



ฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม 2552



จากคอลัมน์ **วิถีเสียง** จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนมีนาคม 2552

ข้อมูลจาก แผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ (สสส.)



คนไทยเสี่ยงภัย “สมองเสื่อม”

สมองของเราแต่ละคนนับเป็นอวัยวะสำคัญอันดับต้น ๆ
ของการดำเนินชีวิต

ด้วยเหตุนี้ ภาวะ “สมองเสื่อม” ซึ่งทำให้บุคคล
สูญเสียความคิด ความทรงจำ และความสามารถในการทำงาน
และการตัดสินใจ จึงถือว่าเป็นมหันตภัยแก่ชีวิต ไม่เพียงเพราะ
ทำให้ผู้ป่วยตกอยู่ในความเสี่ยงต่ออันตราย และมีคุณภาพชีวิต
ตกต่ำ แต่ยังส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลและครอบครัวของ
ผู้ป่วย ทั้งทางกาย ใจ สังคม และเศรษฐกิจ

สมองเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้ในคนทุกวัย แต่พบบ่อยขึ้นในคนสูงอายุ มีการคาดการณ์ว่าในอีกประมาณ 20 ปีข้างหน้า ภาวะ
สมองเสื่อมจะเกิดกับคนไทยมากขึ้น และส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้คนนับล้าน

● ป่วยร่วมครึ่งล้านภายใน 20 ปี

พญ.อรพิชญา ไกรฤทธิ และ พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน์ จากโรงพยาบาลรามาริบัติ เปิดเผยข้อมูลการคาดการณ์ความชุก
ของภาวะสมองเสื่อมทั้งในประเทศไทยและในระดับภูมิภาค ช่วงเวลาประมาณ 50 ปี จากนี้ไปว่าจะพุ่งสูงขึ้นอย่างน่าวิตก

“รายงานของกลุ่มทำงานด้านสมองเสื่อมในเขตพื้นที่เอเชียแปซิฟิกสรุปได้ว่า ในปี 2548 มีผู้ป่วยสมองเสื่อมในภูมิภาคนี้มากถึง
13.7 ล้านคน และจะเพิ่มเป็น 64.6 ล้านคนในอีก 50 ปีข้างหน้า”

สำหรับกรณีของประเทศไทย ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อมประมาณ 229,000 คน และคาดว่าในอีก 20 ปีข้างหน้าจะ
เพิ่มขึ้นประมาณหนึ่งเท่าตัว เป็น 450,000 คน และภายใน 50 ปี จะเพิ่มเป็นมากกว่าล้านคน



ฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม 2552

ภาพที่ 1 แสดงการคาดการณ์ความชุกภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทย พ.ศ.2548-2593



ที่มา Global prevalence of dementia : a Delphi consensus study, 2005

• ยิ่งสูงวัยยิ่งเพิ่มความเสี่ยง

ข้อมูลใน ภาพที่ 2 เป็นข้อมูลของคนไทย แสดงให้เห็นถึงอัตราผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมแยกตามกลุ่มอายุ จะเห็นว่าโอกาสในการเกิดภาวะดังกล่าวเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามวัย

ภาพที่ 2 แสดงความชุก (ร้อยละ) ของผู้สูงอายุที่เป็นโรคสมองเสื่อม จำแนกตามกลุ่มอายุ



ที่มา Sutthichai Jitapunkul, NapapornChayovan and Jiraporn Kespichaywattana. "National Policies on Ageing and Long-term Care Provision for Older Persons in Thailand" in Davis R. Phillips and Alfred CM. Chan(eds). Ageing and Long-term Care : National Policies in the Asia-Pacific, 2002.



ฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม 2552

● “ราคา” แห่งความเสื่อมถอย

ผู้ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อม 1 คน ต้องใช้ผู้ดูแลอย่างน้อย 2 คน นำมาสู่ปัญหาค่าใช้จ่ายที่สูงมาก หากญาติในครอบครัวเป็นผู้ดูแลและมีค่าดูแลประมาณ 4,000 – 6,000 บาทต่อเดือน ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายดังกล่าวไม่รวมค่ายาและค่ารักษาพยาบาล รวมทั้ง ค่าใช้จ่ายทางอ้อมของผู้ดูแล เช่น การต้องลาออกจากงาน ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของผู้ดูแลผู้ป่วยเอง และค่ารักษาพยาบาลในยามตนเองเจ็บป่วย เป็นต้น และอาจต้องเพิ่มเป็น 8,000 – 16,000 บาทต่อเดือน หากผู้ป่วยมีอาการหนักจนต้องจ้างผู้ดูแลเพิ่ม

จากสภาพเช่นนี้เอง สมาคมอัลไซเมอร์นานาชาติ จึงป่าวร้องไปยังประเทศต่างๆ ทั่วโลกว่าการร่วมกันเรียนรู้ ดูแล ป้องกัน และให้ความสำคัญกับโรคสมองเสื่อมนั้นเป็นสิ่งที่ก้าวเข้าขั้น “No time to lose”

หรือ “ช้าต่อไปไม่ได้อีกแล้ว”

ที่มา รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ.2550

สืบค้นได้จาก http://www.hiso.or.th/hiso/HealthReport/report_download.php?download1=6&lesson1=2&lesson_id=87&zone=3&manu=1&page=

10 นิสัย “ทำร้ายสมอง”

1. ไม่ทานอาหารเช้า หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้าแล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ
2. กินอาหารมากเกินไป การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
3. การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุให้สมองฝ่อและโรคอัลไซเมอร์
4. ทานของหวานมากเกินไป การกินของหวานมาก จะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง
5. มลภาวะ สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกายการสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อยส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง
6. การอดนอน การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อน การอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้
7. นอนคลุมโปง การนอนคลุมโปงเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนให้น้อยลงส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง
8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว
9. ขาดการใช้ความคิด การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมองการขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ
10. เป็นคนไม่ค่อยพูด ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

ที่มา เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ ใน http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth1_21.php



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News มีนาคม 52



ฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม 2552



บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ต้นคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่บ่มเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่งเป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักรู้ของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุปเชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน www.hiso.or.th

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ต้นคิด”

ตู้ ปณ.2 ปณฝ.ประดิพัทธ์ 10404

โทรศัพท์. 02-668-2854 โทรสาร.02-241-0171

อีเมล : info@tonkit.org เว็บไซต์ www.tonkit.org

