



สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย

Mission : Leader of Dementia Prevention and Care in Asia

Newsletter

ฉบับที่ 3

รายนามคณะกรรมการ

บรรณาธิการ

ศ.นพ.ประเสริฐ บุญเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นพ.สมศักดิ์ ลัทธิกุลธรรม

คณะบรรณาธิการ

รศ.พญ.ศิวาพร จันทร์กระจำ

รศ.พญ.วรพรรณ เสนาณรงค์

นพ.เฉลิมชาติ วรรณพฤกษ์

นพ.สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย

รศ.นพ.รุ่งโรจน์ พิทยศิริ

นพ.เชษฐมชัย เสือวรรณศรี

พญ.พนิดา กฤตยภูษิตพจน์

นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล

สารจากนายก



สารจากนายกฉบับที่ 3 ควรจะถึงมือสมาชิกภายในเดือนกันยายน 2558 ขณะนี้เหลือเวลาอีก 2-3 วัน คงไม่ทันกำหนดแน่นอน ประมาณปลายเดือนตุลาคม 2558 น่าจะเสร็จเรียบร้อย ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณสมาชิกสมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย ที่ไว้วางใจเลือกให้ดำรงตำแหน่งนายกสมัยที่ 2...สมัยสุดท้าย ตามกฎของสมาคมฯ จะพยายามทำหน้าที่ให้ดีที่สุดเหมือนที่ได้ให้สัญญาไว้ก่อนเลือกตั้ง...ทำให้สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย มั่นคง เข้มแข็งทุกด้าน และเจริญเติบโต ก้าวหน้าต่อไปเรื่อยๆ ไปให้ไกลสู่จุดหมายปลายทางที่ได้ระบุไว้ใน Motto...

Leader of Dementia Prevention and Care in Asia... ให้มากที่สุด เร็วที่สุด เท่าที่จะสามารถทำได้

ขอเชิญชวนสมาชิกสมาคมประสาทวิทยาแห่งประเทศไทยสมัครเป็นสมาชิกสมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทยด้วยเพราะงานของเราเป็นเรื่องสมองเหมือนกันและน่าจะมีส่วนช่วยกันวิจัยสมองเสื่อมได้เหมือนกัน...60 ปี ค่าสมัครตลอดชีพ 1,000 บาท ท่านจะได้รับ Newsletter ซึ่งมีข้อมูลเรื่องโรคสมองเสื่อมที่เป็นประโยชน์กับตัวท่านโดยตรง ทั้งเรื่องการป้องกันและการดูแลรักษา

ปัจจุบันโรคสมองเสื่อมเป็นโรคที่น่ากลัวมากที่สุด ถ้าได้สัมผัสผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้โดยตรงและคนดูแลอย่างต่อเนื่องจะรู้สึกได้ว่า โรคสมองเสื่อมเป็นโรคที่น่ากลัวจริงๆ โดยเฉพาะคนที่ต้องทำหน้าที่ให้การรักษาและดูแลผู้ป่วยเป็นงานที่หนักมกๆ ไม่มีใครอยากทำแต่ก็ต้องทำเพราะผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมคือผู้ที่มีพระคุณต่อเรา อาจเป็นคุณพ่อ-คุณแม่หรือญาติผู้ใหญ่ผู้มีพระคุณต่อเรา โรคสมองเสื่อมเป็นภัยเงียบที่สืบคลานเข้าหาตัวท่านและทุกคนภายในครอบครัวตลอดเวลา ทุกวินาที ทุกเดือน ทุกปี ทั้งกลางวัน กลางคืน ทั้งเวลาหลับและเวลาตื่น อาการและอาการแสดงของโรคสมองเสื่อมปรากฏให้เห็นชัดที่อายุ 73 ปี แต่จุดเริ่มต้นของโรคอาจก่อนหน้านี้ 5-10-15 ปี หรือนานกว่านี้ก็ได้ ณ เวลานี้ยังไม่มีการตอบ mean age ของโรคสมองเสื่อมในคนไทย 73 ปี ทั้งชายและหญิง ปัจจุบันคนไทยอายุยืน 70-80 ปี มีสิทธิเป็นโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์เกือบทุกคน

