

## โรคสมองเสื่อม

### โรคสมองเสื่อมคืออะไร?

โรคสมองเสื่อม คือ โรคทางสมองที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของเซลล์ในสมองอย่างรวดเร็ว ไม่ได้เกิดจากการแก่ชราตามธรรมชาติ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมจะค่อย ๆ กลายเป็นคนขี้ลืมพร้อมกับความคิดสติปัญญาที่ถดถอยลงไป และอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ

ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 65 ขึ้นไป ความแพร่หลายของโรคจะเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ โดยตามสถิติจะพบว่าในทุก ๆ สิบคนของผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 จะมีหนึ่งคนที่เป็นโรคสมองเสื่อม

### โรคสมองเสื่อมเกิดขึ้นจากสาเหตุอะไร?

- **โรคอัลไซเมอร์:** คือ โรคสมองเสื่อมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นได้มากที่สุด เป็นโรคทางสมองที่เกิดจากการเสื่อมสภาพอย่างช้า ๆ และต่อเนื่อง ซึ่งเซลล์สมองจะตายลงและไม่มีการสร้างขึ้นมาทดแทนใหม่ ส่งผลให้เกิดความบกพร่องด้านความทรงจำ ความคิด และพฤติกรรม สาเหตุของโรคอัลไซเมอร์ยังไม่ทราบเป็นที่แน่ชัด อย่างไรก็ตามการรักษาด้วยยาจะช่วยลดการอาการร้ายแรงของโรคลง
- **โรคสมองเสื่อมจากโรคหลอดเลือด:** การทำงานของสมองแย่งลงทีละขั้นเมื่อหลอดเลือดถูกทำลาย เนื่องจากการอุดตันหรือแตกเพียงเล็กน้อย หรือเกิดจากโรคหลอดเลือดอื่น ๆ
- **โรคสมองเสื่อมที่เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ:** โดยหลัก ๆ แล้วเกิดจากอาการซึมเศร้า การขาดสารอาหาร การใช้ยาหรือแอลกอฮอล์ และโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากไทรอยด์ สาเหตุของโรคสมองเสื่อมต่าง ๆ เหล่านี้สามารถทำให้บรรเทาได้ด้วยการรักษา มากไปกว่านั้นโรคสมองเสื่อมยังเกิดจากอาการป่วยต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงโรคพาร์กินสันและเอชไอวี

### ควรจะทำอย่างไรหากสังเกตเห็นอาการของโรคอัลไซเมอร์?

หากคุณพบว่าสมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนมีอาการของโรคอัลไซเมอร์ดังต่อไปนี้ ควรจะให้สมาชิกในครอบครัว/เพื่อนไปตรวจคัดกรองโดยแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

หลังจากนั้นควรมีการส่งตัวต่อไปให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน (ซึ่งรวมถึงจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคชรา หรือแพทย์ด้านโรคชรา) เพื่อทำการตรวจที่ละเอียดเพิ่มมากขึ้น

### **10 สัญญาณเตือนโรคอัลไซเมอร์:**

- สูญเสียความทรงจำที่ส่งผลกระทบต่อทักษะการทำงานต่าง ๆ
- มีความยากลำบากในการทำสิ่งที่คุ้นเคย
- ปัญหาด้านภาษา
- ลืมเวลาและสถานที่
- การตัดสินใจแย่ หรือลดลง
- มีปัญหาในการใช้ความคิดที่เป็นนามธรรม
- วางของต่าง ๆ ผิดที่
- มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ หรือพฤติกรรม
- มีการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ
- สูญเสียการริเริ่มสร้างสรรค์

### **ระยะการเกิดโรคอัลไซเมอร์**

ผู้ป่วยเป็นอัลไซเมอร์จะแสดงอาการที่บ่งชี้ถึงความเปลี่ยนแปลงด้านความคิดความเข้าใจหลาย ๆ อย่าง โดยเฉพาะความจำระยะสั้น ที่ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันและพฤติกรรม รวมถึงการเข้าสังคม

ผู้ป่วยแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความบกพร่องและความผิดปกติที่เกิดขึ้นเหล่านี้ อย่างไรก็ตามระยะการเกิดโรคอัลไซเมอร์มีด้วยกัน 3 ระยะ

### **ระยะเริ่มต้น (สูงสุด 3 ปี)**

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ในระยะนี้จะมีปัญหาความจำระยะสั้น ปัญหาในการจำนัด สิ่งเพิ่งเกิดขึ้นและเพิ่งพูดถึงไป ยิ่งไปกว่านั้นผู้ป่วยอาจจะมีปัญหาในการทำของหาย หรือวางสิ่งของผิดที่ และหลงลืมหนทาง อาการอื่น ๆ อาจจะมีรวมถึงอาการหลงผิด ไม่มีสมาธิ ไม่มีควมริเริ่มสร้างสรรค์ และหมดความสนใจ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยในระยะนี้ยังสามารถจัดการกิจวัตรประจำวันหลาย ๆ อย่างของพวกเขาได้

### **ระยะกลาง (สูงสุด 3 ปี)**

ผู้ป่วยในระยะนี้จะมีอาการที่แย่ลงไปกว่าเดิม และแสดงอาการหลงลืมบุคคล เวลา และสถานที่ ผู้ป่วยมีปัญหาต่อการตอบสนองที่ช้า และมีปัญหาในการคิดด้วยเหตุผล เรียนรู้ทักษะและความรู้ใหม่

ภาษาและอารมณ์ (กล่าวคือ ชี้อารมณ์ โกรธ และหงุดหงิดง่ายขึ้น)

ผู้ป่วยบางคนจะแสดงอาการหลอนและหลงผิด

อาจมีปัญหาในการดูแลตัวเองและต้องการความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

### **ระยะรุนแรง (3 ถึง 5 ปี)**

ผู้ป่วยในระยะนี้จะแสดงการสูญเสียความทรงจำที่รุนแรง โดยไม่สามารถจำสมาชิกในครอบครัว

รวมถึงแสดงความต้องการของตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้

ผู้ป่วยจะมีร่างกายที่แย่งลงและมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว แม้กระทั่งกลืนอาหารและปัสสาวะไว้ไม่ได้

โดยอาจต้องได้รับการดูแลในชีวิตประจำวันแบบระยะยาว

### **คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม**

#### **สิ่งแวดล้อม**

- สร้างตัวช่วยเพิ่มความทรงจำจากภายนอก อาทิ กระดานข้อความ ปฏิทิน รายการที่หยิบจับได้ง่าย และแผ่นคำแนะนำชี้แจงการใช้ โดยวางไว้ในจุดที่สังเกตเห็นและสร้างนิสัยในการใช้สิ่งของดังกล่าว ทำตารางกิจกรรมแต่ละวันและวางในจุดที่มองเห็นได้ง่าย
- กระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมใช้ของดังกล่าวบ่อย ๆ และชี้ดกิจกรรมที่ทำเสร็จแล้วออก
- เก็บสิ่งของที่คุ้นเคยของผู้ป่วยไว้ในจุดเดิมที่มองหาได้ง่าย
- จัดหาแสงสว่างที่เพียงพอ โดยเฉพาะตอนกลางคืน ตัวอย่างเช่น วางโคมไฟเล็ก ๆ ไว้ข้างเตียงเพื่อสร้างความปลอดภัย และลดความเสี่ยงในการล้ม

#### **การดูแลตัวเองในแต่ละวัน**

- กระตุ้นให้มีการพึ่งพาตัวเองให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยรักษาความเคารพที่มีตัวเอง
- ออกแบบกิจวัตรที่ง่าย ตรงตามความต้องการ และทำได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพร้อมในการทำสิ่งที่ควรจะทำอยู่
- นำคำสั่งและโครงสร้างเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันที่สับสน
- ให้ความสนใจในการปรับตัวเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงกิจวัตร หรือกิจกรรมทางสังคม การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมากขึ้น
- ไม่ควรเสนอตัวเลือกที่มากเกินไป ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยสับสนและหงุดหงิด

## อื่น ๆ

- วางแผนกิจกรรมที่เพียงพอเพื่อรักษาศักดิ์ศรีและคุณค่าในตัวเอง  
โดยวางแผนเป้าหมายและสร้างความหมายให้กับชีวิต  
รวมทั้งรักษาสรรพภาพทั้งทางด้านกายภาพและใจที่ผู้ป่วยมีอยู่ให้ดี
- กระตุ้นให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตสังคม ตัวอย่างเช่น ชักชวนเพื่อนและญาติ ๆ มา  
หลีกเลี่ยงการรวมตัวที่ใหญ่จนเกินไป เนื่องจากอาจทำให้ผู้ป่วยรับมือได้ลำบาก
- ผู้ป่วยอาจจะมีสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นจากการใช้ทักษะที่เคยทำในอาชีพก่อนหน้า หรืองานอดิเรก  
ตัวอย่างเช่น การทำสวน หรือทำความสะอาดบ้าน  
อย่างไรก็ตามไม่ควรกดดันมากเกินไปเมื่อผู้ป่วยปฏิเสธ คุณสามารถลองใหม่อีกครั้งในคราวต่อไป
- ในขณะที่โรคยังดำเนินต่อไป  
การจะทำให้ทั้งกายและใจของผู้ป่วยคล่องแคล่วตลอดเวลาจะเป็นไปได้ยากขึ้น  
มากไปกว่านั้นความชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งต่าง ๆ  
และความคล่องแคล่วของผู้ป่วยก็จะเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ซึ่งจำเป็นต้องให้คุณ ผู้ดูแล  
เป็นผู้คอยสังเกตการณ์และยืดหยุ่นต่อการวางแผนกิจกรรมต่าง ๆ