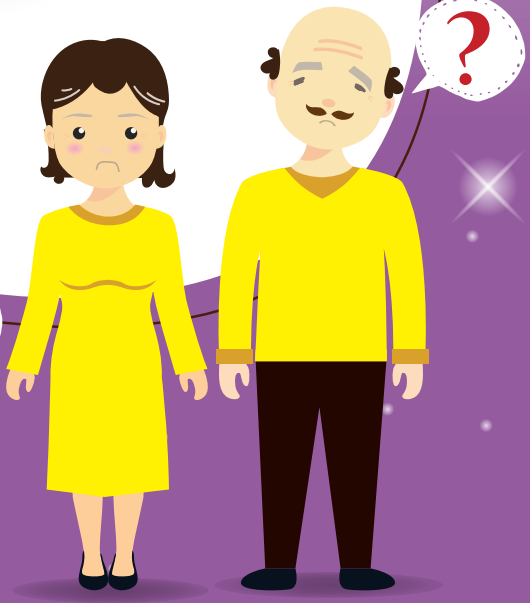
กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES





สมองเสื่อม คืออะไร?





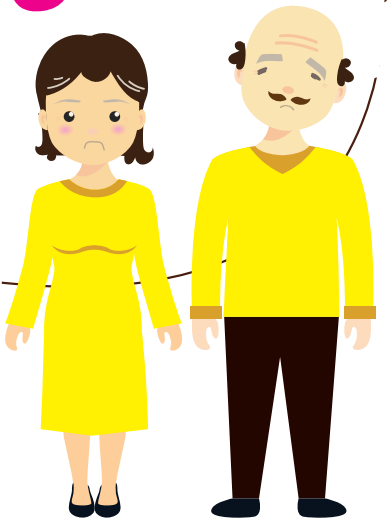
กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES





สมองเสื่อม คืออะไร?





หนังสือ สมองเสื่อมคืออะไร

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2559

ผู้พิมพ์ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

พิมพ์ที่ บริษัท สินทวีการพิมพ์ จำกัด

คำนำ

สมองเสื่อมเป็นภาวะที่อยู่ใกล้ตัวเรามากขึ้นตามภาวะสังคมสูงวัย ในอดีตเรามักเชื่อกันว่าอาการหลงลืมเป็นเรื่องปกติของคนสูงอายุ เป็นการหลงลืมตามวัย แต่ความเชื่อดังกล่าวไม่ได้ถูกต้องทั้งหมด ยังมีผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่มีอาการสมองเสื่อม หากญาติหรือคนใกล้ชิดไม่ได้ตระหนักถึงความผิดปกตินี้จะทำให้ผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยที่ล่าช้าและไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ จึงได้จัดทำหนังสือ “สมองเสื่อมคืออะไร” เพื่อให้ความรู้และสร้างความเข้าใจสำหรับประชาชนในเรื่องเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม สัญญาณเตือน อาการ สาเหตุ การวินิจฉัยโรค และข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำไปปฏิบัติและใช้ประโยชน์ได้ต่อไป



(นายแพทย์ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์)

ผู้อำนวยการ

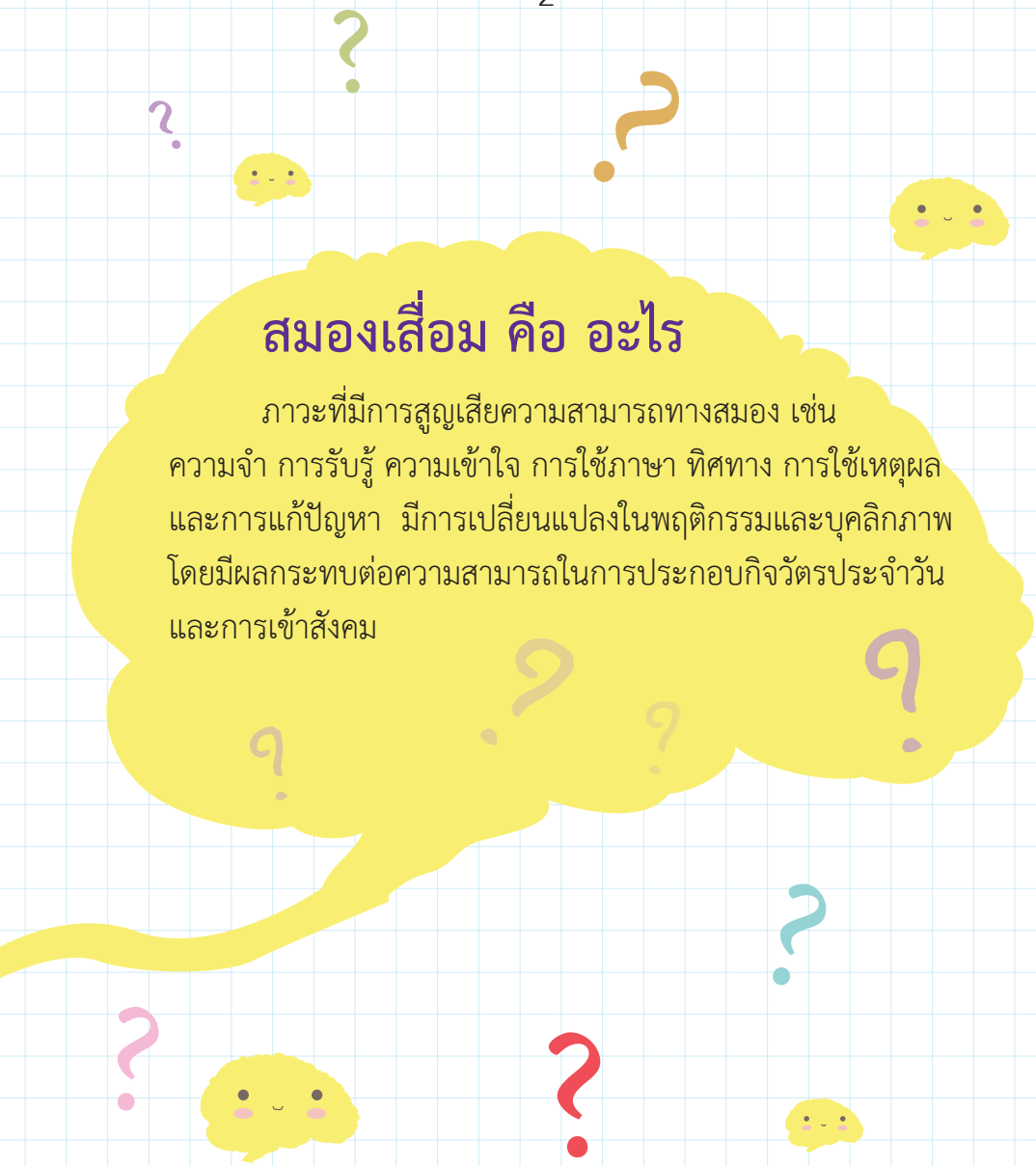
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

