

# กัน สมอง เสื่อม





ร่างกายเมื่อถูกใช้งานเป็นระยะเวลาาน ย่อมต้องมีการเสื่อมสภาพลงเป็นเรื่องปกติ เช่นเดียวกับการทำงานของสมองที่อาจมีการเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น หลายคนจึงคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่คนชราจะขี้หลงขี้ลืม ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด ความจริงแล้วไม่ใช่ผู้สูงอายุทุกคนต้องเป็นภาวะสมองเสื่อม เพราะสมองไม่จำเป็นต้องเสื่อมสภาพตามอายุ หากเรามีการดูแลและบริหารสมองอย่างสม่ำเสมอ

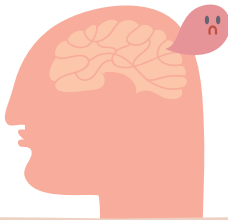


## คุณมีภาวะสมองเสื่อมหรือเปล่า

คนที่มีภาวะสมองเสื่อมจะมีการเด่นที่สังเกตได้ชัด คือ อาการหลงลืมง่าย เช่น จำสิ่งที่เพิ่งทำไปไม่ได้ จึงมักถูกมองว่ามีภาวะสมองเสื่อม แต่แท้จริงแล้ว อาจเป็นอาการหลงลืมธรรมดาในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นได้จากการขาดสมาธิ ความเครียด การทานยาหลายขนานพร้อมกัน อาการของโรคต่อมไทรอยด์หรือ การได้รับอุบัติเหตุกระทบกระเทือน เป็นต้น ที่ทำให้เกิดอาการคล้ายสมองเสื่อม

## แล้วต้องมีอาการอย่างไรบ้าง จึงเข้าข่าย **ภาวะสมองเสื่อม?**

- จดจำสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้ เช่น การพูดเรื่องเดิมซ้ำๆ ภายในเวลาที่ห่างกันไม่มาก หรือทานข้าวแล้วแต่จำไม่ได้ว่าทานแล้ว ไปข้างนอกมาแล้วแต่จำไม่ได้ว่าไปมาแล้ว เป็นต้น
- ทำกิจวัตรประจำวันที่คุ้นเคยได้ไม่คล่องเหมือนเดิม
- มีปัญหาในการใช้ภาษา เช่น ลืมคำศัพท์ต่างๆ หรือใช้ศัพท์ผิดความหมาย เป็นต้น
- สับสนวัน เวลา และสถานที่
- มีการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม เช่น เปิดพัดลมแรงทั้งที่อากาศเย็นมาก เป็นต้น
- มีปัญหาเกี่ยวกับความคิดรวบยอด เช่น บวกลบคูณหารไม่ได้เหมือนก่อน เป็นต้น
- เก็บสิ่งของผิดที่ เช่น เก็บเตารีดในตู้เย็น เป็นต้น
- อารมณ์แปรปรวนง่าย
- บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น หวาดระแวงง่าย เป็นต้น
- ชอบเก็บตัว ซึมเศร้า ไม่กระตือรือร้นที่จะทำอะไรใดๆ หรือเลือกที่จะนั่งหรือนอนทั้งวัน



## หากเริ่มมีภาวะสมองเสื่อม

### คุณอยู่ในระยะใด

#### ระยะที่ 1

##### ภาวะสมองเสื่อมระดับเล็กน้อย

ผู้ป่วยจะมีอาการหลงลืม โดยเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้น แต่จดจำอดีตได้แม่นยำ เริ่มมีความบกพร่องในการทำกิจกรรมต่างๆ และการใช้ชีวิตในสังคม แต่สามารถอยู่คนเดียวได้ ช่วยเหลือตนเองได้ และมีการตัดสินใจที่ค่อนข้างดี

#### ระยะที่ 2

##### ภาวะสมองเสื่อมระดับปานกลาง

ผู้ป่วยจะมีความจำเสื่อมลงมากขึ้น มีความบกพร่องในเรื่องความเข้าใจ ความสามารถในการเรียนรู้และแก้ปัญหา รวมถึงการตัดสินใจ เช่น ความสามารถในการคำนวณ ไม่สามารถใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าบางชนิดได้ ทั้งที่เคยทำได้มาก่อน ลืมชื่อสมาชิกในครอบครัว ช่วงท้ายของระยะนี้อาจมีอาการประสาทหลอนแทรกซ้อนขึ้น จึงควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

#### ระยะที่ 3

##### ภาวะสมองเสื่อมขั้นรุนแรง

ผู้ป่วยจำสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้เลยและสูญเสียความจำอย่างรุนแรง จำครอบครัวหรือแม้แต่ตัวเองไม่ได้ว่าเป็นใคร บุคลิกภาพเปลี่ยนไป เคลื่อนไหวช้า เดินซำลาง และอาจเกิดอาการแทรกซ้อนที่ก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

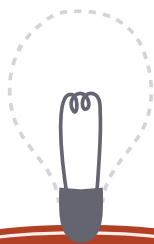
ซึ่งภาวะสมองเสื่อมเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่โดยปกติแล้วเซลล์สมองจะมีโอกาสเสื่อมลงได้เมื่อคนเราเริ่มมีอายุ 40 ปีขึ้นไป และจะมีอาการเด่นชัดขึ้นในวัยสูงอายุ 65 ปีขึ้นไป นั่นจึงเป็นสาเหตุว่าทำไมภาวะสมองเสื่อมจึงมักเกิดกับผู้สูงอายุ



## สาเหตุของภาวะสมองเสื่อม

1. เกิดจากการเสื่อมสลายของสมอง เนื่องจากเนื้อสมองมีการเสื่อมสลายหรือตาย
2. เกิดจากหลอดเลือดสมองที่ไปเลี้ยงสมองแข็งตัวหรือมีการตีบตัวผิดปกติ ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองลดลง ถ้าลดลงในระดับที่ไม่เพียงพอต่อการใช้งานของสมองก็จะทำให้เนื้อสมองตายไป
3. เกิดจากการติดเชื้อในสมอง ปัจจุบันมีเชื้อไวรัสหลายชนิดที่ทำให้เกิดการอักเสบในสมองได้ เช่น เชื้อไวรัส HIV เป็นต้น
4. เกิดจากขาดสารอาหารบางชนิด เช่น วิตามินบี 1 หรือวิตามินบี 12 เป็นต้น
5. เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบเมตาบอลิซึมในร่างกาย การทำงานผิดปกติของต่อมไร้ท่อบางชนิด การทำงานผิดปกติของตับและไต
6. เกิดจากศีรษะถูกกระแทกเป็นเวลานาน ภาวะนี้อาจเกิดขึ้นได้กับนักมวยหรือผู้เล่นกีฬาที่ต้องใช้ศีรษะกระแทกสิ่งต่างๆ เป็นประจำ
7. เกิดจากเนื้องอกในสมอง โดยเฉพาะเนื้องอกที่เกิดขึ้นด้านหน้าของสมอง

และแม้ภาวะสมองเสื่อมจะไม่ถือว่าเป็นโรค แต่ก็ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ตามมา ซึ่งเป็นโรคเกี่ยวกับการเสื่อมของสมองในอีกรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 60-80 และอัลไซเมอร์สามารถพบได้ในวัยกลางคนขึ้นไป รวมถึงยังเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ได้ด้วย



## ภาวะสมองเสื่อม

### รักษาได้หรือไม่

อาการภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุที่เกิดจากความเสื่อมถอยของเซลล์สมองนั้นยังไม่พบวิธีการรักษา มีเพียงการให้ยาเพื่อชะลออาการเสื่อมของสมองไม่ให้เข้าสู่ระดับรุนแรง เช่น ยา Donepezil, Rivastigmine หรือ Galantamine แต่ยาเหล่านี้ต้องใช้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น เนื่องจากอาจมีผลข้างเคียงตามมา จึงควรนำผู้ที่เข้าข่ายว่าอาจมีภาวะสมองเสื่อมไปพบแพทย์จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด



อย่าหลงเชื่อผลิตภัณฑ์ที่มีสรรพคุณว่าป้องกันภาวะสมองเสื่อมซึ่งมักมีราคาสูง เช่น ผลิตภัณฑ์จากสารสกัดใบแปะก๊วย, ยาลดไขมันในกลุ่ม Statin, ฮอริโมนทดแทน หรือวิตามินเสริมต่างๆ ที่แท้จริงแล้วไม่มีคุณสมบัติในการป้องกันรักษาภาวะสมองเสื่อมแต่อย่างใด แล้วบางชนิดยังอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพอีกด้วย

# ทำอย่างไร

## ให้ห่างไกลภาวะสมองเสื่อม

1

### ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีส่วนช่วยอย่างมากในการชะลอภาวะสมองเสื่อม และยังเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองด้วย ควรออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2

### เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง

ได้แก่

- ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง ให้เน้นรับประทานเนื้อปลา ผัก และผลไม้
- อย่านำร่างกายขาดวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินบี 1 และบี 12 ที่ทำหน้าที่ช่วยให้การทำงานของเซลล์สมองเป็นไปอย่างปกติ โดยวิตามินบี 1 พบในข้าวซ้อมมือ เมล็ดถั่วแห้ง เครื่องในสัตว์ ตับ ไข่แดง และผักใบเขียว (ผู้ป่วยที่ขาดวิตามินบี 1 มักเป็นผู้ป่วยติดสุราเรื้อรัง) ส่วนวิตามินบี 12 พบในอาหารจากเนื้อสัตว์ (ผู้ป่วยที่ขาดวิตามินบี 12 มักพบในผู้ที่ทานมังสวิรัตินานเป็นเวลานานหลายปี

3

### หลีกเลี่ยงยาหรือสารที่ทำอันตรายสมอง

เช่น การดื่มสุราหรือการใช้ยาโดยไม่จำเป็น เป็นต้น

4

### หมั่นเข้าสังคมหรือหากิจกรรมทำ

โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยเกษียณ แทนการจับเจ้าอยู่ที่บ้าน

5

### ระมัดระวังอุบัติเหตุ

โดยเฉพาะการล้มล้มที่มีผลกระทบกระเทือนต่อสมองโดยตรง





6

## ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

โดยเฉพาะหากมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ควรต้องติดตามการรักษาและปฏิบัติตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

7

## บริหารสมอง

ด้วยการฝึกทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดและเพิ่มการทำงานของสมอง เช่น บวกลบคูณหารตัวเลข วาดรูป เล่นเกมเพื่อให้ฝึกใช้ความคิด

ตัวอย่างเกมลับสมอง ประลองเชาว์

### เกมซูโดกุ กูสมอง

วิธีเล่น : ให้ผู้เล่นใส่เลข 1 ถึง 6 โดยมีเงื่อนไขว่า ในแต่ละแถวทั้งแนวตั้งแนวนอน และภายในกรอบสี่เหลี่ยมเล็ก ตัวเลขต้องไม่ซ้ำกัน

4	3	6			2
					4
		4	6		1
3		1	2		
6					
2			5	1	6

(ท่านสามารถเล่นเกมซูโดกุได้จากหนังสือรวมเล่มซูโดกุ เว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันเกมในโทรศัพท์มือถือ)

(ที่มา : หนังสือยากันลืม มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)



เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือยากันลิ้ม โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)
- บทความ ทำอย่างไรห่างไกลสมองเสื่อม ของผศ.นพ.รุ่งนรินทร์ ประดิษฐสุวรรณ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จาก [www.si.mahidol.ac.th](http://www.si.mahidol.ac.th)
- บทความสมองเสื่อม รู้ได้อย่างไร? จากนิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 250 กุมภาพันธ์ 2543 คอลัมน์เรื่องเด่นจากปก โดย [www.doctor.or.th](http://www.doctor.or.th)

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3