กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สูงวัย สุขภาพดี

ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย

สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย

คำนิยาม ของ ผู้สูงอายุ

ตามพระราชบัญญัติ
ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3
ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปี
บริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

ประเทศไทย กลายเป็นสังคมสูงวัย
มาตั้งแต่ พ.ศ.2548 คือ
มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป
สูงถึงร้อยละ 10 ของประชากร
ทั้งหมด

สังคมไทย สังคมสูงอายุ

คาดประมาณว่า

ใน พ.ศ. 2562

ผู้สูงอายุจะมีมากกว่าเด็ก“เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์”

พ.ศ. 2564

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์”

(ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด)

พ.ศ. 2574

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด”

(เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด)

* ที่มา : การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2553-2583, สคช

สถานการณ์ Dementia

โรคสมองเสื่อม ในประเทศไทยอยู่ตรงไหน

ประเทศไทย สำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ทำการสำรวจประชาชนทั้งสิ้น 23,760 คน พบว่ามีผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีภาวะสมองเสื่อมร้อยละ 8.1 โดยพบ ผู้สูงอายุชายร้อยละ 6.8 ขณะที่ ผู้สูงอายุหญิงร้อยละ 9.2 เทียบเท่าผู้สูงอายุ 12 คน จะพบโรคสมองเสื่อม 1 คน

*ที่มา : สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชน สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

ในปี พ.ศ. 2553

Alzheimer's Disease International

ประเมินว่ามีผู้ป่วยสมองเสื่อมทั่วโลก

มากกว่า 35 ล้านคน

อยู่ในอาเซียอาคเนย์ 2.4 ล้านคน

ทำความรู้จักกับโรคสมองเสื่อม

“ภาวะสมองเสื่อม”

คือความผิดปกติของสมองที่มีความสามารถด้อยลง
จนมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งการเรียนรู้
การจดจำและการทำสิ่งต่างๆ

แตกต่างจาก

“ขี้ลืม”

คือมีสิ่งอื่นมาดึงความสนใจในขณะทำกิจกรรม
จนต้องนึกย้อนกลับไปจึงจะจำได้

โรคในกลุ่มอาการ
สมองเสื่อมที่พบบ่อย

โรคอัลไซเมอร์

(Alzheimer’s disease)

10 อาการเตือนภาวะสมองเสื่อม

1. สูญเสียความจำ
โดยเฉพาะเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น
(หลงลืม)

2 ทำกิจวัตรประจำวัน
ที่คุ้นเคยด้วยความยาก
(ทำกิจวัตรที่เคยทำไม่ได้)

3 มีปัญหา
ในการใช้ภาษา

4 สับสน วันเวลาและสถานที่
(ไม่รู้วลา)

5 ตัดสินใจไม่เหมาะสม
(การตัดสินใจแย่ลง)

6
มีปัญหาเกี่ยวกับ
ความคิดรวบยอด
(มีปัญหาในการคิดแบบ
นามธรรม)

7 .เก็บสิ่งของผิดที่
(วางของผิดที่)

8
อารมณ์
เปลี่ยนแปลงง่าย
(มีพฤติกรรมและอารมณ์
ที่เปลี่ยนไป)

9 บุคลิกภาพเดิม
เปลี่ยนแปลง
(บุคลิกเปลี่ยน)

10 ชอบเก็บตัว
ขาดความกระตือรือร้น
ในการใช้ชีวิต
(ขาดความคิดริเริ่ม)

แบบคัดกรองผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์ สำหรับญาติหรือผู้ดูแล

ญาติของท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่	ใช่ (มี)	ไม่ใช่ (ไม่มี)
1 ชอบถามคำถามเดิมซ้ำๆ		
2 หลงลืมบ่อยขึ้น มีปัญหายุ่งยากเรื่องความจำระยะสั้น		
3 ต้องมีคนคอยเตือนให้ทำกิจกรรมที่จำเป็น		
4 ลืมวันนัด ลืมโอกาสที่สำคัญของครอบครัว เช่น วันเกิด		
5 ดูซึมลง เศร้าหมอง หรือร้องไห้บ่อยกว่าเดิม		
6 เริ่มมีความยุ่งยากในการคิดเลข คิดเงิน หรือลำบากมากขึ้นในการจัดการเรื่องเงินทอง		
7 ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบทำ เช่น งานอดิเรกที่เคยทำ กิจกรรมสังคมที่เคยไป		
8 เริ่มต้องมีคนช่วยเหลือในกิจกรรมประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร		
9 หงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อย ช่างสงสัย เริ่มเห็น ได้ยิน เชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นจริง		
10 เริ่มมีปัญหาเรื่องทิศทาง เช่น จำทิศทางไม่ได้		
11 มีความยุ่งยาก ลำบากในการหาคำพูด เรียกชื่อคน สิ่งของไม่ถูก พูดไม่จบประโยค		

การแปลผล

หากตอบ ใช่ (มี) มากกว่า 4 ข้อ ให้สงสัยว่าอาจมีภาวะสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์

ถ้าท่านหรือญาติของท่านมีอาการสงสัยภาวะสมองเสื่อม กรุณาปรึกษาแพทย์ หรือสถานพยาบาลหน่วยบริการใกล้บ้านท่าน

7 สาเหตุ... ภาวะสมองเสื่อม

1 การเสื่อมสลายของสมอง

2 สมองเสื่อมเกิดจากหลอดเลือดสมอง
เกิดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง มีการหนาตัว หรือ ตีบตัว ผิดปกติ

3 การติดเชื้อในสมอง

4 การขาดสารอาหารบางชนิด
โดยเฉพาะ วิตามิน B1 หรือ วิตามิน B12

5 การแปรปรวนของเมตาโบลิกของร่างกาย
เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อ ตับ หรือ ไตผิดปกติไป

6 การถูกกระทบกระแทกที่ศีรษะอยู่เสมอๆ

7 สมองเสื่อมจากในสมอง
เช่น เนื้องอกที่เกิดจากทางด้านหน้าของสมอง

ปัจจัยเสี่ยง ภาวะสมองเสื่อม

หลอดเลือดแดงในสมองแข็ง

ความอ้วน

ระดับความดันโลหิตสูง-ต่ำกว่าปกติ

ขาดการออกกำลังกาย

ภาวะไขมันในเลือดสูง

การสูบบุหรี่

ฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนในวัยหมดประจำเดือน

ดื่มแอลกอฮอล์

โรคเบาหวาน

ได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะ

ระดับโฮโมซีสทีนในเลือดสูง

อาการและอาการแสดง

ภาวะสมองเสื่อมมักจะมีอาการเปลี่ยนแปลง และมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นเป็นระยะ แบ่งเป็น 3 ระดับคือ

เซลล์สมองปกติ

เซลล์สมองของผู้ป่วยอัลไซเมอร์

1. ระยะเริ่มต้น (Early Stage)

ผู้สูงอายุจะเริ่มมีความบกพร่องในด้านการปฏิบัติหน้าที่การงานและด้านสังคมอย่างเด่นชัด แต่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอาการหลงลืมไม่มาก

2. ระยะกลาง (Moderate Stage)

- ผู้สูงอายุจะช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง
- ความจำเสียอย่างเห็นได้ชัด
- สับสนเกี่ยวกับเวลา สถานที่
- ไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆได้

(อาการลืมจะเป็นมากขึ้น จะเริ่มจำสิ่งที่ทำไปแล้วไม่ได้)

3. ระยะรุนแรง (Advance Stage)

- มีอาการสมองเสื่อมรุนแรงมากจน
- ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
- ไม่สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง
- สูญเสียความจำอย่างมาก สับสนไม่รู้เวลา สถานที่ หรือเรื่องราวต่างๆ
- อาจมีอาการซึมเศร้า ไม่สามารถคิดหรือตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

