

ภัยเงียบ"อัลไซเมอร์"!! รักษาป้องกันก่อนสู่ขั้นสมองเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

เราเคยสำรวจตัวเองหรือคนใกล้ชิดบ้างหรือเปล่าว่ามีอาการขี้ลืมกันบ้างไหม เช่น ลืมปิดประตูบ้าน จำไม่ได้ว่าวางสิ่งของสำคัญไว้ที่ไหนหรือจำชื่อบุคคลที่รู้จักไม่ได้ หากต่อมาสามารถระลึกได้ในภายหลังถือว่าเป็นอาการหลงลืมไม่รุนแรง แต่อาการเช่นนี้ถ้าปล่อยไว้อยู่เรื่อย ๆ พบว่าร้อยละ 30 ของกลุ่มคนเหล่านี้อาจจะกลายเป็นภาวะสมองเสื่อมได้...

พ.อ.นพ.สามารถ นินิรันทุ์ หัวหน้ากองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าให้ความรู้ว่า โรคสมองเสื่อม คือการที่สูญเสียความจำระยะสั้น ร่วมกับมีความผิดปกติทางสติปัญญา สูญเสียทักษะ โดยที่มีผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันของตัวเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม และอาการเหล่านี้จะเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งสาเหตุของโรคสมองเสื่อมที่พบบ่อยเป็นอันดับหนึ่ง คือ **"โรคอัลไซเมอร์"** พบได้ร้อยละ 50-60 รองลงมาได้แก่ โรคหลอดเลือดสมองพบได้ร้อยละ 15-20 สำหรับในประเทศไทยเริ่มพบว่ามีจำนวนมากขึ้น

โรคอัลไซเมอร์ คือ โรค ที่เกิดจากการตายของเซลล์สมองโดยไม่มีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้น ทดแทน ทำให้การทำงานของสมองเสื่อมลงจนกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรคที่แน่ชัด แต่จากการตรวจพบทางพยาธิวิทยาพบว่า มีสมองฝ่อและตรวจพบนิวโรไฟบิลลารี แทงเกิลส์ (neurofibrillary tangles) เป็นโครงสร้างที่พันกันยุ่งเหยิง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเส้นประสาท มีการสะสมโปรตีนอมัยลอยด์ (amyloid) ในสมองซึ่งเป็นสารเหนียว ๆ จับกันเป็นก้อนที่เรียกว่า พลาคว (plaque) ซึ่งทั้ง 2 ตัวต่างทำลายเซลล์สมองที่ดีที่อยู่ รอบ ๆ ให้เสียหาย และลักษณะอีกอย่างหนึ่งของโรคอัลไซเมอร์คือ เซลล์สมองสร้างสารส่งผ่านประสาทที่เกี่ยวข้องกับความจำลดลง อย่างไรก็ตาม เชื่อว่าสาเหตุของการเกิดโรคอัลไซเมอร์มีความผิดปกติทางพันธุกรรมร่วมกับสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นด้วย

ปัจจัยเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ที่สำคัญได้แก่

1. อายุ ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าใด ก็มีโอกาสเป็นโรคอัลไซเมอร์มากขึ้นเท่านั้น พบว่าร้อยละ 10 ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ และร้อยละ 50 ของผู้ป่วยที่มีอายุเกิน 85 เป็นโรคนี้
2. เพศ พบว่าโรคอัลไซเมอร์พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย
3. ประวัติครอบครัว พบว่ามีผู้ป่วยเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรค อัลไซเมอร์
4. กลุ่มอาการดาวน์ (Down syndrome) ผู้ป่วยโรคนี้จะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์เมื่ออายุ 30-40 ปี และสัมพันธ์ กับอุบัติเหตุทางสมอง

5. สารพิษจากสิ่งแวดล้อม

มีนักวิจัยบางคนสรุปว่าการได้รับสารอะลูมิเนียมมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ 6. ผู้มีระดับการศึกษาต่ำ
แม้ว่าจะยังไม่มีคำอธิบายที่แน่ชัดนัก แต่จากการสังเกตพบว่าผู้ป่วย โรคอัลไซเมอร์มักจะมีระดับการศึกษาต่ำ

อาการต่าง ๆ ที่อาจจะพบ พ.อ.นพ.สามารถ อธิบายว่า

ได้แก่ อาการหลงลืมซึ่งเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ ชอบถามคำถามซ้ำ ๆ นึกคำหรือประโยคที่จะพูดไม่ออก หลงลืมสิ่งของที่ใช่เป็นประจำ สับสนเรื่องเวลา สถานที่ จำนวนคนที่เคยรู้จักไม่ได้ มีอารมณ์หงุดหงิด หวาดระแวง ซึมเศร้า อาการเหล่านี้เป็นมากขึ้นจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ โดยผู้ป่วยอัลไซเมอร์ในระยะแรกใช้เวลาประมาณ 1-3 ปี ญาติมักจะไม่สังเกตเห็นความผิดปกติมากนัก อาการเหล่านี้จะเป็นมากขึ้นตามลำดับ

ในผู้ป่วยระยะกลางใช้เวลา ประมาณ 2-10 ปี ผู้ป่วยบาง รายยังพอรู้ว่าหลงลืมง่าย โดยเฉพาะเรื่องวัน เวลา สถานที่ ในระยะนี้ผู้ป่วยอาจจะมีอาการตาอารมณ์ เช่น กวาวหวาด ระแวง ซึมเศร้า ทำให้ความสนใจของตนเองลดลง ญาติมัก จะสังเกตเห็น ความผิดปกติ

จึงควรรับนำ ผู้ป่วยมาพบแพทย์ หากปล่อยไว้จนผู้ป่วยเข้าสู่ระยะที่ 3 ความจำจะเลวลงมาก พุดน้อยลง บัสนวาระหรืออุจจาระโดยไม่บอก มีการเคลื่อนไหวผิดปกติ สับสน เอะอะอาละวาด หรือ มีอาการทางจิตประสาท เช่น เห็นภาพหลอน หูแว่ว หวาดระแวงกลัวคนมาทำร้าย

ในปัจจุบันแม้จะยังไม่มียารักษาโรคนี้ให้หายได้ แต่จากการศึกษาทั้งในและต่างประเทศพบว่า มีตัวยารักษาที่สามารถช่วยให้ความ จำ พฤติกรรมและการทำกิจวัตรประจำวันดีขึ้น ทั้งในโรคอัลไซเมอร์ตั้งแต่ระยะปานกลาง จนถึงรุนแรงได้ และความจำเสื่อมที่เกิดจากโรคหลอดเลือดสมอง มีผลข้างเคียงที่พบได้แก่ คลื่นไส้ ปวดท้อง นอนไม่หลับ วิงเวียน ปวดศีรษะ โดยเฉพาะเมื่อเริ่มรับประทานยาครั้งแรก ดังนั้นหากตรวจพบตั้งแต่เนิ่น ๆ และทำการรักษาอาการจะทุเลาลง

วิธีการป้องกันแนะนำให้รับประทานอาหาร ประเภท ผัก ผลไม้ และเนื้อปลาให้มาก ๆ

เพราะจากการศึกษาของศูนย์ การแพทย์ มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ที่รับประทาน อาหารเหล่านี้มีความเสี่ยงต่อ การเกิดโรคอัลไซเมอร์ลดลงร้อยละ 10 นอกจากนี้ยังช่วยลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต และลดไขมันได้อีกด้วย หากใครสงสัยว่าตัวเองหรือพ่อแม่ญาติพี่น้อง ผู้สูงอายุ จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ สามารถปรึกษาแพทย์ตามสถาบันที่ดูแลเกี่ยวกับเรื่องความจำ อาทิ โรงพยาบาลพระมงกุฎ ศิริราช พยาบาล หรือโรงพยาบาลจุฬา ลงกรณ์ โดยแพทย์จะให้ผู้ป่วย ทำแบบสอบถามทดสอบความ จำเพื่อเปรียบเทียบกับคะแนน หรือทดสอบความจำกับเครื่อง อัตโนมัติ เพราะปัจจุบันมีเครื่องมือที่ทันสมัยไว้ทดสอบแล้วจะดี ผลคัดกรองคร่าว ๆ ก่อนทำการรักษา

ถึงแม้ว่าโรคอัลไซเมอร์มีอาการไม่รุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิต และใช้ระยะเวลาค่อนข้างนานแต่กว่าจะทราบก็สายไป แก่ ไขสิ่งใดไม่ได้แล้ว ดังนั้นเราควรหันมาดูแลเอาใจใส่พ่อแม่ พี่น้อง ญาติหรือผู้สูงอายุรวมทั้งหมั่นสังเกตอาการเพื่อพามารักษาความทรงจำให้ดีขึ้น อย่าให้ทานจากเราไปโดยที่จดจำเราไม่ได้เลย.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

