

โรคสมาธิสั้น: เป็นได้ก็รักษาได้

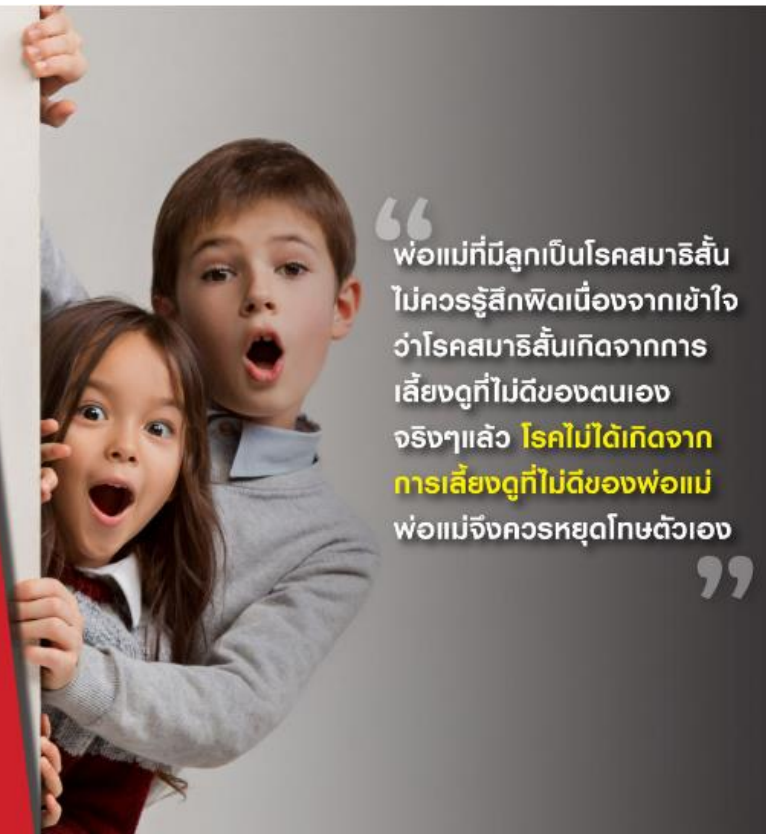
วันที่ 23 ม.ค. 2565 เวลา 11:42 น.



“ปัญญาของแม่เดิน”

โดย รศ.ดร.ชวนวิทย์ พจนกุล

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



“พ่อแม่ที่มีลูกเป็นโรคสมาธิสั้นไม่ควรรู้สึกผิดเนื่องจากเข้าใจว่าโรคสมาธิสั้นเกิดจากการเลี้ยงดูที่ไม่ดีของตนเองจริงๆแล้ว โรคไม่ได้เกิดจากการเลี้ยงดูที่ไม่ดีของพ่อแม่พ่อแม่จึงควรหยุดโทษตัวเอง”

โดย...รศ.ดร.ชวนวิทย์ พจนกุล

ปัจจุบัน “โรคสมาธิสั้น” จัดอยู่ในกลุ่มโรคที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการของสมอง (neurodevelopmental disorders) โดยที่เด็กจะมีความบกพร่องของสมองมาตั้งแต่เกิด ซึ่งอาจจะเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ พันธุกรรม ปัญหาระหว่างการตั้งครรภ์ เช่น แม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ มีภาวะติดเชื้อ มีภาวะแทรกซ้อน หรือได้รับสารพิษ (เช่น สารตะกั่ว) ระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้สมองของเด็กมีพัฒนาการผิดปกติ ซึ่งความบกพร่องนี้ไม่เกี่ยวข้องข้อกับสติปัญญา แต่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตัวเอง ทำให้เด็กแสดงปัญหาพฤติกรรมออกมา 3 ด้าน หลักๆ ได้แก่ ชนอยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) หุนหันพลันแล่น ไร้สมาธิ (impulsivity) และ ขาดสมาธิ (inattention)

อัตราความชุกของโรคสมาธิสั้นทั่วโลกอยู่ที่ประมาณร้อยละ 3 – 5 สำหรับประเทศไทยพบจำนวนเด็กที่มีอาการโรคสมาธิสั้นอยู่ประมาณร้อยละ 5 – 8 นั้นหมายความว่า ถ้าในห้องเรียนหนึ่งห้องมีเด็กอยู่ 40 คน แต่ละห้องจะมีเด็กที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นอย่างน้อย 2-3 คน โดยพบในเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง ซึ่งเด็กผู้ชายมักจะมีอาการชนอยู่ไม่นิ่ง คุณครูมักจะสังเกตเห็นอาการได้ชัดเจนตั้งแต่ชั้น ป.1- ป.2 เพราะเด็กมักจะป่วนเพื่อนในห้องเรียน อาจรบกวนการสอนของคุณครู แต่เด็กผู้หญิงมักจะเป็นอาการชนิดเหม่อ ใจลอย ขี้หลงขี้ลืม ทำงานช้า ทำงานไม่เสร็จ

การรักษาเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างแพทย์ พ่อแม่ และคุณครู เพื่อให้เด็กมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น มีสภาพจิตใจที่ดี ไม่เต็มไปด้วยบาดแผลทางใจ หรือมีปมตั้งแต่เด็ก และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ การรักษามีทั้งการรักษาด้วยยา การปรับพฤติกรรม การปรับวิธีการเลี้ยงดู และการดูแลช่วยเหลือในห้องเรียน หากพ่อแม่สังเกตว่าลูกมีอาการเข้าข่ายที่จะเป็นโรคสมาธิสั้น ขอให้รีบพามาพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ เด็กที่มีอาการโรคสมาธิสั้นที่ได้รับการวินิจฉัยและได้รับการรักษาตั้งแต่อายุน้อยจะมีโอกาสที่จะหายขาดเพิ่มขึ้น

ดังนั้นพ่อแม่และคุณครูควรรหาความรู้ที่ถูกต้องในด้านต่าง ๆ เช่น เรียนรู้วิธีการปรับพฤติกรรมเด็ก การเลี้ยงลูกเชิงบวก ปรับวิธีการสื่อสาร สร้างวินัยและกฎกติกาในเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น การศึกษาทำความเข้าใจกับโรคสมาธิสั้นให้ถ่องแท้งจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ การรู้ไม่จริงหรือ รู้เพียงบางส่วน อาจทำให้หลงทาง หลงเชื่อข่าวสารหรือโฆษณาที่อาจทำให้เสียเงินมากมายโดยเปล่าประโยชน์ และที่สำคัญจะทำให้ลูกพลาดโอกาสได้รับการรักษาที่ถูกต้องและได้ผลในการรับประทานยานั้น จะต้องทานไปจนถึงอายุเท่าไร ขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละราย เด็กบางคนมีอาการไม่รุนแรง ไม่มีโรคแทรกซ้อน พ่อแม่ ครู เข้าใจและให้ความช่วยเหลือเต็มที่ มีการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ให้เด็ก เช่น ทักษะการควบคุมตัวเอง ทักษะในการจัดระเบียบของงานและสิ่งของ ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ฯลฯ

เด็กกลุ่มนี้อาจจะมีโอกาสหายจากโรคนี้ได้และไม่จำเป็นต้องรับประทานยาตลอดชีวิต แต่จะมีเด็กอยู่ประมาณร้อยละ 50 ที่มีอาการรุนแรง มีภาวะแทรกซ้อน เด็กกลุ่มนี้อาจมีอาการติดตัวจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่และจำเป็นต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง โดยทั่วไปพ่อแม่มักจะให้ลูกหยุดรับประทานยาช่วงโรงเรียนปิดเทอมหากเด็กไม่มีกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิและอยู่บ้านเฉย ๆ แพทย์มักจะใช้โอกาสนี้ประเมินเด็กว่า อาการเป็นอย่างไรเมื่อหยุดยา หากหลังจากหยุดยาแล้วพบว่าเด็กยังคงอยู่ไม่นิ่ง มีพฤติกรรมรบกวนผู้อื่น หรือยังขาดสมาธิ แสดงว่าเด็กยังไม่หายและควรรับประทานยาต่อไป ความเป็นไปได้ที่เด็กจะหายจากสมาธิสั้นก่อนอายุ 12 ปี

ดังนั้นเด็กในวัยประถมควรได้รับการรักษาด้วยยาอย่างต่อเนื่อง เมื่อผ่านช่วงวัยรุ่น ประมาณ 30 – 50% ของเด็กสมาธิสั้นมีโอกาสหายจากโรคนี้ และสามารถเรียนหนังสือหรือทำงานได้ตามปกติ โดยไม่ต้องรับประทานยา ส่วนใหญ่ของเด็กสมาธิสั้นจะยังคงมีความบกพร่องของสมาธิอยู่ในระดับหนึ่งถึงแม้ว่าเด็กดูเหมือนจะช่นน้อยลงและมีความสามารถในการควบคุมตนเองดีขึ้น เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วบางคนหากสามารถปรับตัวและเลือกงานที่ไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิมากนักก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ บางคนอาจจะยังคงมีอาการของโรคสมาธิสั้นอยู่มาก ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการศึกษา ต่อการงาน และการเข้าสังคมกับผู้อื่น

เด็กสมาธิสั้นที่อาการยังไม่หายเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็ยังจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยาอย่างต่อเนื่อง พ่อแม่ที่มีลูกเป็นโรคสมาธิสั้นไม่ควรรู้สึกผิดเนื่องจากเข้าใจว่าโรคสมาธิสั้นเกิดจากการเลี้ยงดูที่ไม่ดีของตนเอง จริงๆแล้ว โรคไม่ได้เกิดจากการเลี้ยงดูที่ไม่ดีของพ่อแม่ พ่อแม่จึงควรหยุดโทษตัวเอง ต้องมีความหวังและกำลังใจว่า โรคสมาธิสั้นสามารถรักษาให้หายได้ แต่ต้องอาศัยความรักความเข้าใจ ความอดทน และความสม่ำเสมอในการปรับพฤติกรรมลูก ร่วมกับการดูแลจากครูที่เข้าใจ จะทำให้เด็กมีโอกาสสูงที่จะหาย และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ตามปกติ

เรียบเรียงโดย: งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

