



# วิธีป้องกันภาวะสมองเสื่อม

งดบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
และยาที่ทำให้ง่วงนอน เช่น ยานอนหลับ  
ยาคลายกล้ามเนื้อ และยาแก้แพ้



ออกกำลังกาย  
สม่ำเสมอ



หลีกเลี่ยง  
ความเครียด

ระวังการเกิดอุบัติเหตุ  
บริเวณศีรษะ



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร  
ที่มีไขมันสูง หวานจัด และเค็มจัด



ฝึกสมอง เช่น อ่านหนังสือ  
เขียนหนังสือบ่อย ๆ คิดเลข  
เล่นเกมตอบปัญหา และ  
ฝึกหัดการใช้อุปกรณ์ใหม่ ๆ

