

ONE PAGE INFORMATION

เกร็ดความรู้จากการประชุม/อบรม/สัมมนา/ดูงาน

.....ภาวะสมองเสื่อมเป็นภาวะที่พบมากขึ้นตามสังคมผู้สูงอายุของโลก รวมถึงประเทศไทยและกรุงเทพมหานคร ส่งผลกระทบทั้งต่อตัวผู้ป่วยเองทำให้สูญเสียการช่วยเหลือตนเอง เกิดภาวะพึ่งพิง อีกทั้งผลกระทบต่อผู้ดูแล ครอบครัว รวมถึง สังคมและประเทศชาติในระยะยาว ซึ่งสาเหตุของภาวะสมองเสื่อมยังไม่แน่ชัด โดยพบว่าโรคอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุที่ทำให้สมองเสื่อมมากที่สุด รองลงมาคือโรคหลอดเลือดสมองที่มีโรคสาเหตุจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคอื่นๆ ซึ่งภาวะนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถป้องกันได้ จากที่ทราบว่า เมื่อพบผู้ป่วยที่มีอาการแสดงของภาวะสมองเสื่อมนั้น อาการได้ดำเนินไปถึงระยะต้นหรือระยะปานกลางแล้ว และเกิดพยาธิสภาพการเสื่อมของเซลล์สมองมาไม่ต่ำกว่า ๒๕ ปี อีกทั้งการจะประเมินและพบผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมนั้นยังเป็นเรื่องที่ทำได้ยากและไม่ทั่วถึง การประเมินคัดกรองมีความซับซ้อนและยากต่อผู้นำไปประเมิน มีการตีความที่ไม่ตรงกัน และเมื่อพบผู้ที่เสี่ยงแล้ว ยังขาดการดำเนินการต่อกับกลุ่มคนเหล่านั้น ซึ่งส่วนใหญ่จะพบผู้ป่วยเมื่อมาพบแพทย์ด้วยโรคเรื้อรังอื่น ญาติหรือผู้ดูแลนำส่งด้วยปัญหาพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาการแสดงที่เด่นชัดอันดับแรกคือ การสูญเสียการรู้จัก มีความจำเสื่อมเป็นอันดับแรกที่สุด รวมถึงการคิดการตัดสินใจ การใช้ภาษา การจัดการ แสดงออกทางพฤติกรรม อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งไม่ใช่เป็นเพียงอาการหลงลืมที่เกิดขึ้นตามวัย จึงทำให้การเข้าถึงการป้องกันรักษาช้าตามไปด้วย

.....สมองเสื่อมป้องกันได้โดยที่การป้องกันภาวะสมองเสื่อมนั้นควรเริ่มตั้งแต่อ่อนเข้าวัยผู้สูงอายุ ไม่ใช่ป้องกันในวัยผู้สูงอายุ โดยมีแนวทาง โดยการป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลให้เกิดโรคที่เป็นสาเหตุของสมองเสื่อม เช่นการควบคุม เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ทั้งการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง อาหารช่วยการทำงานของสมอง การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม การมีกิจกรรมสม่ำเสมอ การฝึกการรู้จัก ฝึกความจำ เป็นต้น

.....บทบาทบุคลากรทางสุขภาพ เป็นผู้ที่ต้องการดูแลบุคคลทุกช่วงวัย ซึ่งในส่วนของภาวะสมองเสื่อมที่พบในผู้สูงอายุมากที่สุดนั้น บทบาทด้านส่งเสริมการป้องกันในรายที่มีภาวะเสี่ยง ต้องดำเนินการตั้งแต่เริ่มแรก ทั้งบทบาทการประเมินคัดกรอง การสอนเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อใช้แบบประเมินได้ทั่วถึง เข้าใจง่าย ประเมินได้ครบทุกองค์ประกอบและสะดวกทั้งผู้ประเมินและผู้รับการประเมิน โดยเสนอแบบการวาดหน้าปัดนาฬิกา ซึ่งพยาบาล อาจารย์พยาบาลต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ในการใช้แบบประเมิน รวมถึงในการถ่ายทอดความรู้ให้ เจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุข เช่น อสส. และในส่วนของนักศึกษาควรมีการฝึกใช้แบบประเมินให้เชี่ยวชาญก่อนการฝึกภาคปฏิบัติ เพื่อที่จะสามารถนำแบบประเมินไปใช้ได้ถูกต้อง และสามารถจัดการปัญหาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งถือว่าสำคัญมาก โดยมีแนวทางการปฏิบัติ เช่นการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ติดตามการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของหน่วยงานและองค์กร เจ้าหน้าที่สายงานอื่นๆ ควรได้รับการประเมินการรู้จักและส่งเสริมพฤติกรรมในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมด้วย

.....ในส่วนการดูแลผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมนั้นการคงไว้ซึ่งการรู้จัก พฤติกรรม อาการทางจิตประสาท เพื่อให้ผู้ป่วยการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด สิ่งที่สำคัญ คือความเข้าใจของผู้ดูแลและครอบครัวถึงภาวะของโรค จึงจะให้การดูแลได้อย่างมีประสิทธิภาพ สู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล