

“ภาวะสมองเสื่อม” พบในผู้สูงอายุมากที่สุด

กรมการแพทย์ระบุภัยเงียบสมองเสื่อม พบมากในผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ระบุ 70% ของผู้ป่วยสมองเสื่อม มีสาเหตุมาจากโรคอัลไซเมอร์ รองลงมาคือโรคหลอดเลือดสมอง พร้อมแนะวิธีเลี้ยงสมองเสื่อมด้วยการดูแลสุขภาพภาวะความดันโลหิต เบาหวาน ไขมัน ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติอย่างสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงสารเสพติด และทำกิจกรรมที่มีการฝึกสมองสม่ำเสมอและไม่เคร่งเครียดเกินไป



นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า “สมองเสื่อม” ไม่ได้เป็นโรค แต่เป็นภาวะหนึ่งของสมองที่เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ โดยพบว่า 70% ของผู้ป่วยสมองเสื่อม มีสาเหตุมาจากโรคอัลไซเมอร์ รองลงมา มีสาเหตุจากโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งในคนปกติจะมีเซลล์สมองประมาณ 1 แสนล้านเซลล์ จะเริ่มมีพัฒนาการตั้งแต่วัยเป็นทารกอยู่ในครรภ์จนถึงอายุ 30 ปี ต่อจากนั้นเซลล์สมองจะค่อยๆ เสื่อมลง เมื่ออายุมากขึ้นประมาณ 60-65 ปีขึ้นไป ซึ่งภาวะสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่มีการสูญเสียหน้าที่การทำงานของสมอง ทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ความจำเสื่อมไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ มีพฤติกรรมแปลก ๆ บุคลิกภาพเปลี่ยนไป มีความผิดปกติในการใช้ภาษา การคำนวณ ความเข้าใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การเสื่อมของสมองนี้จะนำไปอย่างต่อเนื่องแบบค่อยเป็นค่อยไป ในที่สุดจะส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวันทั้งในด้านอาชีพการงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่ส่วนใหญ่มักพบในผู้สูงอายุ

จากการสำรวจความชุกของภาวะสมองเสื่อมในประชากรทั่วโลก พบว่า คนที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป มีโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อม 5-8% ส่วนคนที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป จะมีโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อมเพิ่มขึ้นเป็น 20% และผู้ที่มีอายุมากเกิน 90 ปีขึ้นไป จะมีโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อมสูงขึ้นถึง 50% ซึ่งพบว่าเพศหญิงมีโอกาสเป็นภาวะสมองเสื่อมมากกว่าเพศชาย สาเหตุของสมองเสื่อม 1.โรคอัลไซเมอร์ ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนวัยอันควร 2.วัยชรา เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมตามธรรมชาติของสังขาร 3.สมองขาดเลือด มักเกิดจากหลอดเลือดเส้นเล็กๆ อุดตันซ้ำๆ เป็นเวลานาน ทำให้เซลล์สมองตาย และการทำงานของสมองเสื่อมลง 4.ความดันในสมองสูงจากการมีเลือดคั่งในสมอง หรือเนื้องอกในสมอง ทำให้มีพฤติกรรมความคิดหรือการตัดสินใจผิดปกติคล้ายภาวะสมองเสื่อม 5. ขาดวิตามินบี 12 ซึ่งเป็นสารอาหารที่มี

ความสำคัญต่อการทำงานของสมอง 6. การติดเชื้อที่มีผลทางสมอง เช่น ซิฟิลิส ไวรัสสมองอักเสบและไวรัสเอดส์ ทำให้เซลล์สมองตาย และเกิดภาวะสมองเสื่อม 7. การติดเชื้อเรื้อรังเป็นเวลานาน ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม 8. ภาวะที่เกิดขึ้นภายหลังการขาดออกซิเจนเช่น มีอาการชักซ้ำติดต่อกัน หรือมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเป็นเวลานานๆ 9. โรคเสื่อมบางชนิดทำให้เกิดสมองฝ่อบางส่วน เช่น โรคพาร์กินสันทำให้เกิดอาการสั่น และเคลื่อนไหวช้าลง

นายแพทย์อุดม ภู่วโรดม ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา เปิดเผยว่า ความรุนแรงของภาวะสมองเสื่อม แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ภาวะสมองเสื่อมระดับเล็กน้อย ผู้ป่วยจะมีอาการหลงลืม โดยเฉพาะลืมเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้นหรือตั้งใจจะทำ จำไม่ได้ว่าวางของไว้ที่ไหน ชื่อสถานที่ที่คุ้นเคยก็ยังไม่ได้ ไม่ค่อยมีสมาธิ ส่วนความจำเกี่ยวกับอดีตยังคงดีอยู่ ในระยะนี้แม้กิจกรรมต่าง ๆ และการใช้ชีวิตในสังคมบ่งชี้ให้เห็นได้ชัด แต่ผู้ป่วยสามารถอยู่คนเดียวได้พึ่งตนเองในกิจวัตรประจำวันได้ และการตัดสินใจค่อนข้างดี ระยะที่ 2 ภาวะสมองเสื่อมระดับระดับปานกลาง จะมีความจำเสื่อมลงมากขึ้น มีความบกพร่องในเรื่องความเข้าใจ ความสามารถในการเรียนรู้ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เช่น ความสามารถในการคำนวณ การกะระยะทาง ไม่สามารถเปิดโทรทัศน์ได้ ทั้ง ๆ ที่เคยทำมาก่อนหรือยืนดูน้ำล้นอ่างเฉยๆ เพราะไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร ลืมแม้กระทั่งชื่อคนในครอบครัว ช่วงท้ายระยะนี้ผู้ป่วยอาจมีอาการทางจิต เช่น ประสาทหลอน หลงผิดหลงลืม การอยู่ตามลำพังอาจเป็นอันตราย และจำเป็นต้องได้รับการดูแลตามสมควร และระยะที่ 3 ภาวะสมองเสื่อมขั้นรุนแรง ผู้ป่วยจำสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้เลย กินข้าวแล้วเพียงไม่กี่นาทีก็บอกว่ายังไม่ได้อีก ทำกิจวัตรประจำวันไม่ได้ด้วยตัวเอง จำญาติพี่น้องไม่ได้หรือแม้แต่ตนเองก็ยังจำไม่ได้ มักเดินหลงทางในบ้านตนเอง มีความผิดปกติต่าง ๆ เช่น บุคลิกภาพเปลี่ยนไป เคลื่อนไหวช้า เดินช้า กลืนอาหาระ ปัสสาวะไม่ได้ อาจเกิดอาการแทรกซ้อนที่ก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ วิธีการรักษาภาวะสมองเสื่อมที่ได้ผลดีที่สุดขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยแยกโรคได้ถูกต้องและควรรักษาตั้งแต่เริ่มมีอาการในระยะแรก สิ่งที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่ง คือ ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมจะต้องเสียสละและปรับวิถีชีวิตมาดูแลผู้ป่วยด้วยความเข้าใจในโรค สาเหตุ และแนวทางในการดูแลผู้ป่วยให้เป็นไปอย่างราบรื่น ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ทั้งนี้ วิธีป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม คือ การดูแลควบคุมภาวะความดันโลหิต เบาหวาน ไขมัน ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงสารเสพติดซึ่งจะมีผลทำลายสุขภาพในระยะยาว ไม่สำส่อนทางเพศเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ระวังอุบัติเหตุชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะอุบัติเหตุที่ศีรษะ ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ มีความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่นในครอบครัวยอมรับสภาพตามความเป็นจริง ทำกิจกรรมที่มีการฝึกสมอง เช่น อ่านหนังสือ เล่นต่อคำ เล่นดนตรี ฟังดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ และไม่เคร่งเครียดเกินไป ที่สำคัญควรตรวจสุขภาพประจำปี เพียงเท่านี้ก็จะสามารถทำให้ชีวิตมีความสุขได้

ที่มา : สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

เมษายน 2558