สารบัญ

สมองเสื่อม คือ อะไร	1
10 สัญญาณเตือนบ่งบอกความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม	3
อาการสมองเสื่อมเป็นอย่างไร	7
สมองเสื่อมเกิดจากสาเหตุอะไร	11
การวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม	15
ภาวะสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์เหมือนกันหรือไม่	19
จะรู้ได้อย่างไรว่าลืมตามวัย(ขี้ลืม)หรือหลงลืมจากภาวะสมองเสื่อม	21
สมองเสื่อมมีชีวิตอยู่ได้อีกนานแค่ไหน	23
ปัญหาในการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อมและวิธีแก้ไข	25
การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม	29
การเลือกสถานพยาบาลสำหรับผู้ป่วยสมองเสื่อม	33
องค์กรที่ให้ความรู้และความช่วยเหลือผู้ป่วยสมองเสื่อมและผู้ดูแล	37
สมองเสื่อมป้องกันได้หรือไม่	41
การออกกำลังสมอง	45
สรุป	50



สมองเสื่อม คือ อะไร



สมองเสื่อม คือ อะไร

ภาวะที่มีการสูญเสียความสามารถทางสมอง เช่น ความจำ การรับรู้ ความเข้าใจ การใช้ภาษา ทิศทาง การใช้เหตุผล และการแก้ปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมและบุคลิกภาพ โดยมีผลกระทบต่อความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน และการเข้าสังคม



10 สัญญาณเตือน
บ่งบอกความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม

1

สูญเสียความจำระยะสั้น

หลงลืมจนมีผลกระทบต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน ถามย้ำซ้ำไปมา ลืมว่าเมื่อครู่พูดอะไร ลืมนัดหมายสำคัญ



2



ทำกิจกรรมที่เคยทำประจำไม่ได้

เช่น ลืมเครื่องปรุงอาหารที่เคยทำประจำ หรือว่าลืมว่าต้องใส่อะไรก่อนหลัง

3

มีปัญหาในการใช้ภาษา

เช่น ใช้คำผิด พูดไม่รู้เรื่อง เรียงลำดับคำผิด คิดไม่ออกว่าใช้คำอะไร



4



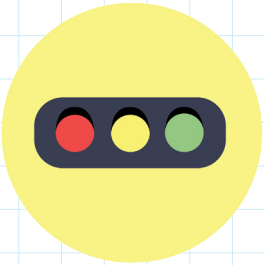
สับสนเรื่องเวลา สถานที่และทิศทาง

หลงทิศทาง ทั้งๆ ที่เป็นสถานที่ที่คุ้นเคย เช่น มักหลงทางกลับบ้านไม่ถูก หาทางเข้าห้องน้ำในบ้านไม่พบ

5

ดุลยพินิจบกพร่อง วิจารณญาณไม่ดี

เช่น ตัดสินใจและแยกความแตกต่างเรื่องระยะทาง สีสัญญาณไฟจราจรไม่ได้ จนอาจเป็นปัญหาด้านการขับรถ



6



สติปัญญาด้อยลง
คิดหรือทำเรื่องซับซ้อนไม่ได้

เช่น เคยคิดเลขได้ แต่กลับคิดเลขง่ายๆไม่ได้

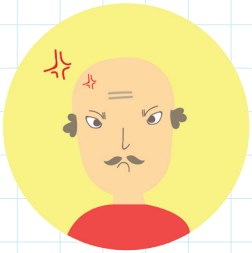
7

วางของผิดที่ผิดทาง

เช่น เอารีโมทโทรทัศน์ไปไว้ในตู้เย็น
เก็บเสื้อผ้าในตู้กับข้าว



8



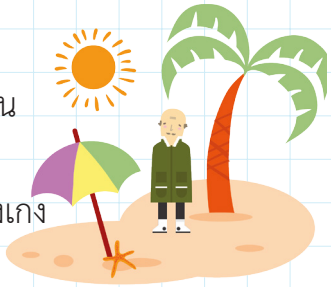
อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว

เช่น เดี๋ยวร้องไห้ เดี๋ยวโกรธแล้วก็นิ่ง เฉยเมย
ไม่มีอารมณ์ ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งรอบตัว

9

บุคลิกภาพเปลี่ยนไป

มีพฤติกรรมที่แต่ก่อนไม่เคยเป็นมาก่อน เช่น จากที่เป็น
คนเงียบๆ กลายเป็นคนช่างพูด แต่งตัวผิดกาละเทศะ
ใส่เสื้อหนาวทั้งที่อากาศร้อนจัด ใส่กางเกงในไว้ทับกางเกง
ขายาว ใส่ยกทรงทับเสื้อตัวนอก



10



ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

เป็นคนเฉื่อยๆ ซึม ไม่กระตือรือร้น เช่น
นั่งเหม่อลอยเป็นชั่วโมง



อาการสมองเสื่อมเป็นอย่างไร?

เสาร์ อาทิตย์

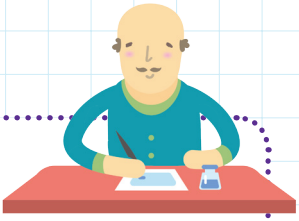


อาการของโรคสมองเสื่อมเป็นอย่างไร?

ระยะแรก (ภาวะสมองเสื่อมระดับเล็กน้อย)

มักจะจำเรื่องบางอย่างไม่ได้ โดยเฉพาะเรื่องที่เพิ่งจะพูดหรือการกระทำที่เพิ่งจะทำไป แต่ความจำที่เป็นระยะก่อน เช่น ความจำในช่วงวัยหนุ่มสาวจะจำได้ดี จะเล่าเรื่องเก่าๆ ซ้ำ แต่ถ้าให้เล่าหลายครั้งรายละเอียดจะบิดเบือน มักจะพูดหรือถามซ้ำๆ โทรศัพท์ไปหาลูกวันละหลายๆ ครั้งเพื่อบอกเรื่องเดิม ถ้ามีคนเอาของมาให้ก็จะบอกไม่ได้ว่าใครเอามาให้ นอกจากนี้จะมีปัญหาในการใช้ภาษา เรียกสิ่งของที่เป็นชื่อเฉพาะได้ลำบาก อาจจะไม่สามารถเรียกนาฬิกาได้ถูกต้อง แต่รู้ว่านาฬิกาเอาไว้ใช้ดูเวลา สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ แต่ทำได้ช้าลงกว่าเดิม ยิ่งของที่ใช้หรือรู้จักน้อยจะยิ่งพูดไม่ถูก อาจจะทิ้งสิ่งของไว้เลอะเทอะ

สิ่งที่ควรทำในระยะนี้



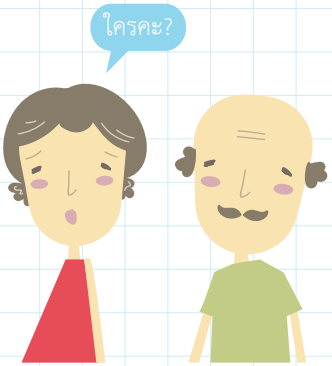
- ผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านความจำ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษา เพราะการได้รับการตรวจวินิจฉัยในระยะแรก อาจทำให้การดูแลต่างๆทำได้ดีกว่า
- ใช้อุปกรณ์ช่วยจำ เช่น การจดบันทึก เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยยังสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง
- เริ่มพูดคุยกับผู้ป่วยด้วยความระมัดระวัง ในเรื่องที่ผู้ป่วยยังสามารถตัดสินใจได้เอง เช่น การตัดสินใจในการรักษาพยาบาล การจัดการทรัพย์สิน



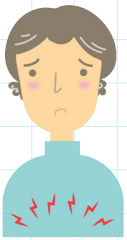
ระยะที่ 2 ผู้ป่วยมีอาการสับสนมากขึ้น ไม่สามารถปกปิดความผิดปกติของความจำได้ สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ความจำระยะสั้นผิดปกติ พูดซ้ำ ถามซ้ำ ผู้ป่วยจะเริ่มมีปัญหาในการดูแลสุขอนามัยส่วนตัว เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน การควบคุมการขับถ่าย การแต่งตัว การรับประทานอาหาร จะต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้ดูแลในการทำกิจวัตรประจำวัน

สิ่งที่ควรทำในระยะนี้

- จัดการทรัพย์สิน พินัยกรรม และการตั้งผู้พิทักษ์การตัดสินใจในการรักษาพยาบาล โดยปรึกษากับทนายความหรือนักกฎหมาย
- ผู้ป่วยเริ่มมีความไม่ปลอดภัยหากอยู่คนเดียว จำเป็นต้องได้รับการดูแลเรื่อง การกินอาหาร การกินยา การดูแลความปลอดภัย และการเข้าสังคม
- เฝ้าระวังดูความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้ป่วย เช่น การทำอาหาร การใช้จ่าย
- จัดกิจกรรมที่มีการพัฒนาสมอง เช่น เล่นเกมส์ เล่นหมากกระดาน
- พาไปทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคม เช่น ร้องเพลง เต้นรำ
- เริ่มพิจารณาการดูแลระยะยาวที่เหมาะสมกับผู้ป่วย
- จัดการกับความเครียดของผู้ดูแล

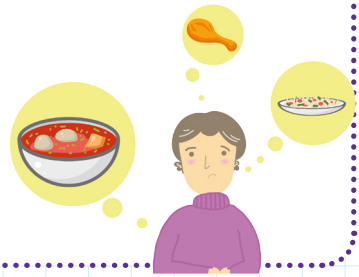


ระยะที่ 3 ผู้ป่วยจะสูญเสียความจำระยะยาว เช่น จำเหตุการณ์สมัยตนยังเด็กไม่ได้ จำญาติใกล้ชิดไม่ได้ มีปัญหาเรื่องการทรงตัว การยืน การเดิน และบางรายอาจมีพฤติกรรมเดินไปเดินมาไร้จุดหมาย หรือหลงออกนอกบ้านแล้วจำทางกลับบ้านไม่ได้ ในระยะนี้ผู้ป่วยจะต้องพึ่งพาผู้ดูแลในทุกๆ ด้านของชีวิต



สิ่งที่ควรทำในระยะนี้

- ผู้ป่วยมีปัญหาในการสื่อสาร ผู้ดูแลต้องสังเกต เรียนรู้ถึงการแสดงออกของผู้ป่วยว่าต้องการสื่อถึงอะไร เช่น หิว ปวด
- เรียนรู้การดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้ายที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เช่น การทำแผล การให้อาหาร
- จัดการความเครียดของผู้ดูแล

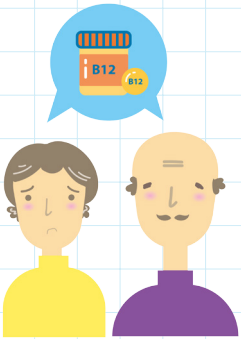




สมองเสื่อมเกิดจากสาเหตุอะไร



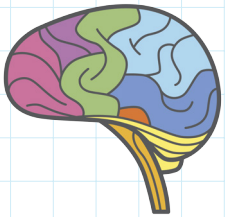
สมองเสื่อมเกิดจากหลายสาเหตุทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้ ซึ่งภาวะสมองเสื่อมที่พบมากที่สุดคือ อัลไซเมอร์ และพบรองลงมาคือโรคหลอดเลือดสมอง



ประมาณร้อยละ 5-10 ของผู้ป่วยสมองเสื่อมเกิดจากภาวะสมองเสื่อมที่อาจแก้ไขได้ได้แก่ ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ ขาดวิตามินบี 12 ภาวะซึมเศร้า โพรงสมองคั่งน้ำ แต่เมื่อแก้ไขสาเหตุแล้วอาจไม่ได้มีความจำดีขึ้นทุกรายเสมอไป

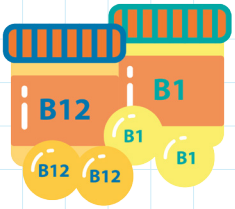
สาเหตุโรคสมองเสื่อมที่พบบ่อย

1



การเสื่อมสลายของเซลล์สมอง เช่น โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน โรคหลอดเลือดสมอง พบการตีบตันหรือแตกของหลอดเลือดในสมอง ทำให้เลือดไปเลี้ยงลดลง ถ้าลดลงมากส่งผลให้เนื้อสมองตาย

2



การขาดวิตามินบี 1 หรือวิตามินบี 12 การขาดวิตามินบี 1 มักพบในผู้ป่วยที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง เพราะคนกลุ่มนี้มักดื่มเหล้าจนเมาและไม่กินอาหารที่เพียงพอ ส่วนการขาดวิตามิน บี 12 มักพบในผู้ป่วยที่กินอาหารมังสวิรัติเป็นเวลานาน เนื่องจากวิตามินบี 12 มีมากในน้ำปลาหรือเนื้อสัตว์ ดังนั้น คนที่กินอาหารมังสวิรัติควรได้รับวิตามินเสริมเป็นบางครั้ง

3



การติดเชื้อในสมอง เช่น โรคซิฟิลิส โรคเอดส์

4

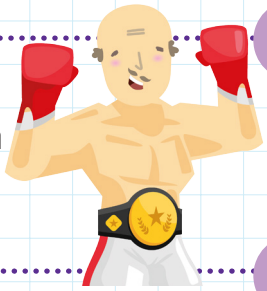


การแปรปรวนของระบบเมตาโบลิกในร่างกาย เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานมากหรือน้อยเกินไป การทำงานของตับหรือไตผิดปกติทำให้เกิดของเสียคั่งในร่างกาย ทำให้สมองไม่สามารถสั่งการได้ตามปกติ ถ้าเป็นภาวะนี้อยู่นานๆ จะทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสสมองเสื่อมได้

สาเหตุโรคสมองเสื่อมที่พบบ่อย

5

การบาดเจ็บที่ศีรษะบ่อยๆ เช่น นักมวยหรือนักกีฬาบางประเภทที่มีแรงกระทำต่อศีรษะ



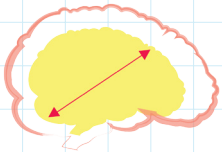
6

เนื้องอกในสมอง โดยเฉพาะเนื้องอกที่เกิดจากด้านหน้าของสมอง ส่งผลให้เกิดอาการต่างๆ ได้แก่ แขนขาไม่มีแรง มองเห็นภาพซ้อน มีความดันในกะโหลกศีรษะสูงขึ้น เช่น อาเจียน ปวดศีรษะ และยังมีผลให้บุคลิกภาพ ความจำ การตัดสินใจเปลี่ยนแปลง



7

ช่องในสมองขยายใหญ่จากน้ำเลี้ยงสมองคั่ง



8

ยาหรือสารพิษต่างๆที่มีผลต่อการทำงานของสมอง





การวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม

การวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม

เมื่อมีอาการน่าสงสัยควรปรึกษาแพทย์ ซึ่งแพทย์จะดำเนินการตรวจดังนี้



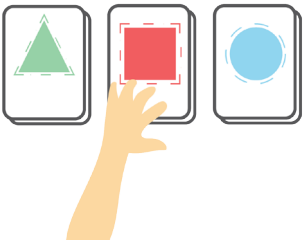
ซักประวัติและตรวจร่างกาย

ผู้ป่วยมักให้ประวัติไม่ได้ เนื่องจากหลงลืม ต้องซักประวัติจากญาติหรือผู้ดูแล โดยจะถามเรื่องอาการหลงลืม พฤติกรรม อารมณ์ ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ยาที่ใช้ประจำ เริ่มมีอาการเมื่อใด เป็นต้น

ประเมินเบื้องต้น ว่ามีอาการซึมเศร้าหรือไม่

ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าอาจความจำไม่ดี และเมื่อรักษาภาวะซึมเศร้าแล้วความจำจะดีขึ้น





ทดสอบความจำ

โดยประเมินความจำที่มีความยาก ง่ายและใช้ระยะเวลาแตกต่างกัน ตามระดับความรุนแรงของผู้ป่วยและระดับการศึกษาเดิมของผู้ป่วย

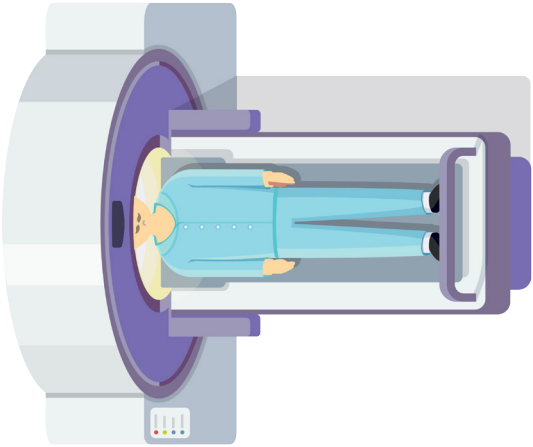


ตรวจเลือด

เพื่อหาสาเหตุอื่นที่อาจทำให้ความจำไม่ดี เช่น ไทรอยด์ทำงานน้อยไป เกลือแร่ผิดปกติ ขาดสารอาหารบางชนิด โรคซิฟิลิส

การตรวจอื่นๆ

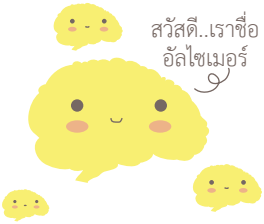
ซึ่งพิจารณาทำเฉพาะในรายที่มีข้อบ่งชี้ เพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรค เช่น การถ่ายภาพสมองด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์หรือคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า







ภาวะสมองเสื่อม
และอัลไซเมอร์ เหมือนกันหรือไม่ ?



อัลไซเมอร์เป็นโรคหนึ่งในกลุ่มอาการสมองเสื่อม เป็นสาเหตุของโรคสมองเสื่อมที่พบบ่อยที่สุดคือประมาณ 65% ของโรคสมองเสื่อมทั้งหมด โดยผู้ป่วยอัลไซเมอร์จะมีความผิดปกติอย่างช้าๆ เป็นปี ทำให้ผู้ใกล้ชิดบอกจุดเริ่มต้นของอาการไม่ชัดเจน โดยมากอาการที่เด่นชัดจะเป็นปัญหาเรื่องความจำและพฤติกรรม ที่สำคัญคืออาการผิดปกตินั้นจะต้องเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ

สาเหตุของการเกิดโรคในปัจจุบันยังไม่ทราบแน่ชัด ทราบแต่ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในสมอง จนทำให้สมองทำหน้าที่ลดลงและเหี่ยวไป ความผิดปกติเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน

โรคนี้ไม่ได้เป็นโรคติดต่อทางพันธุกรรม แต่อาจถ่ายทอดในครอบครัวทางพันธุกรรมได้ในผู้ป่วยส่วนน้อย

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคได้แก่ อายุที่มากขึ้น เพศ (พบโรคนี้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย) ผู้ที่มีการศึกษาน้อยหรือใช้สมองน้อย พันธุกรรม และโรคทางร่างกายบางชนิด เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ระดับไขมันในเลือดสูง



จะรู้อย่างไรว่าหลงลืมตามวัย (ขี้ลืม) หรือหลงลืมจากภาวะสมองเสื่อม

จะรู้อย่างไร..ว่าหลงลืมตามวัย (ขี้ลืม) หรืออาการของภาวะสมองเสื่อม (หลงลืม)

การจำแนกว่าเป็นการลืมตามวัยหรือการหลงลืมจากภาวะสมองเสื่อมมีหลักง่ายๆ คือ หากจำได้ว่าลืมทำอะไร ถือเป็นการลืมธรรมดา แต่ถ้าจำไม่ได้เลยว่าเคยทำอะไรหรือลืมอะไร มักเป็นการลืมที่ผิดปกติ ไม่ธรรมดา อาจเป็นสัญญาณหนึ่งของภาวะสมองเสื่อมได้



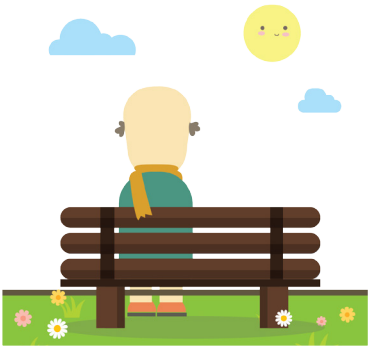
ผู้ที่มีอาการ**ขี้ลืม**มักจะพอจำเหตุการณ์ได้เลาๆ แต่จำรายละเอียดของเหตุการณ์ไม่ได้ เช่น ลืมว่าวางแว่นตาไว้ที่ไหน ไม่แน่ใจว่าล็อคประตูบ้านแล้วหรือยัง

ในขณะที่ผู้ที่มีอาการ**หลงลืม**จากสมองเสื่อมมักจะจำไม่ได้เลยว่ามีเหตุการณ์นั้นๆ เกิดขึ้น เช่น จำไม่ได้ว่าตนเองต้องใช้แว่นตา หรือจำไม่ได้เลยว่าบ้านตนเองอยู่ที่ใด โดยเฉพาะหากการลืมนั้นเป็นการลืมที่ก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น ลืมปิดเตาแก๊สบ่อยจนเกิดไฟไหม้ ควรสงสัยว่าไม่ใช่อาการขี้ลืมธรรมดา อาจมีภาวะสมองเสื่อมแล้ว จึงควรรีบไปพบแพทย์



สมองเสื่อมมีชีวิตอยู่ได้อีกนานแค่ไหน

สมองเสื่อมมีชีวิตอยู่ได้อีกนานแค่ไหน ?



