

แพทยศาสตร์ จุฬาฯ เผยนวัตกรรมตรวจสมองเสื่อมแฝง รู้ตัวล่วงหน้า 10 ปี ชะลออัลไซเมอร์ยามสูงวัย

สุรเดช พันธุ์ลี

ในประเทศไทยพบผู้มีภาวะสมองเสื่อมประมาณ 7 แสนคน ในจำนวนนี้ 5 แสนคนเกิดจากโรค “อัลไซเมอร์” หากไม่มีมาตรการชะลอหรือป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม จำนวนผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีโอกาสเกิด 1 ใน 16 คน และอายุ 80 ปีขึ้นไป มีโอกาสเกิด 1 ใน 6 คน



นพ. ภูษณ อนุพรสังข์สิทธิ์

“โรคอัลไซเมอร์” มีระยะฟักตัว 10 - 15 ปี ก่อนที่จะเริ่มแสดงอาการ เรียกได้ว่าเป็นโรคอัลไซเมอร์แฝง ผู้ป่วยจะไม่มีอาการใด ๆ สามารถทำงานได้ปกติ จนเมื่อการดำเนินโรคไปถึงจุดที่อาการเริ่มปรากฏ ผู้ป่วยก็สูญเสียเนื้อสมองไปมากแล้ว ตอนนั้นก็ยากจะฟื้นฟูหรือกู้สุขภาพของสมอง ”

พยากรณ์สมองเสื่อมแฝงก่อนเกิดอาการ

- **PET Scan (Positron Emission Tomography Scan)** เป็นเทคโนโลยีการตรวจโรคทางด้านเวชศาสตร์นิวเคลียร์ โดยใช้ภาพวินิจฉัยการทำงานของอวัยวะและเนื้อเยื่อภายในร่างกาย ค่าใช้จ่ายค่อนข้างแพง และใช้เวลาในการตรวจให้ครบ 2 - 3 วัน
- **การเจาะน้ำไขสันหลัง** เป็นการตรวจวัดระดับโปรตีนที่ก่อโรคอัลไซเมอร์ โดยการเจาะน้ำไขสันหลัง ซึ่งในประเทศไทยต้องทำโดยแพทย์เท่านั้น
- **เทคนิคทางอิมมูโนวิทยา** โดยศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ จุฬาฯ ใช้เทคนิคในการตรวจเลือดแทนการเจาะน้ำไขสันหลัง เพื่อตรวจสอบที่เป็นตัวชี้วัดอัลไซเมอร์แฝง และตรวจสอบที่สูญเสียเนื้อสมอง มีค่าใช้จ่ายย่อมเยา และยังได้ผลตรวจที่แม่นยำด้วย



ดูแลตัวเองเสียแต่วันนี้ ลดโอกาสสมองเสื่อม

- ♥ ดูแลสุขภาพไม่ให้เป็นโรค NCDs เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ
- ♥ ผู้ที่อาการหูหนวก หูตึง จะทำให้สมองไม่ได้รับการกระตุ้น ส่งผลให้สมองเสื่อมได้ง่าย จึงควรพบแพทย์เพื่อทำการรักษา
- ♥ ทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนช่วยป้องกันสมองเสื่อม เช่น ผักและผลไม้ อาหารทะเล ไขมันจากพืช **งด** ของหวาน ของเค็ม ของทอด **งด** สูบบุหรี่ **ลดหรืองด** การดื่มสุรา
- ♥ ควบคุมกำลังกายทุกวัน ๆ ละครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสร้างสารฟื้นฟูสมอง



QR Code
บทความฉบับเต็ม



ที่มา : ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
<https://www.chula.ac.th/highlight/93245/>

กลุ่มวิจัยและนิพนธ์
สำนักแผนงานและโครงการพิเศษ