

สมองเสื่อม...รับมือได้

รศ.พญ.วรพรรณ เสนาณรงค์
ภาควิชาอายุรศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ผู้สูงอายุมักรู้สึกว่าตนเองมีความจำบกพร่อง ทั้งที่ความจริงแล้วอาการหลงลืมเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้สามารถเกิดได้ในวัยนี้ เรียกว่าอาการหลงลืมตามวัย เช่น ลืมของทิ้งไว้แล้วจำไม่ได้ว่าวางของทิ้งที่ใด ฯลฯ แต่ถ้าอาการหลงลืมถึงขั้นภาวะสมองเสื่อม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งบุคลิกภาพ และพฤติกรรมอย่างชัดเจนแล้วละก็ ปัญหาที่เกิดตามมาคงเป็นหางว่าวทีเดียว และถ้าคุณไม่ อยากให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ มารู้เท่าทันภาวะสมองเสื่อมดีกว่าค่ะ

ภาวะสมองเสื่อม เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมองโดยรวม อาการผิดปกตินี้จะ เกิดขึ้นอย่างน้อยเป็นเวลาถึง 6 เดือน แพทย์จึงวินิจฉัยว่าเกิดจากภาวะสมองเสื่อม

ความผิดปกติที่สังเกตได้ คือ

1. อาการจากความจำสิ่งใหม่ ๆ บกพร่อง ในขณะที่ความจำเรื่องเก่า ๆ ยังปกติดี ทำให้ผู้สูงอายุนั้น ถ้ามื้อข้าว ๆ ซาก ๆ ในคำถามเดิมบ่อย ๆ
2. บกพร่องในการรับรู้ หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น พูดทวนเรื่องเก่า จำเหตุการณ์ปัจจุบันหรือสิ่งที่ เกิดขึ้นไม่ได้
3. บกพร่องในการประกอบกิจกรรมที่ซับซ้อนหลายขั้นตอน เช่น เคยจ่ายกับข้าวมาประกอบอาหาร ได้ก็กลายเป็นซื้อส่วนผสมประกอบขาด ๆ เกิน ๆ หรือปรุงอาหาร ใช้ส่วนผสมแปลกๆ หรือไม่ สามารถต่อโทรศัพท์หรือพูดโทรศัพท์ได้ทั้งที่เคยทำได้มาก่อน
4. บกพร่องในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา เช่น นั่งดูน้ำล้นอ่างเฉย ๆ เพราะไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร ไม่กล้าตัดสินใจหรือตัดสินใจผิดพลาดในหน้าที่การงาน แม้อันเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือไม่สามารถ ทำกิจกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกันได้
5. หลงทาง เช่น เดินออกจากบ้านแล้วหาทางกลับบ้านไม่ถูก
6. บกพร่องในการใช้ภาษา ได้แก่ พูดตะกุกตะกัก หรือพูดเพี้ยนไป เพราะนึกชื่อสิ่งของที่เรียกไม่ได้ เช่น เรียกเสื้อเป็นแสง
7. บกพร่องในการประกอบกิจกรรมที่เคยทำได้มาก่อน เช่น เคยเปิดโทรทัศน์ได้ ก็ไม่สามารถหาวิธี เปิดช่องที่ต้องการได้

8. มีการประกอบกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองบกพร่อง เช่น ไม่อาบน้ำ ไม่แต่งตัว ญาติต้องคอยเตือนให้ทำอยู่เสมอ กลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่ ปัสสาวะราดหรือปัสสาวะในที่ที่ไม่ควร
9. พฤติกรรมแปลกๆ และมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น กลายเป็นคนเฉยเมย เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น โมโหฉุนเฉียวง่ายเมื่อใครทำอะไรที่ไม่ถูกใจ หลีกเลี่ยงการออกไปพบปะเพื่อนฝูง ทั้งที่เคยไปมาหาสู่กันเสมอ เดินไปมาอย่างไร้จุดหมาย

เมื่อญาติดูแล ผู้สูงอายุที่มีอาการสงสัยว่าจะมีภาวะสมองเสื่อม ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อหาทางรักษาหรือป้องกัน ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยว่าอาการเหล่านี้เกิดจากสาเหตุใด สามารถรักษาให้หายขาดได้หรือไม่ เพราะภาวะสมองเสื่อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

1. แพทย์จะซักประวัติจากญาติถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านความจำ พฤติกรรม การทำงานของผู้ป่วย กรรมพันธุ์ รวมทั้งปัจจัยเสี่ยงก่อโรค เช่น ภาวะสมองเสื่อม ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง เคยเป็นอัมพฤกษ์ หรืออัมพาตหรือไม่ ผู้ป่วยหรือญาติมีประวัติโรคเหล่านี้ในครอบครัว กล่าวคือ โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน ภาวะน้ำในโพรงสมองมีมากเกินไป หรือโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจเต้นผิดปกติ ผู้ป่วยเคยสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพสิ่งติดอื่น ๆ หรือใช้ยารักษาประจำตัวทุกวัน
2. ตรวจร่างกายต่าง ๆ เช่น ตรวจเลือดหาการทำงานของร่างกาย อย่าง เบาหวาน ไตทำงานปกติหรือไม่ วัดความดันโลหิต การทำงานของหัวใจ เอกซเรย์ปอด และอาจต้องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง เพื่อหาสาเหตุโดยมุ่งประเด็นหาโรคที่รักษาหายได้เป็นสำคัญ การรักษา ขึ้นกับสาเหตุของภาวะสมองเสื่อมนั้นคืออะไร ภาวะสมองเสื่อมบางชนิดสามารถรักษาให้หายขาดด้วยยาหรือการผ่าตัด บางชนิดไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ หากเพียงแต่รักษาแบบประคับประคองไม่ให้อาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกันภาวะหรือโรคใดที่ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงก็ควรเลี่ยงสิ่งนั้น ๆ รวมถึงบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และตรวจร่างกายสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี

คำถามที่พบบ่อย ความสามารถที่ผู้ป่วยสมองเสื่อมจะกลับไปทำงานปกติเหมือนเดิมได้หรือไม่ เรื่องนี้ขึ้นกับสาเหตุของภาวะสมองเสื่อมและความรุนแรงของโรค ฉะนั้น การนำผู้ป่วยสมองเสื่อมมาปรึกษาแพทย์แต่เนิ่นๆ ตั้งแต่ระยะแรกของโรค จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดต่อการวินิจฉัยและการรักษาโรค