



คู่มือป้องกัน
ภาวะสมองเสื่อม
ในผู้สูงอายุ

ยา กับ สมอง



มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

ร่วมกับ โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

ที่ปรึกษา

พญ. ลัดดา คำธราการเลิศ

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

ดร.นพ.ยศ ตีระวัฒนานนท์

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

กองบรรณาธิการ

ฝ่ายข้อมูลและจัดทำเนื้อหา

ดร. พญ.ธัญญรัตน์ อโนทัยสินทวี

ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลรามาริบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

พญ.แสงสุลี ธรรมไกรสร

ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลรามาริบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ก.พญ.พัฒน์ศรี ศรีสุวรรณ

กองตรวจโรคผู้ป่วยนอกและเวชศาสตร์ครอบครัว

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ชลัญธร โยธาสุนทร

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

ชลัญธร โยธาสุนทร

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

กมลภัทร อินทรสร

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

บริษัท เดอะ แพรี่ คาราวาน จำกัด

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย



คำนำ

สัญญาณเตือนถึงความชราของมนุษย์นอกจากจะมีตัวเลขอายุเป็นตัวบ่งชี้แล้ว สภาพร่างกายที่เริ่มโรยราและโรคภัยไข้เจ็บก็ยังเป็นสิ่งที่เพิ่มเข้ามาตามวัย ซึ่งแม้จะปฏิเสธการเปลี่ยนแปลงของร่างกายยามชราไม่ได้ แต่ก็สามารถชะลอให้การเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นกับเราช้าที่สุดด้วยการหมั่นทำสิ่งที่เป็นแนวทางป้องกันเพื่อให้ก้าวสู่วัยชราได้อย่างแข็งแรง เพราะตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ เราย่อมหลีกเลี่ยงความชราไปไม่พ้น

ขณะเดียวกันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุก็ใช่ว่าจะมีแค่เรื่องของการเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคภัยเท่านั้น แต่ยังมีภาวะทางกายและใจที่จะเข้ามามีผลต่อชีวิตและความเป็นอยู่อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการหลงๆ ลืมๆ จาก “**ภาวะสมองเสื่อม**” ก็นับเป็นการเปลี่ยนแปลงตามวัยที่ต้องเฝ้าระวัง เพราะแม้อาการเหล่านี้จะไม่ได้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทุกราย แต่โอกาสที่จะเกิดในผู้สูงอายุนั้นถือว่ามากกว่าคนในวัยอื่นๆ

จึงเป็นที่มาของ “**ยากันลืม**” ยาสามัญประจำบ้านที่ทุกครัวเรือนควรมีไว้สำหรับทำความรู้จักกับภาวะการเกิดสมองเสื่อมให้มากขึ้น เพื่อเตรียมการป้องกันและใช้เป็นแนวทางดูแลบุคคลในครอบครัวให้ห่างไกลกับสิ่งนี้ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมไม่เป็นผลดีทั้งกับตนเองและบุคคลรอบข้างเลยแม้แต่คนเดียว



สารบัญ

• ทำความรู้จักกับภาวะสมองเสื่อม	6
• ลักษณะอาการของภาวะสมองเสื่อม	8
• สมองเสื่อม...จริงหรือ	10
• ภาวะสมองเสื่อมตามวัยและอัลไซเมอร์	11
• ความเสี่ยงในผู้สูงอายุกับการเกิดภาวะสมองเสื่อม	12
• ผลกระทบจากภาวะสมองเสื่อม	15
• แนวทางการดูแลรักษา	16
• ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อม	18
การออกกำลังกาย	19
ฝึกสมองประสองชาว	19
• เกมทาย: ทำอย่างไรให้มีสุขภาพดี	20
• แบบคัดกรองผู้มีภาวะสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์	21
• บทส่งท้าย 7 เกม 7 วัน ฉบับไม่ลืม	22
• อ้างอิง	36

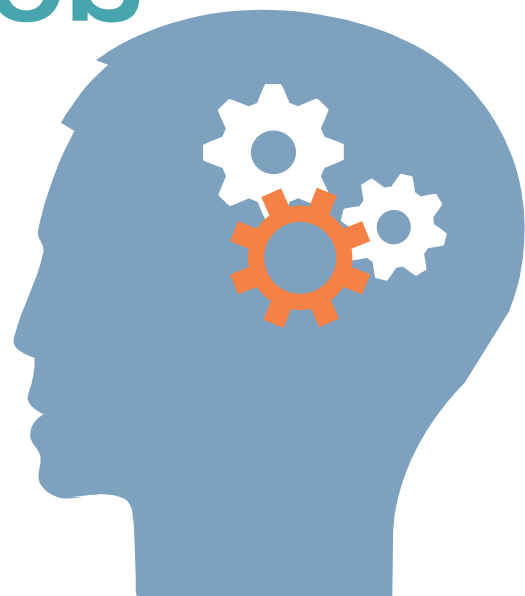


ทำความเข้าใจกับ ภาวะสมองเสื่อม

คนส่วนใหญ่เชื่อกันมาตลอดว่า ปัญหาที่เกี่ยวกับสมองประเภทความจำเสื่อม ความจำถดถอย และขี้หลงขี้ลืมนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอนในผู้สูงอายุ ทำให้น้อยนักจะมีใครสนใจใส่ใจดูแลตนเองเพื่อให้สมองคงประสิทธิภาพอยู่กับเราไปนานๆ เพราะเชื่อว่าแก่ไปก็ต้องเจอ ทั้งที่จริงๆ แล้วความเชื่อเหล่านี้ผิดไปจากความเป็นจริงอย่างมาก

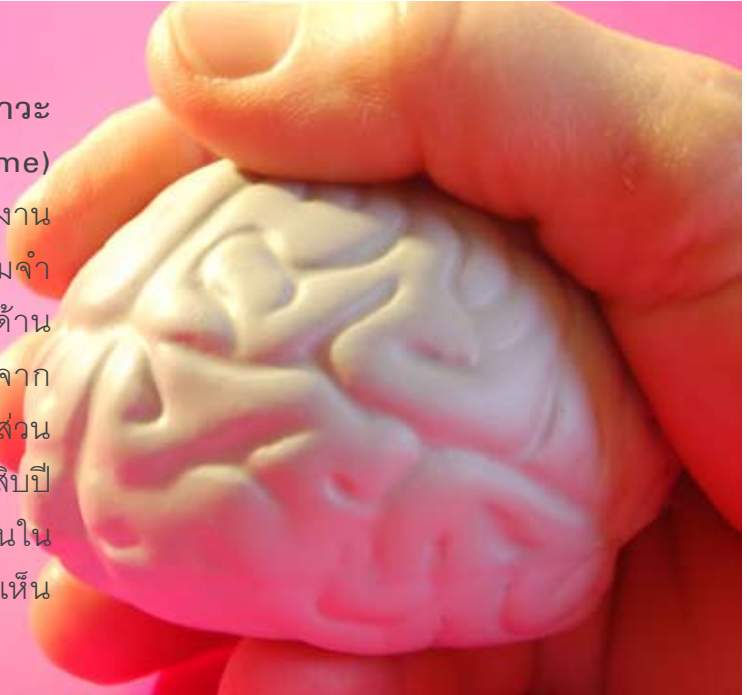
นั่นเพราะความจริงคือ สมองไม่ได้เสื่อมสภาพไปตามอายุของคนเสมอไป และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วเราอาจไม่มีอาการความจำเลอะเลือนอย่างที่คิดตราบเท่าที่มีการดูแลและบริหารสมองอยู่อย่างสม่ำเสมอ หมั่นทำกิจกรรมสร้างเซลล์สมอง

ให้เติบโตด้วยการใช้ความคิดขบคิดแก้ไขปัญหา พยายามเข้าสังคมเพื่อพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงและคนรอบข้าง หรืออ่านหนังสืออยู่เป็นประจำก็ล้วนแต่เป็นแนวทางเสริมสร้างและยืดอายุสมองทั้งสิ้น



ภาวะสมองเสื่อมคืออะไร

ทางการแพทย์ให้ความหมายของ “**ภาวะสมองเสื่อม**” (Dementia Syndrome) ว่าเป็นภาวะที่สมองเริ่มถดถอยการทำงาน ด้านใดด้านหนึ่งลงไป เช่น ด้านความจำ ด้านภาษา ด้านการประมวลผล และด้านสมาธิ โดยจะเริ่มสูญเสียเซลล์สมองจากส่วนหนึ่งแล้วค่อยลุกลามไปยังสมองอีกส่วนหนึ่งอย่างช้าๆ เมื่อเวลาผ่านไปนานเป็นสิบปี ความผิดปกติเหล่านี้จะปรากฏชัดเจนใน ตัวผู้มีอาการจนคนรอบข้างเริ่มสังเกตเห็น ความเปลี่ยนแปลงนั้นได้ทีละน้อย



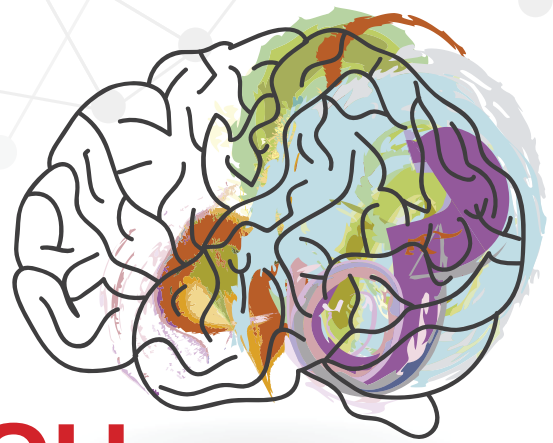
แม้ความสูงอายุจะเป็นผู้ต้องหาอันดับหนึ่งที่เชื่อว่ามีส่วนทำให้คนเราเกิดภาวะสมองเสื่อม แต่นั่นไม่ใช่ทั้งหมด เพราะภาวะสมองเสื่อมยังเกิดขึ้นได้จากสาเหตุอื่น เช่น ละเลยการบริหารหรือออกกำลังกาย การที่เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงสมองไม่เพียงพอจนทำให้การทำงานของสมองโดยรวมเสื่อมลง มีภาวะเลือดคั่งหรือมีเนื้องอกในสมอง หรือเกิดอุบัติเหตุที่ทำให้สมองขาดออกซิเจนเป็นเวลานาน เหล่านี้มีส่วนทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมได้โดยเฉพาะในคนทั่วไปที่ไม่ใช่ผู้สูงอายุด้วย

ภาวะสมองเสื่อมในขั้นต้นมักแสดงผลให้เห็นในรูปแบบของการสูญเสียความจำ จดจำเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวันไม่ได้ทั้งที่บางเรื่องราวเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่วันที่ผ่านมา นักเข้าก็เริ่มลืมแม้กระทั่งสิ่งที่ตนเองทำอยู่ประจำเป็นกิจวัตร การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เมื่อเกิดในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ญาติพี่น้องบุตรหลานมักคิดว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามปกติของวัย จึงไม่ได้ให้ความสนใจ

แต่แท้จริงแล้วหากพบว่ามีสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุเกิดอาการแปลกไปจากเดิม จนผิดสังเกตในเรื่องความจำและพฤติกรรมแต่ละวัน การพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยถือเป็นแนวทางที่ถูกต้อง เพราะนอกเหนือจากอาการหลงลืมจากน้อยไปหามากแล้ว หากภายหลังเกิดภาวะทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยก็อาจก่อให้เกิดความเครียดหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าตามมาจนกลายเป็นปัญหาใหญ่ได้

อย่างไรก็ตามมีหลายแนวทางป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมที่ค่อนข้างได้ผลและมีงานวิจัยทางวิชาการรับรอง ซึ่งหากเรียนรู้เพื่อเตรียมการป้องกันก่อนเริ่มมีอาการก็จะช่วยบริหารสมองและป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ดี เพราะหากมีอาการภาวะสมองเสื่อมเกิดขึ้น โอกาสที่จะยับยั้งและรักษาให้หายขาดกลับมาเป็นปกติได้นั้นน้อยมาก

ลักษณะอาการของ ภาวะสมองเสื่อม



จะรู้ได้อย่างไรว่าคนใกล้ตัว มีภาวะสมองเสื่อม

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่าภาวะสมองเสื่อมนั้น อาการที่แสดงให้เห็นชัดเจนจนคนรอบข้างหรือสมาชิกในครอบครัวรับรู้ได้ก็คือเริ่มหลงลืม จำสิ่งเดิมๆ ที่เคยทำไม่ได้ ลืมกระทั่งสิ่งที่เคยทำอยู่เป็นประจำและสิ่งที่เพิ่งทำไปไม่นาน ขั้นตอนนี้หากมีการสังเกตก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลง แต่ส่วนใหญ่มักปล่อยผ่านเพราะคิดว่าเป็นเรื่องปกติ หรือหากเป็นการหลงลืมของผู้สูงอายุก็อาจไม่มีใครสนใจเพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้นไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ขั้นตอนต่อมาผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมอาจมีสภาพทางอารมณ์เปลี่ยนไปจากเดิม บุคลิกภาพเปลี่ยนไป มักพูดซ้ำหรือถามซ้ำอยู่บ่อยครั้ง หลงลืม เริ่มลืมชื่อหรือลืมสมาชิกในครอบครัว เก็บข้าวของในบ้านผิดที่ผิดทาง เริ่มแต่งตัวให้ตนเองไม่ได้เหมือนปกติและจำทางกลับบ้านไม่ได้ อาการเช่นนี้ขอให้สันนิษฐานไว้ได้เลยว่าอาจเกิดภาวะสมองเสื่อมเข้าแล้ว

อาการเตือนภาวะสมองเสื่อม 10 ประการที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วควรระวัง ได้แก่

1. สูญเสียความจำโดยเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้น
2. ทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้เหมือนเดิมหรือทำได้แต่ก็ยากลำบากกว่าเดิม
3. มีปัญหาในการใช้ภาษา เช่น ลืมคำศัพท์ง่ายๆ ใช้ศัพท์ผิดความหมาย
4. สับสนวันเวลาและสถานที่ เช่น หลงวัน เวลา บอกที่อยู่บ้านตนเองไม่ได้
5. มีการตัดสินใจอย่างไม่เหมาะสม เช่น เปิดพัดลมแรงทั้งที่อากาศเย็นมาก
6. มีปัญหาเกี่ยวกับความคิดรวบยอด เช่น ไม่เข้าใจค่าของตัวเลข บวกลบคูณหารไม่ได้เหมือนก่อน
7. เก็บสิ่งของผิดที่ผิดทาง เช่น เก็บเตารีดในตู้เย็น เก็บนาฬิกาในโถน้ำตาล
8. อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายภายในเวลาไม่นาน
9. บุคลิกภาพเดิมเปลี่ยนไป เช่น กลายเป็นคนช่างสงสัย หรือหวาดกลัวง่ายกว่าเดิมมาก
10. ชอบเก็บตัว ขาดความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต เลือกที่จะนั่งหรือนอนทั้งวัน ไม่อยากพบเจอผู้คน



โดยทั่วไปจะแบ่งระดับความรุนแรงของภาวะสมองเสื่อมออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับเริ่มต้น ระดับกลาง จนถึงระดับรุนแรง ซึ่งในแต่ละระดับผู้ป่วยจะมีพัฒนาการของโรคจากน้อยไปหามากดังนี้

ระยะที่ 1 ภาวะสมองเสื่อมระดับเล็กน้อย

ผู้ป่วยจะมีอาการหลงลืม โดยเฉพาะลืมเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น เช่น จำไม่ได้ว่าวางของไว้ที่ไหน ไม่สามารถจำชื่อสถานที่ที่คุ้นเคยได้ ไม่ค่อยมีสมาธิเหลือเพียงความจำส่วนที่เกี่ยวกับอดีตที่ยังดีอยู่ เริ่มมีความบกพร่องในการทำกิจกรรมต่างๆ และการใช้ชีวิตในสังคม แต่ยังสามารถอยู่คนเดียวได้ ช่วยเหลือตนเองได้ และยังมีการตัดสินใจที่ค่อนข้างดี

ระยะที่ 2 ภาวะสมองเสื่อมระดับปานกลาง

ในระยะนี้ความจำเริ่มเสื่อมลงมากขึ้น มีความบกพร่องในเรื่องความเข้าใจ ความสามารถในการเรียนรู้ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เช่น ความสามารถในการคำนวณ การกะระยะทาง ไม่สามารถใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าบางชนิดได้ทั้งที่เคยทำได้มาก่อน ทำอาหารที่เคยทำไม่ได้ ลืมชื่อสมาชิกในครอบครัว ช่วงท้ายระยะนี้อาจมีอาการทางจิต เช่น ประสาทหลอน ดังนั้นการปล่อยให้ผู้ป่วยมีอาการเหล่านี้อยู่ตามลำพังอาจเป็นอันตราย จึงต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

ระยะที่ 3 ภาวะสมองเสื่อมขั้นรุนแรง

ผู้ป่วยจำสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้เลย สูญเสียความจำอย่างรุนแรง จำญาติพี่น้องไม่ได้ หรือแม้แต่ตนเองก็อาจจำไม่ได้ด้วย มักเดินหลงทางในบ้านตนเอง มีความผิดปกติต่างๆ เช่น บุคลิกภาพเปลี่ยนไป เคลื่อนไหวช้า เดินช้า และอาจเกิดอาการแทรกซ้อนที่ก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้



สมองเสื่อม...จริงหรือ

ด้วยเหตุที่ความเชื่อของคนทั่วไปเห็นว่าอาการหลงลืมเป็นเหมือนสัญญาณบ่งบอกถึงความสูงอายุนั้นเมื่อมีใครสักคนเริ่มมีอาการหลงลืมง่าย จำเรื่องราวบางอย่างไม่ได้แม้เพิ่งผ่านมาเพียงแค่วันก็มักถูกเหมารวมว่าเกิดภาวะสมองเสื่อมไปเสียหมด ทั้งที่จริงๆ แล้วอาการดังกล่าวอาจเป็นเพียงแค่ “**สมองเสื่อมเทียม**” เท่านั้น

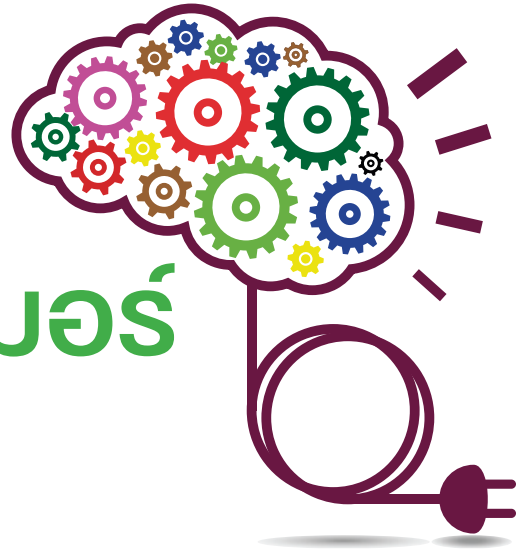
อาการหลงลืมอยู่บ่อยครั้งในชีวิตประจำวัน เช่น ขับรถเลยที่หมาย ลืมกุญแจรถ ลืมโทรศัพท์มือถือ ลืมชื่อคนที่เคยรู้จักกันนั้น บางครั้งอาจไม่ใช่สัญญาณเตือนถึงการมีภาวะสมองเสื่อมเสมอไป แต่อาจเป็นเพียงแค่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการขาดสมาธิจดจ่อกับสิ่งต่างๆ มากกว่า

ลักษณะนี้อาจเกิดการหลงลืมแค่เพียง 5 นาทีจนถึงมากกว่า 1 ชั่วโมง และหลังจากนั้นไม่นานเมื่อมีสมาธิมากขึ้น มีเวลาให้ลองคิดไตร่ตรองใคร่ครวญดูอีกครั้งก็จะจำเรื่องราวเหล่านั้นได้

อย่าลืมว่าความจำที่ดีและสมองที่แข็งแรงจะมีอายุอยู่ได้นานแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับผู้เป็นเจ้าของจะหมั่นฝึกฝนเพื่อให้เซลล์สมองแข็งแรงหรือไม่ แต่บางครั้งบางขณะการที่คนเราต้องใช้ชีวิตประจำวันด้วยความเร่งรีบ วุ่นวายอยู่กับหน้าที่การงาน ขาดสมาธิ มีเรื่องกังวลใจหรือมีหลากหลายกิจกรรมเข้ามาแทรกในเวลาเดียวกันก็อาจทำให้ประสิทธิภาพความจำลดลงไป กลายเป็นเหตุผลสำคัญให้เกิดภาวะหลงลืมชั่วคราวเช่นนี้ได้



ภาวะสมองเสื่อม ตามวัยและอัลไซเมอร์



ปกติแล้วเซลล์สมองจะมีโอกาสเสื่อมลงได้เมื่อคนเรามีอายุ 40 ปีขึ้นไปเช่นเดียวกับที่อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายก็เริ่มสึกหรอไปตามสภาพ และจะปรากฏอาการเด่นชัดในช่วงหลังอายุ 65 ปี ดังนั้นระยะห่างของช่วงอายุนี้จึงควรเป็นช่วงเวลาของการดูแลและพัฒนาเซลล์สมอง การออกกำลังกายแบบสม่ำเสมอเป็นประจำจะยิ่งช่วยคงความแข็งแรงของสมองได้อย่างดี

ภาวะการเกิดสมองเสื่อมที่แท้จริงนั้นเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ และแน่นอนว่าอายุที่มากขึ้นก็เป็นส่วนหนึ่งในสาเหตุด้วย แต่นั่นไม่ใช่สาเหตุหลัก เพราะเชื่อว่าผู้สูงอายุทุกคนจะต้องเกิดภาวะนี้ ในขณะที่เดียวกันแม้จะยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุแต่หากสมองถูกละเลยไม่เคยได้รับการดูแลบริหารก็อาจพาให้ระบบความจำทำงานได้ไม่เต็มร้อยเช่นกัน และมักมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงด้านความคิดและพฤติกรรมตามวัย ลักษณะนี้เรียกว่าเป็นภาวะ “สมองเสื่อมตามวัย”

ภาวะสมองเสื่อมตามวัยเกิดจากอายุที่มากขึ้น โน้มนำให้อวัยวะหลายส่วนภายในสมองเริ่มเสื่อมสภาพ พร้อมกับมีโรคหลายชนิดเข้ามาเป็นสาเหตุร่วม เช่น หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตีบหรือแตกจากโรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูงหรือเบาหวาน มีเนื้องอกในสมอง การขาดสารอาหารบำรุงสมองจำพวกวิตามินบี 1 และ

บี 12 เหล่านี้ล้วนแต่ลดทอนประสิทธิภาพการทำงานของสมองลงเรื่อยๆ

และแม้ภาวะสมองเสื่อมจะไม่ถือว่าเป็นโรค แต่อีกด้านหนึ่งก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด “โรคอัลไซเมอร์” (Alzheimer’s Disease) ตามมา ซึ่งถือเป็นโรคเกี่ยวกับการเสื่อมของสมองในอีกรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้มากถึงร้อยละ 60-80 อีกทั้งอัลไซเมอร์ยังไม่ใช่โรคที่เกิดขึ้นพร้อมกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นเสมอไป แต่สามารถพบได้ในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปและยังเป็นโรคที่สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้อีกด้วย

โรคอัลไซเมอร์เกิดจากความเสื่อมสภาพของเซลล์สมองจนทำให้สมองเสื่อมสภาพลง ทั้งยังเกิดได้จากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง ส่งผลให้สารสื่อประสาทที่ช่วยในการจดจำสิ่งต่างๆ มีปริมาณลดน้อยลง ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์จึงมักมีปัญหาเรื่องความจำสั้น บางรายเริ่มต้นอาการของโรคนี้ด้วยการเล่าเรื่องซ้ำๆ พุดหรือถามคำถามซ้ำๆ อาการเหล่านี้เมื่อมีมากขึ้นจะเกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตรวมถึงการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันด้วย ท้ายที่สุดก็ต้องพึ่งพาการดูแลจากผู้อื่น เพราะดูแลตนเองไม่ได้อีกต่อไป



ความเสี่ยงในผู้สูงอายุ

กับการเกิดภาวะสมองเสื่อม

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าอาการหลงลืม พุดจาซำไป ซ้ำมา หรือดี๊อันเอาแต่ใจเป็นนิสยปกติของ ผู้สูงอายุ โดยไม่ทันสังเกตว่าการที่ผู้สูงอายุใน ครอบครัวแสดงอาการลักษณะนี้ออกมานั้นคือ สัญญาณอันตรายเตือนถึงการคืบคลานเข้าสู่ ภาวะสมองเสื่อมแล้ว

ฉะนั้นกว่าที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมจะถูก ส่งตัวถึงมือแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการก็เคลื่อนเข้าสู่ ระดับรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดก็ไม่สามารถดูแล ตนเองได้ ขณะเดียวกันระหว่างนั้นก็เกิดความ เปื้อน่ายของคนในครอบครัวขึ้นเนื่องจากไม่สามารถ พุดคุยเจรจากับผู้สูงอายุให้เข้าใจได้ นำไปสู่การเพิกเฉย ทอดทิ้ง กักขัง และทำทารุณ กรรมทั้งทางร่างกาย จิตใจและคำพุด

จึงเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจ เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุด สำหรับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ก็คือการให้ความเป็นอยู่ที่ดีในพื้นที่ที่สะอาด ปลอดภัย และสะดวกในการใช้ชีวิต ซึ่งแน่นอน ว่าครอบครัวที่มีศักยภาพในการดูแลมากพอจะ ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดีและ ได้รับการปรนนิบัติที่ดีทุกด้าน



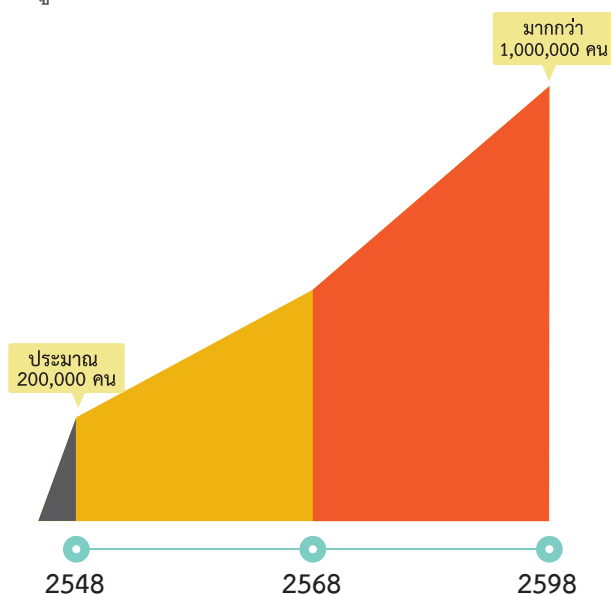
แต่ที่น่าเศร้าก็คือส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุที่มีอาการ จากภาวะสมองเสื่อมจำนวนมากในปัจจุบันมัก ถูกบุตรหลานทอดทิ้งไม่ดูแลเสียมากกว่า ทั้งที่ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแล ต้องการ ความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก และ ให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อไม่ให้เกิดเหตุร้าย ขึ้นจากความผิดปกติในเรื่องของความจำและ ประสิทธิภาพทางสมอง เพราะผู้สูงอายุบางราย จำไม่ได้แม้แต่เส้นทางเดิมที่ใช้เดินทางไปกลับ บ้านตนเองทั้งที่คุ้นเคยมาเป็นเวลาหลายสิบปี และใช้อยู่เป็นประจำทุกวัน กรณีผู้สูงอายุหลงทาง จึงมีให้เห็นอยู่เสมอ



