



ลานนาสาร โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 3/2555

1 ถนนสุขเกษม แขวงนครพิงค์ ตำบลป่าตัน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300
โทรศัพท์ 053-999-777 , โทรสาร 053-999-798

Back Pain Center

36 ปี โรงพยาบาลลานนา

มุ่งสู่การเป็นผู้นำด้าน

ศูนย์โรคปวดหลัง

ของภาคเหนือ



นพ.ดุษิต ตรีสกุล
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา



- ก้าวสู่ปีที่ 36 sw.ลานนา ● มาดูแลมอนรองกระดูกกับเกาะ ● เปิดใจฟูให้บริการศูนย์โรคปวดหลัง
- กิจกรรมที่มีความเสี่ยงทำให้ปวดหลัง ● สังเกตปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดด้วยตนเอง
- เตือนภัยโรคมือ เท้า ปาก ระบาดในเด็ก ● กิจกรรมศูนย์โรคปวดหลัง ● ทำบุญครบรอบ 36 ปี sw.ลานนา
- รับรางวัลสถานประกอบการดีเด่น ● ต้อนรับแพทย์ใหม่ ● ข่าวสารและกิจกรรม

Contents



ศูนย์โรคปอดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

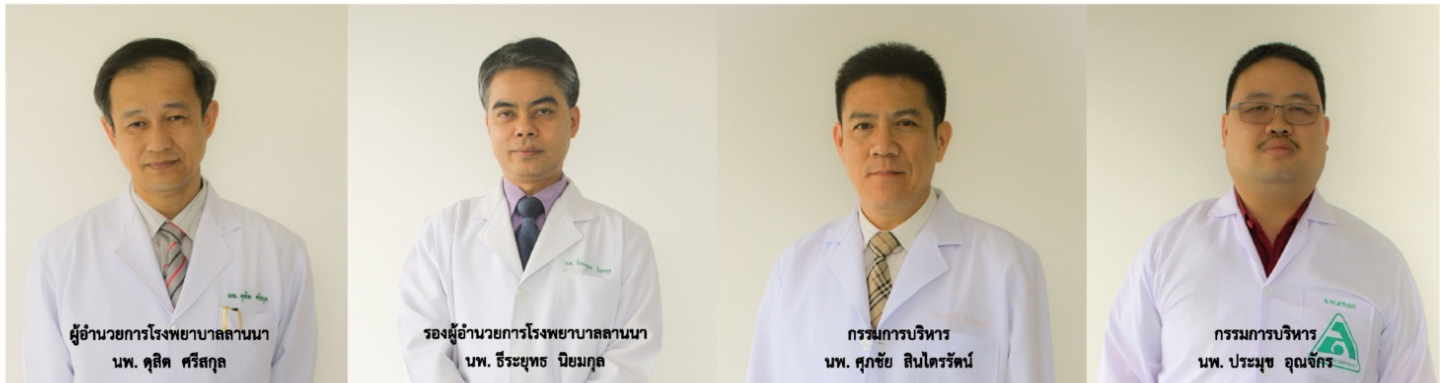
ก้าวสู่ปีที่ 36 รพ.ลานนา	1 - 2
มาดูแลหมอนรองกระดูกกันเถอะ	3 - 4
เปิดใจผู้ใช้บริการศูนย์โรคปอดหลัง คุณทิม ไตวัฒน์นิมิต	5 - 6
กิจกรรมที่มีความเสี่ยงทำให้ปอดหลัง	7 - 8
สังเกตปัจจัยเสี่ยงของการเกิด โรคหัวใจขาดเลือดด้วยตนเอง	9 - 10
เตือนภัยโรคมือ เท้า ปาก ระบาดในเด็ก	11 - 12
ข่าวสารและกิจกรรม	13 - 14
- กิจกรรมศูนย์โรคปอดหลัง	
- ทำบุญครบรอบ 36 ปี รพ.ลานนา	
- รับรางวัลสถานประกอบการดีเด่น	
- ด้อนรับแพทย์ใหม่	



UW.ดุสิต ศรีสกุล

โรงพยาบาลลานนา ก้าวเข้าสู่ปีที่ 36 ของการก่อตั้งและมุ่งมั่นจะเป็น
โรงพยาบาลชั้นนำ เป็นที่ไว้วางใจของประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่และจังหวัด
ใกล้เคียง พร้อมบริการด้านสุขภาพด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เครื่องมือทาง
การแพทย์ และเทคโนโลยีที่ทันสมัย ตลอดจนบริการต่างๆที่รวดเร็ว ถูกต้อง
แม่นยำ จุดเน้นสำคัญในเรื่องสร้างความพึงพอใจแก่ผู้มารับบริการ พร้อม
ทีมผู้บริหารแพทย์หนุ่มไฟแรงรุ่นใหม่ ทำให้โรงพยาบาลลานนาก้าวสู่ปีที่ 36
อย่างมั่นใจ

ก้าวสู่ปีที่ 36 โรงพยาบาลลานนา



นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ให้สัมภาษณ์แก่ผู้สื่อข่าวว่า ในปีที่ 36 นี้ ทิศทางของโรงพยาบาลลานนา เรามุ่งมั่นที่จะเป็น “โรงพยาบาลของครอบครัวชาวเชียงใหม่” ด้วยความพร้อมให้การรักษาพยาบาลที่ครอบคลุมทุกสาขา จึงมีการปรับปรุงในส่วนของอาคารสถานที่แผนกผู้ป่วยนอกและฉุกเฉินใหม่ เพื่อรองรับคนไข้ที่เข้ามาทำการรักษา และมีแผนที่จะสร้างอาคารหอผู้ป่วยใหม่ด้านหน้าอาคาร A เพื่อจะได้มีห้องพักผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นอีก ทั้งยังจะปรับปรุงภูมิทัศน์โดยรอบของโรงพยาบาลให้สวยงามมากขึ้น

ในส่วนของการพัฒนาศักยภาพการรักษาพยาบาลนั้น เรามีความภาคภูมิใจ ที่จะกล่าวว่า ศูนย์โรคปอดหลังของโรงพยาบาลลานนานั้น ถือว่าประสบผลสำเร็จเป็นอย่างมาก ขณะนี้มีผู้ป่วยมาจากประเทศเพื่อนบ้านใกล้เคียง บินตรงเข้ามารักษาตัวด้วยอยู่หลายราย และในปีนี้นี้ศูนย์โรคปอดหลังของเรา ก็สามารถต่อยอดการใช้เทคโนโลยีการผ่าตัดแบบแผลเล็ก (MIS) โดยสามารถผ่าตัดโดยการส่องกล้อง และยังเชื่อมกระดูกสันหลังเพื่อป้องกันกระดูกทรุดไปด้วยในคราวเดียวกัน ซึ่งถือเป็นการนำร่องในเทคโนโลยีการรักษาโรคปอดหลังในภาคเหนือเลยก็ว่าได้ อีกทั้งยังมี เทคโนโลยีการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง ไว้ให้บริการผู้ป่วยที่จำเป็นต้องรักษาโดยการผ่าตัดแต่ไม่พร้อมจะผ่าตัดอีกด้วย

เรามีการลงทุนเพิ่มในเรื่องเครื่องมือเครื่องมือการส่องกล้อง เพื่อใช้ในการผ่าตัดแผลเล็กที่ทันสมัย และมีทีมแพทย์ พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมให้บริการผู้ป่วยอย่างเต็มที่และเต็มที่ ที่โรงพยาบาลลานนาของเราครับ นพ.ดุสิต กล่าวทิ้งท้าย.





มาดูแล หมอนรองกระดูก กันเถอะ

นพ. เดชา คอยแก่น
แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

หลายๆคนอาจจะยังไม่รู้จักว่าหมอนรองกระดูกคืออะไร?

และมีความสำคัญอย่างไรกับร่างกายของเรา

วันนี้เรามีคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
โรคปวดหลังมาให้ฟังกันครับ



นพ.เดชา คอยแก่น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญประจำศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนากล่าวว่า กระดูกสันหลังของเราประกอบ
ด้วยกระดูกหลายๆ ชิ้นมาต่อกัน ระหว่างกระดูกเหล่านี้ จะมี
อวัยวะหนึ่งคั่นอยู่เราเรียกว่า **“หมอนรองกระดูก”** ทำหน้าที่คอย
รับแรงกระแทกของกระดูก และช่วยทำให้การเคลื่อนไหวดีขึ้น
นอกจากนั้นยังคอยทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้กระดูกเคลื่อนที่ลง
มากดทับเส้นประสาทบริเวณกระดูกสันหลังอีกด้วย

