

## ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

เป็นธรรมดาในผู้สูงอายุที่มักพบปัญหาในเรื่องของการมีความจำบกพร่องไป เรามักพบว่าผู้สูงอายุจะมีการหลงๆลืมๆ ตัดสินใจช้า อารมณ์ผิดปกติไป หรือพูดจาวกวน ซึ่งพฤติกรรมต่างๆเหล่านี้เกิดจากภาวะที่เรียกว่า “สมองเสื่อม” ซึ่งภาวะนี้อาจเกิดขึ้นได้ถ้ามีอายุมากขึ้น ทำให้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและครอบครัวหรือผู้ดูแลได้

### 🕒 สมองเสื่อม เกิดจากอะไร?

สาเหตุหลักของการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุคืออายุและพันธุกรรม ในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ขึ้นไป อาจเริ่มมีอาการแสดงของภาวะสมองเสื่อม โดยยิ่งมีอายุมากขึ้นความเสี่ยงในการเกิดภาวะสมองเสื่อมก็เพิ่มมากขึ้นด้วย อาจแบ่งสาเหตุการเกิดภาวะสมองเสื่อมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เกิดจากการเสื่อมของเซลล์สมองเอง ทั้งเกิดจากการเสื่อมตามอายุ และโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) ซึ่งส่วนใหญ่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่อาจทำได้เพียงชะลอการเสื่อมให้เกิดขึ้นช้าลง
2. เกิดจากสาเหตุภายนอกและโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การได้รับการกระทบกระเทือนที่สมอง อุบัติเหตุ โรคหลอดเลือดสมองหรือการติดเชื้อ ซึ่งหากรักษาที่สาเหตุให้หายก็จะสามารถหายจากอาการสมองเสื่อมได้

### 🕒 อาการของภาวะสมองเสื่อม สังเกตยังไง?

ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมจะมีความบกพร่องในการแสดงออกหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น

- อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป ผิดแปลกไปจากเดิม เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย หรือซึมเศร้า ซึ่งอารมณ์ซึมเศร้าถือว่าพบได้บ่อย
- บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป อาจกลายเป็นคนไม่กระตือรือร้น เหม่อลอย เฉยเมย ทำอะไรช้าๆ หรืออาจเปลี่ยนเป็นก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุค่อนข้างที่จะดูแลยาก
- กิจกรรมประจำวันที่เคยทำได้เองกลับทำได้ช้าลง หรือไม่สามารถช่วยตนเองได้ ต้องมีคนคอยดูแล
- บกพร่องในการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ สัมผัสเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นได้ไม่นาน แต่จดจำเรื่องที่เกิดขึ้นมานานแล้วได้
- มีปัญหาด้านการเรียกชื่อ ทั้งคนและสิ่งของ อาจเรียกผิดๆถูกๆ นึกชื่อไม่ออก ใช้คำพูดไม่ต่อเนื่อง
- หลงลืมทิศทาง ทำให้เดินทางกลับบ้านไม่ถูก เดินหลงไปในที่ไกลๆ จึงมักพบเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุหายไปจากบ้านได้บ่อยครั้ง

### 🕒 วิธีปฏิบัติตัว ช่วยชะลอการเสื่อมของสมอง

แม้ว่าภาวะการเสื่อมของสมองเป็นเรื่องที่อาจหลีกเลี่ยงได้ยากเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ แต่การช่วยชะลอการเสื่อมของสมองก็สามารถทำได้ดังนี้

- ทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง เช่น วิตามินบี 1 ที่พบมากใน นม ถั่วเหลือง ข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง เป็นต้น และทานผักใบเขียวเพื่อให้ได้รับสารโคลีน (choline) ซึ่งจำเป็นต่อการนำไปสร้างสารสื่อประสาท ทานปลาทะเลสดปลาห่าน 2-3 ครั้ง เพื่อเพิ่มกรดไขมันโอเมก้า 3
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การทำงานของระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เลือดไปเลี้ยงสมองได้มาก ในผู้สูงอายุอาจไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างหนักหรือหักโหมนัก ควรออกกำลังกายเบาๆ อย่างเช่น แอโรบิก วิ่งเหยาะๆ โยคะ ปั่นจักรยาน เป็นต้น
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้สมองทำงานหนักจนเกินไป
- ควบคุมความเครียด รู้จักผ่อนคลายโดยการหากิจกรรมทำให้เพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เลี้ยงสัตว์ รดน้ำต้นไม้

