

Az

# ทำความเข้าใจกับ

## อาการหลงลืม

สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วย  
โรคสมองเสื่อม  
แห่งประเทศไทย

หนังสือแจกฟรี เนื่องในโอกาสครบรอบ 100 ปี แห่งการวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์



- \* มีอะไรที่ช่วยให้เราจำได้บ้าง
- \* อาการขี้ลืมเล็กน้อยเป็นอย่างไร
- \* การหลงลืมอย่างมากเป็นอย่างไร
- \* คนในครอบครัวช่วยอะไรได้บ้าง

ผู้แปล พิศมัย อานันฎจาณิชย์  
ผู้เรียบเรียง แพทย์หญิงสิรินทร ฉันทศิริกาญจน  
แพทย์หญิงอรพิชญา ไกรฤกษ์



## สารบัญ

- บทนำ 4
- ความแตกต่างระหว่างการขี้สลิ้มกับการหลงลืมจากสมองเสื่อม 5
- อาการขี้สลิ้มเล็กน้อยเป็นอย่างไร 5
- มีอะไรที่ช่วยให้เราจำได้บ้าง 6
- การหลงลืมอย่างมากเป็นอย่างไร 7
- ถ้ามีอาการหลงลืมอย่างมากจะทำอย่างไร 8
- สาเหตุของอาการหลงลืม และการรักษาอาการหลงลืม 9
- สาเหตุของอาการหลงลืมอย่างมาก คืออะไร 10
- เรื่องราวของแอนนา 11
- โรคอัลไซเมอร์ - อ่านออกเสียงว่า อัน-ไซ-เม่อ 12
- เรื่องราวของแซม 13
- ภาวะสมองเสื่อมจากหลอดเลือดสมองตีบแตกหรือตัน 14
- วิธีปรับตัวให้เข้ากับอาการหลงลืม 15
- คนในครอบครัวช่วยอะไรได้บ้าง 16
- บทสรุป 17
- ฉันทะหาความรู้เพิ่มเติมได้จากไหน 18



# บทนำ

**เรา** ทุกคนต่างก็เคย 'ลืมน' ด้วยกันทั้งนั้น เราเคยลืมนชื่อคน ลืมว่าเก็บ  
กุญแจไว้ที่ไหน ลืมว่าปิดประตูหน้าบ้านแล้วหรือยัง เป็นเรื่องธรรมดา  
ที่บางครั้งเราลืมน!

แต่ถ้าเราลืมนว่าเปลี่ยนเสื้อผ้าทำอะไร ลืมว่าจะใช้โทรศัพท์ได้  
อย่างไรทั้ง ๆ ที่เราใช้อยู่เป็นประจำ หลงทางจากตลาด กลับบ้านไม่  
ถูกทั้งที่เราก็ตลาดแห่งนี้เป็นประจำ ถ้าเรามีอาการลืมนเช่นนี้อาจ  
เป็นอาการเริ่มต้นของปัญหาสมองเสื่อม

เราจัดทำหนังสือเล่มเล็กนี้ขึ้นเพื่อช่วยให้คุณได้ความรู้เรื่อง

1. ความแตกต่างระหว่างอาการขี้ลืมน กับ อาการหลงลืมหรือภาวะ  
สมองเสื่อม
2. สาเหตุของอาการหลงลืม และการแก้ไข
3. ถ้าเรามีอาการหลงลืม เราควรทำอย่างไร

ด้วยความปรารถนาดีจาก

ศูนย์ให้การศึกษาระยะสั้นและผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์

