

โรคสมองเสื่อมไทยอยู่ตรงไหน?

September 21, 2012 [alzheimer](#)

โรคสมองเสื่อมไทยอยู่ตรงไหน?

800,000 คน
จำนวนผู้ป่วยสมองเสื่อมทั่วประเทศ*
*ตัวเลขโดยประมาณ

1 ใน 8
ของผู้สูงอายุวัยเกิน 60 ปี
เป็นโรคสมองเสื่อม

อายุ 60-69 พบโรคสมองเสื่อม 1 ใน 14 คน
อายุ 70-79 พบโรคสมองเสื่อม 1 ใน 7 คน
อายุ 80+ พบโรคสมองเสื่อม 1 ใน 3 คน

ข้อมูลจาก: [azthai.org](#)
สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย

ประเทศไทยอยู่ตรงไหน?
[wheresthailand.info](#)

หลายคนอาจจะไม่ทราบว่าวันที่ 21 กันยายนของทุกปีนับเป็นวันอัลไซเมอร์โลก โรคอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของอาการสมองเสื่อมในวัยสูงอายุ โดยประมาณทุกๆ 68 วินาทีจะมีผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์เพิ่มขึ้นคนหนึ่งบนโลกใบนี้ ในปัจจุบันโรคอัลไซเมอร์เป็นโรคที่ยังไม่มีทางรักษา และสาเหตุที่มาของโรคนั้นยังไม่เป็นที่แน่ชัด

ในปีพ.ศ. 2553 องค์การ Alzheimer's Disease International ได้ประเมินว่ามีผู้ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมทั่วโลกมากกว่า 35 ล้านคน อยู่ในเอเชียอาคเนย์ 2.4 ล้านคน สำหรับในส่วนของประเทศไทยนั้น จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ซึ่งทำการสำรวจประชาชนทั้งสิ้น 21,960 คน [1] พบว่า

- ผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป มีภาวะสมองเสื่อม 12.4% โดยในผู้ชายพบ 9.8% ขณะที่ผู้หญิงอยู่ที่ 15.1% เทียบเท่ากับผู้สูงอายุวัยเกิน 60 ปี ทุกๆ 8 คน จะพบคนเป็นโรคสมองเสื่อม 1 คน
- แบ่งตามช่วงอายุ 60 – 69 ปี อยู่ที่ 7.1% หรือเทียบเท่ากับผู้สูงอายุวัย 60-69 ทุกๆ 14 คน จะเป็นโรคสมองเสื่อม 1 คน
- ช่วงอายุ 70-79 ปีอยู่ที่ 14.7% หรือเทียบเท่ากับทุกๆ 7 คน จะพบโรคสมองเสื่อม 1 คน

- อายุ 80 ปีขึ้นไปพบสูงถึง 32.5% หรือทุกๆ 3 คน จะมีอาการสมองเสื่อม 1 คน
- โดยประมาณคาดว่า มีผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมในไทยอยู่ 800,000 คน

จากตัวเลขเบื้องต้นจะเห็นว่าโรคสมองเสื่อมไม่ได้เป็นเรื่องที่ไกลตัวแต่อย่างใดเลย นอกจากนี้ยังมีความเป็นไปได้สูงว่าญาติผู้ใหญ่สักฝ่ายของผู้อ่านอาจจะกำลังต้องทนอยู่กับอาการของโรคสมองเสื่อมโดยไม่รู้ตัว

โรคอัลไซเมอร์เป็นภาวะหนึ่งของอาการโรคสมองเสื่อม เมื่อพูดถึงโรคอัลไซเมอร์ คนทั่วไปมักจะนึกถึงการสูญเสียความจำ หรือคนแก่ที่จำไม่ได้แม้กระทั่งลูกหลานตัวเอง ในความเป็นจริงแล้ว ถึงแม้ว่าอาการส่วนหนึ่งคือการสูญเสียความจำระยะยาว แต่นั่นเป็นเพียงอาการของโรคสมองเสื่อมที่พัฒนาไปขั้นหนึ่งแล้วเท่านั้น อาการในขั้นต้นอาจจะรวมถึง สมาธิสั้น ความสามารถในการวางแผนล่วงหน้าลดลง เมื่ออาการเริ่มพัฒนาต่อไปผู้ป่วยอาจจะเริ่มมีอาการก้าวร้าว หวาดระแวง ในขณะที่เดียวกันก็อารมณ์อ่อนไหว ซึมเศร้า ร้องไห้ได้ง่าย อาจมีอาการบกพร่องในการใช้ภาษา พูดไม่ได้ศัพท์ ใช้คำสลับกัน หรือนึกคำศัพท์ไม่ออก บกพร่องในการประสานการเคลื่อนไหว ทำให้ดูงะแง่งม ในส่วนของความจำนั้น ความจำชนิดแรกที่มีจะสูญหายไปได้ง่ายก่อนคือความจำระยะสั้น หรือที่คนไทยทั่วไปเข้าใจกันว่า “หลงๆ ลืมๆ” จนกระทั่งเมื่ออาการสมองเสื่อมพัฒนาไปถึงระยะปานกลางถึงระยะสุดท้ายจึงจะเริ่มสูญเสียความทรงจำระยะยาว ทักษะทางภาษาอาจจะลดลงเหลือประโยคสั้นๆ หรือวลี หรืออาจจะพูดไม่ได้เลย การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเริ่มลดลงจนอาจจะเคลื่อนไหวไม่ได้เลย และสุดท้ายผู้ป่วยมักจะเสียชีวิตจากปัจจัยภายนอกอื่นๆ เช่น แผลกดทับ หรือปอดบวม แต่ไม่ใช่จากตัวโรคโดยตรง [2]

แม้อาการโรคสมองเสื่อมอาจจะไม่มีการรักษา แต่เราสามารถลดปัจจัยเสี่ยงได้ จากการศึกษาของกลุ่มแม่ชีที่เรียกว่า Nun study โดย University of Minnesota [3] ค้นพบว่าปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการลดอัตราความเสี่ยงที่จะพัฒนาโรคอัลไซเมอร์คือกิจกรรมการใช้สมองอย่างสม่ำเสมอในวัยหนุ่มสาว ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขในไทยที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่รู้หนังสือ มีความชุก (Prevalence) ของภาวะสมองเสื่อมสูงที่สุด ถึงร้อยละ 26.7 รองลงมาคือกลุ่มที่จบประถมศึกษาคือร้อยละ 10.8 และต่ำสุดในกลุ่มที่จบสูงกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 6.6 (ดังนั้นกิจกรรมการใช้สมอง เช่น หาอ่านความรู้สาระเชิงวิเคราะห์บนอินเทอร์เน็ต แบบที่ผู้อ่านกำลังทำอยู่ สามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอัลไซเมอร์ได้) นอกจากนี้อีกปัจจัยที่สามารถลดความเสี่ยงได้คือวิถีการดำเนินชีวิต การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคเบาหวาน เนื่องจากโรคดังกล่าวอาจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคสมองเสื่อมได้

มีคำกล่าวที่ว่าโรคอัลไซเมอร์เป็น “โรคครอบครัว” เนื่องจากอาการของโรคไม่ได้ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลและทุกคนในครอบครัว ถึงแม้ว่าโรคอัลไซเมอร์จะเป็นโรคที่ยังไม่มีทางรักษา และนับวันอาการของผู้ป่วยมีแต่จะแย่ลง แต่การแพทย์ปัจจุบันสามารถชะลอการเสื่อมถอยและลดอาการก้าวร้าวหรือซึมเศร้าได้ การดูแลรักษาทั้งทางการแพทย์และความเข้าใจจากญาติสามารถทำให้ทั้งตัวผู้ป่วย ผู้ดูแล และครอบครัวของผู้ป่วยอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขได้มากขึ้น อาการของโรคสมองเสื่อมเป็นอาการที่ต้องการความเข้าใจจากผู้ดูแลสูง ว่าบางทีอารมณ์ที่ก้าวร้าว หวาดระแวงเรื่องเงินทอง ขโมยของ ขี้น้อยใจ หลงๆ ลืมๆ งุ่มง่าม ของพ่อหรือแม่หรืออาจจะป่วยตาย บางทีอาจไม่ใช่ความผิดของเขา แต่เป็นเพียงอาการเริ่มแรกของโรคร้ายนี้ที่ยังรอความเข้าใจและความเอาใจใส่จากลูกหลานอยู่

ที่มา:

[1] สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม <http://azthai.org/>

[2] http://en.wikipedia.org/wiki/Alzheimer's_disease

[3] http://en.wikipedia.org/wiki/Nun_Study