จะเห็นได้ว่าการชะลอการเสื่อมของสมองนั้นทำได้ไม่ยากเลย เพียงแค่หันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็กน้อยเท่านั้น ก็จะทำให้สมองและความจำอยู่กับเราได้นานขึ้น

### 🕒 ข้อควรระวังสำหรับผู้ดูแล

ผู้ดูแลควรเข้าใจภาวะที่เกิดขึ้น หมั่นเอาใจใส่ดูแล ไม่แสดงกิริยาไร้ค่า โกรธหรือโมโห หากผู้ป่วยทำอะไรไม่เหมาะสมไปบ้าง และหากิจกรรมทำร่วมกัน พูดคุยกับผู้ป่วยบ่อยๆ พาผู้ป่วยเข้าสังคมพบผู้คนที่รู้จัก จัดสภาพแวดล้อมให้ผู้ป่วยได้อยู่ในสถานที่ที่คุ้นเคย และไม่เคลื่อนย้ายสิ่งของบ่อยๆ ผู้ป่วยจะได้ไม่เกิดความสับสน และที่สำคัญคือไม่ควรทิ้งให้ผู้ป่วยอยู่ลำพังนอกบ้านเพราะอาจเสี่ยงต่อการหลงลืมทิศทางได้

## ที่มา

1. ผู้เชี่ยวชาญแนะ 10 ตัวช่วยดูแลพ่อแม่สมองเสื่อม [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: ASTV ผู้จัดการออนไลน์; 2555 [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก <http://www2.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=955000010119>.
2. การชะลอภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2550 [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก [http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1\\_7.html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_7.html)
3. เมื่อสมองเสื่อมเราจะทำอะไรได้บ้าง [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์; 2556 [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก <http://www.bumrungrad.com/th/betterhealth/2556/better-brain-health/dementia-alzheimer>
4. ภาวะสมองเสื่อม ความจริง 9 ประการ [อินเทอร์เน็ต]. เชียงใหม่: สมาคมนักกิจกรรมบำบัด/อาชีพบำบัดแห่งประเทศไทย; 2553 [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก <http://www.otat.org/index.php?lay=show&ac=article&id=538668927&Ntype=3>
5. การดูแลผู้สูงอายุซึ่งมีโรคสมองเสื่อม [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลเซ็นทรัลเอนเนอรัล; [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก [http://www.cgh.co.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=199:2010-07-09-04-48-18&catid=47:2010-02-04-02-38-47&Itemid=206](http://www.cgh.co.th/index.php?option=com_content&view=article&id=199:2010-07-09-04-48-18&catid=47:2010-02-04-02-38-47&Itemid=206)
6. ปัญหาพฤติกรรมในผู้สูงอายุสมองเสื่อม [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย; 2548 [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก [http://www.psychiatry.or.th/home/index.php?option=com\\_content&view=article&id=60:news7&catid=1:latest&Itemid=96](http://www.psychiatry.or.th/home/index.php?option=com_content&view=article&id=60:news7&catid=1:latest&Itemid=96)
7. ภาวะสมองเสื่อมคืออะไร [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล; [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก [http://www.si.mahidol.ac.th/project/geriatrics/network\\_title1\\_1.html](http://www.si.mahidol.ac.th/project/geriatrics/network_title1_1.html)
8. โรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ (Alzheimer's disease) [อินเทอร์เน็ต]. เชียงใหม่: สถาบันแมคเคนเพื่อการฟื้นฟูสภาพ(McKean Rehabilitation Center); [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก <http://www.mckeanhosp.com/670927/โรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ-alzheimers-disease>