Lanna Hospital

หลักสำคัญในการดูแลหมอนรองกระดูกคือ หมั่นเปลี่ยนท่าทางหรือยาบในกิจวัตรประจำวันเสมอ ไม่ควรอยู่ในท่าใดนานๆ ทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการใช้กล้ามเนื้อหลังมากๆ รวมทั้งควรบริหารกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพียงเท่านั้นก็จะสามารถดูแลรักษากระดูกสันหลังของตนไว้ได้จนตลอดอายุขัย ทำให้ชีวิตมีความสุขกับสุขภาพ และการทำงานของกระดูกสันหลังที่ดีได้ตลอดไป หรือหากเริ่มมีอาการปวดหลัง ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที

“หมอนรองกระดูกสันหลังที่มีสุขภาพดีนั้น จะมีความยืดหยุ่นทำให้หมุนตัวหรือก้มเงยได้ แต่ถ้าหากหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมลงแล้ว ก็อาจจะทำให้การเคลื่อนไหวหรือหมุนตัวลำบากขึ้น และอาจเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นด้วย”

โรงพยาบาลลานนามี**ศูนย์โรคปวดหลัง** ที่มีทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และเทคโนโลยีที่ทันสมัย พร้อมให้คำปรึกษา และดูแลท่าน สอบถามรายละเอียดได้ที่...

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทร. 053-999-777





ขอขอบคุณ คุณทิม ไตรวัฒน์นิมิต ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษา
ด้วยการใช้เทคโนโลยีการอบรากประสาทสันหลัง

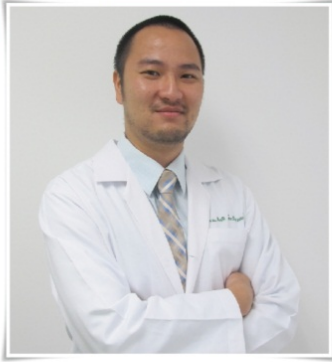
เปิดใจผู้ป่วย

“เทคโนโลยีจัดการอบรากประสาทสันหลัง ช่วยรักษาโรคปวดหลังเรื้อรัง”

“ผมทำงานรัฐวิสาหกิจอยู่จังหวัดลำพูนครับ เริ่มป่วยด้วยโรคปวดหลังเมื่อประมาณ 20 ปีก่อน ด้วยโรคหมอนรองกระดูกแตก และได้รับการรักษาโดยวิธีการผ่าตัดที่หลังจากโรงพยาบาลอื่นมาแล้วถึง 3 ครั้ง การผ่าตัดแต่ละครั้ง...ถือเป็นฝันร้ายของผมเลยก็ว่าได้ เพราะมันเป็นเรื่องที่รบกวนมาก เนื่องจากการผ่าตัดแบบเดิมมัน แผลหลังจะมีขนาดใหญ่ต้องใช้เวลาก่อนรักษาตัวเป็นเวลานาน ”



หลังการผ่าตัดครั้งก่อนๆ ผมก็ยังไม่หายขาดจากโรคปวดหลังเลยครับ ยังคงมีอาการปวดหลังกำเริบ มารบกวนชีวิตประจำวัน อยู่เป็นประจำ เนื่องจากผมยังคงนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ทุกวัน ผมได้ตระเวนไปรับการรักษามาหลายแห่งไม่ว่าจะเป็นคลินิก หรือโรงพยาบาล ทั้งในจังหวัดเชียงใหม่และลำพูน แพทย์แนะนำให้ผมใช้วิธีการรักษาโดยการฉีดยาเพื่อระงับความปวดแทนการผ่าตัด ควบคู่กับการทำกายภาพบำบัด เนื่องจากผมป่วยเป็นโรคปวดหลังแบบเรื้อรัง และผ่านการผ่าตัดใหญ่มาแล้วถึง 3 ครั้ง ซึ่งการฉีดยาแก้ปวดนี้เป็นเพียงการบรรเทาอาการปวดหลัง ได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่เมื่อผมได้ทราบข่าวว่าโรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการ “ศูนย์โรคปวดหลัง” โดยเฉพาะ มีการนำเทคโนโลยีการรักษาแบบใหม่มาใช้โดยไม่ต้องผ่าตัด นั่นคือ การฉีดยาอบรากประสาทสันหลัง เป็นทางเลือกที่น่าสนใจจึงตรงเข้ามาปรึกษาที่นี่ เพราะการผ่าตัดครั้งที่ 4 เป็นเรื่องใหญ่มากสำหรับผม



นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์
แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

ผมได้พบนายแพทย์กิตติ ศิลปวิศวนนท์ แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง ของโรงพยาบาลลานนา หลังจากที่เราตรวจร่างกายเสร็จแพทย์แนะนำให้นอนโรงพยาบาล เพื่อจะทำการฉีดยารอบรากประสาทสันหลังให้ที่ห้องผ่าตัด และให้นอนพักสังเกตอาการให้ดีขึ้นสักคืนก่อนค่อยกลับบ้าน ซึ่งแตกต่างจากที่อื่นที่เพียงแค่ฉีดยาแล้วก็ให้กลับบ้าน

“ผลของการฉีดยารอบรากประสาทสันหลังครั้งนี้ผมรู้สึกว่ามันเหมือนทุกครั้งที่ผ่านมา อาการจะดีขึ้นมากในทันที ควบคุมกับการรักษาแบบกายภาพบำบัด ใช้เครื่องอัลตราซาวด์ช่วยอาการปวดหลังของผมค่อยๆบรรเทาลง

ปัจจุบันนี้สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างเป็นปกติ ไม่มีอาการปวดตลอดเวลาเหมือนเมื่อก่อน แต่ถ้าต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานติดต่อกันก็จะรู้สึกปวดอยู่บ้าง ผมก็จะใช้วิธีลงไปนอนพักสักครู่จนรู้สึกดีขึ้นแล้วค่อยทำงานต่อ จากที่เคยต้องทำกายภาพบำบัดทุกวัน ตอนนี้ก็ลดลงเหลือ 2-3 เดือนต่อครั้งเท่านั้น”

“ผมพอใจกับการรักษามากครับ ขอขอบคุณทีมแพทย์และพยาบาล ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ที่ให้คำแนะนำและการบริการเป็นอย่างดีครับ”

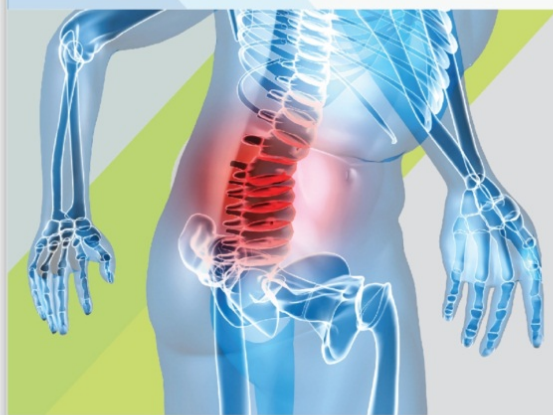
ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

เทคโนโลยีการฉีดยา
รอบรากประสาทสันหลัง



หยุด !

อาการปวดหลังรุนแรง
แต่ไม่พร้อมผ่าตัด..



บริการสอบถามข้อมูล
โทร. 053-999-777

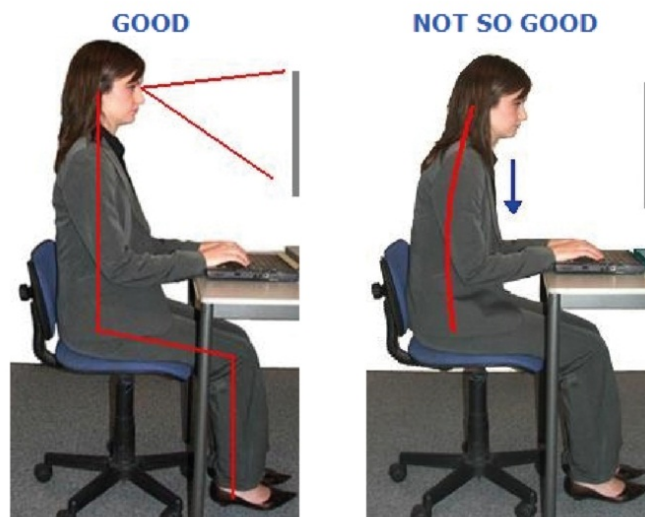
กิจกรรมที่มีความเสี่ยง ทำให้ปวดหลัง

จะมีคนในโลกนี้สักกี่คนที่จะไม่มีอาการปวดหลังเลยทั้งชีวิต แต่ละคนอาจจะมีอาการปวดเร็วหรือช้าแตกต่างกันไป บางคนอาจจะเป็นตั้งแต่อายุน้อยๆ ซึ่งการเกิดจากโครงสร้างของกระดูกที่ผิดปกติ หรือบุคคลที่ซึ่งมีอายุช่วงวัยกลางคน สาเหตุส่วนมากมาจากการทำงานและการใช้ชีวิต และกลุ่มสุดท้ายก็เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่โครงสร้างของกระดูกเสื่อมลงตามสภาพร่างกาย การดูแลรักษาโครงสร้างความแข็งแรงของกระดูกของคนเรานั้นต้องเริ่มมีการดูแลรักษาตั้งแต่อายุยังน้อยๆ