การที่โรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์เริ่มก่อกำเนิดและดำเนินไปอย่างช้าๆ มองในแง่ร้ายก็เป็นภัยเงียบที่เข้ามาถึงตัวเราเมื่อใดไม่รู้ คนเป็นโรคนี้ ไม่รู้ตัวว่าตนเป็นโรคนี้ แต่ถ้ามองในแง่ดีที่เป็นประโยชน์กับตัวเราเองทางด้านการป้องกันโรค...เป็นโอกาสทองให้ทุกคนมีสิทธิที่จะป้องกันโรคนี้ได้...ถ้าเริ่มต้นทำการบ้านเรื่องการดูแลสุขภาพตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป การบ้านเพื่อการป้องกันโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ทำได้ง่ายนิดเดียว มี 3 keyword “Walk /Jog Work Sweat” ... “สุขภาพดีไม่มีขาย ใครอยากได้ต้องลงมือทำเอง... สมองเสื่อมป้องกันได้ ถ้าใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ”

การทำสมาธิกับโรคสมองเสื่อม

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าประชากรของโลกมีอายุยืนยาวขึ้นอันนี้เป็นข่าวดีแต่ข่าวร้ายที่ตามมาก็คือเซลล์ของสมองเริ่มลดประสิทธิภาพตั้งแต่อายุประมาณ 30 ปี มนุษย์เริ่มเสาะแสวงหาวิธีต่างๆที่จะทำให้สมองมีประสิทธิภาพดีขึ้น ในปัจจุบัน มีอยู่วิธีหนึ่ง ซึ่งกำลังเป็นที่สนใจอย่างมากนั่นคือการทำสมาธิ นักวิทยาศาสตร์ใน 10 ปีหลังได้มีการค้นคว้าวิจัย มากมายเกี่ยวกับ ผลของการทำสมาธิต่อสมอง ขณะที่ทำสมาธิมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นในสมองที่วัดได้ในทางวิทยาศาสตร์ การทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้หรือไม่และที่สำคัญในตอนนี้นี้ก็คืออยากทราบว่าการทำสมาธิสามารถป้องกันและรักษาโรคสมองเสื่อมได้หรือไม่ จะขอสรุป ตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

การทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้หรือไม่และที่สำคัญในตอนนี้นี้ก็คืออยากทราบว่าการทำสมาธิสามารถป้องกันและรักษาโรคสมองเสื่อมได้หรือไม่

มีงานวิจัยของ Gard , Hozel และ Lazar ลงในวารสาร Ann NY Acad Sci 2014 ในหัวข้อ The potential effects of meditation on age related cognitive decline : a systematic review ได้ทำการศึกษางานวิจัย 12 เรื่องสรุปว่า การทำสมาธิมีผลดีต่อ attention ,memory ,executive function , processing and general cognition และข่าวดีของผู้สูงอายุ ก็คือ การทำสมาธิสามารถมีผลดีได้ในผู้ในคนสูงอายุ และจากผลการวิจัยเบื้องต้น ว่าการทำสมาธิจะสามารถชะลอความเสื่อมถอยของการทำงานของสมองเนื่องจากวัยชรา

ในปี 2010 Alberto Cheisa และคณะจากอิตาลีได้ทำงานวิจัยชื่อ- Does my mindfulness training improve cognitive abilities ? A systematic review of neuropsychological findings : จากการทบทวนงานวิจัย 8 ชิ้นที่เป็น case controlled study พบว่า การทำสมาธิชนิด mindfulness training สามารถทำให้การทำงานของสมองส่วนที่เป็น selective and executive attention ดีขึ้น อย่างมีนัยทางสถิติ

ในเดือนมกราคมปี 2015 ก็มีงานของ Eileen Luders ลงใน frontiers in psychology ในหัวข้อเรื่อง. Forever Younger : potential age - defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy สรุปได้ใจความว่าได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุและ สมองในส่วนสีเทา(cerebral gray matter) ในคน 2 กลุ่ม จำนวน 100 คน ที่ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่ม ที่ทำสมาธิสม่ำเสมอและกลุ่มที่ไม่ได้ทำ พบว่า กลุ่มที่ทำสมาธิสม่ำเสมอ มีการลดขนาดของสมองตามอายุ น้อยลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ทำสมาธิอย่างชัดเจนสรุปว่าการเสื่อมของสมองหรือการลดของสมองในส่วนสีเทาในกลุ่มที่ทำสมาธิมีการเสื่อมน้อยลง

ในปี 2010 ก็มีงานวิจัยที่น่าสนใจทำโดย Fadel Zeidan และคณะ ในหัวข้อ Mindfulness meditation improves cognition : Evidence of brief mental training ลงในวารสาร Consciousness and Cognition สรุปว่าการฝึกทำสมาธิเป็นเวลา 4 วัน ในคนที่ ไม่เคยทำสมาธิมาก่อนเลย หลังจาก ฝึก แล้ว ก็ ให้ ใช้เวลา ทำสมาธิ 20 นาทีต่อวัน เป็นเวลา 4 วัน ก็ สามารถจะเพิ่มสติ สมาธิ และพุทธิปัญญาโดยวัดจาก Symbol Digit Modalities test Verbal fluency และ hit runs on n-back task

สรุปได้ตั้งนี้ว่าการทำสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงของสมองที่สามารถวัดได้ในทางวิทยาศาสตร์ อาทิเช่นมีการเปลี่ยนแปลงของ คลื่นสมองไฟฟ้า นอกจากนี้ก็มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของสมอง กล่าวคือสมองบริเวณส่วนที่เป็นสีเทาก็มีการเพิ่มความหนาแน่นขึ้นด้วย โดยเฉพาะในสมองที่เป็นบริเวณที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความจำ และงานวิจัยสุดท้ายที่น่าสนใจก็คือกลุ่มที่ทำสมาธิสม่ำเสมอมีสภาวะเสื่อมสภาพของสมอง น้อยกว่า กลุ่มที่ไม่ทำสมาธิ และการเปลี่ยนแปลง นี้เกิดขึ้นเร็วมาก ภายในเวลาเป็น อาทิตย์ เลยทีเดียว เรามาทำสมาธิเพื่อป้องกันสมองเสื่อมกันเถาะ

Normal aging or MCI?

การแยกระหว่าง cognitive function ที่ค่อยๆ แยกลงไปในผู้สูงอายุ กับอาการเริ่มแรกของ MCI หรือ Dementia ไม่ใช่เรื่องที่ย่างเสมอไป อาการบางอย่างที่เป็น warning signs of dementia บางครั้งก็เป็น aging process ตามธรรมชาติ เช่น การถามซ้ำๆ ในบางคน อาจเกิดจากความวิตกกังวล เหนงา หรือไม่มั่นใจ โดยอาจจะไม่ใช่ significant short term memory impairment เสมอไป หรือการนึกชื่อหรือรายละเอียดต่างๆ แยกลง บางกรณี ก็เป็น tip-of-the-tongue-phenomenon ซึ่งอาจพบได้ใน aging process

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเมื่อประเมิน cognitive function ในผู้สูงอายุ คือ ใน normal aging จะมี slower motor function, time of day effect และ episodic memory degradation (บางอย่างจำภาพรวมได้แต่ detail อาจได้ไม่มากเหมือนแต่ก่อน) Normal aging มีข้อเด่นคือ มักจะ spare พวก intelligence, semantic knowledge (โดยเฉพาะ vocabulary) และ judgement/decision making

การทำ Neuropsychology battery สามารถช่วยในการวินิจฉัยได้แม่นยำขึ้น แต่ก็มีบางกรณี ที่ยังไม่สามารถให้คำตอบได้ชัดเจน แม้แต่ MCI criteria ซึ่งมีการ revise หลายครั้ง ก็มีหลายข้อที่ค่อนข้าง subjective โดยรวมถือว่าการแยกระหว่าง cognitive decline จาก normal aging กับ MCI ไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป ต้องใช้ความรู้ด้าน cognitive neurology, geriatric และ neuropsychology รวมทั้งประสบการณ์และความละเอียดของแพทย์เป็นสำคัญ พบได้บ่อย ที่การตรวจครั้งแรก อาจจะไม่ชัดเจน ซึ่งไม่ควรกังวลเนื่องจาก การ follow up ระยะเวลาหนึ่งมักจะทำให้การวินิจฉัยค่อยๆ ชัดเจนขึ้น

นายแพทย์เชษม์ชัย เตื่อวรรณศรี

กิจกรรมครั้งต่อไปของสมาคมฯ

การประชุมวิชาการสัญจร ครั้งที่ 2

สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย ร่วมกับ
โรงพยาบาลศูนย์สมเด็จพระราชินีนาถศจีฯ จัดการประชุม
วิชาการสัญจรสำหรับแพทย์และประชาชน ในวันที่ 14-15
ต.ค. 2558 Theme : **Dementia in general practice
and Thai herbal medicine** และ “**สมองเสื่อมหรือ
แค่อาการหลงลืม**”

เสียงจากสมาชิก.....

