

Articles from Ramamental

โรคสมาธิสั้น

2012-06-23 17:06:01 admin

- เรียกว่า ADHD
- มาจากชื่อในภาษาอังกฤษ “Attention deficit/ hyperactivity disorder”
- เด็กวัยเรียนทั่วโลกพบว่าเป็นโรคสมาธิสั้นประมาณ 7 %
- หมายความว่าในเด็กวัยเรียน 100 คน จะพบเป็นโรคสมาธิสั้น 7 คน
- ถ้าในห้องเรียนมีนักเรียนประมาณ 40 – 50 คน ก็น่าจะมีเด็กสมาธิสั้น 2 – 3 คน

อาการของเด็กสมาธิสั้นมีอะไรบ้าง ?

อาการหลักมี 3 ด้าน คือ

1. อยู่ไม่นิ่ง ซน
2. หุนหันพลันแล่น
3. ไม่มีสมาธิ

อยู่ไม่นิ่ง ซน

- ยุกยิก
- กระสับกระส่าย
- มืออยู่ไม่สุข
- อยู่นิ่งไม่ได้ ต้องขยับตลอดเวลา
- นิ่งไม่ติดที่ ชอบเดินไปมา
- ชอบวิ่ง ไม่เดิน
- ชอบปั่นปาย เล่นผาดโผน
- เล่นแรง เล่นได้ไม่เหนื่อย
- พุดเก่ง พุดเร็ว
- พุดไม่หยุด พุดไปเรื่อยๆ

หุนหันพลันแล่น

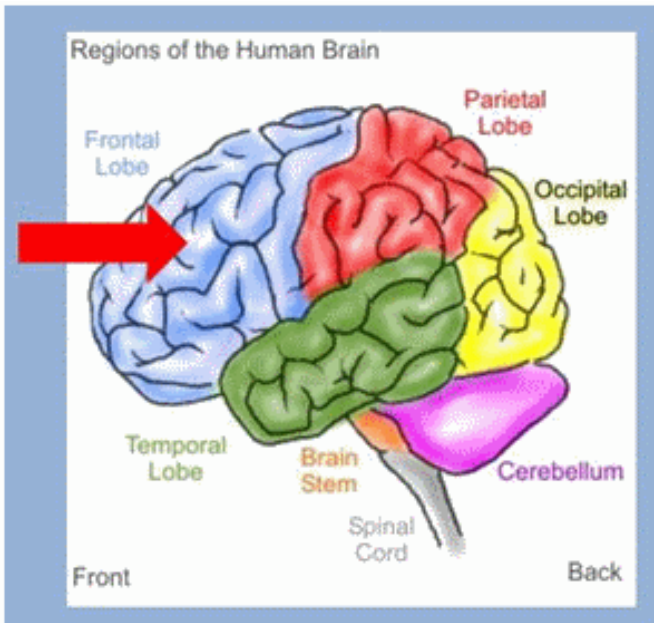
- รอคอยไม่ได้
- คิดอะไรจะทำทันที เหมือนรถไม่มีเบรก
- พุดสวน
- พุดทะลุกลางปล้อง
- ตอบก่อนผู้ถามจะถามจบ
- ถ้าต้องทำอะไรที่ช้าหรือนานๆ จะไม่ยอมทำหรือไม่อดทนพอที่จะทำสิ่งนั้น

ไม่มีสมาธิ

- ทำงานตกหล่น สับเพร่า
- เหม่อลอย
- ซี้ลึม
- ทำของหายบ่อยๆ
- ทำอะไรนานๆไม่ได้
- เปลี่ยนกิจกรรมบ่อยๆ
- ทำงานไม่เสร็จ
- วอกแวกง่าย ใสอะไรผ่านก็หันไปมอง
- เหมือนไม่ได้ฟัง เวลามีคนพูดด้วย

โรคสมาธิสั้นเกิดจากอะไร?

- สมองส่วนหน้าที่มีหน้าที่ควบคุมเรื่องการสมาธิจดจ่อ การยับยั้งชั่งใจและการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำงานน้อยกว่าเด็กปกติ

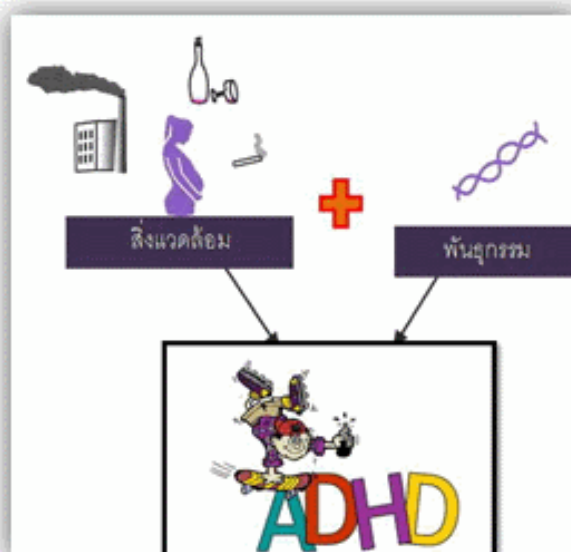


เพราะอะไรสมองส่วนนี้ถึงทำงานน้อยกว่าคนอื่น?

- เพราะสารสื่อประสาทหลั่งออกมาน้อยกว่าคนปกติ
- ถ้าเปรียบสมองเป็นรถ สารสื่อประสาทก็เหมือนกับน้ำมัน ถ้าไม่มีน้ำมัน รถก็วิ่งไม่ได้

เพราะอะไรสารสื่อประสาทถึงได้หลั่งออกมาน้อยกว่าคนปกติ?

- **ปัจจัยทางพันธุกรรม**
- ถ้ามีพ่อหรือแม่ 1 คนเป็นโรคสมาธิสั้น พบว่าลูกจะเป็นโรคนี้ร้อยละ 57
- **ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม**
- มารดาสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดช่วงตั้งครรภ์
- น้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่าเกณฑ์
- ได้รับพิษสารตะกั่ว
- ฯลฯ



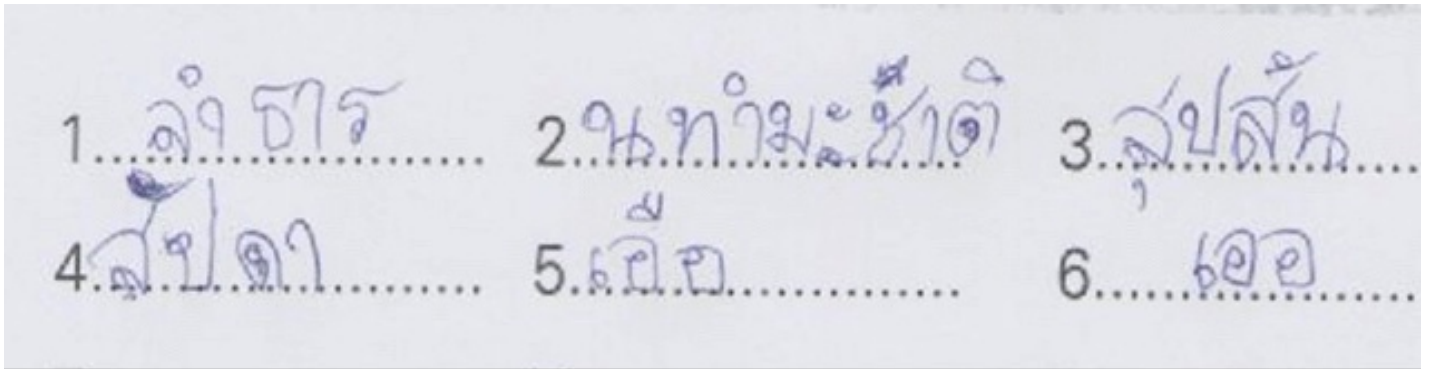
โรคที่มักพบร่วมกับโรคสมาธิสั้น

- โรคสมาธิสั้นบางครั้งไม่ได้มาเดี่ยวๆ แต่มีโรคอื่นที่มักพบร่วมกันด้วย เช่น

- โรคการเรียนรู้บกพร่อง หรือ learning disorder (LD) พบร่วมกับโรคสมาธิสั้นได้ถึง 30 %
- ปัญหาพฤติกรรมต่อต้าน ไม่ทำตามสั่ง
- โรคกล้ามเนื้อกระตุก (Tics)
- โรควิตกกังวล

- เด็กที่มีโรค LD ร่วมด้วยจะมีอาการบางอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

- เขียนหนังสือไม่ถูก สับสนเวลาสะกดคำ
- อ่านหนังสือไม่คล่อง อ่านตะกุกตะกักหรืออ่านข้ามคำที่อ่านไม่ออกไปเลย
- ไม่เข้าใจการคิดคำนวณเลข สับสนเวลาต้องคิดคำนวณเลข



ลำธาร

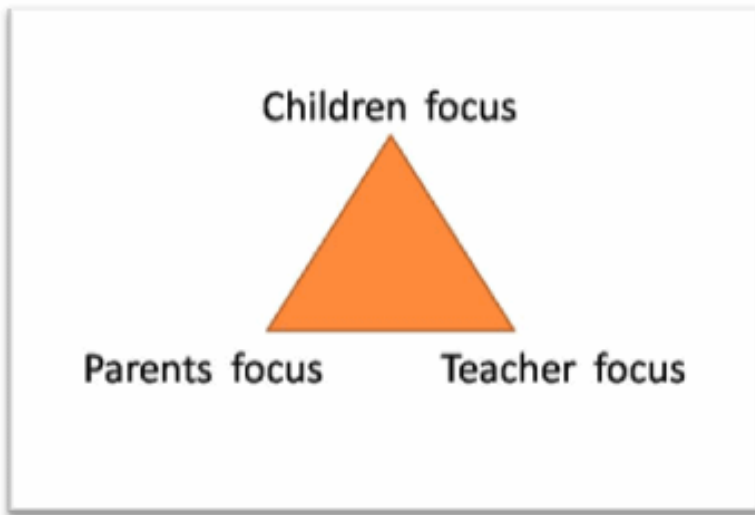
ธรรมชาติ

ลูปลิ้ง

ลิปดาห์

ถ้าเป็นสมาธิสั้นแล้วจะรักษาอย่างไร?

- การช่วยเหลือดูแลเด็กที่เป็นสมาธิสั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับหลายฝ่าย ได้แก่ ตัวเด็ก ผู้ปกครองและครูที่ดูแลเด็กที่โรงเรียน นอกจากนั้นการรักษาจำเป็นต้องใช้หลายวิธีผสมผสานกันในการดูแลเพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด



• การรักษา

- **การรักษาด้วยยาเพิ่มสมาธิ** มีประสิทธิภาพในการรักษาสูงมากโดยเฉพาะยาในกลุ่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท เช่น Methylphenidate จะสามารถลดอาการทั้ง 3 ด้านได้ โดยตัวยาค้าวไปกระตุ้นให้สมองหลั่งสารสื่อประสาทเพิ่มมากขึ้น
- **การปรับพฤติกรรม** ทั้งผู้ปกครองและครูสามารถใช้การปรับพฤติกรรมช่วยเด็กได้ดังนี้

■ ก่อนเริ่มทำกิจกรรม

- **จัดสถานที่ให้เหมาะสม** เช่น ในห้องเรียนไม่ควรนั่งเรียนใกล้หน้าต่าง ประตูหรือเพื่อนที่มักจะชวนคุย เพราะจะทำให้วอกแวกได้ง่าย ถ้าเป็นไปได้ควรให้นั่งแถวหน้าใกล้กระดาน หรือใกล้ๆครูผู้สอน **ที่บ้าน** ควรปิดโทรทัศน์ขณะทำการบ้าน จัดโต๊ะที่ทำการบ้านให้อยู่ในห้องที่สงบหรือหันหน้าเข้ากำแพง
- **การตั้งกฎกติกาและสื่อสารกับเด็กให้ชัดเจน** เช่น ทำการบ้านให้เสร็จก่อนจึงจะสามารถไปเล่นได้ ถ้าทำการบ้านเลขเสร็จ 10 ข้อแล้วจะได้พักดูการ์ตูน 1 ตอน เป็นต้น

■ กิจกรรม

- **ควรแบ่งขั้นตอนในการทำให้งานแต่ละอย่างออกเป็นขั้นย่อยๆแล้ว** ให้เด็กค่อยๆทำไปที่ละขั้น เช่น เด็กปกติสามารถทว้การบ้าน 20 ข้อเสร็จได้รวดเดียว แต่เด็กสมาธิสั้นอาจต้องแบ่งเป็นทำครั้งละ 10 ข้อ แล้วไปพักเปลี่ยนอิริยาบถก่อน จึงกลับมาทำต่ออีก 10 ข้อ เป็นต้น
- **การให้สัญญาณเตือน** เมื่อเด็กวอกแวกหรือเสียสมาธิ อาจต้องช่วยด้วยการส่งสัญญาณเตือน เช่น การเรียกชื่อ หรือเรียกให้เด็กเปลี่ยนกิจกรรม เช่น ในห้องเรียนอาจให้ออกมาช่วยครูลบกระดานหรือ แจกสมุด แล้วจึงให้กลับไปทำกิจกรรมเดิมต่อ ข้อควรระมัดระวังคือจะต้องไม่แสดงท่าทีไม่พอใจหรือรำคาญในการเตือน

■ หลังการทำกิจกรรม

- **การให้รางวัลหรือการชมเชย** เมื่อทำงานสำเร็จควรให้การชมเชยเพื่อเป็นแรงเสริมทำให้เด็กอยากประสบความสำเร็จในการทำสิ่งนั้นอีก หรืออาจให้รางวัลเป็นสัญลักษณ์ของการชื่นชม เช่น ให้stickerติดสมุดเมื่อทำการบ้านเสร็จ **การให้การชมเชยถือเป็นส่วนสำคัญในการทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง**



ลูกของคุณเป็นสมาธิสั้นหรือไม่ ?

- อาการสมาธิสั้นสามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนั้นในการวินิจฉัยว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้นหรือไม่ จำเป็นต้องอาศัยการซักประวัติอย่างละเอียด ร่วมกับการตรวจร่างกายในบางกรณี เพื่อหาสาเหตุอื่นที่อาจทำให้มีอาการคล้ายโรคสมาธิสั้นได้
- ดังนั้นหากสงสัยว่าลูกจะเป็นโรคสมาธิสั้น ควรพาเด็กมาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป

พญ. นิดา ลิ้มสุวรรณ

Tweet

