

รับมือ...ภาวะสมองเสื่อม

ผศ.นพ.วิรัชศักดิ์ เมืองไพศาล
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันมีผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมเพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้ดูแลต้องรับหน้าที่หนักหลายด้าน เพราะเหตุใด มาหาคำตอบพร้อม ๆ กันครับ

ภาวะสมองเสื่อม เป็นภาวะที่ความสามารถทางสติปัญญาลดลง คิดและจำไม่ได้ เป็นโรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้ที่เป็นมีอาการหลงลืม การใช้ภาษาผิดปกติ และพฤติกรรมรวมถึงอารมณ์เปลี่ยนไป

สาเหตุของโรคสมองเสื่อม

เกิดได้จากหลายสาเหตุทั้งที่แก้ไขได้และไม่ได้ เช่น โรคอัลไซเมอร์ โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน ขาดฮอร์โมนไธรอยด์ฮอร์โมน เนื้อเยื่อสมอง โพร่งน้ำในสมองขยายตัว ขาดวิตามิน หรือจากโรคติดเชื้อบางชนิด เช่น ซิฟิลิส และเอดส์ เป็นต้น แต่โรคอัลไซเมอร์ เป็นโรคสมองเสื่อมที่พบบ่อยที่สุด โดยเฉลี่ยผู้ป่วยที่เป็นโรคอัลไซเมอร์จะอยู่ได้นาน 8 -10 ปี

อาการเริ่มแรก

อาการเริ่มแรก มักเป็นการลืมเรื่องราวที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่ ๆ ไม่นาน ในขณะที่ความจำเรื่องเก่าๆ ในอดีตจะยังดีอยู่ ผู้ป่วยอาจถามซ้ำเรื่องที่เพิ่งบอกไป หรือพูดซ้ำเรื่องที่เพิ่งเล่าให้ฟัง นอกจากนั้นยังอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น วางของแล้วลืม ทำอะไรที่เคยทำประจำไม่ได้ สับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่ หลงทิศทาง นึกคำพูดไม่ค่อยออก หรือใช้คำผิด ๆ แทน มีอารมณ์ พฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม การตัดสินใจแย่งลง ไม่สามารถมีความคิดริเริ่มใหม่ ๆ ได้ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้จะค่อยเริ่มเปลี่ยนแปลง จนทำให้เกิดปัญหาต่อการทำงานและกิจวัตรประจำวัน ซึ่งการที่จะเห็นการเปลี่ยนแปลงได้เร็วหรือช้า ขึ้นกับระดับความสามารถเดิม การศึกษา และหน้าที่เดิมของผู้ป่วย รวมถึงความช่างสังเกตและเอาใจใส่ของญาติด้วย

สาเหตุโรคอัลไซเมอร์

สาเหตุที่ชัดเจนนั้นยังไม่แน่ชัด รู้แต่กำเนิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในสมองซึ่งจนทำให้สมองทำหน้าที่ลดลงและเหี่ยวไป ที่แน่ ๆ ไม่ได้เป็นโรคติดต่อ แต่อาจมีการถ่ายทอดในครอบครัวทางกรรมพันธุ์ได้ในผู้ป่วยส่วนน้อย ส่วนใหญ่จะไม่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญคืออายุที่มากขึ้น โดยจะพบมากขึ้นสองเท่าทุก 5 ปี ที่อายุมากกว่า 60 ปี คือ ร้อยละ 1 ตอนอายุ 60 ปี เป็นร้อยละ 2 ตอน 65 ปี เพิ่มจนเป็นร้อยละ 32 ตอน 85 ปี และเนื่องจากปัจจุบันนี้คนเราอายุยืนขึ้น โรคนี้จึงพบได้มากขึ้นเรื่อยๆ และจะเป็นปัญหาที่สำคัญของทุกประเทศ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การวินิจฉัยโรคนี้ให้ได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกเพื่อชะลอการดำเนินโรค ซึ่งในปัจจุบันนี้มีการศึกษาถึงวิธีต่างๆ ในการป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ แต่ยังไม่ได้ผลชัดเจน

การวินิจฉัย

เมื่อมาพบแพทย์และสงสัยว่าจะเป็นโรคสมองเสื่อม แพทย์จะดำเนินการตรวจวินิจฉัยโรคดังนี้

1. ชักประวัติและตรวจร่างกาย เพื่อต้องการรายละเอียดของอาการผู้ป่วย โดยทั่วไปผู้ป่วยมักให้ประวัติไม่ได้ เนื่องจากอาการหลงลืม จึงควรมีญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วยที่อยู่กับผู้ป่วยมานาน และทราบรายละเอียดอย่างดีมาร่วมในการซักประวัติด้วย
2. ตรวจเบื้องต้นว่ามีอาการซึมเศร้าหรือไม่
3. ทดสอบความจำ
4. ตรวจเลือด เพื่อหาสาเหตุอื่นที่อาจทำให้ความจำไม่ดี เช่น ต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อยลง กล้ามเนื้อผิดปกติ การขาดสารอาหารบางอย่าง และโรคซีฟิลิส เป็นต้น
5. อาจตรวจเอกซเรย์สมอง อาจเป็นเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ หรือคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

การรักษา

การรักษาภาวะสมองเสื่อมขึ้นกับสาเหตุ สำหรับโรคอัลไซเมอร์ในปัจจุบันยังไม่มียารักษาให้หายขาด แต่ยาบางตัวอาจช่วยลดอาการของผู้ป่วยได้ โดยทั่วไปแบ่งการรักษาออกเป็น

1. **รักษาสาเหตุที่ตรวจพบ** เช่น ถ้าเกิดจากเนื้องอกหรือโพรงน้ำในสมองขยายตัว อาจต้องผ่าตัดสมอง ถ้าเกิดจากขาดธัยรอยด์ฮอร์โมน ก็รับประทานยาทดแทน เป็นต้น
2. **รักษาเรื่องความจำเสื่อม** ยากลุ่ม cholinesterase inhibitors สามารถชะลออาการของผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมบางชนิดได้ ซึ่งจะได้ผลดีเมื่อให้ในผู้ป่วยที่มีอาการระยะแรก ๆ แต่ยานี้ไม่ได้ทำให้โรคนี้นหายขาด เพียงชะลอการดำเนินโรคไม่ให้เปลี่ยนแปลงเร็ว
3. **รักษาปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมจากโรค** ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์มักมีปัญหาเรื่องพฤติกรรมต่างๆ ด้วย เช่น เอะอะวุ่นวาย เห็นภาพหลอน ไม่ร่วมมือกับญาติในการดูแล เป็นต้น

การแก้ไขปัญหานี้ต้องใช้การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดูแล ในบางรายที่ไม่ได้ผลอาจต้องเข้ายาเพื่อลดอาการ

4. ผู้ดูแลผู้ป่วย เนื่องจากการดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมมีผลต่อสุขภาพกายและใจของผู้ดูแลผู้ป่วยเป็นอย่างมาก ยิ่งผู้ดูแลเป็นบุตรหลานหรือญาติด้วยแล้ว จะยิ่งเกิดความเครียด รู้สึกห่อเหี่ยวและทุกข์ใจมากกว่าผู้ดูแลทั่วไป ฉะนั้นหากผู้ดูแลเหล่านี้ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรค การดูแล ตลอดจนแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น รวมทั้งมีช่วงพักเพื่อคลายเครียดให้กับตนเอง ซึ่งอาจพบปะพูดคุยกับผู้อื่น หรือโทรศัพท์ขอคำแนะนำจากทีมแพทย์และพยาบาล และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่องแล้ว ก็จะช่วยให้ผู้ดูแลลดความเครียดและความทุกข์ลงได้มาก

วิธีป้องกันความจำเสื่อม

ในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลเพียงพอสำหรับการป้องกันโรคสมองเสื่อมนี้ อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตัวบางอย่างอาจช่วยให้สมองมีความจำที่ดีได้

1. หลีกเลี่ยงยาหรือสารที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่สมอง เช่น การดื่มเหล้าจัด การรับประทานยาโดยไม่จำเป็น
2. การฝึกฝนสมอง ได้แก่ การพยายามฝึกให้สมองได้คิดบ่อย ๆ เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือบ่อยๆ คิดเลข เล่นเกมส์ตอบปัญหา ฝึกหัดการใช้อุปกรณ์ใหม่ ๆ เป็นต้น
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง เช่น เดินเล่น รำมวยจีน เป็นต้น
4. การพูดคุย พบปะผู้อื่นบ่อยๆ เช่น ไปวัด ไปงานเลี้ยงต่าง ๆ หรือเข้าชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น
5. ตรวจสุขภาพประจำปี หรือถ้ามีโรคประจำตัวก็ต้องติดตามการรักษาเป็นระยะ เช่น การตรวจหา ดูแล และรักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น
6. ระวังระวังเรื่องอุบัติเหตุต่อสมอง ระวังการหกล้ม เป็นต้น
7. พยายามมีสติในสิ่งต่างๆ ที่กำลังทำและ ฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลา
8. พยายามไม่คิดมาก ไม่เครียด หากิจกรรมต่าง ๆ ทำเพื่อคลายเครียด เนื่องจากความเครียดและอาการซึมเศร้าอาจทำให้จำอะไรได้ไม่ดี

ลองนำไปปฏิบัติดูนะครับ จะช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น