



กรมการแพทย์

DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th

www.dms.moh.go.th



กรมการแพทย์แนะวิธีปฏิบัติตัวชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์

แพทย์ชี้โรคอัลไซเมอร์เริ่มแรกอาการไม่รุนแรง แต่ปล่อยไว้นานอาจประสาทหลอน อาละวาด แนะนำวิธีปฏิบัติตัวชะลอการเกิดโรค

นายแพทย์ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์ รองอธิบดี กรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรค อัลไซเมอร์คือภาวะสมองเสื่อมที่พบมากที่สุด เกิดจากการฝ่อตัวของสมอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อโครงสร้างและการทำงานของสมองบริเวณนั้น ๆ นอกจากนี้ยังพบว่าเส้นเลือดในสมองค่อย ๆ ถูกทำลาย ส่งผลให้ประสิทธิภาพของเซลล์ประสาทลดลงและถูกทำลายทีละน้อย จนแพร่กระจายไปสู่สมองหลาย ๆ ส่วน โดยเฉพาะสมองที่ทำหน้าที่ควบคุมความคิด ความทรงจำ และการใช้ภาษา อาการของโรคอัลไซเมอร์ ในระยะเริ่มต้นจะเริ่มจากการหลงลืมที่ไม่รุนแรง เช่น ลืมบทสนทนาหรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น วางของในที่ที่ไม่น่าจะไปวางไว้ ทำอะไรซ้ำ ๆ หลายครั้ง อารมณ์แปรปรวน ระยะกลางคือผู้ป่วยจะยังมีปัญหาด้านความทรงจำ จำชื่อของคนรู้จัก ไม่ได้ ทำกิจวัตรประจำวันที่มีหลายขั้นตอน ได้ยากขึ้น ระยะสุดท้ายเป็นระยะที่อาการของโรครุนแรงมากขึ้น โดยมีอาการประสาทหลอน อาละวาด เรียกร้องความสนใจ น้ำหนักลด มีอาการชัก บางครั้งอาการของโรคที่แย่งอย่างกะทันหัน อาจมีผลมาจากการใช้ยา การติดเชื้อ โรคหลอดเลือดในสมอง ทั้งนี้ปัญหาเกี่ยวกับความทรงจำอาจไม่ได้มีสาเหตุมาจากโรคสมองเสื่อมเพียงอย่างเดียว แต่อาจเกิดขึ้นได้จากภาวะซึมเศร้า ความเครียด ผลข้างเคียงจากยารักษาโรค หรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ซึ่งแพทย์จะสามารถช่วยตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุของอาการที่เกิดขึ้นได้

นายแพทย์ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การรักษาโรคอัลไซเมอร์ในปัจจุบันมีเพียงการใช้ยารักษาและการดูแลที่จะช่วยบรรเทาอาการด้านความคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วยได้เพียงชั่วคราว หรืออาจช่วยให้พัฒนาการของโรคช้าลงได้ในบางราย โดยการดูแลรักษา ได้แก่ 1. การวางแผนดูแลผู้ป่วย โดยแพทย์ร่วมกับสาขาวิชาชีพอื่น ๆ ซึ่งจะมีการพูดคุยสอบถามถึงสิ่งที่ผู้ป่วยหรือผู้ดูแลอาจต้องการความช่วยเหลือ 2. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้ป่วย มีการปรับสภาพแวดล้อมในการใช้ชีวิต รวมทั้งการสร้างนิสัยและกิจวัตรประจำวันที่ไม่จำเป็นต้องใช้การนึกหรือจำอาจทำให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น 3. การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพและควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจให้ผู้ป่วยเดินเป็นประจำทุก ๆ วัน เพื่อปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านการเดิน อาจใช้จักรยานอยู่กับที่หรือออกกำลังกายโดยนั่งบนเก้าอี้แทน 4. การรับประทานอาหาร ควรเสริมด้วยน้ำปั่นจากผลไม้ผสมนมหรือโยเกิร์ตที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีแคลอรีสูง และอาจเพิ่มผงโปรตีนผสมลงไป หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน 5. การใช้ยารักษา แพทย์จะสั่งจ่ายยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการบางชนิดและชะลอการพัฒนาของโรค 6. การบำบัดทางจิต โดยนักจิตวิทยา เช่น การกระตุ้นสมองช่วยปรับปรุงความสามารถด้านความทรงจำ ความสามารถทางภาษา และทักษะการแก้ปัญหา รวมทั้งการบำบัดด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม คนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด

/2...

สาเหตุการเกิดโรคอัลไซเมอร์ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด จึงยังไม่มีวิธีป้องกันการเกิดโรค แต่ยังมีวิธีที่อาจช่วยชะลอการเริ่มต้นของโรคด้วยการปฏิบัติดังนี้ เลิกสูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ใน 5 วันต่อสัปดาห์ ควบคุมระดับความดันโลหิต และที่สำคัญควรฝึกการทำงานของสมอง เช่น อ่านหนังสือ เล่นดนตรี เล่นกีฬา เป็นต้น

-ขอขอบคุณ-

12 กุมภาพันธ์ 2561