

## ภาวะสมองเสื่อมก่อนวัย

เผยแพร่: 30 ธ.ค. 2565 19:07 ปรับปรุง: 30 ธ.ค. 2565 19:07 โดย: ผู้จัดการออนไลน์



กภ.สุชญา สถาวรานนท์ คณะกายภาพบำบัด ม.มหิดล

ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) คือ ความเสื่อมประสิทธิภาพ และสมรรถภาพการทำงานของสมองถดถอยลง เกิดความผิดปกติของสมองที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางควบคุมการสั่งการของร่างกาย ในการจดจำ ตัดสินใจ ซึ่งอาจส่งผลถึงอารมณ์ ความคิด การตัดสินใจ บางรายจะมีภาวะอารมณ์แปรปรวน เครียด ซึมเศร้า ปลีกตนเองจากสังคม ซึ่งกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

โดยปกติภาวะสมองเสื่อม มักเกิดกับผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี ที่เกิดจากความเสื่อมลงของร่างกายตามธรรมชาติ แต่ปัจจุบัน พบว่า เกิดกับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 65 ปี สูงถึงร้อยละ 8 ของผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมทั้งหมด โดยพบมากในกลุ่มคนวัยทำงาน ทั้งนี้ ในปี 2021 ที่ประชุมนานาชาติของสมาคมโรคอัลไซเมอร์ (AAIC) พบว่า ในประชากร 100,000 คนจะมี 10 คน เป็นโรคสมองเสื่อมก่อนวัย ซึ่งหมายความว่าผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมก่อนวัยรายใหม่ทั่วโลกราว 350,000 รายต่อปี

ภาวะสมองเสื่อมก่อนวัย ผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนกับผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมตามวัย คือ อาการสูญเสียความจำ ลืมเรื่องง่าย ๆ เช่น วัน เดือน ปี สิ่งที่ทำไปแล้ว สถานที่ที่เพิ่งไป ลืมนัดสำคัญ มีพฤติกรรมบุคลิกที่เปลี่ยนแปลงไปโดยจะเป็นมากขึ้น เช่น พูดจ้อใจความไม่ได้ พูดติดขัด พูดเรื่องซ้ำ ๆ หรือนึกคำพูดไม่ออก การตัดสินใจแย่งลง ต้องใช้เวลานานในการตัดสินใจ นำไปสู่ประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง ทั้งนี้ ภาวะสมองเสื่อมก่อนวัย อาจจะมีข้อแบ่งบ่งชี้ที่สอดคล้อง หรือเหมือนอาการของโรคต่าง ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ภาวะเครียด โรคทางจิตเวชอื่น ๆ โรคหลอดเลือด หรือเนื้องอกในสมอง และภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ



ภาวะสมองเสื่อมก่อนวัยนั้น เกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. ภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease: AD) พบในอัตราร้อยละ 34 ที่มีสาเหตุจากการฝ่อของสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำระยะยาว และโรคนี้สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้
2. ภาวะสมองเสื่อมจากโรคหลอดเลือดสมอง (Vascular Dementia) พบในอัตราร้อยละ 18 ที่เกิดขึ้นหลังภาวะเส้นเลือดในสมองตีบ โดยมีปัจจัยเสี่ยงมาจากภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ที่เกิดขึ้นจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนวัยทำงานยุคใหม่ที่เปลี่ยนไป พักผ่อนน้อย ขาดการออกกำลังกาย กินอาหารที่มีไขมันสูง หลอดเลือดสมองที่มีหน้าที่ส่งเลือดไปเลี้ยงสมอง แต่กลับมีไขมันไปสะสมจนหลอดเลือดในสมองเกิดอุดตัน ตีบลง ทำให้เลือดไปเลี้ยงเซลล์สมองได้ไม่เพียงพอ เมื่อสมองขาดเลือด ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองแย่ลง เกิดความเสียหายจนเกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนวัย
3. ภาวะสมองเสื่อมจากสมองส่วนหน้าเสื่อม (Frontotemporal dementia: FTD) พบในอัตราร้อยละ 12 ซึ่งสมองส่วนหน้าเป็นส่วนที่ทำหน้าที่หลักเกี่ยวกับการตัดสินใจและควบคุมอารมณ์ ดังนั้น การที่สมองส่วนนี้ฝ่อ จึงส่งผลให้มีภาวะสมองเสื่อมร่วมกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงได้



4. ภาวะสมองเสื่อมจากลิววีบอดี (Dementia with Lewy bodies: DLBD) พบในอัตราร้อยละ 7 คือ การมีความผิดปกติของโปรตีนที่สะสมกันเป็นกลุ่มก้อนในสมอง มีผลทำให้การทำงานของเซลล์ประสาทแย่งจนผู้ป่วยเกิดอาการผิดปกติ โดยผู้ป่วยอาจจะมีปัญหาเรื่องความจำบ้าง แต่ปัญหาหลักของภาวะนี้คือเรื่องของสมาธิ การคิดตัดสินใจ หรือพฤติกรรม การเคลื่อนไหว เช่น วอกแวกง่าย สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว สับสน อารมณ์เหวี่ยง

5. ภาวะสมองเสื่อมจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบในอัตราร้อยละ 10 โดยแอลกอฮอล์จะไปยับยั้งการดูดซึมของวิตามินบี 12 และการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานยังไปทำลายเซลล์สมองทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนวัยได้อีกด้วย

6. ภาวะสมองเสื่อมจากสาเหตุอื่น ๆ พบในอัตราร้อยละ 19 ที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสต่าง ๆ การมีเนื้องอกในสมอง ภาวะชัก ภาวะโพรงสมองคั่งน้ำ ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ และโรคหลอดเลือดสมอง



การดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงที่อาจจะก่อให้เกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนวัย คือ ลดอาหารจำพวกไขมันอิ่มตัว และอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เพราะอาหารที่มีไขมันนั้น จะไปอุดตันผนังหลอดเลือด นำไปสู่การไหลของเลือดที่ไม่ปกติ ทำให้แรงดันสูงขึ้น หรืออาจเกิดเป็นก้อนเลือดหลุดไปอุดตันเส้นเลือดในสมอง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีควันบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะทำให้เซลล์สมองเสื่อมเร็วขึ้น ลดความเครียด และระวังภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดภาวะสมองเสื่อม อาจหากิจกรรมทำเพื่อคลายเครียด เช่น นั่งสมาธิ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ หางานอดิเรก

ระวังเรื่องอุบัติเหตุที่จะทำให้สมองถูกกระแทก พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับอย่างเพียงพอช่วยให้สมองสามารถเก็บข้อมูลใหม่ ๆ ไว้ในความจำ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี หากมีโรคประจำตัว ต้องติดตามการรักษา เช่น ควบคุมความดันโลหิตไม่ให้สูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท รักษาระดับไขมันและน้ำตาลในเลือด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

มีการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก 2 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 10 นาที ที่ระดับความหนักปานกลาง สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนวัยได้ ระดับความหนักปานกลาง คือ ระดับที่ยังสามารถพูดโต้ตอบเป็นคำได้ แต่ไม่สามารถร้องเพลงได้ ระดับที่ต้องหายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงหายใจได้สะดวก หรือคำนวณจาก 50-70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด = 220 - อายุ) เช่น

อายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคือ 200 ครั้ง/นาที (220-20 = 200) ดังนั้น การออกกำลังกายที่ระดับความหนักปานกลางคืออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 100-140 ครั้ง/นาที (50-70% ของ 200)

ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน นอกจากนี้ การฝึกฝนสมอง ก็ได้คิดสิ่งใหม่บ่อย ๆ เช่น อ่านหนังสือ คิดเลข เล่นเกมตอบปัญหา เกมจigsaw puzzle จับคู่ภาพเหมือน ฝึกการทำสิ่งใหม่ ๆ ก็ช่วยกระตุ้นให้สมองทำงานได้ดีขึ้น

ภาวะสมองเสื่อมก่อนวัย ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อผู้ป่วยเท่านั้น แต่ภาวะสมองเสื่อมยังส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบคร้ว คนรอบข้าง โดยเฉพาะทางด้านพฤติกรรม อารมณ์ ดังนั้น หากเราพบความผิดปกติเกิดขึ้นกับคนรอบตัว เช่น สับสนทิศทาง สถานที่ รวมถึงการคิด ตัดสินใจไม่ดีเหมือนเก่าให้รีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย รวมถึงการรับการรักษาทางการแพทย์หรือคำแนะนำในการดูแลต่อไป

