วางกระเป๋าตังค์ไว้ในตู้เย็น

**5 ไม่มีเหตุผลหรือมีเหตุผลแปลกๆ** ไม่สามารถตัดสินใจได้ดี หรือไม่รู้จักกาลเทศะว่าอะไรควรไม่ควร

**8 อารมณ์แปรปรวน** เช่น อารมณ์ดีสลับร้ายโดยไม่มีสาเหตุ อารมณ์อาจรุนแรงมากทั้งที่มีสาเหตุเพียงเล็กน้อย

**9 บุคลิกเปลี่ยนไปมาก** เช่น หวาดระแวง ไม้ไว้ใจคนเคยเป็นคนเงียบกลับช่างพูด เคยใจเย็น สุภาพกลับโมโหง่าย

**10 ขาดชีวิตชีวา ซึมเศร้า** ไม่กระตือรือร้น ไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อาจจะนั่งเหม่อลอยเป็นชั่วโมง

อัลไซเมอร์และหลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเกิดโรคสมองเสื่อม ปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาให้หายขาด แต่สามารถช่วยชะลออาการของโรคให้ช้าลงได้

## สมองเสื่อม ชะลอได้



หากสามารถชะลอสมองของผู้ที่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมให้ช้าลง ผู้ป่วยจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ถ้าความสามารถร่างกายยังดีอยู่ก็จะช่วยเหลือตัวเองได้มาก ดูแลง่าย และมีสภาพจิตใจและอารมณ์ที่ดี ญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วยก็จะมีสุขภาพจิตดีตามไปด้วยเมื่อเห็นผู้ป่วยยังจดจำสิ่งต่างๆ และช่วยเหลือตัวเองได้พอสมควร ไม่เป็นภาระหนักมากจนเกินไป

การชะลอความเสื่อมของสมอง สามารถทำได้จากการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น จัดหมวดหมู่เสื้อผ้าหรือของใช้ ปลูกต้นไม้ ทำกับข้าว ให้อุปกรณ์ตัวเองหรือญาติพี่น้อง หาหนังสือให้อ่านถ้าชอบ ให้ฟังข่าวสารคดีโทรทัศน์ เลือกเนื้อหาไม่รุนแรง สีสันสวยงาม หลีกเลียงข่าวสารหรือภาพที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นต้น

นอกจากนี้ ควรให้ผู้ป่วยทำในสิ่งที่เคยทำได้ หรือทำกิจกรรมที่ชอบหรือเชี่ยวชาญ และเหมาะกับสภาพร่างกายหรือวัย ซึ่งแต่ละคนมีความชอบต่างกัน บางคนชอบดนตรี ก็อาจหาเพลงโปรดมาเปิดให้ฟังแล้วชวนกันร้องตาม พาไปเที่ยวนอกบ้านบ้าง หรือทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นเกมฝึกสมองแบบที่ไม่ยากหรือไม่ยุ่งเกินไป เช่น ทายภาพจากไพ่ เล่นตัวต่อบล็อกไม้ เล่นเกมทายง่ายๆ เป็นต้น

# บันได 3 ขั้น

## ป้องกันสมองเสื่อม

การดูแลรักษาและพัฒนาสมองให้จดจำได้ดีมีความคิดอ่านฉับไว หลายคนอาจนึกถึงแต่อาหารบำรุงหรือเทคนิคการฝึกสมองเท่านั้น ความจริงแล้วสมองจะดีได้ต้องมีองค์ประกอบตั้งแต่การดูแลสุขภาพกายจิตใจ การใช้ชีวิต และการใช้สมองที่ช่วยเพิ่มพูนความสามารถ ซึ่งเราสามารถดูแลรักษาพัฒนาสมองเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อมด้วยบันได 3 ขั้น

อย่าลืมพักผ่อน  
ให้พอเพียง ดูแลรักษา  
จิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ  
จะได้ประโยชน์จากบันได  
3 ขั้นนี้อย่างแน่นอน



**ขั้นสูง** ฝึกสมอง ฝึกความจำ เช่น ทำสมาธิ เคล็ดลับความจำง่ายๆ คือ ตั้งใจจำ จุดช่วยจำ หรือเชื่อมโยงความจำ เช่น คนชื่อสมศรียิ้มสวย ก็ให้พ่วงชื่อกับลักษณะเด่นไว้ด้วยกัน ต้องหมั่นทบทวนความจำ โดยเฉพาะเรื่องที่สำคัญ ฝึกทำเลขง่ายๆ เล่นเกมลับสมอง ทำอะไรใหม่ๆ ไม่ซ้ำวิธีเดิมบ้าง เช่น หัดใช้มือซ้ายเปลี่ยนเส้นทางไปทำงาน ฯลฯ

**ขั้นกลาง** ปรับตัวให้เป็นคนรักสุขภาพ หลีกเลี้ยงเหล่าเบียร์บุหรี่ยี่ห้อสารเสฟติดต่างๆ รมณ์ตระวังไม่ให้ศีรษะขาดเจ็บหรือกระแทก ระวังการใช้ยาพวกกลุ่มมประสาท ยานอนหลับ ยารักษาโรคจิต ควรดูแลจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี อาจพบปะสังสรรค์กับคนอื่นบ้าง หรือทำงานช่วยเหลือสังคม เมื่อเป็นผู้ให้จิตใจจะอิ่มสุข

**ขั้นพื้นฐาน** เริ่มจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วยการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เลือกอาหารไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ เน้นผักสดผลไม้รสหวานน้อย ผักผลไม้ที่มีสารช่วยชะลอความเสื่อม กินอาหารรสเค็มและหวานแต่น้อย ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอติดต่อกัน 15 นาทีขึ้นไป ผู้สูงอายุควรเลือกออกกำลังกายที่ไม่หนักมากเกินกำลัง และต้องดูแลตัวเองไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันคอเลสเตอรอลสูง อ้วน รวมทั้งต้องไม่สูบบุหรี่

# ฝึกสมองพัฒนาสมอง *Don't forget*

การฝึกสมองให้แจ่มใสอยู่เสมอ ทำได้ด้วยวิธีการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การลิ้มรสการได้ยิน การสัมผัส และการได้กลิ่นผ่านกิจวัตรประจำวันต่างๆ หรือทำกิจกรรมยามว่างที่สามารถทำได้



**สายตาและความคิด** ฝึกเรื่องความจำด้วยการฟังความสนใจไปยังสิ่งที่มองเห็น หรือจดบันทึกไว้พัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้สมองด้วยการเล่นเกมหมากฮอส เกมเศรษฐี เกมปริศนาอักษรไขว้ เกมภาพเหมือน หรือเกมง่ายๆ เช่น พบกระดาด ต่อจิ๊กซอว์ บวกลบเลข ต่อภาพ เป็นต้น



**การดมกลิ่น** ลองทำกับข้าวแล้วฝึกดมกลิ่นอาหาร ดมดอกไม้ ผลไม้ หรือลองสังเกตว่าแต่ละกลิ่นได้สัมผัสกลิ่นหอมอะไรบ้าง เพราะกระแสประสาทของกลิ่นสามารถถ่ายทอดไปที่สมองได้เร็วกว่ากระแสประสาทชนิดอื่นๆ ซึ่งจะช่วยให้เซลล์สมองเจริญเติบโตและแข็งแรงได้



**การชิมรส** ชิมอาหารรสชาติต่างๆ หรือลองเมนูและรสชาติแปลกใหม่บ้าง หลังจากนั้นให้เปรียบเทียบอาหารที่มีรสคล้ายกันว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เช่น น้ำตาล-หวาน เกลือ-เค็ม ส้ม-เปรี้ยว มะนาว-เปรี้ยว เป็นต้น



**การรับรู้สัมผัส** ฝึกสังเกตสิ่งต่างๆ ผ่านการสัมผัส แทนการมองบ้างเพื่อพัฒนาสมอง เช่น หลับตาแล้วสัมผัสผลไม้ ลูกบิดประตู เลือกลูกบอล เปิดปิดก๊อกน้ำ เป็นต้น



**การฟัง** เปิดเพลงฟังหรือจำเนื้อเพลงแล้วร้องตามจะช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำความเข้าใจสิ่งที่ได้ยินการคิด และการต่อเติมจินตนาการได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การฟังอย่างตั้งใจยังจะช่วยฝึกสมองในเรื่องของการจับใจความจากสิ่งที่ได้ยินอย่างรวดเร็วดีขึ้น





