

แพทย์ห่วงสูงวัยเสี่ยงอัลไซเมอร์

อธิบดีกรมการแพทย์ เผย คนอายุ 85 ปีขึ้นไป เสี่ยงเป็นโรคอัลไซเมอร์สูงถึง 50% โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ปัจจุบันยังไม่สามารถป้องกันการเกิดโรคได้ ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส และหมั่นฝึกสมองจะช่วยให้ห่างไกลจากโรคได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคอัลไซเมอร์ คือ โรคที่เกิดจากการเสื่อมสลายของเนื้อสมอง โดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่เชื่อว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ อาหาร สิ่งแวดล้อม และการติดเชื้อบางชนิด จากการตรวจชิ้นเนื้อในสมองของผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์หลังจากที่เสียชีวิตแล้ว พบว่ามีโปรตีนบางชนิดในปริมาณมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเชื่อว่าโปรตีนนั้นอาจไปเกาะกินพื้นที่สมองจนทำให้สมองส่วนนั้นทำงานไม่ได้และเสียไปในที่สุด หรืออาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ค่อยๆ เติบโตขึ้น ทำให้เนื้อสมองส่วนใหญ่เกิดการฝ่อตัวจนทำให้การสั่งการของสมองเสื่อมลงไปเรื่อยๆ และส่งผลกระทบต่อการทำงานของกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์จึงต้องมีคนดูแลตลอด 24 ชั่วโมง โดยอาการอาจทรุดลงในช่วงระยะ 1-3 ปี และเสียชีวิตในเวลา 2-10 ปี ด้วยโรคแทรกซ้อน เช่น โรคติดเชื้อจากปอดบวม แผลกดทับ หรือโรคทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ อาการของโรค ได้แก่ หลงลืมบ่อยๆ ลืมในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว นึกคำพูดไม่ออก และใช้คำอื่นที่ผิดแทนทำให้ฟังไม่เข้าใจ เขavnปัญญาสมองเสื่อม บวกลบเลขง่ายๆ ไม่ได้ หลงทางกลับบ้านไม่ถูก แต่งตัวไม่รู้จักรกาลเทศะ เก็บข้าวของผิดที่อย่างไม่เหมาะสม อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วอย่างไม่มีเหตุผล บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเฉยชาไม่สนใจที่จะทำอะไรเลย ปัจจุบันโรคนี้อย่างไม่มียาที่รักษาให้หายขาดได้ แต่มียาที่ช่วยควบคุมอาการต่างๆ ให้ลดน้อยลงเพียงชั่วคราว ซึ่งโรคจะดำเนินต่อไปเรื่อยๆ เมื่อถึงระยะที่เป็นมากๆ การใช้ยาก็จะไม่ได้ผล

อธิบดีกรมการแพทย์ แนะนำ แม้เราจะไม่สามารถหยุดยั้งความเสื่อม แต่เราสามารถป้องกันในสิ่งที่ทำได้โดยการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวให้ดี เช่น การควบคุมภาวะความดันโลหิต เบาหวาน ไขมัน ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติอย่างสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า หลีกเลี่ยงสารเสพติด ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ มีความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่นในครอบครัว ยอมรับสภาพตามความเป็นจริง ไม่เคร่งเครียดเกินไป เพียงเท่านี้ก็สามารถทำให้ชีวิตมีความสุขได้นอกจากนี้ควรทำความเข้าใจและเห็นใจผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ และพาไปพบแพทย์ระบบประสาท เพราะอาจจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อช่วยลดอาการข้างเคียงต่างๆ และขอเชิญชวนผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้ประชาชนเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม เนื่องในวันอัลไซเมอร์โลก ระหว่างวันที่ 21-25 กันยายน 2558 ณ บริเวณงานผู้ป่วยนอก อาคารรัชมงคณ ชั้น 1 สถาบันประสาทวิทยา ภายในงานมีการแสดงนิทรรศการความรู้เรื่อง “สมองเสื่อม” และในวันที่ 21 กันยายน 2558 เวลา 08.00 - 11.00น. มีการจัดกิจกรรม อาทิ เช่น การตรวจคัดกรองภาวะสมองเสื่อม ออกกำลังกายป้องกันสมองเสื่อม แสดงอาหารป้องกันสมองเสื่อม ปรึกษาปัญหาเรื่องยา การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมใน Day Care เป็นต้น นอกจากนี้สถาบันประสาทวิทยายังมีศูนย์ผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ (Day Care) เพื่อดูแลผู้ป่วยสูงอายุที่เป็นโรคทางระบบประสาท ขาดผู้ดูแลในเวลากลางวัน ผู้สนใจสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ ศูนย์ผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ (Day Care) หมายเลขโทรศัพท์ 02 354 7076 ต่อ 3374