



เรื่อง 'โรคซึมเศร้า...ภัยร้ายใกล้ตัว' (1)

องค์การอนามัยโลกวิเคราะห์ว่าในปี 2563 **โรคซึมเศร้า** จะทำให้เกิดการสูญเสียด้านสุขภาพแก่คนทั่วโลกสูงเป็นอันดับ 2 รองจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่วนการศึกษาในไทยปี 2552 พบว่าโรคซึมเศร้ามักก่อให้เกิดความสูญเสียจากภาวะบกพร่องทางสุขภาพสูงที่สุดในเพศหญิงถึงร้อยละ 12.4 ซึ่งสูงกว่าโรคทางกายทุกโรค มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนอีกว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มความเสี่ยงของการฆ่าตัวตายมากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า ในการศึกษาผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จพบว่า ร้อยละ 90 มีปัญหาสุขภาพจิตอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะกระทำการและส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้านั่นเอง

อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดโรคซึมเศร้า?

3 ปัจจัยหลักที่สำคัญคือ ปัจจัยด้านกรรมพันธุ์ ปัจจัยด้านจิตใจ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยส่วนใหญ่มักพบร่วมกัน โดยมีปัจจัยกระตุ้น เช่น การสูญเสียเป็นตัวนำไปสู่ความไม่สมดุลของการทำงานของสารสื่อประสาทในสมองทำให้เกิดการเจ็บป่วยในที่สุด

โรคซึมเศร้ามัศจรรย์ หรือเป็นแค่อารมณ์เศร้าธรรมดาๆ ที่ใครๆ ก็เป็น?



คนทั่วไปสามารถเกิดอารมณ์หรือภาวะซึมเศร้าได้เมื่อมีปัจจัยมากระตุ้น เช่น ความเครียด แต่อาการจะไม่รุนแรงและหายไปได้เอง แต่ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านั้นจะส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงในสมอง ดังนั้นอาการจะรุนแรงและก่อให้เกิดปัญหาการดำเนินชีวิตมากกว่าอย่างชัดเจน เพราะฉะนั้นโรคซึมเศร้าจึงไม่ใช่ภาวะที่เพียงแค่ออกกำลังกาย ออกกำลังกาย แต่เป็นโรคที่เกิดขึ้นแล้วมีผลต่อสมองซึ่งเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายเช่นเดียวกับโรคในร่างกายของเราอื่นๆ เช่น เบาหวาน ความดัน น้มนอง

จะรู้ได้อย่างไรว่าเราอาจเข้าข่ายป่วยเป็นโรคซึมเศร้า?

อาการของโรคต่อไปนี้จะต้องเป็นเกือบทั้งวัน เกือบทุกวัน เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ได้แก่

1.อารมณ์เศร้าหดหู่

2.เบื่อหน่ายไม่อยากทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอาการหลักบวกอาการร่วมอื่นๆ อีก และต้องก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต เช่น ครอบครัวยุติ การงาน/การเรียนหรือความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นหรือครอบครัว ตัวจึงจะเข้าข่ายว่าป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้ามักคล้ายคลึงกับโรคทางจิตใจอื่นๆหรือไม่?

โรคซึมเศร้าทำให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์เป็นหลัก แต่ก็ส่งผลต่อร่างกายด้วย เช่น ทำให้อ่อนไม่หลับ กินได้น้อย อ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง เคลื่อนไหวหรือคิดช้าลง ไม่มีสมาธิ และนำไปสู่ความคิดทำร้ายตัวเองหรือคิดทำร้ายตัวเองได้ ในที่สุดหากปล่อยไว้ไม่รักษา

จะรักษาได้หรือไม่ หายหรือเปล่าว?

ปัจจุบันการแพทย์พบว่าการรักษาโรคซึมเศร้าสามารถหายขาดได้ แต่ก็มีโอกาสเป็นซ้ำได้ ขึ้นกับหลายปัจจัย แพทย์จะให้คำแนะนำในการรักษาเพื่อไม่ให้กลับเป็นซ้ำอีก

นพ.สุรพงษ์ อ่าพันธ์วงศ์