

ลานนาสาร



โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 3/2563

Happy
2021
New Year

เช็กอาการลูกน้อย
ไข้ RSV หรือเปล่า ?

นพ.ปรัชวาล เอี่ยมพร
แพทย์เฉพาะทางข้อเท้า ศูนย์โรคปอดเข้า รพ.ลานนา

ดูแลตัวเองอย่างไร ?
เมื่อเกิดข้อเท้าแพลง

สัมภาษณ์ผู้ป่วย
“ นิ้วเท้าเอียงผิดปกติ ”
นพ.ปรัชวาล เอี่ยมพร

“ มะเร็งปากมดลูก ”
รู้ก่อน รักษาได้
ไม่ต้องอาย มาตรวจกัน



Contents

สารบัญ สารานุกรม

2

รพ.ลานนา เพิ่มศักยภาพ
ขยายบริการศูนย์โรคปอดเข้า

3 - 4

โรคกระดูกพรุน แคร่รู้ทัน ก็ป้องกันได้

5 - 6

ปวดท้อง .. สัญญาณเตือนจากโรคภายในช่องท้อง
วินิจฉัยและรักษาด้วยการส่องกล้อง

7 - 8

ดูแลตัวเองอย่างไร ? เมื่อเกิดข้อเท้าแพลง

9 - 10

สัมภาษณ์ผู้ป่วย “ นิ้วเท้าเอียงผิดรูป ”
นพ.ปรัชวาล เอี่ยมพร

11 - 12

“มะเร็งปากมดลูก” รู้ก่อน รักษาได้ ไม่ต้องอาย มาตรวจกัน

13 - 14

เช็กอาการลูกน้อย ไข้ อากาศ RSV หรือเปล่า ?

15 - 16

รพ.ลานนา แนะนำวิธีทำความสะอาดมือถือ
ให้ปลอดภัยไวรัสโควิด-19

17 - 18

ข่าวสารและกิจกรรม





นพ.ปรีชวาล เอี่ยมเพชร
แพทย์เฉพาะทางข้อเท้า ศูนย์โรคปวดเข่า รพ.ลานนา

วันๆ หนึ่ง ข้อเท้าของเราจะต้องรับน้ำหนักตัวในการเคลื่อนไหวต่างๆ ของเรา ทั้งเดิน ทั้งวิ่ง เพราะช่วยให้เราสามารถเดินไปไหนมาไหนได้สะดวกสบาย และนับว่าเป็นอวัยวะหนึ่งที่ถูกใช้งานบ่อยเลยทีเดียว เมื่ออะไรที่ถูกใช้งานบ่อยๆ ย่อมมีความเสื่อม สึกหรือ ได้ตามกาลเวลาและการใช้งาน ไม่เว้นแม้แต่อวัยวะในร่างกายของคนเรา อย่างเช่น ข้อเท้า หรือ เท้า เป็นต้น ที่ปัจจุบันนี้มีผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อเท้ามากขึ้น ...รพ.ลานนา จึงเพิ่มศักยภาพการให้บริการทางการแพทย์ของ ศูนย์โรคปวดเข่า รพ.ลานนา ให้เพิ่มมากขึ้น โดยออกตรวจ ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 08.00 – 17.00 น. และวันเสาร์ เวลา 08.00 - 12.00 น.



“โรคกระดูกพรุน”

แค่รู้ทัน...ก็ป้องกันได้



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

“โรคกระดูกพรุน” คือภาวะที่เนื้อกระดูกลดลง

ทำให้กระดูกบางลง มีโอกาสที่จะเกิดกระดูกหักได้ง่ายขึ้น

เมื่อเวลาผ่านไป อายุเริ่มมากขึ้น ความแข็งแรงของกระดูกย่อมเสื่อมถอยลง การดูแลใส่ใจควรมีมากขึ้น แต่คนส่วนใหญ่จะไม่ให้ความสำคัญในเรื่องนี้ เพราะเป็นสิ่งที่คิดว่าไกลตัว ไม่มีความรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงกว่าจะรู้ได้ก็เมื่อกระดูกพรุน และเกิดการสึกหรอเกินกว่าจะดูแล โดยเฉพาะสตรีวัยหมดระดูจะเป็นช่วงที่มีการสูญเสียมวลกระดูกอย่างรวดเร็ว ดังนั้นเราควรหมั่นดูแล ป้องกันกระดูกของเราให้ดี ก่อนที่โรคกระดูกพรุนจะมาเยือน

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะกระดูกพรุน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยงที่แก้ไขไม่ได้ และปัจจัยเสี่ยงที่แก้ไขได้ ดังนี้

ปัจจัยเสี่ยงที่แก้ไขไม่ได้

- 1 เพศหญิง ตั้งแต่อายุ 65 ปีขึ้นไป ... มวลกระดูกของคนเราหนาแน่นที่สุดเมื่ออายุประมาณ 30 ปี หลังจากนั้นจะค่อยๆ ลดลง อายุยิ่งเพิ่ม ความเสี่ยงมากขึ้น
- 2 รูปร่างผอมบาง ... คนที่ผอมเกินไป จะเป็นโรคกระดูกพรุนมากกว่า และมีความเสี่ยงกระดูกหักเพิ่มขึ้น 2 เท่าของคนรูปร่างปกติ
- 3 เคยผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนอายุ 45 ปี ... เนื่องจากขาดฮอร์โมนเพศ ส่งผลให้มวลกระดูกสูญเสียอย่างรวดเร็ว

ปัจจัยเสี่ยงที่แก้ไขได้

- 1 การบริโภคแคลเซียมไม่เพียงพอ
- 2 สูบบุหรี่ นิโคตินในบุหรี่ เป็นตัวทำลายเซลล์ที่สร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกบางลง
- 3 ดื่มกาแฟ ชา แอลกอฮอล์มากกว่า 3 แก้วต่อวัน หรือน้ำอัดลมมากกว่า 4 กระป๋องต่อสัปดาห์ ทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุนเร็วขึ้น
- 4 รับประทานกลุ่มสเตียรอยด์เป็นเวลานาน ทำให้มวลกระดูกบางลง
- 5 ขาดการออกกำลังกาย

วิธีห่างไกลโรคกระดูกพรุน

- 1 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะแคลเซียม และวิตามินดี ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง
- 2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 3 หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่รวมถึงสารคาเฟอีน เนื่องจากมีผลทำลายกระดูก
- 4 ตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี

โดยเฉพาะสตรีเมื่ออายุมากกว่า 50-60 ปีควรเข้ารับการตรวจวัดมวลกระดูกเพื่อป้องกันการเสื่อมแต่เนิ่นๆ หากเริ่มมีอาการแล้ว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางรักษาร่วมกัน

ปวดท้อง...สัญญาณเตือน
จากโรคภายใน**ช่องท้อง...**



วินิจฉัยและ รักษา**ด้วยการส่องกล้อง**



อาการปวดท้อง ถือเป็นสัญญาณเตือนความผิดปกติภายในช่องท้องของเรา บางครั้งอาจไม่ปรากฏอาการชัดเจนหากไม่ได้รับการตรวจหาสาเหตุอย่างถูกต้อง และรวดเร็ว ซึ่งหนึ่งในเทคโนโลยีทางการแพทย์ในการวินิจฉัยและรักษาในปัจจุบัน ก็คือเทคโนโลยีการส่องกล้อง ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในด้านการวินิจฉัย ส่งผลให้ภาพที่แพทย์มองเห็นรายละเอียดอวัยวะในช่องท้องเสมือนจริง และสามารถทำการผ่าตัดผ่านกล้อง กับโรคที่เกิดกับอวัยวะภายในช่องท้อง รวมถึงโรคมะเร็งบางชนิดด้วย

ปัจจุบันการแพทย์พัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่ง เช่นเดียวกับศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา ที่มีการพัฒนาเทคโนโลยีในการตรวจหาโรกระบบทางเดินอาหาร ที่สามารถตรวจโรคที่เกิดขึ้นภายในช่องท้องได้อย่างละเอียด หากตรวจพบได้เร็ว ก็สามารถรักษาให้หายได้เช่นกัน

การจะวินิจฉัยโรคได้ วิธีที่ดีที่สุดคือ เราต้องมองเข้าไปดูข้างในร่างกาย เพื่อตรวจหาความผิดปกติภายในช่องท้อง ซึ่งขณะนี้เราสามารถทำได้ด้วย...

“เทคโนโลยีการส่องกล้อง ระบบทางเดินอาหาร”

โรภายในระบบช่องท้อง มีอะไรบ้างที่ต้องระวัง !!!

อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายเป็นเลือด ปวดท้องไม่ทราบสาเหตุ นี่คือการที่บ่งบอกได้ว่า... กำลังมีความผิดปกติเกิดขึ้นที่ระบบทางเดินอาหารของคุณ แต่เราจะรู้แน่ชัดได้อย่างไร... ว่าอะไรคือสาเหตุ ?

