

ขี้ลืม หลงลืม

(Forgetfulness)

บทนำ

หลายคนคงสงสัยว่าตนเองเป็นอะไร ชอบลืมโน่นลืมนี่เป็นประจำ จะอ่านหนังสือก็หาแว่น ตาไม่พบ
ทั้งๆที่แขวนไว้ที่คอตนเอง หรือสวมไว้ที่ศีรษะแล้ว จนถูกลูกๆบอกว่า “แม่ขี้ลืม พ่อขี้ลืม” เป็นต้น แล้วเราจะ
เป็นโรคสมองเสื่อมหรือเปล่า ต้องติดตามบทความนี้ครับ

ขี้ลืมคืออะไร?

ขี้ลืม (Forgetfulness) ไม่ใช่โรค แต่เป็นภาวะหนึ่งที่เราอาจทำอะไรไม่ได้ เช่น จำชื่อคนที่เคยรู้จัก
มานานไม่ได้, จำไม่ได้ว่าตนเองวางสิ่งของไว้ตรงไหน, จำไม่ได้ว่าก่อนออกจากบ้านปิดไฟในห้องนอนหรือยัง ซึ่ง
เป็นการลืมในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมักเป็นเรื่องปัจจุบัน ซึ่งเป็นความจำในระยะสั้น (Recent
memory, ความสามารถจำในสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นได้) โดยทั่วไปมักไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต

ขี้ลืมเกิดจากสาเหตุอะไร?

ขี้ลืม เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น สมาธิไม่ดี ไม่ได้ใส่ใจ ภาวะรีบเร่ง ทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน
นอนไม่พอ หรือแม้การทำงานยานอนหลับ ยาลดน้ำหนัก ก็อาจทำให้ลืมได้ง่าย

หลงลืมคืออะไร? ต่างจากขี้ลืมอย่างไร?

คำนี้ “หลงลืม” มีการพูดกันบ่อย แต่ไม่มีอยู่ในพจนานุกรม หรือศัพท์แพทย์ใดๆ (ผู้เขียนพยายามหา
คำภาษาอังกฤษแล้ว ไม่พบคำที่เหมาะสมพอจะไปกันได้) และจากการสอบถามแพทย์หลายท่าน และตาม
ความเข้าใจจากการดูแลผู้ป่วยของผู้เขียนเอง “หลงลืม” หมายถึง ลืมบางสิ่งบางอย่าง บางกิจกรรมที่อาจส่งผล
ต่อการดำรงชีวิต รวมทั้งการลืมเรื่องทั้งในระยะสั้นและระยะกลาง (Remote memory, ความสามารถในการ
จำสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมาในระยะไม่นานนัก) ซึ่ง “ขี้ลืม” จะไม่มีการลืมความจำระยะกลาง หรืออีกนัย
หนึ่งคือ “หลงลืม” มีระดับความสำคัญหรือรุนแรงมากกว่า “ขี้ลืม” เช่น ต้มน้ำไว้แล้วลืมปิดแก๊ส พอนึกออกก็
รีบวิ่งไปปิดแก๊ส แต่น้ำก็แห้งหมดแล้ว เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่าคำว่า “หลงลืม” นั้น เราอาจใช้บรรยายคนที่มี
อาการ “ขี้ลืมเป็นประจำ” และเริ่มมีอาการลืมที่รุนแรงขึ้น เริ่มส่งผลต่อการดำรงชีวิต เราจึงอาจเรียกว่า “ขี้
หลงลืม” หรือ “หลงๆลืมๆ”

หลงลืมเกิดจากสาเหตุอะไร?

หลงลืม มีสาเหตุหลากหลาย เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลอย่างแรง ผลข้างเคียงจากยาบางชนิด เช่น ยากันชักบางชนิด ยานอนหลับบางชนิด ยารักษาทางจิตเวชบางชนิด อาการเสื่อมตามวัย (Aging process) หรือจากโรคสมองเสื่อม (Dementia)

ภาวะเสียความจำคืออะไร? เกิดจากอะไร? ต่างจากขี้ลืมและหลงลืมอย่างไร?

ภาวะเสียความจำหรือจำไม่ได้ (Amnesia) คือ อาการจำไม่ได้ชั่วคราวที่เกิดขึ้นมาทันที เช่น หลังจากทะเลาะกับเพื่อนก็จำเพื่อนที่ทะเลาะไม่ได้ โดยความจำส่วนอื่นๆและร่างกายส่วนอื่นๆเป็นปกติ ทั้งนี้มีสาเหตุ เช่น เกิดจากความเครียดอย่างรุนแรง อุบัติเหตุที่ศีรษะ หรือหลังจากมีเพศสัมพันธ์

ภาวะเสียความจำ/อาการจำไม่ได้ จะมีอาการเพียงชั่วคราว ช่วงระยะเวลาหนึ่ง และเป็นเฉพาะบางเรื่องในช่วงนั้นๆ ซึ่งมักจะเป็นความจำระยะสั้น ระยะกลางหรือระยะยาวก็ได้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรง รวมทั้งอาจลืมในทุกๆเรื่องก็เป็นไปได้ เช่น ลืมหมดทุกอย่างว่าตนเองชื่ออะไร เป็นใคร มาทำอะไร อายุเท่าไร บ้านอยู่ที่ไหน คนรอบข้างไม่รู้จักเลย (Global amnesia) และก็ค่อยๆดีขึ้น ไม่ได้เป็นประจำถาวร ส่วนขี้ลืมก็เป็นอาการที่ลืมในช่วงสั้นๆ ในสิ่งที่กำลังจะทำแค่นั้น ส่วนหลงลืมนั้น เป็นการลืมทั้งในระยะสั้น และระยะปานกลาง อาการอาจดีขึ้นถ้าแก้ไขสาเหตุได้ อย่างไรก็ตาม ขี้ลืม หลงลืม และภาวะเสียความจำ เป็นคำพูดที่ก่อให้เกิดความสับสนไปมาระหว่างคำต่างๆเหล่านี้ โดยสรุปก็คือ

- ❖ “ขี้ลืม”ไม่เป็นโรคที่ต้องกังวลใจอะไร
- ❖ “หลงลืม” จำเป็น ต้องตรวจประเมินเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสาเหตุที่ต้องแก้ไข
- ❖ ส่วน “ภาวะเสียความจำ” จะเป็นเพียงช่วงสั้นๆ เท่านั้นที่ความสูญเสียความจำไป แต่ก็หายดี เป็นปกติภายหลัง

อนึ่ง อ่านเพิ่มเติมรายละเอียดของ ภาวะเสียความจำได้ในเว็บ haamor.com ได้ในบท ความเรื่อง ภาวะเสียความจำ

อาการเพ้อคืออะไร? ต่างจากขี้ลืมและหลงลืมอย่างไร?

อาการเพ้อ/สับสนฉับพลัน (Delirium หรือ Confusion) คือ อาการสับสน เอะอะไว้วาย ไม่ยอมนอนเป็นเวลา เป็นขึ้นมาอย่างฉับพลัน/เฉียบพลัน เพียงช่วงระยะเวลาไม่นาน เช่น เฉพาะช่วงกลางคืน พอรุ่งเช้าก็ดีขึ้น ผู้ป่วยจะจำไม่ได้ว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง ตรงนี้เองจึงทำให้ญาติเกิดอารมณ์ว่า เมื่อคืนผู้ป่วยทำอะไรที่ไม่เหมาะสมมากมาย แต่พอเช้าบอกจำไม่ได้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น

อาการเพ้อเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะติดเชื้อ ผลข้างเคียงจากยาบางชนิด ผลข้างเคียงจากสารเสพติด การขาดออกซิเจน เป็นต้น

อาการเพ้อต่างกับ ขี้ลืม หลงลืม เพราะผู้ป่วยจะไม่รู้ เวลา สถานที่ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป มีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป เช่น มีอะอะไว้วาย และมีอาการ ในระยะเวลาที่นานกว่า เช่น เป็นชั่วโมงๆ หรือตลอดคืน จึงมีลักษณะที่ต่างจากขี้ลืม หลงลืมชัดเจน

ซีลีม หลงลีม และสมองเสื่อมแตกต่างกันอย่างไร?

อาการซีลีม หลงลีม กับสมองเสื่อม (Dementia) มีลักษณะแตกต่างกัน ดังตาราง

	ซีลีม	สมองเสื่อม
ลีมเรื่องเล็กๆ น้อยๆ	ใช่	ใช่
ลีมเรื่องสำคัญ	ไม่ใช่	ใช่
เป็นมากขึ้น	ไม่ใช่	ใช่
บุคลิกเปลี่ยนแปลง	ไม่ใช่	ใช่
ความคิดมีเหตุผล	ปกติ	ผิดปกติ
การวางแผน	ปกติ	ผิดปกติ
อารมณ์	ปกติ	ผิดปกติ
ความสามารถเดิมคงอยู่	ปกติ	ผิดปกติ
เรียนรู้สิ่งใหม่	ได้	ลำบาก
การดำรงชีวิต	ปกติ	ผิดปกติ
ตรวจประเมินด้วยแบบทดสอบทาง ด้านจิตเวช (Mental state examination)	ปกติ	ผิดปกติ

อาการ ซีลีม หลงลีม ต้องพบแพทย์หรือไม่?

ถ้าเรามีอาการซีลีม หรือ หลงลีม และได้พิจารณาจากข้อมูลข้างต้นในหัวข้อต่างๆ พบว่าเหมือนกับอาการซีลีมของเราทั้งหมด ก็ไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ แต่ต้องหาทางแก้ไขอาการดัง กล่าว โดยการหาสาเหตุว่าทำไมเราจึงมีอาการซีลีม ถ้าพบสาเหตุที่ต้องแก้ไข โดยควรฝึกให้ตนเองมีสมาธิกับกิจกรรมที่ทำมากขึ้น ลดความกังวล หลีกเลี่ยงการใช้ยาต่างๆที่ไม่จำเป็น แต่ถ้าอาการซีลีมเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ จนส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตการทำงาน ควรพบแพทย์เพื่อประเมินอาการและให้การรักษาที่เหมาะสมต่อไป ส่วนอาการหลงลีม นั้น ถ้าเราสงสัยว่าจะมีปัญหา เพราะลีมบ่อยขึ้น ลีมเรื่องที่ไม่น่าจะลีม และรู้สึกว่าคุณสมบัติความสามารถเราเริ่มมีปัญหา แนะนำว่าควรพบแพทย์ เพื่อการประเมินว่าเป็นเพียงแค่ ซีลีม ไม่มีสมาธิ กังวลหรือว่า เริ่มมีอาการหลงลีมตามวัย หรือหลงลีมที่อาจเป็นอาการเริ่มต้นของสมองเสื่อม

แพทย์วินิจฉัยได้อย่างไรว่าเป็นซีลีม หลงลีม ไม่ใช่จาก จำไม่ได้ สมองเสื่อม หรือ สับ สน?

การวินิจฉัยภาวะ ซีลีม หลงลีม ภาวะเสียความจำ อาการเพ้อ หรือสมองเสื่อม ทำได้โดยการพิจารณาจากประวัติทางการแพทย์ และอาการที่ผู้ป่วยหรือญาติให้ข้อมูลเป็นหลัก ร่วมกับการตรวจร่างกาย, การตรวจร่างกายทางระบบประสาท, และการตรวจทางจิตเวชด้วยแบบทดสอบที่เรียกว่า Mini-mental state examination

แพทย์รักษาอาการซีลิม หลงลิมอย่างไร?

การรักษา แก่ไข อาการ ซีลิม หลงลิม คือ การหาสาเหตุให้พบแล้ว รักษา แก่ไขสาเหตุนั้นๆ เช่น ถ้าเกิดจากผลข้างเคียงของยากี่หยุดยา, ไม่มีสมาธิหรือมีความกังวล ก็แก้ไขตรงนั้น, การฝึกให้มีการบันทึก จดงานที่ต้องทำ, การทำงานให้เป็นระเบียบ ก็ช่วยให้อาการดังกล่าวดีขึ้นได้

การทานอาหารเสริม ยาบำรุงสมอง หรือเครื่องดื่มบำรุงสมอง ช่วยป้องกันซีลิมและหลง ลิมได้หรือไม่?

การทานสิ่งต่างๆที่กล่าวข้างต้น ไม่มีประโยชน์ใดๆทั้งสิ้นต่ออาการ ซีลิม หรือหลงลิม หลักฐานทางการแพทย์ไม่พบว่ามีความประโยชน์ใดๆ และอาจเกิดผลข้างเคียงเช่น การแพ้ (เช่น คลื่นไส้ อาเจียน) และ/หรือ เกิดการตีกันของยา/ปฏิกริยาระหว่างยารักษาโรคต่างๆที่ผู้ป่วยเป็น อยู่กับผลิตภัณฑ์ต่างๆเหล่านั้นได้

เมื่อมีอาการซีลิม หลงลิม ควรดูแลตนเองอย่างไร?

อาการซีลิมนั้นแก้ไขโดยการมีสมาธิกับงานนั้นๆ ไม่รีบเร่ง ไม่กังวล ไม่ทำงานหลายๆอย่างในเวลาเดียวกันก็เพียงพอ แต่ถ้ามีอาการของหลงลิม อาจต้องปรับพฤติกรรมเหล่านั้นมากขึ้น เช่น การฝึกสมองให้สม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อเป็นการป้องกันการเสื่อมของสมอง ส่วนอาหารที่ทานนั้น ไม่มีข้อมูลที่มีหลักฐานทางการแพทย์ว่า อาหารชนิดใดที่จะบำรุงสมองให้ดีขึ้นได้ชัดเจน การทานอาหารก็ทานตามข้อปฏิบัติของโรคประจำตัวที่มีอยู่ ร่วมกับกินอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ให้ครบถ้วนในทุกๆวัน โดยจำกัดอาหารไขมัน แป้ง น้ำตาล และเค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ ควบคุมไม่ให้มีน้ำหนักตัวเกิน/โรคอ้วน ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อาการซีลิม หลงลิม ควรพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อไหร่?

เมื่อเคยพบแพทย์ การพบแพทย์ก่อนนัดกรณีมีอาการ ซีลิม หลงลิม แนะนำว่า ถ้าสังเกตว่าอาการต่างๆเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี เช่น วิงเวียน ซีลิม หลงลิม มากขึ้น จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต มีการนอนผิดปกติไป และ/หรืออาการต่างๆที่เคยมี หดลงเร็ว ก็ควรพบแพทย์ก่อนนัด

การพยากรณ์โรคของอาการซีลิม หลงลิมเป็นอย่างไร?

ในการพยากรณ์โรค อาการซีลิมไม่ได้เป็นโรค แต่เป็นเพียงอาการ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต ถ้าได้รับการจัดการในพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดี อาการซีลิมก็หายเป็นปกติ ส่วนอาการหลงลิมนั้น ถ้าเป็นหลงลิมเพราะมีภาวะซึมเศร้า เครียด กังวลเมื่อได้แก้ไขปัญหานั้นแล้ว อาการหลงลิมก็ดีขึ้น กรณีเป็นอาการหลงลิมตามวัย เมื่อได้มีการฝึกสมอง ปรับกิจกรรมต่างๆให้เหมาะสม ก็มีการพยากรณ์โรคที่ดีเช่นกัน

ป้องกันไม่ให้ขี้ลืม หลงลืมได้หรือไม่?

การป้องกันไม่ให้มีอาการขี้ลืม หรืออาการหลงลืมนั้น ทำได้โดยการฝึกทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันให้เป็นระเบียบ มีการจดบันทึก ผ่อนคลาย ไม่เครียด หรือวิตกกังวลเกินไป มีการฝึกสมอง/ออกกำลังสมองอย่างต่อเนื่อง เช่น การเล่นเกม การท่องจำ การแก้โจทย์ทางคณิตศาสตร์ การร้องเพลง เป็นต้น และถ้ามีโรคประจำตัว ก็ต้องรักษาควบคุมโรคให้ดีที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน (ผลข้างเคียง) ต่อสมอง อาการขี้ลืม และหลงลืมก็จะไม่เกิดขึ้น

ดังนั้น เราต้องรู้จักรักสมอง รักร่างกายตนเอง โดยการป้องกันไม่ให้เป็นโรคต่างๆ หรือเมื่อเป็นแล้วก็ต้องรักษาควบคุมให้ดี ถ้าสงสัยว่าตนเองมีปัญหาด้านความจำ หรือมีความผิดปกติทางสมอง ควรรีบปรึกษาแพทย์

ผู้เขียน: ศาสตราจารย์นายแพทย์สมศักดิ์ เทียมเก่า