

# โรคสมองเสื่อม (Dementia Syndrome)



# โรคสมองเสื่อม (Dementia Syndrome) คืออะไร



ภาวะสมองเสื่อมเป็นความถดถอยในการทำงานของสมอง ซึ่งเกิดจากการสูญเสียเซลล์สมอง โดยเริ่มจากส่วนใดส่วนหนึ่งในการทำงานของสมองชั้นสูง 6 ด้าน คือ

- ▶ 1. ด้านสมาธิ
- ▶ 2. ด้านการคิด
- ▶ 3. ด้านความจำ
- ▶ 4. ด้านการใช้ภาษา
- ▶ 5. ด้านมิติสัมพันธ์
- ▶ 6. ด้านการเข้าสังคม

ถ้าหากการทำงานของสมอง 1 ใน 6 ด้าน อย่างไม่อย่างหนึ่งเสียไปหรือเสียมาก ถึงระดับที่ส่งผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิตของผู้ป่วย จะเรียกว่าเป็นภาวะสมองเสื่อม

## ประเภทของโรคสมองเสื่อม



แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

- ▶ 1. กลุ่มที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

เช่น โรคอัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคสมองเสื่อมที่พบมากที่สุด

- ▶ 2. กลุ่มที่รักษาให้ดีขึ้นได้

เช่น โรคสมองเสื่อมที่เกิดจากการทำงานของต่อมไทรอยด์ผิดปกติ หรือเกิดจากการมีน้ำคั่งในโพรงสมองมากกว่าปกติ หรือเกิดจากการมีเลือดออกในเยื่อหุ้มสมอง

# โรคสมองเสื่อม คือ โรคอัลไซเมอร์? ??

ภาวะสมองเสื่อมไม่ใช่โรคเดียวกับโรคอัลไซเมอร์ หากแต่โรคอัลไซเมอร์เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเกิดภาวะสมองเสื่อม โดยผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อมที่มีสาเหตุจากอัลไซเมอร์ จะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ไม่เป็นที่สังเกต จนเมื่อผ่านไปราว 5-6 ปี ความผิดปกติต่างๆ จะแสดงออกมาชัดเจนขึ้น เช่น ไม่สามารถการอาบน้ำแต่งตัวได้เอง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และจะเป็นมากขึ้นตามระยะเวลา



## อาการต้องสงสัยว่าเป็นโรคสมองเสื่อม

- ▶ ความเข้าใจภาษาลดลง ใช้ภาษาไม่ถูกต้อง เช่น เรียกชื่อสิ่งของไม่ถูก
- ▶ สับสนเรื่องเวลาหรือสถานที่ อาจลืมนาทีตอนนี้ตนอยู่ที่ใด
- ▶ ไม่สามารถทำกิจกรรมที่เคยทำได้มาก่อน เช่น ลืมวิธีการเปลี่ยนช่องทีวี
- ▶ บกพร่องในการรับรู้สิ่งใหม่ๆ หรือไม่สามารถแยกแยะรสชาติและกลิ่นได้
- ▶ บกพร่องในการบริหารจัดการ ไม่กล้าตัดสินใจหรือตัดสินใจผิดพลาดบ่อยๆ
- ▶ บกพร่องในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ไม่สามารถอาบน้ำแต่งตัวได้
- ▶ บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น ซึมเศร้า เฉื่อยชา เห็นภาพหลอน หวาดระแวง

# ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อภาวะสมองเสื่อม



ปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมมีหลากหลาย ตั้งแต่ปัจจัยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของกลุ่มอายุเกิน 65 ปี ขึ้นไป ส่วนปัจจัยที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มีดังนี้

- ▶ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
- ▶ ผู้ที่ชอบทำอะไรจำเจ เช่น รับประทานอาหารแบบเดิมๆ ไปสถานที่เดิมๆ มีกิจกรรมเดิมๆ
- ▶ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าเรื้อรังและไม่ได้รับการรักษา
- ▶ ผู้ที่ไม่เข้าสังคม เช่น นอนดูทีวีอยู่บ้าน ชอบอยู่คนเดียวเป็นกิจวัตร

# วิธีป้องกันโรคสมองเสื่อม



5 กิจกรรมฝึกสมอง ป้องกันภาวะสมองเสื่อม

- ▶ ฝึกการทำงานของสมองส่วนหน้า โดยเล่นเกมที่ใช้การวางแผน คิดวิเคราะห์ เช่น เกม sudoku หมากล้อม เป็นต้น
- ▶ ฝึกการทำงานของสมองส่วนความจำ เช่น เกมฝึกจับคู่ภาพเหมือน นอกจากนี้ การเขียนไดอารี่สั้นๆ ก่อนนอน ก็มีส่วนช่วยในการฝึกทักษะความจำอย่างมาก
- ▶ ฝึกการทำงานของสมองส่วนภาษา เช่น เกมปริศนาอักษรไขว้ ทายสำนวนสุภาษิต เป็นต้น รวมทั้งการเรียนภาษาก็พบว่ามีส่วนช่วยป้องกันสมองเสื่อมได้
- ▶ ฝึกการทำงานของสมองส่วนมิติสัมพันธ์ เช่น เกมต่อบล็อกไม้ หรือการเรียนรู้ทักษะการใช้อุปกรณ์ใหม่ๆ การฝึกอ่านแผนที่ แม้แต่การสำรวจเส้นทางใหม่ๆ ก็มีส่วนช่วยอย่างมาก
- ▶ การเดินออกกำลังกาย เป็นเวลา 30 นาที อาทิตย์ละ 5 วัน จากงานวิจัยพบว่ามีส่วนป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้

PR.295



FOLLOW US  
@nakornthon