# มาป้องกัน

## โรคหลอดเลือดสมองกันเถอะ

สมองเสื่อมจากหลอดเลือดสมองเป็นปัญหาใหญ่ในประเทศไทยและซีกโลก ตะวันออก ที่สำคัญในบางประเทศยังพบมากกว่าอัลไซเมอร์เสียอีก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะพฤติกรรมการกินอาหารมันๆ ทอดๆ ใช้ชีวิตนั่งๆ นอนๆ ไม่ค่อยได้ออกแรงหรือออกกำลังกาย ซึ่งจะนำไปสู่โรคหลอดเลือดสมองได้ในนอง

หลอดเลือดที่แข็งและตีบตันทำให้สมองขาดเลือดจนเนื้อสมองเสียไปทำให้โรคสมองเสื่อมอาจเกิดขึ้นอย่างช้าๆ อาการที่สำคัญคือ ตื่นนอนตอนเช้าแล้วรู้สึกแขนขาไม่ค่อยปกติ ไม่มีแรง ต่อมาแขนขาไม่ขึ้นและจะแสดงอาการชัดเจนว่าสมองขาดเลือดในระยะเวลา 2-3 วัน นอกจากนี้ อาจเกิดอาการชาร่างกายซีกใดซีกหนึ่งด้วย ในกรณีที่หลอดเลือดอุดตันกะทันหัน อาการจะรวดเร็วหากยืนอยู่อาจล้มหมดสติทันที อาการแขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว ก็เป็นสัญญาณอันตรายของโรคนี้

ปัญหาเลือดอุดตันหรือตันไม่ได้เกิดเฉพาะเส้นเลือดเส้นในเส้นหนึ่ง แต่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันทั่วทั้งตัวหลอดเลือดที่ตีบตรงเส้นที่หล่อเลี้ยงสมองทำให้สมองตายเพราะขาดเลือด ถ้าตีบในสมองส่วนควบคุมสติปัญญา ความสามารถก็ทำให้มีปัญหาด้านนี้ หากตีบตรงส่วนควบคุมเคลื่อนไหวก็ทำให้เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาต และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร



ผู้ร้ายที่เป็นต้นเหตุทำให้เส้นเลือดแดงแข็งและตีบตันคือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน การสูบบุหรี่ มีไขมันในเลือดสูง และความอ้วน เราต้องควบคุมวายร้ายเหล่านี้ให้ได้

อย่างไรก็ตาม น่าเสียดายที่คนจำนวนมากต้องเป็นโรคสมองเสื่อมหรือเสียชีวิตด้วยสาเหตุของหลอดเลือดสมอง เพราะจริงๆ แล้วโรคนี้น่าสามารถป้องกันได้ หากดูแลรักษาสุขภาพในเรื่องของอาหารการกินเลิกกินเหล้า เลิกบุหรี่ ลดอาหารรสหวาน มัน เค็ม และออกกำลังกายเป็นประจำ

# ลดและเลี่ยงอาหารทำลายสมอง

เรารู้จักกับอาหารตัวร้ายทำลายสมองว่ามีอะไรบ้างเพื่อหลีกเลี่ยงหรือหากจำเป็นต้องกินก็กินแต่น้อย

**1 อาหารมันๆ ทอดๆ และไขมันชนิดเลว**  
เช่น ไขมันสัตว์ กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ซึ่งนำไปสู่โรคหัวใจและเสี่ยงกับการเป็นโรคอัลไซเมอร์ถึง 2 เท่า ส่วนเนยเทียมหรือมาการีน ก็เพิ่มความเสี่ยงกับการเป็นโรคนี้ได้ 2-3 เท่า

**2 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเหล้าเบียร์** หากดื่มติดต่อกันเป็นเวลานานๆ จะนำไปสู่โรคสมองเสื่อมโดยสมองจะค่อยๆ เสื่อมลงทีละน้อยและเห็นผลอย่างชัดเจนเมื่อเข้าสู่วัยชรา

**3 อาหารที่มีสารพิษ** เช่น ยาฆ่าแมลงที่อยู่ในผักผลไม้ สารเร่งเนื้อแดง ฯลฯ หลีกเลี่ยงได้ด้วยการกินผักผลไม้พื้นบ้านหรือผักริมรั้ว ผลไม้ปลูกเอง หรือประเภทปลอดสารพิษ ไม่กินอาหารซ้ำซากเพื่อป้องกันไม่ให้สารพิษสะสม

**5 เนื้อสัตว์ปิ้งย่างไฟแรง ไขมัน เกรียม** มีสารอนุมูลอิสระทำให้เซลล์ในร่างกายและเซลล์สมองเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

**4 สารปรุงแต่งสีกลิ่นรสหรือสารกันบูด**  
อาหารที่มีสารปรุงแต่ง สี กลิ่น รส สารกันบูด มักจะมีสีสดๆ หรือสวยงามมากเกินความจริง รสชาติอร่อยผิดแผกไปจากอาหารธรรมชาติ มักจะอยู่ในขนมอาหารสำเร็จรูป น้ำหวาน ไอศกรีมสีสดๆ

**6 อาหารและขนมหวานจัด** ที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ฝอยทอง ขนมหม้อแกง โดนัท น้ำอัดลม น้ำผลไม้และผลไม้หวานจัด ในแต่ละวันเราไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา แต่แค่ในน้ำอัดลม 1 ขวดก็มีน้ำตาลถึง 6 ช้อนชาแล้ว

**7 อาหารเค็มจัด** เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงซึ่งจะนำไปสู่โรคสมองเสื่อมได้ควรกินเค็มให้น้อยลง และหลีกเลี่ยงอาหารดองเค็มให้น้อยลง และหลีกเลี่ยงอาหารดองเค็ม เช่น ผักกาดดอง บัวยุเค็ม เต้าหู้ยี้ ปลาเค็ม เป็นต้น

**Tip**

นอกจากอาหารต่างๆ เหล่านี้ การกินอาหารมากเกินไปหรือไม่กินอาหารเข้าก็จะส่งผลร้ายต่อสมองเช่นเดียวกัน



# กินอะไรสมองดีจำแม่น

หากถามว่ากินอะไรถึงจะทำให้สมองดีจำแม่น ห่างไกลจากโรคสมองเสื่อม คำตอบคือต้องกินอาหารให้เหมาะสมมีปริมาณที่พอเหมาะ ได้สารอาหารครบถ้วน สารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อสมองนั้นอยู่ในอาหารหลากหลายชนิด ซึ่งจะช่วยบำรุงสมองได้ดีกว่าการกินอาหารจำเจอยู่ไม่ถาวร นั่นก็คืออาหาร 5 หมู่



**หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์** นม ไข่ ถั่ว เลี่ยงการปรุงให้สุกด้วยการทอดหรือผัด เพราะจะได้ไขมันพ่วงเข้าไปอีก

**หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล** ฯลฯ กินน้ำตาลน้อยๆ เลือกอาหารประเภทแป้งจากข้าวกล้อง ธัญพืช เผือก มัน จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ไม่ขึ้นหรือตกเร็วเหมือนการกินขนมหวานที่กินแล้วหิวเร็ว พอกินบ่อยได้พลังงานเกินทำให้อ้วนอีก นอกจากนี้การมีระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ จะชะลอความเสื่อมของสมองได้

**หมู่ที่ 3 ผัก** วิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์มักจะอยู่ในผักสีเขียวๆ ทั้งหลาย ควรกินผักหลายๆ สี ปลดเปลื้องกันไป ทั้ง เขียว แดง ส้ม เหลือง ม่วง และขาว เพื่อให้ได้วิตามินหลายชนิดและครบถ้วน

**หมู่ที่ 4 ผลไม้** เลือกรสไม่หวานจัด ควรกินผลัดเปลี่ยนกันไปหลายประเภท และไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะได้น้ำตาลเกินและความอ้วนเป็นของแถม ที่สำคัญวิตามินหลายชนิดที่มีมากในผักผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายและสมองได้อย่างดี

