

Az

ສານຄົມພື້ນຖານພື້ນປ່ວຍ  
ໂຮກສນອງເສື່ອນ  
ແຫ່ງປະເທດໄທ

# ກໍາຄວາມເຂົ້າໃຈກັບກາວະສນອງເສື່ອນຈາກ ໂຮກອັລໃຊ້ເມອ່ວ

ໜັງສື່ອເຈກພຣີ

ເນື່ອງໃນໂວກສຄຣບຮອບ 100 ປີ ແກ່ງການວົບຈົດຈັຍກາວະສນອງເສື່ອນຈາກໂຮກອັລໃຊ້ເມອ່ວ



- \* ໂຮກອັລໃຊ້ເມອ່ວຄົວອະໄຮ
- \* ເກີດວະໄຮບັນເນື້ອຄຸນເປັນອັລໃຊ້ເມອ່ວ
- \* ສັກງານວ່າຈະເປັນໂຮກອັລໃຊ້ເມອ່ວຫຼ຾ມ
- \* ໜັງສື່ອເລີ່ມນັ້ຈະແກ້ໄຂປັນຫາຄາໃຈໃຫ້ກັບຄຸນ

ພູແປລ ພິຄມັຍ ອານັກຈານິຍ  
ພູເຮັດວຽກ ແພກຍໍ່ຫຼົງສຶກນິຕ ຈັນຄີກາງຈຸນ  
ແພກຍໍ່ຫຼົງວົງພິເສດງ ໄກຣຖຸກ

# สารบัญ

- เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ 4
- เรื่องราวของเยอลาen 5
- คุณอาจมีคำถามมากมาย  
เกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ 6
- โรคอัลไซเมอร์คืออะไร 7
- เกิดอะไรขึ้นเมื่อเป็นโรคสมองเสื่อม 8
- สัญญาณว่าจะเป็นโรคอัลไซเมอร์ 9
- ไปพบแพทย์แต่เนี่ยน ๆ 10
- โรคอื่นๆ ที่มีอาการคล้ายโรคอัลไซเมอร์ 11
- งานวิจัยเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์มีอะไรบ้าง 12
- สำหรับผู้ที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม  
มีความช่วยเหลืออะไรบ้างสำหรับคุณ 13
- บกสรุป 14
- จดหมายอุमูลเพิ่มเติมได้จากที่ไหน 15



## เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

ถ้าคุณมีคำถามเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม หนังสือเล่มนี้มีคำตอบ

- ภาวะสมองเสื่อมจาก โรคอัลไซเมอร์ (อ่านว่า โรค อัน-ไซ-เม่อ)
- อาการของโรคอัลไซเมอร์
- สำคัญมากนักหรือที่จะต้องไปพบแพทย์แต่เนื่น ๆ
- การรักษาโรคอัลไซเมอร์
- ถ้าคุณคือผู้ที่ดูแลผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์อยู่ คุณจะหาความช่วยเหลือได้อย่างไร



## เรื่องราวของเธอเล่น

**ฉบับ** ปัจจุบันเป็นโรคสมองเสื่อม กว่าจะพูดอะไรออกมาได้แต่ละคำก็ต้องนึกอยู่นานมาก ตอนแรกที่หูมองออกว่าฉันเป็นโรคนี้ฉันรู้สึกสื้นหวังและเสียใจอย่างมากไปพักหนึ่ง แต่คุณหมอนอกกว่ามี yanbang ด้วยยิ่ดเวลาไม่ให้ความจำหายลงเรื่วนัก ฉันรู้ว่ายากที่รักษาโรคนี้ไม่ได้ แต่รับประทานยา ก็ยังดีกว่าไม่ได้ทำอะไรเลย ครอบครัวฉันมีส่วนช่วยอย่างมาก เขาช่วยกันวางแผนว่าแต่ละวันฉันต้องทำอย่างไรบ้าง และฉันเองก็ตัดสินใจที่จะต่อสู้กับแต่ละวันที่ฉันต้องเผชิญ ฉันต้องการใช้ชีวิตให้เต็มที่เท่าที่ฉันจะทำได้



สมาชิกในครอบครัวช่วยวางแผนการดูแลคุณได้

# คุณอาจมีคำรามมากมาย เกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์

## เรื่องราวของجون

WJ มีเพื่อนที่พ่อและแม่ของเขากลายเป็นโรคสมองเสื่อม ผู้ไม่เคยคิดว่า  
โรคนี้จะเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวของผู้ แต่แล้ววันหนึ่งมันก็เกิดขึ้นกับ  
พ่อของผู้ได้ ผู้ใช้เวลาพักหนึ่งกว่าจะคิดได้ว่าควรจะทำอะไรบ้าง  
ส่วนใหญ่แล้วผู้รู้สึกโกรธและวิตกกังวล มีคำรามมากมายเกิดขึ้นกับตัว  
ผู้เอง โรคอัลไซเมอร์คืออะไร จะรักษาให้หายได้ไหม? โรคนี้จะทำให้พ่อ  
ของผู้เป็นอย่างไร ผู้จะดูแลเพื่อได้ไหม ผู้จะไปหาความช่วยเหลือได้  
จากที่ไหน

หนังสือเล่มนี้จะช่วยตอบคำถามที่คุณมีเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ได้



## โรคอัลไซเมอร์คืออะไร



โรคอัลไซเมอร์มักจะเกิดกับผู้ที่อายุเกินหกสิบ

โรคอัลไซเมอร์ คือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับสมอง มันทำให้เซลล์  
ประสาทสมองตายไปเป็นจำนวนมาก ผลที่ตามมาคือความสามารถในการจดจำและการคิดอย่างเน้นเหตุผลลดน้อยลง แพทย์ยังไม่ทราบสาเหตุ  
ของโรคนี้อย่างแน่นัด ทราบแต่่ว่าโรคสมองเสื่อมนี้มักจะเกิดขึ้นกับผู้ที่  
อายุ 60 ปีขึ้นไป คุณหนึ่งของผู้ที่อายุ 85 ปีขึ้นไปอาจป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์  
ได้ แต่อย่างไรก็ตามโรคอัลไซเมอร์ไม่ใช่อาการปกติทั่วไปของความชรา

## เกิดอะไรขึ้นเมื่อเป็นโรคสมองเสื่อม ?

**โรค** มักจะเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ที่จิงแล้วตอนที่มีอาการเริ่มต้น ผู้ป่วยมักไม่รู้ตัว มักจะใหญ่กว่าเป็นอาการหลงลืมเนื่องจากความแก่ แต่ในเวลาต่อมา การหลงลืมนั้นจะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อมจะขับรถไม่ได้ ทำอาหารไม่ได้ หรือแม้แต่อ่านหนังสือพิมพ์ก็ทำไม่ได้ ผู้ป่วยมักหลงทางได้ง่ายและมักสับสนกับเรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน บางคนก็จะกลยับเป็นคนหัวใจตกกางล โรคง่าย หรือชอบใช้ความรุนแรง เมื่ออาการของโรคดำเนินไประยะหนึ่ง ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์มักต้องการคนดูแลในการใช้ชีวิตประจำวันในบ้าน เช่น ป้อนข้าว อาบน้ำ



## สัญญาณว่าจะเป็นโรคอัลไซเมอร์

**กรณี** รู้ว่าสัญญาณของโรคอัลไซเมอร์มีอะไรบ้างเป็นสำคัญมากถ้าเราเข้าสัญญาณเริ่มต้นเราจะสามารถหาที่พึ่งหรือที่ปรึกษาได้ทันท่วงที่สามารถต่อไปนี้เป็นสัญญาณเริ่มต้นและอาการที่ขัดเจนหลังจากเริ่มเป็นโรคสมองเสื่อม

### สัญญาณเริ่มแรก

- จำเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไปเมื่อสักครู่ไม่ค่อยได้
- จำชื่อคนหรือชื่อสถานที่ไม่ได้
- บวกลบเลขง่าย ๆ ไม่ได้

### สัญญาณระยะถ่าย ๆ

- ลืมว่าแปรงฟันหรือหวีผมทำอย่างไร
- ลืมชื่อข้าวของเครื่องใช้ประจำวัน เช่น โต๊ะ บ้าน แอปเปิล
- เดินหลงทางไปจากบ้าน

ลืมเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านพ้นไป อาจเป็นสัญญาณเริ่มแรกของโรคสมองเสื่อม

## ไปพบแพทย์แต่เนิน ๆ

**ถ้า** คุณหรือสมาชิกในครอบครัวคิดว่าอาการหลังลีมของคุณข้าจะไม่ใช่เรื่องปกติแล้วละก็ คงถึงเวลาที่จะต้องไปพบแพทย์ นั่นก็คือถึงเวลาที่จะต้องหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการหลังลีมนั้น ถ้าพบว่าสาเหตุคือโรคอัลไซเมอร์ คุณและครอบครัวจะได้รีบพูดคุยกัน วางแผนการดูแลและรักษาโรคแต่เนิน ๆ

### แพทย์อาจจะส่งต่อไปนี้เพื่อตรวจว่าคุณเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือไม่

- ตรวจร่างกายทั่วไป
- ถามคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว
- พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องความจำของคุณ
- ถามว่าคุณยังทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ดีหรือไม่ เช่น ขับรถไปจ่ายตลาด พูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือครอบครัว
- ทดสอบความจำ ทดสอบการแก้ปัญหา ให้นับเลขหรือทดสอบการใช้ภาษาทักษะคุณ
- ทดสอบทางการแพทย์ เช่น ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ
- ตรวจภาพถ่ายสมอง หรือที่เรียกว่าทำเอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง



ไปพบแพทย์ตั้งแต่เริ่มน์ปัญหาด้านความจำ

## โรคอื่นๆ ที่มีอาการคล้ายโรคอัลไซเมอร์

**เป็น** โรคหรือปัญหาหลายอย่างที่ทำให้เกิดอาการคล้ายโรคสมองเสื่อมได้แก่

- ผลข้างเคียงจากยาบางชนิด
- ภาวะซึมเศร้า
- การรับประทานอาหารไม่ครบหมู่ หรือขาดวิตามินหรือเกลือแร่บางชนิดในร่างกาย
- เนื้องอกในสมอง
- โรคหลอดเลือดบางชนิด
- ปัญหาจากต่อมท>yroid

**สัง** ที่ท่านควรจะทำคือ ให้ไปพบแพทย์ อย่างปล่อยให้ความกลัวหยุดยั้งคุณไว้ ยังมีคนที่เคยช่วยคุณได้โรคบางอย่างที่กล่าวมานี้สามารถรักษาได้ เมื่อรักษาได้แล้วอาการสับสนและการหลงลืมจะหายไปด้วย

### การรักษาโรคอัลไซเมอร์

**เป็น** ยานบางชนิดที่สามารถรักษาอาการของโรคอัลไซเมอร์ อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาโรคนี้ให้หายขาดได้ yah หลายตัวช่วยไม่ให้ภาวะสมองเสื่อมและอาการข้างเคียงอื่น ๆ เป็นมากขึ้นやすะให้ผลดีที่สุดก็ เมื่อโรคยังอยู่ในระยะเริ่มต้น ยานบางอย่างไม่ได้รักษาโรคอัลไซเมอร์โดยตรง แต่มีผลช่วยให้ผู้ป่วยหลับได้ดีขึ้น วิตากังวลน้อยลง หรือช่วยรักษาอาการซึมเศร้าทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น

## งานวิจัยเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์มีอะไรบ้าง?

**ขบ:** นักวิจัยกำลังพยายามค้นคว้าวิจัยหาวิธีใหม่ ๆ ในการรักษาโรคสมองเสื่อมหรือปรับปรุงการรักษาให้ได้ผลดีขึ้น มีวิจัยกับผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อมขนาดต่าง ๆ เพื่อหาวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาโรคอัลไซเมอร์ รวมทั้งหาวิธีช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ขึ้น หาวิธีช่วยลดความรุนแรงของโรค และลดอาการต่าง ๆ ที่พบในผู้ป่วยอัลไซเมอร์ให้น้อยลง



## การวิจัยโดยใช้ผู้ป่วยจริงเป็นตัวอย่าง

**การ** วิจัยโดยใช้ผู้ป่วยจริงเป็นตัวอย่างเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้แพทย์ค้นพบได้ว่าควรจะรักษาโรคสมองเสื่อมอย่างไร ซึ่งจะดีที่สุด ผู้ที่ยังไม่ป่วย และผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมอาจสามารถเข้ามาร่วมร่วมในการวิจัยแบบนี้ได้ถ้าคุณต้องการทราบรายละเอียดหรือสนใจงานวิจัยที่มีอยู่ในโลกนี้ อาจหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก

[www.alzheimers.nia.nih.gov](http://www.alzheimers.nia.nih.gov).

## สำหรับก่านที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม มีความช่วยเหลืออะไรบ้างสำหรับคุณ...

**ถ้า** ท่านกำลังให้การดูแลครอบครัวคนที่เป็นโรคสมองเสื่อม ท่านอาจรู้สึกว่ากำลังแบกร้ำหาน้ำอึ้ง ท่านต้องหุ่มเหวลาและพลังงานมากมาย เพื่อดูแลผู้ป่วยโรคนี้ ท่านทราบหรือไม่ว่ามีความช่วยเหลือสำหรับท่านอยู่ ท่านสามารถไปเรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือผู้ดูแลสถานเลี้ยงดูผู้ใหญ่เวลากลางวัน บริการเยี่ยมบ้านและการให้ความช่วยเหลืออื่น ๆ ได้ นอกจากนี้ท่านอาจต้องการความช่วยเหลือเพื่อดูแลตัวท่านเองให้เข้มแข็งเพียงพอที่จะดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมต่อไปได้

**สมาคม** โรคอัลไซเมอร์ มีหน่วยต่าง ๆ ที่จะให้ความช่วยเหลืออยู่หลายประเทศในโลก ในประเทศไทยคือสมาคมผู้ป่วยสมองเสื่อมประเทศไทย นอกจากนี้ ศูนย์ให้การศึกษา และส่งต่อผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมประเทศไทย สหรัฐอเมริกา ยังมีหนังสือคู่มืออ干มาสองเล่มเป็นภาษาอังกฤษ ชื่อ (The Caregiver guide) "คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม" และ (Home Safety) "บ้านปลอดภัย" ซึ่งทางสมาคมจะเรียบเรียงเป็นภาษาไทยต่อไปในอนาคต



ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมก็ต้องการความสนับสนุนและช่วยเหลือ

## บทสรุป

### สิ่งสำคัญที่ต้องจำเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม

- รู้ว่าอะไรคือสัญญาณของโรคสมองเสื่อม
- ไปพบแพทย์ทันทีที่สังสัยว่ามีสัญญาณของโรคเกิดขึ้น
- มียาที่สามารถรักษาอาการของโรคสมองเสื่อมได้
- มีแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม



## จะหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่ไหน

องค์กรที่ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม

**สถาบันสมาร์ตดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม-ประเทศไทย** สามารถติดต่อกับสมาคมผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม-ประเทศไทยซึ่งเป็นองค์กรการกุศลที่จัดตั้งขึ้นโดยไม่มุ่งหวังผลกำไร เพื่อขอข้อมูลความรู้เกี่ยวกับ กลุ่มผู้ให้ความช่วยเหลือผู้ดูแลผู้ป่วย การบริการด้านต่าง ๆ ให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล บทความหรือสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ และภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้ตามที่อยู่ด้านล่างนี้

### สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม-ประเทศไทย

114 ซอยปันแคร 4 ถนนบรรราชชนนี

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

หรือ โทร. 08-6990-4207

ขอได้รับความช่วยเหลือจาก ศูนย์ให้การศึกษาและส่งต่อพัฒนา

โรคอัลไซเมอร์ ประเทศไทยหรืออเมริกา

[www.alzheimers.nia.nih.gov](http://www.alzheimers.nia.nih.gov)