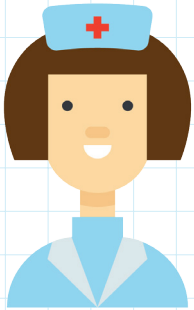
เป็นการยากที่จะบอกว่าผู้ป่วยจะมีชีวิตได้อีกนานเท่าไร ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับโรคที่เป็นสาเหตุของสมองเสื่อม และสุขภาพโดยส่วนรวมของผู้ป่วย ถ้าหากมีสุขภาพแข็งแรงดี อาการของโรคจะดำเนินไปอย่างช้าๆ แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่ผู้ป่วยมีปัญหาสุขภาพอื่นๆ จนถึงขนาดต้องเข้าโรงพยาบาล อาการสมองเสื่อมจะเลวลงอย่างมาก

ผู้ดูแลควรจะต้องดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม ดังนี้

- ให้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ มีสารอาหารครบถ้วน
- ให้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ เพื่อให้มีการทรงตัวที่ดี ลดโอกาสที่จะหกล้มได้ง่าย
- ระมัดระวังอย่าให้เจ็บป่วยง่าย เช่น ไข้หวัด ท้องเสีย เป็นต้น
- ระมัดระวังอย่าใช้ยาโดยไม่จำเป็น เพราะยาบางอย่างทำให้อาการสมองเสื่อมเลวลง



ปัญหาในการดูแลผู้ป่วย ที่มีภาวะสมองเสื่อมและวิธีการแก้ไข



ผู้ดูแลและครอบครัวของผู้ป่วยต้องทำความเข้าใจกับภาวะสมองเสื่อมเพื่อจะได้เข้าใจผู้ป่วยได้ดี มีความอดทนและใจเย็นในการดูแลผู้ป่วย

ปัญหาหลักของผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม

1

ปัญหาความจำ

อาการหลงลืม ไม่สามารถจำสิ่งใหม่ๆ และความสามารถในการจำปัจจุบันลดน้อยลงไปเรื่อยๆ

การแก้ไข : ให้อยู่กับบุคคลหรือสถานที่คุ้นเคย ชักชวนทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อทบทวนความจำ



2

ปัญหาทางอารมณ์

ตื่นกลัว กังวล หงุดหงิดง่าย สิ้นหวัง ซึมเศร้า

การแก้ไข : พูดให้กำลังใจ หากิจกรรมที่ท่านชอบและคุ้นเคย พูดคุยให้ความสนใจ ใช้ยาช่วย จัดสภาพแวดล้อมที่สดชื่น ปรึกษาแพทย์ดูแลสุขภาพกายและจิตของผู้ดูแลด้วย



ปัญหาหลักของผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม

3

ปัญหานอนไม่หลับ

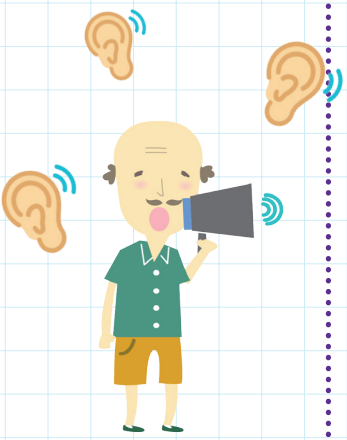
อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงวงจรการนอนสับสนเพราะการรับรู้เสื่อม



การแก้ไข : เพิ่มกิจกรรมช่วงกลางวัน งดนอนกลางวัน เข้านอนเป็นเวลา หลีกเลี่ยงชา กาแฟ ดื่มนมอุ่นๆ หรือกินกล้วยก่อนนอน จัดสภาพเตียง ที่นอน ห้องนอน ให้เหมาะสม

4

ปัญหาทางพฤติกรรม



ความจำ การรับรู้ การเรียนรู้แย่ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น การแต่งตัว พฤติกรรมบางอย่างไม่เหมาะสม เช่น เดินออกจากบ้าน พูดซ้ำๆ ตะโกน วุ่นวาย ก้าวร้าว เดินหลงทาง หกล้ม เฉยเมย

การแก้ไข : ครอบครัว ผู้ดูแล และสังคม ต้องพยายามเข้าใจอาการเหล่านี้ ว่าผู้ป่วยต้องการอะไร เช่น รับฟัง ให้ผู้ป่วยอธิบายถึงเหตุผล เบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่นๆ สนใจแต่ไม่ใส่ใจ หากมี **การตะโกน**เสียงดังโดยไม่มีสาเหตุ และขอให้หยุดยาก ลองพยายามเรียกคนที่ผู้ป่วยรัก (แม้ว่าคนนั้นจะไม่อยู่)

ปัญหาหลักของผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม

5



ปัญหาเดินไปเดินมา

เดินไปเดินมาบ่อยๆ โดยไม่มีสาเหตุ

การแก้ไข : ให้หาสาเหตุจากอะไร เช่น เบื่อ กังวล การรับรู้เสียไป แล้วบอกผู้ป่วยว่าอยู่ที่ไหน เวลาอะไร เสริมกิจกรรมให้มากขึ้น เช่น ออกกำลังกาย เดินเล่น ขจัดสาเหตุที่อาจกระตุ้น

6



ปัญหาอาการทางจิต

หลงผิดหวาดระแวง หูแว่ว ภาพหลอน

การแก้ไข : อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย พูดคุย ทบทวนความจำ พูดคุยให้รู้สึกมั่นคงทางจิตใจ

7



ปัญหาการสื่อภาษา

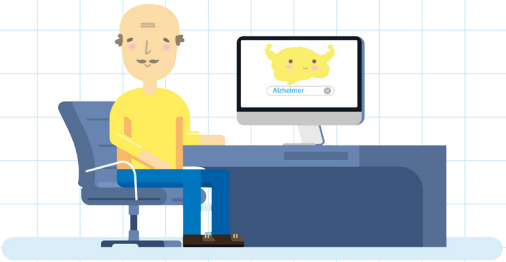
ใช้ภาษาหรือไวยากรณ์เพี้ยน ไม่สามารถสื่อภาษาให้ผู้อื่นเข้าใจ ไม่เข้าใจการสื่อสารของผู้อื่น การแปลภาพผิด

การแก้ไข : ตรวจตา หู ฟันปลอม (พูดไม่ชัด) ใช้ข้อความสั้นๆ เข้าใจง่าย ใช้ภาษากาย ยิ้มแย้ม อดทน ตั้งใจฟังให้ละเอียด มีความช่างสังเกต



การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม



1. เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม

เพื่อให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น วิธีการดูแลทั้งเรื่องอาหารและสภาพแวดล้อม โดยหาหนังสือที่เกี่ยวข้องกับภาวะสมองเสื่อมอ่าน หรือปรึกษาแพทย์ หรือเข้าอบรมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม ยิ่งมีความเข้าใจมากขึ้นเท่าใด จะทำให้สามารถหาวิธีดูแล และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมยิ่งขึ้น



2. ปรับสถานที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย

- เก็บสิ่งของที่จะเป็นอันตรายทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือไฟไหม้ได้ง่าย เช่น กาต้มน้ำ ปลั๊กไฟ เตาแก๊ส
- ใช้เฟอร์นิเจอร์ที่มั่นคง
- ทำหน้าต่าง/ประตู ที่ยากต่อการเปิด
- มีแสงสว่างเหมาะสม

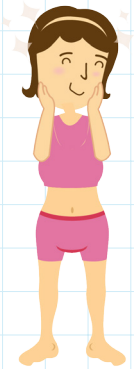
การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

3. เตรียมแผนสำรอง



ในกรณีที่ตนเองมีภารกิจส่วนตัวจำเป็น เจ็บป่วย ทุกคนในครอบครัวต้องมีส่วนร่วม ไม่ทิ้งภาระทั้งหมดให้กับผู้ดูแลหลักเพียงคนเดียว สมาชิกคนอื่นในครอบครัวต้องเข้ามาช่วยผลัดเปลี่ยนดูแลผู้ป่วยบ้างเพื่อให้ผู้ดูแลหลักได้พัก หรือมีเวลาเป็นของตนเองบ้าง





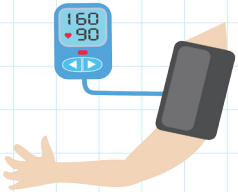
4.ดูแลตัวเอง

การที่เราจะสามารถให้การดูแลผู้อื่นได้ดีขึ้น เราต้องสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจก่อนเสมอ

ดูแลตัวเอง เช่น



- กินอาหารที่มีประโยชน์

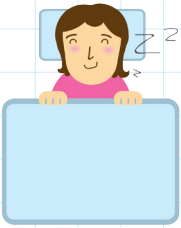


- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

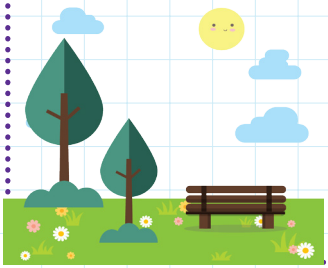
- ตรวจสุขภาพประจำปี



- ป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการดูแลผู้ป่วย เช่น การปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอาการปวดหลัง ปวดไหล่ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเคลื่อนย้ายหรือยกตัวผู้ป่วยไม่ถูกวิธีและเกินกำลังของตน



- นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ



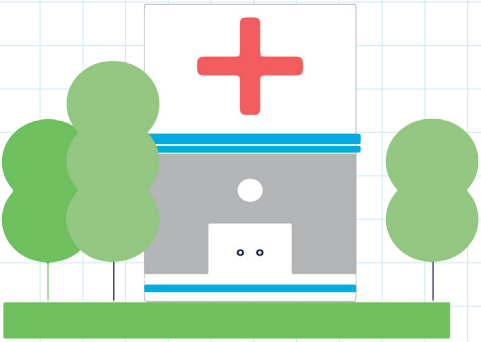
- ทำตนเองให้มีจิตใจแจ่มใส ทำในสิ่งที่ตนเองทำแล้วเกิดความสุขความพอใจ เช่น เล่นกีฬา เย็บปักถักร้อย ไปวัดทำบุญ นั่งสมาธิ



การเลือกสถานพยาบาลสำหรับผู้ป่วยสมองเสื่อม

การเลือกสถานพยาบาลสำหรับผู้ป่วยสมองเสื่อม

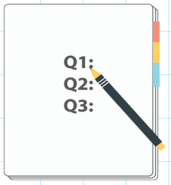
เมื่อให้การรักษาดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมมาถึงจุดหนึ่ง ผู้ดูแลอาจไม่สามารถดูแลผู้ป่วยที่บ้านได้อีกต่อไป การตัดสินใจเลือกสถานพยาบาลเพื่อดูแลผู้ป่วยอาจไม่ใช่เรื่องง่าย



ควรศึกษาหาข้อมูลเรื่องสถานพยาบาล ไว้แต่เนิ่นๆ จะได้มีเวลาดูสถานที่จริงก่อนตัดสินใจ



- ค้นหาว่ามีแหล่งช่วยเหลือใดบ้างในละแวกบ้านคุณ แพทย์ เพื่อน ญาติ นักสังคมสงเคราะห์ หรือองค์กรการกุศลต่างๆ อาจช่วยให้ข้อมูลได้

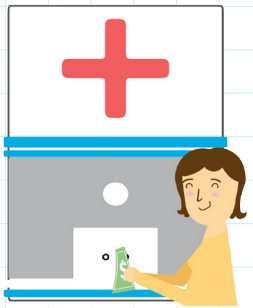


- จดรายการคำถามที่ต้องการถามเจ้าหน้าที่ในสถานพยาบาล พยายามคิดว่าอะไรสำคัญสำหรับคุณและผู้ป่วยบ้าง เช่น แผนการทำกิจกรรมประจำวันของผู้ป่วย



- ติดต่อสถานพยาบาลที่คุณสนใจ แล้วเข้าไปดูด้วยตนเอง
- สังเกตว่ากิจวัตรประจำวันในสถานพยาบาลนั้นๆ เป็นอย่างไร และพวกเขาปฏิบัติอย่างไรกับผู้ป่วย

การเลือกสถานพยาบาลที่จะฝากให้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม



- ค้นหาว่าสถานพยาบาลนั้นให้บริการอะไรเป็นพิเศษแก่ผู้ป่วยสมองเสื่อมและครอบครัวบ้าง ให้ถามว่าผู้ดูแลที่นั่นผ่านการอบรมจากสถาบันใด และดูว่านโยบายในการวางแผนดูแลผู้ป่วยนั้นคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของครอบครัวเพียงใด
- ตรวจสอบดูว่าสถานพยาบาลนั้นมีที่ว่างหรือไม่ เสียค่าใช้จ่ายเท่าใด
- เมื่อตัดสินใจเลือกสถานพยาบาลได้แล้ว ต้องแน่ใจว่าคุณเข้าใจถึงเรื่องการติดต่อสื่อสารและข้อตกลงด้านการเงิน
- การเปลี่ยนสถานที่อยู่นี้อาจเป็นเรื่องใหญ่สำหรับทั้งผู้ป่วยสมองเสื่อมและผู้ดูแล ซึ่งนักสังคมสงเคราะห์ หรือนักจิตวิทยาอาจช่วยวางแผนในการเปลี่ยนแปลงนี้ให้ง่ายและสะดวกขึ้น การให้กำลังใจและช่วยเหลือด้านจิตใจทั้งของผู้ป่วยและผู้ดูแลเป็นเรื่องสำคัญมากในระยะนี้



องค์กรที่ให้ความรู้และความช่วยเหลือผู้ป่วยสมองเสื่อมและผู้ดูแล

โรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุข และสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมจะมีการทำกลุ่มสนับสนุนสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมอย่างสม่ำเสมอ ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย สมาชิกของกลุ่มจะให้แนวคิดหรือข้อมูลที่เป็นประโยชน์ สามารถขอคำแนะนำได้

หน่วยงาน	ที่อยู่ / โทรศัพท์	เว็บไซต์/อีเมลล์
สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย	**ที่อยู่ :** อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี ชั้น 7 เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพรชบุรีตัดใหม่ บางกระปิ ห้วยขวาง กรุงเทพ 10310 **โทร :** 02 716 5995	www.thaidementia.org Dementiadat@gmail.com
ชมรมพยาบาลผู้ป่วยสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย (สาขาการพยาบาลสุขภาพชุมชน)	**ที่อยู่ :** โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี 270 คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 **โทร :** 02 201 1713	www.tnsd.or.th
สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม	**ที่อยู่ :** ตู้ปณ. 224 ปณจ.ราชดำเนิน เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 **โทร :** 086 990 4207 02 201 2588	www.azthai.org



การติดตามผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมที่หายออกจากบ้าน

หน่วยงานที่ครอบครัวคนหายควรประสานงานไปเพื่อขอความช่วยเหลือ อย่างเร่งด่วน

สื่อวิทยุ

รายการวิทยุ	โทรศัพท์สายด่วน	เวปไซต์
ร่วมด้วยช่วยกัน	1677	www.rd1677.com
สวพ. 91	1644	www.fm91bkk.com
จส. 100	1137 (เสียค่าบริการ) 1808 (ฟรีทุกเครือข่าย ฉุกเฉินเท่านั้น) 02 350 3410-11	www.js100.com

สื่อโทรทัศน์

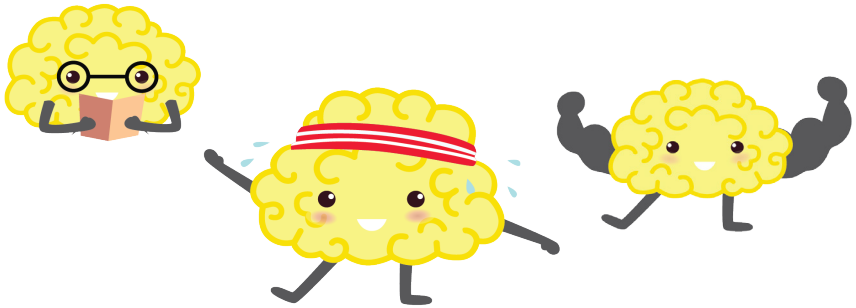
รายการโทรทัศน์	หมายเลขโทรศัพท์	เวปไซต์/อีเมลล์/ไอดีไลน์
สถานีประชาชน TPBS	02 790 2111 02 790 2000	www.thaipbs.or.th people@rongtookthaipbs.or.th line ID : rongtookthaipbs
เรื่องจริงผ่านจอช่อง7	02 691 7446	www.thairealtv.com thairealtv@thairealtv.com





สมองเสื่อมป้องกันได้หรือไม่

สมองเสื่อมป้องกันได้หรือไม่ ?



แม้สาเหตุบางอย่างของภาวะสมองเสื่อมจะยังไม่สามารถป้องกันได้ทั้งหมด เช่น สมองเสื่อมอัลไซเมอร์ที่เกิดจากพันธุกรรม แต่ก็พบว่าโดยรวมแล้ว การป้องกันภาวะสมองเสื่อมนั้นสามารถทำได้โดยลดความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม

การป้องกันภาวะสมองเสื่อม

1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสม กินให้เป็นเวลา
หลีกเลี่ยงกินอาหารที่มีไขมันสูง



2. 

นอนหลับพักผ่อนพักผ่อนอย่างเพียงพอ

3. 

ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินเกณฑ์
โดยไม่ให้ดัชนีมวลกายเกิน 25 กก/ม.^{2}
คำนวณจาก $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

4. หลีกเลี่ยงกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง



5. 

ไม่สูบบุหรี่หรืออยู่ในที่ๆ มีควันบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า

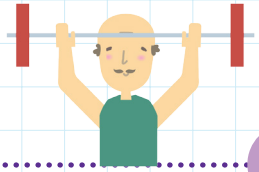
6. การฝึกสมอง พยายามฝึกสมองให้คิดบ่อยๆ เช่น
อ่านและเขียนหนังสือบ่อยๆ เล่นเกมส์ตอบปัญหา
นับเลขถอยหลัง



การป้องกันภาวะสมองเสื่อม

7

หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง



8



พบปะพูดคุยกับผู้อื่นบ่อยๆ หากิจกรรมเพื่อคลายเครียด เช่น เข้าชมรมผู้สูงอายุ เป็นจิตอาสาในโรงพยาบาล

9

ตรวจสุขภาพประจำปี



10



ถ้ามีโรคประจำตัวต้องติดตามการรักษาเป็นระยะ นอกจากกินยาตามคำสั่งแพทย์แล้วต้องเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อควบคุมอาการของโรคร่วมด้วย โดยเฉพาะโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมได้

11

ระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุต่อสมอง โดยเฉพาะการหกล้มในผู้สูงอายุ





การออกกำลังสมอง



โดยปกติเซลล์ประสาทของมนุษย์มีการเจริญเติบโตจนถึงอายุ 5-6 ปี หลังจากนั้นจะไม่มีการเพิ่มจำนวนของเซลล์ประสาท แต่สามารถเพิ่มจำนวนของแขนงเซลล์ประสาทได้ไปตลอดชีวิต ทำให้มีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทมากขึ้น แขนงเหล่านี้ทำหน้าที่ในการรับและส่งสัญญาณประสาทไปยังเซลล์ต่างๆ รอบเซลล์ประสาทเพื่อให้การทำงานของสมองเป็นไปตามปกติ การเพิ่มจำนวนของแขนงเซลล์ประสาทนั้นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ถ้าเรามีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากขึ้น ก็จะมีการแตกแขนงของเซลล์ประสาทมากขึ้น ดังนั้นถ้าเรามีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ทำอะไรซ้ำซาก จะเป็นการกระตุ้นให้สมองมีการแตกกิ่งก้านสาขาเพิ่มขึ้น การทำงานของสมองจะดีขึ้น

วิธีการออกกำลังสมองแบบง่ายๆ

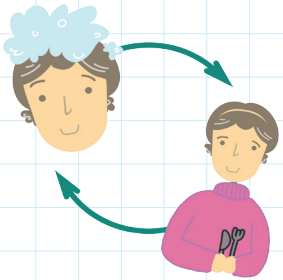


ถ้าอยู่บ้าน ลองทำกิจกรรมเหล่านี้ดู

- ปิดตาทำกิจกรรม เช่น ปิดตาอาบน้ำ ปิดตาดูทีวี เพื่อเปลี่ยนความเคยชินในการรับข้อมูลจากประสาทสัมผัสเดิมๆ เป็นการฝึกประสาทสัมผัสในด้านการได้ยิน



