

โรคสมองเสื่อม (DEMENTIA)

นำเสนอเมื่อ : 15 เม.ย. 2552

โรคหรือภาวะที่ทำให้สมองเสื่อม dementia

- ผลข้างเคียงของยา เช่น ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาท ยา steroid ขนาดสูง ยาเสพติด สุรา.
- โรคบางโรค เช่น: โรค Thyroid, ขาดสารอาหาร, โลหิตจางน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูงโรคไตวาย โรคตับเป็นต้น
- ระบบไหลเวียนโลหิต เช่นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง.
- โรคทางสมอง เช่นความดันในสมองสูง
- โรคติดเชื้อในสมอง เช่นเชื้อรา เชื้อวัณโรค
- ได้รับอุบัติเหตุทางศีรษะ
- สารพิษจากสิ่งแวดล้อมเช่น Carbon monoxide, methyl alcohol
- เนื้องอกในสมอง

โรคสมองเสื่อม (DEMENTIA)

โรคสมองเสื่อม (DEMENTIA) เป็นคำที่เรียกใช้กลุ่มอาการต่างๆซึ่งเกิดขึ้นจากการทำงานของสมองที่เสื่อมลง อาการที่พบได้บ่อยคือในด้านที่เกี่ยวกับความจำ, การใช้ความคิด และการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆนอกจากนี้ยังพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพร่วมด้วยได้ เช่น หงุดหงิดง่าย, เฉื่อยชา หรือเหม็นเฉย เป็นต้น การเสื่อมของสมองนี้ จะเป็นไปอย่างต่อเนื่องเรื่อยๆซึ่งในที่สุดก็จะส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านอาชีพการงานและชีวิตส่วนตัว

โรคสมองเสื่อมไม่ใช่ภาวะปกติของคนที่มีอายุในบางช่วงเวลาที่เราเมื่ออายุมากขึ้น เราอาจมีอาการหลงๆ ลืมๆ ได้บ้างแต่อาการหลงลืมในโรคสมองเสื่อมนั้นจะมีลักษณะที่แตกต่างออกไป กล่าวคืออาการหลงลืมจะเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมากขึ้นเรื่อยๆและจะจำเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้เลย ไม่เพียงแต่จำรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้เท่านั้นคนที่ เป็นโรคสมองเสื่อมจะจำเรื่องราวที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้เลยรวมทั้งสิ่งที่ตัวเองกระทำเองลงไปด้วย และถ้าเป็นมากขึ้นเรื่อยๆคนผู้นั้นอาจจำไม่ได้ว่าใส่เสื้ออย่างไร อานหน้าอย่างไรหรือแมกระทั่งไม่สามารถพูดได้เป็นประโยค

อะไรคือสาเหตุของโรคสมองเสื่อม

อาการต่างๆ ของโรคสมองเสื่อมเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer) นั้นเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อย ที่สุด คือ ประมาณร้อยละ 70 ของผู้ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อม ส่วนโรคสมองเสื่อมจากเส้นเลือดในสมอง (Vascular dementia) นั้น เป็นสาเหตุที่พบได้บ่อยรองลงมา นอกจากนี้สาเหตุอื่นๆที่ทำให้เกิดสมองเสื่อมที่พบได้ คือ โรค Parkinson , Frontal Lobe Dementia , จาก alcohol และจาก AIDS เป็นต้น

ใครจะป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมได้บ้าง

โรคสมองเสื่อมสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศและทุกวัยแต่จะพบได้น้อยมากในคนที่อายุน้อยกว่า 40 ปี ส่วนใหญ่แล้วมักจะพบในคนสูงอายุแต่พึงตระหนักไว้ว่า โรคสมองเสื่อมนั้นไม่ใช่สภาวะปกติของ ผู้ที่มีอายุมากเพียงแต่เมื่ออายุมากขึ้น ก็มีโอกาที่จะป่วยเป็นโรคได้มากขึ้น โดยคร่าวๆนั้นประมาณ 1 ใน 1000 ของคนที่อายุน้อยกว่า 65 ปี จะมีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้ได้ประมาณ 1 ใน 70 ของคนที่อายุระหว่าง 65-70 ปี, 1 ใน 25 ของคนที่อายุระหว่าง 70-80 ปี และ 1 ใน 5 ของคนที่อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไปจะมีโอกาสป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมนี้ได้ โดยประมาณร้อยละ 70 ของผู้ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมนั้น มีสาเหตุมาจากโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease)

ความสำคัญในการตรวจร่างกาย

เนื่องจากสาเหตุของโรคสมองเสื่อมนั้น มีมากมายหลายสาเหตุดังนั้นการพบแพทย์เพื่อรับการปรึกษา และตรวจร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะนอกจากจะทำให้ทราบว่า เราป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมหรือไม่แล้วยังทำให้พอทราบได้ว่า สาเหตุนั้นมาจากอะไร ซึ่งจะมีผลต่อแนวทางการรักษาต่อไป

การวิจัย(ตีพิมพ์ใน British Medical Journal ปลายปี 2002)ศึกษาแบบแผนการกินอาหารและสุขภาพจิตของคนชรา 1,672 คน นานต่อเนื่อง 7 ปีพบว่าผู้ที่กินเนื้อปลาหรือ

อาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละมือช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคจิตเสื่อม (dementia) รวมทั้งอัลไซเมอร์ลงได้มาก

นักวิจัยชี้แจงว่ากรดไขมันแบบไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน โอเมก้า-3 ที่พบในปลา เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู ปลาทูน่า ปลาอินทรีปลาทะเลอื่นๆช่วยลดการอักเสบของสมอง อีกทั้งช่วยสร้างเซลล์ที่เสื่อมไปมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ การวิจัยชิ้นใหม่จากออสเตรเลียยังพบว่าโอเมก้า-3ดีต่อสุขภาพตาอีกด้วย คนที่กินปลา 1-3 ครั้งต่อเดือน จะมีความเสี่ยงในการเป็นโรคสายตาสั้นเนื่องจากสูงอายุต่ำกว่าผู้ที่กินปลาน้อยกว่านี้ประมาณครึ่งตัว...

กินปลา + ผักผลไม้ดีต่อสุขภาพ...