■ ไม่มีอาการสมองเสื่อม
■ ผู้ป่วยสมองเสื่อม

เหตุใดภาวะสมองเสื่อมจึงมักเกิดกับผู้สูงอายุ

จากที่กล่าวไปข้างต้นว่าภาวะสมองเสื่อมสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น การป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน การขาดสารอาหาร และการเกิดเนื้องอกในสมองแล้ว ยังเกิดขึ้นได้จากการที่สมองได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง รวมถึงผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนและมีกิจกรรมทางกายน้อย ทำให้ยังต้องระมัดระวังการลื่นล้มในผู้สูงอายุ รวมทั้งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่นั่งๆ นานๆ อยู่กับบ้านทั้งวัน



ส่วนสาเหตุสำคัญอีกข้อหนึ่งก็คือภาวะสมองเสื่อมนั้นถือว่ามีความเชื่อมโยงกับอายุที่เพิ่มมากขึ้น เรียกว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกัน เพราะยิ่งมีอายุมากขึ้นเท่าไร โอกาสและความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะสมองเสื่อมก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น เนื่องจากความเสื่อมสภาพของเซลล์สมองในผู้สูงอายุย่อมมีมากขึ้นไปตามวัย หากเทียบสถิติผู้สูงอายุในประเทศไทยจะพบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีโอกาสเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ร้อยละ 11.4 ในขณะที่โอกาสและความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นจากเดิมอีก 4 เท่าทันทีเมื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป

การนำตัวผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมเข้าพบแพทย์ทันทีเมื่อสังเกตเห็นอาการก็เพื่อไม่ให้เพิ่มระดับความรุนแรงขึ้น ที่สำคัญคือต้องเฝ้าดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลาเพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนไปในพฤติกรรมประจำวันที่เป็นอยู่ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการพูดจาสื่อสารและเรื่องของความจำ จึงเป็นการดีไม่น้อยหากบุตรหลานจะใช้เวลาพูดคุยกับผู้สูงอายุในบ้านเป็นประจำทุกวัน ชักชวนให้คิดถึงเรื่องราวดีๆ ในอดีตและเล่าสู่กันฟัง เป็นการเสริมสร้างบรรยากาศดีๆ ในครอบครัวและผู้สูงอายุก็จะรู้สึกอบอุ่นใจเป็นอย่างมาก

ผลกระทบ จากภาวะสมองเสื่อม

ภาวะสมองเสื่อมนั้นนอกจากจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้ที่มีอาการแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวรวมถึงผู้ที่เข้ามารับหน้าที่ดูแลด้วย ส่วนที่ตามมาหลังจากนั้นก็คือน่าใช้จ่ายที่ใช้ในการดูแลซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องจัดสรรโดยประมาณเดือนละ 10,000-20,000 บาท กลายเป็นผลกระทบทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและคุณภาพชีวิต

หากผู้ดูแลเป็นคนในครอบครัวอาจเกิดปัญหาความขัดแย้งและส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ดูแลขึ้นได้จนเกิดเป็นความเครียดที่ต้องแบกรับภาระเรื่องนี้อย่างที่ไม่เคยคาดไม่ถึง เพราะผู้ดูแลจะได้รับผลกระทบเป็นคนแรกและมากที่สุด ฉะนั้นการจะเข้ามาเป็นผู้ดูแลจึงต้องมีความเข้าใจถึงอาการของผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมมากพอเพื่อเตรียมสภาพจิตใจตนเองให้พร้อม

หากต้องดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว อันดับแรกต้องให้ความรักและมีความเข้าใจว่า ภาวะสมองเสื่อมจะส่งผลให้ผู้มีอาการแสดงออกในสิ่งที่แปลกไปจากเดิมโดยไม่ได้แก่งัดทำ ผู้ดูแลจึงยังต้องให้กำลังใจ มีความอดทน และให้ความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวันของผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม โดยเฉพาะเมื่อต้องออกนอกบ้านก็จะต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อไม่ให้เกิดการพลัดหลงกันซึ่งจะเป็นปัญหาตามมา

คุณสมบัติของผู้ดูแล

- มีความเข้าใจในอาการของผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม
- พร้อมให้การดูแลผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมด้วยความรักและเห็นอกเห็นใจ
- สามารถดูแลและช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวันของผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมได้
- ใส่ใจ เข้าใจ และอดทน
- ไม่เป็นคนใจร้อนหรือหงุดหงิดง่าย

และที่สุดแล้วตัวผู้ดูแลเองก็ต้องคอยดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองด้วย เพราะการดูแลผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมนั้นอาจทำให้เราเกิดความเครียดได้แบบไม่รู้ตัว นี่จึงเป็นสาเหตุที่ควรมีผู้ดูแล 2 คน สำหรับทดแทนในยามสลับกันพักผ่อนเพื่อไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้ามากเกินไป ไม่เช่นนั้นตัวผู้ดูแลเองอาจจะกลายเป็นผู้ป่วยไปอีกคนหนึ่งได้

แนวทาง การดูแลรักษา

ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ รักษาได้หรือไม่

ปัจจุบันสำหรับภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุซึ่งเกิดจากความเสื่อมถอยของเซลล์สมองนั้นยังไม่พบว่ามีวิธีการใดที่จะรักษาได้ จะมีก็เพียงแค่การให้ยาเพื่อชะลออาการเสื่อมของสมองในระดับเล็กน้อยและระดับปานกลางไม่ให้เข้าสู่ภาวะสมองเสื่อมระดับรุนแรง และเพื่อยืดระยะเวลาให้ผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อมสามารถช่วยเหลือตนเองได้นานที่สุดเท่านั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้มีอาการเป็นหลักด้วย ซึ่งแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไป

นอกจากนี้แม้ว่าภาวะสมองเสื่อมที่พบได้ในผู้ที่มีอายุน้อยซึ่งเกิดจากการขาดวิตามิน ฮอร์โมน และโรคภัยต่างๆ อาจสามารถให้ยาเพื่อบรรเทาอาการลงได้บ้าง แต่ก็ขึ้นอยู่กับกรณีและระดับความรุนแรงของอาการด้วย ขณะเดียวกันก็มีความเข้าใจผิดมากพอสมควรสำหรับแนวทางการป้องกันรักษาภาวะสมองเสื่อมจากการโฆษณาชวนเชื่อผลิตภัณฑ์ต่างๆ ว่ามีสรรพคุณในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้



ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ส่วนใหญ่มีราคาสูง เช่น ผลิตภัณฑ์จากสารสกัดใบแปะก๊วย (Ginkgo Biloba) ยาลดไขมันกลุ่ม Statin ฮอร์โมน ยา และวิตามินเสริมอื่นๆ อีกหลายชนิดซึ่งแท้จริงแล้วไม่มีคุณสมบัติในการป้องกันรักษาภาวะสมองเสื่อมแต่อย่างใด แต่กลับจะทำให้ต้องเสียเงินเป็นจำนวนมากเพื่อซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้มาใช้กับผู้มีอาการ

เพราะนับถึงทุกวันนี้ผลการศึกษางานวิจัยต่างๆ พบว่าการใช้ยาหรือวิตามินต่างๆ เช่น โปรเคน (Procaine) ฮอร์โมนทดแทนในเพศหญิง (Hormone Replacement Therapy) และวิตามินอีขนาดมากกว่าหรือเท่ากับ 400 หน่วยต่อวันนั้น นอกจากจะไม่มีประโยชน์ในการป้องกันและรักษาภาวะสมองเสื่อมโดยเฉพาะโรคอัลไซเมอร์แล้วยังมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายอย่างชัดเจนอีกด้วย



รวมทั้งยังไม่พบหลักฐานงานวิจัยที่ชี้ชัดว่าการใช้ยา สารเคมี หรือวิตามินต่างๆ เหล่านี้จะช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ ไม่ว่าจะเป็นฮอร์โมน DHEA หรือ ดีไฮโดรอีพิแอนโดร สเตอโรน ยาต้านการอักเสบกลุ่ม NSAID กรดไขมันโอเมก้า 3 และฟอลิก (ยกเว้นผู้ป่วยที่มีภาวะโฮโมซิสเตอีนสูง เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดที่แพทย์จะแนะนำให้กินฟอลิก)

แนวทางการดูแลรักษาเพื่อบรรเทาอาการจากภาวะสมองเสื่อมอาจแบ่งได้เป็น 2 ส่วนตามอาการและความรุนแรงที่เกิดขึ้น ได้แก่



1. การรักษาโดยไม่ใช้ยา

แพทย์จะแนะนำให้ผู้ดูแลและบุคคลในครอบครัวร่วมกันสร้างสัมพันธ์ที่ดี ให้ความรู้ถึงภาวะสมองเสื่อมเพื่อสร้างความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้มีอาการ แนะนำการจัดสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมเพื่อให้ผู้มีอาการปลอดภัยจากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพราะเมื่อทุกคนมีความเข้าใจมากพอแล้วโอกาสที่ผู้สูงอายุจะถูกทอดทิ้งหรือถูกส่งตัวไปอยู่ในสถานอภิบาลคนชราอย่างโดดเดี่ยวก็จะลดน้อยลง



2. การรักษาโดยใช้ยา

มียาที่พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้อาการของผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์ดีขึ้น เช่น Donepezil, Rivastigmine หรือ Galantamine ซึ่งล้วนแต่เป็นยาที่ออกฤทธิ์บรรเทาอาการทางสมองเพื่อให้ผู้มีอาการสามารถหวนกลับมาดูแลตนเองได้มากที่สุด แต่ต้องใช้ยาเหล่านี้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น เนื่องจากอาจมีผลข้างเคียงตามมาหลังการใช้ได้ และอาจมีการให้ยาในกลุ่ม Antipsychotics agent เช่น Clozapine, Risperidone และ Olanzapine เพื่อระงับอาการที่แสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องอยู่ในการควบคุมดูแลโดยแพทย์ที่จะให้ยาโดยพิจารณาจากลักษณะและความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้น



ทำอย่างไรให้ห่างไกล จากภาวะสมองเสื่อม

เมื่อผลิตภัณฑ์และอาหารเสริมทั้งหลายไม่มีผลต่อการช่วยลดภาวะสมองเสื่อมลงได้ ดังนั้นขั้นตอนและวิธีการป้องกันก่อนจะเกิดสิ่งนี้กับตนเองจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด ซึ่งนอกจากจะหมั่นดูแลสมองอยู่เป็นประจำแล้วก็คงไม่มีสิ่งใดดีไปกว่าการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์มีส่วนประกอบจากผัก ผลไม้ ธัญพืช เนื้อปลาและไวน์แดงเล็กน้อย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะสมองเสื่อม อย่างอัลไซเมอร์ และรวมไปถึงโรคพาร์กินสัน (Parkinson) ได้

ขณะเดียวกันก็มีงานวิจัยพบว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อยประมาณ 1-6 แก้วปกติต่อสัปดาห์ หรือ 1 แก้วปกติต่อวันจะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ดี โดยผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อยระดับนี้จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมลดลงร้อยละ 37 เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยหรือดื่มในปริมาณมาก และสำหรับกาแฟนั้นจากงานวิจัยหลายชิ้นพบว่าการดื่มกาแฟเป็นประจำจะไม่มีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้เลย

กล่าวโดยสรุปคือควรหมั่นใช้ความคิดไปในทิศทางที่จะส่งเสริมประสิทธิภาพสมอง ดูแลเรื่องอาหารการกิน ดื่มน้ำสะอาดให้มาก หมั่นเข้าสังคมเพื่อการเจรจาพูดคุย แทนการจับจ่ายอยู่กับบ้านซึ่งมีผลให้สมองเกิดความเฉื่อยรวมไปถึงควรเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายไปกับดนตรี หากมีการร้องเพลงและเต้นรำร่วมด้วยก็จะช่วยได้มาก ทั้งยังได้ความกระฉับกระเฉงของร่างกายกลับมาเป็นของแถมอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยพบว่าวิธีง่ายๆ ที่จะช่วยเพิ่มการทำงานของสมองในผู้สูงอายุและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเราทุกคนควรเริ่มดูแลตนเองตั้งแต่วันนี้ เพราะการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะสมองเสื่อมย่อมเป็นหนทางที่ดีที่สุด



การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีส่วนช่วยอย่างมากในการชะลอภาวะสมองเสื่อม และยังเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองได้มากอีกด้วย ควรออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง สำหรับผู้ที่ไม่สามารถออกกำลังกายด้วยการวิ่งได้ควรเลือกการเดินแอโรบิก กายบริหาร ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานหรือเดินเร็ว

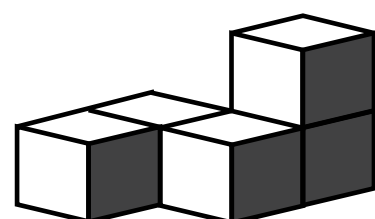
นอกจากนี้การทำงานบ้านเอง พรวนดินปลูกต้นไม้ทำสวนในรั้วบ้าน และใช้วิธีเดินแทนการนั่งรถในระยะใกล้ยังถือเป็นการออกกำลังกายที่ดีได้อีกด้วย จากงานวิจัยหลายชิ้นพบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนานประมาณ 30 นาทีและให้มีความถี่ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลย

ฝึกสมองประลองเชาว์

ฝึกหัดทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดและเพิ่มความสามารถในการทำงานของสมองด้านต่างๆ เช่น บวกลบคูณหารตัวเลข หรือวาดรูปเพื่อกระตุ้นให้ใช้ความคิด ฝึกความจำ ความคิดสมาธิและการแก้ไขปัญหาด้วยการเล่นเกมลับสมองที่ไม่ยากเกินไปจนทำให้เกิดความเครียดตามมา

ควรเล่นเกมเพื่อให้เกิดการฝึกใช้ความคิดและผ่อนคลาย สามารถฝึกเล่นคนเดียวหรือเล่นร่วมกันเป็นกลุ่มก็ได้ และยังสามารถเล่นได้ทั้งบนกระดาษ บนคอมพิวเตอร์และบนแท็บเล็ต มีหลายผลงานวิจัยยืนยันว่าการฝึกการทำงานของสมองด้วยเกมที่ต้องใช้ความคิดเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้ดี

หรือไม่อาจลองฝึกสรุปใจความสำคัญของข่าวสารต่างๆ ที่ได้ยินได้ฟังจากโทรทัศน์และวิทยุ รวมทั้งฝึกทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น ฝึกเล่นดนตรี เต้นรำ ลองเขียนหนังสือหรือแปรงฟันด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด ทั้งหมดนี้ช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นสมองได้ดีและสามารถทำได้ไม่ยาก





แบบท่าย:

ทำอย่างไรให้มีสุขภาพดี

สร้างพฤติกรรมประจำวันให้ห่างไกลภาวะสมองเสื่อม และดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยวิธีการดูแลตนเอง ดังนี้

1. เลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสูง เน้นกินปลาทะเล ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซี วิตามินอีและกรดโฟลิกสูง เช่น ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว และผักใบเขียว
2. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและไม่อ้วน
3. ไม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือกินยาใดๆ โดยไม่มีความจำเป็น เพราะอาจมีอันตรายต่อสมองได้
4. หมั่นเข้าสังคมเพื่อการพบปะเจรจาพูดคุย
5. ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี หากมีโรคประจำตัวต้องติดตามการรักษาเป็นระยะและปฏิบัติตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
6. ระวังระวังอุบัติเหตุโดยเฉพาะการลื่นล้มที่จะมีผลกระทบกระเทือนต่อสมองโดยตรง
7. หมั่นทำกิจกรรมเสริมสร้างเซลล์สมอง



แบบคัดกรองผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์ จากญาติหรือผู้ดูแล

ญาติของท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่	มี (ใช่)	ไม่มี (ไม่ใช่)
1. ชอบถามคำถามเดิมซ้ำๆ		
2. หลงลืมบ่อยขึ้น มีปัญหายุ่งยากเรื่องความจำระยะสั้น		
3. ต้องมีคนคอยเตือนให้ทำกิจกรรมที่จำเป็น		
4. ลืมวันนัด ลืมโอกาสที่สำคัญของครอบครัว เช่น วันเกิด วันหยุดพิเศษ		
5. ดูซึมลง เศร้าหมอง หรือร้องไห้บ่อยกว่าเดิม		
6. เริ่มมีความยุ่งยากในการคิดเลข คิดเงิน หรือลำบากมากขึ้นในการจัดการเรื่องเงินทอง		
7. ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบทำ เช่น งานอดิเรกที่เคยทำ กิจกรรมสังคมที่เคยไป		
8. เริ่มต้องมีคนช่วยเหลือในกิจกรรมประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร		
9. หงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อยขึ้น ซ้ำงสงสัย เริ่มเห็น ได้ยิน เชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นจริง		
10. เริ่มมีปัญหาเรื่องทิศทาง เช่น ถ้าเคยขับรถก็หลงทางบ่อย จำทิศทางไม่ได้ ขับรถอันตราย หรือเลิกขับรถไปเลย		
11. มีความยุ่งยาก ลำบากในการหาคำพูดที่ต้องการจะพูด เรียกชื่อคนสิ่งของไม่ถูก พูดไม่จบประโยค		

การแปลผล

หากตอบ มี (ใช่) มากกว่า 4 ข้อ ให้สงสัยว่าอาจมีภาวะสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์

ถ้าท่านหรือญาติของท่านมีอาการสงสัยภาวะสมองเสื่อม กรุณาปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่าน หรือสถานพยาบาลหน่วยบริการปฐมภูมิใกล้บ้านท่าน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อที่จะทำการคัดกรอง ดูแลรักษา ส่งต่ออย่างเป็นระบบต่อไป เช่น โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันประสาทวิทยา และยังมีสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมที่คอยให้คำปรึกษาในการดูแลแก่ผู้ดูแลผู้ป่วย

บทส่งท้าย

7 เกม 7 วัน ฉบับไม่ลืม

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับการป้องกันและการรักษาภาวะสมองเสื่อม และนำเสนอให้อ่านง่าย รวมถึงวิธีปฏิบัติตัวง่ายๆ ด้วยตนเองให้ห่างไกลภาวะสมองเสื่อม ในบทส่งท้ายนี้จะนำเสนอเกมฝึกสมองรูปแบบต่างๆ เช่น ซูโดกุ เกมคิดเลข เกมจับคู่ ฯลฯ ที่ท่านสามารถหาเล่นได้ทุกๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นหนังสือเกมฝึกสมอง เกมคอมพิวเตอร์ หรือแอปพลิเคชันที่มีมากมายให้เลือกเล่นได้ไม่ซ้ำกันใน 1 อาทิตย์...ไปเล่นเกมฝึกสมองกันเลยดีกว่า

เกมที่ 1 บวก ลบ คูณ หาส ด้านลับ

เกมนี้เป็นการคำนวณเลขในใจง่ายๆ เพื่อฝึกความใส่ใจ ความจำ ในข้อที่ทำไม่ได้ สามารถข้ามไปทำข้ออื่นได้

$1 + 4 =$		$7 - 4 =$		$6 \times 4 =$	
$3 + 8 =$		$2 / 1 =$		$8 / 2 =$	
$5 - 3 =$		$9 / 3 =$		$4 + 7 =$	
$1 + 0 =$		$4 + 9 =$		$0 \times 4 =$	
$2 \times 4 =$		$8 \times 7 =$		$4 / 2 =$	
$3 / 3 =$		$3 + 4 =$		$9 + 6 =$	
$0 + 8 =$		$7 - 5 =$		$4 \times 3 =$	
$7 \times 3 =$		$3 + 6 =$		$8 - 2 =$	
$4 - 2 =$		$4 + 1 =$		$3 + 1 =$	
$6 + 1 =$		$9 - 3 =$		$5 - 3 =$	
$8 / 2 =$		$5 + 3 =$		$8 - 5 =$	

ท่านสามารถหาเกมรูปแบบนี้ได้จากหนังสือเกมคิดเลข อย่าง เลขคณิตพิชิตสมองเสื่อม เขียนคณิตพิชิตสมองเสื่อม รวมทั้งเกมคอมพิวเตอร์ เกมออนไลน์ หรือแอปพลิเคชัน เช่น Math Workout, Einstein Math Academy หรือ Brain Training

เกมที่ 2 ซูโดกุ กู่มอง

หลายคนอาจเคยได้ยินชื่อเกมซูโดกุมาบ้าง หรือบางคนเรียก เกมปริศนาตัวเลข ตารางซูโดกุปกติจะมี 9×9 ช่อง ซึ่งผู้เล่นต้องเลือกใส่ หมายเลขตั้งแต่ เลข 1 ถึงเลข 9 โดยมีเงื่อนไขว่าในแต่ละแถวทั้งแนวดังแนวนอน และภายในกรอบสี่เหลี่ยมเล็ก ตัวเลขต้องไม่ซ้ำกัน เกมนี้มีความยากง่ายหลายระดับตั้งแต่ระดับง่าย ปานกลาง ยาก และยากมาก เพื่อฝึกการวางแผน การให้เหตุผล

4	3	6			2
					4
		4	6		1
3		1	2		
6					
2			5	1	6

ตัวอย่างแผ่นเกมซูโดกุ 6X6 ให้ผู้เล่นใส่เลข 1 ถึง 6 โดยมีเงื่อนไขว่าในแต่ละแถวทั้งแนวดังแนวนอน และภายในกรอบสี่เหลี่ยมเล็ก ตัวเลขต้องไม่ซ้ำกัน

	9		3	6	5			
	3		7		8		6	2
		5		4			7	
3	7						4	5
2		4		5		1		9
5	1						2	8
		6		3		4		
1	5		2		4		3	
			6	1	9		5	

ตัวอย่างแผ่นเกมซูโดกุ 9X9 ให้ผู้เล่นใส่เลข 1 ถึง 9 โดยมีเงื่อนไขว่าในแต่ละแถวทั้งแนวดังแนวนอน และภายในกรอบ 4 เหลี่ยมเล็ก ตัวเลขต้องไม่ซ้ำกัน

ท่านสามารถเล่นเกมซูโดกุได้ตามคอลัมน์ในหนังสือพิมพ์ คอลัมน์ท้ายเล่มของวารสารต่าง หนังสือรวมเล่มเกมซูโดกุ โทรศัพท์มือถือ เกมกด คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล หรือเล่นบนอินเทอร์เน็ตตามเว็บไซต์ต่างๆ

เกมที่ 3 เชื่อมสมอง 2 ซีก

เกมนี้เป็นเกมง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เพียงแค่ 2 มือ และสมอง ก็ประลองความจำได้ เน้นเพื่อฝึกความใส่ใจ การประสานสมองทั้ง 2 ซีก และเชื่อมโยงสมองกับร่างกาย ในหนังสือเล่มนี้เรายกตัวอย่าง 3 ท่าง่ายๆ ได้แก่ ท่าโป้งก้อย ท่าจีบแอล และท่าจับจุมกจับหู

วิธีเล่น



ท่าโป้งก้อย: มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย มือซ้ายท่าชูนิ้วโป้ง



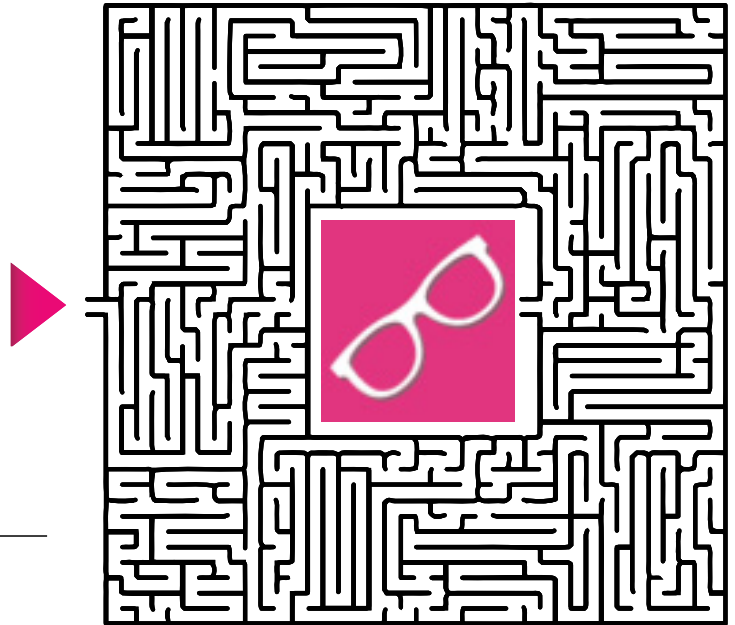
ท่าจีบแอล: มือขวาทำมือเป็นรูปจีบ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาทำมือเป็นรูปแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจีบ

ท่าจับจุมกจับหู: มือขวาจับปลายจุมก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยน มือขวาจับจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจุมก

นอกจากนี้ท่านสามารถหาวิธีฝึกสมอง 2 ซีก ได้จากเว็บไซต์อย่าง เว็บไซต์หมอชาวบ้าน (<http://www.doctor.or.th/article/detail/10955>) เป็นต้น

เกมที่ 4 เยาวงกตเชื่อมเซลล์สมอง

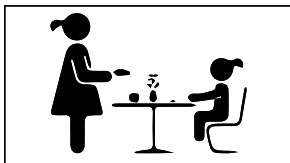
หลายท่านอาจเคยเห็นเกม “เขาวงกต” ตามหนังสือแบบเรียน หรือหนังสือของเด็กๆ โดยให้ผู้เล่นลากเส้นนำเพื่อหาทางออกจากภาพเขาวงกต เกมนี้ไม่ใช่เพื่อให้เด็กๆ เล่นสนุกเท่านั้น ผู้ใหญ่เองก็สามารถเล่นได้เพื่อฝึกการวางแผน มิติสัมพันธ์ของสมอง



4

⁴ จาก coolmatch.com

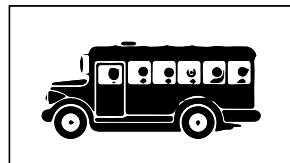
นอกจากนี้ยังมีเกมที่มีลักษณะใกล้เคียงกับเกมเขาวงกต สามารถช่วยฝึกการวางแผน มิติสัมพันธ์ของสมองได้เช่นกัน อย่างเกมเรียงลำดับเหตุการณ์ด้านล่าง



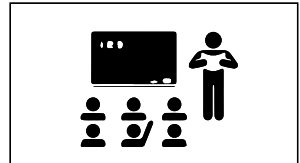
ต้นข้าว



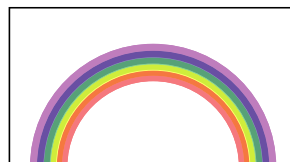
ข้าวสาร



รวงข้าว



ข้าวเปลือก



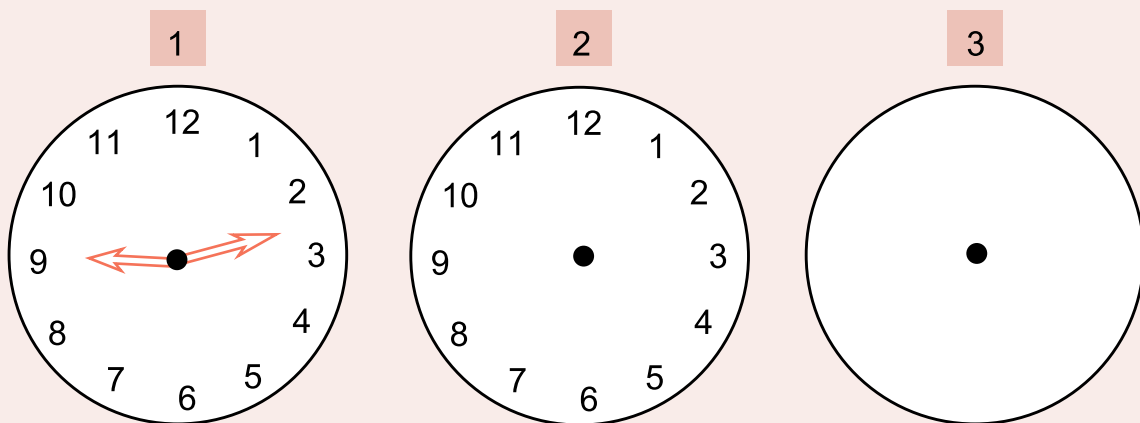
เกมที่ 5 จับคู่ ภูควมจำ

เกมจับคู่ภาพเหมือนนี้สามารถทำเล่นเองได้ที่บ้าน หรือเล่นผ่านคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต หรือแอปพลิเคชันก็ได้ โดยวิธีเล่นให้ผู้เล่นเลือกเปิดรูปจากแผ่นเกม จับคู่รูปที่เหมือนกัน เพื่อฝึกความจำ การวางแผน

วิธีเล่นเกม จับคู่ ภูควมจำ

1. คว่ำแผ่นการ์ดจำนวน 30 แผ่น ไม่ให้มองเห็นภาพ สลับแผ่นการ์ด
2. วางการ์ดเรียง 5 แถว แถวละ 6 บรรทัด
3. เปิดการ์ดได้ทีละ 2 ครั้ง ถ้าไม่สามารถจับคู่ได้ให้ปิดใหม่
4. อาจจะเริ่มต้นเล่นจาก 10 แผ่น (5คู่) ถ้าทำได้ให้เพิ่มจำนวนการ์ดเรื่อยๆ เช่น เป็น 12, 16, 20 แผ่น ตามลำดับ

นอกจากนี้ยังมีเกมที่ใช้เพื่อฝึกความจำ การวางแผนได้อีก เช่น ฝึกเติมเข็มนาฬิกาให้สมบูรณ์



วิธีเล่น

1. จงเขียนบอกเวลา
2. เติมเข็มนาฬิกาให้ตรงกับเวลา 17.15 นาฬิกา
3. จงเติมหน้าปัดนาฬิกาให้สมบูรณ์ตรงกับเวลาอีก 15 นาที 4 โมงเย็น



เกมส์ จับคู่ความรู้ความจำ

เกมที่ 6 จำคำศัพท์

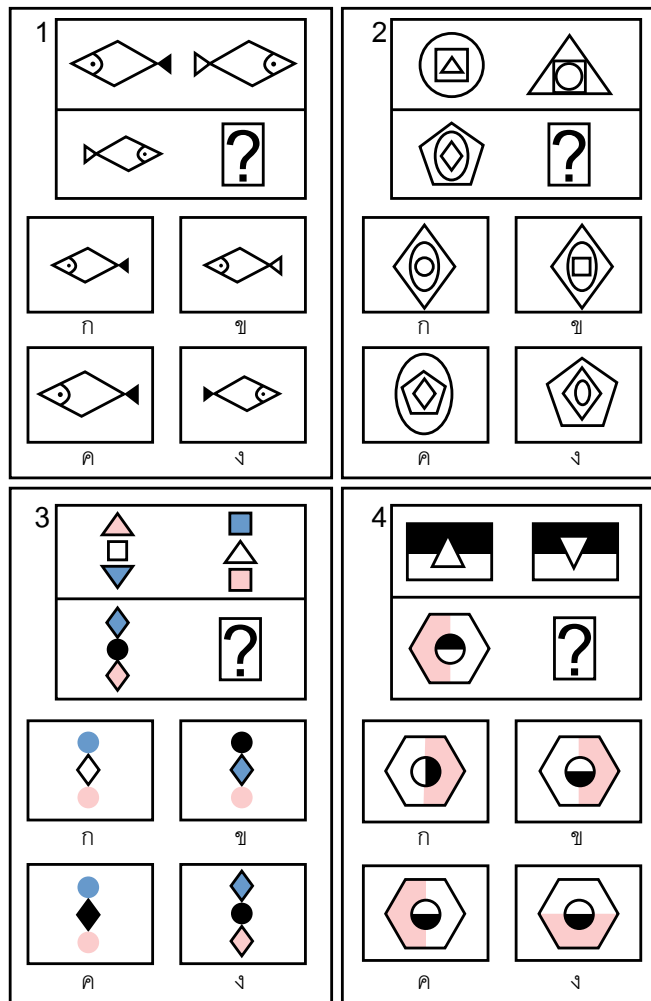
เกมนี้ เป็นอีกหนึ่งเกมที่ง่ายและไม่ต้องมีอุปกรณ์ เน้น ฝึกความจำ ความใส่ใจ มีวิธีเล่นคือ ให้อ่าน คำศัพท์ต่างๆ ภายในเวลา 3 นาที และให้ผู้เล่นจดจำคำศัพท์ให้มากที่สุด หลังจากนั้นปิดคำศัพท์และ พูดยคำศัพท์เท่าที่จำได้ให้มากที่สุด

ตัวอย่างคำศัพท์

ใบไม้ วาดรูป เด็กน้อย แว่นตา คนอ้วน ต้นไม้ คุณครู กระเป๋า ข้าวเหนียว สวดมนต์ ตำรวจ ปลาทอด
รองเท้า แต่งงาน บ้านใหม่ แหวนเพชร ส้มตำ ท้องเที่ยว ตัวสูง รถเก่า พี่ชาย เม็ดยา ใจดี สร้อยคอ
กฎหมาย หนังสือ ยืมกว้าง ปากกา ภูเขา

นอกจากนี้ยังมีเกมที่เน้น ฝึกความจำ ความใส่ใจ รูปแบบอื่นๆ อีก เช่น เกมภาพสัมพันธ์ดังตัวอย่าง
ด้านล่าง

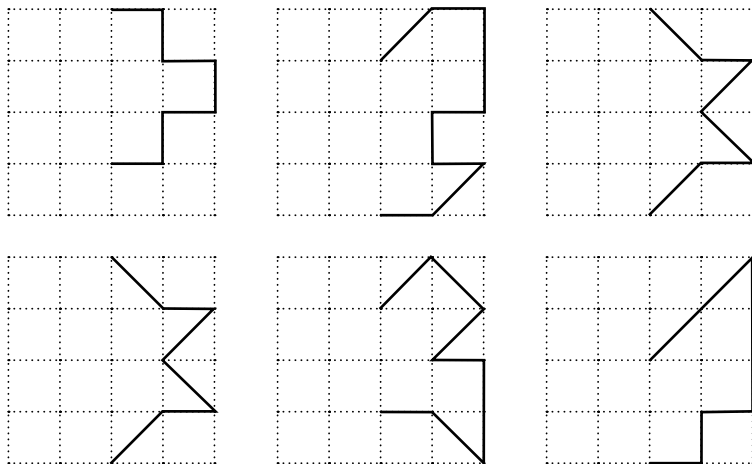
เลือกภาพสัมพันธ์ที่หายไป



เกมที่ 7 จำคำศัพท์

ท่านสามารถฝึกความใส่ใจด้วยเกมฝึกเติมภาพให้สมบูรณ์ หรือ เกมมองภาพลูกบาศก์

1. เติมภาพให้สมบูรณ์



2. เกมมองภาพลูกบาศก์ : มองการจัดเรียงไม้ลูกบาศก์ตามโจทย์ แล้วตอบว่า เมื่อมองจากมุมบน จะมีรูปร่างอย่างไร และมีจำนวนลูกบาศก์ทั้งหมดกี่ลูก

	โจทย์	ภาพจากมุมบน			จำนวนลูกบาศก์
1					
2					
3					
4					
5					



เฉลยเกม

เฉลย เกม บวก ลบ คูณ หาร ต้านลึ่ม

$1 + 4 =$	5	$7 - 4 =$	3	$6 \times 4 =$	24
$3 + 8 =$	11	$2 / 1 =$	2	$8 / 2 =$	4
$5 - 3 =$	2	$9 / 3 =$	3	$4 + 7 =$	11
$1 + 0 =$	1	$4 + 9 =$	13	$0 \times 4 =$	0
$2 \times 4 =$	8	$8 \times 7 =$	56	$4 / 2 =$	2
$3 / 3 =$	1	$3 + 4 =$	7	$9 + 6 =$	15
$0 + 8 =$	8	$7 - 5 =$	2	$4 \times 3 =$	12
$7 \times 3 =$	21	$3 + 6 =$	9	$8 - 2 =$	6
$4 - 2 =$	2	$4 + 1 =$	5	$3 + 1 =$	4
$6 + 1 =$	7	$9 - 3 =$	6	$5 - 3 =$	2
$8 / 2 =$	4	$5 + 3 =$	8	$8 - 5 =$	3

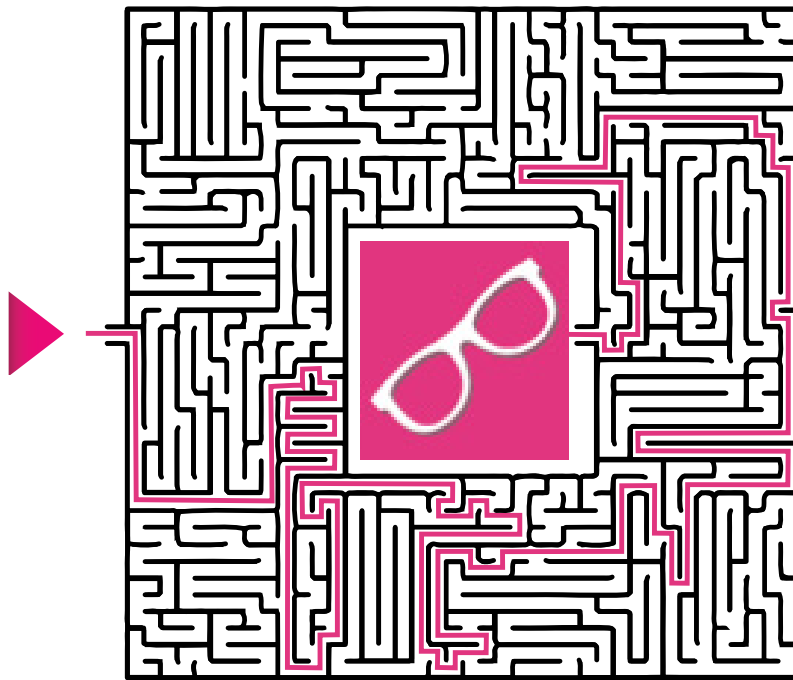
เฉลย เกมซูโดกุ 6X6

4	3	6	1	5	2
1	5	2	3	6	4
5	2	4	6	3	1
3	6	1	2	4	5
6	1	5	4	2	3
2	4	3	5	1	6

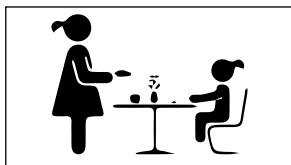
เฉลย เกมซูโดกุ 9X9

7	9	2	3	6	5	8	1	4
4	3	1	7	9	8	5	6	2
6	8	5	1	4	2	7	9	3
3	7	8	9	2	1	6	4	5
2	6	4	8	5	3	1	7	9
5	1	9	4	7	6	3	2	8
9	2	6	4	3	7	4	8	1
1	5	7	2	8	4	9	3	6
8	4	3	6	1	9	2	5	7

เฉลย เกมเขาวงกตเชื่อมเซลล์สีม่วง



เฉลย เกมเรียงลำดับเหตุการณ์



1

ต้นข้าว



1

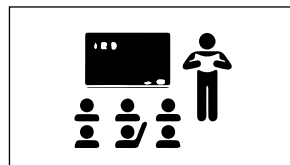


2

ข้าวสาร



4

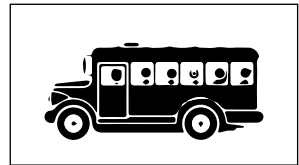


4

รวงข้าว



2



3

ข้าวเปลือก



3



2



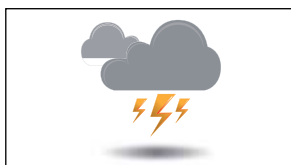
3



1



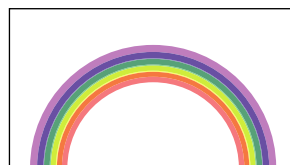
4



1

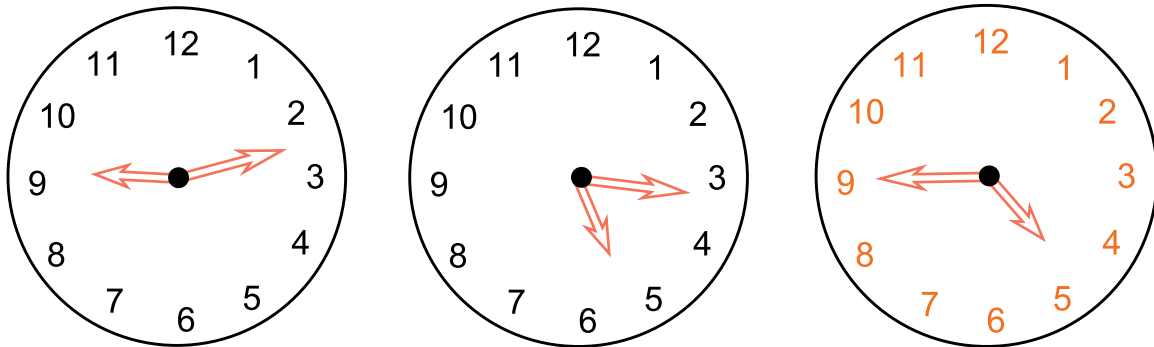


2



3

เฉลย เกมฝึกเติมเข็มนาฬิกาให้สมบูรณ์

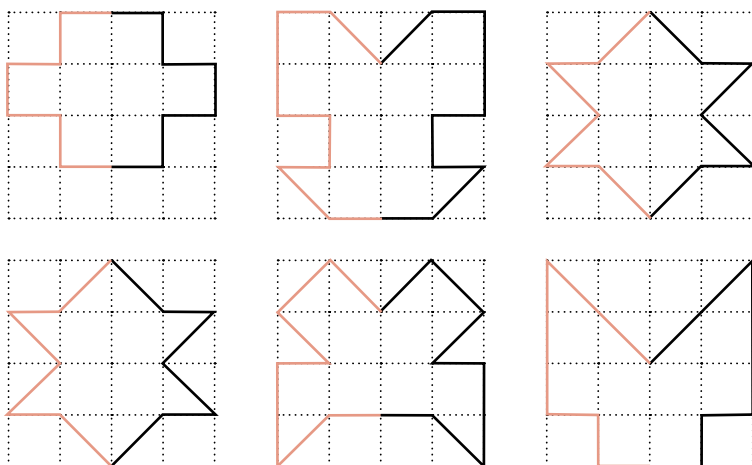


1. เวลา เก้านาฬิกาสิบนาที หรือ 9.10 น.
2. เติมเข็มนาฬิกาให้ตรงกับเวลา 17.15 นาฬิกา
3. จงเติมหน้าปัดนาฬิกาให้สมบูรณ์ ตรงกับเวลา อีก 15 นาที 4 โมงเย็น

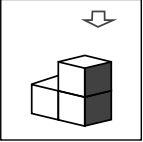
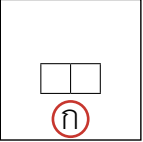
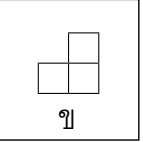
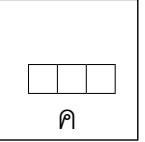
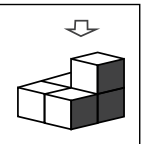
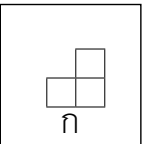
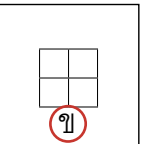
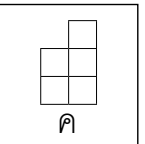
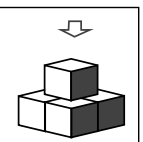
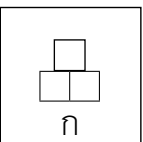
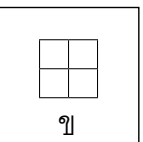
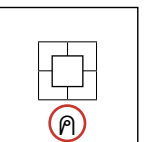
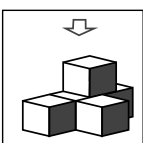
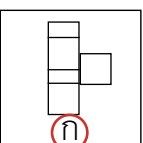
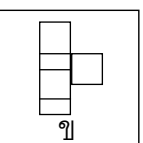
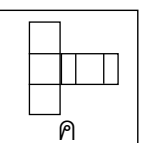
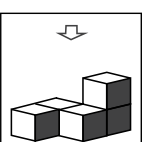
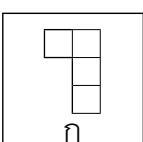
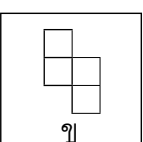
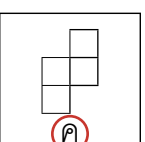
เฉลย เกมเลือกภาพสัมพันธ์ที่หายไป

ข้อ 1 ตอบ ก. / ข้อ 2 ตอบ ก. / ข้อ 3 ตอบ ค. / ข้อ 4 ตอบ ข.

เฉลย เกมเติมภาพให้สมมาตร



เฉลย เกมมองภาพลูกบาศก์

โจทย์		ภาพจากมุมบน			จำนวนลูกบาศก์
1					3
2					5
3					5
4					5
5					5

อ้างอิง

American Family Physician. The Signs of Dementia. Am Fam Physician
[อินเทอร์เน็ต]: the American Academy of Family Physicians [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ย. 2557]
เข้าถึงได้จาก <http://www.aafp.org/afp/2001/0215/p717.html>

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ.สรุปการประชุมระดมสมองเพื่อพัฒนา
นโยบายการป้องกัน รักษาและดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมในประเทศไทย.นนทบุรี: บริษัท เดอะ
กราฟฟิกส์ ซิสเต็มส์ จำกัด, 2555

แบบคัดกรองผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์จากญาติหรือผู้ดูแล. แนวทางเวชปฏิบัติ
ภาวะสมองเสื่อม (Clinical Practice Guideline for Dementia) ฉบับเรียบเรียงครั้งที่ 2
พ.ศ. 2551.

สิรินธร ฉันทศิริกาญจน.ความจำสั้น แต่มีความหมาย ต้นทุนจิตใจที่ไม่อาจประเมินค่า.
จุลสารโครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ. 2552; ปีที่ 2 ฉบับที่ 6
กรกฎาคม – กันยายน 2552: 3-4

เสาวลักษณ์ ตูระคราวิ และคณะ.รายงานฉบับสมบูรณ์เรื่องต้นทุนอรรถประโยชน์ของการใช้
ยากกลุ่ม Acetylcholinesterase Inhibitors ในการรักษาโรคอัลไซเมอร์ระดับรุนแรงน้อยถึง
ปานกลาง.นนทบุรี: บริษัท เดอะ กราฟฟิกส์ ซิสเต็มส์ จำกัด, 2554

