

10 พฤติกรรมอัลไซเมอร์... ซ้ำแบบนี้ เห็นทีจะไขโรคสมองเสื่อม



อาการซ้ำลิ้ม หรือหลงๆ ลืมๆ เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ หรือแม้แต่ใครก็ตามที่มีสิ่งต้องคิดต้องทำเยอะๆ แต่การหลงลืมมีหลายรูปแบบ

ซึ่งอาการลืมบางอย่างนั้นอาจเป็นสัญญาณเตือนถึงการเริ่มต้นของโรคสมองเสื่อมประเภท "อัลไซเมอร์" ดังนั้น หากเราเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ แล้วสังเกตเห็นอาการหรือพฤติกรรม "ลืม" แบบ "อัลไซเมอร์" ควรรีบพาท่านไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาและหาทางชะลอการดำเนินโรค ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินชีวิตของผู้ป่วยไม่แยลงเร็วเกินไป

แล้วอาการ "ลืม" แบบไหนที่จะพอจะเป็นเค้าวางว่า เข้าข่ายโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) วันนี้เรามี 10 อาการอัลไซเมอร์ มาให้คุณหัดสังเกตกัน

1. หลงลืมในเรื่องที่ไม่น่าลืม มีความจำที่แยลง

ผู้ที่เริ่มเป็นอัลไซเมอร์ จะมีอาการหลงลืมสิ่งใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้น หรือที่เรียกว่าความจำระยะสั้น ลืมวันสำคัญหรือเหตุการณ์สำคัญที่เพิ่งผ่านมา ทั้งๆ ที่ไม่น่าจะลืม เช่น ลืมการฉลองวันเกิดคนในครอบครัวที่เพิ่งผ่านมา ลืมว่าเพิ่งไปงานรับปริญญาของหลาน หรือมักถามอะไรซ้ำๆ เดิมๆ ทั้งๆ ที่เพิ่งถามไป เพราะลืมไปว่าถามแล้ว รู้แล้ว แต่หากเป็นการหลงลืมเพียงครั้งคราว พอเวลาผ่านไปสักพักก็กลับนึกขึ้นได้หรือจำได้ นั่นไม่ใช่อาการของโรคอัลไซเมอร์

2. บกพร่องในขั้นตอนที่เคยทำเป็นประจำ

ใช้เวลามากขึ้นในการทำกิจวัตร เช่น ตักข้าว กินข้าว ซึ่งปกติแล้วเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ และรวดเร็ว รวมถึงกิจวัตรที่มีขั้นตอนซับซ้อนก็ทำได้ช้าลงหรือทำไม่ได้เพราะจำขั้นตอนและกระบวนการในการทำไม่ได้ เช่น การติดกระดุมเสื้อ การใส่เสื้อผ้า ลืมทำขั้นตอน เช่น ทำอาหารแล้วลืมใส่เครื่องปรุง

หรือลืมนำใส่แล้วจึงใส่อีก มีปัญหาในการดูแลตัวเอง เช่น การกิน การอาบน้ำ การขับถ่าย การแปรงฟัน การหวีผม คือทำอะไรไม่ได้ หรือทำได้แต่ทำไม่ถูกต้อง ไม่สามารถซื้อของตามรายการที่ต้องการ ไม่จ่ายเงินตามจำนวนที่ใบเสร็จแจ้ง ซึ่งไม่ใช่การหยิบเงินผิด หรือได้ยื่นยอดเงินไม่ถนัด มองไม่ชัด หรือแค่เข้าใจผิดเพียงครั้งคราวเท่านั้น แต่เป็นเพราะคำนวณไม่ได้หรือไม่เข้าใจจำนวนเงิน ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่เคยเข้าใจนั่นเอง

3. ลืมเส้นทาง หลงทาง สิ่งที่เคยทำได้ติกลับทำได้แย่ง

ไม่ว่าจะเป็นงานบ้านหรืองานออฟฟิศที่คุ้นเคยกลับรู้สึกทำได้ยาก ลืมเส้นทางที่เคยไปเป็นประจำ เช่น เส้นทางไปทำงาน เส้นทางกลับบ้าน ทำให้ขับรถหลงทางบ่อยๆ ลืมทางเข้าสำนักงาน ทางเข้าบ้านที่ปกติเข้าออกเป็นประจำ ก็ขับรถวนไปวนมาหาไม่เจอ สูญเสียทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน ลืมวิธีการใช้โทรศัพท์ การใช้เครื่องไฟฟ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำไม่ได้ซับซ้อนหรือต้องเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ หรือของชิ้นใหม่

4. สับสนเรื่องวัน เวลา และสถานที่

มักจะสับสนในเรื่องวัน เวลา สถานที่ ฤดูกาล หรือไม่รู้ว่าจะไปสถานที่นั้นๆ ได้อย่างไร และไปทำไม ซึ่งไม่เหมือนกับอาการลืมนิววันนี้วันที่เท่าไร วันนี้เป็นวันอะไรของสัปดาห์ ซึ่งเป็นการลืมแบบที่จะนึกออกและรับรู้ได้ในภายหลังเมื่อตั้งสติได้หรือทบทวนเองได้แล้ว

