

## รู้จัก...โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder)

โรคอารมณ์สองขั้วคือโรคที่ผู้ป่วยมีการแสดงออกของความผิดปกติทางอารมณ์ โดยมีความผิดปกติในระยะพลุ่งพล่านพุ่งเฟ้อ สลับกับระยะซึมเศร้า ซึ่งเป็น 2 ขั้วที่ตรงข้ามกัน

โรคนี้มีความชุกประมาณร้อยละ 1 ในผู้ใหญ่ ในเพศหญิงและเพศชายเท่าๆกัน ประมาณร้อยละ 20 ของผู้ป่วยเริ่มมีอาการระหว่างอายุ 15-19 ปี แต่ผู้ป่วยบางคนอาจเริ่มมีอาการในระยะก่อนเข้าวัยรุ่นหรือวัยรุ่นตอนต้นก็ได้ โดยที่องค์การอนามัยโลกก็ได้ระบุว่า โรคนี้เป็นโรคที่ก่อให้เกิดความสูญเสียเนื่องจากการเจ็บป่วยหรือความพิการ อันดับที่ 6 ของโลก และยังพบอีกว่า 1 ใน 5 ของผู้ป่วยฆ่าตัวตายสำเร็จ

**ระยะซึมเศร้า** จะรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมด ไม่เพลินใจไปหมด อารมณ์อ่อนไหวง่าย ร้องไห้ง่าย ทนเสียงดังไม่ได้ ไม่อยากพบใครหรือไม่อยากทำอะไร ถ้าเบื่อมากอาหารการกินก็ไม่สนใจ น้ำหนักลด นิ่งเฉยๆ นานเป็นชั่วโมง ใจลอยหลงๆ ลืมๆ ไม่มั่นใจ ตัดสินใจไม่ได้ คิดว่าตนเองเป็นภาระ และหากมีอาการหนักจะถึงขั้นฆ่าตัวตาย

**ระยะพลุ่งพล่านพุ่งเฟ้อ** อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีความมั่นใจในตัวเองมาก รู้สึกว่าตัวเองเก่ง พุดมาก คล่องแคล่ว ทักทายคน พุดเสียงดัง ขาดความยับยั้งชั่งใจ แต่งตัวแปลกๆ ใช้จ่ายเงินสิ้นเปลือง ไม่คิดถึงกฎเกณฑ์ของสังคม พลุ่งพล่าน หากถูกห้ามปรามหรือขัดขวางในสิ่งที่ต้องการจะหงุดหงิด ฉุนเฉียว นอนดึกหรือไม่นอน

### โรคนี้เกิดจากอะไร

มีสาเหตุ และปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่างที่ทำให้เกิดโรคนี้ แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือมีสารเคมีบางอย่างในสมองผิดปกติไป

### ข้อสังเกต

อาการในระยะซึมเศร้าจะเกิดขึ้น อย่างช้าๆ โดยไม่มีสาเหตุ หรือบางทีอาจเกี่ยวข้องกับบ้างกับความเครียด เช่น สอบตก เปลี่ยนงาน จะเศร้าไม่เลิก จนทำงานไม่ได้

ส่วนอาการในระยะพลุ่งพล่านพุ่งเฟ้อ จะเป็นเร็วมาก และไม่คิดว่าตัวเองผิดปกติ ภายใน 2-3 สัปดาห์ อาการจะเต็มที่ และอาจมีอาการรุนแรงมากก้าวร้าวจนญาติรับมือไม่ไหว

### จะรักษาได้อย่างไร

**“ใช้การรักษาด้วยการรับประทานยาเป็นสำคัญ”** โดยจะเป็นยาที่ช่วยรักษาอาการซึมเศร้า อาการพลุ่งพล่านพุ่งเฟ้อ และอาการโรคจิต

**การรักษาทางด้านจิตใจ** ได้แก่ จิตบำบัดรายบุคคลและรายกลุ่ม กลุ่มการให้ความรู้แก่ผู้ป่วย รวมทั้งการให้ความรู้แก่ญาติเกี่ยวกับโรค อาการและการรักษา

### ข้อควรปฏิบัติ

กินยาอย่างถูกขนาด และสม่ำเสมอตรงตามเวลาตามแพทย์สั่งทุกมื้อ (สามารถรักษาอาการในช่วงเฉียบพลันได้ดี /สามารถป้องกันการกำเริบของโรคได้) และพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

ดูแลตัวเอง (ห้ามอดนอน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟ ห้ามใช้สารเสพติด สุรา แอลกอฮอล์ อย่าเครียด )

เรียบเรียงจาก คณะกรรมการพัฒนาระบบบริการและดูแลโรคอารมณ์สองขั้วโรงพยาบาลศรีธัญญา

## อยู่อย่างไร.....เมื่อเป็นไบโพลาร์

โรคไบโพลาร์ เป็นโรคเรื้อรัง มีโอกาสกลับเป็นซ้ำได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานยาเพื่อให้อยู่ในภาวะปกติ

**สาเหตุอะไร..ที่ทำให้โรคนี้อกลับมาเป็นซ้ำ?**

โรคนี้อมีสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกันหลายประการ เช่น ความผิดปกติของสารเคมีในสมอง พันธุกรรม ปัจจัยทางด้านจิตสังคมทำให้ออาการโรคอารมณ์สองขั้ว มีโอกาสกลับเป็นซ้ำสูง ได้ เช่น ความเครียด จากเหตุการณ์ในชีวิตและสิ่งแวดล้อม การสอบตก การเปลี่ยนงานหรือเปลี่ยนแปลงที่อยู่ ปัญหาด้านการเงิน การเจ็บป่วย การสูญเสียหรือความล้มเหลวในชีวิต นอกจากนี้ การปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น การอดนอนบ่อยๆ การใช้สุราและสารเสพติด จะทำให้อผู้ป่วยมีออาการกำเริบซ้ำได้

**ป้องกันกลับเป็นซ้ำ กินยาให้ต่อเนื่อง**

ผู้ป่วยโรคอารมณ์สองขั้ว เมื่อมีออาการป่วยแล้วจะมีโอกาสกลับเป็นซ้ำตลอดช่วงชีวิตทั้งภาวะเมเนีย (Mania episode) ภาวะผสม (Mixed episode) และภาวะซึมเศร้า (Depressive episode) ซึ่งจะทำให้อความสามารถในการดำเนินชีวิตของผู้อป่วยลดลง มีความบกพร่องของหน้าที่การงาน

**เป้าหมายการรักษาในระยะยาว** คือลดความถี่ของการเกิดระยะเฉียบพลัน การทำให้อภาวะอารมณ์ไม่คงที่ที่เกิດน้อยที่สุด การเพิ่มความสามารถของผู้อป่วยในการดำเนินชีวิต **โดยส่งเสริมให้ ผู้อป่วยความร่วมมือด้ว การรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับการทำจิตสังคมบำบัด** ที่มีความสำคัญในการทำให้อผู้ป่วยร่วมมือใน การรับประทานยาช่วยให้อผู้ป่วยทราบถึงอาการเตือนก่อนกลับเป็นซ้ำ

**ญาติและครอบครัว..กำลังใจที่สำคัญ**

ญาติมีบทบาทสำคัญในการดูแลให้อผู้ป่วยรับประทานยาและปฏิบัติตามแผนการรักษา รวมทั้งหลีกเลี่ยง ปัจจัยกระตุ้นให้อเกิดอาการกำเริบ ดังนั้นญาติผู้อป่วยจึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญมากที่จ ะต้องได้รับการดูแลและ ช่วยเหลือสนับสนุนให้อมีความสามารถในการดูแลผู้อป่วยได้อย่างถูกต้องเหมาะสมไม่มีออาการกำเริบรุนแรงไม่ กลับป่วยซ้ำและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้

ตัวผู้อป่วยเองก็ต้องดำเนินชีวิตในทางสายกลาง ควบคุมเวลาอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง พยายามหาวิธีแก้ปัญหาลดความเครียด และอย่าใช้ยากระตุ้นหรือสารมีนเมา เช่น เหล้า หรือ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง

**ให้อโอกาส.ผู้อป่วยไบโพลาร์**

สิ่งสำคัญที่สุด คนรอบข้างต้องเข้าใจในผู้อป่วยที่เป็นภาวะเช่นนี้ด้ว ผู้อป่วยไบโพลาร์ เป็นบุคคลที่มี ความสามารถที่ไม่ได้ด้อยไปกว่าคนอื่น เพราะฉะนั้น การที่ทุกคน มองผู้อป่วยไบโพลาร์ไม่ต่างจากผู้อป่วยโรคอื่นๆ ที่สามารถรัก ษาได้ ก็จจะ ช่วยคนที่เป็นไบโพลาร์เข้าสู่กระบวนการรักษาและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เช่นเดียวกับคนทั่วไป

เรียบเรียงจาก จัดทำโดย คณะกรรมการพัฒนาระบบบริการและดูแลโรคอารมณ์สองขั้ว โรงพยาบาลศรีธัญญา