**หมอตี๋ ห่วงสูงวัยสมองฝ่อ เชิญชวนร่วมกิจกรรม “ออกกำลังกายสมอง” ห่างไกลโรคอัลไซเมอร์**

รมช.สธ.เผย พบว่าผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม กรมการแพทย์ โดยสถาบันประสาทวิทยา
จึงได้จัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ประชาชน เช่น การคัดกรองสมองเสื่อม การออกกำลังกายสมอง เพื่อให้ความรู้ประชาชน ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์

**ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข** กล่าวว่า องค์การอัลไซเมอร์ระหว่างประเทศ
(Alzheimer’s Disease International; ADI) ได้ประกาศให้วันที่ 21 กันยายนของทุกปีเป็นวันอัลไซเมอร์โลก ซึ่งโรคอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของอาการสมองเสื่อมในวัยสูงอายุ โดยประมาณทุก ๆ 68 วินาทีจะมีผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์เพิ่มขึ้น 1 คนบนโลกใบนี้ ในขณะที่ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้สูงอายุประมาณ 7 ล้านคน จากข้อมูลของสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยพบว่าร้อยละ 10 ของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีอาการสมองเสื่อม จะเห็นได้ว่าโรคนี้นับเป็นปัญหาที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้มีแนวโน้มที่จะพบมากขึ้น เมื่อคนในครอบครัวเป็น
โรคสมองเสื่อมนับเป็นเรื่องใหญ่ เนื่องจากโรคนี้ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ การดูแลผู้ป่วยจึงไม่ใช่เรื่องง่ายจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นโรคสมองเสื่อมนั้นเป็นภาระสำคัญสำหรับญาติผู้ดูแล ที่ต้องให้การดูแลอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเวลาผ่านไป ภาระในการดูแลยิ่งเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากภาวะเสื่อมถอยของสมองที่มากขึ้น และเมื่อบุตรหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทิ้งให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านเพียงลำพัง อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บกะทันหันได้นำไปสู่ภาวะการติดเตียงต้องพึ่งพา ดังนั้น
เมื่อผู้สูงอายุ มีอาการที่สงสัยว่าจะมีภาวะสมองเสื่อมควรรีบนำผู้สูงอายุไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคอัลไซเมอร์ คือ สภาวะของสมองเสื่อมลงไม่เพียงเฉพาะเรื่องความจำอย่างเดียว ยังรวมถึงความคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรม ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่ไม่ใช่ภาวะปกติที่พบในผู้สูงอายุเสมอไป ทั้งนี้โรคอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุของภาวะสมองเสื่อมชนิดที่พบมากที่สุด คือ ร้อยละ 50-70 ผู้ป่วยจะมีอาการ หลงๆ ลืมๆ จำความไม่ได้ จำเรื่องที่เพิ่งพูดไปได้ไม่นานก็ลืม ชอบเล่าเรื่องเดิมซ้ำไปซ้ำมา เดินหลงทิศทาง ไม่สามารถแก้ปัญหาง่าย ๆ อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไป สาเหตุเกิดจากการตายของเซลล์สมอง สาเหตุให้การทำงานของสมองเสื่อมลงจนกระทั่งส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วย ความเครียดก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำลายสมองได้โดยตรง และเร่งให้สมองเสื่อมได้รวดเร็วเร็วขึ้น สำหรับปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่ พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง โรคเบาหวาน ขาดการออกกำลังกาย และกรรมพันธุ์ สถาบันประสาทวิทยาเห็นความสำคัญของโรคอัลไซเมอร์ จึงได้จัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อให้รับรู้ถึงอาการเริ่มแรกของภาวะสมองเสื่อมในวันอัลไซเมอร์โลก โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ เช่น ฝึกออกกำลังสมอง ตรวจคัดกรองภาวะสมองเสื่อม แสดงตัวอย่างอาหารป้องกันสมองเสื่อม บรรยายเรื่อง “การนอนหลับในผู้สูงอายุและปัญหาการนอนหลับ
ในผู้ป่วยสมองเสื่อม” โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งงานดังกล่าวจะจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 27 กันยายน 2562 ณ ห้องประชุมอาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบพระชนมพรรษา สถาบันประสาทวิทยา

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

 #กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #โรคอัลไซเมอร์

 -ขอขอบคุณ- 20 กันยายน 2562