

Alzheimer's
โรคที่ขโมยความทรงจำ

ข้อมูลโดย
รศ. พญ.จิตติมา บุญเกิด
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

Alzheimer's

Alzheimer's หรือโรคอัลไซเมอร์ เป็นโรคสมองเสื่อมชนิดที่พบได้บ่อยที่สุด เกิดจากการที่เซลล์ประสาทในสมองเสื่อมลงอย่างต่อเนื่อง และกระจายไปทั่วสมอง ไม่ได้จำกัดอยู่แค่บริเวณใดบริเวณหนึ่ง ที่สำคัญคือยังไม่มีวิธีรักษาให้หายขาดในปัจจุบัน

Alzheimer's เริ่มต้นอย่างไร ?

อาการเริ่มต้นของโรคมักเริ่มจากปัญหาด้านความทรงจำ โดยเฉพาะความทรงจำระยะสั้น เช่น ลืมเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น ไม่สามารถจำสิ่งที่พูดคุยไปแล้วได้ ในระยะแรกผู้ป่วยอาจไม่รู้ตัวว่าตนเองมีอาการผิดปกติ แต่คนรอบข้างมักจะสังเกตได้ เช่น การถามซ้ำ ๆ หรือลืมเรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

อาการของโรค Alzheimer's เป็นอย่างไร ?

โรค Alzheimer's ส่งผลกระทบอย่างมากต่อชีวิตประจำวัน ผู้ป่วยอาจมีอาการดังต่อไปนี้

- ถามคำถามเดิมซ้ำ ๆ เพราะจำไม่ได้ว่าเคยถามไปแล้ว
- ลืมชื่อคนในครอบครัวหรือคนสนิท
- วางของผิดที่ผิดทาง เช่น เอากุญแจไปวางในตู้เย็น
- สื่อสารความต้องการของตัวเองลำบาก นึกคำพูดไม่ออก หรือพูดไม่รู้เรื่อง
- มีปัญหาในการคิดเลขหรือทำคำนวณง่าย ๆ
- ใช้ของผิดประเภท เช่น เอาหวีไปวางในไมโครเวฟ

- มีอาการซึมเศร้า หรือนิสัยเปลี่ยนไป
- ตัดสินใจผิดพลาดง่าย ๆ เช่น โอนเงินให้คนแปลกหน้า
- อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่เข้าใจสถานการณ์รอบตัว
- หมดความสนใจในสิ่งที่เคยชอบ เช่น เลิกเล่นดนตรีหรืออ่านหนังสือที่เคยชื่นชอบ
- ในระยะสุดท้าย ผู้ป่วย Alzheimer's มักต้องพึ่งพาผู้อื่นเกือบทั้งหมดในการดำรงชีวิตประจำวัน

วิธีลดความเสี่ยงการเกิดโรค Alzheimer's

แม้ยังไม่มีวิธีป้องกันได้ 100% แต่การดูแลตัวเองดังต่อไปนี้สามารถช่วยลดความเสี่ยงได้

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช และปลาที่มีไขมันดี
- ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมอง
- ดูแลสุขภาพหัวใจ เช่น ควบคุมความดันเลือด ไขมัน และน้ำตาลในเลือด
- ฝึกสมองอย่างสม่ำเสมอ เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมลับสมอง หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

การดูแลสุขภาพสมองตั้งแต่เนิ่น ๆ เป็นกุญแจสำคัญในการป้องกันโรคสมองเสื่อมในอนาคต

Alzheimer's เป็นโรคสมองเสื่อมที่มีผลกระทบอย่างมากต่อทั้งตัวผู้ป่วยและครอบครัว การสังเกตอาการเบื้องต้นและเริ่มดูแลสุขภาพตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยชะลอการดำเนินของโรคและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น