การวินิจฉัย

ภาวะสมองเสื่อม

1.การซักประวัติ

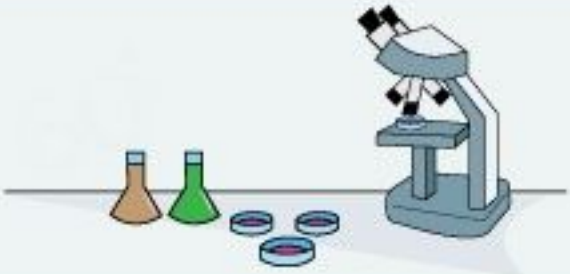
ความผิดปกติที่เกิดขึ้น ระยะเริ่มต้น ลักษณะการลืม การดำเนินของโรค การบาดเจ็บทางสมอง โรคประจำตัว

2.การตรวจร่างกาย

การวัดสัญญาณชีพ โดยเฉพาะความดันโลหิต การตรวจหาความผิดปกติในร่างกายทั่วไป ความผิดปกติที่เกิดมาจากสมอง

3.การตรวจสมรรถภาพของสมอง

โดยการใช้แบบประเมิน เช่น แบบทดสอบสมอง การประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน



4. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

- การตรวจเลือดจะช่วยแยกสาเหตุของภาวะสมองเสื่อม และวางแผนการรักษา
- ภาวะซีด ภาวะขาดวิตามินบี12 เป็นต้น

5.การตรวจทางรังสี (Imaging)

CT scan Brain (การตรวจเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง) หรือ MRI (การตรวจสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า) หรือ PET Scan (การตรวจถ่ายภาพรังสีโดยใช้โพสิตรอน) เพื่อตรวจหาสาเหตุ วินิจฉัยการเกิดภาวะสมองเสื่อม

การป้องกัน ภาวะสมองเสื่อม

1.การควบคุมปัจจัยเสี่ยง ต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือด

- น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับ 100 mg/dl หรือน้ำตาลสะสมไม่เกิน 6.4%

แนวทางปฏิบัติ: ลดการเติมน้ำตาล เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีใยอาหารและธัญพืชที่ไม่ขัดสี มากขึ้น เช่น ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ เพื่อช่วยดูดซึมน้ำตาลในเลือดให้ช้าลง

ระดับความดันโลหิต

- ระดับความดันโลหิตปกติ ไม่ควรเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท

แนวทางปฏิบัติ: ลดการเติมเครื่องปรุง/น้ำจิ้มในอาหาร เช่น น้ำปลา น้ำจิ้มสุกี้ เลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง อาหารสำเร็จรูป

ระดับไขมัน

ไขมันในเลือดที่ปกติ ควรมีคอเลสเตอรอลรวม < 200 mg/dl

แนวทางปฏิบัติ: ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงและไขมันทรานส์ เลี่ยงอาหารทอด อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ อาหารแปรรูป ขนมอบและเบเกอรี่ เลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา อกไก่ เพิ่มใยอาหารด้วยการรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช

ควบคุมน้ำหนัก

แนวทางปฏิบัติ : ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพื่อลดโอกาสเกิดหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น

งดการสูบบุหรี่

แนวทางปฏิบัติ : หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่มีควันบุหรี่จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อมได้

การป้องกัน ภาวะสมองเสื่อม

2.รับประทานอาหารบำรุงสมอง ข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี ปลา อาหารทะเล ตับ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ นม น้ำ

3.หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็นและกิจกรรมที่ทำให้สมองกระทบกระเทือน

4.ออกกำลังกาย 5 วัน ต่อสัปดาห์

เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน รำมวยจีน เป็นต้น

5.เข้าสังคมพบปะพูดคุยกับผู้อื่นบ่อยๆ

งานเลี้ยงต่างๆ การเข้าชมรมผู้สูงอายุ ไปทำบุญตักบาตร เยี่ยมญาติพี่น้อง

6.การตรวจสุขภาพประจำปีและรักษาโรคประจำตัวอยู่สม่ำเสมอ

7.บริหารสมอง ฝึกสติปัญญาโดยทำกิจกรรม เล่นเกมฝึกสมอง

หมากรุก

เกมบิงโก

เกมจับผิด

หลักการรักษา ภาวะสมองเสื่อม

วัตถุประสงค์ของการรักษาภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

- เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแล
- เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองให้ได้นานที่สุด และเกิดภาวะพึ่งพิงให้น้อยที่สุด

การรักษาโดยการใช้ยา (Pharmacological Treatment)

เพื่อรักษาพฤติกรรม อารมณ์ และความผิดปกติทางจิต

ยารับประทาน

ยาแผ่นแปะ

การรักษาโดยไม่ใช้ยา (Non-Pharmacological Treatment)

- ออกกำลังกาย
- การฝึกความจำ บริหารสมองบ่อยๆ

4 Smart

สูงวัย สมอง (ไม่) เสื่อม

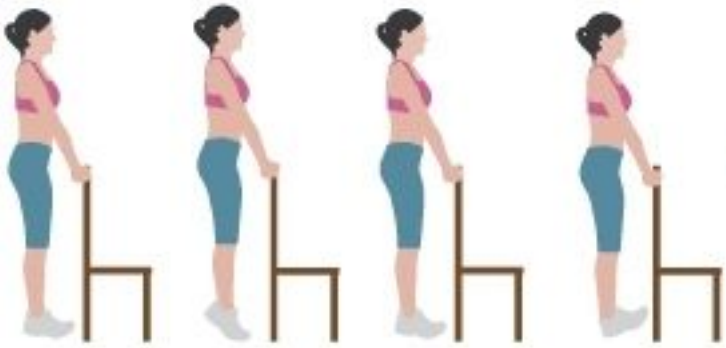
ไม่ล้ม
Smart Walk

ออกกำลังกาย วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน

ป้องกันการหกล้มในผู้สูงวัย
ด้วยวิธีบริหารร่างกายแบบง่ายๆ

ย่ำเท้ายกเข่าสูง
ทำสลับกัน 10 ครั้ง

นั่งเหยียดขา
ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



ยืนเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า
ทำสลับกัน 10 ครั้ง

การจัดสิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อสุขภาพ

ผู้สูงอายุ

ห้องนอน

ควรอยู่ชั้นล่างของบ้าน
ระบายอากาศดี
แสงสว่างเพียงพอ
เตียงนอนมีขนาดเหมาะสม
ทำความสะอาดเป็นประจำ

ห้องนั่งเล่น

พื้นเรียบ เป็นระเบียบ
แสงสว่างเพียงพอ
มีราวจับกันล้มในจุดเสี่ยง
เฟอร์นิเจอร์ไม่มีเหลี่ยมมุม
บ้านโปร่งโล่งสบาย

ห้องครัว

สะอาด พื้นไม่ลื่น
แสงสว่างเพียงพอ
เก็บของมีคมมิดชิด
ไม่มีขยะหรือเศษอาหาร
สะสม

ห้องน้ำ

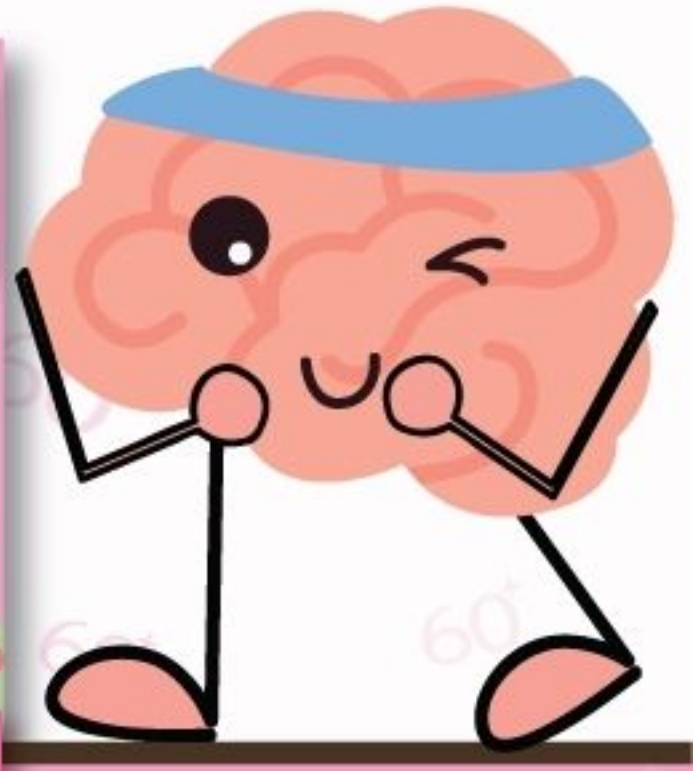
ควรอยู่ติดกับห้องนอน
พื้นไม่ลื่น
แสงสว่างเพียงพอ
มีราวจับ
ใช้โถส้วมแบบนั่งราบ

บริเวณโดยรอบบ้าน

สะอาด เป็นระเบียบ
พื้นเรียบ ไม่ต่างระดับ
ไม่มีน้ำขัง
ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
และสัตว์นำโรค มีพื้นที่ทำกิจกรรมครอบครัว

ไม่ลืม... SMART BRAIN

1. เพิ่มประสิทธิภาพความจำ มีกิจกรรมทางสังคม



2. เชื่อมสมอง 2 ซีกด้วย เกมฝึกสมอง

1. ท่าโป้งก้อย

2. ท่าจีบแอล

3. ท่าจับจมูกจับหู

ไม่ซึมเศร้า | SMART SLEEP & EMOTIONAL

การนอนหลับพักผ่อน 7 - 8 ชั่วโมงต่อวัน

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

การทำ อารมณ์และจิตใจ ให้เป็นสุข

ทำใจให้เบิกบาน ไม่เครียด

เช่น เข้าชมรมผู้สูงอายุ , โรงเรียนผู้สูงอายุ

กินข้าวอร่อย SMART EAT

กินอาหารให้หลากหลาย
ในปริมาณที่เหมาะสม
ตามคำแนะนำธงโภชนาการ
(ครบ 3มื้อ)
และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

กินอาหารครบ 5 หมู่
เน้นข้าวกล้อง ปลา
เพิ่มผัก ผลไม้

ลด
หวาน มัน เค็ม

เช้า

กลางวัน

เย็น

เลือกกิน ร่างกายแข็งแรง

สุขภาพฟันดี... ชีวีมีสุข

การที่มีสุขภาพฟันที่ดี ใช้งานได้
20 ซี่ 4 คู่สบ นั้นถือเป็นเรื่องที่ดีอย่างมาก

การดูแลสุขภาพช่องปาก แปรงฟันให้ถูกวิธี ใช้สูตร 2-2-2

1.

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ตอนเช้าและก่อนนอน
การแปรงฟันก่อนนอนสำคัญมาก
เพราะขณะนอนหลับ น้ำลายไหลน้อย
เชื้อโรคในช่องปากจะเจริญเติบโต
มากกว่าตอนกลางวัน

2.

แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที

เพื่อให้แปรงฟันได้สะอาดทั่วถึง
ทุกซี่ทุกด้าน และให้เวลาฟลูออไรด์
ในยาสีฟันจับกับผิวเคลือบฟัน
เพื่อป้องกันฟันผุ

3.

**ไม่ควรรับประทานอาหาร
ขนม น้ำอัดลม หลังการแปรงฟัน
2 ชั่วโมง**

เพื่อลดการเกิดจุลินทรีย์ในช่องปาก

สิทธิประโยชน์

ของผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับความคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่างๆ

สิทธิผู้สูงอายุ

1.การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ
2.การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
3.การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม
4.การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การร่วมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
5.การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรง แก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น
6.การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม
7.การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
8.การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง
9.การให้คำแนะนำ ปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือ ในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว
10.การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
11.การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
12.การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
13.ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการีซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพมีสิทธิได้การลดหย่อนภาษี ตามประมวลรัษฎากร

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

คู่มือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และป้องกันภาวะสมองเสื่อม

สำหรับเจ้าหน้าที่

"ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย"

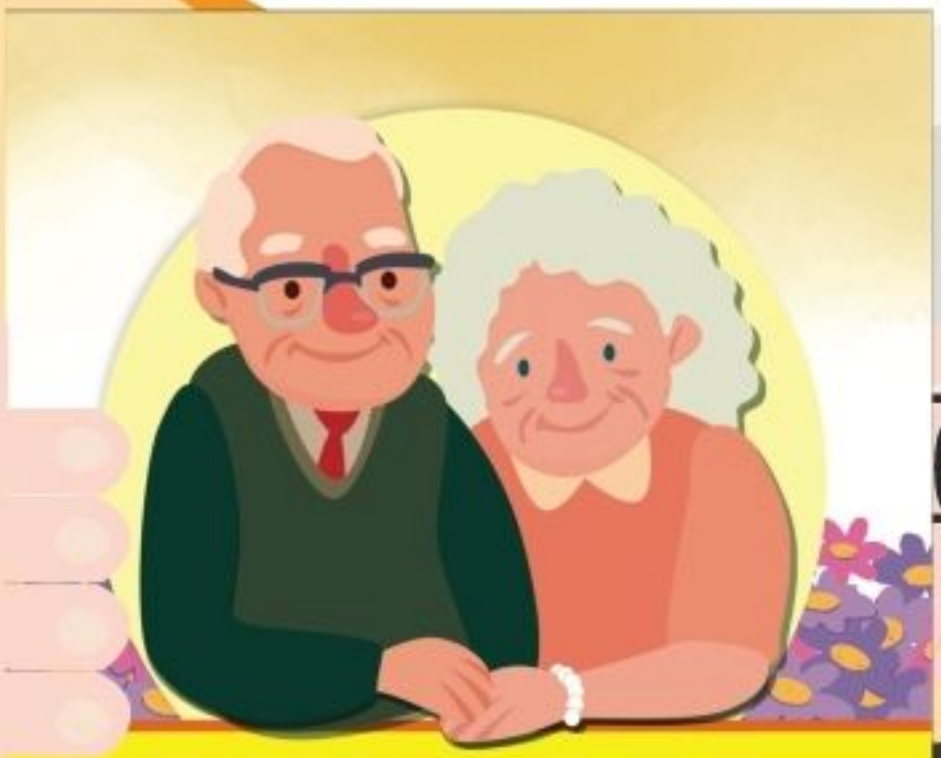
QR Code

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

คู่มือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และป้องกันภาวะสมองเสื่อม

สำหรับประชาชน

"ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย"



คู่มือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
และป้องกันภาวะสมองเสื่อม...*สำหรับประชาชน*

"ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย"

กรมอนามัย

Cluster กลุ่มวัยผู้สูงอายุ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

QR Code

APPLICATION

สูงวัย สมองดี

ประเมินคัดกรองภาวะสมองเสื่อมได้ด้วยตัวเอง

รู้ทันสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
พัฒนาทักษะ กาย ใจ

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สามารถดาวน์โหลดได้
ทั้งระบบ IOS และ Android

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

Cluster กลุ่มวัยผู้สูงอายุ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข