

เรียนรู้รับมือ อย่างถูกวิธี กับโรคลมชัก

เรียนรู้รับมือ อย่างถูกวิธี กับโรคลมชัก

โรคลมชัก หรือ Epilepsy เป็นโรคทางระบบประสาทที่พบได้ประมาณ 0.5 – 1% ของประชากร มีผู้ป่วยโรคลมชักจำนวนไม่น้อยในประเทศไทย ซึ่งหลายคนอาจจะไม่ทราบถึงข้อมูลนี้ โรคลมชักสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ และทุกช่วงอายุ แต่พบอุบัติการณ์ของโรคลมชักสูงกว่าเมื่อเทียบกับช่วงอายุอื่นๆ ในคนอายุน้อย และผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคลมชักนอกจากจะได้รับผลกระทบที่มีต่อร่างกายจากอาการชักแล้ว ยังพบว่าผู้ป่วยส่วนหนึ่งมีปัญหาทางด้านสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลที่เกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคลมชัก ส่งผลให้ผู้ป่วยหลายคนไม่ได้รับโอกาสทางสังคมทัดเทียมคนอื่น ๆ พบว่าร้อยละ 40 ของผู้ป่วย เคยเกิดอุบัติเหตุจากการชัก เช่น อุบัติเหตุที่ศีรษะ กระตุกหัก ข้อต่อเสื่อมหลุด ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จมน้ำ อุบัติเหตุทางการจราจร เป็นต้น โรคลมชักเป็นโรคทางสมองที่เกิดจากคลื่นไฟฟ้าสมองที่ผิดปกติ ไม่ใช่โรคทางจิตเวช และไม่ใช่โรคติดต่อ สำหรับสาเหตุของโรคลมชักนั้น เกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ในผู้ป่วยส่วนใหญ่ประมาณ 50% เราไม่ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริง คาดว่าผู้ป่วยส่วนหนึ่งในกลุ่มนี้อาจมีสาเหตุจากพันธุกรรม ส่วนสาเหตุอื่นๆ ที่อาจพบได้คือ การขาดออกซิเจนช่วงแรกคลอด การติดเชื้อในระบบประสาท อุบัติเหตุที่สมอง เป็นต้น ปัจจุบันเราสามารถรักษาผู้ป่วยให้หายจากอาการชักได้ในหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการรักษาด้วยยาระงับอาการชัก พบว่าผู้ป่วยประมาณ 60-70% ถ้าปรับยาให้เหมาะสม สามารถทำให้ผู้ป่วยไม่มีอาการชักได้ แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่จำเป็นต้องรับประทานยาระงับอาการชักต่อเนื่องในระยะยาว นอกจากนี้ยังมีการรักษาด้วยการผ่าตัดในรูปแบบต่างๆ พบว่าการผ่าตัดแบบที่นำจุดกำเนิดชักออก สามารถทำให้ผู้ป่วยประมาณ 50-70% หายจากอาการชักได้ ซึ่งพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่ไม่มีอาการชักหลังผ่าตัดสามารถลดขนาดหรือหยุดยาระงับอาการชักได้หากเรียนรู้วิธีการรักษาและดูแลตนเองอย่างถูกวิธีผู้ป่วยและผู้ดูแลก็จะสามารถรับมือกับโรคนี้ได้

อาจารย์นายแพทย์ ชุตติศักดิ์ ลิ้มทัษ ห้วหน้าศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์โรคลมชักครบวงจร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย กล่าวในการเสวนาหัวข้อ “โรคลมชักคืออะไร และทำอย่างไรหากคนใกล้ตัวเป็นโรคลมชัก” ในงาน “Purple Day 2015 วันโรคลมชักโลก” ซึ่งจัดโดย ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์โรคลมชักครบวงจร แห่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และมูลนิธิเทียนส่องใจเพื่อคนไข้โรคลมชัก ร่วมกับฝ่ายสวัสดิการสังคม ฝ่ายการพยาบาลว่า “โรคลมชัก สามารถเกิดกับคนในทุกเพศและทุกวัย โดยอาการชัคนั้นเกิดจากการปลดปล่อยคลื่นไฟฟ้าสมองที่สร้างจากเซลล์สมองที่ผิดปกติออกมาพร้อมๆ กัน ทำให้เกิดการทำงานของสมองที่ผิดปกติ ซึ่งจะเกิดขึ้นชั่วคราวเซลล์สมองที่ผิดปกติที่สร้างคลื่นไฟฟ้าสมองที่ผิดปกตินั้นสามารถเกิดขึ้นที่ผิวสมองส่วนใดก็ได้ ซึ่งจะส่งผลให้อาการแสดงของอาการชักมีความหลากหลายขึ้นกับบริเวณของสมองที่เป็นจุดกำเนิดชัก อาการชักจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวประมาณ 1-2 นาที ส่วนใหญ่ไม่เกิน 5 นาที จากนั้นอาการจะหายไปดังที่กล่าวข้างต้น อาการชักในผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถควบคุมได้ด้วยการรับประทานยาระงับอาการชักที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าอาการชักจะ

เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วหายไป หรือแม้กระทั่งในคนที่อาการชักถูกควบคุมได้แล้วด้วยยา ผู้ป่วยโรคลมชักส่วนหนึ่ง กลับยังต้องเผชิญกับปัญหาด้านทัศนคติ หรือการยอมรับจากสังคม หรือมีปัญหาในการดำรงชีวิต เนื่องจากคนทั่วไป ไม่เข้าใจว่าโรคลมชักคืออะไร คนส่วนหนึ่งเข้าใจว่าโรคลมชักคือโรคทางจิตเวช แต่ในความเป็นจริงดังที่กล่าวข้างต้น โรคลมชักเป็นโรคทางสมองซึ่งก็เหมือนกับโรคทางสมองอื่นๆ แต่มีข้อแตกต่างที่อาการของโรคลมชักนั้นจะเกิดขึ้น ชั่วครู่แล้วหายไป อาจจะมีหรือไม่มีตัวขณะที่มีอาการ ในช่วงที่ไม่มีอาการชัก ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถทำกิจกรรม ต่างๆได้เป็นปกติไม่แตกต่างจากคนปกติทั่วไป ในผู้ป่วยโรคลมชักที่มีอาการชักตั้งแต่เด็ก พบว่าบางรายไม่สามารถเข้าเรียนในโรงเรียนทั่วไปได้ เนื่องจากคุณครูและเพื่อนๆ มีอาการกลัวไม่กล้าใกล้ชิดด้วย เนื่องจากยังไม่ เข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ รวมทั้งยังไม่รู้วิธีที่จะให้การช่วยเหลือหากผู้ป่วยมีอาการชักขึ้นที่โรงเรียน ทำให้ผู้ป่วยเด็กส่วน หนึ่งไม่ได้รับการศึกษาต้องอยู่แต่ในบ้าน ผู้ป่วยในวัยทำงานบางรายไม่สามารถหางานทำได้ เนื่องจากความไม่เข้าใจ ของนายจ้าง ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ป่วยขาดความมั่นใจในการเข้าสังคม เกิดความรู้สึกแตกต่าง และอาจท้อแท้ ลึ้นหวัง”

นายแพทย์ชูศักดิ์กล่าวเพิ่มเติมว่า “โรคลมชักมีอาการชักมีหลายรูปแบบ ได้แก่ 1.การชักแบบรู้ตัว มีอาการชักเกร็ง /กระตุกของแขนขาหรือหน้า ด้านใดด้านหนึ่ง, อาการชาหรือความรู้สึกผิดปกติของแขน/ขาด้านใดด้านหนึ่ง,เห็น แสงระยิบระยับ เป็นต้น 2.การชักแบบไม่รู้ตัว มีอาการชักเหม่อร่วมกับการทำอะไรโดยไม่รู้ตัว เช่น เคี้ยวปาก มือ คลำสิ่งของหรือเสื้อผ้าตนเองหรือคนรอบข้าง ชักแบบเกร็งกระตุกทั้งตัว เป็นต้น ในบางคนมีอาการเตือนให้รู้ก่อน ล่วงหน้า อาการเตือนเหล่านี้ เช่น อาการใจหวิว, แน่นท้องเหมือนมีลมตีขึ้นที่ลิ้นปี่, ความรู้สึกคุ้นเคยต่อเหตุการณ์ หรือสถานที่ เป็นต้น โดยสามารถสังเกตอาการชักของผู้ป่วยได้ คือ อาการชักส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นในรูปแบบเดียวกัน ทุกครั้ง แต่ละครั้งนานประมาณ 1-2 นาที หลังชักผู้ป่วยอาจมีอาการสับสนได้ การปฐมพยาบาลในผู้ป่วยโรคลมชัก นั้นสามารถแบ่งได้ใน 2 กรณี คือ การปฐมพยาบาลขณะมีอาการชักแบบเกร็งกระตุกไม่รู้ตัว ให้ปฏิบัติดังนี้ 1.เปิด ทางเดินหายใจให้โล่ง จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงายและตะแคงหน้า 2.คลายเสื้อผ้าให้หลวมเพื่อให้ผู้ป่วยหายใจได้ สะดวก 3.ห้ามใช้ไม้กดลิ้นหรือวัตถุใดๆ สอดเข้าไปในปาก เพราะอาจเกิดอันตรายทั้งต่อตัวผู้ป่วยเองและผู้ที่ให้การ ช่วยเหลือการปฐมพยาบาลขณะผู้ป่วยมีอาการชักเหม่อไม่รู้ตัว ให้ปฏิบัติดังนี้ 1.เฝ้าระวังให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ที่ปลอดภัย เช่น ไม่ให้เดินไปที่หน้าต่างหรือบันได และระวังไม่ให้ผู้ป่วยล้ม จากนั้นรอจนกระทั่งอาการชักหายไป ผู้ป่วยจะรู้ตัว เอง 2.หลีกเลี่ยงการเข้าจับรัดหรือจุดยึดผู้ป่วยมากเกินไป เพราะในขณะที่ชักผู้ป่วยไม่รู้ตัวอาจเกิดการต่อสู้ และทำให้เกิดอันตรายได้ สำหรับแนวทางการรักษาโรคลมชักนั้นมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่มอาการชักของผู้ป่วย เบื้อง ต้นของการรักษาคือการใช้ยาระงับอาการชัก ซึ่งพบว่าผู้ป่วยประมาณ 60-70% สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยการ ใช้ยาระงับอาการชัก และเพื่อให้สามารถควบคุมอาการชักให้หายขาดอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยจำเป็นต้องรับประทานยา อย่างสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เกิดอาการชักได้ง่าย เช่น การอดนอน ความเครียด เป็นต้น สำหรับผู้ป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อยาระงับอาการชักมาตรฐานตั้งแต่สองชนิดขึ้นไป ควรได้รับการประเมินหาจุดกำเนิด ชัก พบว่าผู้ป่วยส่วนหนึ่งในกลุ่มนี้ที่หาจุดกำเนิดชักได้ และบริเวณที่เป็นจุดกำเนิดชักไม่อยู่บนสมองส่วนที่มีหน้าที่ สำคัญ สามารถได้รับการผ่าตัดเพื่อนำจุดกำเนิดชักออกได้ ซึ่งผลการรักษาด้วยวิธีผ่าตัดนั้นพบว่าให้ผลดี โดยที่ใน

