**โรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder) หรือ โรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว**

เป็นความผิดปกติทางอารมณ์อย่างหนึ่งผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้จะมีลักษณะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปมาระหว่างอารมณ์ซึมเศร้า (major depressive episode) สลับกับช่วงที่อารมณ์ดีมากเกินปกติ (mania หรือ hypomania) โดยอาการในแต่ละช่วงอาจเป็นอยู่นานหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนก็ได้ โดยอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยทั้งในด้านการงาน การประกอบอาชีพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการดูแลตนเองอย่างมาก ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ อัตราการเกิดโรคครั้งแรกพบบ่อยที่สุดที่ช่วงอายุ 15-19 ปี และรองลงมา คือ อายุ 20-24 ปี โดยกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยจะมีอาการครั้งแรกก่อนอายุ 20 ปี  **Bipolar Disorder** ถือเป็นโรคที่มีการดำเนินโรคในระยะยาวเรื้อรัง และเป็นโรคที่มีโอกาสกลับเป็นซ้ำได้สูง ประมาณ 70-90%

**สาเหตุ**

ปัจจุบันเชื่อว่าสาเหตุของความผิดปกติทางอารมณ์นั้นมีได้หลายสาเหตุ ดังนี้

* **ปัจจัยทางชีวภาพ**ได้แก่ ความผิดปกติของสารสื่อประสาท ในสมอง ความผิดปกติของระบบฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย , การนอนหลับที่ผิดปกติ, ความผิดปกติของการทำงานในส่วนต่างๆ ของสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์
* **ปัจจัยทางจิตสังคม**เช่น การไม่สามารถปรับตัวเข้ากับความเครียด หรือปัญหาต่าง ๆ ภายในชีวิตได้ ก็สามารถกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ขึ้นมาได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ปัจจัยทางสังคมไม่ใช่สาเหตุของโรค แต่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้โรคแสดงอาการได้
* **ปัจจัยทางพันธุศาสตร์** ขณะนี้ยังไม่ทราบรูปแบบของการถ่ายทอดผ่านยีนที่ชัดเจนของโรค แต่จากการศึกษาพบว่าสามารถพบโรคนี้ได้บ่อยขึ้นในครอบครัวที่มีผู้ป่วยเป็น bipolar มากกว่าในประชากรทั่วไป

**อาการ**

Bipolar Disorder อาจแบ่งกลุ่มกว้าง ๆ ออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

* Bipolar I Disorder คือ มีอาการเมเนีย สลับกับช่วงซึมเศร้า หรืออาจมีอาการเมเนียเพียงอย่างเดียวก็ได้
* Bipolar II Disorder คือ มีอาการซึมเศร้า สลับกับช่วงไฮโปเมเนีย (hypomania)

อาการในช่วงอารมณ์ซึมเศร้า (Depressive Episode) มีอาการดังต่อไปนี้เกือบตลอดเวลาและเป็นติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์

* มีอารมณ์ซึมเศร้า (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้) ผู้ป่วยจะรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้
* ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก อะไรที่เคยชอบทำก็จะไม่อยากทำ แรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ก็จะลดลง
* น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหาร หรือเจริญอาหารมาก
* [นอนไม่หลับ](https://www.honestdocs.co/what-is-insomnia) อาจมีอาการนอนหลับยาก หรือนอนแล้วตื่นเร็วกว่าปกติ อาจนอนหลับ ๆ ตื่น ทำให้รู้สึกไม่สดชื่น หรือผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการนอนหลับมากไป ต้องการนอนทั้งวัน กลางวันหลับมากขึ้น
* กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
* อ่อนเพลีย รู้สึกไม่มีแรงไม่อยากทำอะไร
* รู้สึกตนเองไร้ค่า บางรายอาจรู้สึกสิ้นหวัง มองสิ่งรอบ ๆ ตัวในแง่มุมที่เป็นลบไปหมด รวมถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงด้วย
* สมาธิ และความจำแย่ลง
* คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

**อาการในช่วงที่อารมณ์ดี หรือคึกคักมากกว่าปกติ (mania หรือ hypomania)  ได้แก่**

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลง ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ร่าเริงมีความสุข เบิกบานใจ หรือหงุดหงิดง่ายก็ได้ ซึ่งญาติใกล้ชิดของผู้ป่วยมักจะสังเกตได้ว่าอารมณ์ของผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจนผิดปกติ ซึ่งอาการที่เกิดขึ้น จะต้องเป็นติดต่อกันทุกวันอย่างน้อย 1 สัปดาห์
2. มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ผู้ป่วยจะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถมาก เกินไป เชื่อว่าตนเองสำคัญ และยิ่งใหญ่ หรืออาจมีเนื้อหาของความคิดผิดปกติมาก ถึงขั้นว่าตนเองสำคัญ หรือยิ่งใหญ่ เช่น เชื่อว่าตนเองมีอำนาจมาก หรือมีพลังอำนาจพิเศษ เป็นต้น
3. การนอนผิดปกติไป ผู้ป่วยจะมีความต้องการในการนอนลดลง ผู้ป่วยบางรายอาจรู้สึกว่านอนแค่ 3 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว เป็นต้น
4. ความคิดแล่นเร็ว (flight of idea) ผู้ป่วยจะคิดค่อนข้างเร็ว บางครั้งคิดหลาย ๆ เรื่องพร้อม ๆ กัน คิดเรื่องหนึ่งไม่ทันจบก็จะคิดเรื่องอื่นทันที บางครั้งอาจแสดงออกมาในรูปของการมีโครงการต่าง ๆ มากมาย
5. พูดเร็วขึ้น เนื่องจากความคิดของผู้ป่วยแล่นเร็ว จึงส่งผลต่อคำพูด ที่แสดงออกมาให้เห็น ผู้ป่วยมักจะพูดเร็ว และขัดจังหวะได้ยาก ยิ่งถ้าอาการรุนแรงคำพูดจะดัง และเร็วขึ้นอย่างมากจนบางครั้งยากต่อการเข้าใจ
6. วอกแวกง่าย ผู้ป่วยจะไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน และความสนใจมักจะเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้าภายนอกที่เข้ามากระตุ้นได้ง่าย
7. การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ในผู้ป่วยบางรายจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดเวลา ทั้งที่ทำงาน ที่โรงเรียน หรือที่บ้าน มีการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้นชัดเจน ไม่สามารถอยู่นิ่ง ๆ ได้
8. ยับยั้งชั่งใจไม่ได้ ผู้ป่วยเมเนียมักจะแสดงพฤติกรรมที่เกิดจากการยับยั้งชั่งใจไม่ได้ เช่น ดื่มสุรามาก ๆ โทรศัพท์ทางไกลมาก ๆ เล่นการพนัน หรือเสี่ยงโชคอย่างมาก ใช้เงินมากขึ้น ได้

\*\* สำหรับอาการไฮโปเมเนียนั้นจะมีอาการข้างต้นเช่นเดียวกับเมเนีย แต่จะไม่ส่งผลกระทบต่อการทำหน้าที่ หรือการใช้ชีวิตประจำวันมากนัก และผู้ป่วยต้องมีอาการอย่างน้อยที่สุดนาน 4 วัน \*\*

**การรักษา**

ประกอบด้วยการใช้ยา การดูแลด้านจิตใจ การปรับพฤติกรรมตลอดจนการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและวิธีการรักษาแก่ผู้ป่วยและญาติ

1. การใช้ยา

โดยมากจะเป็นยาที่ช่วยปรับอารมณ์ให้คงที่ และอาจใช้ยาต้านอาการทางจิตและยาต้านเสร้าร่วมด้วย

* ยาช่วยปรับให้อารมณ์คงที่ ได้แก่ Lithium
* ยาต้านอาการทางจิต ได้แก่  Olanzapine , Aripiprazole , Risperidone , Clozapine
* ยาต้านเศร้า ได้แก่ Fluoxetine , Paroxetine , Sertraline

โรคนี้มีอัตราการเป็นซ้ำสูงมากถึง 90% ฉะนั้นโดยทั่วไปหลังจากหายแล้ว แพทย์มักแนะนำให้กินยาต่ออย่างน้อย 1 ปี เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ หรืออาจนานกว่านี้ ทั้งนี้ขึ้นกับจำนวนครั้งที่เคยเป็นและความรุนแรงในครั้งก่อนๆ ยาไม่ได้ทำให้สมองเสื่อมลงแต่การป่วยซ้ำหลายๆครั้งทำให้สมองแย่ลงได้

2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

* นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
* ดูแลสุขภาพทั่วไป เช่น [ออกกำลังกาย](https://www.honestdocs.co/endorphins) มีกิจกรรมที่ช่วยคลายเครียด หลีกเลี่ยงสุรา สารเสพติด
* กินยาตามแพทย์สั่ง ถ้ามีปัญหาผลข้างเคียงจากยา ควรปรึกษาแพทย์ก่อน ไม่ควรหยุดยาเอง
* หมั่นสังเกตอารมณ์ของตน เรียนรู้อาการแรกเริ่มของโรค และรีบไปพบแพทย์ก่อนจะมีอาการรุนแรงมากขึ้น
* บอกคนใกล้ชิดถึงอาการเริ่มแรกของโรค ให้ช่วยสังเกตและพาไปพบแพทย์

3. การดูแลจากญาติหรือจากบุคคลใกล้ชิด

* เข้าใจว่าอารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกติเป็นการเจ็บป่วย ไม่ใช่นิสัยของผู้ป่วย
* ช่วยดูแลให้ผู้ป่วยกินยา และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์
* สังเกตอารมณ์ของผู้ป่วย เรียนรู้อาการเริ่มแรกของโรค และรีบพาไปพบแพทย์
* ก่อนที่จะมีอาการกำเริบรุนแรง
* ช่วยควบคุมการใช้จ่ายและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่ออันตราย ถ้าเห็นว่าผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการอีก
* เมื่อผู้ป่วยหายจากอาการ ให้กำลังใจในการกลับไปเรียนหรือทำงาน และไม่หยุดยาก่อนปรึกษาแพทย์