วันนี้... ลานนาสารจะนำท่านไปดูว่ากิจกรรมใดบ้างที่ก่อให้เกิดอาการปวดหลัง

1. **การนั่งไขว่ห้าง** จะทำให้น้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่ง เป็นผลให้กระดูกคด
2. **การนั่งกอดอก** ทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ ถูกยืดยาวออก หลังช่วงบนค่อมและงุ้มไปด้านหน้า ทำให้กระดูกคอบนไปด้านหน้า มีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน อาจทำให้มืออ่อนแรง หรือชาได้
3. **การนั่งหลังงอ หลังค่อม** เช่น การอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานๆ เป็นชั่วโมงจะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการคั่งของกรดแลคติก มีอาการเมื่อยล้าปวด และมีปัญหาเรื่องกระดูกผิดรูปตามมา
4. **การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น** ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนัก เพราะฐานในการรับน้ำหนักตัวแคบ
5. **การยื่นพิงขาลงน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว** การยืนที่ถูกต้องควรลงน้ำหนักที่ขาทั้ง 2 ข้างเท่าๆ กัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพกจะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย





ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา



6. **การยืนแอ่นพุง/หลังค่อม** ควรยืนหลังตรง เขม่วท้องเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกช่วงล่างไม่ให้แอ่น และทำให้ไม่ปวดหลัง
7. **การใส่ส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง** จะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ ซึ่งจะนำมาสู่อาการปวดหลัง
8. **การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว** ไม่ควรสะพายกระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋าโดยใช้ร่างกายทั้ง 2 ข้างให้เท่า ๆ กัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอด เพราะจะทำให้ต้องทำงานหนักอยู่เพียงซีกเดียว ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้
9. **การหิ้วของหนักด้วยนิ้วบ้อย ๆ** จะมีผลทำให้มีพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ
10. **การนอนขดตัว/นอนตัวเอียง** ท่านอนหงายเป็นท่านอนที่ถูกต้องที่สุด ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคง ให้หาหมอนข้างก่ายโดยก่ายให้ขาทั้งหมดอยู่บนหมอนข้าง เพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง



ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
โดยแพทย์เฉพาะทางแล้ว ที่ห้องสแกนหน้าเว็บไซต์ของโรงพยาบาล
www.lanna-hospital.com โทร. 053-999-777



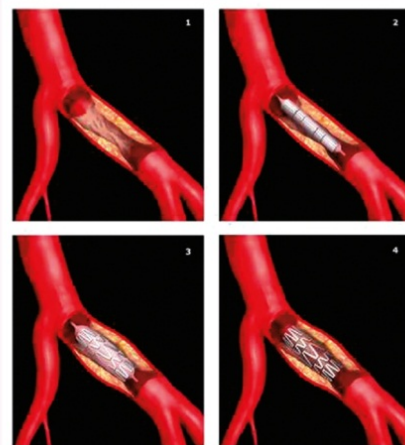


ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลลานนา

สังเกตปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

ด้วยตนเอง...

เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน หลายท่านก็เริ่มสังเกตเห็น
คนใกล้ตัวเริ่มมีปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่นบางรายมีอาการ
เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน
ความดัน ฯลฯ หลายท่านคงเคยคิดสงสัยอยู่เหมือนกันว่า
เป็นเพราะเหตุใด และตนเองเป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยงที่จะมี
โอกาสป่วยเป็นโรคดังกล่าวด้วยหรือไม่ วิธีง่ายๆ ที่จะหา
คำตอบให้กับเรา ก็คือ**ต้องรู้ว่าเรามีปัจจัยเสี่ยงมากน้อย
แค่ไหน** ตามหัวข้อดังกล่าวนี้



อายุและเพศ

ผู้ชายที่อายุมากกว่า ๔๕ ปี หรือหญิงอายุมากกว่า ๕๕ ปี จะมีความเสี่ยงมากขึ้น เพศชายเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง ก่อนวัยหมดประจำเดือน ส่วนหญิงวัยหมดประจำเดือนความเสี่ยงจะสูงขึ้น

ประวัติครอบครัว

ถ้าเรามีญาติพี่น้องใกล้ชิดในครอบครัว (ซึ่งเป็นผู้ชายที่อายุน้อยกว่า ๕๕ ปี หรือ ผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า ๖๕ ปี) เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง ถือว่าเราและญาติคนอื่นๆ มีโอกาสเสี่ยง ควรจะต้องตรวจหาปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ด้วยทุกคน และหาทางป้องกัน

ตรวจวัดความดันเลือดหลายๆ ครั้ง

ถ้าความดันเลือดเฉลี่ยสูงเกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ถือว่าความดันเลือดสูง ยิ่งสูงมากจะยิ่งเสี่ยงมาก โดยเฉพาะถ้าความดันเลือดเฉลี่ยสูงกว่า ๑๘๐/๑๑๐ มิลลิเมตรปรอท

สูบบุหรี่หรือดื่มคานันบุรี

ยิ่งสูบบุหรี่ ดมมาก ยิ่งเสี่ยงมาก



รพพยาบาลอุกเกณ Hotline (053-999700)

ปรึกษาปัญหาโรคหัวใจตลอด 24 ชั่วโมง

ความอ้วน โดยดูจากรอบเอว

ถ้ามากกว่า ๓๖ นิ้วในผู้ชาย หรือมากกว่า ๓๒ นิ้วในผู้หญิง จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง ไขมันผิดปกติ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา ยิ่งอ้วนมากยิ่งเสี่ยงมาก

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

งดอาหารและเครื่องดื่มมากกว่า ๘ ชั่วโมง แล้วไปเจาะเลือดตรวจน้ำตาลในเลือด ไขมันโคเลสเตอรอล และไขมัน เอชดีแอล ถ้าน้ำตาลในเลือด(FBS) หลังงดอาหารเกินกว่า ๑๒๖ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ต้องรีบไปพบแพทย์เพราะสงสัยเป็นโรคเบาหวาน

แต่ถ้าอยู่ระหว่าง ๑๐๐-๑๒๖ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แสดงว่ากำลังจะเป็นเบาหวาน ต้องหาทางป้องกันไม่ให้เป็น น้ำตาลยิ่งสูงมาก สูงเป็นเวลานาน ยิ่งเสี่ยงมาก ส่วนไขมันโคเลสเตอรอล (Cholesterol) ถ้าเกิน ๑๙๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เราก็เริ่มมีโอกาสเสี่ยง ยิ่งสูงมากยิ่งเสี่ยงมาก โดยเฉพาะถ้าสูงเกิน ๓๒๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ต้องพบแพทย์เพื่อรักษา สำหรับ ไขมันเอชดีแอล (HDL) ซึ่งเป็นไขมันดีนั้นมีความสำคัญเป็นอันมาก หลายท่านละเลยที่จะเลือกตรวจเจ้าไขมันตัวนี้ เพราะหากค่าออกมา ยิ่งต่ำมากยิ่งแสดงให้เห็นว่าเสี่ยงมาก (โดยทั่วไปควรสูงเกิน ๔๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)

โดยที่ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลลานนาขณะนี้ นั้น จะมีโปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Framingham risk score) ช่วยในการพยากรณ์ความเสี่ยง ของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดในอีก 10 ปีข้างหน้า ให้แก่ทุกรายที่เข้ารับการตรวจ โดยนำเอาค่า ไขมันโคเลสเตอรอล ตั้งหารด้วยเอชดีแอล ผลออกมาเป็นอัตรา ส่วนไขมันไม่ดีต่อไขมันที่ดี ถ้ามีค่ามากกว่า ๕ ถือว่ามีโอกาสเสี่ยง (ค่ายิ่งสูงยิ่งเสี่ยงมาก) ควรจะไปพบแพทย์ เพื่อวางแผนการรักษา ป้องกันต่อไป

นพ. ศุภชัย ลิ้มไธรัตน์

แพทย์ประจำศูนย์หลอดเลือดหัวใจ

เตือนภัย !!!