5. ไม่เข้าใจในภาพที่เห็น

ไม่สามารถรวบรวมยอดความสัมพันธ์ระหว่างภาพกับตัวเองได้

เวลาเดินผ่านกระจกหรือสองกระจก พอเห็นภาพในกระจกจะไม่รู้นั้นคือภาพของตัวเองในกระจก ไม่รู้นั้นคือกระจก คิดว่าเป็นอีกห้องหนึ่งที่มีคนอื่นอยู่ในนั้น ซึ่งแตกต่างจากความเข้าใจผิดที่เกิดจากสายตาไม่ดีของผู้สูงวัยทั่วไป

6. มีปัญหาในการพูด การเขียน การเลือกใช้คำ

ระหว่างคุยกัน อาจจะมีการหยุดพูดไปดื้อๆ เพราะนึกคำไม่ออก ไม่รู้อธิบายอย่างไรต่อ เรียบเรียงคำไม่ถูก เพราะเกิดปัญหาหลงลืมข้อมูลที่เคยจำได้ พอพูดออกมาก็มีกริ่งลำดับคำผิด พูดคำหรือประโยคซ้ำๆ หรือเรียกชื่อสิ่งของผิด และไม่สามารถเรียกชื่อสิ่งของที่เคยใช้เป็นประจำได้ เช่น ปากกา จาน ช้อน รถ ก็เรียกไม่ถูก

7. ลืมของ วางของผิดที่ผิดทาง

มักวางของผิดที่ผิดทางแต่ไม่รู้ตัวว่าเป็นการวางของผิดที่ เช่น เก็บรีโมตทีวีไว้ในตู้เย็น พอจะหาของที่ปกติเก็บไว้ในที่เดิมๆ กลับหาไม่เจอ เพราะนึกไม่ออกว่าปกติแล้วเก็บไว้ตรงไหน

แต่กลับไปหาสิ่งของนั้นในที่ที่ไม่น่าจะไปวางได้
หรือถ้าหากหาของไม่เจอก็จะมักโทษว่ามีคนอื่นหยิบเปลี่ยนที่วาง หรือคิดว่ามีคนมาขโมยไปแล้ว

8. สูญเสียการตัดสินใจที่ถูกต้อง ความสามารถในการตัดสินใจลดลง

ผู้ที่เป็นอัลไซเมอร์จะมีพฤติกรรมตัดสินใจที่ไม่ถูกต้อง เช่น เมื่อมีความจำเป็นต้องไปงานสำคัญ กลับไม่ยอมอาบน้ำ ไม่แต่งตัว ไม่ทำผม และคิดว่าตนเองทำถูกต้องแล้วที่ทำแบบนั้น พฤติกรรมแบบนี้ไม่ใช่เพราะเกิดจากความซี้เกียจ หรือการไม่ให้ความสำคัญ หรือนิสัยเปลี่ยนไป แต่เกิดจากการตัดสินใจที่ไม่ตรงกับที่ควรจะเป็น

9. มีการแยกตัวและลดการเข้าสังคม

มักไม่ทำกิจกรรมที่เคยชอบทำ ไม่อยากทำงานที่เคยทำแบบให้เหตุผลไม่ได้ ไม่อยากพบปะผู้คน เฉื่อยชา ไม่สนใจหรือตื่นเต้นต่อสิ่งต่างๆ เก็บตัวอยู่แต่ในห้องเพราะไม่อยากให้ใครรู้ว่าตนเองกำลังมีปัญหาต่างๆ เช่น ลืมเส้นทาง นึกคำไม่ออก ลำดับกิจกรรมที่ต้องทำไม่ได้เหมือนเคย ก็เลยเกิดการแยกตัว ไม่อยากไปไหน

10. อารมณ์และบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป

มีอารมณ์หงุดหงิดง่ายขึ้นเมื่อต้องไปในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย มีอาการสับสน หวาดระแวง ซึมเศร้า วิตกกังวล หวาดกลัว และปรับตัวไม่ได้ เป็นแม้กระทั่งกลับหรือออกจากสถานการณ์นั้นๆ มาสักพักแล้ว

ทั้งหมดนี้คือ 10 พฤติกรรมอัลไซเมอร์ที่เราสามารถสังเกตได้ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงถึง 4 ด้านด้วยกัน คือ 1.ด้านความจำ 2.ด้านความคิด 3.ด้านคำพูด และ 4.ด้านพฤติกรรมหรือการกระทำ หากสังเกตแล้วพบว่าพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยกับผู้สูงวัยใกล้ตัว หรือเริ่มส่งกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคนๆ นั้น ก็ควรหาโอกาสพาไปพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและรักษาให้ถูกต้องตามอาการต่อไป เพราะนอกจากจะเป็นการช่วยผู้ป่วยแล้ว คนที่ดูแลผู้ป่วยจะได้มีความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้น เพื่อการดูแลผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป