



ภาวะสมองเสื่อม รู้เร็ว ปรับพฤติกรรม ก่อนลุกลามเกินรักษา

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์เมื่อปี 2564 โดยมีประชากรเข้าสู่วัยสูงอายุกว่าปีละ 1 ล้านคน สิ่งตามมาคือการรับมือกับการดูแลประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุ โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพพอนามัย “ภาวะสมองเสื่อม” เป็นอาการที่จะเกิดขึ้นในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เป็นภาวะที่สมองเกิดการสูญเสียหน้าที่ในการทำงานหลายๆ ด้านพร้อมกันอย่างช้าๆ แต่ถาวร ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีปัญหาด้านความจำ การรู้คิดการตัดสินใจจนส่งผลให้เกิดการรบกวนการดำเนินชีวิตประจำวันรวมถึงปัญหาด้านพฤติกรรม และอารมณ์ร่วมด้วย เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว อาการกระสับกระส่ายอาการหวาดระแวง จากสถิติขององค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2558 พบผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมถึง 47.47 ล้านคน และประมาณการว่าจะเพิ่มสูงถึง 75 ล้านคนในปี พ.ศ.2573 สำหรับภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทยนั้นพบความชุกโดยเฉลี่ยร้อยละ 2 ถึง 10 และจากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด ณ ปี พ.ศ.2563 พบมีจำนวนผู้สูงอายุรวมทั้งสิ้น 11,627,130 คน คิดเป็นร้อยละ 17.57 ของประชากร จึงคาดการณ์ว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทยอาจมีจำนวนสูงถึงกว่า 1 ล้านคน ดังนั้น เพื่อเป็นการเฝ้าระวังภาวะสมองเสื่อม จึงสามารถสังเกตอาการได้ดังนี้

1. หลงลืมบ่อยกว่าเคย ลืมเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น และไม่สามารถจำได้ภายหลัง ซึ่งคนปกติจะสามารถจำได้ได้ภายหลัง เช่น ลืมว่ากินยาแล้ว จำไม่ได้ว่ากินอาหารที่ผ่านมาแล้วหรือยัง หรือลืมชนิดของอาหารที่เพิ่งกินไป
2. สิ่งที่ทำประจำเริ่มทำไม่เป็น ลืมขั้นตอนหรือวิธีการที่เคยทำเป็นประจำ เช่น ลืมวิธีกดรีโมททีวี ลืมขั้นตอนการใช้เครื่องไมโครเวฟ ลืมวิธีการปรุงอาหารที่เคยทำเป็นประจำ
3. มีปัญหาด้านการใช้ภาษา เรียกชื่อสิ่งของไม่ถูกต้อง ลืมคำที่ใช้เรียกสิ่งของนั้นๆ หรือใช้คำศัพท์ผิดความหมาย ทำให้พูดตะกุกตะกัก พูดซ้ำลงหรือลืบทสนทนาที่เพิ่งพูดไป ถามคำถามซ้ำๆ เพราะจำคำตอบไม่ได้
4. ไม่รู้เวลา และสถานที่ หลงวันเวลา สับสนเรื่องเวลาและสถานที่ หลงทางในสถานที่ที่คุ้นเคยในเส้นทางเดินหรือขับรถ
5. ตัดสินใจไม่ได้ ตัดสินใจช้า ความสามารถในการตัดสินใจลดลง เช่น ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะทำอย่างไรกับตนเอง หรือการตัดสินใจในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ห่มผ้าในขณะที่บ่นว่าร้อน
6. สมาธิสั้นวอกแวกง่าย ไม่สามารถจดจ่อกับเรื่องอะไรได้นานๆ
7. วางของผิดที่ผิดทาง โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องผิดปกติ เช่น เอารีโมทโทรทัศน์ หรือโทรศัพท์มือถือไปใส่ในตู้เย็น รองเท้าใส่แล้วซุกในตู้เสื้อผ้า
8. อารมณ์หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง โดยมีอารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไปมาก เช่น จากที่เป็นคนใจเย็นก็กลายเป็นหงุดหงิดฉุนเฉียว ก้าวร้าว พุดจาหยาบคาย
9. มีปัญหาการมองเห็นภาพเป็นมิติ การระยะผิด ความสามารถในการรับรู้ตำแหน่งหรือทิศทางของวัตถุรอบตัวกับตำแหน่งของตนเองลดลง ทำให้การกะระยะผิดพลาด ไม่เข้าใจแผนที่หรือบอกทางซึ่งเคยเข้าใจได้มาก่อน
10. ไม่กระตือรือร้น แยกตัวออกจากสังคม เช่น นั่งหรือนอนทั้งวัน ไม่อยากเจอผู้คน เก็บตัวโดยไม่มีเหตุผล

ทั้งนี้ ข้อมูลจากสมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทยระบุว่า ช่วงอายุ 50 ปี มีโอกาสเกิดโรคสมองเสื่อมราว 25% อายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 50% จนถึงอายุ 80-84 ปี เป็นช่วงที่อัตราการเกิดโรคขึ้นสู่จุดสูงสุด คือ ประมาณ 89% และเมื่ออายุ 85-99 ปี อาการจะเริ่มคงที่ ซึ่งผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงานหรือทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ขาดการออกกำลังกาย มีโอกาสที่จะเกิดภาวะโรคสมองเสื่อมถึง 9 คน ใน 10 คน สำหรับปัจจัยเสี่ยงหลักที่กระตุ้นให้เกิดภาวะโรคสมองเสื่อม อันดับแรกมาจากวัยที่อายุเพิ่มมากขึ้น อันดับสองกิจกรรมทางกายภาพที่ไม่ได้ทำงาน การไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ และ อันดับสาม โรคเบาหวาน ส่วนปัจจัยเสี่ยงเสริมอื่นๆ ได้แก่ ช่วงระยะเวลาการนอนหลับไม่เพียงพอ และระยะเวลาการนอนหลับสั้นน้อยกว่า 4-5 ชม.

อาการบ่งบอกถึงภาวะสมองเสื่อมมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปไม่สามารถมองเห็นได้ในทันที ดังนั้น ผู้ดูแลครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิด รวมถึง อสม. ในชุมชน คือ คนสำคัญที่จะช่วยกันเฝ้าระวังและคัดกรองเพื่อจับสัญญาณเตือนภาวะสมองเสื่อม ก่อนส่งต่อกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มป่วยเข้ารับการรักษาในระบบต่อไป

แหล่งข้อมูล: คู่มือการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