- 1 การส่องกล้องระบบทางเดินอาหารส่วนต้น** เป็นการใช้ท่อขนาดเล็กสอดเข้าไปทางปาก ผ่านหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น เพื่อตรวจดูว่าหลอดอาหารมีการตีบตันหรือไม่ มีแผลในกระเพาะอาหาร เนื้องอก หรือมีภาวะเลือดออกในช่องท้องหรือเปล่า
- 2 การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่และทวารหนัก** เป็นการใช้ท่อขนาดเล็กสอดเข้าทางทวารหนักเพื่อตรวจดูลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ส่วนกลาง และส่วนต้น ผ่านไปจนถึงลำไส้เล็กส่วนปลาย เพื่อหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น เช่น ริดสีดวงทวาร ลำไส้อักเสบ ภาวะเลือดออกในลำไส้ใหญ่ หรือเนื้องอก เพื่อตรวจหามะเร็งลำไส้ใหญ่ รวมไปถึงใช้รักษาก้อนเนื้อในกรณีที่ไม่ใช่มะเร็งได้อีกด้วย
- 3 การส่องกล้องท่อน้ำดีและตับอ่อน** เป็นการใช้ท่อขนาดเล็กสอดเข้าไปทางปาก ลงมายังกระเพาะอาหาร ไปจนถึงลำไส้เล็ก อวัยวะที่อยู่ติดกับท่อน้ำดี เพื่อตรวจหาความผิดปกติ อย่างเช่น นิ่วในท่อน้ำดี ท่อน้ำดีหรือท่อตับอ่อนอุดตัน เนื้องอกท่อน้ำดีหรือตับอ่อน รวมไปถึงตับอ่อนอักเสบที่เกิดจากนิ่วในท่อน้ำดี เพราะระบบทางเดินอาหารอยู่ในร่างกาย ทำให้ไม่สามารถมองเห็นถึงความผิดปกติได้ชัดเจน แต่ **“การส่องกล้อง”** จะช่วยให้การวินิจฉัยเป็นไปอย่างแม่นยำ ดังนั้น...หากมีความผิดปกติเหล่านี้เกิดขึ้น ควรเข้ารับการส่องกล้องตรวจเป็นการด่วน เพื่อไม่ให้ความผิดปกติเล็กๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่...จนยากที่จะรักษาได้



พญ.อัจฉราภรณ์ คงนาค

แพทย์ผู้ชำนาญการด้านระบบทางเดินอาหาร

ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา



ศูนย์โรคปวดท้อง
โรงพยาบาลลานนา



ดูแลตัวเองอย่างไร ? เมื่อเกิดข้อเท้าแพลง



ศูนย์โรคปวดเข่า
โรงพยาบาลลานนา

ข้อเท้าแพลง เป็นอาการบาดเจ็บที่พบได้บ่อยของคนปกติทั่วไป ซึ่งเกิดจากการเดินสะดุดหกล้ม ใส่น้ำสูงแล้วพลิก เล่นกีฬา หรืออุบัติเหตุ โรงพยาบาลลานนา จะมาแนะนำการดูแล เมื่อเกิดอาการข้อเท้าแพลง ดังต่อไปนี้

- 1 ใช้ความเย็น ประคบ ส่วนที่เจ็บ หรือส่วนที่บวม เพื่อลดความเจ็บปวดและจะช่วยให้เลือดออกน้อยลง ระยะเวลา 24 - 48 ชั่วโมงแรก ควรประคบถุงเย็นประมาณ 15 นาที ทุก 2 ชั่วโมง ใน 48 ชั่วโมง แรกหลังได้รับบาดเจ็บ
- 2 ใช้ผ้าพันส่วนที่บวมเพื่อลดการบวม จำกัดการเคลื่อนไหว
- 3 ให้ง่ายสบายเท้าให้สูงขึ้น เพื่อลดความเจ็บปวดและลดอาการบวมยกเท้าให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น เช่น เวลานั่งควรวางเท้าพาดเก้าอี้ ไม่ควรนั่งห้อยเท้านานๆ เวลานอนก็ใช้หมอนรองขา
- 4 ในรายที่มีอาการรุนแรงควรส่งพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยเพิ่มเติม บางรายอาจต้องใส่เฝือก หรือผ่าตัด

การรักษาอาการข้อเท้าแพลง ข้อเท้าแพลงนั้นขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงที่เกิดขึ้น โดยการ รักษาจะเน้นไปที่การลดอาการปวดบวม การรักษาเส้นเอ็น และการฟื้นฟูให้ข้อเท้ากลับมาใช้งานได้เป็น ปกติอีกครั้งหรือใกล้เคียงปกติที่สุด หากคุณข้อเท้าแพลงรุนแรง คุณอาจต้องเข้ารับการรักษากับแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ ด้านการบาดเจ็บกระดูกข้อและกล้ามเนื้อ

โรงพยาบาลลานนา มีแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์การกีฬา สามารถเข้ามา ขอรับคำปรึกษา หรือตรวจวินิจฉัยได้ที่ ศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา



นพ.ไกรพ วิวัฒน์พนิชย์

แพทย์ผู้ชำนาญการด้านกระดูกและข้อ และแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา
ประจำศูนย์โรคปวดเข่า รพ.ลานนา

“ นิ้วเท้าเอียงผิดปกติ ”

ปัญหาที่สร้างความเจ็บปวดให้มาเนิ่นนาน โรงพยาบาลลานนา
จัดแพทย์เฉพาะทางด้านข้อเท้า พร้อมรักษาได้ถึงขั้น “ผ่าตัด”



นพ.ปรัชวาล เอี่ยมพร
ศุนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา



ขอขอบคุณ :
คุณบัวรักษ์ สารูเม



เป็นความผิดปกติ...ก็มักเกิดกับผู้สูงอายุ!!!

“...เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของนิ้วหัวแม่เท้าที่เกิดการผิดรูป (Hallux Valgus หรือ Bunion) โดยนิ้วหัวแม่เท้าเก หรือบิดโค้งเข้าหานิ้วชี้ มากเกินไป จนทำให้กระดูกของนิ้วหัวแม่เท้านูนออกมา ซึ่งในกรณีที่เป็น มาก ๆ นิ้วโป้งเท้าอาจเกทับหรืออยู่ใต้นิ้วเท้าอื่นๆ (Cross over toe) การเอียงของนิ้วเท้าทำให้เส้นเอ็นที่อยู่รอบๆ นิ้วเท้า ถูกดึงยึดมากเกินไป เป็นผลให้เส้นเอ็นขาดความมั่นคงนิ้วเท้าอื่น ๆ จึงเกิดความผิดปกติได้ง่ายมากขึ้น ไปอีก นอกจากนี้ยังพบว่ามีภาวะของนิ้วก้อยเอียง (Bunionette หรือ Tailor Bunion)ร่วมอีกด้วย จึงเป็นเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บปวดทุกครั้ง ที่ต้องเดินลงน้ำหนักส่วนใหญ่มักพบในผู้หญิงวัยกลางคน และพบมาก ในผู้สูงอายุ ซึ่งสาเหตุหลักที่พบมักจะมีมาจากปัจจัยต่าง ๆ คือ โครงสร้างเท้า ที่ผิดปกติเช่น เท้าแบน หรือกระดูกนิ้วหัวแม่เท้าเอียงออกเอง, พฤติกรรมการสวมรองเท้าที่มีลักษณะหัวแหลม หรือหัวแคบเป็นเวลานานๆ , สาเหตุ จากพันธุกรรม, หรือเป็นมาตั้งแต่กำเนิดรวมทั้งผู้ที่มีภาวะโรคข้ออักเสบเรื้อรัง เช่น เกาต์, รูมาตอยด์ สาเหตุเหล่านี้ก็อาจเป็นต้นตอของภาวะนี้ได้เช่นกัน ซึ่งเมื่อเกิดภาวะอย่างนี้ขึ้นแล้วจะทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้หามองเท้าใส่ได้ลำบาก ทำให้การเดิน และการใช้ชีวิตประจำวันลำบากมากขึ้น หากผู้ป่วยรายใด ไม่ได้สังเกตตนเอง หรือเห็นแต่ไม่ยอมมารักษาโดยปล่อยให้อาการหนัก มากขึ้นถึงขั้นเป็นแผลกดทับนิ้วเท้าก็ได้ดังที่ผู้ป่วยบางรายเจอมาแล้วครับ...”

ภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียงผิดรูป (Hallux Valgus)



ภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียงผิดรูป (Hallux Valgus)



“นิ้วเท้าเอียงผิดรูป”

หายไปหลังการรักษา...

“...หลังจากการผ่าตัดรักษาเท้าในช่วง 3 เดือนแรก ดิฉันยัง จำเป็นต้องดูแลตัวเองอย่างใกล้ชิดและต้องใช้เครื่องพยุงตัวเอง เพราะยังลงน้ำหนักที่เท้าไม่ได้ แต่หลังจาก 3 เดือนแผลก็เริ่มหายดี กล้ามเนื้อโดยรอบก็สมานตัวดีแล้วจึงลงน้ำหนักและเดินได้ โดยที่ความ เจ็บปวดทรมานจากนิ้วเท้าที่เบียดทับกันเริ่มหายไป สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุขอีกครั้งหนึ่งค่ะ...”

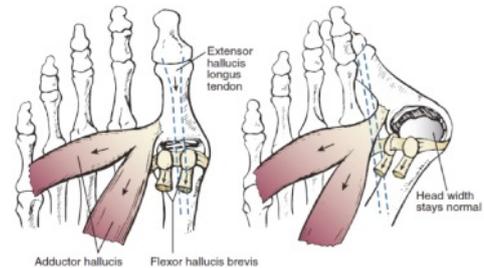


Figure 6-16 Pathophysiology of hallux valgus deformity. Normally, the metatarsal head is stabilized within the sleeve of ligaments and tendons, which provide stability to the joint. As the proximal phalanx deviates laterally, it places pressure on the metatarsal head, which deviates medially. This results in attenuation of the medial joint capsule and contracture of the lateral joint capsule.

“การรักษาหลายวิธี ตั้งแต่การรักษาเบื้องต้นขณะที่ยังพบอาการ ในระยะแรก ๆ ซึ่งอาจเลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสม ใส่รองเท้าขนาดพอดี หรือการใส่อุปกรณ์ประคองนิ้วโป้งเท้า เช่น เจลคั้นนิ้วเท้า หรืออุปกรณ์ กันนิ้วโป้งเบน ซึ่งจะช่วยให้มุมในการที่นิ้วโป้งเท้าเกไม่เพิ่มมากไปกว่าเดิม และเป็นการทำให้เอ็นรอบข้อนิ้วโป้งเท้าหย่อน จึงสามารถช่วยบรรเทาอาการปวด บริเวณโคนนิ้วโป้ง เท้าได้ การทำกายภาพบำบัดเพื่อตัด หรือดึงข้อให้กลับมา อยู่ในแนวปกติได้มากที่สุด ทั้งนี้ควรใช้อุปกรณ์เสริมร่วมด้วยรวมถึงการ รับประทานยา เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น เว้นแต่ในรายของผู้ป่วย ที่ตรวจพบว่ามีอาการรุนแรงโดยเกิดอาการปวด และข้อได้ผิดรูปมาก จนเห็นได้ชัดว่านิ้วเท้าได้เบียดจนซีดทับกันดังในกรณีของผู้ป่วยหญิงสูงอายุ รายที่กล่าวถึงนี้จะไม่สามารถรักษาตามวิธีขั้นต้นได้แล้ว จึงจำเป็นต้องพิจารณา การรักษาด้วยการผ่าตัดในที่สุด โดยแพทย์จะใช้การตัดต่อกระดูก แม้ว่า จะมีการบวกรักษาที่หลากหลายแต่โดยส่วนใหญ่แล้ว จะมีการตัดกระดูกที่เท้า ในส่วนที่เป็นปัญหาออกไป และจัดกระดูกที่นิ้วเท้าใหม่ เพื่อแก้ไขปัญหา เท้าผิดรูปแล้วยึดกระดูกด้วยโลหะ ร่วมกับการปรับแต่งกล้ามเนื้อ และ เนื้อเยื่อรอบ ๆ โดยจำเป็นจะต้องรักษาความเสถียรของเท้าผู้ป่วยให้เหมือนเดิม เพื่อให้สามารถเดินได้อย่างมั่นคงต่อไปครับ...”

รู้ก่อน รักษาได้

ไม่ต้องอาย มาตรวจกัน



ศูนย์สตรีเวชกรรม
โรงพยาบาลลานนา

“ เป็นมะเร็งที่พบมาก ติด 1 ใน 3 ในมะเร็งของสตรีไทย รองลงมาคือ มะเร็งเต้านม และมะเร็งตับ ในแต่ละปีจะมีสตรีไทยเป็นมะเร็งปากมดลูกประมาณ 20-25 คนต่อประชากรสตรี 100,000 คน ดังนั้นจำนวนผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกในแต่ละปี จะมีประมาณ 6,000-7,000 คน ถ้าเป็นแล้วจะมีโอกาสเสียชีวิตประมาณร้อยละ 40-50 ขึ้นกับความรุนแรง และระยะของมะเร็ง ”

มะเร็งปากมดลูก เกิดจากอะไร ?

มะเร็งปากมดลูก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า “ฮิวแมนแพปพิโลมาไวรัส” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เชื้อ “เอชพีวี” การติดเชื้อเอชพีวีที่ปากมดลูกเป็นสาเหตุสำคัญของการเป็นมะเร็งปากมดลูก เชื้อเอชพีวีนี้ส่วนใหญ่ ติดต่อกันโดยการมีเพศสัมพันธ์ การติดต่อโดยทางอื่นพบได้น้อย โดยการติดเชื้อเอชพีวีเป็นการติดเชื้อที่ผิวของปากมดลูก ไม่ทำให้มีการอักเสบ และไม่ทำให้เซลล์ปากมดลูกตาย ดังนั้นสตรีที่ติดเชื้อเอชพีวีจึงไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ เลย ซึ่งแตกต่างจากการติดเชื้อไวรัสชนิดอื่น ๆ สตรีที่ติดเชื้อเอชพีวีจะไม่มีไข้ ไม่มีตกขาว หนอง หรือเลือดออกทางช่องคลอดเลย ทำให้ไม่ทราบว่าเคยติดเชื้อเอชพีวีแล้ว มะเร็งปากมดลูกก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นในระยะเริ่มแรกจะไม่มีอาการผิดปกติดังกล่าวเลย มะเร็งปากมดลูกจึงเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตของสตรีไทย

รู้ได้อย่างไรว่า เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งปากมดลูก

อย่างที่รู้กัน สาเหตุหลักๆ ของมะเร็งปากมดลูก คือการติดเชื้อเอชพีวี ซึ่งจะทราบได้โดยการตรวจภายใน เพื่อเก็บเซลล์ปากมดลูกมาตรวจหาเชื้อเอชพีวี หรือมาย้อมดูเซลล์ที่ผิดปกติจากการติดเชื้อเอชพีวี แต่ความแม่นยำของการตรวจไม่ได้สูงถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ เนื่องจากสาเหตุของมะเร็งปากมดลูกเกิดจากการติดเชื้อเอชพีวี ซึ่งติดต่อโดยทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้นความเสี่ยงต่อการติดเชื้อจะสูงขึ้นถ้ามีคู่นอนหลายคน ปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้ติดเชื้อเอชพีวีได้ง่ายหรือติดเชื้อแล้วหายยาก จนทำให้เชื้อเอชพีวีฝังแน่นอยู่ที่ปากมดลูกนาน ๆ จนกลายเป็นมะเร็งได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น การมีลูกหลายคน การกินยาคุมกำเนิดนาน ๆ การสูบบุหรี่ และการมีภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น

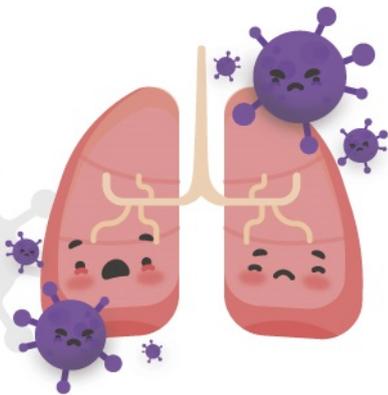
มะเร็งปากมดลูก ป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน

การฉีดวัคซีนเอชพีวี [HPV vaccine] ปัจจุบันการแพทย์ได้ก้าวหน้ามากขึ้น จนสามารถคิดค้นนำเชื้อเอชพีวีมาผลิตเป็นวัคซีนแล้ว การฉีดวัคซีนเอชพีวีจะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้น ซึ่งภูมิคุ้มกันนี้จะออกมาที่ปากมดลูกด้วย เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ปากมดลูกติดเชื้อเอชพีวี เชื้อเอชพีวีที่เป็นสาเหตุของมะเร็งปากมดลูก มีประมาณ 15-20 สายพันธุ์ วัคซีนเอชพีวีที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน เป็นวัคซีนที่ป้องกันการติดเชื้อเอชพีวี สายพันธุ์ที่ 16 และ 18 ซึ่งเป็นสาเหตุประมาณร้อยละ 70 ของมะเร็งปากมดลูกเท่านั้น

ดังนั้นวัคซีนจึงป้องกันมะเร็งปากมดลูก ได้เฉพาะที่เกิดจากเชื้อเอชพีวี 2 สายพันธุ์นี้ เชื้อเอชพีวีที่เหลืออีกประมาณร้อยละ 30 ยังไม่สามารถป้องกันได้ จึงจำเป็นต้องมารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกหรือทำ “แพปสเมียร์” หลังจกฉีดวัคซีนแล้ว แต่อย่างไรก็ตามการฉีดวัคซีนจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส 2 สายพันธุ์ดังกล่าวได้ เปรียบเสมือนว่าการฉีดวัคซีนช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อเอชพีวี ที่เป็นสาเหตุของมะเร็งปากมดลูกลงได้ประมาณ 7 ใน 10

ใช้อาการลูกน้อย...

ใช้อาการของ **RSV** หรือเปล่า ?



ศูนย์กุมารเวชกรรม
โรงพยาบาลลานนา

ไวรัส RSV หรือ Respiratory Syncytial Virus เป็นเชื้อไวรัส ที่ทำให้ทางเดินหายใจอักเสบ
หนึ่งโรคภัยที่มีอาการคล้ายไข้หวัด และอาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงถึงขั้น ปอดอักเสบได้

พบในผู้ป่วยทุกช่วงอายุ...แต่อาการจะเป็นมากและรุนแรง ในช่วงวัยเด็ก โดยเฉพาะในเด็กอายุน้อย

เพราะระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายยังไม่แข็งแรงเหมือนผู้ใหญ่ ทำให้ป่วยได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่

และ**มักจะระบาดบ่อยในช่วงปลายฝนต้นหนาว** จึงทำให้เด็กเล็กต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

ในช่วงอากาศแบบนี้ หากลูกน้อยไม่สบาย และมีอาการผิดปกติ **อาจกำลังติดเชื้อไวรัส RSV** ก็เป็นไปได้

ไวรัส RSV ติดเชื้อได้อย่างไร ?

ผู้ป่วยสามารถติดเชื้อโดยการรับเชื้อทางเดินหายใจ และสัมผัสสารคัดหลั่ง เช่น ละอองน้ำมูก ไอ จามของบุคคลที่มีเชื้อ โดยมีระยะฟักตัวประมาณ 2-8 วัน และอาจส่งผลรุนแรงถึงขั้นเป็นปอดอักเสบ หรือระบบหายใจล้มเหลวได้ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที

อาการที่ต้องสงสัยไวรัส RSV

โดยอาการของโรคอาจเริ่มต้นโดยมีน้ำมูก ไอ จาม หรือมีไข้ ถ้าเป็นในเด็กเล็กจะมีอาการไอ หอบ ติดเชื้อปอดอักเสบได้ง่าย โดยพบว่ามีอาการหายใจเร็วขึ้น หน้าอกบวม หอบเหนื่อย หายใจดังวี๊ด กระสับกระส่าย ซึม กินไม่ได้ ซึ่งผู้ป่วยที่เป็น RSV แล้วสามารถเป็นซ้ำได้อีกหลายครั้ง เนื่องจากเชื้อ RSV มีหลายสายพันธุ์ โดยผู้ป่วยจะมีภูมิคุ้มกันเฉพาะสายพันธุ์ที่เป็น ซึ่งหากเป็นซ้ำในครั้งต่อไป อาการมักไม่หนักเท่าครั้งแรก

ไวรัส RSV รักษาได้อย่างไร ?

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรค RSV โดยเฉพาะ ซึ่งการรักษาส่วนใหญ่เป็นการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ โดยในเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรง ควรจะได้รับการรักษาในโรงพยาบาล เพื่อพ่นยาขยายหลอดลม ดูดเสมหะ และดูแลทางเดินหายใจให้เปิดโล่ง สามารถหายใจเอาออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ เนื่องจากยังไม่มีวัคซีนป้องกันการติดเชื้อ RSV

ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยจากโรคนี้นี้ คือ การมีร่างกายที่แข็งแรง และหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อด้วยการหมั่นล้างมือบ่อยๆ หลังทำกิจกรรม และก่อนรับประทานอาหาร รวมทั้งงดไปสถานที่แออัดในช่วงระบาดของโรค เช่น โรงเรียน สถานรับเลี้ยงเด็ก และอย่าลืมทำความสะอาดของเล่นอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งหากมีอาการผิดปกติ ไม่สบาย ควรไปพบแพทย์เพื่อหาทางรักษาที่ดีที่สุด

ศูนย์กุมารเวชกรรม โรงพยาบาลลานนา
เปิดให้บริการถึงเที่ยงคืน มีกุมารแพทย์ ประจำ 24 ชั่วโมง



วิธีทำความสะอาดมือถือ ให้ปลอดภัย ไวรัสโควิด-19

- ❌ การทำความสะอาดโทรศัพท์มือถือแบบเดิม ๆ ด้วยการใช้ผ้าหรือทิชชูเช็ด ไม่เพียงพอต่อการกำจัดเชื้อไวรัสโควิด-19
- ✅ ต้องเช็ด ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์แบบน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลฆ่าเชื้อโรคความเข้มข้น 75% ขึ้นไปเท่านั้น

วิธีการดังนี้

- 1 แยกเคสโทรศัพท์มือถือออกก่อน เพื่อแยกทำความสะอาด
- 2 เทแอลกอฮอล์เจล หรือแอลกอฮอล์ชนิดน้ำ ลงบนสำลีแผ่นแล้วเช็ดทำความสะอาดบริเวณหน้าจอด้านหลัง และขอบข้างทั้ง 4 ด้าน
- 3 ใช้ไม้พันสำลี จุ่มด้วยแอลกอฮอล์ เช็ดทำความสะอาด ตามซอกเล็ก ๆ อย่างช่องลำโพง ช่องเสียบสายชาร์จ และขอบรอยต่อต่าง ๆ บนมือถือ 
- 4 หลังจากนั้นให้ใช้ผ้าสะอาดเช็ดซ้ำทั้งหน้าจอ และด้านหลังเครื่องอีกครั้ง เพื่อกำจัดรอยนิ้วมือ



- 5 ทำความสะอาดโทรศัพท์มือถือ ด้วยวิธีเดียวกัน คือเทแอลกอฮอล์ ลงบนสำลีแผ่น แล้วเช็ดบนเคสหน้าหลัง ขอบทั้ง 4 และใช้ไม้พันสำลีจุ่มแอลกอฮอล์ เช็ดตามรู และซอกเล็กๆจนทั่ว

ข้อควรระวัง โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ จะมีการเคลือบสารป้องกันรอยขีดข่วน และเมื่อสัมผัสกับแอลกอฮอล์บ่อย ๆ อาจทำให้สารเคลือบกร่อนออกไปได้

แนะนำเพิ่มเติม ไม่ควรหยิบโทรศัพท์... ออกมาใช้ ในที่ผู้คนแออัด เช่น บนรถไฟฟ้า ฯลฯ เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัส

นอกจากนี้ ควรงดเล่นโทรศัพท์มือถือในห้องน้ำสาธารณะ หรือห้องน้ำที่ใช้งานร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย...

คนไทย ทุกคน ทุกสิทธิ ตรวจโควิด-19 ได้ ไม่มีค่าใช้จ่าย
*ตามเกณฑ์กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

โรงพยาบาลลานนา ตรวจหาเชื้อไวรัส COVID-19
ด้วยวิธี PCR...ลงลึกถึง DNA รู้ผลไว้ใน 24 ชั่วโมง



ทีมออกหน่วยตรวจโควิด-19 เคลื่อนที่ของโรงพยาบาลลานนา ได้รับอนุญาตจากสำนักงานสาธารณสุข จ.เชียงใหม่แล้ว พร้อมให้บริการ Swap เชื้อ หรือเก็บตัวอย่างเชื้อจากโพรงจมูก และลำคอ แล้วส่งไปตรวจยังห้องปฏิบัติการไปโอโมเลกุลลาร์ ของโรงพยาบาลลานนา ซึ่งเป็นห้องปฏิบัติการที่ผ่านการตรวจมาตรฐาน รับรองจากศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ในการเป็นห้องปฏิบัติการ ตรวจหาเชื้อโควิด-19 ด้วยเทคโนโลยีแบบ Real-Time PCR



การออกปฏิบัติงานออกหน่วยคัดกรองตรวจโควิด19 นอกสถานที่ครั้งนี้ ประกอบไปด้วยทีมแพทย์ พยาบาล นักเทคนิคการแพทย์ และอุปกรณ์ในการตรวจแล็บครบถ้วน ตามขั้นตอนของระเบียบกระทรวงสาธารณสุขอย่างถูกต้อง ซึ่งผลการตรวจจะใช้เวลารู้อผลภายใน 24 ชั่วโมง เพื่อเป็นการยืนยันในการปลอดภัยจากเชื้อโควิด-19



ยินดีต้อนรับ แพทย์ใหม่

พญ.นาถฤดี พรินทรากุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์ทั่วไป และอายุรศาสตร์โรคข้อและรูมาติสซั่ม โรงพยาบาลลานนา

นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา มอบช่อดอกไม้ในโอกาสต้อนรับแพทย์ใหม่ เพื่อเสริมศักยภาพการบริการทางการแพทย์ รองรับผู้ใช้บริการโรงพยาบาลลานนา ที่เพิ่มมากขึ้น



ประกันสังคม จ.เชียงใหม่ Kick Off ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ ให้กับผู้ประกันตนอายุ 50 ปีขึ้นไป



ประกันสังคม จ.เชียงใหม่ Kick Off กิจกรรม Healthy Thailand พร้อมร่วมมือกับ รพ.ลานนา เพื่อผู้ประกันตนอายุ 50 ปีขึ้นไป ฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2563 ณ โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่ นางสาวลัดดา แซ่ลี ประกันสังคม จ.เชียงใหม่ พร้อมข้าราชการ และเจ้าหน้าที่สำนักงานประกันสังคมจังหวัดเชียงใหม่ และสาขาฝาง ดำเนินการ วันแรกของโครงการณรงค์ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ (kick off) HealthyThailand เพื่อเพิ่มสิทธิประโยชน์ให้ผู้ประกัน ตามมาตรา 33 และมาตรา 39 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป โดยได้รับเกียรติจากรองผู้ว่าราชการ จังหวัดเชียงใหม่ นายศรัณยู มีทองคำ เป็นประธานในพิธี โดยในกิจกรรมเปิดตัวของการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ เพื่อผู้ประกันตนในวันนี้ มีหัวหน้าส่วนราชการ สังกัดกระทรวงแรงงาน และ คณะผู้บริหาร รพ.ลานนา นำโดย นพ.ดุสิต ศรีสกุล ร่วมพิธีเปิด ในการนี้มีผู้ประกันตน ของ รพ.ลานนา มี อายุ 50 ปีขึ้นไป ร่วมรับการฉีดวัคซีน จำนวน 50 คน ณ โรงพยาบาลลานนา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ประกันสังคม จ.เชียงใหม่ ร่วมกับ โรงพยาบาลลานนา ตรวจสุขภาพ รร.พู่ราม่า

ประกันสังคม จ.เชียงใหม่ ร่วมกับ รพ.ลานนา ตรวจสุขภาพผู้ประกันตน รร.พู่ราม่า ในโครงการ "Healthy Thailand ผู้ประกันตน สุขภาพดี ตามฐานวิถีชีวิตใหม่" เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2563 ... นางสาวสมณฑา ไพรสวรรณา ผู้ตรวจราชการกรม สำนักงานประกันสังคม ได้ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิด โครงการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคเชิงรุกในสถานประกอบการ ประจำปี 2563 "Healthy Thailand ผู้ประกันตน สุขภาพดี ตามฐานวิถีชีวิตใหม่" ณ โรงแรมพู่ราม่า จ.เชียงใหม่ โดยมี นางสาวลัดดา แซ่ลี ประกันสังคม จ.เชียงใหม่ ให้การต้อนรับ



มาเชียงใหม่กับ รพ.ลานนา
รับข่าวสารด้านสุขภาพ
ผ่านช่องทาง LINE
และ ทาง Facebook



LINE ID : @lannahospital

โรงพยาบาลลานนา



โรงพยาบาลลานนา

www.lanna-hospital.com

LANNA HOSPITAL

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

OPD **เด็ก** เปิดถึงเที่ยงคืน

ศูนย์กุมารเวชกรรม
โรงพยาบาลลานนา

MIDNIGHT

โรงพยาบาลลานนา มีกุมารแพทย์
ประจำ 24 ชั่วโมง



" เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ "



1 Sukkasem Rd., Pa Tan Muang Chiangmai, Thailand 50300

Tel. 052-134-777 Fax. 052-134-789