

คนไทยเสี่ยงภัย “สมองเสื่อม”

สมองของเราแต่ละคนนับเป็นอวัยวะสำคัญอันดับต้น ๆ ของการดำเนินชีวิต

ด้วยเหตุนี้ ภาวะ “สมองเสื่อม” ซึ่งทำให้บุคคลสูญเสียความคิด ความทรงจำ และความสามารถในการทำงานและกระตือรือร้นใจ จึงถือว่าเป็นมหันตภัยแก่ชีวิต ไม่เพียงเพราะทำให้ผู้ป่วยตกอยู่ในความเสี่ยงต่ออันตราย และมีคุณภาพชีวิตตกต่ำ แต่ยังส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลและครอบครัวของผู้ป่วย ทั้งทางกาย ใจ สังคม และเศรษฐกิจ

สมองเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้ในคนทุกวัย แต่พบบ่อยขึ้นในคนสูงอายุ มีการคาดการณ์ว่าในอีกประมาณ 20 ปีข้างหน้า ภาวะสมองเสื่อมจะเกิดกับคนไทยมากขึ้น และส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้คนนับล้าน

- **ป่วยร่วมครึ่งล้านภายใน 20 ปี**

พญ.อรพิตญา ไกรฤทธิ และ พญ.สิรินทร จันศิริกาญจน์ จากโรงพยาบาลรามาริบัติ เปิดเผย ข้อมูลการคาดการณ์ความชุกของภาวะสมองเสื่อมทั้งในประเทศไทยและในระดับภูมิภาค ช่วงเวลาประมาณ 50 ปี จากนี้ไปว่าจะพุ่งสูงขึ้นอย่างน่าวิตก

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

สำหรับกรณีของประเทศไทย ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อมประมาณ 229,000 คน และคาดว่าจะในอีก 20 ปีข้างหน้าจะเพิ่มขึ้นประมาณหนึ่งเท่าตัว เป็น 450,000 คน และภายใน 50 ปี จะเพิ่มเป็นมากกว่าล้านคน

- **“ราคา” แห่งความเสื่อมถอย**

ผู้ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อม 1 คน ต้องใช้ผู้ดูแลอย่างน้อย 2 คน นำมาสู่ปัญหาค่าใช้จ่ายที่สูงมาก หากญาติในครอบครัวเป็นผู้ดูแลจะมีค่าดูแลประมาณ 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 “ช้าต่อไปไม่ได้แล้ว”

ที่มา รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ.2550

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th/hiso>

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 เรื่องเล่าชาวสุขภาพ ใน <http://www.hiso.or.th>

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479