**หมู่ที่ 5 ไขมัน** ควรระวังไม่ให้กินไขมันเกินจากอาหารทอดๆ ผัดๆ โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ที่มีไขมัน หรือหนัง ส่วนไขมันที่อยู่ในเนือปลาเช่น ปลาอินทรี ปลาทู ปลาซ็อน ปลาซาร์ดีน ฯลฯ จะมีน้ำมันปลาที่มีประโยชน์ต่อสมองควรปรุงด้วยวิธีนึ่งต้มหรือย่างไฟอ่อนๆ ถ้าผัดควรใส่น้ำมันแต่น้อย





# 12 วิธีบริหารสมอง

สมองของเราชอบเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ไม่ชอบความจำเจน่าเบื่อหน่าย ชอบให้เราออกกำลังกาย ชอบความสุข ความเพลิดเพลิน และสิ่งสวยงาม การบริหารสมองให้แข็งแรงด้วยการทำกิจกรรมเหล่านี้บ่อยๆ จะช่วยป้องกันสมองเสื่อมได้

- 1. เปลี่ยนกิจวัตรประจำวันบ้าง** อย่าทำอะไรซ้ำซากจำเจไปทุกเรื่อง เช่น เคยตื่นขึ้นมาเปิดโทรทัศน์เลย ลองเปลี่ยนเป็นเดินรดน้ำต้นไม้บ้าง หรือคิดทำอาหารแปลกๆ ใหม่ๆ แทนการซื้อ เป็นต้น
- 2. เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ** เช่น ใช้เส้นทางใหม่ เข้าร้านอื่นนอกจากร้านประจำ อ่านหนังสือแนวที่ไม่เคยอ่าน เป็นต้น
- 3. ฝึกทักษะที่ไม่เคยทำ** เช่น ทำงานฝีมือ งานช่างหรือเย็บปักถักร้อย เรียนดนตรี หรือเล่นกีฬา เป็นต้น
- 4. เล่นเกมฝึกสมอง** เช่น เกมทายภาพ ปริศนาอักษรไขว้ ปัญหาเชาว์หมากฮอส หรือหมากล้อม เป็นต้น
- 5. ฝึกความจำ** ลองพยายามจำชื่อคน สถานที่ หรือเปิดพจนานุกรมท่องจำศัพท์แปลกๆ ดูบ้าง
- 6. ทำสมาธิ** ให้จิตใจรู้สึกสงบผ่อนคลายบ้าง
- 7. เวลาทำอะไรก็ตามลองตั้งสติและใส่ใจ** ให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ จะช่วยให้จำได้ดีขึ้น
- 8. สนใจเรื่องรอบตัว** เช่น ติดตามข่าวสารต่างๆ แสดงความคิดเห็นความเห็น หรือเล่าข่าวให้คนอื่นฟัง
- 9. เข้าสังคม ทำความรู้จักกับคนใหม่ๆ บ้าง** หรือไปกินข้าวนอกบ้าน ทำกับข้าวด้วยกัน และไปเที่ยวกับครอบครัว
- 10. เปลี่ยนใช้ประสาทสัมผัสอื่นแทนบ้าง** เช่น ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดหยิบของ เขียนหนังสือ วาดรูป เป็นต้น
- 11. ออกกำลังกายเป็นประจำ** จะช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง
- 12. มองโลกในแง่ดี** มีเมตตา คิดถึงเรื่องดีๆ ให้บ่อยขึ้น ยิ้มบ่อยๆ มีอารมณ์ขันบ้าง ให้ความช่วยเหลือคนอื่น

# แบบทดสอบสมรรถภาพสมอง

สมองของคุณยังแจ่มแจ๋วหรือมีอาการหลงลืมจนน่าจะเป็นโรคสมองเสื่อมหรือเปล่า ลองหาคำตอบด้วยการทำแบบทดสอบสมรรถภาพสมองกันดีกว่า เริ่มจากเตรียมกระดาษกับดินสอไว้จดให้คะแนนตัวเองตามความเป็นจริง จากนั้นนำมาบวกกัน แค่นี้ เราก็จะรู้แล้วว่าสมรรถภาพสมองของเราเป็นอย่างไร

