

# ภาวะปริธานหรือการรู้คิดบกพร่องบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment)

ผศ.นพ.ชัชวาล รัตนบรรณกิจ

ภาควิชาอายุรศาสตร์

สาขาวิชาประสาทวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาวะปริธานหรือการรู้คิดบกพร่องบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เอ็มซีไอ (MCI) เป็นภาวะของสมองที่อยู่กึ่งกลางระหว่างภาวะสมองเสื่อม และภาวะสมองที่มีการรู้คิดปกติ กล่าวคือ เริ่มมีปัญหาของการรู้คิดที่มากกว่าคนในวัยเดียวกันแล้ว แต่ยังไม่ถึงกับกระทบการใช้ชีวิตประจำวันหรือการเข้าสังคมเหมือนผู้ป่วยสมองเสื่อม สามารถพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และเป็นความเสี่ยงหนึ่งในการเป็นสมองเสื่อมในอนาคตได้

## ปัญหาการรู้คิดในภาวะเอ็มซีไอ

ปัญหาการรู้คิดในผู้ป่วยเอ็มซีไอไม่ได้หลายรูปแบบ ที่พบบ่อยที่สุดคือปัญหาด้านความจำระยะสั้น แต่นอกจากความจำแล้ว ผู้ป่วยที่มีภาวะเอ็มซีไออาจมีปัญหาการรู้คิดของสมองด้านอื่นได้อีก (ดังตารางที่ 1) โดยหลักที่สำคัญคือ อาการดังกล่าวต้องแยกลงเมื่อเทียบกับก่อนหน้าชัดเจนนั่นชัดเจน แต่ต้องไม่มากถึงขนาดต้องให้คนมาช่วยดูแลจัดการให้เลย หรือไม่มากจนทำให้อยู่ในสังคมไม่ได้ หากอาการมากจนมีปัญหาดังกล่าว จะถือว่าเป็นภาวะสมองเสื่อม ไม่ใช่เอ็มซีไอ

ปัญหาการรู้คิดในผู้ป่วยเอ็มซีไอ	อาการที่อาจเกิดขึ้น
1. ปัญหาด้านความจำระยะสั้น	ลืมของบ่อย ๆ ลืมนัด ลืมว่าฟังอะไรมา ลืมรายละเอียด เหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไป เริ่มมีพุดซ้ำ ถามซ้ำบ่อยขึ้น
2. ปัญหาในการวางแผนและตัดสินใจ	วางแผนผิดพลาด ตัดสินใจช้าลง แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เฉพาะหน้าไม่ได้
3. ปัญหาในการใช้ภาษา	นึกคำไม่ออก พุดไม่คล่องเหมือนเดิม ฟังไม่เข้าใจ
4. ปัญหาด้านการใส่ใจ ตั้งใจ	สมาธิไม่ดี ไม่สามารถทำอะไรร่ต่อเนื่องได้นาน ทำอะไรใช้เวลา นานขึ้น

5. ปัญหาด้านการรับรู้และใช้งานสิ่งรอบตัว	ไม่รู้ว่าสิ่งที่เห็นหรือถืออยู่คืออะไรทั้งที่เคยรู้ ใช้อุปกรณ์ต่างๆ ในบ้านไม่ถูกทั้งที่เคยใช้ได้
6. ปัญหาในการรู้คิดด้านสังคม	ไม่เข้าใจไม่เห็นใจผู้อื่น ทำอะไรที่ไม่ควรทำ เช่น ทำร้ายจิตใจผู้อื่น ทำพฤติกรรมไม่เหมาะสมในที่สาธารณะ

## การประเมินภาวะเอ็มซีไอโดยแพทย์

โดยหากมีความผิดปกติดังกล่าว แพทย์จะทำการตรวจประเมินด้านการรู้คิด ว่าบกพร่องกว่าคนที่อายุเท่ากันและมีระดับการศึกษาเดียวกันหรือไม่ ประเมินทางด้านอารมณ์ และพยายามหาสาเหตุของภาวะเอ็มซีไอ ที่อาจแก้ไขได้ ประกอบไปด้วยการเจาะเลือดตรวจ เช่น ตรวจการทำงานของไต ตับ ตรวจการทำงานของฮอร์โมนไทรอยด์ ตรวจระดับวิตามินบางชนิด เป็นต้น และอาจตรวจคุณภาพสมองด้วยคอมพิวเตอร์ เช่น การตรวจสมองด้วยซีทีสแกน หรือเอ็มอาร์ไอ

หากพบสาเหตุที่แก้ไขได้ แพทย์จะทำการรักษาสาเหตุนั้นและติดตามอาการ แต่หากไม่พบสาเหตุที่แน่ชัด อาจเป็นไปได้ว่าอาการเอ็มซีไอที่พบนี้จะเป็นอาการแรกเริ่มของโรคสมองเสื่อมในอนาคตได้ ที่พบได้บ่อยคือ โรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ เป็นต้น โดยผู้ที่มีภาวะเอ็มซีไอ จะมีโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อมประมาณร้อยละ 10-15 ต่อปี จึงต้องมีการตรวจติดตามอาการเป็นระยะ อย่างน้อยทุก 6-12 เดือน เพื่อตรวจว่าเริ่มดำเนินโรคเข้าสู่ภาวะสมองเสื่อมแล้วหรือไม่ ซึ่งจะมีการตรวจรักษาที่แตกต่างออกไป

## การรักษาและการป้องกัน

แนวทางการรักษาผู้ที่มีภาวะเอ็มซีไอ ที่สำคัญที่สุดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีข้อมูลว่าการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้อาการดีขึ้นและน่าจะช่วยลดโอกาสการดำเนินโรคเป็นโรคสมองเสื่อมในอนาคตได้ โดยแนะนำให้เคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมกับช่วงอายุและสภาพร่างกาย เช่น เดิน เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เดินแกว่งโยคะ ฯลฯ เป็นต้น โดยให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และพยายามออกกำลังกายให้ต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที นอกจากนี้ยังแนะนำให้มีการฝึกใช้สมองเรื่อยๆ เช่น หางานอดิเรกทำ เล่นเกมฝึกสมอง เข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัวและสังคมเรื่อยๆ เป็นต้น นอกจากนี้ การคลายเครียด ทำอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ รวมถึงการควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ของโรคสมองเสื่อม เช่น การควบคุมระดับน้ำตาล ความดัน ไขมันสูง ก็ให้ทำอย่างต่อเนื่อง

ส่วนการใช้ยาบางชนิด มีข้อมูลช่วยให้คนไข้เอ็มซีไอมีอาการของการรู้คิดดีกว่าการกินยาหลอกได้บ้าง ยาที่มีการกล่าวถึงว่าสามารถใช้ได้ในแนวทางเวชปฏิบัติคำแนะนำภาวะสมองเสื่อมของประเทศไทย พ.ศ. 2563 ได้แก่ ยาสารสกัดจากโบแปะก๊วย EGb 761 ยา nicergoline หรือยา vitamin บางชนิด อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้อาจช่วยเรื่องเพียงเล็กน้อย และยังไม่สามารถชะลอป้องกันภาวะสมองเสื่อมในอนาคตได้ ทั้งนี้ มีการศึกษาใช้ยาใหม่ ๆ ในต่างประเทศ ในการป้องกันโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ในผู้ป่วยเอ็มซีไอบางรายได้ แต่เป็นยาชนิด ที่ยังไม่มีใช้ประเทศไทย และยังคงติดตามผลข้างเคียงอย่างใกล้ชิด

## สรุป

ภาวะเอ็มซีไอ พบได้บ่อยในผู้สูงอายุและเป็นความเสี่ยงโรคสมองเสื่อมในอนาคต หากมีอาการที่สงสัยควรพบแพทย์เพื่อประเมินและรักษา ซึ่งประกอบด้วย การหาสาเหตุ การให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว การประเมินภาวะสมองเสื่อมเป็นระยะ และยังมี การพิจารณาให้ยาร่วมด้วยเพื่อบรรเทาอาการ หากทำได้ทุกประการ อาจช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมในอนาคตได้ต่อไป