

แพทย์ห่วงวัยสูงอายุเสี่ยงอัลไซเมอร์ แนะนำฝึกคิด ฝึกจำ

อธิบดีกรมการแพทย์ เผยกลุ่มคนวัยสูงอายุเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการสมองเสื่อม แนะนำกิจกรรมที่มีการฝึกสมองสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ครบหมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด จะทำให้ห่างไกลจากโรค

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า “สมองเสื่อม” เป็นภาวะที่มีอาการสำคัญ คือ ความจำแย่งลงเรื่อยๆจนมีผลต่อชีวิตประจำวัน รวมถึงพฤติกรรม บุคลิกหรืออารมณ์เปลี่ยนไปจากที่เคยเป็น ซึ่งสมองเสื่อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง เนื้องอกในสมอง เลือดคั่งในสมอง โรคไทรอยด์ แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด คือ โรคอัลไซเมอร์ มักพบผู้ป่วยในช่วงอายุ 60-65 ปีขึ้นไป โดยโรคนี้เกิดจากการที่มีโปรตีนชนิดหนึ่งชื่อเบต้าอะมัยลอยด์ (Beta-amyloid protein) มีมากผิดปกติ โปรตีนชนิดนี้ไปจับที่สมองเป็นหย่อมๆ ทำให้สมองส่วนนั้นทำงานผิดปกติ หรืออาจเสียสมองส่วนนั้นไปในที่สุด ซึ่งบริเวณที่โปรตีนนี้ไปเกาะมักเป็นสมอง ส่วนที่เกี่ยวกับความจำ โดยอาการที่เด่นชัดของโรคนี้จะเป็นปัญหาเรื่องความจำและพฤติกรรม ซึ่งอาการผิดปกตินั้นจะต้องเป็นมากขึ้นเรื่อยๆและเป็นระยะเวลานานพอสมควร ประมาณ 6 เดือน โดยระยะของการเกิดโรค แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ **ระยะที่ 1** ญาติจะเป็นผู้สังเกตเห็นได้ว่าผู้ป่วยเริ่มมีอาการความจำแย่งลง ถ้ามั่วๆ บางรายอาจ ไม่รู้ตัว บางรายรู้ตัว ทำให้เกิดความวิตกกังวล เครียด หงุดหงิด เนื่องจากนึกอะไรไม่ค่อยออก ซึ่งบางรายกังวลมาก จนถึงขั้นซึมเศร้า แต่ผู้ป่วยในระยะแรกนี้ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองและทำกิจวัตรประจำวันได้ดี **ระยะที่ 2** เป็นระยะที่ญาติจะดูแลผู้ป่วยได้ยากและเหนื่อยกว่าระยะอื่น เนื่องจากอาการเริ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอาการด้านพฤติกรรม เช่น อาจสับสนหรือหลงเรื่องเวลาและสถานที่ เอะอะโวยวายในที่สาธารณะ ก้าวร้าว ทำให้มีปัญหาการเข้าสังคม ถ้าคนดูแลผลจะพยายามเดินออกนอกบ้าน ระยะนี้จะมีปัญหาเรื่องการดูแลตัวเองหรือกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ แต่งตัว เป็นต้น **ระยะที่ 3** เป็นระยะที่ผู้ป่วยเริ่มช่วยเหลือตนเองไม่ค่อยได้ การทำงานของสมองแย่งลง มีโรคแทรกซ้อนโดยเฉพาะโรคติดเชื้อ รวมทั้งมีอาการทางร่างกายร่วมด้วย เช่น แขนขาอ่อนแรง ชัก พุดลิ้นแข็ง อาจต้องเริ่มนั่งรถเข็น แล้วต่อมาต้องนอนอยู่กับเตียง ช่วงท้ายๆอาจพูดไม่ได้ มีการติดเชื้อแทรกซ้อน ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่พบได้บ่อย ในผู้ป่วยอัลไซเมอร์

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัจจุบันยังไม่สามารถป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ อย่างไรก็ตาม การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใสและฝึกสมองให้มีการใช้ความคิด ความจำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ร้องเพลง ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับครอบครัวและสังคม ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี อาจช่วยลดโอกาสการเป็นอัลไซเมอร์ได้บ้าง และในสัปดาห์นี้ ขอเชิญชวนประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนไทย ห่างไกลอัลไซเมอร์ ในงาน “มหกรรมสุขภาพ เมืองสุขภาพดี วิถีชุมชน” ณ ริมนครหลวงกรุงเทพมหานคร ช้างทำเนียบรัฐบาล ระหว่างวันที่ 13-19 กรกฎาคม 2558 โดยสถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขได้นำกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องโรคอัลไซเมอร์ การประเมินความเสี่ยงของโรคให้แก่ประชาชนที่มาร่วมงาน ฟรี ซึ่งจะทำให้กลุ่มคนวัยสูงอายุในประเทศไทยห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ได้อีกทางหนึ่ง