

# โรคอัลไซเมอร์

เมื่อพูดถึงโรคสมองเสื่อม คนส่วนมากจะนึกถึงโรคอัลไซเมอร์ก่อนอย่างอื่น ซึ่งความจริงแล้วสมองเสื่อมไม่ได้เป็นโรค แต่เป็นภาวะหนึ่งของอาการทางสมอง ซึ่งอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยที่โรคอัลไซเมอร์ ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุเหล่านั้น ภาวะสมองเสื่อมต่างจากความจำเสื่อม โดยมักมีอาการอื่นนอกจากความจำเสื่อมร่วมด้วย และมักมีผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

## โรคอัลไซเมอร์

เป็นโรคที่เกิดจากการตายของเซลล์สมองโดยไม่มีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นทดแทน ทำให้การทำงานของสมองเสื่อมลง ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรคที่แน่ชัดจากการศึกษาวิจัยพบว่า ในช่วง 8-10 ปี หลังจากเริ่มมีอาการและไม่ได้รับการดูแลรักษา ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์จะมีอาการสมองเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้น จนกระทั่งไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ในระยะท้ายของโรค ผู้ป่วยจะสูญเสียความจำทั้งหมด จากรายงานพบว่า ในประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคนี้ประมาณ 2-4 % ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ยิ่งอายุมากขึ้นก็จะพบผู้ป่วยด้วยโรคนี้มากขึ้นด้วย กล่าวคือ จะพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้น 2 เท่าทุก 5 ปี หลังอายุ 60 ปี



## อาการทั่วไปของผู้เป็นโรคอัลไซเมอร์



- หลงลืมบ่อย และฟื้นความจำไม่ได้ จำบุคคลที่เคยรู้จักหรือคุ้นเคยไม่ได้ หลงลืมสิ่งของที่ใช้เป็นประจำ
- ทำกิจวัตรในชีวิตประจำวันที่เคยทำมาไม่ได้ เช่น ตัดกระดาษเย็บ ถอดถุงเท้า รองเท้า ล้างหน้า แปรงฟัน
- นึกคำหรือประโยคที่พูดไม่ออก จัดลำดับคำพูดไม่ถูกต้อง อ้ออึ้ง ใช้คำเรียกไม่ถูกต้อง ทำให้สื่อความหมายไม่ได้ หรือความหมายคลาดเคลื่อนไป
- สับสนเรื่องเวลาและสถานที่ หลงวันหลงคืน หลงทาง จำไม่ได้ว่ามาได้อย่างไร แล้วจะกลับได้อย่างไร
- มีความบกพร่องทางความจำ ความคิดและการใช้เหตุผล การตัดสินใจแย่งลง บวกลบเลขง่าย ๆ ไม่ได้
- วางของผิดที่แล้วหาไม่เจอ สับสนหรือวางของในที่ที่ไม่ควรวาง
- อารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ฉุนเฉียว ก้าวร้าว บางครั้งซึมเศร้า
- บุคลิกภาพเปลี่ยนไป สับสน ชี้อารมณ์ หรืออยู่เฉย ๆ

## ปัจจัยที่มีแนวโน้มก่อให้เกิดโรคอัลไซเมอร์



1. **อายุ** ยิ่งอายุมาก ยิ่งมีโอกาสเป็นมากดังกล่าวพบว่า 25% ของผู้ป่วยอายุ 85 ปี เป็นโรคนี้

2. **โรคความดันโลหิตสูงเรื้อรัง** โรคความดันโลหิตสูง มักทำให้ผู้ป่วยสูญเสียความจำ การรักษาความดันให้เป็นปกติ จะทำให้ความจำดีขึ้น

3. **กรรมพันธุ์** ถ้ามีบุคคลในครอบครัวป่วยด้วยโรคอัลไซเมอร์ โอกาสที่จะเป็นก็มีเพิ่มมากขึ้น



## การตรวจวินิจฉัย



ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ มีลักษณะอาการ และพฤติกรรม ที่เป็นรูปแบบเด่นชัด โดยดูจากลักษณะ

อาการ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะใช้วิธีการตรวจสอบหลายวิธี ในการประเมินอาการของผู้ป่วย โดยการตรวจสอบความสามารถในการรับรู้ของผู้ป่วย เช่น ความจำ ความใส่ใจ การใช้ภาษา การตัดสินใจและการแก้ปัญหา รวมถึงการทดสอบทางห้องปฏิบัติการ และการเอ็กซเรย์สมอง เพื่อให้การวินิจฉัยโรคถูกต้องมากขึ้น สำหรับการวินิจฉัยโรคทางคลินิกนั้น ให้ความถูกต้องสูงถึง 80-90% ในการบ่งชี้ว่า เป็นโรคอัลไซเมอร์หรือไม่ และมีเพียงวิธีเดียวที่จะให้แน่ใจ 100% คือ การตรวจชิ้นเนื้อสมอง

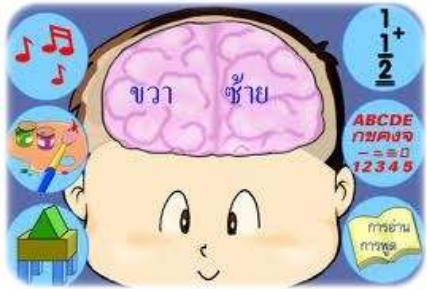


## แนะนำวิธีการบำรุงสมองเพื่อให้มีสุขภาพดี 5 วิธี



1. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสมอง เช่น รับประทานปลาที่มีสารโอเมก้า 3 มาก จะช่วยต่อสู้โรคทางระบบประสาท เช่น โรคสมองเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน

2. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที



เพราะการออกกำลังกายจะทำให้เกิดความเครียดเล็กน้อยต่อร่างกาย สมองจึงต้องการพลังงานมากขึ้นและปลดปล่อยสารเคมีที่มีประโยชน์ออกมา

3. ฝึกใช้สมองอย่างเล่นเกมส์อักษรไขว้ หมากกรุก การคิดเลขง่ายๆ เช่น บวกลบคูณหารบ่อยๆ เพื่อเป็นการกระตุ้น การทำงานของสมองตลอดเวลา

4. พักผ่อนโดยการนอนหลับให้เพียงพอ จากการศึกษาพบว่า การนอนกลางวันวันละ 90 นาที ช่วยให้ความทรงจำอยู่ได้นานขึ้น

5. การทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ช่วยสร้างความผ่อนคลาย แก้ไขโรคของความเครียดอย่างได้ผล



## ข้อควรรู้เกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์



1. โรคอัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม โดยภาวะสมองเสื่อมที่ว่่านี ต่างจากอาการความจำเสื่อม และไม่ใช่ภาวะสมองเสื่อมตามธรรมชาติ หรือตามอายุที่มากขึ้น

2. สาเหตุยังไม่ทราบชัด แต่น่าจะมีส่วนจากพันธุกรรม อาจมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย ดังนั้นสามารถเกิดได้กับทุกคน

3. การดูแล ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการดูแลผู้ป่วย

4. ถ้ามีญาติที่เริ่มมีอาการหลงลืม ควรพบ



แพทย์ระบบประสาท อาจเป็นสาเหตุอื่นที่รักษาหายขาดได้

5. โรคนี้มักเกิดในผู้สูงอายุ เท่านั้น ดังนั้นผู้ที่รู้สึกว่่าหลงลืมบ่อย โดยที่อายุไม่มาก มักเกิดจากสาเหตุอื่น

6. ยังไม่สามารถป้องกันและไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ก็ไม่ควรกลัวโรคนี้นั้นเกินไป อย่างไรก็ตามควรสังเกตอาการแจ้งเตือน เพื่อที่จะนำเข้าสู่การดูแลรักษาผู้ป่วยได้ทัน

7. ในทางการแพทย์ ไม่แนะนำให้ทานยาใดๆ เพื่อป้องกัน เพราะมักไม่ได้ผลและยา สมุนไพร หรืออาหารเสริม ส่วนมากมีราคาแพง และมักโฆษณาเกินความจริง

# เอกสารเผยแพร่ เพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



## โรคอัลไซเมอร์ (ภาวะสมองเสื่อม)

... ด้วยความปรารถนาดีจาก ...

## องค์การบริหารส่วนตำบลคมบาง

36 หมู่ที่ 9 ต.คมบาง อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000

โทร. 0-3939-7066 saokombang@live.com

www.kombang.com

ผู้ออกแบบและจัดทำ : น.ส. จันทิมา นิสสัยสุข (ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล)