

## เลือกอาหารให้ถูก กับผู้ป่วยสมองเสื่อม

อ.พญ. ชโลบล เฉลิมศรี

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

ผู้ป่วยสมองเสื่อมกับการรับประทานอาหารนั้น เป็นเรื่องสำคัญ เพราะหากดูแลใส่ใจอย่างถูกต้องแล้ว จะช่วยลดปัญหาการดูแลไปได้มากทีเดียว

โดยทั่วไป ผู้ป่วยสมองเสื่อมมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะขาดอาหาร สาเหตุอาจเกิดจากความจำ ความสามารถในการประกอบอาหารลดลง การกลืนที่ผิดปกติ รวมทั้งปัญหาเรื่องพฤติกรรมและอารมณ์

ทั้งนี้ ผู้ป่วยแต่ละรายจะมีปัญหาในการรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสาเหตุ และระยะของภาวะสมองเสื่อมรวมถึงโรคร่วมที่เป็น

โดยคุณหมอลอบลแนะนำให้ อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยสมองเสื่อม ควรมีพลังงาน โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินเพียงพอในแต่ละวัน มีสี สันสวยงาม มีผักผลไม้รับประทานกันท้องผูก แต่อาหารที่มีไขมันมากนั้น ควรรับประทานแต่น้อย

ในผู้ป่วยที่ไม่มีปัญหาโรคหัวใจหรือโรคไต ควรดื่มน้ำให้เพียงพอหรือประมาณ ๖ - ๘ แก้วต่อวัน และเนื่องจากผู้ป่วยสมองเสื่อมมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารช้าและรับประทานอาหารในแต่ละมื้อได้น้อยกว่าคนทั่วไป จึงอาจแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารของว่างเล็กน้อย หรือผลไม้ในช่วงบ่ายของแต่ละวัน

ในรายที่มีปัญหาการกลืน ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อประเมินความสามารถในการรับประทานอาหาร เนื่องจากอาการกลืนที่ผิดปกติ หรือสั้ลระหว่างรับประทานอาหารนั้น อาจก่อให้เกิดผลเสีย เช่น ปอดอักเสบ จากการสำลัก นอกจากนี้ บรรยากาศในการรับประทานอาหาร ควรเป็นบรรยากาศที่มีความสุข ผ่อนคลาย มีสมาชิกในครอบครัวอยู่พร้อมหน้า

สำหรับการจัดโต๊ะอาหารหรือที่นั่งรับประทานอาหารนั้น ผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมควรต้องปรับการดูแลให้เหมาะสมกับผู้ป่วยเป็นรายๆ เช่น บางรายอาจชอบรับประทานอาหารที่เดิม ๆ ที่คุ้นเคย บางรายอาจชอบรับประทานอาหารนอกสถานที่ เป็นต้น แต่ในรายที่ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากเองได้นั้น ผู้ดูแลควรปรับอาหารให้ขนาดพอดีก่อนป้อนอาหารเข้า ๆ

อย่างไรก็ดี การดูแลเรื่องอาหารการกินในผู้ป่วยสมองเสื่อม เราควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารเองให้มากที่สุดและทำเองได้นานที่สุด โดยให้ผู้ป่วยเป็นผู้เลือกรายการอาหารที่ชอบและมีคุณค่าทางอาหารด้วยตัวเอง หากแต่บุคคลในครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญ เพียงเอาใจใส่สม่ำเสมอ ก็สามารถทำให้ผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงและดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีได้เช่นกัน