ประเทศสหรัฐอเมริกา

และสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม-ประเทศไทย

# 1. ความแตกต่างระหว่างอาการขี้ลืมน กับอาการหลงลืมจากภาวะสมองเสื่อม

## เรื่องราวของเจนนี่

เจนนี่หากุญแจรถไม่เจอ เธอมองไปบนรถที่แขวนมันประจำหลังประตู  
กุญแจไม่ได้อยู่ตรงนั้น เจนนี่เปิดกระเป๋าถือค้นหาดู กุญแจไม่อยู่ใน  
กระเป๋าอีก สุดท้ายเธอเดินไปดูบนโต๊ะ อ้อ! กุญแจอยู่ที่นี่เอง เมื่อวาน  
เจนนี่ก็ลืมนชื่อเพื่อนที่อยู่ข้างบ้านเธอ เจนนี่เริ่มวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่อง  
ความจำของเธอแล้วซี เธอตัดสินใจไปพบแพทย์ หลังจากที่คุณหมอ  
ตรวจร่างกายเธออย่างละเอียดแล้ว คุณหมอบอกว่าเธอปกติดี อาการ  
หลงลืมของเจนนี่เป็นแค่สัญญาณบอกว่าเธอเริ่มเข้าสู่วัยชราเท่านั้นเอง  
คุณหมอยังแนะนำว่าให้เจนนี่หาอะไรเรียนเพิ่มเติม หรือให้เล่นไพ่กับ  
เพื่อน ๆ บ้าง หรือไม่นั้นก็ให้ลองไปช่วยงานที่โรงเรียนใกล้บ้านเพื่อฝึกฝน  
เรื่องความจำบ้างเท่านั้นเอง

## อาการขี้ลืมนเล็กน้อยเป็นอย่างไร

"แก่แล้วก็ขี้หลงขี้ลืมน" คำพูดนี้เป็นเรื่องจริง เมื่อเริ่มอายุมากขึ้น  
การเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ก็อาจใช้เวลานานขึ้น จำได้เฉพาะชื่อหรือคำที่  
คุ้นเคยเท่านั้น หรือบางทีก็ต้องหาแว่นตาที่ทำหายเป็นประจำ ถ้าท่าน  
มีอาการเหล่านี้บ้างก็ไม่ต้องวิตกกังวล เหล่านี้เป็นอาการขี้ลืมนเล็กน้อยเท่านั้น

ถ้าท่านวิตกกังวลมากเกี่ยวกับอาการหลงลืมก็สามารถไปพบแพทย์  
ก็ได้ การทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น ทำงานอดิเรกทำ ออกไปสังสรรค์  
กับเพื่อน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการออกกำลังกายก็อาจ  
ช่วยให้ร่างกายสดชื่น สมองโปร่งโล่ง สามารถช่วยให้ความจำเฉียบแหลมได้มากขึ้น

## สิ่งเหล่านี้อาจช่วยเรื่องความจำของท่านได้

- ลองเรียนรู้ หรือฝึกฝนสิ่งใหม่ ๆ
- อาสาสมัครทำงานให้กับชุมชน โรงเรียน หรือสมาคมต่าง ๆ
- ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ หรือ ครอบครัวเมื่อมีโอกาส
- ทดลองใช้วิธีช่วยจำต่าง ๆ เช่น ปฏิทินตัวโต ๆ จดรายการสิ่งที่ต้องทำ หรือจดบันทึกช่วยจำต่าง ๆ
- เก็บสิ่งของ เช่น กระเป๋าทือ กระเป๋าสตางค์ กุญแจ หรือแว่นตาไว้ที่เดิมทุกวัน
- พักผ่อนให้มาก ๆ
- รับประทานอาหารให้ถูกส่วน และ ออกกำลังกาย
- ไม่ดื่มสุรา หรือของมีนเมา
- ทาที่ฟัง หรือหาที่ปรึกษาถ้ามีความรู้สึกท้อ หงุดหงิดหรือมองนานเป็น สัปดาห์ติดต่อกัน

การใช้เวลาอยู่กับเพื่อนหรือครอบครัวอาจช่วยให้ความทรงจำดี

## การหลงลืมหรือสมองเสื่อมเป็นอย่างไร

**การ** หลงลืมอย่างมากเป็นอาการที่เราลืมจนถึงขั้นที่มีปัญหากับการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การขับรถ การออกไปซื้อของ หรือการใช้จ่ายเงิน อาการต่อไปนี้อาจเป็นสัญญาณของการหลงลืมอย่างมาก

- การถามคำถามเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า
- เริ่มหลงทาง ทั้งที่เป็นสถานที่ที่คุ้นเคยเป็นอย่างดี
- ปฏิบัติตามคำสั่งหรือขั้นตอนไม่ถูกต้อง
- เริ่มสับสน ไม่รู้เวลา ไม่รู้จักคนที่คุ้นเคย หรือสถานที่ที่คุ้นเคย
- เริ่มไม่ใส่ใจตัวเอง เช่น ไม่อาบน้ำ ใส่เสื้อผ้าซ้ำหรือรู้สึกกลัวตลอดเวลา

■ หลงทางแม้ว่าสถานที่นั้นเป็นที่ที่คุ้นเคยเป็นอย่างดี อาจเป็นสัญญาณของการหลงลืม



อาการหลงลืมอาจทำให้ขับรถไม่ได้ ■

## ถ้ามีอาการหลงลิ้มอย่างมากจะทำอย่างไรดี

**ถ้า** ท่านมีปัญหาหรืออาการตามที่กล่าวมา แล้วควรไปพบพูดคุยกับคุณหมอ ควรเพื่อหาสาเหตุของอาการหลงลิ้ม การรักษาอาการนี้ขึ้นกับสาเหตุของปัญหา



## 2 สาเหตุของอาการหลงลิ้ม และการรักษาอาการหลงลิ้ม

### เรื่องราวของอัล

อัลไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง กว่าที่จะนึกอะไรออกต้องคิดอย่างหนัก เขารับประทานอาหารไม่ค่อยได้และดูเหมือนว่าเขาไม่สนใจที่จะพบปะเพื่อนฝูงหรือออกไปเดินออกกำลังรอบหมู่บ้านเหมือนเคย เขามีความรู้สึกหงุดหงิดและสับสน กลางคืนก็นอนไม่หลับ ภรรยาของอัลเป็นห่วง เขามากจึงไปพบแพทย์ ปรากฏว่าอาการของอัลเป็นผลข้างเคียงที่เกิดจากการกินยาตัวหนึ่ง หมอจึงเปลี่ยนยาให้แล้วอัลก็กลับมาเป็นอัลคนเดิม

ยาบางตัวอาจมีผลต่อความจำ  
ควรปรึกษาแพทย์  
บางทีเปลี่ยนเป็นยาตัวใหม่จะ  
อาจทำให้อาการหลงลิ้มหายไป



# สาเหตุของการหลงลืม สาเหตุต่อไปนี้จะทำให้เกิดอาการหลงลืม และสามารถรักษาให้หายได้

## สาเหตุทางร่างกาย

- ผลข้างเคียงของยาบางตัว
- ภาวะซึมเศร้า
- อาการขาดน้ำในร่างกาย
- การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือขาดสารอาหารเช่นวิตามิน และแร่ธาตุบางอย่างในร่างกาย
- ได้รับความเจ็บทางศีรษะอย่างไม่รุนแรง
- ปัญหาจากโรคไทรอยด์

ปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยแพทย์

## สาเหตุทางอารมณ์

บางครั้งสาเหตุทางอารมณ์ของผู้สูงอายุอาจก่อให้เกิดอาการหลงลืมได้ ความรู้สึกเศร้าโศก เหงา ว่าเหว่ วิตกกังวลหรือรู้สึกเบื่อ อาจทำให้สับสน และเกิดอาการลืมได้ การที่ได้ทำงาน กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำร่วมกับเพื่อนๆ หรือครอบครัว และการเรียนรู้หรือฝึกฝนสิ่งใหม่ ๆ อาจช่วยได้ ท่านอาจไปพบแพทย์เพื่อรักษา หากรักษาสาเหตุทางอารมณ์เหล่านี้ได้ อาการหลงลืมจะบรรเทาลง

# เรื่องราวของแอนนา

**คุณแม่** ของแอนนาอายุ 85 แต่ยังคงแข็งแรง ท่านยังไปพบปะเพื่อนฝูง และทำกิจกรรมการกุศลให้โบสถ์อย่างสม่ำเสมอ แต่พักนี้แอนนาลังเกตว่าคุณแม่ของเธอเปลี่ยนไป ท่านมีอาการสับสนและหลงลืมมากขึ้น ท่านมักจะเก็บตัวอยู่คนเดียวในบ้านซึ่งไม่ใช่นิสัยปกติของท่าน วันหนึ่งคุณแม่ไปเดินซื้อของแล้วหลงทาง กลับบ้านไม่ถูก แอนนารู้ว่าถึงเวลาที่คุณแม่ต้องได้รับความช่วยเหลือแล้ว เธอจึงพาท่านไปพบแพทย์ แอนนารู้สึกโกรธและสับสนเล็กน้อยเมื่อแพทย์บอกว่าคุณแม่ของเธอเริ่มมีอาการของโรคสมองเสื่อมขั้นต้น มันเป็นการยากที่จะยอมรับว่าแม่เป็นสมองเสื่อม แต่เมื่อได้พบแพทย์และได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างมากหลายอย่าง อันได้แก่ ทางเลือกในการรักษา ที่จะเรียนรู้ให้อยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวที่เป็นโรคนี้ได้อย่างไร ทำให้ทุกๆ คนในครอบครัวตัดสินใจที่จะค่อยๆ เรียนรู้และปรับตัวอย่างช้าๆ ด้วยกัน

## การพูดคุยเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมในครอบครัวช่วยให้เกิดพลัง

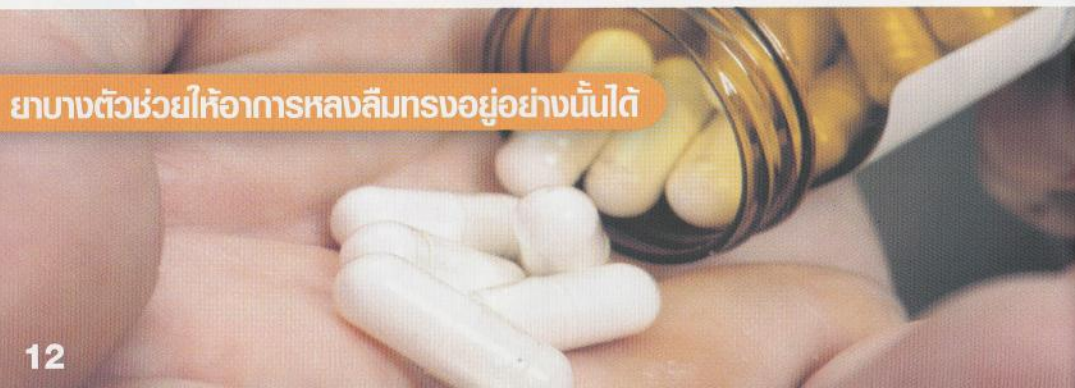


## โรคอัลไซเมอร์ - อันตรายถึงขั้น อัล-ไซ-เม่อ

**โรค** อัลไซเมอร์เป็นอีกโรคหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการหลงลืมจากสมองเสื่อม โรคนี้เริ่มจากมีอาการน้อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไปโรคก็จะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ที่เป็นเช่นนี้เพราะมีเซลล์ประสาทในสมองเปลี่ยนไปและทำให้เซลล์สมองตายไปเป็นจำนวนมาก ผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อมตอนแรกเริ่มจะมีอาการของการขี้หลงขี้ลืม ต่อมาก็จะหลงลืมมากขึ้น เริ่มคิดอะไรไม่ค่อยออก และค่อย ๆ พัฒนาเป็นการดำเนินชีวิตประจำวันไม่ค่อยได้เช่น การออกไปซื้อของ ขับรถ ทำอาหาร หรือแม้แต่บางครั้งพูดคุยกันก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง เมื่อโรคดำเนินไปเรื่อย ๆ ร้ายแรงยิ่งขึ้นผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมจึงต้องมีที่พึ่ง มีผู้ให้ความช่วยเหลือตลอดเวลาเช่น ป้อนข้าว อาบน้ำ ฯลฯ

### การรับประทานยาช่วยได้

ถ้าท่านกำลังเกิดอาการของโรคอัลไซเมอร์ในระยะต้น หรือ ระยะกลาง การรับประทานยารักษาจะช่วยท่านได้ ยาบางตัวช่วยให้อาการหลงลืมทรงอยู่ไม่เปลี่ยนแปลงตามเวลา ยาบางตัวช่วยให้คลายอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า หรือ นอนไม่หลับ



ยาบางตัวช่วยให้อาการหลงลืมทรงอยู่นั่นได้

## เรื่องราวของแซม

**แซม** เป็นชายวัย 70 ปีที่ยังกระชุ่มกระชวยและมีความสุขตามแบบชีวิตของเขาเอง แซมแทบไม่เชื่อเลยว่าจู่ ๆ เขาก็จำสิ่งที่เพื่อนเขาเล่าให้ฟังเมื่อห้าปีที่แล้วไม่ได้เลย แซมไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย คุณหมอบอกว่าอาการหลงลืมของเขาเกิดจากการที่หลอดเลือดสมองตีบตัน ทำให้เซลล์สมองของเขาถูกทำลาย คุณหมอให้ความรู้ว่าการรักษาอาการหลงลืมนี้ไม่ได้ แต่ให้ยาเพื่อลดความดันโลหิตและลดอัตราการเกิดภาวะสมองขาดเลือดได้อีก แซมไม่ค่อยสบายใจนักที่คุณหมอรักษาเขาไม่ได้ทุกโรค แต่แซมก็รับประทานยาลดความดันโลหิตแต่โดยดีเพราะเขาคิดว่าอย่างน้อยเขาก็อาจจะไม่มีภาวะสมองขาดเลือดอีก



แม้แต่คนที่ยังทำงานอย่างกระชุ่มกระชวยก็อาจเกิดปัญหาตามความจำได้

## ภาวะสมองเสื่อมจาก หลอดเลือดสมองตีบแตกหรือตัน

**พวก** เราคงไม่ค่อยเคยได้ยินภาวะสมองเสื่อมแบบนี้ มันคือสาเหตุหนึ่งของภาวะสมองเสื่อม คล้ายกับโรคอัลไซเมอร์ แต่ภาวะนี้มักจะเกิดอาการขึ้นอย่างเฉียบพลัน สาเหตุเพราะอาการขาดเลือดไปเลี้ยงสมองอย่างเฉียบพลัน ถ้าอาการขาดเลือดไปเลี้ยงสมองนี้ไม่เกิดขึ้นอีก ความทรงจำอาจดีขึ้นเหมือนเดิมหรืออาการอาจทรุดอยู่อย่างนั้นเป็นเวลานาน แต่ถ้าสมองขาดเลือดไปเลี้ยงอีก ความจำก็อาจแย่ลงไปอีก ดังนั้นการป้องกันไม่ให้ความดันโลหิตสูงอาจลดความเสี่ยงที่จะมีความจำเสื่อมได้

ควรวัดความดันโลหิต  
ทุกครั้งที่เป็นพบแพทย์

## วิธีปรับตัวให้เข้ากับอาการหลงลืม

### ถ้าฉันกังวลใจเรื่องความจำของฉันมาก ควรทำอย่างไรดี

จงไปพบแพทย์ ถ้าคุณหมอมองว่ามันร้ายแรง ก็อาจสั่งให้ตรวจเช็คร่างกายอย่างละเอียด รวมทั้งตรวจเลือดและตรวจปัสสาวะ คุณหมอมอาจให้ทำแบบทดสอบที่จะตรวจสอบความจำของคุณ ทดสอบทักษะในการแก้ปัญหาของคุณ ให้ทดสอบนับเลขและตรวจสอบการใช้ภาษา นอกจากนี้คุณหมอยังอาจสั่งให้ตรวจเอกซเรย์สมองแบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นได้ว่าเนื้อที่ของสมองส่วนไหนผิดปกติไปบ้าง เมื่อคุณหมอตรวจจนทราบสาเหตุแล้วว่าอะไรทำให้คุณมีปัญหาเกี่ยวกับความจำ ก็ค่อยถามคุณหมอว่าควรจะรักษาอย่างไรจึงจะดีที่สุด

ปัญหาเรื่องความจำบางอย่าง สามารถใช้แคลสแกน ตรวจพบได้



## คนในครอบครัวช่วยอะไรได้บ้าง

**คน**ในครอบครัวและเพื่อนอาจช่วยให้คุณใช้ชีวิตตามปกติได้ พวกเขาอาจช่วยพาคุณไปออกกำลังกาย ไปเยี่ยมเพื่อนด้วยกัน หรือช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันของคุณ พวกเขาอาจช่วยเตือนความจำของคุณว่าขณะนี้เป็นเวลาเช้า สาย บ่าย เย็น หรือกลางคืน คอยบอกว่าตอนนี้คุณอยู่ที่ไหน คอยเล่าให้ฟังว่าตอนนี้ที่บ้านกำลังทำอะไรอยู่ หรือมีข่าวอะไรเกิดขึ้นบ้าง

### มีบางครอบครัวใช้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อช่วยเตือนเรื่องความจำ

- จดรายการที่ปฏิบัติส่วนตัว ๆ
- จดรายการสิ่งที่จะต้องทำในแต่ละวัน
- เขียนคำเตือนเกี่ยวกับความปลอดภัยของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในบ้าน
- เขียนคำแนะนำ วิธีใช้สิ่งของต่าง ๆ ภายในบ้าน

ครอบครัวและเพื่อนสามารถช่วยเหลือคุณได้

## บทสรุป

### เราหวังว่าหนังสือเล่มน้อยนี้จะช่วยให้คุณได้เข้าใจถึง

1. ความแตกต่างระหว่างอาการซึมเศร้า กับอาการหลงลืมหรือภาวะสมองเสื่อม
2. สาเหตุของอาการหลงลืม และการรักษา
3. ทำอย่างไรจึงจะปรับตัวเข้ากับภาวะสมองเสื่อมหรืออาการหลงลืม

ถ้าคุณวิตกกังวลเกี่ยวกับความจำของคุณ จงไปพบแพทย์ ความสำคัญอยู่ที่ต้องตรวจให้ทราบสาเหตุว่าปัญหาความทรงจำของคุณเกิดจากอะไร

ความสำคัญอยู่ที่ต้องตรวจให้ทราบสาเหตุว่าปัญหาความทรงจำของคุณเกิดจากอะไร



## ฉันจะหาความรู้เพิ่มเติมได้จากไหน ?

**คุณ** จะหาความรู้เพิ่มเติมและขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาความทรงจำได้จากหลายแหล่ง คุณอาจติดต่อกับสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทยซึ่งเป็นองค์กรการกุศลที่จัดตั้งขึ้นโดยไม่มุ่งหวังผลกำไร เพื่อขอความรู้ บทความวิชาการ สื่อสิ่งพิมพ์ และบริการความช่วยเหลืออื่น ๆ ตามที่อยู่ต่อไปนี้

### สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม-ประเทศไทย

114 ซอยปิ่นนคร 4 ถนนบรมราชชนนี

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

หรือ โทร. 08-6990-4207



เว็บไซต์ออนไลน์จากสถาบันสุขภาพแห่งชาติ  
สอนวิธีการใช้ข้อมูลจากเว็บไซต์

ขอได้รับความขอบคุณข้อมูลจาก  
ศูนย์ให้การศึกษาระยะยาวและผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์

ประเทศสหรัฐอเมริกา

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

