



## บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันอาทิตย์ที่ 26 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2566

### บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “โรคสมองเสื่อมกับอัลไซเมอร์ คือโรคเดียวกันหรือไม่”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ โรคสมองเสื่อมหรือภาวะสมองเสื่อม เป็นความถดถอยในการทำงานของสมองซึ่งเกิดจากการสูญเสียเซลล์สมอง โดยเริ่มจากส่วนใดส่วนหนึ่งในการทำงานของสมองชั้นสูง 6 ด้าน คือ ด้านสมาธิ ด้านการคิด ตัดสินใจ และการวางแผน ด้านความจำ ด้านการใช้ภาษา ด้านมิติสัมพันธ์ และด้านการเข้าสังคม ถ้าหากการทำงานของสมอง 1 ใน 6 ด้าน อย่างใดอย่างหนึ่งสูญเสียการทำงานไปหรือเสียมากถึงระดับที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย เราเรียกภาวะนี้ว่าภาวะสมองเสื่อม ครับ/คะ

ทั้งนี้ประเภทของโรคสมองเสื่อมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือกลุ่มที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เช่น โรคอัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคสมองเสื่อมที่พบมากที่สุด กลุ่มที่รักษาให้ดีขึ้นได้ เช่น โรคสมองเสื่อมที่เกิดจากการทำงานของต่อมไทรอยด์ผิดปกติ หรือเกิดจากการมีน้ำคั่งในโพรงสมองมากกว่าปกติ หรือเกิดจากการมีเลือดออกในเยื่อหุ้มสมองหลายท่านอาจเกิดความสงสัยหรือสับสนว่า โรคสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์เป็นโรคเดียวกันหรือไม่ แท้จริงแล้วโรคสมองเสื่อมไม่ใช่โรคเดียวกับโรคอัลไซเมอร์ แต่โรคอัลไซเมอร์เป็นหนึ่งในโรคสาเหตุหลักของการเกิดโรคสมองเสื่อม โดยผู้ที่เป็โรคสมองเสื่อมที่มีสาเหตุจากอัลไซเมอร์ จะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ไม่เป็นที่สังเกตจนเมื่อผ่านไปราว 5-6 ปี ความผิดปกติต่างๆ จะแสดงออกมาชัดเจนขึ้น เช่น ไม่สามารถอาบน้ำแต่งตัวได้เอง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และจะเป็นมากขึ้นตามระยะอาการ

โดยปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมมีหลากหลาย ทั้งปัจจัยที่หลีกเลี่ยงได้และปัจจัยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ อายุเกิน 65 ปี ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน ไขมัน เพราะโรคเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดสมองตีบ และทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม ผู้ที่ชอบทำอะไรจำเจ ทานอาหารเดิมๆ ไปสถานที่เดิมๆ มีกิจกรรมเดิมๆ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าเรื้อรังและไม่ได้รับการรักษา ผู้ที่ไม่เข้าสังคม เช่น นอนดูทีวีอยู่บ้าน ชอบอยู่คนเดียวเป็นกิจวัตร

ซึ่งสมองของคนเราหากไม่ใช้งานเลยกลั้มนเนื้อสมองก็จะเหี่ยว เล็ก และเสื่อมถดถอยลงไปมากที่สุด เพราะฉะนั้นควรกระตุ้นสมองให้ทำงานทั้ง 6 ด้าน ด้วยการทำกิจกรรมฝึกสมองบ่อยๆ เช่น ไม่ควรอยู่กับบ้านเฉยๆ ควรทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ เรียนรู้ภาษาหรือสิ่งใหม่ๆ เช่น ภาษาที่สาม การทำอาหาร การเรียนศิลปะ ร่วมกิจกรรมทางสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น อาสาสมัคร ชมรมต่างๆ ออกกำลังกาย แอโรบิค โยคะ เดินในที่อากาศโปร่ง เป็นต้น

ท่านผู้ฟังครับ/คะ หากไม่อย่างสูญเสียความทรงจำหรือมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ก็อาจป้องกันโรคสมองเสื่อมโดยการนำวิธีง่ายๆ ที่แนะนำไว้ข้างต้นมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอครับ/คะ

### จบบทความประจำวัน เรื่อง “โรคสมองเสื่อมกับอัลไซเมอร์ คือโรคเดียวกันหรือไม่”

เรียบเรียงโดย ขนิษฐา ยิ้มดี / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) ติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.