**กรมการแพทย์เตือน “ภาวะสมองล้า” Brain fog**

**ปัจจัยเสี่ยงวัยทำงาน ส่งผลให้การทำงานของสมองลดลง**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันประสาทวิทยา** เผยเป็นผลกระทบจากการถดถอยในการทำงานของสมอง ทำให้ไม่มีสมาธิในการจดจ่อ คิดช้าลงหรือหลงลืมได้ง่าย รวมถึงสภาพทางจิตใจ ส่งผลกระทบต่อการทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน หรือการเข้าสังคม แนะควรขอคำปรึกษาและรับการตรวจจากแพทย์

**นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ยุคปัจจุบันที่สังคมต้องมีการแข่งขันกันมากขึ้น การทำงานที่ต้องแข่งกับเวลา ทำให้มีโอกาสดูแลสุขภาพน้อยลง ทำให้บ่อยครั้งที่วัยทำงานต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย มารบกวนทั้งการใช้ชีวิต อาชีพ และการเข้าสังคม หากไม่นับความเจ็บป่วยทางกายยังมีความเจ็บป่วยทางใจ และ ระบบประสาท โดยเฉพาะปัญหาด้านความจำที่แย่ลงที่ปกติควรพบในวัยสูงอายุแต่มาพบในวัยทำงาน ทำให้สร้างความกังวลว่าตัวเราจะกลายเป็นโรคสมองเสื่อมตั้งแต่อายุน้อยหรือเปล่าภาวะนี้เรียกว่า “ภาวะสมองล้า” หรือ Brain fog เป็นกลุ่มอาการที่มักจะประกอบไปด้วยปัญหาด้านความจำระยะสั้นแย่ลง สมาธิถดถอยไม่สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งใด ได้ยาวนานจนมักส่งผลให้ทักษะการทำงานและการวางแผนลดลง ทำให้ภาวะนี้มักพบได้ชัดเจนในวัยทำงาน ซึ่งต้องใช้ทักษะความคิดและความจำค่อนข้างมาก เมื่อสงสัยภาวะนี้ ควรมาพบแพทย์ประเมินหาสาเหตุ

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา** กล่าวเพิ่มเติมว่า สาเหตุของภาวะนี้มีความแตกต่างจากปัญหาความจำในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสาเหตุที่แก้ไขได้ไม่เหมือนภาวะสมองเสื่อม เช่น 1.ความเครียดจากการทำงาน ภาระงานมากและพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดเวลาผ่อนคลายและเข้าสังคม 2. ภาวะทางจิตเวช โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าซึ่งพบมากขึ้นในปัจจุบัน ภาวะซึมเศร้าบ่อยครั้งจะมีอาการเด่นในเรื่องความจำระยะสั้น 3.โรคทางกายหลายๆอย่าง เช่น ฮอร์โมนทำงานผิดปกติ โรคซีด ภาวะขาดสารอาหาร เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะไมเกรน เป็นต้น 4.การใช้สารเสพติดบางชนิด เช่น ภาวะติดสุรา ยานอนหลับ ยาแก้แพ้ ยาแก้ปวดบางชนิด เป็นต้น 5.ปัจจุบันมีรายงานพบภาวะนี้ ในผู้ป่วยหลังจากหายจากโรคโควิด-19 มากขึ้น จัดเป็นอาการทางระบบประสาทที่พบได้ในกลุ่ม Long COVID syndrome ซึ่งจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม สำหรับผู้ที่สงสัยภาวะนี้สามารถสังเกตอาการได้ด้วยตนเองว่ามีปัญหาความจำสั้น ขาดสมาธิจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน หรือการเข้าสังคม รวมถึงเพื่อนและคนใกล้ชิดอาจสังเกตได้จากสภาพการทำงานที่ย่ำแย่เฉียบพลันจากเดิมจนเห็นได้ชัด ผู้ป่วยควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ สาเหตุ และการรักษา โดยหลักการรักษาจะเน้นไปที่การแก้ไขสาเหตุ เช่น รักษาโรคทางกายให้ดี งดการใช้ยาและสารเสพติด รักษาอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยควรพักผ่อนให้เพียงพอ ทั้งการนอนและมีเวลาหยุดพักผ่อน ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยทั้งรักษาและป้องกันการเกิดภาวะนี้ได้เป็นอย่างดี

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #ภาวะสมองล้า (Brain fog)

-ขอขอบคุณ- 17 พฤศจิกายน 2566