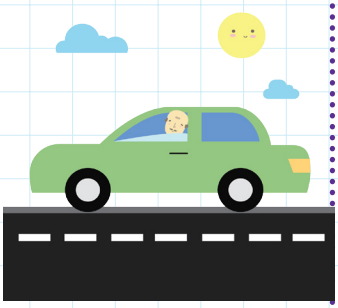
- ปิดไฟในห้องแล้วใช้มือคลำ เพื่อกระตุ้นประสาทในส่วนสัมผัส



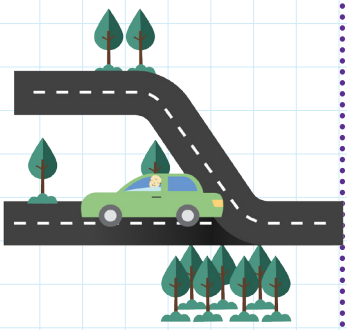
- สลับกิจกรรมที่เคยทำเป็นประจำตั้งแต่ตื่นนอน เช่น จากที่อาบน้ำก่อนกินข้าว ก็เปลี่ยนเป็นกินข้าวก่อนอาบน้ำ จะทำให้สมองใช้พลังงานในการทำสิ่งใหม่ๆ มากกว่าตอนที่ทำกิจกรรมเดิมๆ

วิธีการออกกำลังสมองแบบง่ายๆ

ระหว่างเดินทาง ก็บริหารสมองไปด้วย



- ไม่เปิดแอร์ แต่เปิดกระจกขณะขับรถ เลือกบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ เพื่อเชื่อมโยงประสาทรับกลิ่นและเสียงภายนอกให้ทำงานประสานกันมากขึ้น



- เปลี่ยนเส้นทางกลับบ้าน หรือเปลี่ยนวิธีการเดินทางดูบ้าง เพราะวิวทิวทัศน์ กลิ่นและเสียงของเส้นทางใหม่จะช่วยกระตุ้นสมองให้สร้างแผนที่เส้นทางชุดใหม่ขึ้นในสมอง เป็นการเพิ่มการทำงานของสมองให้มากกว่าปกติด้วย

ขณะทำงานก็ฝึกสมองได้



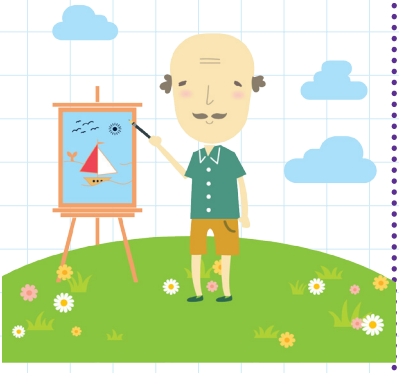
- เปลี่ยนตำแหน่งสิ่งของบนโต๊ะทำงาน เพื่อสร้างภาพใหม่ ๆ ในสมอง เพิ่มการทำงานของสมองให้มากขึ้น เพราะไม่คุ้นชิน ทำให้สมองต้องเรียนรู้มากขึ้น

วิธีการออกกำลังสมองแบบง่ายๆ



- พุดคุยกับเพื่อนร่วมงานใหม่หรือคนที่ไม่ค่อยคุยด้วย ทั้งการจำใบหน้า น้ำเสียง หรืออุปนิสัยส่วนตัวของเพื่อนร่วมงานคนนั้น เป็นการเติมข้อมูลใหม่ๆ ให้กับสมอง ทั้งนี้รวมถึงการชวนเพื่อนร่วมงานถกเถียง อภิปรายหรือพูดคุยในประเด็นที่ไม่เคยพูด เพื่อเปิดรับข้อมูลใหม่ๆ เช่นกัน

- หากิจกรรมสนุกๆ ทำ เพื่อการพัฒนาสมองทั้งซีกขวาและซีกซ้าย เช่น วาดรูป สเก็ตช์ภาพต่างๆ จะเป็นการฝึกด้านจิตนาการให้กับสมอง ทำงานฝีมือ หรือประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ ฟังเพลงภาษาต่างๆ เพื่อฝึกความสามารถด้านภาษาของสมองเพิ่มเติม หรือแม้แต่การเล่นปริศนาอักษรไขว้ เป็นต้น

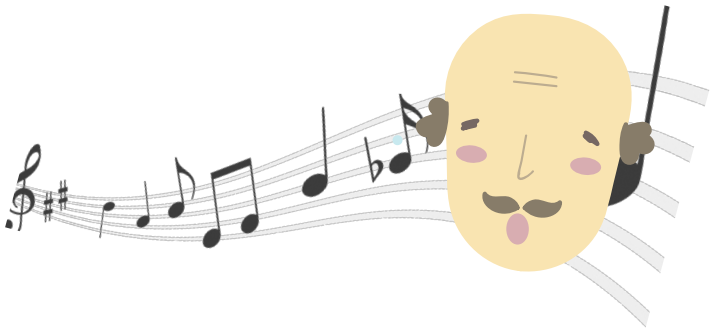


สรุป

สมองเสื่อมไม่ใช่ภาวะปกติที่พบได้ทั่วไปในผู้สูงอายุ เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นอาจจะมีอาการหลงลืมได้บ้าง ลืมแล้วจำได้ว่าลืมอะไร แต่อาการหลงลืมของคนที่มีภาวะสมองเสื่อมจะเป็นไปอย่างต่อเนื่องและเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ที่สำคัญจะจำเหตุการณ์และเรื่องราวที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้เลย รวมทั้งสิ่งที่ตัวเองกระทำลงไปด้วย เมื่ออาการมากขึ้นจะพูดบอกความต้องการหรือความรู้สึกของตัวเองไม่ได้

ญาติหรือคนใกล้ชิดผู้สูงอายุ จะเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างมากในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และมีความน่าเชื่อถือมากที่สุดในการวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม หากสงสัยว่าผู้สูงอายุอาจมีภาวะสมองเสื่อมควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและวางแผนการรักษาที่เหมาะสม และต้องยอมรับว่าภาวะสมองเสื่อมส่วนมากไม่สามารถรักษาให้หายขาด แต่บางสาเหตุสามารถรักษาหรือชะลอความเสื่อมได้ การรักษาตั้งแต่เริ่มมีอาการระยะแรกจะเป็นผลดีต่อผู้ป่วยมาก ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงเวลาที่เหลืออยู่และลดภาระแก่ผู้ดูแลและครอบครัว

เราทุกคนสามารถชะลอความเสื่อมของสมองได้ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ถือว่าเป็นเรื่องพื้นฐานสำคัญในการดูแลตัวเองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม นอกจากนี้การบริหารสมองเป็นประจำยังเป็นวิธีการช่วยป้องกันได้ดีด้วย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุสามารถบริหารสมองด้วยวิธีง่ายๆ เช่น การท่องบทสวดมนต์ การร้องเพลง นอกจากจะเป็นการฝึกความจำแล้ว เสียงสูงๆ ต่ำๆ จากการสวดมนต์หรือร้องเพลงยังทำให้สมองทำงานได้ดีด้วย รวมถึงทำให้เกิดสมาธิ การฝึกตัวเองเสมอๆ จะทำให้การลืมลดลง



กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข