

# เข้าใจ ห้างไกลสมมองเสื่อม

ผศ. พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน  
สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ  
ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# เพื่อหา

## สมองเสื่อม

อาการ อาการแสดง และการวินิจฉัยสมองเสื่อม

สาเหตุสมองเสื่อม

สมองเสื่อมที่ป้องกันได้

การลดปัจจัยเสี่ยงเพื่อป้องกัน และชะลออาการสมองเสื่อม



# สมองเสื่อม Dementia/Major neurocognitive disorder

สมองเสื่อมต้องดี  
ต้องทำได้แล้ว**เลวลง**  
เกี่ยวกับความรอบรู้  
ความสามารถของสมอง  
จนมีผลต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วย  
(การทำงาน ส่วนตัว)



**สมองเสื่อมจะสูญเสีย**



**ความสามารถของสมองหลายส่วน**



# เกณฑ์การวิจัยด้วยตนเองเสื่อม

ผู้ป่วยจะต้องสูญเสียความสามารถ  
ความรอบรู้ของสมองอย่างน้อย 1 ด้าน ดังต่อไปนี้

คิด วางแผน จัดลำดับไม่ได้ ไม่เข้าใจเหตุผล

:executive function

พูดไม่ถูก เรียกไม่ถูก พูดไม่ได้ :language

มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้สิ่งใหม่ความจำ ความเข้าใจที่มีอยู่เดิมก็หายไป

:learning & memory

ยากลำบากในการใช้มือและอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมต่างๆ, เสียความสามารถในการรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเอง และพื้นที่รอบ ๆ ตัว

:motor &/or visuospatial function

ไม่มีสมาธิ ไม่จดจ่อสิ่งใด :attention

บกพร่องในเรื่องการเข้าสังคม และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในงานสังคมนั้น ๆ

:social activities



## **รุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ๓ บทพร่องลงจากระดับเดิม**

**ทำให้มีผลกระทบต่ออาชีพและสังคม ผู้ป่วยต้องรู้ตัวดี  
ไม่ให้การวินิจฉัยในช่วงที่มีอาการสับสนเฉียบพลัน**

# Normal Cognitive Aging

Cognitive changes associated with truly healthy aging

- ★ Memory
- ★ Learning new information

Compensatory strategies – enable to function independently

Severity of cognitive changes – minimal and non-disabling



# Mild Cognitive Impairment (MCI)/ Minor neurocognitive disorder

ผู้สูงอายุ หรือ ญาติรู้สึกได้ว่าความจำเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

/Subjective memory impairment, preferably corroborated by an informant

การตรวจสมรรถภาพสมองพบว่าบกพร่องลงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่อยู่ในวัย และ ระดับการศึกษาระดับเดียวกัน

/memory impairment when compared with persons of similar age and education

การรู้คิดส่วนอื่น ๆ ยังอยู่ในระดับปกติ

/Normal general cognitive function

ยังจัดการกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

/Normal competence for activities of daily living

ความบกพร่องที่เกิดขึ้นยังไม่รุนแรงตามข้อกำหนดเรื่องการวินิจฉัยสมองเสื่อม

/Impairment not serious enough to meet criteria for dementia-DSMIV, NIN CDS/ADRDA

# สภาวะภาพสมองบกพร่องเล็กน้อย Mild Cognitive Impairment (MCI)

Subjective memory impairment, preferably corroborated by an informant

Objective memory impairment when compared with persons of similar age and education

Normal general cognitive function

Normal competence for activities of daily living

Impairment not serious enough to meet criteria for dementia-DSMIV,  
NIN CDS/ADRDA



**M**

**C**

**I**



**D**

**E**

**M**

**E**

**N**

**T**

**I**

**A**

โรคอัลไซเมอร์

Primary  
Progressive dementia

สมองฝ่อเฉพาะส่วน  
/Frontotemporal dementia

สมองเสื่อมชนิดลีวี่บอร์ดี  
/Lewy body dementia

สมองเสื่อมจากปัญหาหลอดเลือดสมอง  
/vascular dementia

ซึมเศร้า/Depression

Mild cognitive impairment as a prodromal state for dementia that ultimately differentiates into a variety of clinical and pathological



สาเหตุของสมองเสื่อม



**M**

**C**

**I**



**D**

**E**

**M**

**E**

**N**

**T**

**I**

**A**

โรคอัลไซเมอร์

Primary  
Progressive dementia

สมองฝ่อเฉพาะส่วน  
/Frontotemporal dementia

สมองเสื่อมชนิดลีวี่บอร์ดี  
/Lewy body dementia

สมองเสื่อมจากปัญหาหลอดเลือดสมอง  
/vascular dementia

ซึมเศร้า/Depression

Mild cognitive impairment as a prodromal state for dementia that ultimately differentiates into a variety of clinical and pathological

# สมองเสื่อม

เกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง

## 1. ปัญหาของสมองโดยตรง

เป็นการเสื่อมสลายของเซลล์ประสาท (neurodegenerative disease) เช่น

โรคอัลไซเมอร์

โรคพาร์กินสัน

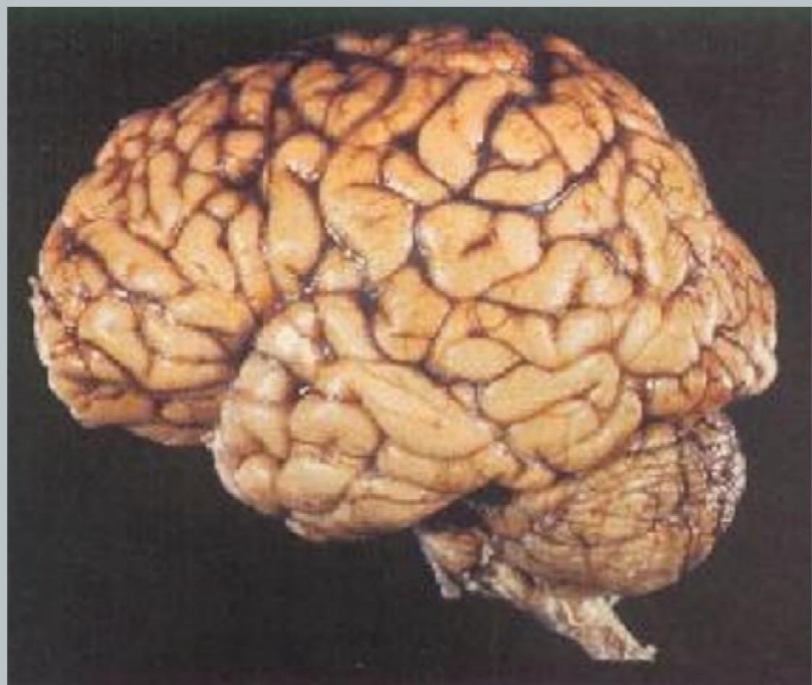


# อัลไซเมอร์ กับ สมองเลื่อม

ผศ. พญ.สิรินทร์ ฉันทศิริกาญจน  
สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ  
ภาควิชาอายุรศาสตร์

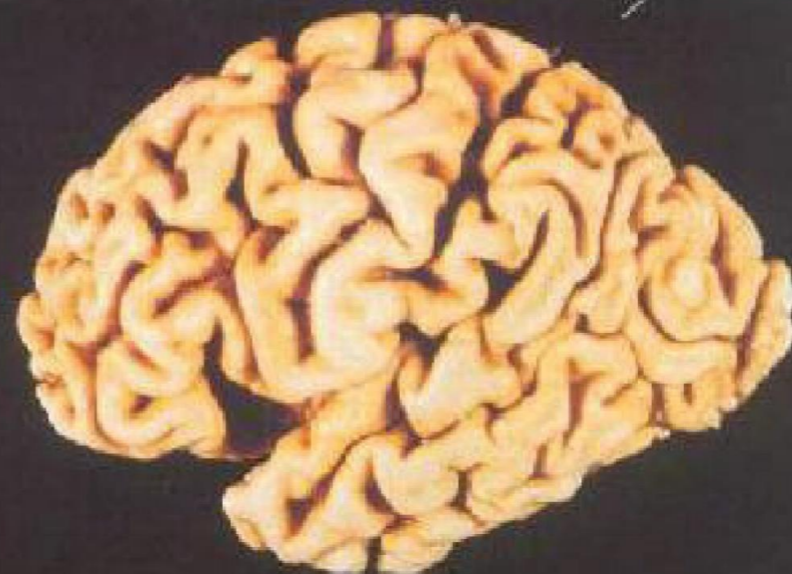
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



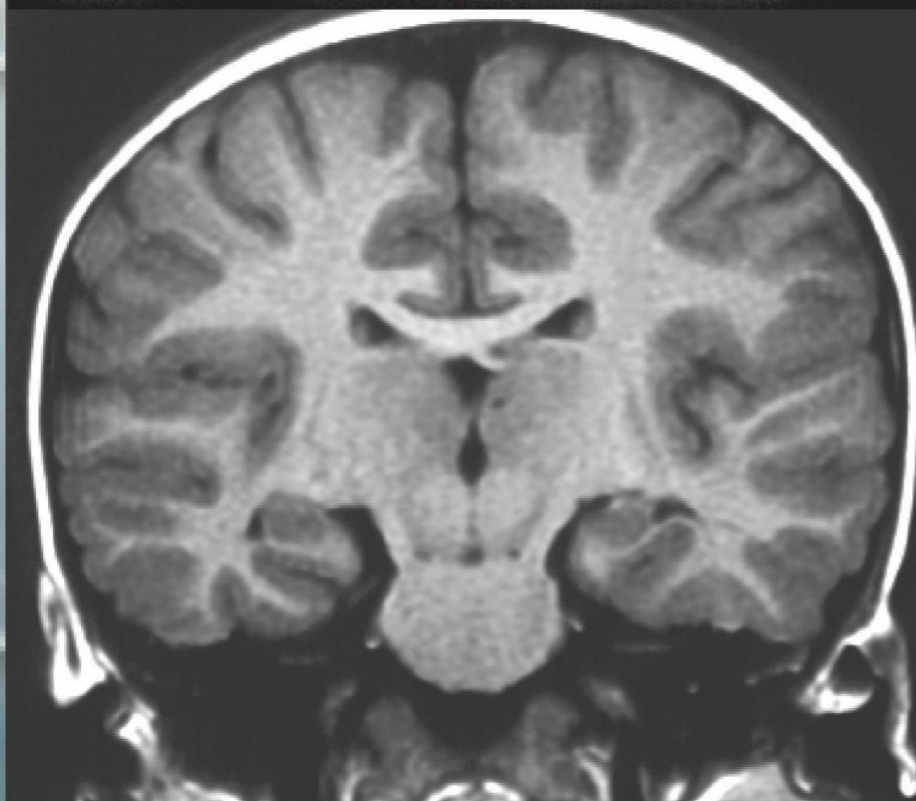
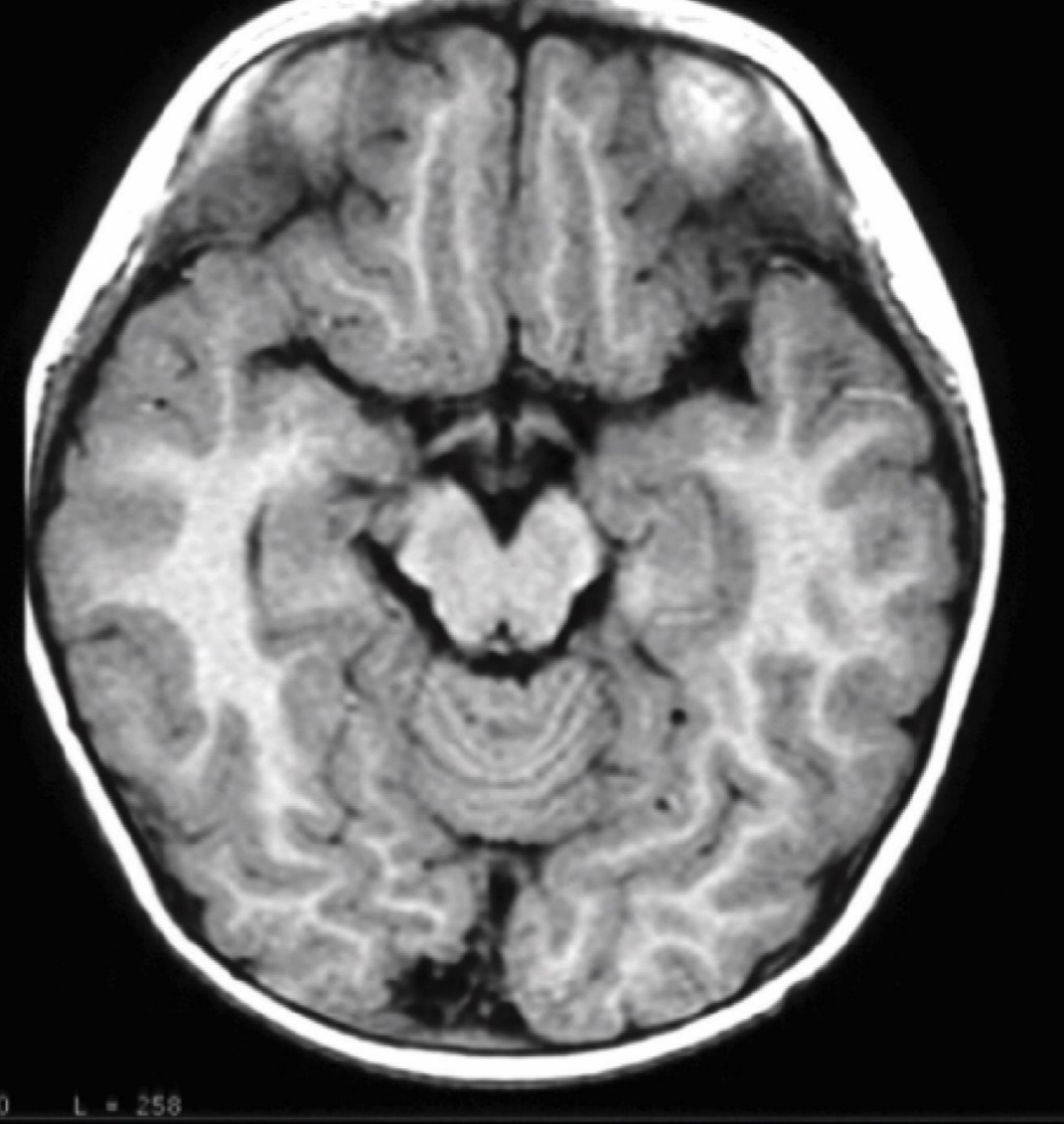
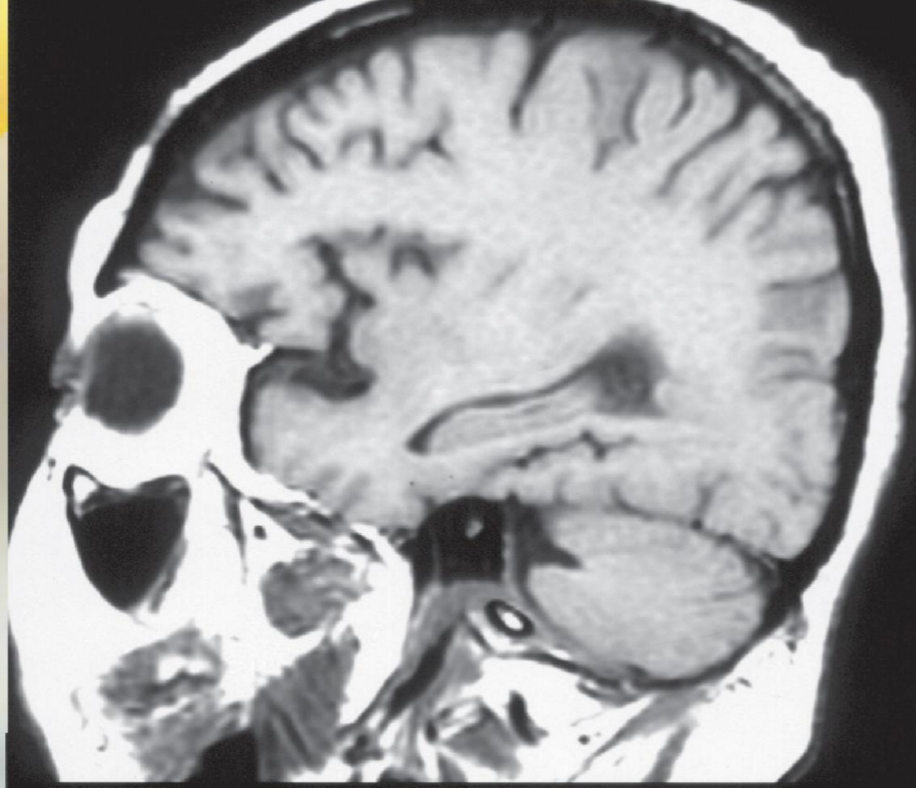


**สมองปกติ**

**อัลไซเมอร์**

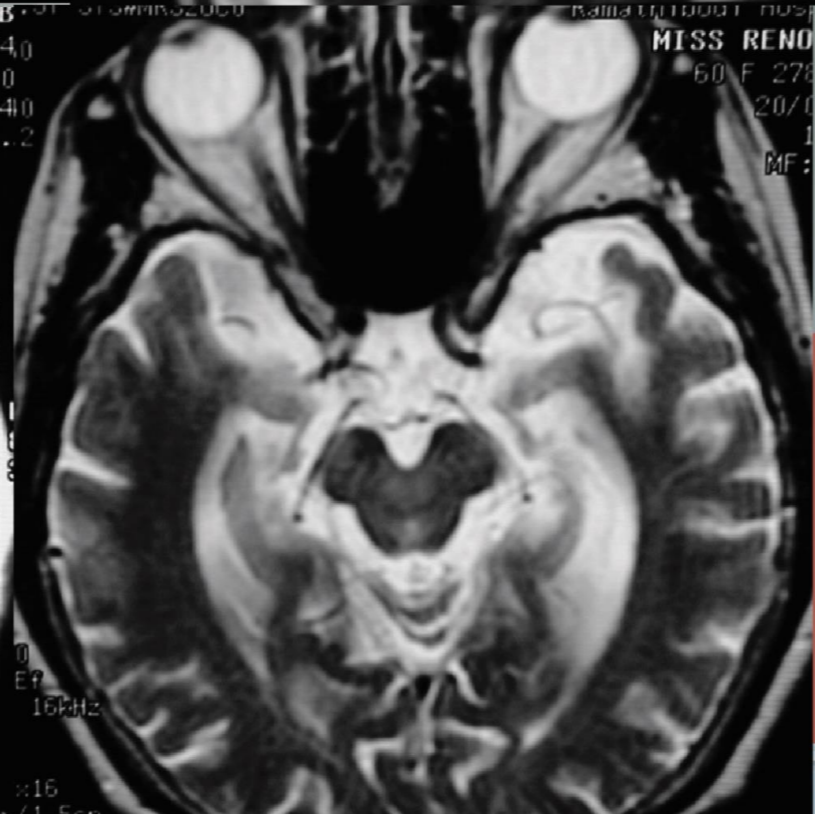
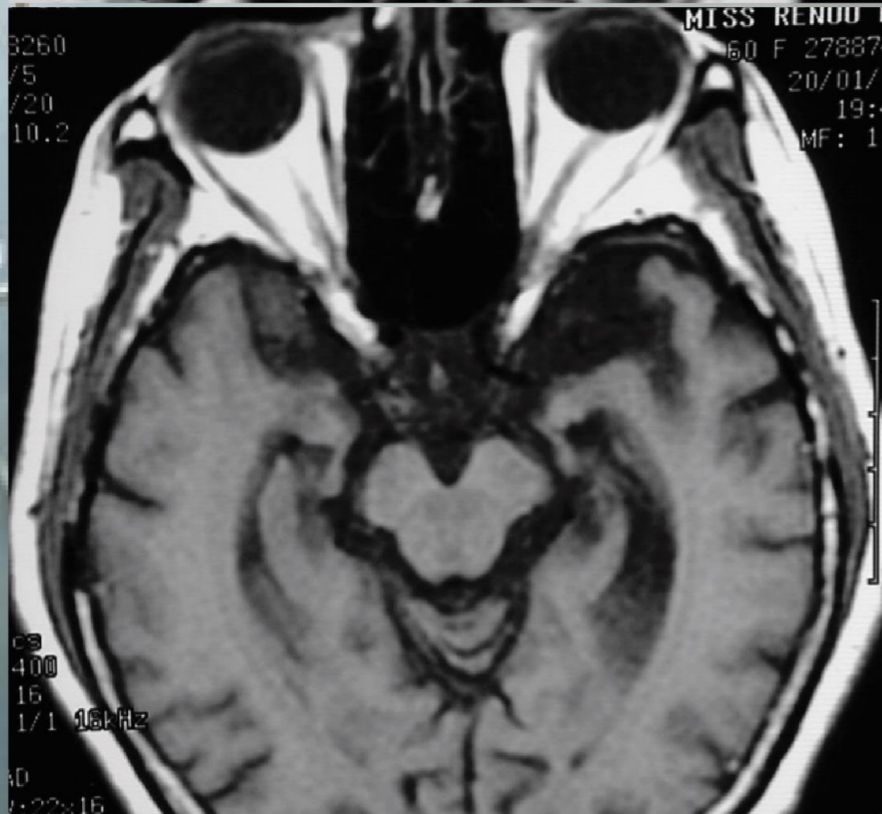
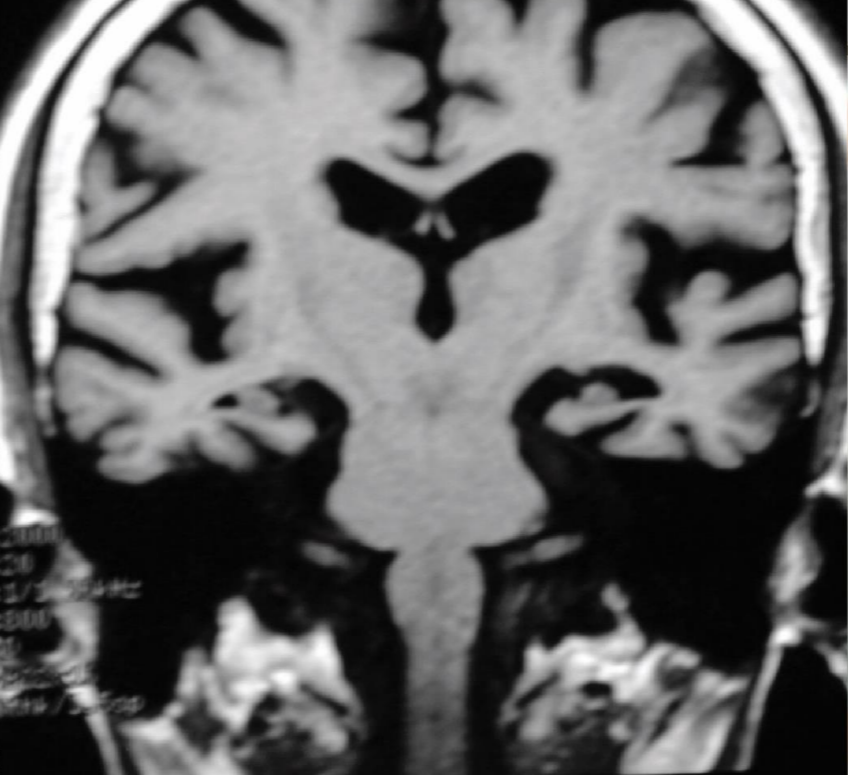
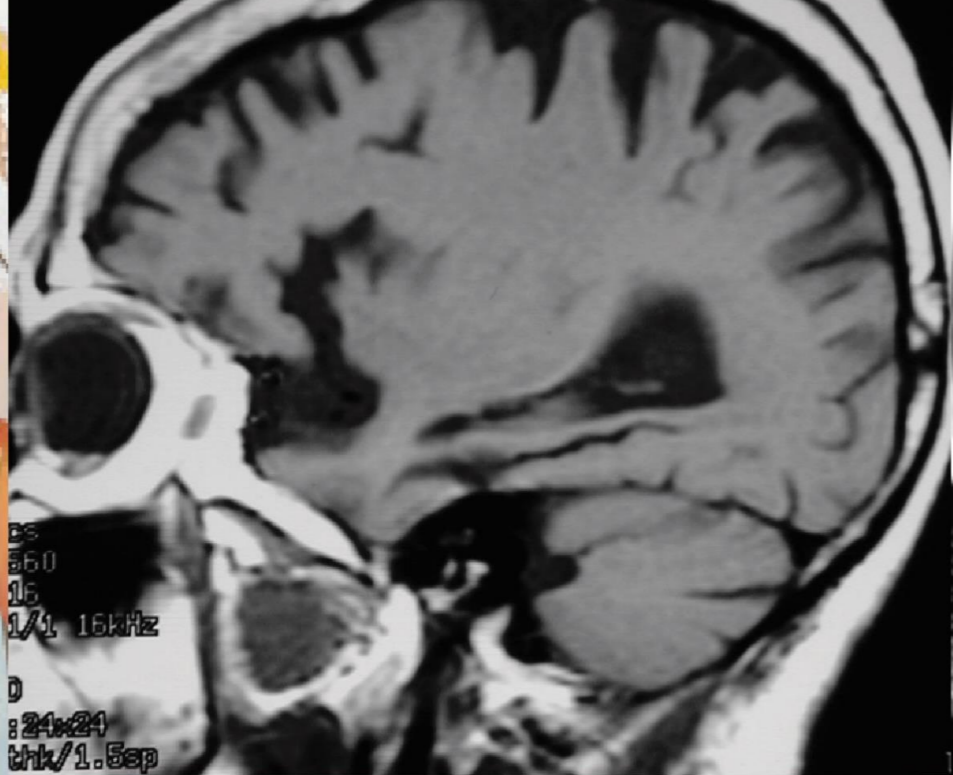






**Normal  
Hippocampus**





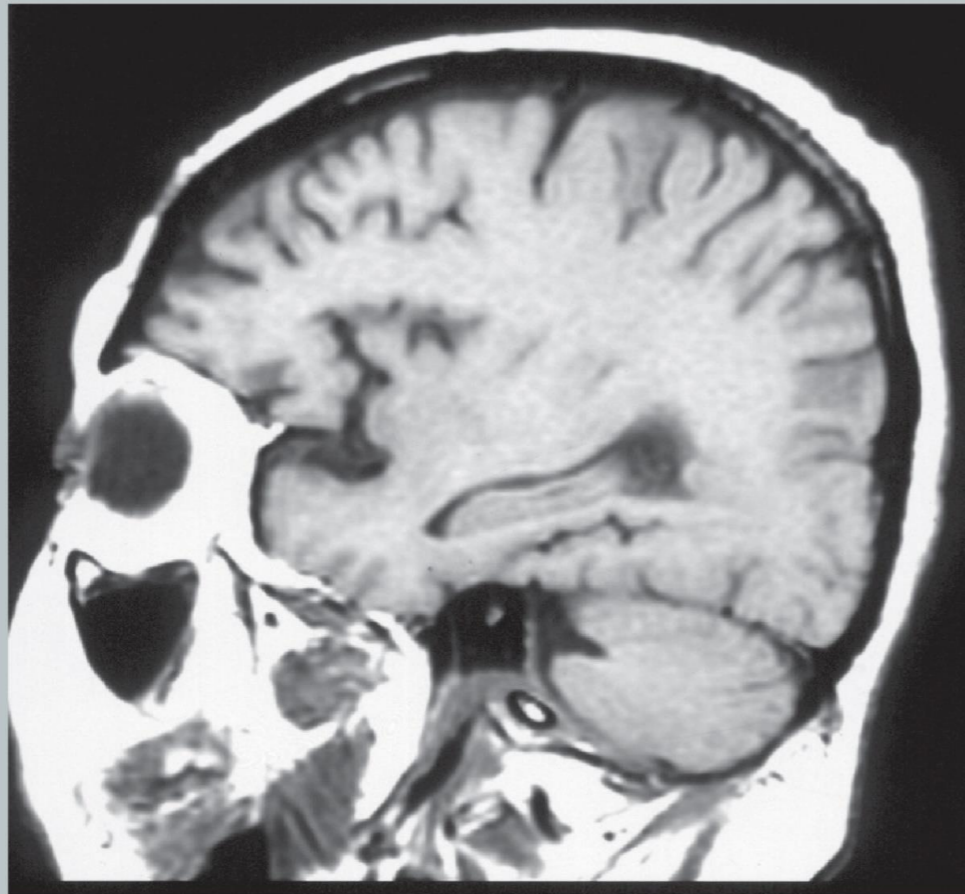
# อัลไซเมอร์ รุนแรง



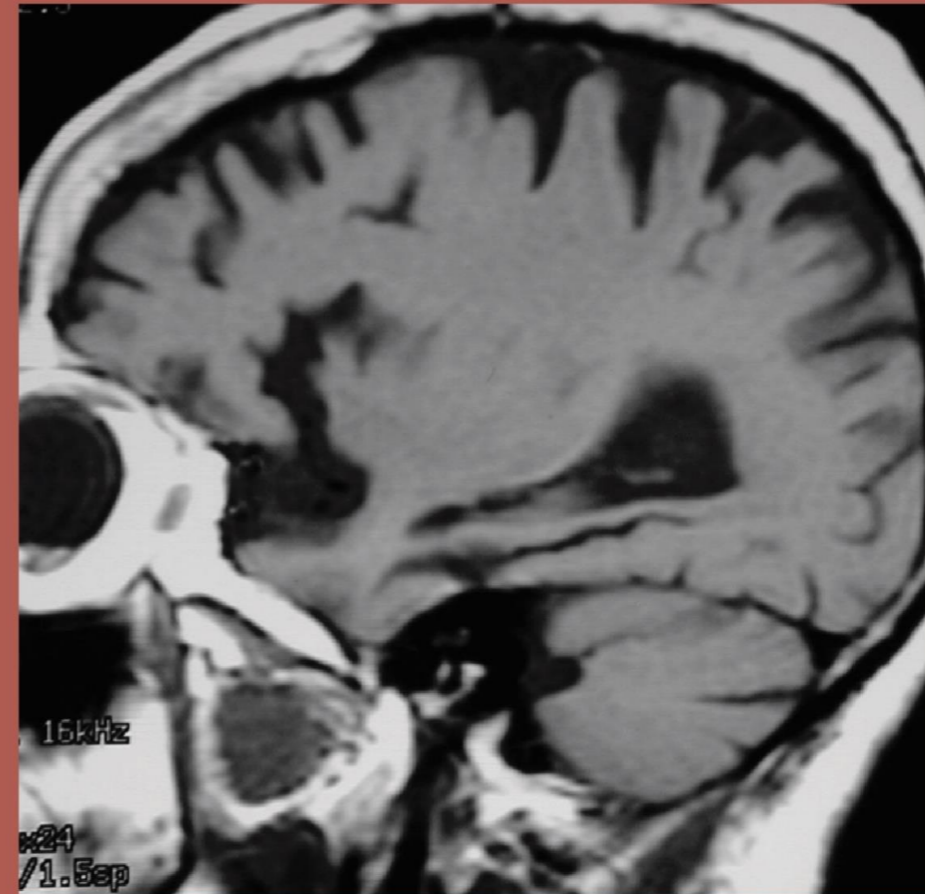


# Hippocampus ในโรคอัลไซเมอร์

ปกติ

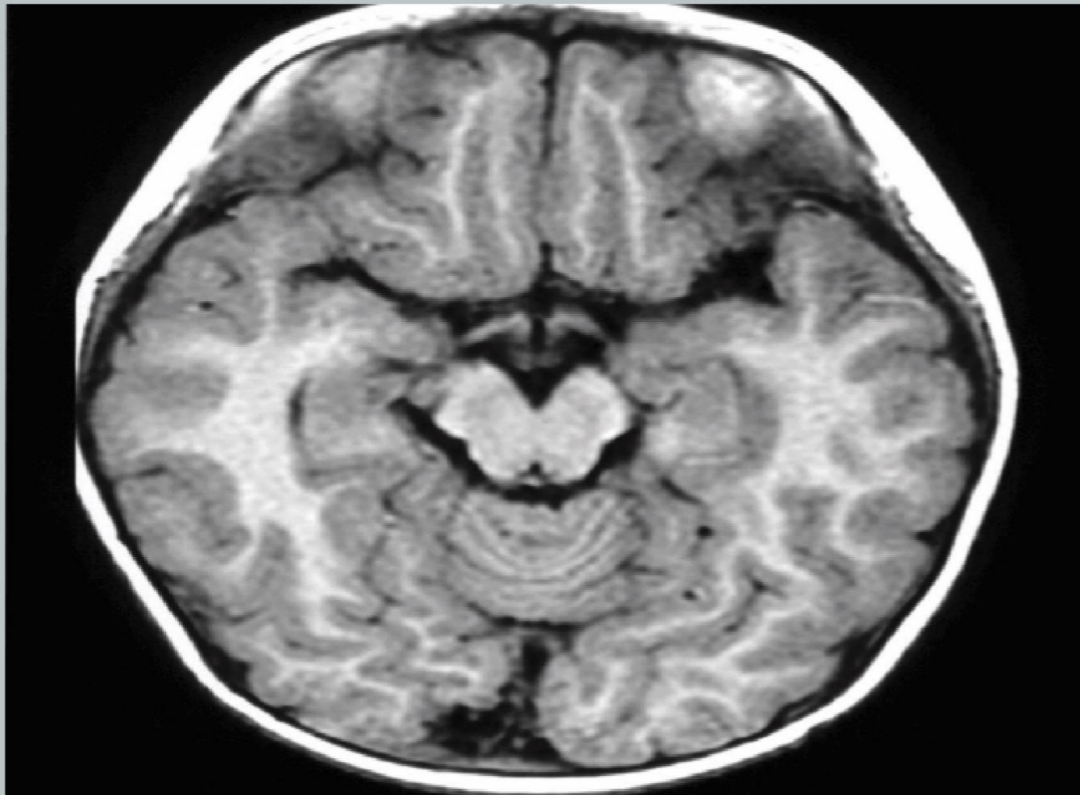


อัลไซเมอร์รุนแรง

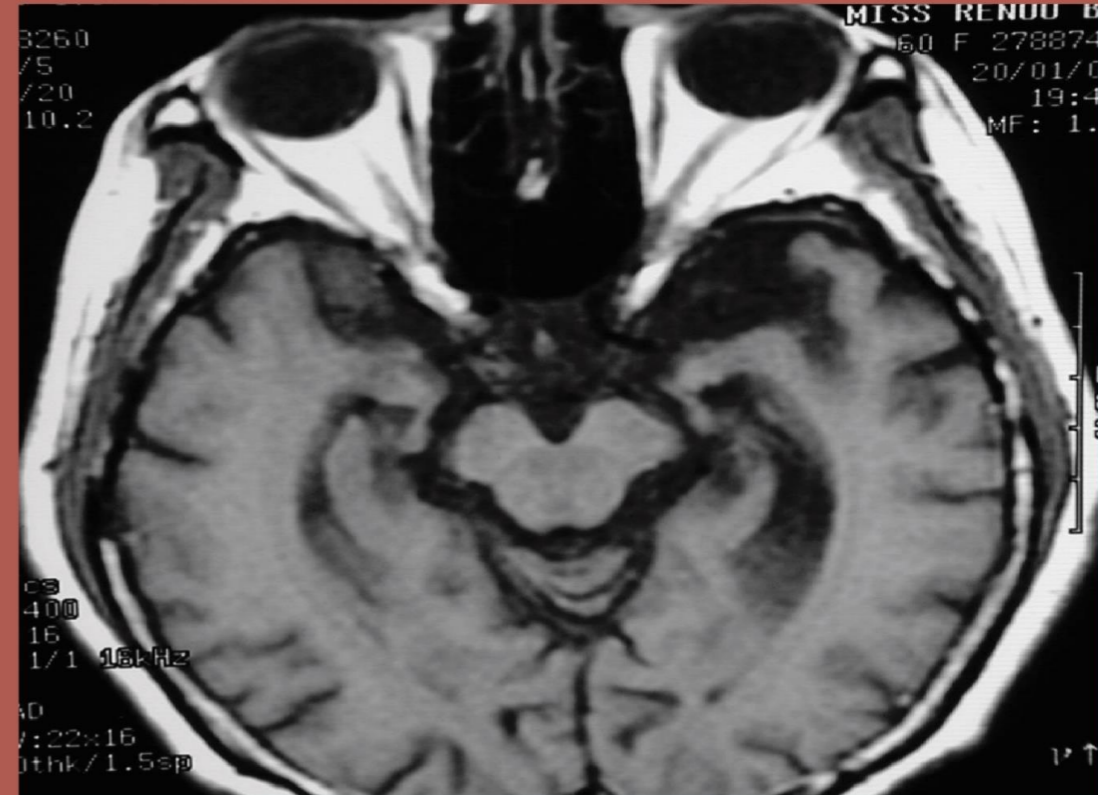


# Hippocampus ในโรคอัลไซเมอร์

ปกติ



อัลไซเมอร์รุนแรง





# สมองเสื่อม

สาเหตุที่ทำให้เกิดสมองเสื่อม ที่พบได้บ่อย ๆ

2. ปัญหาจากส่วนอื่น ๆ ของร่างกายแต่มีผลให้ความสามารถสมองเลวลง

ปัญหาหลอดเลือดสมอง

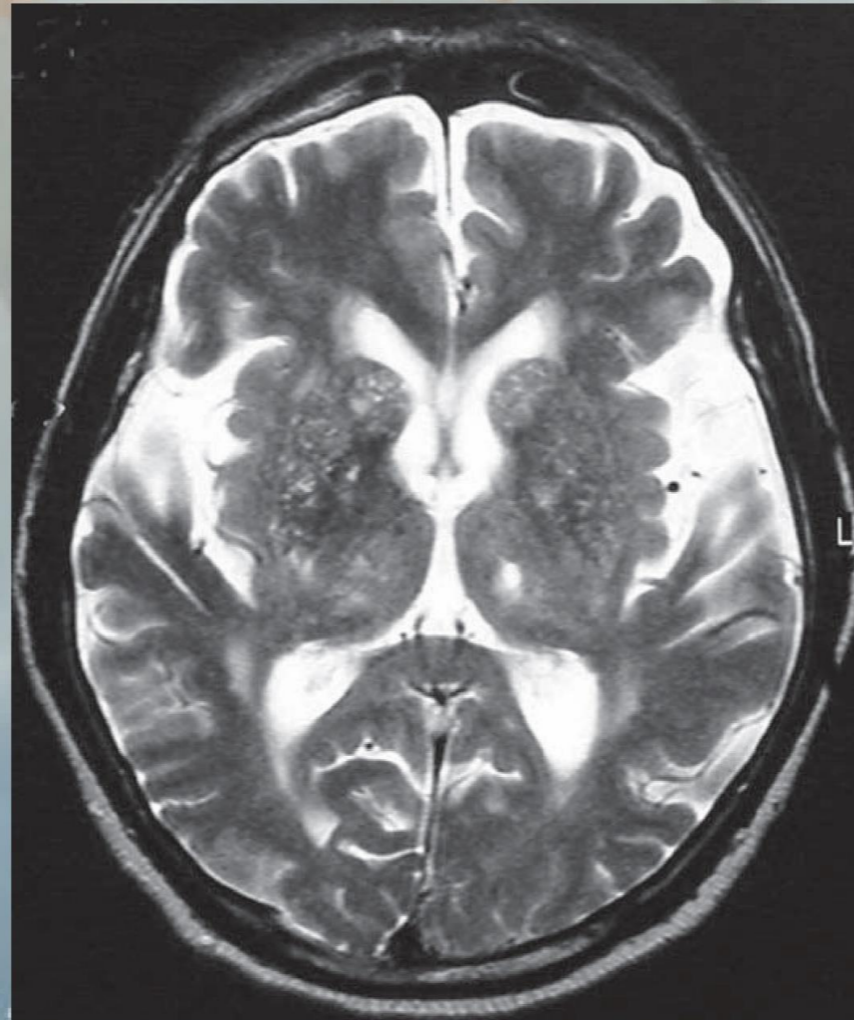


# สมองเสื่อมจาก ปัญหาหลอดเลือดสมอง





# สมองเสื่อม จากปัญหาหลอดเลือดเล็ก



# ยังมีสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเสื่อม อีกมาก

โรคต่าง ๆ ในร่างกาย

ไทรอยด์

โรคเรื้อรัง ที่ทำให้วัยวะเสื่อมลง เช่น โรคตับ โรคไตเสื่อม ไตวาย

การกระทบกระแทก กระแทก ที่สมอง

การติดเชื้ในสมอง

เนื้องอก หรือ โพรงสมองขยายใหญ่ เพราะน้ำเลี้ยงสมองคั่ง

ยาที่มีผลต่อการทำงานของสมอง



# Normal Pressure Hydrocephalus (NPH)

▶▶ โพรงสมองขยายใหญ่จากน้ำเลี้ยงสมองคั่ง

## อาการ

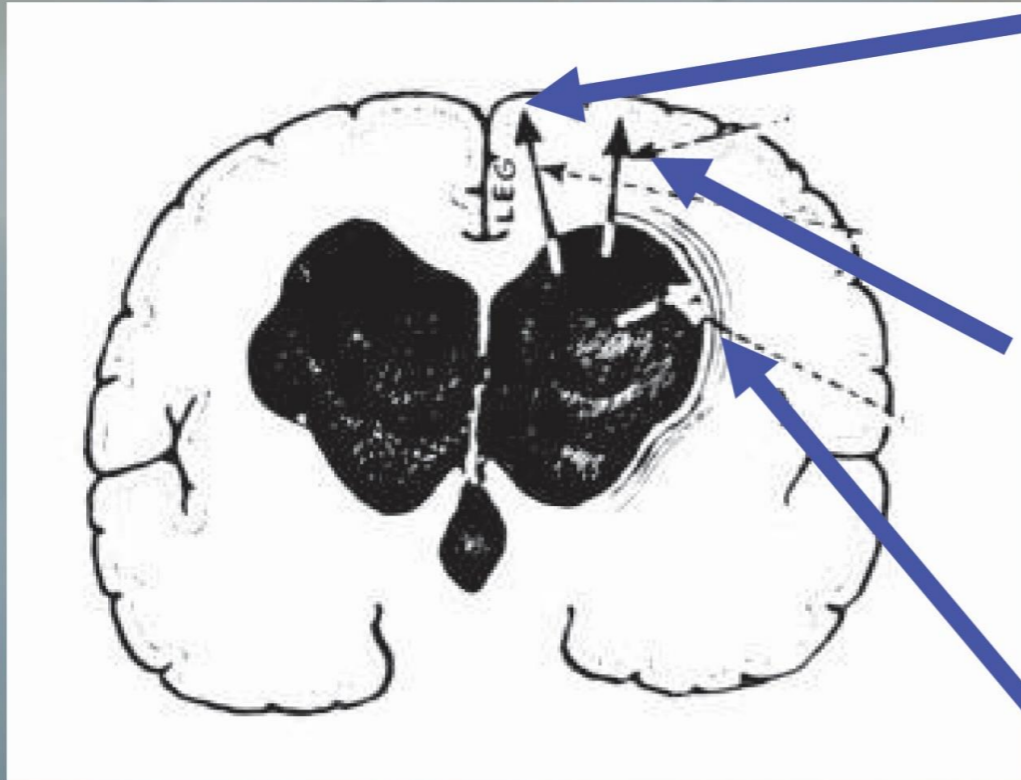
สมองเสื่อม (Dementia)

เดินผิดปกติ (Gait ataxia)

กลั้นปัสสาวะไม่ได้ (Urinary incontinence)

**อาการสมองเสื่อมจะเป็นเร็วกว่ากลุ่มที่เกิดจากการเสื่อมสลายของสมอง และมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ตั้งแต่วัยต้นที่มีอาการสมองเสื่อม**

# Normal Pressure Hydrocephalus (NPH)



Pressure on frontal lobes  
สมองเลื้อม

Pressure on the cortical  
centre in the paracentral lobe  
ปีสภาวะราด

Pressure on the 'leg fibers'  
เดินผิดปกติ



# สาเหตุที่ทำให้เกิดสมองเสื่อม

ยานอนหลับหรือ  
ยากล่อมประสาท

ยาแก้แพ้รุ่นแรก

ยากลายกล้ามเนื้อ

ยาหรือสารที่มีผลต่อ  
การทำงานของสมอง เช่น

ยารักษาโรคทางจิตรุนแรง

ยาต้านเศร้ากลุ่ม ไตรไซคลิก

## สมองเสื่อมที่รักษาได้ 1 ใน 10

ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ (ต่ำ / สูง)

ขาดวิตามินบี 12

ช่องในสมองขยายใหญ่ เนื่องจากน้ำเลี้ยง สมองคั่ง

ยาหรือสารที่เป็นพิษ

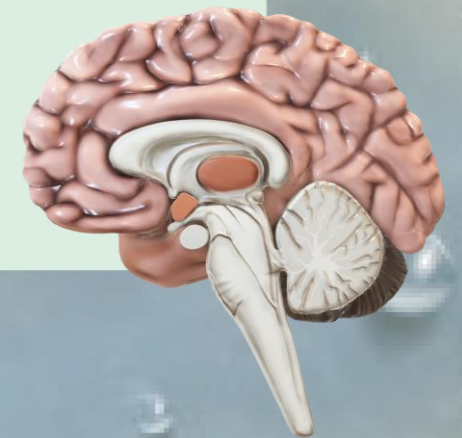


## สมองเสื่อมที่ป้องกันได้

สมองเสื่อมจากหลอดเลือดสมอง

สมองเสื่อมจากยา

สมองเสื่อมจากการกระทบกระแทกกระเทือน



# ห่างไกล สมองเลื่อม

ผศ. พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน  
สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ  
ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



**Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia**  
**/การลดปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวกับการถดถอยของสมรรถนะสมอง**  
**และสมองเสื่อม**

**WHO Guidelines**  
**/คำแนะนำจากองค์การอนามัยโลก**



# 1. กิจกรรมทางกาย

## คำแนะนำ

ขยับตัวให้มาก ไม่ว่าจะออกกำลังกาย เดินเล่น ทำงานบ้าน ปั่นจักรยานเที่ยว ร้องคาราโอเกะ ฯลฯ สร้างความแข็งแรงให้ ระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกาย ทั้ง สมอง หัวใจ กระดูก กล้ามเนื้อ ลดโอกาสเกิดโรคเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า และสมองเสื่อม



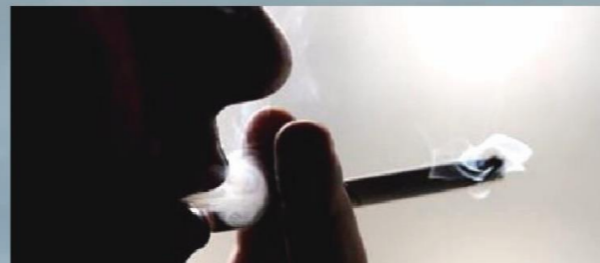


## 2. การเลิกสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ คือปัจจัยเสี่ยงหลักของ ปัญหาหลอดเลือดหัวใจ ระบบทางเดินหายใจ เมื่อ**หัวใจ**มีปัญหา **สมอง**ก็มีปัญหา

### คำแนะนำ

การเลิกบุหรี่ช่วย ลดภาวะเครียดและวิตกกังวล ลดความเสี่ยงซึมเศร้า จากการเก็บข้อมูลพบว่า ผู้ที่มีปัญหาเรื่องความจำที่เลิกบุหรี่สำเร็จ จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ที่ยังคงสูบต่อไป





### 3. การดูแลเรื่องโภชนาการ

#### คำแนะนำ

อาหารเมดิเตอร์เรเนียน มีงานวิจัยว่าช่วยลดความเสี่ยงสมองเสื่อมมากที่สุด  
ลักษณะอาหารคือ ประกอบด้วย ผัก ผลไม้ ปลา เป็นหลัก  
อาหารข้างต้นอาจหายากไป แนะนำเป็นอาหารพื้นเมืองที่หาง่าย  
แต่กินอย่างสมดุล ครบทั้ง 5 หมู่



ยังไม่มียงานวิจัยที่รับรองว่า  
วิตามิน และอาหารเสริมใด ๆ  
มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงแต่อย่างใด



## 4. การบำบัดรักษาโรค ที่เกิดจากการดื่มสุรา



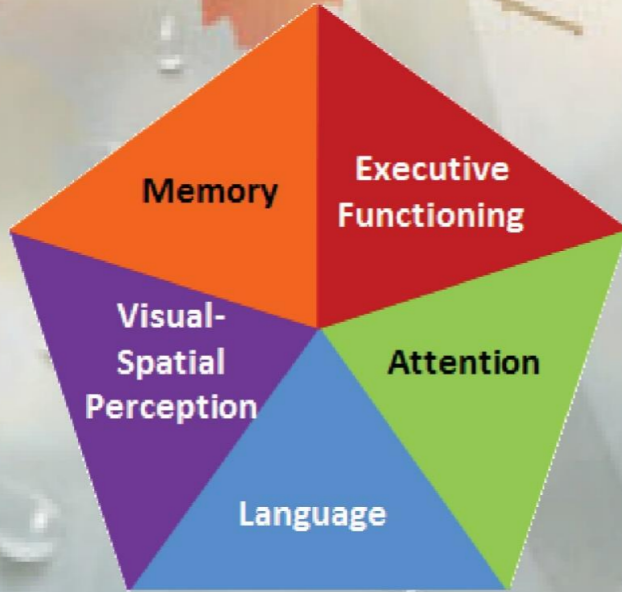
การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ในปริมาณมาก ส่งผลต่อ**สมอง**โดยตรง

### คำแนะนำ

เลิกดื่ม หรือถ้าทำไม่ได้ให้ดื่มให้น้อยที่สุด หรือปรึกษาแพทย์  
เพื่อเข้ารับการบำบัดการติดสุราที่เหมาะสม



## 5. การส่งเสริมศักยภาพสมอง



### คำแนะนำ

หมั่นทำกิจกรรมฝึกให้สมองแต่ละฟังก์ชัน  
ได้ทำงานอยู่อย่างเสมอ





## 6. กิจกรรมทางสังคม



มีผลการวิจัยแบบ Systematic review  
แบบมี meta analysis ชี้ให้เห็นความ  
ความเหงา เปล่าเปลี่ยวเดี๋ยวตาย ไร้สังคม  
มีความสัมพันธ์ต่อการเกิด**สมองเสื่อม**

### คำแนะนำ

การมีเพื่อน ได้เข้าสังคม ได้รับการยอมรับสนับสนุน  
จากสังคมมีผลอย่างมากกับสุขภาพจิตที่ดี  
ช่วยสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีลดความเสี่ยงสมองเสื่อม



## 7. การควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม



ความอ้วนนำไปสู่โรคร้ายมากมาย  
ยิ่งความอ้วนในวัยกลางคนยิ่งเป็นปัจจัยสำคัญ  
ที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง (NCD)

### คำแนะนำ

รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ช่วยลดความเสี่ยงสมองเสื่อม



## 8. การจัดการภาวะความดันโลหิตสูง



**ภาวะความดันโลหิตสูง** ย่อมมีผลกระทบ  
ต่อทั้งหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง  
เมื่อหลอดเลือดมีปัญหา ก็เกิดภาวะ**สมองเสื่อม**ได้

### คำแนะนำ

การบริหารจัดการภาวะความดันโลหิตสูงให้อยู่ในภาวะที่ควบคุมได้เสมอ  
ด้วยยาตาม **WHO Guidelines** ช่วยลดความเสี่ยงไม่ให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง



## 9. การจัดการดูแลอาการของโรคเบาหวาน



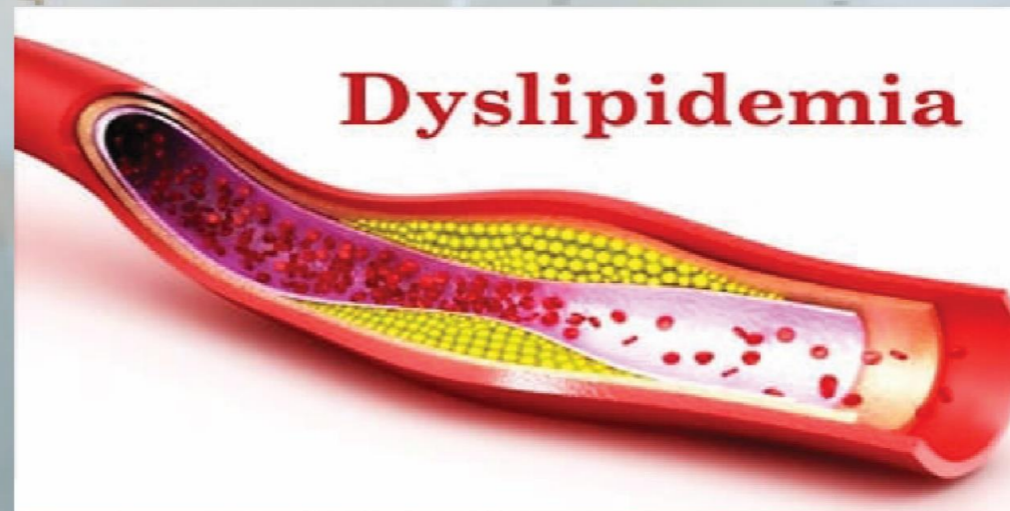
มีการศึกษาที่พบว่า โรคเบาหวานในผู้สูงอายุนั้น สร้างความเสี่ยงสมองเสื่อมเป็นอย่างยิ่ง แต่ยังไม่พบสาเหตุชัดเจนว่าทำไมผู้ป่วยเบาหวาน จึงมีอัตราการเกิดภาวะ**สมองเสื่อม**มากกว่าผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน

### คำแนะนำ

ผู้ป่วยเบาหวานควรได้รับการบริหารจัดการดูแลในส่วนของโรคอย่างเคร่งครัด ตาม **WHO Guideline** ทั้งเรื่องยาและการปรับรูปแบบการใช้ชีวิต เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะ**สมองเสื่อม**ตามมา



## 10. การจัดการกับระดับไขมันในเลือด



เมื่อภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือดย่อมทำให้หัวใจทำงานไม่ดี หรือเพิ่มความเสี่ยงเกิดstroke หรือสมองขาดเลือด ซึ่งก็จะนำไปสู่**สมองเสื่อม**ได้

### คำแนะนำ

ผู้มีภาวะคอเลสเตอรอลสูง ควรได้รับการแนะนำปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต



## 11. การจัดการดูแลภาวะซึมเศร้า



ภาวะซึมเศร้าเอง ก็อาจทำให้ความสามารถสมองลดลง แม้ว่าจะยังไม่พบความเชื่อมโยงที่ชัดเจนว่า ซึมเศร้าทำให้เกิดสมองเสื่อมได้อย่างไร แต่จากการศึกษาเรื่องนี้ที่ตีพิมพ์ใน World Alzheimer's Report 2014 ก็พบว่า ผู้มีภาวะซึมเศร้านั้นมีโอกาสพัฒนาเป็นสมองเสื่อมถึง ถึงสองเท่าของคนทั่วไปเลยทีเดียว

### คำแนะนำ

แม้ยังไม่มีหลักฐานว่ายากลุ่ม antidepressant ช่วยลดความเสี่ยงสมองเสื่อมได้



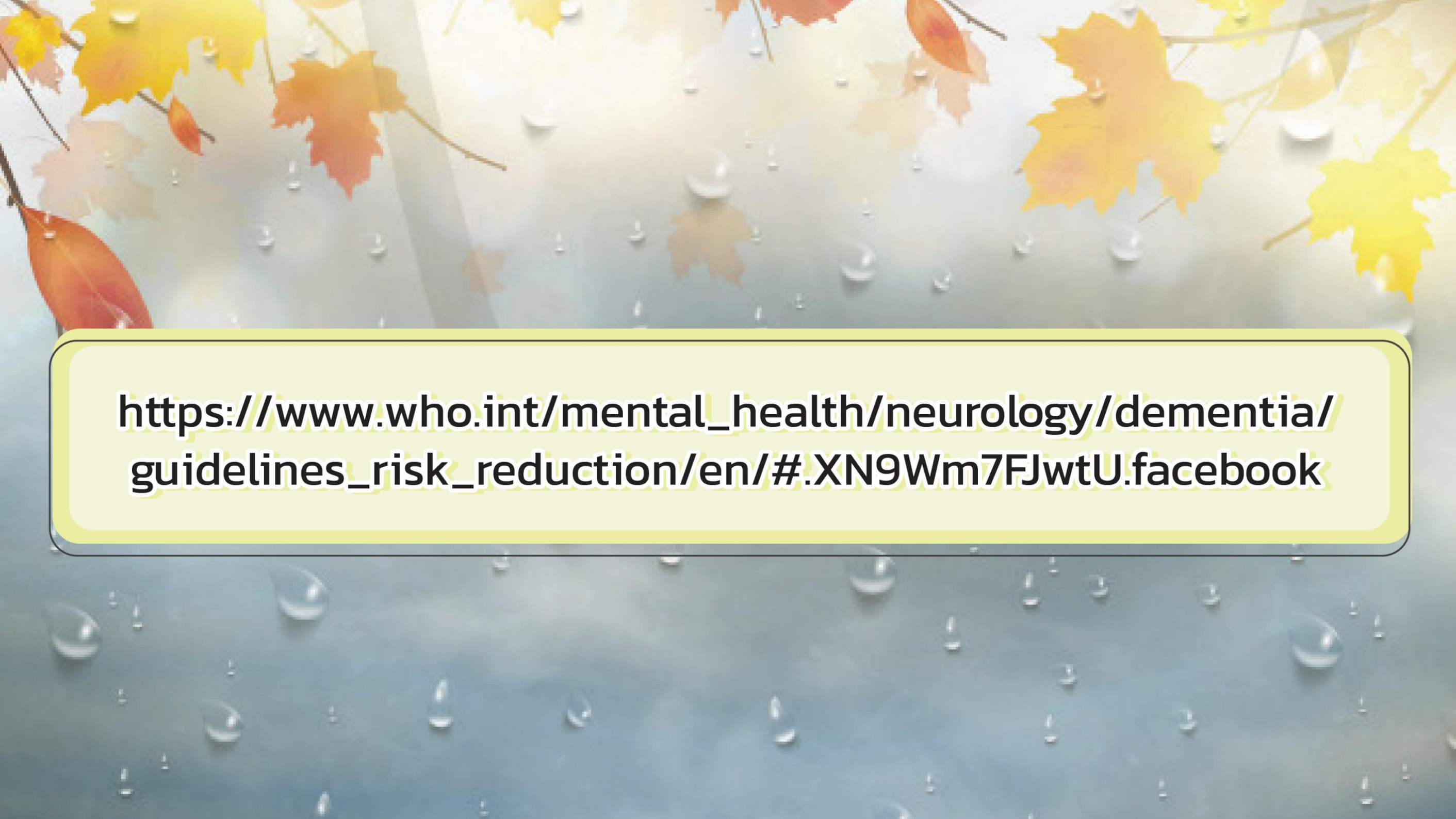
## 12. การจัดการดูแลความสามารถในการได้ยิน



เมื่อได้ยินไม่ชัดเจน ก็สื่อสารกับคนอื่นไม่รู้เรื่อง  
ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการได้ยิน ก็จะเริ่มแยกตัวออกจากสังคม  
ต้องเผชิญกับความเหงา มีผลต่อสุขภาพจิต  
แต่นำไปสู่**สมองเสื่อม**ตามมา

### คำแนะนำ

แม้ยังไม่มีหลักฐานการศึกษาที่ชี้ชัดว่าการใส่เครื่องช่วยฟังจะลดความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อมได้  
แต่ผู้สูงอายุก็ควรได้รับการตรวจความสามารถในการได้ยินอย่างสม่ำเสมอ  
เพื่อให้สามารถสื่อสารได้ ไม่เกิดภาวะที่จะนำไปสู่สมองเสื่อม

The background of the image features a soft-focus scene of autumn leaves in shades of yellow, orange, and red, scattered across a surface covered in numerous clear water droplets, suggesting a rainy day or a window pane. The lighting is bright and diffused, creating a gentle, atmospheric effect.

[https://www.who.int/mental\\_health/neurology/dementia/guidelines\\_risk\\_reduction/en/#.XN9Wm7FJwtU.facebook](https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/guidelines_risk_reduction/en/#.XN9Wm7FJwtU.facebook)





Thank you