

คู่มือที่สำคัญและจำเป็นสำหรับสมาชิกในครอบครัว  
เพื่อการดูแลสุขภาพและภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ



รู้จริงและเข้าใจ

สุขภาพ



B0032923

ภาวะสมองเสื่อม

ห้องสมุดวทบ.นครราชสีมา แพทย์วิรัชศักดิ์ เมืองไพศาล

ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ระบบประสาท และภาวะสมองเสื่อม

ปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหาจากหนังสือ “สุขภาพดีสมใจ ในวัยสูงอายุ”





## สารบัญ



### การดูแลสุขภาพทั่วไปในวัยสูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในผู้สูงอายุ	12
การประเมินปัญหาสุขภาพอย่างครบถ้วนในผู้สูงอายุ	13
การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้น	17
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	24
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	30
การตรวจสุขภาพประจำปีในผู้สูงอายุ	36
สิ่งที่ควรเตรียมตัวเมื่อผู้สูงอายุไปพบแพทย์	41
การใช้ยาในผู้สูงอายุ	43
กัญชาฮอโมเนอเพคทดแทนดีใหม่	47
ทำไมผู้สูงอายุจึงติดเชื่อได้ง่าย	50
โรคติดเชื้อที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	52
วัคซีนในผู้สูงอายุ	64
ผู้สูงอายุกับการขับรถ	66
เมื่อต้องเดินทางโดยเครื่องบิน	71
โรคล้มเลือดอุดตันหลอดเลือดในนักเดินทาง	73
โรคที่พบบ่อยในฤดูหนาวของประเทศไทย	76
ภาวะฉุกฉินในผู้สูงอายุ	81



## ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน

โรคความดันโลหิตสูง	88
โรคไขมันในเลือดสูง	93
โรคเบาหวาน	97
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ	104
โรคหลอดเลือดสมอง	107
โรคพาร์กินสัน	110
โรคลมชัก	115
มีนคีรีระะ	118
เวียนคีรีระะ	121
อาการปวดคีรีระะในผู้สูงอายุ	125
อาการปวดใบหน้าจากการปวดปลายประสาท	127
ไมเกรน	129
ตะคริว	134
โรคข้อเสื่อม	137
โรคเกาต์	139
โรคกระดูกพรุน	143
โรคต่อกระฉก	148
โรคต่อหิน	150
โรคจอประสาทตาเสื่อม	152
โรคต่อมลูกหมากโต	156
โลหิตจาง	158
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (ถุงลมโป่งพอง)	161
โรคมะเร็งที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	163

เพ็ลี่ยแดด ลมแดด	166
ผิวแห้ง	170
อาการคันผิวหนัง	172



## กลุ่มอาการสูงอายุ (Geriatric syndrome)

กลุ่มอาการสูงอายุ คืออะไร	176
อาการซึม สับสนเฉียบพลัน	178
นอนไม่หลับ	182
โรคซึมเศร้า	185
การเดินเซ ไม่มั่นคงและการหกล้ม	188
การอยู่หนึ่งกับที่	194
อาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลดในผู้สูงอายุ	198
ปัสสาวะเล็ดราด	200
ภาวะมวกล้ามเนื้อน้อยและภาวะเปราะบาง	203



## ภาวะสมองเสื่อม

สมองเสื่อมหรือการเปลี่ยนแปลงตามวัย	206
สาเหตุของภาวะสมองเสื่อม	210
การวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม	212



การดูแลรักษาผู้ป่วยสมองเสื่อมมีอะไรบ้าง	214
ข้อควรระวังในการใช้ยาในผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม	217
การดูแลโรคพร้อมอื่นๆ ในผู้ป่วยสมองเสื่อม	219
ปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ในผู้ป่วยสมองเสื่อม	224
กลุ่มปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ในผู้ป่วยสมองเสื่อม	226
แนวทางการดูแลปัญหาด้านพฤติกรรม	228
และอารมณ์ในผู้ป่วยสมองเสื่อม	
หลักทั่วไปในการดูแลผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม	233
ที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์	
การดูแลปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ป่วย	236
ภาวะสมองเสื่อม	
การดูแลกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยสมองเสื่อม	251
การดูแลความปลอดภัยของผู้ป่วยและสิ่งแวดล้อม	257
การสื่อสารกับผู้ป่วยสมองเสื่อม	262
การดำเนินโรคของภาวะสมองเสื่อม	265
ปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมและการป้องกัน	268
ผู้ดูแลผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม	276
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาระการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม	278
กิจกรรมที่ครอบครัวและผู้ป่วยสมองเสื่อมอาจทำร่วมกัน	281
เมื่อเจอปัญหาใหม่... ทำอย่างไรดี	284
เมื่อผู้ป่วยไปโรงพยาบาล หรืออยู่ในสถานพักฟื้นคนชรา	285
โครงการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมและผู้ดูแล	286
คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศิริราช	
คำถามที่พบบ่อยในภาวะสมองเสื่อม	290