ภาวะหลงลืมในผู้สูงอายุ

โดย พว.สุชารินี ศรีสวัสดิ์

ใครที่เรียกว่ามีภาวะหลงลืมหรือภาวะสมองเสื่อม

สมองเสื่อมเป็นภาวะที่ความสามารถทางสติปัญญาลดลง คิดและจำไม่ได้
เป็นโรคที่มักพบในผู้สูงอายุทำให้ผู้ที่เป็นมีอาการหลงลืม
การใช้ภาษาผิดปกติ และพฤติกรรมรวมถึงอารมณ์เปลี่ยนไป

ความแตกต่างระหว่างอาการหลงลืม ที่พบได้ปกติในผู้สูงอายุ และ โรคสมองเสื่อม

อาการหลงลืมที่อาจพบได้ในผู้สูงอายุปกติ		โรคสมองเสื่อม
จำบางช่วงของเหตุการณ์ไม่ได้	⟷	จำเหตุการณ์ไม่ได้ทั้งหมด
จำชื่อคนไม่ได้	⟷	จำคนที่มาพบไม่ได้
จำตำแหน่งที่วางสิ่งของครั้งสุดท้ายไม่ได้	⟷	วางสิ่งของผิดที่หรือทำของหาย
จำไม่ได้ว่าเพิ่งกินอะไรไป	⟷	จำไม่ได้ว่ากินอาหารแล้ว
จำเวลานัดไม่ได้	⟷	จำไม่ได้ว่าได้นัดใครไว้
รู้สึกว่าความจำไม่ดีเหมือนแต่ก่อน	⟷	จำเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดเมื่อไม่กี่นาทีที่ผ่านมาไม่ได้
จำวัน หรือ วันที่ผิดพลาด	⟷	จำเดือน หรือ ฤดูผิดพลาด

10 สัญญาณเตือน เสี่ยงภาวะสมองเสื่อม

- บุคลิกภาพและพฤติกรรมเปลี่ยนไป
- มีปัญหาในการใช้ภาษา
- เสียความจำระยะสั้น
- ทำกิจกรรมที่ทำประจำไม่ได้
- สับสนเรื่องเวลา
- ตัดสินใจผิดพลาด วิจารณญาณไม่ดี
- สติปัญญาด้อยลง
- วางของผิดที่ผิดทาง
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว
- ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

เป็นสมองเสื่อมรึยังนะ

แบบประเมินภาวะสมองเสื่อมสำหรับผู้ป่วยและญาติเบื้องต้น

ข้อคำถาม	มี	ไม่มี
1.ชอบถามคำถามเดิมซ้ำๆ วนไปวนมาทั้งๆที่พึ่งถามไป		
2. หลงลืมบ่อยขึ้น มีปัญหายุ่งยากเรื่องความจำระยะสั้น		
3. ต้องมีคนคอยเตือนให้ทำกิจกรรมที่จำเป็น		
4. ลืมวันนัด ลืมโอกาสสำคัญของครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน หรือวันหยุดพิเศษทั้งที่ไม่ควรลืม		
5. ดูซึม เศร้าหมอง หรือร้องไห้บ่อยกว่าเดิม		
6. เริ่มมีความยุ่งยากในการคิดเลข คิดเงินหรือลำบากมากขึ้น ในการดูแลจัดการเรื่องเงินทอง		
7. ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบทำ เช่น งานอดิเรกที่เคยทำ กิจกรรมสังคมที่เคยไป		

เป็นสมองเสื่อมรึยังนะ

แบบประเมินภาวะสมองเสื่อมสำหรับผู้ป่วยและญาติเบื้องต้น

ข้อคำถาม	มี	ไม่มี
8. เริ่มต้องมีคนช่วยเหลือการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ		
9. หงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อยขึ้น ช่างสงสัย เริ่มเห็น ได้ยิน เห็นภาพหลอน		
10. เริ่มมีปัญหาเรื่องทิศทาง หลงทางบ่อย จำทิศทางไม่ได้ ขับรถอันตราย ไม่ปลอดภัย		
11. มีความยุ่งยาก ลำบากในการหาคำพูดที่ต้องการ จะพูด เรียกชื่อคน สิ่งของไม่ถูก พูดไม่จบประโยค		

สาเหตุโรคสมองเสื่อม

ที่มา : ผศ. นพ.สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย

การตรวจวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม

1.มีความผิดปกติของความจำ (memory impairment) : ซักประวัติโดยละเอียด

2. มีความผิดปกติอย่างน้อย 1 ข้อในสิ่งเหล่านี้คือ

2.1 ความผิดปกติของการใช้ภาษา (aphasia) เช่น นึกคำพูดไม่ออก ความเข้าใจภาษาลดลง

2.2 การสูญเสียทักษะในการทำกิจกรรม (apraxia) เช่น ไม่สามารถแปรงฟัน หวีผมได้ ตอกตะปูไม่เป็น เป็นต้น โดยที่ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของ motor system และ extrapyramidal system

2.3 การไม่รับรู้ในสิ่งที่เคยรู้มาก่อน (agnosia) เช่น เห็นสิ่งของแล้วไม่รู้ว่าคืออะไร ไม่รู้ว่าใช้สำหรับทำอะไร เห็นหน้าคนคุ้นเคยแต่นึกหน้าไม่ออก เป็นต้น

2.4 ความผิดปกติในการบริหารจัดการ (disturbance of executive function) เช่น ความผิดปกติในการวางแผนงาน (planning) การตัดสินใจ (judgement) จัดระบบงาน (organizing) เรียงลำดับงาน (sequencing) และคิดอย่างเป็นนามธรรม (abstract thinking)

3. ความผิดปกติที่เกิดขึ้นในข้อ 1 และ 2 มีมากถึงกับส่งผลกระทบต่อความสามารถทางสังคมและอาชีพ และมีระดับความสามารถที่ลดลงจากเดิม

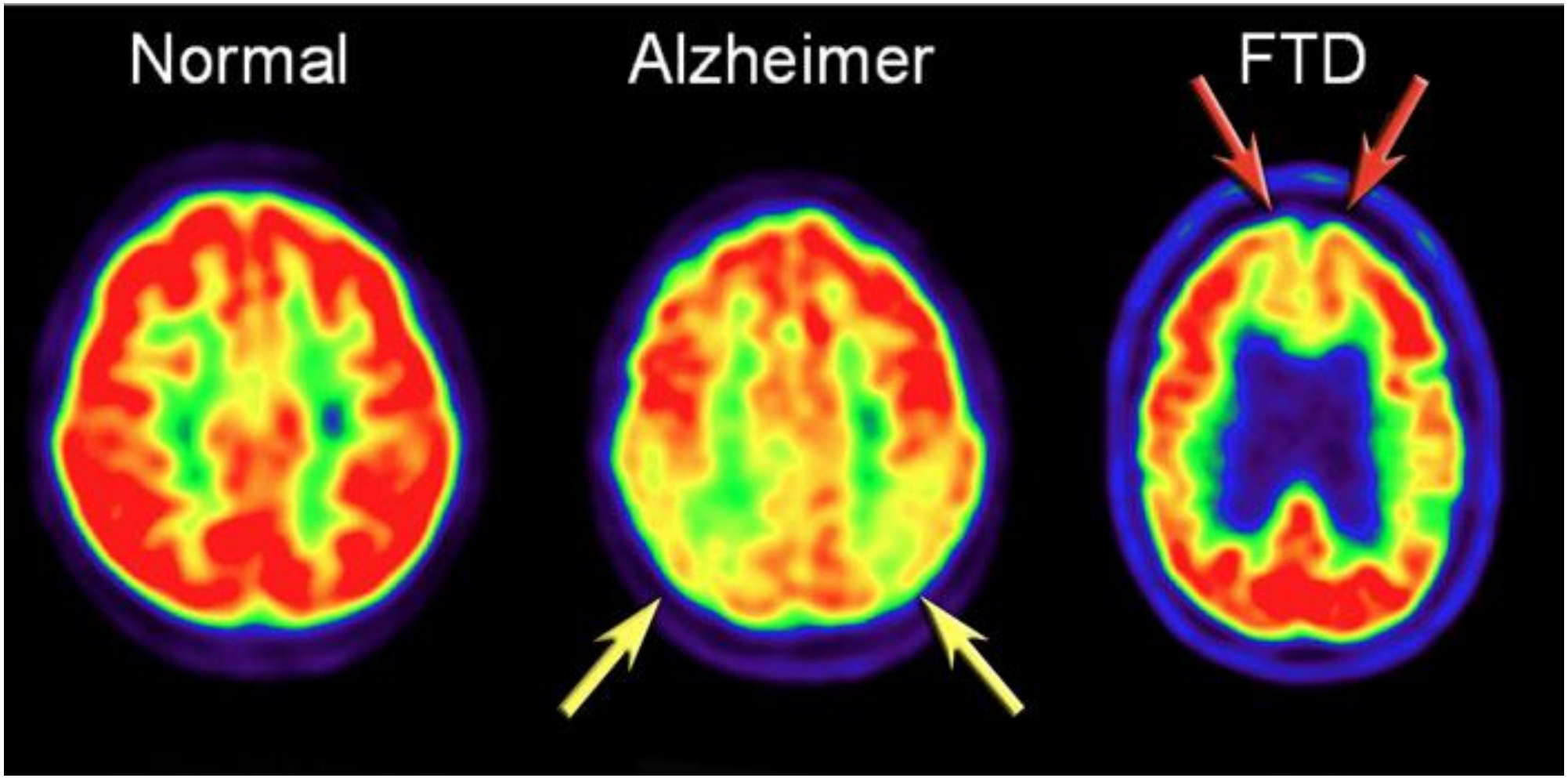
4. ความผิดปกติที่เกิดขึ้นไม่ได้อยู่ในช่วงที่กำลังมีภาวะซึมสับสนเฉียบพลัน (delirium)

5. ความผิดปกติที่เกิดขึ้นนี้ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยสาเหตุอื่นๆ

การตรวจวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม

3. การตรวจเอ็กซเรย์สมอง (CT scan/MRI)
4. การตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการ
5. การทำแบบทดสอบความจำ : MOCA/TMSE/
6. การทำแบบทดสอบด้านจิตใจ

ภาพ CT scan ผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม



อาการในแต่ละระยะของภาวะสมองเสื่อม

ระยะเริ่มต้น	ระยะปานกลาง	ระยะท้าย
➢ เริ่มสูญเสีย ความจำทีละน้อย โดยเริ่มจากการสูญเสียความจำที่เป็นปัจจุบัน ➢ ลืมสิ่งของบ่อยขึ้น	➢ จำสิ่งแปลกใหม่สถานที่หรือบุคคลใหม่ๆไม่ได้ ➢ ลืมประวัติส่วนตัว ➢ การรับรู้เหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบันลดลง ➢ ความรู้คิดจะเริ่มสูญเสีย ➢ แสดงอาการสับสนเกี่ยวกับการรับรู้วัน เวลา สถานที่และเรื่องสำคัญของชีวิต	➢ ระดับความรู้คิดจะสูญเสียอย่างรุนแรง ➢ ไม่สามารถจำเหตุการณ์ใด ๆ ได้แม้กระทั่ง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ➢ ไม่รับรู้ตนเอง ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าได้ ➢ ร่างกายสูญเสียการควบคุมการเคลื่อนไหวและไม่ตอบสนองต่อการสั่งการของ

แนวทางการรักษาภาวะสมองเสื่อม

การรักษาภาวะสมองเสื่อมด้วยยา

- เลือกใช้ตามความรุนแรงของภาวะสมองเสื่อม
- ยาที่ได้รับความนิยมแพร่หลายได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยา
  - ยากลุ่ม cholinesterase inhibitors
  - ะ NMDA receptor antagonist

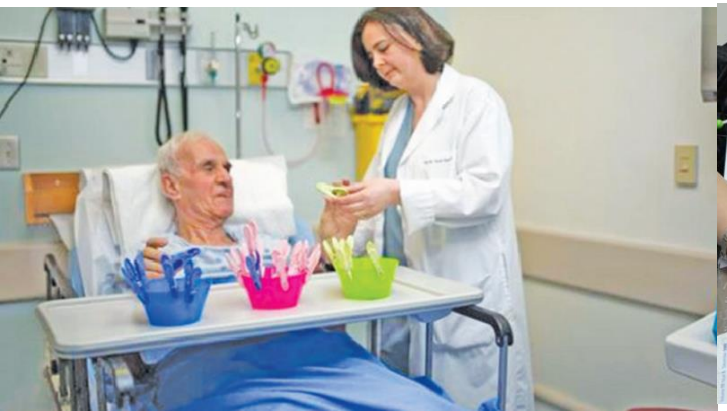
ผลประคับประคองความจำ การรู้คิดและความสามารถในการดูแลตนเองซึ่งยากลุ่ม Cholinesterase inhibitors ให้ผลการรักษาที่ดีกับผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อมระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ส่วนยากลุ่ม NMDA receptor antagonist ให้ผลการรักษาที่ดีในผู้ที่มีอาการรุนแรงมาก

