

# ลานนาสาร



โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 1/2557

## โรคหัวใจขาดเลือด

อาจตายได้ ถ้าไม่รู้ตัว



ตื่นมาแล้ว...ปวดหลัง

ทำอะไรดี?

โรคปวดบวมในผู้ใหญ่

ป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน

เทคนิค  
การวอร์มอัพร่างกาย

ก่อนเล่นกีฬา



[www.lanna-hospital.com](http://www.lanna-hospital.com)

[www.lanna-hospital.com](http://www.lanna-hospital.com)



ศูนย์โรคปวดหลัง

ผ่าตัดหลัง ด้วย...MIS

เทคโนโลยีแบบแผลเล็ก





# Contents

สารบัญ ลานนาสาร

1 - 2

โรงพยาบาลลานนา ติดตั้งเครื่องจัดระบบคิวอัตโนมัติ

---

3 - 4

โรคหัวใจขาดเลือด อาจตายได้ ถ้าไม่รู้ตัว

---

5 - 6

เทคนิคการวอร์มอัพร่างกาย...ก่อนเล่นกีฬา

---

7 - 8

คุณแม่ ยุคใหม่... ใส่ใจสุขภาพ

---

9 - 10

ตื่นมาแล้วปวดหลัง ทำอย่างไรดี

---

11 - 12

เยี่ยมบ้านผู้ป่วย โรงพยาบาลลานนา

---

13 - 14

โรคปอดบวมในผู้ใหญ่ ป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน

---

15 - 16

นิ่วในถุงน้ำดี รักษาได้ด้วยเทคโนโลยีการส่องกล้องผ่าตัด

---

17 - 18

ข่าวสารและกิจกรรม



# โรงพยาบาลลานนา

## ติดตั้งเครื่องจัดระบบคิวอัตโนมัติ



จากที่มีผู้มารับบริการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โรงพยาบาลลานนาเชียงใหม่นำเทคโนโลยีการจัดระบบคิวมาใช้ในกระบวนการชำระเงินและจ่ายยา เพื่อให้ผู้ป่วยที่มารับบริการ ได้รับความสะดวก รวดเร็วและเป็นธรรม ไม่ต้องยืนลุ้น โดยระบบนี้เป็นระบบคิวอัตโนมัติ ช่วยให้บริการเป็นระบบมีขั้นตอน ไม่เกิดความวุ่นวายทำให้ลูกค้าได้รับบริการที่เสมอภาคกัน ตามลำดับก่อนหลัง และยังสามารถจัดเก็บข้อมูล และรายงานการให้บริการเพื่อรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ สำหรับนำมาปรับปรุงการให้บริการได้อีกด้วย





# โรคหัวใจขาดเลือด

อาจตายได้ ถ้าไม่รู้ตัว !!!





## รู้หรือไม่ว่า ??? ...



อัตราการเสียชีวิตจาก**โรคหัวใจขาดเลือด**ในประเทศไทย ปัจจุบันพบว่ามีสถิติการเสียชีวิตมากที่สุดติด 1 ใน 3 ของสาเหตุที่คนไทยเสียชีวิตมากที่สุด เหตุใดเราจึงต้องรู้ เหตุใดเราจึงต้องระวังตัว และเหตุใดเราจึงต้องดูแลสุขภาพหัวใจอยู่เสมอ เพราะหากใครก็ตามที่เป็นโรคนี้แล้ว มีโอกาสเสียชีวิตได้สูงเลยทีเดียว ถ้าไม่รู้จักสังเกตอาการของตนเอง ก็จะทำให้การรักษาไม่ทัน ซึ่งนั่นหมายถึงชีวิตของคุณเลยทีเดียว

## โรคหัวใจขาดเลือด เกิดจากสาเหตุใด?

**โรคหัวใจขาดเลือด** เกิดจากสาเหตุมีภาวะแข็งตัวของผนังหลอดเลือดแดง คล้ายๆ กับสนิมที่เกาะอยู่ภายในผนังท่อ น้ำ นานๆ เข้าก็ทำให้ท่อตัน แต่การแข็งตัวของผนังหลอดเลือดนั้นเกิดจาก มีการสะสมของไขมันและหินปูน รวมทั้งเซลล์ต่างๆ ที่ผนังหลอดเลือดแดงชั้นในสุด ทำให้เกิดการสะสมเรื่อยๆ และสิ่งเหล่านี้ก็จะพอกตัวหนาขึ้น จึงทำให้รูท่อนหลอดเลือดหัวใจตีบแคบลง ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้น้อย จนทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดในที่สุด ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญ เพราะมักจะเกิดขึ้นโดยไม่ทันรู้ตัว

ซึ่งกลุ่มเสี่ยงที่ต้องควรระวัง **“โรคหัวใจขาดเลือด”** ให้มากมีดังนี้ ... ผู้ชายที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบัน 35 ปีขึ้นไปก็เริ่มเสี่ยงแล้ว เพราะมีปัจจัยแวดล้อมเสริม เช่น กินเหล้า สูบบุหรี่ อดนอน กินอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีไขมันมาก ส่วนผู้หญิงจะมีอายุมากกว่า 55 ปีขึ้นไป เนื่องจากดูแลตัวเองดี และมักเลือกกินอาหารเพราะกลัวอ้วน และมีฮอร์โมนเพศหญิงช่วยคุมไขมัน คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดัน เบาหวาน รวมถึงผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวป่วยเป็นโรคหัวใจ ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้สูงกว่าบุคคลทั่วไป และน่าจะได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปี เพื่อหาความเสี่ยงที่จะเกิดโรคนี้

และหากใครก็ตามที่มีความเสี่ยงที่น่าสงสัยว่าจะเป็น**โรคหัวใจขาดเลือด** และมีอาการดังต่อไปนี้ ... มักมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกเหมือนมีอะไรมากดทับ เจ็บอย่างต่อเนื่องและเจ็บมากขึ้น เกินกว่า 5 นาที เจ็บปวดร้าวไปที่คอ ขากรรไกร หรือไหล่ซ้าย บางคนอาจมีอาการจุกแน่นลิ้นปี่ มีอาการใจสั่น เหนื่อยหอบร่วมด้วย หน้ามืด เหงื่อออกมาก จนถึงขั้นหมดสติไปเลยก็ได้ ซึ่งหากมีอาการเช่นนี้แล้ว ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน ภายใน 4 – 6 ชั่วโมง !!! ... แต่หากไม่แน่ใจว่าไปถึงโรงพยาบาลเร็วพอ ควรให้รถพยาบาลมารับ เพราะจะเป็นการเริ่มต้นการรักษาอย่างเป็นระบบตั้งแต่ยังไม่ถึงโรงพยาบาล ให้จำไว้ว่า ทุกนาทีมีค่าและความสำคัญ กับหัวใจของท่านอย่างมาก

ทั้งนี้แล้วหากมีอาการรุนแรงแล้ว แพทย์จะรักษาโดย**การขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูน [PCI] Percutaneous Coronary Intervention** วิธีการนี้จะใช้สายสวนที่มีลูกโป่งติดอยู่ตรงปลาย สอดเข้าไปบริเวณที่หลอดเลือดอุดตัน ก่อนที่จะเป่าลมให้ลูกโป่งขยายหลอดเลือด และทำให้ลิ่มเลือดหลุดออกไป ซึ่งการขยายหลอดเลือดด้วยบอลลูนนั้น มีโอกาสประสบความสำเร็จมากถึงร้อยละ 95 และทุกขั้นตอนจะทำให้แล้วเสร็จภายใน 90 นาที เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อหัวใจสูญเสียมากจนเกินไป

ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ  
โรงพยาบาลลานนา

ตรวจวินิจฉัยโรคหัวใจกำบอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ ภายใน 90 นาที  
ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม โทร. 053-999777

อว.อภิรักษ์ ตันติวุฒิ  
แพทย์อายุรศาสตร์และเวชศาสตร์ฉุกเฉิน  
ประจำศูนย์อายุรกรรม SW.ลานนา





ภัยโรคปวดหลัง  
ผ่าตัดหลัง ด้วย...MIS  
เทคโนโลยีแบบ II พลิก



# เทคนิค

## การวอร์มอัพร่างกาย... ก่อนเล่นกีฬา

“กีฬา กีฬา เป็นงานวิเศษ ... ก็คงจะจริงอย่างนั้น แต่กีฬาให้ดีมากทั้ง  
ควรจะต้องมีการเตรียมตัวให้ถูกต้องก่อนเล่นกีฬา เพื่อป้องกันตัวเองให้มากที่สุด”

เคยมีที่ว่า วิ่งๆ อยู่ หรือกระโดดอยู่ดีๆ ก็เกิดข้อเท้าพลิก หรือเกิดอาการกล้ามเนื้อฉีก นั่นคงเป็นเพราะขาดการวอร์มอัพร่างกายก่อนเล่นกีฬา ... จริงๆ แล้วการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น เส้นเอ็นขยายออก และนำเลือดไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อรอไว้ก่อนแล้ว ก็จะทำให้ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการบาดเจ็บ ไม่ว่าจะเป็นการฉีกขาดกล้ามเนื้อ ข้อเท้าพลิก ฯลฯ และที่สำคัญอีกข้อก็คือ การวอร์มอัพจะทำให้การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายของเรา มีประสิทธิภาพมากขึ้น

### คำแนะนำในการยืดกล้ามเนื้อก่อนเล่นกีฬา

#### 1. การยืดกล้ามเนื้อน่อง

ก้าวเท้าไปข้างหลัง 1 ก้าว สันเท้าติดพื้น น่องเหยียดตึง  
เท้าหน้าอเล็กน้อย หลังตรง มือไขว้หลังยืดกล้ามเนื้อหลัง ไหล่  
และน่อง ทำท่านี้ค้างไว้ 5-10 วินาที สลับ 2 ข้าง ซ้ายขวา สัก  
4-5 รอบ





## 2. การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

ยืนตรง ก้าวเท้ามาข้างหน้าหนึ่งก้าวและเหยียดเท้าตรง  
งอเข่าเท้าหลัง ย่อตัวลงให้น้ำหนักลงบนเท้าที่งอเข่า ประสานมือ  
ยืดไปข้างหน้าเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง ทำค้างไว้ 5-10 วินาที  
สลับ 2 ข้างซ้ายขวา สัก 4-5 รอบ



## 3. การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ยืนบนเท้าข้างเดียว งอเข่า มือจับปลายเท้าให้ส้นเท้าติดกัน เข่าชิดกัน  
หากไม่สามารถทรงตัวได้ก็ให้เกาะกำแพง หรืออาจจะเกาะพนักพิงเก้าอี้  
ทำค้างไว้ 5-10 วินาที สลับ 2 ข้างซ้ายขวา สัก 4-5 รอบ

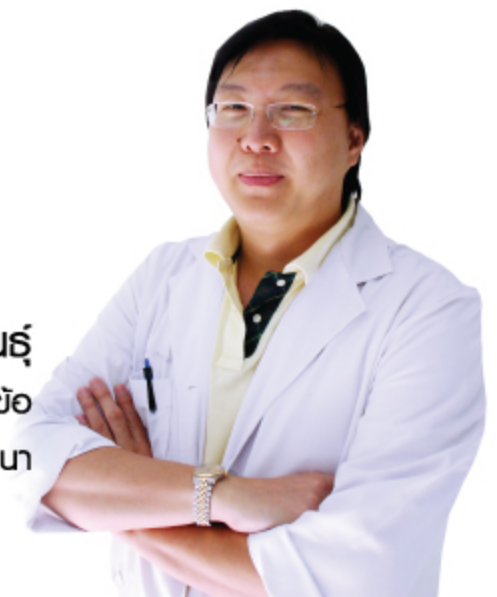


## 4. ยืดกล้ามเนื้อหลัง

โดยการนั่งบนเก้าอี้ก้มหลังให้ใกล้ชิดเข่าโดยมือจับบนเข่า ทำซ้ำบนขา  
อีกข้างหนึ่งข้างละ 4-6 ครั้ง

นี่เป็นเพียงท่าทางการวอร์มอัพร่างกายเพียงบางส่วน ซึ่งอาจเป็นท่าพื้นฐานในการออกกำลังกาย แต่ก็สามารถทำให้  
ร่างกายของเราเตรียมพร้อมก่อนการเล่นกีฬาได้ดี และหากใครปฏิบัติตามก็จะสามารถลดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อีก  
ทางหนึ่ง และเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

นพ.เดชาวัศวรร์ ศิวะพันธ์  
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ  
ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา





# “คุณแม่ ยุคใหม่... ใส่ใจสุขภาพ”

เพื่อลูกน้อยในครรภ์เจริญเติบโต  
อย่างสมบูรณ์และแข็งแรง ...



ศูนย์กุมารเวชกรรม  
โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่



สำหรับคุณแม่ยุคใหม่ทั้งหลายที่กำลังตั้งครรภ์ ก็คงมีค้นหาและเรื่องรับมืออีกมากมาย สำหรับการตั้งครรภ์ การเตรียมตัวดูแลตัวเอง และลูกน้อยที่กำลังจะลืมตาจู่โลก ซึ่งเชื่อว่าผู้หญิงทุกคนเมื่อพร้อมที่จะเป็นคุณแม่ และอุ้มท้องลูกน้อย ก็อยากที่จะให้การตั้งครรภ์นั้น เป็นการตั้งครรภ์คุณภาพตลอดทั้ง 9 เดือน การเตรียมตัวบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง จึงเป็นเรื่องที่ว่าคุณแม่ทุกคนควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก และหากคุณแม่เตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ จะยิ่งส่งผลดีต่อพัฒนาการของลูกในครรภ์



## เรื่องอาหารการกิน

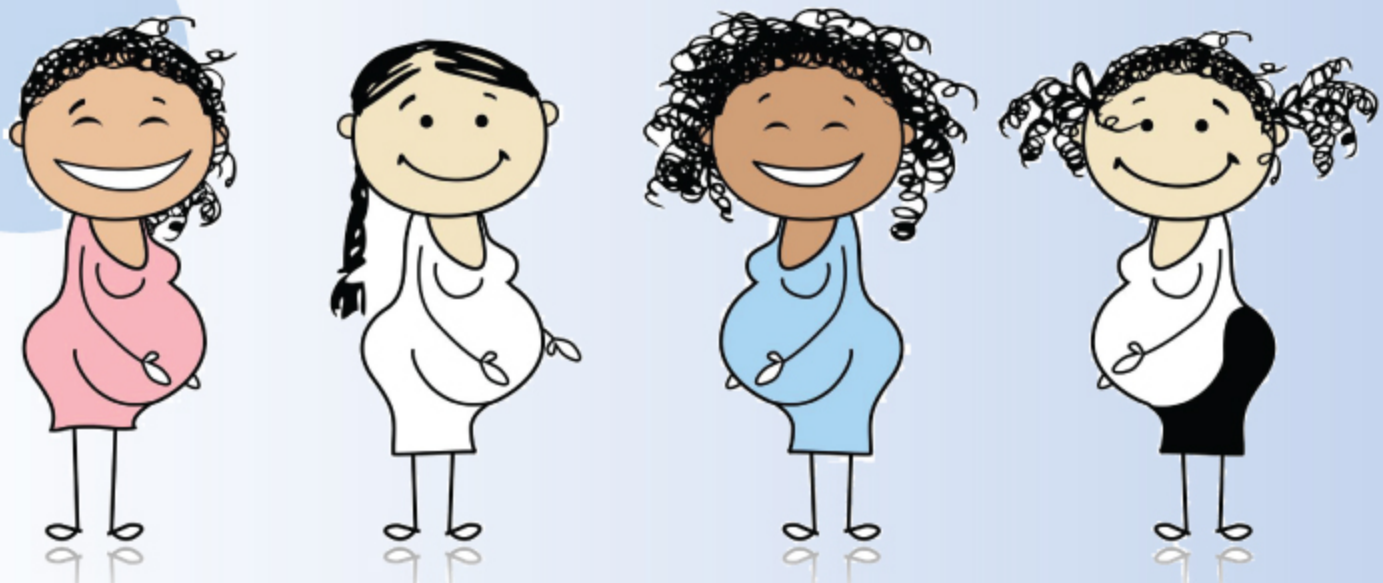
การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ในทุกช่วงสัปดาห์ ซึ่งคุณแม่ตั้งครรภ์จะต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เพื่อให้ลูกน้อยเกิดมาอย่างสมบูรณ์และแข็งแรง ในช่วง 3 เดือนแรก คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โฟลิกแอซิด (Folic Acid) พบมากในจำพวกผักใบเขียวต่างๆ และโอโอตินที่ได้จากอาหารทะเลและเกลือ ซึ่งมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตและการพัฒนาของระบบสมองและประสาทของลูกน้อยในครรภ์ ช่วง 4-6 เดือน คุณแม่ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1000 – 1500 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งได้จากอาหารทะเล ปลาเล็กปลาน้อย เพราะจะช่วยเสริมสร้างกระดูกของคุณแม่และลูกน้อยให้แข็งแรง และช่วงสุดท้ายก่อนคลอด 7-9 เดือน ช่วงนี้เป็นช่วงที่สำคัญ คุณแม่ควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนเพื่อเพิ่มขนาดและน้ำหนักตัวของทารก ซึ่งต้องเน้นอาหารจำพวกโปรตีน ซึ่งจะได้จากเนื้อสัตว์ ไข่ และนม

สรุปคือตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ คุณแม่ควรได้รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่อย่างครบถ้วน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเน้นอะไรอย่างใด อย่างหนึ่งมากเกินไป ควรได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบ เพื่อให้ลูกน้อยที่สมบูรณ์และแข็งแรง รวมทั้งงดอาหารที่ไม่มีประโยชน์และมีไขมันสูง เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด ชา กาแฟ บุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อย่างเด็ดขาด



## สุขภาพจิตของคุณแม่ตั้งครรภ์

ช่วงเวลา 9 เดือนที่ลูกอยู่ในท้อง สุขภาพจิตของคุณแม่ก็ย่อมมีความสำคัญมาก เพราะไม่ว่าเราจะคิด เครียด วิตกกังวล สนุกสนาน เศร้า หรือหัวเราะ อารมณ์เหล่านี้ล้วนมีผลต่อลูกน้อยทั้งนั้น หากไม่ต้องการให้ลูกออกมาเป็นเด็กอารมณ์ร้าย นิสย เกรี้ยวกราด เอาแต่ใจตัวเอง คุณแม่ก็ควรทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ ขจัดความเครียดออกไปให้หมด คนที่อยู่ใกล้ชิด ก็ควรจะช่วยทำให้สุขภาพจิตของคุณแม่ดีขึ้น โดยให้ความรัก ความเอาใจใส่เพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ คนที่มีผลต่อจิตใจคุณแม่ที่สุดก็คือคุณพ่อนั่นเอง เพราะเป็นคนที่อยู่ใกล้ชิดมากที่สุด ต้องเป็นคนที่ช่วยคลายความกังวลของคุณแม่ให้มากที่สุด และที่สำคัญคุณแม่ตั้งครรภ์ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออีกด้วย





# ต้นมาแล้ว ปวดหลัง

## ทำอย่างไรดี ???

การนอนถือว่าการผ่อนคลายร่างกายของมนุษย์เรา ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่เรานั่งหรือทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ มา การนอนจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนคิดถึงเวลาเหนื่อยล้า หลายท่านเคยสังเกตกันบ้างไหมครับว่าการนอนเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปวดหลัง-ปวดเอว โดยที่เราไม่รู้ตัวเลยว่าเพราะอะไร อาการปวดหลังเกี่ยวข้องยังไ้กับการนอน



## ตื่นมาก็คปวดแล้ว!! ... เป็นแบบนี้กันบ้างมั้จ้ดรับ

กับอาการตื่นมาก็คปวดหลังแบบไม่ได้ตั้งใจ ตื่นมาจะมีอาการตึงไปทั่วที่แผ่นหลัง โดยเฉพาะ บั้นท้าย และ บั้นเอว พอตื่นขึ้นมาสักพักอาการเหล่านี้ก็จะทุเลาลง หลายท่านคงเคยเป็นกันบ้าง เราลองมาคิดว่ามันเกิดจากอะไร หรือมันเกิดอะไรขึ้นตอนนอน ถ้าเราลองมองย้อนไป สาเหตุอันดับแรกของการตื่นขึ้นมาแล้วปวดหลัง-ปวดเอว คือ ที่นอน หมอน เพราะที่นอนถือเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นสิ่งที่รองรับแผ่นหลัง หรือร่างกายของเรา และหมอนที่รองรับ กระดูกต้นคอ รวมไปถึงท่าทางการนอนของเรา ว่านอนในท่าไหน ถ้านอนผิดท่าก็มักจะมีอาการปวดหลัง ปวดคอ ก็เป็นไปได้ ต่อมาคือ ความเครียด จากการทำงาน นั่งโต๊ะเป็นเวลานานๆ จนทำให้กล้ามเนื้อเกร็งโดยไม่รู้ตัว เมื่อนอนไปแล้ว ตื่นขึ้นมาอาจทำให้ปวดหลังได้จากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

## จะรักษายังไงดี?

เบื้องต้นควรแก้ไขจากสาเหตุที่กล่าวไปเบื้องต้นแล้ว เช่นการลองเปลี่ยนที่นอน ให้เหมาะกับสรีระร่างกายเรา โดยที่นอนต้องไม่นุ่มเกินไปและไม่แข็งเกินไป อีกทั้งเปลี่ยนท่าทางการนอนให้ถูกวิธี ซึ่งท่านอนตะแคงขวาเป็นท่าที่ดีที่สุด ถ้าเทียบกับการนอนหลับในท่าอื่น ๆ เพราะหัวใจเต้นสะดวกและอาหารจากกระเพาะ ถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทำให้ไม่คั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานเกินไป และเป็นท่านอนที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ดีเลยทีเดียว อีกทั้งยังควรออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดความตึงเครียดจากการทำหน้าที่ การงานในแต่ละวัน

มีการรักษาอีกแบบหนึ่ง คือการนอนตื่นสาย การนอนตื่นสายก็เป็นอีกวิธีที่ช่วยให้หายปวดหลังได้ แต่!! ไม่ใช่การนอนงัวเงียอยู่บนเตียงนะครับ การนอนตื่นสายในที่นี้ คือการยืดกล้ามเนื้อก่อนตื่น นั่นเอง สำหรับ ท่าที่จะนำมาแนะนำในวันนี้คือ ท่านอนพักหลัง หลังจากที่คุณตื่นให้เริ่มบริหารร่างกายทันที เริ่มต้นด้วยการนอนหงายพับเข่า ตั้งกับพื้น แล้วขยับตัวเบาๆ เพื่อให้ตัวเองรู้สึกว่ามีลมหายใจที่แผ่นหลัง กางแขนออกด้านข้าง วางแขนแนวดเดียวกับระดับหัวไหล่แล้วคว่ำฝ่ามือทั้งสองข้างลง เมื่อมีสติแล้ว ให้นอนนับลมหายใจเข้าออกสัก 5-10 ครั้ง เท่านั้นก็เป็นการทำผ่อนคลายแผ่นหลังได้ในระดับเริ่มต้นแล้ว

หากมีปัญหาเรื่องการตื่นนอนตื่นมาแล้วปวดหลังอย่างรุนแรง อย่างนี้หมอนอนใจ  
การรักษาที่ดีที่สุดควรจะต้องไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น จึงจะสามารถ รักษาโรคได้อย่างตรงสาเหตุมากที่สุด  
ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ที่ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999-777  
หรือปรึกษาแพทย์ศูนย์โรคปวดหลังได้ทางเว็บไซต์ [www.lanna-hospital.com](http://www.lanna-hospital.com)

**ศูนย์โรคปวดหลัง**  
ผ่าตัดหลัง ด้วย...**MIS**  
เทคโนโลยีแบบ**แผลเล็ก**



อ.ว.กิตติ ศิลปวิศวนนท์  
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ  
ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา







# เยี่ยมบ้านผู้ป่วย sw.ลานนา

งพองเกินกำลัง ปวดหลังเจ็บพลัน  
รักษาได้ด้วยเทคโนโลยีฉีดยารอบรากประสาทชั้นหลัง

อาการปวดหลังเฉียบพลัน สามารถพบได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย สาเหตุหลักๆ ของอาการนี้ มักเกิดจากการยกของหนัก และใช้ท่าทางการยกที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดอาการปวดหลังเฉียบพลันได้ ซึ่งจะสร้างความทุกข์ทรมานให้แก่ผู้ป่วย หากปล่อยไว้นานจนเรื้อรัง อาจต้องรักษาด้วยการผ่าตัด ทั้งนี้หากผู้ป่วยรู้ทันโรคปวดหลัง และรีบมารักษา โอกาสหายจากโรคปวดหลังก็จะมีมากขึ้น ด้วยวิธีการฉีดยารอบรากประสาทชั้นหลัง ที่ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ได้นำมาใช้รักษาผู้ป่วยโรคปวดหลังให้หายได้ โดยไม่ต้องผ่าตัด



หมู่บ้านสีวลี 1



## รู้จักกับผู้ป่วย sw.ลานนา

คุณสมบุรณ์ ดุ่นแก้ว อายุ 47 ปี ทำธุรกิจรับแต่งงาน จัดสวน และขายต้นไม้ ได้เล่าให้ฟังถึงอาการปวดหลังที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่า “อาการปวดหลังที่เกิดขึ้นกับผมครั้งนี้ ถือเป็นครั้งแรกในชีวิตจริงๆ ที่ปวดหลังแบบทุกข์ทรมาน แสบเดินไม่ได้ แม้ร่างกายตัวเองจะแข็งแรงแค่ไหนก็ตาม จนต้องพึ่งศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ช่วยรักษาถึงจะกลับมาใช้ชีวิตได้แบบปกติ



ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการให้คำปรึกษาเบื้องต้น  
โดยแพทย์เฉพาะทางแล้ว ที่ห้องสแกนหน้าเว็บไซต์หลักของโรงพยาบาล  
[www.lanna-hospital.com](http://www.lanna-hospital.com) โทร.053-999777







## เหตุการณ์มันเกิดขึ้นอย่างไรครับ

เหตุการณ์มันเกิดขึ้นกับผมด้วยความประมาทและไม่ระวัง ซึ่งโดยอาชีพของผมจะต้องดูแลการตกแต่งสวนให้ลูกค้าทั้งหมด โดยครั้งนั้นได้เผลออกไปยกกระสอบปูน ก็หนักไม่ใช่เล่นเลย และอาจจะใช้ท่าทางในการยกที่ผิดและฝืนกำลังตัวเอง จนเกิดอาการปวด แล็บลงไปทีสะโพกและขาขวาอย่างเฉียบพลันเลยทีเดียว ตอนแรกไม่คิดเลยว่ามันจะหนักขนาดนี้ เพราะคิดว่าคงทำงานหนักมากไป และปวดเมื่อย เหมือนเช่นทุกวันที่ทำมา โดยหาทางบรรเทาปวดด้วยวิธีของตัวเอง จึงขอให้ลูกสาวเหยียบหลังให้บริเวณที่ปวด และเช้าวันรุ่งขึ้นก็ได้ไปนวดแผนโบราณทั้งจับเส้น ดัดตัว โดยหารู้ไม่ว่าวิธีการที่ทำมานั้น ทำให้อาการปวดหลังที่มี ยิ่งระบม และปวดหนัก ยิ่งกว่าเก่าโดยไม่รู้ตัว



เหตุการณ์ผ่านไปได้ไม่นาน ผมรู้ตัวเองดีเลยว่าอาการปวดหลังที่มี ไม่ได้เป็นแค่อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อธรรมดาๆ แล้ว ผมยังปวดหนักมากขึ้นทุกที ถึงขั้นเดินแทบไม่ได้ ขยับร่างกายนิดเดียวก็รู้สึกปวดและขาไปทั้งตัว ผมจึงไม่รีรอที่จะไปโรงพยาบาล เพื่อหาทางรักษาอาการปวดหลังที่มีอยู่ ผมได้พบกับ นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์ แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา คุณหมอได้สอบถามอาการเบื้องต้นของผม และส่งผมไปเอกซเรย์คอมพิวเตอร์แบบ MRI เพื่อวินิจฉัยสาเหตุของอาการปวดหลัง พบว่าหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนไปเบียดทับเส้นประสาท ทำให้เกิดการอักเสบ จึงเป็นเหตุให้เกิดอาการปวดหลังร้าวลงขาขวาอย่างทุกข์ทรมาน คุณหมอจึงได้แนะนำให้ผมรักษาด้วยวิธีการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง เพราะยังเห็นว่าผมยังแข็งแรงดี และกระดูกยังไม่เสื่อมสภาพมากนัก ผมจึงตอบรับคุณหมอและรับรักษาโดยทันที



## หลังจากได้รับการรักษาแล้วรู้สึกอย่างไรบ้างครับ

หลังจากการรักษา ผมนอนพักเพื่อดูอาการอยู่ 2 คืน น้าอัสจรรย์ครับ อาการปวดหลังของผม ค่อยๆ ดีขึ้น อาการปวดลงขา เริ่มจางหายไปตามลำดับ ความทุกข์ทรมานหายไป ต่างลิบลับจากครั้งแรกที่เข้ามา คุณหมอกิตติยังได้กำชับเรื่องการทำงาน ไม่ให้ยกของหนัก และหากจะยก ควรยกให้ถูกท่าทาง ไม่ฝืนกำลังตัวเอง อีกทั้งยังให้ผมหมั่นมาทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย เพื่อเป็นการป้องกันอาการปวดหลังที่จะกลับมาเป็นอีก หากไม่ระมัดระวังตัวเองจากการทำงาน

ขอขอบคุณ : ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์  
รวมทั้งเจ้าหน้าที่ พยาบาลทุกๆ ท่าน ที่คอยดูแลผม ตลอดการรักษาที่ได้รับ

นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์

แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ

ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา





# โรคปอดบวมในผู้ใหญ่

ป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน

หลายๆ คนที่เคยเข้ามาเยี่ยมผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล โดยเฉพาะในหอผู้ป่วยหนักหรือห้อง ICU มักจะเคยได้คำตอบว่าผู้ป่วยท่านนั้นกำลังเป็น “โรคปอดบวม” มาบ้างไม่มากก็น้อย.. มันเป็นอย่างไรงั้นนะ เรามาทำความรู้จักโรคนี้กันนะครับ



ผู้ใหญ่ อายุเกิน 55 ปี

ควรฉีดวัคซีนป้องกันปอดบวมทุกคน



## โรคปอดบวม หรือ ปอดอักเสบ

เป็นหนึ่งในโรกระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ อาทิ การติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส เชื้อไมโครพลาสมา แต่ที่พบได้บ่อยที่สุดคือ โรคปอดบวมจากเชื้อแบคทีเรีย Streptococcus pneumoniae หรือเชื้อนิวโมคอคคัส พบได้บ่อยในผู้ใหญ่ 55 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว และโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคตับแข็ง โรคถุงลมโป่งพองหรืออวัยวะเรื้อรัง ผู้ที่ต้องฟอกไตเป็นประจำ รวมถึงผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อดังกล่าว และอาจลุกลามไปสู่โรคอื่นๆ เช่น โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ โรคติดเชื้อในกระแสโลหิต และหุ้ชั้นกลางอักเสบ นอกจากนี้โรคปอดบวมยังเป็นหนึ่งในภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดใหญ่ที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตอีกด้วย

## สำหรับอาการของโรคปอดบวม ในผู้ใหญ่

ก็จะคล้ายๆ กับเด็ก สังเกตได้จาก มีอาการ ไอ มีเสมหะ เหนื่อย หายใจลำบาก หอบเหนื่อย หากลมเข้าสู่กระแสเลือด จะทำให้เกิดอาการโลหิตเป็นพิษ ไข้ขึ้น หนาวสั่น และช็อกในที่สุด หากลุกลามไปยังสมองก็อาจทำให้เป็นโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบหรือฝีในสมองได้อันตรายมากจริงๆ ครับ

แต่**โรคปอดบวม**ในวัยผู้ใหญ่เราสามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน วัคซีนที่ได้รับการพิจารณาว่ามีผลในการลดอัตราการเกิด**โรคปอดบวม**ในชุมชนในต่างประเทศ คือวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนป้องกัน**โรคปอดบวม** ชนิด 23 - polyvalent vaccine มีประสิทธิภาพในการป้องกันปอดบวมหรือการติดเชื้อ Streptococcus pneumoniae ชนิดมีเชื้อเข้ากระแสโลหิตในผู้ที่ภูมิคุ้มกันปกติได้ดี (เฉลี่ยร้อยละ 60) จึงควรฉีดในกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ไม่มีม้ามหรือม้ามทำหน้าที่ได้ไม่ดี, โรค sickle cell, nephrotic syndrome, ไตวายเรื้อรัง, เบาหวาน, โรคหัวใจหรือโรคปอดเรื้อรัง, พิษสุราเรื้อรัง, โรคตับแข็ง, ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องระยะแรกหรือภูมิคุ้มกันเริ่มดีขึ้นหลังได้รับการรักษา เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีระยะแรก และผู้ป่วยเอดส์ที่เริ่มตอบสนองต่อยาต้านไวรัสเอชไอวี ซึ่งเมื่อเราได้รับการฉีดวัคซีน ร่างกายจะสร้างตัวตอบสนองภูมิคุ้มกันต้านทานเช่นเดียวกับเมื่อพบกับเชื้อโรค แต่ไม่ทำให้เจ็บป่วยจากโรคแต่อย่างใด หากได้รับเชื้อโรคในวันข้างหน้า ร่างกายสามารถจะตอบสนองภูมิคุ้มกันต้านทานได้เร็วพอที่จะป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยเนื่องจากโรคนั้น หรือไม่ให้เกิดโรคอย่างรุนแรงต่อไป

คนส่วนใหญ่มักมีความเข้าใจว่าวัคซีน ควรฉีดเฉพาะในเด็กเท่านั้นเพราะยังไม่ภูมิคุ้มกันโรค แต่เราลืมตระหนักไปว่าวัคซีนที่ได้รับเมื่อตอนเด็กๆ นั้น ผลการป้องกันของระบบภูมิคุ้มกันไม่ได้มีระยะยาวยาวนานตลอดชีวิตเสมอไป มีการเสื่อมถอยลดลงไปตามกาลเวลาด้วยเหมือนกัน

ในโรงพยาบาลสนามฯขณะนี้จึงมีการรณรงค์สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่พยาบาลคอยแนะนำวัคซีนที่ควรได้รับแก่ผู้เข้ารับบริการที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปทุกท่านด้วยความห่วงใย วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนป้องกันโรคปอดบวม ทั้ง 2 ชนิดนี้ มีความปลอดภัยสูงมาก หากจำเป็นต้องฉีดทั้งสองชนิดสามารถฉีดพร้อมกันได้ โดยฉีดในช่วงที่ผู้ป่วยมาตรวจแบบผู้ป่วยนอก หรือกรณีที่ผู้ป่วยนอนรักษาในโรงพยาบาลให้ฉีดวัคซีนก่อนกลับบ้าน เพื่อป้องกันการติดเชื้อของทางเดินหายใจในครั้งต่อไป

สนใจข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องวัคซีนผู้ใหญ่ ติดต่อสอบถามได้ที่  
แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลลานนา โทร. 053-999777

นพ.อภิรักษ์ ตันติวุฒิ  
แพทย์อายุรศาสตร์และเวชศาสตร์ฉุกเฉิน  
ประจำศูนย์อายุรกรรม รพ.ลานนา





# นิ้วในถุงน้ำดี

รักษาได้ด้วยเทคโนโลยีการส่องกล้องผ่าตัด

หายใจ — แพลตเล็ก  
เจ็บน้อย





## “ถุงน้ำดี”

หลายท่านอาจไม่ทราบว่ามันมีหน้าที่และความสำคัญอย่างไร “ถุงน้ำดี” เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่เก็บสะสมน้ำดีเพื่อช่วยในการย่อยอาหาร โดยจะมีตำแหน่งติดอยู่กับตับ ซึ่งเป็นอวัยวะที่เป็นตัวผลิตน้ำดี และลองจินตนาการว่า ถ้าในถุงน้ำดีเรามีสิ่งแปลกปลอมอยู่ข้างใน ก็จะส่งผลให้การทำงานของถุงน้ำดีไม่ปกติ อาจมีปัญหาได้ ซึ่งนั่นแหละครับจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติในการย่อยอาหาร ทำให้เรามีอาการปวดท้อง ในกรณีที่ก้อนนิ่วไปอุดตันส่วนใดส่วนหนึ่งของระบบท่อน้ำดีจะทำให้เกิดอาการปวดบิดรุนแรง ผู้ป่วยที่มีนิ่วในถุงน้ำดียังมีอาการตัวเหลืองหรือที่เราเรียกว่าดีซ่าน และอาจเกิดความผิดปกติของตับร่วมอีกด้วย รวมไปถึงการเกิดมะเร็งในถุงน้ำดีได้ ซึ่งสาเหตุก็มักมาจาก **“นิ่วในถุงน้ำดี”** นี้แหละครับ

**โรคนิ่วในถุงน้ำดี** เป็นอาการและโรคที่สามารถพบบ่อย ส่วนมากจะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคนี้ได้แก่ ผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป ผู้หญิงที่ผ่านการตั้งครรภ์และมีลูกหลายคน รวมไปถึงคนอ้วน ผู้ที่เป็นโรคไขมันสูงและรับประทานที่มีไขมันสูงเป็นประจำ การได้ฮอร์โมน estrogen มากเกินไป ทำให้ระดับ cholesterol ในน้ำดีสูงเป็นต้น อาการที่พบได้บ่อย ได้แก่ อาการจุกเสียด แน่นท้องบริเวณลิ้นปี่ อาหารไม่ย่อย มีลมในท้องบ่อย โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารประเภท ผัก หรือ ทอดด้วยน้ำมัน หรือหลังรับประทานอาหารเนย และชีส อาการปวดมักจะเป็นอยู่เนืองๆ ประมาณ 1-3 ชั่วโมง จากนั้นอาการจะค่อยๆ หายไป ซึ่งอาการเหล่านี้แหละที่มาจาก **“โรคนิ่วในถุงน้ำดี”**

การรักษาโรคนิ่วในถุงน้ำดีให้หายขาด จำเป็นต้องใช้วิธีการผ่าตัดเอาถุงน้ำดีและก้อนนิ่วออก แต่ในปัจจุบันมีวิธีการส่องกล้อง โดยเจาะผ่านหน้าท้อง และใช้เครื่องมือที่มีขนาดเล็กในการทำผ่าตัด ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้ไวกว่าการผ่าตัดแบบธรรมดาตามาก แผลมีขนาดเล็กลง จาก 10 เซนติเมตร เหลือเพียง 2 เซนติเมตร หลังการผ่าตัดผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวและเดินได้ไว และสามารถรับประทานอาหารได้เร็วกว่าการผ่าตัดแบบปกติ ช่วยลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัดใหญ่ทางหน้าท้องแบบทั่วไป รวมทั้งช่วยลดเวลาและค่าใช้จ่ายในการอยู่โรงพยาบาลอีกด้วย

โรงพยาบาลลานนา ได้นำเทคโนโลยีการผ่าตัดนิ่วในถุงน้ำดีแบบส่องกล้อง (Laparoscopic Cholecystectomy) พร้อมทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นตัวเลือกในการรักษาแบบใหม่ให้ผู้ป่วยโรคนิ่วในถุงน้ำดี ทำให้ท่านเจ็บน้อย แผลเล็ก ฟื้นตัวเร็ว ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล นานๆ และหายได้เร็วกว่า สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร.053-999-777

นพ.เบญจพงศ์ จิรสวัสดิ์ธน  
ศัลยแพทย์ ประจำห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลลานนา







## "ลานรวมใจ ตำบลกัยหนาว"



นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการ และ นพ.ธีระยุทธ นิยมกุล รองผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่ นำคณะเดินทาง พร้อมทีมแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ ร่วมกันบริจาคเครื่องนุ่งห่ม กั้นหนาว อุปกรณ์การเรียนและกีฬา พร้อมเงินสนับสนุนให้โรงเรียน บ้านแพมบก อ.ปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในโครงการ "ลานรวมใจ ตำบลกัยหนาว" ปี 2556 พร้อมกันนี้ก็มีกิจกรรมการตรวจสุขภาพให้กับชาวบ้าน บ้านแพมบก และมอบของขวัญที่ระลึกให้กับเด็กนักเรียน โดยได้รับการต้อนรับด้วยดีจากชาวบ้านบ้านแพมบก ทำให้บรรยากาศของกิจกรรมนี้เป็นไปด้วยความอบอุ่น เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2556 ที่ผ่านมา





# สวัสดี ครรชา ลานนา ลานเด็ก ปี 2557



โรงพยาบาลลานนา จัดกิจกรรมวันเด็กสำหรับเด็ก ๆ ที่เข้ามาใช้บริการภายในโรงพยาบาล และรวมถึงเด็กที่อยู่ในพื้นที่ใกล้เคียง โดยในครั้งนี้มีของรางวัลและกิจกรรมมากมาย โดยมี นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา เปิดงาน และร่วมแจกของขวัญให้กับเด็ก ๆ ในวันที่ 11 มกราคม 2557 ที่ผ่านมา



## ยินดีต้อนรับแพทย์ใหม่



พญ.พรรณทิมล คงถาวรสกุล  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวิสัญญีวิทยา



พญ.สุมานี ประกอบสุข  
แพทย์อายุรกรรมโรคไต



นพ.ศิริชัย ลือวิฑูรเวชกิจ  
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ(เด็ก)



พญ.สุชมาล หาดูสิทธานนท์  
แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป



สามารถติดตามข่าวสารและกิจกรรมจากโรงพยาบาลลานนาเพิ่มเติมได้ที่...  
facebook โรงพยาบาลลานนา [www.facebook.com/lannahospital](http://www.facebook.com/lannahospital)



# โรงพยาบาลลานนา

www.lanna-hospital.com

LANNA HOSPITAL

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

ขอเชิญสตรีมีครรภ์และผู้สนใจ เข้าร่วมงานอบรมเชิงปฏิบัติการ

## “คุณแม่ ยุคใหม่... ใส่ใจสุขภาพ”

เพื่อลูกน้อยในครรภ์เจริญเติบโต  
อย่างสมบูรณ์และแข็งแรง ...

หัวข้อการอบรม  
เชิงปฏิบัติการ

การบรรยายและกิจกรรม

- วิธีปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ + ในขณะคลอด
- วิธีการเตรียมตัวเพื่อไปคลอด
- วิธีการดูแลทารกแรกเกิด

Work Shop

- สาธิตวิธีการอาบน้ำและนวดตัวทารก
- ร่วมสนุกเล่นเกมสัจฉริยะและของที่ระลึก

โดยทีมวิทยากรจาก  
ศูนย์สูติรีเวช-กุมารเวชกรรม  
และแผนกห้องคลอด

รอบที่ 2 : วันเสาร์ที่ 24 พฤษภาคม 2557

รอบที่ 3 : วันเสาร์ที่ 23 สิงหาคม 2557

เวลา 09.00 - 12.00 น. ณ ห้องประชุมคอมพิวเตอร์ โรงพยาบาลลานนา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและสำรองที่นั่งได้ที่ ศูนย์สูติรีเวช-กุมารเวชกรรม

หรือ แผนกสื่อสารการตลาด โรงพยาบาลลานนา โทร. 053-999777



" เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ "



โรงพยาบาลลานนา  
Lanna Hospital

1 Sukkasem Rd., Kwang Nakornping, Muang Chiangmai, Thailand 50300

Tel. 053-999777 Fax. 053-999798