

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ มีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

๑. หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๒. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารทอดตลอดจนอาหารจานด่วน
๓. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ เนื่องจากจะทำให้ความสามารถในการทำงานของระบบประสาทลดลง
๔. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่ให้วิตามินบี ๑ สูง ได้แก่ อาหารจำพวกข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง เครื่องในสัตว์ และเมล็ดทานตะวัน เพราะวิตามินบี ๑ จะช่วยให้ระบบประสาทบริเวณแขน ขา และศีรษะทำงานได้เป็นปกติ ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา และป้องกันการเกิดอาการเมื่อยล้าทางด้านจิตใจ
๕. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับเพศวัย ซึ่งการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะช่วยสร้างเสริมและพัฒนาให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๖. ถนอมและบำรุงอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การใช้สายตา
๗. พักผ่อนอย่างเพียงพอ และควรหากิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อคลายความเครียดจากกิจวัตรประจำวัน การสะสมความเครียดเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
๘. ควรระมัดระวังและป้องกันการบาดเจ็บของสมองและไขสันหลัง
๙. ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาทันที หากมีการบาดเจ็บหรือได้รับการกระทบกระเทือนต่ออวัยวะที่มีความเกี่ยวข้องกับระบบประสาท
๑๐. หลีกเลี่ยงการใช้ยาชนิดต่างๆ ที่มีผลต่อสมอง รวมทั้งสารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะการดื่มแอลกอฮอล์มากๆ อาจทำให้เกิดโรคสมองเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์ได้ และหากจำเป็นต้องใช้ยาชนิดดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง

ที่มา สมชาย แดงสกุล. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, ๒