## วิธีการให้คะแนน

แทบไม่เคยเกิดขึ้นเลย	ให้ 1 คะแนน
เกิดขึ้นไม่บ่อยนัก (แค่เดือนละ 1-2 ครั้ง)	ให้ 2 คะแนน
เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรืออาจเกิดขึ้นแทบทุกสัปดาห์	ให้ 3 คะแนน
เกิดขึ้นเกือบทุกวัน	ให้ 4 คะแนน

เราทราบแล้วว่าจะให้คะแนนอย่างไร คราวนี้มาฟังคำถามแล้วเขียนเฉพาะตัวเลขลงไปกระดาษได้เลย

## คำถาม

1. หาของใช้ในบ้านไม่พบ
2. จำสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆ ไม่ได้
3. ต้องกลับไปทบทวนงานที่แม่จะตั้งใจทำซ้ำถึง 2 ครั้ง
4. ลืมของที่ตั้งใจว่าจะนำออกไปนอกบ้านด้วย
5. ลืมเรื่องที่ได้รับฟังมาเมื่อวานนี้หรือเมื่อ 2-3 วันก่อน
6. ลืมเพื่อนสนิทหรือญาติสนิทหรือบุคคลที่คบหากันบ่อยๆ
7. ไม่สามารถเข้าใจเนื้อเรื่องในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารที่อ่านได้
8. ลืมบอกข้อความที่คนอื่นฝากบอกถึงอีกคนหนึ่ง
9. ลืมข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เช่น วันเกิด ที่อยู่
10. สับสนในรายละเอียดของเรื่องที่ได้รับฟังมา
11. ลืมที่ที่เคยวางสิ่งของนั้นเป็นประจำหรือมองหาสิ่งของนั้นในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้
12. ขณะเดินทางหรือเดินเล่นหรืออยู่ในอาคารที่เคยไปบ่อยๆ มักเกิดเหตุการณ์หลงทิศหรือหลงทาง
13. ต้องทำกิจวัตรประจำวันบางอย่างซ้ำถึงสองครั้ง เพราะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น ใส่น้ำตาลมากเกินไปในเวลาปรุงอาหาร หรือเดินไปหิวหมซ้ำอีกครั้ง ซึ่งเมื่อสักครู่นี้เพิ่งได้หิวหมเสร็จ
14. เล่าเรื่องเดิมซ้ำอีกครั้งต่างๆ ที่เมื่อสักครู่นี้เพิ่งเล่าจบไปแล้ว



# รวมคะแนนแล้ว คุณได้เท่าไร



## 14-19 คะแนน

ขอแสดงความยินดี คุณมีความจำดีเยี่ยม ไม่มีปัญหา  
โรคสมองเสื่อมเลย

## 20-29 คะแนน

ความจำดีปานกลาง สามารถฝึกฝนเพื่อปรับปรุง  
ความจำให้ดีขึ้น เช่น ทบทวนบ่อยๆ จดช่วยจำ  
มีสติในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ

## 30-39 คะแนน

ความจำไม่ค่อยดี อาจจะเป็นเพราะสมรรถภาพ  
สมองลดลงจริงๆ หรือมีภารกิจมากมายต้องร่วนวาย  
อยู่ตลอดเวลา จนไม่มีโอกาสจดจำสิ่งที่กำลังทำอยู่  
ควรฝึกตัวเองเพื่อพัฒนาความจำให้ดีขึ้น

## 40-56 คะแนน

คะแนนอยู่ในระดับนี้ น่าจะมีปัญหาเรื่องการจดจำ  
สิ่งต่างๆ ควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อให้ช่วยวินิจฉัย  
ว่าเกิดจากสาเหตุไหนและช่วยแก้ไขให้ได้

แบบทดสอบนี้นอกจากจะตัวเองแล้ว เพื่อให้ได้ผลแน่นอนยิ่งขึ้นอาจให้  
คนใกล้ชิดในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทช่วยสังเกตตัวคุณและตอบคำถาม จะ  
ได้ทราบว่า คุณและคนอื่นมองเห็นตรงกันหรือต่างกันอย่างไร นอกจากนี้ ยัง  
ใช้เพื่อทดสอบคนในครอบครัวหรือเพื่อนของคุณด้วยว่าความจำของเขาเป็น  
อย่างไร ต้องแก้ไขปรับปรุง หรือได้เวลาพบแพทย์แล้ว

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