ได้รับ newsletter จากสมาคม รู้สึกว่าดีมากค่ะ ได้เห็นกิจกรรม
ที่ทางสมาคมทำแล้ว มีประโยชน์ค่ะ สำหรับภาคประชาชนขอให้มีต่อไป
และขยายไปหลายๆ จังหวัดค่ะ ขอขอบคุณค่ะ

พญ.จิราพร จิตประไพกุลศาล

กิจกรรมครบรอบ 10 ปี มูลนิธิเพื่อโรกระบบประสาทแห่งประเทศไทย

เนื่องด้วยมูลนิธิเพื่อโรกระบบประสาทแห่งประเทศไทย จะจัด
กิจกรรมครบรอบ 10 ปี และกิจกรรมเพื่อให้ความรู้แก่ประชาชน
Theme : ป້องกัน โรกระบบประสาท ในวันที่ 18-19 พฤศจิกายน 2558
ณ.ลานกิจกรรม Lift style ชั้น 2 ห้างสรรพสินค้า สยามพารากอน
กรุงเทพฯ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ความรู้ การดูแลและสร้างควม
ตระหนักถึงโรกระบบประสาทแก่ประชาชน ตรวจหาระดับน้ำตาลใน
เลือด ตรวจวัดความดันโลหิต การตรวจทดสอบสมรรถนะของสมอง
และมีการบรรยายและตรวจปัญหาสุขภาพโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ทางด้านระบบประสาทต่างๆ อาทิเช่น โรคสมองเสื่อม โรคอัมพาต โรค
พาร์กินสัน โรคลมชัก โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น พร้อมจัดแสดง
นิทรรศการให้ความรู้กับประชาชนเกี่ยวกับโรคทางระบบประสาทอีก
มากมาย สมาคมโรคสมองเสื่อมฯ ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้โดยมีการ
บรรยายเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม รวมทั้งมีการออกบูธการตรวจทดสอบ

รูปภาพการประชุมวิชาการประจำปี 2558



การประชุมกรรมการบริหารฯวาระปี 2556-2558 ครั้งที่ 5 /2558 เมื่อวันศุกร์ที่ 10 ก.ค.58 สรุปผลการประชุมดังนี้

- 1.กำหนดการจัดประชุมวิชาการสัญจรครั้งที่ 2 ร่วมกับ โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีน วันที่ 14-15 ต.ค.2558
- 2.กำหนดการจัดประชุมวิชาการสัญจรครั้งที่ 3 ร่วมกับ โรงพยาบาลสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ วันที่ 6 พ.ย. 2558
- 3.การจัดการประชุมนานาชาติ Asian Society Against Dementia & Dementia Association of Thailand 2017 กำหนดจัดในช่วงต้นเดือนสิงหาคม 2017 โดยจะจัดร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาลและ กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข
- 4.การนับผลคะแนนการเลือกตั้งวาระปีพ.ศ. 2558-2560 โดยมีกรรมการในการนับคะแนน ดังนี้ 1.นพ.สมศักดิ์ ลัพธิกุลธรรม ประธาน การนับผลคะแนนการเลือกตั้ง 2.นพ.พนัส ชาญกิจไพศาล กรรมการนับผลคะแนนการเลือกตั้ง 3. นพ.วิฑูรย์ จันทรโรทัย กรรมการ นับผลคะแนนการเลือกตั้ง ได้ผลการเลือกตั้งกรรมการบริหารสมาคมฯวาระปีพ.ศ.2558-2560 ดังนี้

ตำแหน่งนายกสมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย

นายแพทย์ประเสริฐ บุญเกิด.

ตำแหน่งกรรมการบริหารฯสมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย 8 ท่านดังนี้

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1.นายแพทย์เชษม์ชัย เสือวรรณศรี | 5.นายแพทย์จรุงไทย เดชเทวพร |
| 2.แพทย์หญิงศิวาพร จันทรกระจ่าง | 6.นายแพทย์วีรศักดิ์ เมืองไพศาล |
| 3.แพทย์หญิงสิรินทร ฉันทศิริกาญจน | 7.นายแพทย์สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย |
| 4.แพทย์หญิงวราพรรณ เสนาณรงค์ | 8.แพทย์หญิงโสฬพัทธ์ เหมรัญช์โรจน์ |

สมาคมโรคสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย The Dementia Association of Thailand

อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ชั้น 7 เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ ห้วยขวาง บางกอก กรุงเทพฯ 10310

7th floor, Royal Golden Jubilee Building soi Soonvijai, New Petchburi Road, Huaykhong, Bangkok 10310 Thailand