ระยะยาวหลังผ่าตัดผู้ป่วยส่วนหนึ่งสามารถลดและหยุดยาระงับอาการชักได้ในที่สุด ส่วนผู้ป่วยที่พิจารณาแล้วและพบว่าไม่สามารถผ่าตัดนำจุดกำเนิดชักออกได้ ยังมีการรักษาด้วยวิธีอื่นอีก เช่น การกระตุ้นเส้นประสาทสมองคู่ที่สิบ (Vagus nerve stimulation) การรักษาด้วยการควบคุมอาหารแบบ Ketogenic diet เป็นต้น”

ด้าน ผศ.นพ.ทนายา ทิสุดจิต หัวหน้าสาขาวิชาโรกระบบประสาทวิทยาเด็ก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ได้ร่วมให้ความรู้ในหัวข้อ “ปัญหาทางจิตสังคมของผู้ป่วยลมชักวัยเด็ก” ว่าการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านจิตสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการปรับตัวต่อความเจ็บป่วย โดยความสัมพันธ์ระหว่างความเจ็บป่วยด้วยโรคลมชักกับพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่น มีหลายประการ อาทิ พัฒนาการทางด้านจิตสังคม นองๆ ในวัยเริ่มต้นหนุ่มสาว ต้องการความอิสระ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง อยากทำอะไรด้วยตนเอง เช่น อยากข้ามถนนเอง อยากไปโรงเรียนเอง อยากหุงข้าวกินเอง อยากทำอะไรด้วยตนเอง ไม่อยากให้ใครทำอะไรให้ การยอมรับ เด็กวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคลมชักจะปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ลำบาก การยอมรับและการช่วยเหลือจากกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยในการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นได้ดีขึ้น การศึกษาของผู้ป่วยโรคลมชัก ปัญหาการเรียนที่โรงเรียนของผู้ป่วยโรคลมชักโดดเด่นมากในเมืองไทยเมื่อเด็กมีอาการลมชัก ทางครูผู้สอนจะให้กลับบ้านเพื่อพักรักษาตัวให้หาย หรืออาการดีขึ้น แล้วจึงกลับมาเรียนใหม่ทางโรงเรียนควรมีความเข้าใจในตัวผู้ป่วยและยอมรับ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเรียนได้ในชั้นเรียนปกติ พัฒนาการด้านการออกกำลังกาย เด็กที่ป่วยเป็นโรคลมชักสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี จิตใจสดชื่น และได้ผ่อนคลาย แต่บางรายที่รับการรักษาโดยการรับประทานยากันชัก อาจส่งผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการง่วงซึมเดินเซเห็นภาพซ้อน ทำให้ต้องงดกิจกรรมบางอย่างที่เสี่ยงจะทำให้ได้รับบาดเจ็บ รวมถึงการออกกำลังกาย เช่น กีฬาประเภทฟุตบอล กิจกรรมหรือกีฬาที่สามารถเล่นได้ เช่น วายน้ำ การขี่จักรยาน แต่ต้องอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญ”

“หากคนในสังคมได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับโรคลมชักก็จะสามารถลดปัญหาและแรงเสียดทานในการดำรงชีวิตทางสังคมของผู้ป่วย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นจะได้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและถูกมองว่าเป็นโรคประหลาด ทั้งนี้ อาการของโรคลมชักสามารถรักษาได้ การดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยจากคนใกล้ชิด เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากในการรักษา โดยหมั่นสังเกตและแจ้งอาการที่เกิดขึ้นกับแพทย์เพื่อปรับการรักษาให้เหมาะสมกับอาการที่เกิดขึ้นเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้ป่วย และผู้ดูแล” ผศ.นพ.ทนายาทกล่าวในที่สุด