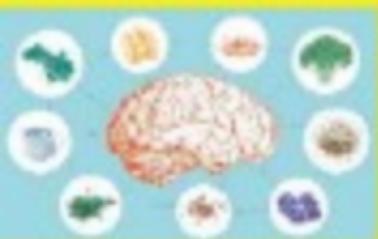


หนังสือชุดความรู้ทั่วไปสำหรับประชาชน

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย : กิน อย่างไรเมื่อป่วยเป็น โรคสมอง



ศ นพ วิโรจน์ ไววามิชกิจ

คุณแลสุขภาพเมื่อป่วย : กินอย่างไรเมื่อ ป่วยเป็นโรคสมอง

วิโรจน์ ไหววนิชกิจ
บรรณาธิการ

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย : กินอย่างไรเมื่อป่วยเป็นโรคสมอง

ISBN 978-616-594-945-3

โดย 'วิโรจน์ ไววนิชกิจ'

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2565

ราคา 200 บาท

วิโรจน์ ไววนิชกิจ.

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย : กินอย่างไรเมื่อป่วยเป็นโรคสมอง.-- กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2565.

90 หน้า.

1. สมอง -- โรค -- แง่โภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

616.8

ISBN 978-616-594-945-3

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ กรุงเทพฯ

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2539

คำนำ

โรคสมองเป็นโรคที่พบบ่อยมากในปัจจุบัน ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนั้นมีความสำคัญมากสำหรับความสำเร็จในการดูแลรักษาผู้ป่วย หนังสือเล่มนี้ได้แสดงเนื้อหาเกี่ยวกับโรคไต การดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องและหลักการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเมื่อเป็นโรคไต สำหรับเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพเมื่อป่วยหรือต้องการดูแลผู้ป่วยด้วยโรคสมอง อนึ่งในการจัดทำหนังสือเล่มดังกล่าวนี้ทางผู้พิมพ์ต้องขอกล่าวคำขอบพระคุณแก่อาจารย์ทุกท่านที่เคยได้ให้ความรู้ คำแนะนำในการพิมพ์ตลอดจนจัดเรียงเนื้อหาในหนังสือเล่มดังกล่าว

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิโรจน์ ไวกาณิชกิจ
บรรณาธิการ

สารบัญ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมองและโรคสมอง	5
โภชนาการและการจัดการอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคสมอง	61

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมองและโรคสมอง

วิโรจน์ ไหววนิชกิจ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมอง¹⁻³

สมอง ที่อยู่ภายในกระโหลกศีรษะของเรา มีลักษณะเป็นรูปครึ่งวงกลมคว่ำ ส่วนโค้งอยู่ทางด้านบน ส่วนแบนอยู่ทางด้านล่าง มีแกนตรงกลางยาวยื่นออกมาจากครึ่งทรงกลมนี้ทางด้านล่าง

เรียกว่า ก้านสมอง (brainstem) ก้านสมองนี้มีส่วนต่อยาวเลเยี้ยวทยอยลงไป ส่วนที่ยาวมาจากท้ายทยอยเมื่อพ้นกระโหลกศีรษะไปแล้วจะทอดตัวเป็นลำยาวภายใน ช่องตลอดแนวกระดูกสันหลัง เรียกว่า ไขสันหลัง (spinal cord)

สมองเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญสำหรับมนุษย์ สมองคืออวัยวะที่มีความซับซ้อนที่ควบคุมความคิด ความจำ อารมณ์ การสัมผัส ทักษะด้านการเคลื่อนไหว การมองเห็น การหายใจ การควบคุม

อุณหภูมิ ความหิว และกระบวนการอื่นๆในการควบคุมร่างกาย และสมองร่วมกับไขสันหลังที่รวมเรียกว่าระบบประสาท

ส่วนกลาง

ส่วนประกอบหลักของสมอง และการทำงานแต่ละส่วนของสมอง Cerebrum(ซีรีบรัม) ประกอบด้วย³

- เนื้อสมองสีเทาที่อยู่ด้านนอก ส่วนเนื้อสมองสีขาวจะอยู่ตรงกลาง Cerebrum คือส่วนที่ใหญ่ที่สุดของสมอง ทำหน้าที่ในการประสานการเคลื่อนไหว บุคลิกภาพ ทักษะทางสังคม การควบคุมอุณหภูมิ ส่วนพื้นที่อื่นๆของซีรีบรัม ควบคุมในการการพูด การตัดสินใจ ความคิด การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์และการเรียนรู้ ส่วนหน้าที่อื่นๆได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน ประสาทสัมผัส²

Cerebral cortex มีน้ำหนักเป็นครึ่งหนึ่งของสมองทั้งหมด และมีพื้นที่ผิวมากเนื่องจากประกอบด้วยรอยหยักต่างๆ มากมาย โดยประกอบด้วย 2 ซีก (Hemisphere) โดยทั้ง 2 ซีกของสมองถูกเชื่อมด้วยอวัยวะรูปตัว C ที่เป็นเนื้อสมองสีขาวเรียกว่า คอร์ปัสแคลโลซัม (corpus callosum) ซึ่งอยู่ตรงกลางของสมอง²

- ก้านสมอง (Brain stem). คือส่วนที่เชื่อมต่อสมองกับไขสันหลัง ซึ่งประกอบด้วยสมองส่วนกลาง (Mid brain) , พอนส์ (Pons) และ เมดูลลาร์ (Medulla)²
 - สมองส่วนกลาง คือส่วนที่มีความซับซ้อนมาก เส้นทางการเดินของระบบประสาทที่ประกอบด้วย กลุ่มของเซลล์ประสาทที่ต่างชนิดกัน และ โครงสร้างอื่นๆของสมอง โดยจะประสานการทำงานที่หลากหลาย ตั้งแต่การได้ยิน และการ

เคลื่อนไหวที่สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดลอม
 ที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ยังประกอบด้วยซับ
 สะแตนเทีย ไนกร้า (substantia nigra) ซึ่งเป็น
 พื้นที่ที่มีเซลล์ประสาทที่มีโดปามีน (dopamine)
 จำนวนมาก และเป็นส่วนหนึ่งของเบซอล แกน
 เกลียน (basal ganglion) ถ้าสมองส่วนนี้มีปัญหา
 ก็จะเกิดโรคพาร์กินสัน (Parkinson) ทำให้ไม่
 สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวและการ
 ประสานการเคลื่อนไหวได้²

- พอนส์ (Pons) จะเป็นต้นกำเนิดของ
 เส้นประสาทสมอง 4 คู่ จากทั้งหมด 12 คู่ ทำ
 หน้าที่ต่างๆ เช่น การสร้างน้ำตา การเคี้ยว
 กระพริบตา การปรับ focus ของตา การทรงตัว
 การได้ยิน และการแสดงออกทางใบหน้า Pons