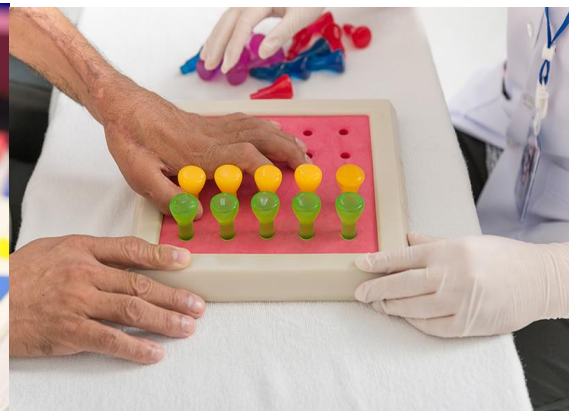
แนวทางการรักษาภาวะสมองเสื่อม

การบำบัดรักษาที่ไม่ใช้ยา

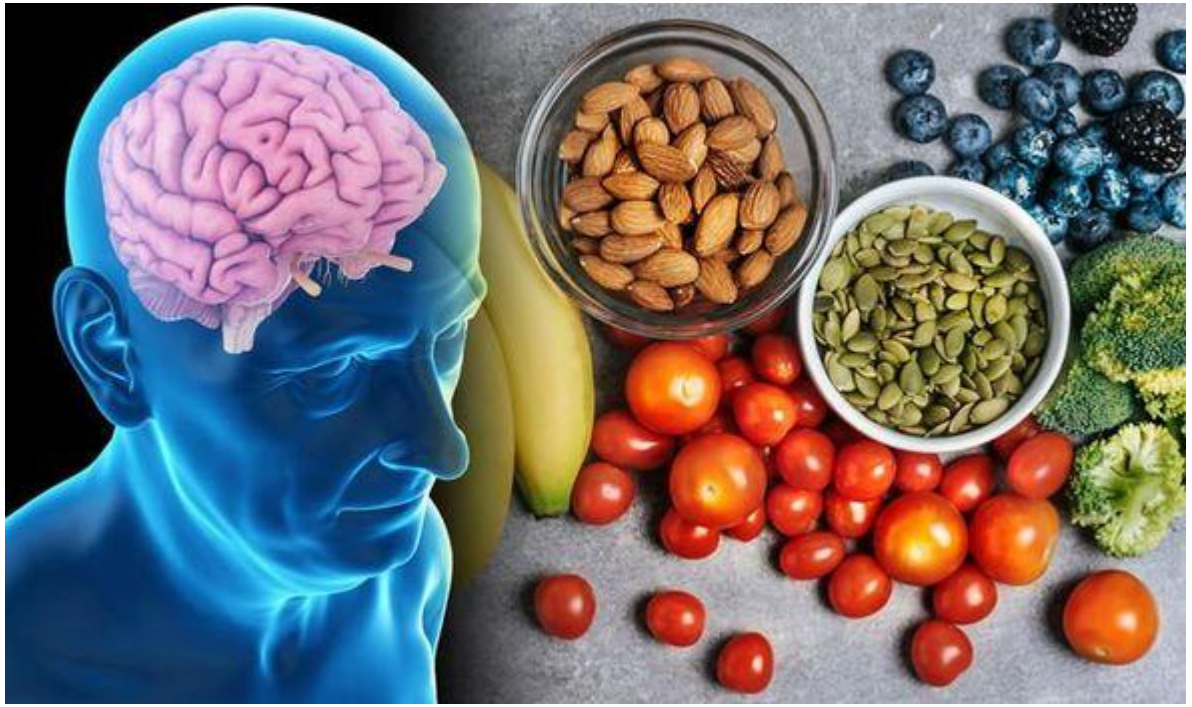
วิธีนี้เน้นการใช้กิจกรรมบำบัด แบ่งตามวัตประสงค์การบำบัดได้ 3 วิธี ดังนี้

- เพื่อให้รับรู้ความเป็นปัจจุบันของวัน เวลา สถานที่ บุคคล และเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบัน กิจกรรมที่สอดคล้อง ได้แก่ การอ่านหนังสือพิมพ์ การเล่ารายการทีวี /ละคร ฝึกจำหน้าคน ฝึกทายสิ่งของฟังเพลงที่คุ้นเคย ฝึกแต่งตัวด้วยตนเอง เป็นต้น
- เพื่อช่วยกระตุ้นพฤติกรรมด้านอารมณ์ให้เกิดความจำดีขึ้น เน้นปฏิบัติกิจกรรมที่สะท้อนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของผู้สูงอายุ เช่น ดูรูปภาพที่ถ่ายตามสถานที่ต่างๆ และภาพบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในอดีต เป็นต้น
- เพื่อปรับอารมณ์และความคิดด้วยกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นเกมส์จากคอมพิวเตอร์ เกมส์ไพ่ เกมส์กระดาน ทำงานฝีมือ งานศิลปะ และฟังดนตรี ให้เขียนบันทึกการดำเนินชีวิตประจำวันของตน เป็นต้น





กินอย่างไร
ห่างไกล...สมองเสื่อม



ลดความเสี่ยงการเป็นโรค/**ควบคุมโรค อ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง** ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะสมองเสื่อม

กินอาหารให้ครบ 3 มื้อต่อวัน
ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม
และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

กินข้าวกล้องเป็นหลัก
และกินธัญพืชไม่ขัดสี

กินผักให้มากและผลไม้ให้เหมาะสม
เลือกกินผลไม้หวานน้อย เป็นประจำ

กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ถั่วและผลิตภัณฑ์ เป็นประจำ
วันละ 6-8 ช้อนกินข้าว

ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม
เป็นประจำ วันละ 1-2 แก้ว

กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8 แก้ว
เลี่ยงเครื่องดื่ม รสหวาน

กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
ล้างผักผลไม้ก่อนปรุงประกอบ

งดบุหรี่หรือ
ลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

พบปะพูดคุย เข้าสังคม ทำจิตใจให้ผ่องใส
ไม่เครียด และหมั่นฝึกสมอง

นอนหลับอย่างมีคุณภาพ
7-9 ชั่วโมง ต่อวัน

การออกกำลังกายเพื่อชะลอภาวะสมองเสื่อม

ออกกำลังกายสมอง

ป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ทำสิ่งใหม่ๆ ปรับเปลี่ยนความเคยชิน

เปลี่ยนเส้นทางหรือวิธีการเดินทาง

เพิ่มเติมข้อมูล/ความรู้ใหม่ๆ ให้สมอง

หากิจกรรมสนุกๆ ทำ เช่น วาดรูป ทำงานฝีมือ

พูดคุยกับเพื่อน ในประเด็นที่ไม่เคยพูด

การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ทำอะไรซ้ำซาก
จะเป็นการกระตุ้นให้สมองมีการแตกกิ่งก้านสาขาเพิ่มขึ้น

1. ท่าบริหารปุ่มสมอง

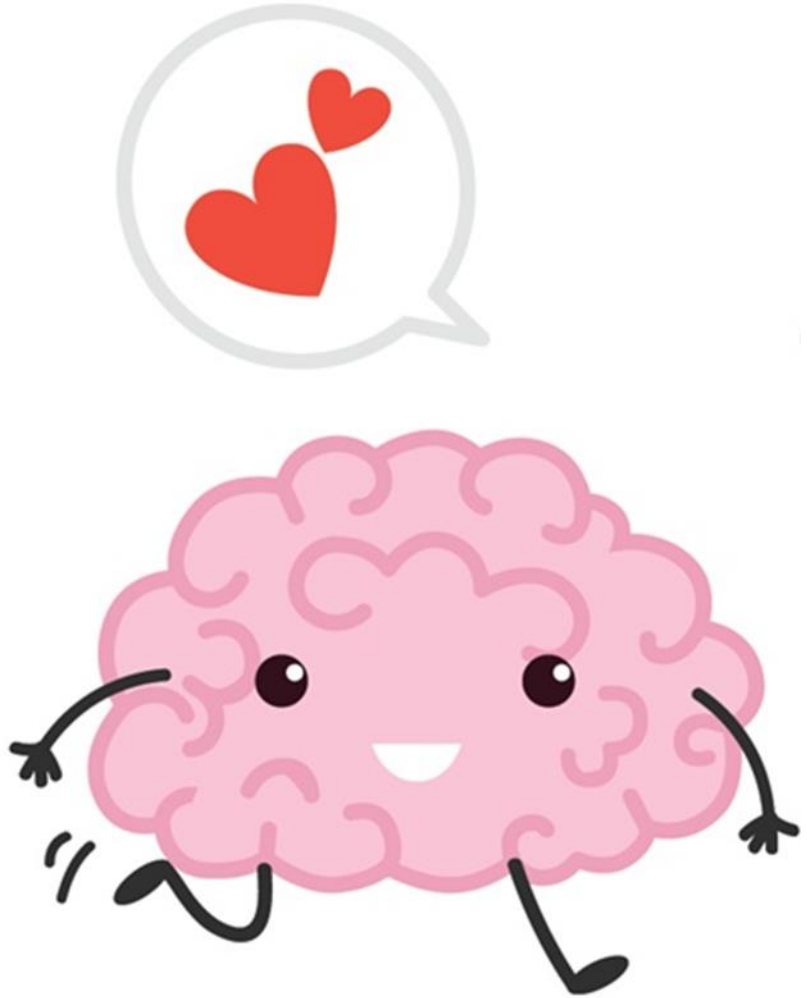
2. ท่าบริหารปุ่มขมับ

3. ท่าจีบ L

4. ท่าโป้งก้อย

5. ท่าแตะหู

คนเป็นไม่รู้



คนรู้ไม่เป็น

เพื่อชะลอความเสื่อมของสมอง

อย่าลืมไปฝึกทำนะครับ...^^