โรคไบโพลาร์

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2552

ตามชื่อเรื่องแล้ว หลายคนจะคิดว่า ชื่อของ โรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder) มันคืออะไร อาการของมันเป็นอย่างไร ตัวเองมีโอกาสเป็นโรคที่ว่านี้ได้หรือไม่ ก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่า โรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่โอกาสการเกิดนั้นน้อยมาก ส่วนรายละเอียดของโรคเชื่อว่า อ่านในบรรทัดถัดไปก็คงจะทราบทันทีว่าเป็นโรคเกี่ยวกับอะไร

คำว่า **“ไบโพลาร์”** แปลตรงตัวได้ว่า ไบ (สอง) โพลาร์ (ขั้ว) โรคไบโพลาร์เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ผู้ที่เป็นจะมีอารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน ลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปมีสองแบบ แบบแรกมีลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมแบบซึมเศร้า แบบที่สองมีลักษณะคึกคัก พลุ่งพล่าน ซึ่งเรียกว่า เมเนีย (mania) จะอธิบายความได้จากภาพกราฟอารมณ์จะเห็นว่าผู้ที่เป็นโรคนี้ จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากปกติเป็นช่วง ๆ โดยเป็นแบบซึมเศร้า ตามด้วยช่วงเวลาที่เป็นปกติดี จากนั้นปล่อยระยะเวลาไว้อาจเกิดอาการแบบเมเนียขึ้นมา หรือบางคนอาจเริ่มต้นด้วยอาการแบบเมเนียก่อนก็เป็นได้ และไม่จำเป็นต้องตามด้วยอาการด้านตรงข้ามเสมอไป เช่น อาจมีอาการแบบ ซึมเศร้า-ปกติ–ซึมเศร้า-เมเนีย

สาเหตุของโรคไม่ได้เกิดจากผู้ป่วยมีจิตใจอ่อนแอหรือคิดมาก แต่เกิดจากความผิดปกติทางสมอง ซึ่งพบว่าผู้ป่วยโรคนี้มีการสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทของสมองและสารเคมีใน สมองแปรปรวนไป อนึ่ง ผู้ที่เป็นโรคไบโพลาร์มักมีประวัติญาติป่วยเป็นโรคทางอารมณ์ ซึ่งบุตรที่เกิดมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไปถึง 8 เท่า เรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เมื่อผู้ที่มีแนวโน้มจะเป็น พบเหตุกดดันทางจิตใจ เช่น ตกงาน ญาติเสีย ชีวิต หรือมีการเสพยาใช้สารต่าง ๆ ก็จะไปกระตุ้นให้แนวโน้มการเกิดโรคแฝงนี้แสดงอาการออกมา อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้ป่วยบางคนเป็นโดยไม่ได้เกิดจากกรรมพันธุ์ก็มี เหมือนกันกับโรคความดัน โรคเบาหวาน ที่บางครั้งก็เป็นกรรมพันธุ์ บางครั้งก็ไม่ เพราะฉะนั้นทางการแพทย์จะไม่ถือว่าโรคนี้เป็นโรคทางพันธุกรรม

แม้ว่าโรคนี้จะไม่ใช่โรคจิตที่มีอาการหลัก ๆ อย่างเช่น หูแว่ว หลงผิด หวาดระแวง แต่อาการเด่นของโรคไบโพลาร์นั้นกลับเป็นอาการทางอารมณ์ ซึ่งในทางจิตเวชจัดว่าเป็นโรคทางอารมณ์ ผู้ป่วยบางคนอาจมีอาการหลงผิดประสาทหลอนได้ แต่พบไม่บ่อยและเป็นไม่นาน

การแสดงอาการสามารถจำแนกได้เป็น 2 ระยะ ดังนี้

1. ระยะซึมเศร้า ผู้ป่วยจะรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมด จากเดิมชอบอ่านหนังสือพิมพ์ ติดละคร หรือดูข่าว ก็ไม่สนใจติดตาม บางคนจะซึมเศร้า อ่อนไหว ร้องไห้บ่อย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ความจำแย่ลง หลง ๆ ลืม ๆ ใจลอย ไม่มั่นใจในตนเอง จะมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ลบไปหมด คิดว่าตัวเองเป็นภาระของคนอื่น ไม่มีใครสนใจตนเอง บางครั้งอาจคิดถึงเรื่องการตาย

2. ระยะเมเนีย ผู้ป่วยจะอารมณ์ดีเกินกว่าปกติ รู้สึกมั่นใจในตัวเอง มาก มองว่าตัวเองเก่ง มีความคิดมากมาย คิดเร็ว พูดมาก พูดเกงคลองแคลว มนุษยสัมพันธ์ดี ชอบช่วยเหลือคนอื่น ในระยะนี้ผู้ป่วยมักใช้เงินเกง ใช้จ่ายเกินตัว ขยันขันแข็ง อยากทำโน่นนี่ นอนดึกตื่นเช้า เพราะมีเรื่องให้ทำเยอะแยะไปหมด และด้วยความที่ตัวผู้ป่วยเองสนใจสิ่งต่าง ๆ มากมาย ทำให้เกิดอาการวอกแวกมาก ไม่สามารถอดทนทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นาน ๆ สิ่งที่ตามมาก็คือ ความยับยั้งชั่งใจของผู้ป่วยจะมีน้อยมาก เช่น นึกอยากจะทำอะไรต้องทำทันที หากมีใครมาห้ามจะโกรธรุนแรง อาการในระยะนี้หากเป็นมาก ๆ อาจถึงขั้นอาละวาดได้ถ้ามีคนขัดขวาง

อาการระยะซึมเศร้าจะเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป มักเป็นหลังจากมีเรื่องกระทบกระเทือนใจ เช่น สอบตก เปลี่ยนงาน มีปัญหาครอบครัว แต่จะต่างจากปกติคือ มีอาการซึมเศราเป็นเวลานาน งานการทำไม่ได ขาดงานบอย ๆ ส่วนอาการระยะเมเนียมักเกิด ขึ้นเร็ว และเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนภายใน 2-3 สัปดาห์ อาการจะเต็มที่ อารมณ์รุนแรง กาวร้าว จนต้องพามาโรงพยาบาล อาการในครั้งแรก ๆ จะเกิดขึ้นหลังมีเรื่องกดดัน แต่หากเป็นหลาย ๆ ครั้งก็มักเป็นขึ้นมาเองโดยไม่มีสิ่งใดมากระตุ้น

หากสงสัยว่าคนรอบข้างเป็นโรคไบโพลาร์หรือไม่ ให้สังเกตว่ามีอาการอยู่ในระยะเมเนีย ซึ่งผู้ป่วยเองจะไม่คิดว่าตัวเองผิดปกติ แต่จะมองว่าช่วงนี้ตัวเองอารมณ์ดีหรือใคร ๆ ก็ขยันกันได ขณะที่หากเป็นระยะซึมเศร้าคนที่เป็นจะพอบอกได้ว่าตนเองเปลี่ยนไปจากเดิม

ในระยะซึมเศร้าหากคนใกล้ชิดสนใจมักสังเกตได้ไม่ยาก เพราะผู้ป่วยจะดูซึม ๆ อมทุกข์ ซึ่งอาการแบบเมเนียจะบอกได้ยากโดยเฉพาะในระยะแรก ๆ ที่อาการยังแสดง ไม่มาก เพราะดูเหมือนเป็นแค่คนขยัน อารมณ์ดีเท่านั้นเอง แต่ถ้าสังเกตจริง ๆ จะเห็นว่าลักษณะแบบนี้ไม่ใช่ตัวตนของเขา

เมื่อถามถึงอุบัติการณ์ของการพบผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ จะพบว่าคนมีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้ได้ประมาณร้อยละ 1 และพบได้ทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย ส่วนมากมีอาการครั้งแรกระหว่างอายุ 15-24 ปี บางรายอาจมีอาการได้เมื่ออายุ 50-60 ปี

นอกจากสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ หากจะไม่กล่าวถึงวิธีการรักษาก็คงไม่ได้ เพราะการรักษาถือเป็นสิ่งที่สำคัญ และยาก็เป็นหนึ่งในวิธีการรักษาหลัก โดยแพทย์จะจ่ายยาร่วมกับการช่วยเหลือให้คำปรึกษาทางจิตใจ เพื่อช่วยผู้ป่วยในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้มากขึ้น

สำหรับอาการระยะเมเนีย ยาที่นิยมใช้ได้แก่ ลิเทียม (lithium) วาลโปร เอท (valproate) และคาร์บามาซีปีน (carbamazepine) โดยยา 2 ชนิดหลังเป็นยากันชักที่พบว่าสามารถใช้รักษาโรคนี้ได้ดี ส่วนการออกฤทธิ์ของยาอาจต้องใช้เวลา 1-2 สัปดาห์ขึ้นไป ในบางคนที่มีอาการทางจิตหรือวุ่นวาย จิตแพทย์อาจให้ยารักษาเพื่อคุมอาการ ซึ่งยารักษาอาการทางจิตขนานใหม่ ๆ สามารถใช้รักษาโรคนี้ได้เช่นกันแม้ว่าผู้ป่วยจะไม่มีอาการทางจิต ส่วนอาการระยะซึมเศร้า แพทย์จะรักษาด้วยยาแก้ซึมเศราร่วมกับยาป้องกันอาการเมเนีย เนื่องจากผู้ป่วยบางคนหากกินแต่ยาแก้ซึมเศราขนานเดียว อาการอาจพลิกกลับไปเป็นแบบเมเนียได้ โดยทั่วไปจะให้ผู้ป่วยกินยานานประมาณ 2 ปี เพราะหากหยุดยาเร็วจะมีโอกาสกลับเป็นซ้ำสูง ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงแพทย์อาจให้ยานาน 5 ปี บางคนที่ มีประวัติทางพันธุกรรมหรือเป็นหลาย ๆ ครั้งอาจต้องกินยาไปตลอดชีวิต

การปฏิบัติตัวที่สำคัญในโรคนี้ได้แก่การกินยาอย่างสม่ำเสมอ
และการรักษาความสม่ำเสมอในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน ประเด็นที่สำคัญที่สุดคือเรื่องการนอน
จากการศึกษาพบว่าการนอนน้อยติดต่อกันหลายวันทำให้อาการแกว่งไกวได้ จึงควรเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา
และหลีกเลี่ยงการนอนดึก หรือดื่มสุรา

เชื่อว่าถึงบรรทัดนี้แล้ว คงจะมีการสำรวจอารมณ์ตัวเองกันพอสมควร แต่ไม่ต้องตกใจไป
เพราะอาการของโรคไบโพลาร์นี้ อย่างที่ได้กล่าวไว้ว่าโอกาสเกิดค่อนข้างน้อย
แต่หากมีคนในครอบครัวหรือญาติเป็นแล้วละก็ ให้รีบพาไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาทันที.

รศ.นพ.มาโนช หล่อตระกูล

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล