



## ป้องกัน..ชะลอ'สมองเสื่อม'

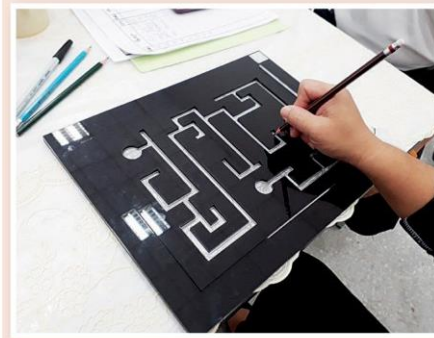
**สมองเสื่อม** ภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ อีกทั้งเป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และบุคคลรอบข้างโดยเฉพาะผู้ดูแล ทั้งนี้อาการสำคัญของภาวะสมองเสื่อมได้แก่ การเสื่อมลงของความทรงจำซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถการปฏิบัติหน้าที่ การดำเนินชีวิต

รศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ให้ความรู้ถึงอาการเริ่มต้น สัญญาณเตือนสมองเสื่อม พร้อมแนะนำการป้องกันว่า ทุกปีในวันที่ 21 กันยายนเป็นวันอัลไซเมอร์โลก ปีนี้

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสหสาขาวิชาชีพร่วมกันเผยแพร่ความรู้จัดกิจกรรมในหัวข้อ “สังคมเป็นมิตร...เพิ่มคุณภาพชีวิตในวัยหลังวัย” สร้างความตระหนักถึงภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ลดปัญหาผลกระทบจากการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมต่อผู้ดูแล

**ภาวะสมองเสื่อม** เป็นอาการการถดถอยในการทำงานของสมอง ซึ่งจะมีอาการสูญเสียความสามารถทางสมองไป อย่างเช่น เกี่ยวกับการคิดอ่าน ความจำ โดยจะเด่นในเรื่องความจำระยะสั้นที่จะเสียไป อย่างเช่น จำเรื่องในอดีตเมื่อสัปดาห์ที่แล้วได้ แต่สำหรับเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อเช้าเมื่อวานกลับลืม นอกจากนี้ยังมีปัญหาในด้านภาษา อย่างเช่น นึกชื่อที่คุ้นเคยหรือสิ่งของไม่ออก บางคนอาจนึกคำพูดที่จะใช้ไม่ถูก หรือฟังแล้วเข้าใจยากขึ้น ในด้านทิศทาง บางคนเริ่มสับสนทิศทางสถานที่ รวมถึง การคิด ตัดสินใจไม่ดีเหมือนเก่า ฯลฯ ซึ่งโดยรวมเป็นการสูญเสียความสามารถทางสมอง และมีผลกระทบต่อ



ดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่สามารถจะทำงาน หรือกิจวัตรประจำวันได้เหมือนเดิม

นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงใน พฤติกรรมและอารมณ์ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ เช่น หงุดหงิดง่าย เห็นภาพหลอน หวาดระแวง บางรายซึมเศร้า ฯลฯ คุณหมอวีรศักดิ์ให้ความรู้เพิ่มอีกว่า ภาวะสมองเสื่อมสาเหตุที่พบบ่อยได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุของภาวะสมองเสื่อมที่พบเป็นลำดับต้น ๆ ประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์

แต่ทั้งนี้ภาวะสมองเสื่อมบางรายอาจเกิดจาก โรคหลอดเลือดสมอง การไหลเวียนเลือดไม่ดีซึ่งก็ทำให้อาการหลงลืมได้ หรือบางรายป่วยพาร์กินสันมาช้านานก็อาจหลงลืม รวมไปถึงมี สาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้มีภาวะสมองเสื่อมได้้นอกจากโรคอัลไซเมอร์!

“สมองเสื่อมแม้จะพบในผู้สูงอายุ แต่หากเป็นภาวะสมองเสื่อมบางอย่าง เช่น จากโรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดตีบ ฯลฯ ก็อาจพบในวัยทำงาน หรือก่อนสูงอายุ หรือบางกรณีเกิดจากอุบัติเหตุที่สมอง

และสมองเสื่อมตามมา กรณีเหล่านี้เกิดขึ้นในช่วงอายุใดก็ได้ การสังเกตความเปลี่ยนแปลง ความผิดปกติที่เกิดขึ้นจึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสามารถในการคิดอ่าน ความจำ ยัง

เรื่องที่เกิดขึ้นมีความจำตกถอยลง โดยผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุคนที่อยู่ในบ้าน ญาติ ฯลฯ ล้วนมีส่วนสำคัญในการสังเกตอาการ”

ส่วนการชะลอไม่ให้ก้าวไปสู่ภาวะดังกล่าวเร็วขึ้น คุณหมอให้ความรู้เพิ่มอีกว่า การชะลอเริ่มได้ นับแต่การป้องกัน ซึ่งก็ประมาณ 35 เปอร์เซ็นต์ และการป้องกันก็ไม่ใช่

เริ่มขึ้นในช่วงสูงอายุ ต้องเริ่มนับแต่แรก เริ่มในวัยเด็กทั้งในด้านโภชนาการ และการกระตุ้น พัฒนาการ

เมื่อเริ่มเป็นผู้ใหญ่ก็ต้อง ไม่ละเลยในเรื่องการใช้ชีวิต ดูแลสุขภาพทั้งการควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม หลีกเลี่ยง การทานอาหารที่เป็นไขมันอิ่มตัว อีกทั้งการออกกำลังกายก็ ต้องให้ความสำคัญ ทั้งหมดนี้มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดสมองเสื่อมได้ค่อนข้างดี รวมถึงระมัดระวังเรื่องอุบัติเหตุที่อาจมี

ผลทำให้สมองเสื่อมตามมา ฯลฯ

นอกจากนี้ การทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการคิดอ่าน กิจกรรมที่ทำแล้วได้ออกกำลังกายไปด้วย รวมไปถึง ได้ทำร่วมกับผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบและทำได้บ่อย ก็จะช่วยชะลอภาวะความเสื่อมของสมองได้ แต่อย่างไรก็ตามอยากเน้นย้ำในเรื่องสุขภาพ

ปัจจัยด้านหลอดเลือด ควรตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจภาวะไขมัน เบาหวาน ความดันโลหิต ฯลฯ ซึ่งต้องดูแลให้ความสำคัญควบคู่กัน ทั้งนี้ล้วนแต่มีผลต่อภาวะสมองเสื่อม อีกทั้งผู้สูงอายุต้องระมัดระวังในเรื่องการหกล้ม ทั้งนี้ภาพรวมควรต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงไว้ นับแต่เนิ่น ๆ และด้วยภาวะสมองเสื่อมไม่ใช่เป็นปัญหาเฉพาะผู้ป่วย แต่ ยังส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัว โดยเฉพาะทางด้านพฤติกรรม อารมณ์ ดังนั้นหากพบความผิดปกติเกิดขึ้นอย่า นิ่งนอนใจ ควรพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษา

คุณหมอวีรศักดิ์ ทั้งท้ายอีกว่า สมองเสื่อมเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ วันอัลไซเมอร์โลกปีนี้ซึ่งเราเน้นย้ำเรื่องสังคมเพิ่มขึ้นนั้น ทั้งนี้มองว่าสังคมรอบข้างจะช่วย เกื้อหนุนให้ผู้ป่วยอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ โดยหากบุคคลทั่วไปมีความเข้าใจ นอกจากช่วยลดความเสี่ยงการเกิดอันตรายในชีวิตประจำวันลงแล้ว ยังช่วยให้ผู้ป่วยรับรู้ในสิ่งต่าง ๆ ง่ายขึ้น อย่างเช่น การเข้าห้องน้ำมีป้าย มีรูปสัญลักษณ์ หรือแม้แต่ในบ้านมีสัญลักษณ์ อย่างลิ้นชักเก็บของอาจใช้สัญลักษณ์ สีต่าง ๆ ช่วยการรับรู้ จดจำ มีอุปกรณ์ที่ใช้งาน สะดวก ปลอดภัย ฯลฯ สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี เพิ่มคุณภาพชีวิตดีขึ้น.