โรคมือ เท้า ปาก ระบาดในเด็ก

ENTERO VIRUS

*โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่อยู่รวมกันมากๆ อย่างโรงเรียนอนุบาล หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก เป็นต้น

รู้จักโรคมือ เท้า ปาก

เกิดจากเชื้อเอนเทอโร
ในเด็กทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี จะมีความเสี่ยงสูงที่
ความสะอาดส่วนตัวได้ดี เด็ก
ได้ง่าย



อาการเป็นอย่างไร

ใช้ต่ำๆ เพื่ออาหาร อ่อนเพลีย คอเจ็บ มีอาการคล้ายหวัด น้ำมูกไหล
ท้องร่วง ถ่ายเหลว คลื่นไส้ อาเจียน หลังจากนั้นประมาณ 1 - 2 วัน ก็จะพบ
ผื่นที่เยื่อในปาก มักจะเกิดที่บริเวณลิ้นและในช่องปาก ผื่นจะกลายเป็นแผล
เล็กๆ สุดท้ายจะกลายเป็นตุ่มน้ำใสๆ และแตกเป็นแผล ในตุ่มน้ำใสๆ นี้ก็มีเชื้อ
ไวรัสอยู่ด้วย ซึ่งจะยุบแห้งไปเองภายในเวลาประมาณ 7 - 10 วัน หากไม่มี
ภาวะแทรกซ้อน

ติดต่อทางไหน

เชื้อไวรัสนี้ สามารถแพร่กระจายไปสู่คนอื่นหนึ่งได้จากการกิน
อาหาร หรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสที่มาจากอุจจาระ และติดต่อได้ง่าย
โดยการสัมผัสโดยตรงกับน้ำมูก น้ำลาย และน้ำจากในตุ่มใส ที่อาจติดมากับ
สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ หรือการไอ จาม รดกันก็ได้

การป้องกัน

ทำได้โดยรักษาสุขอนามัยที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการรักษาความสะอาด
ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือด้วยน้ำสบู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังการขับถ่าย และ
ก่อนรับประทานอาหาร รวมทั้งใช้ช้อนกลาง และไม่ใช้สิ่งของร่วมกัน



โรคไวรัส (Enterovirus) พบบ่อยกว่า 5 ปี มักพบเป็นในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เพราะมักจะไม่สามารถรักษา จึงมักแพร่เชื้อไวรัสไปสู่เด็กอื่นๆ



มีวัคซีนป้องกันได้หรือไม่

โรคนี้ไม่มีวัคซีนป้องกัน และไม่มียารักษาโดยเฉพาะ จึงเป็นการรักษาตามอาการ เช่น ให้อาหารดื่มน้ำ ยาแก้ปวด ทั้งนี้ควรเช็ดตัวผู้ป่วยเป็นระยะ ๆ ให้อาหารอ่อน ๆ ดื่มน้ำผลไม้ และนอนพักผ่อนให้มาก ๆ ถ้าเป็นเด็กเล็กอาจต้องป้อนนมแทนการให้ดูดจากขวดนม และผู้ปกครองต้องหมั่นสังเกตอาการบุตรหลานเป็นระยะๆ

ข้อควรระวัง

หากพบลูกหลานมีอาการโรคมือ เท้า ปาก ควรให้หยุดไปโรงเรียน เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น และหากพบผู้ป่วยในโรงเรียน ต้องแยกผู้ป่วยออกจากกลุ่มเพื่อน และทางโรงเรียนต้องคอยทำความสะอาดพื้น ห้องน้ำ สุขา เครื่องใช้ ของเล่น สนามเด็กเล่น ตลอดจนเสื้อผ้า ที่อาจปนเปื้อนเชื้อมาน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ทั่วไปภายในบ้าน

“เราปกป้องกันตัวเองและลูกหลานให้ห่างไกลโรค มือ เท้า ปาก เป็นวิธีที่ดีที่สุด”

โรงพยาบาลลานนามีกุมารแพทย์บริการ 24 ชั่วโมง
หากท่านใดมีปัญหา สามารถปรึกษาได้ที่ โรงพยาบาลลานนา โทร 053-999-777



กิจกรรมศูนย์โรคปวดหลัง

ภาพบรรยากาศงานสัมมนาวิชาการ "โรคปวดหลังป้องกันได้ และวิธีการรักษาแบบไม่ต้องผ่าตัด" ในวันที่ 21 กรกฎาคม 2555 ณ โรงแรมเซ็นทารา ดวงตะวัน ได้รับเกียรติจาก นพ. กิตติ ศิลปวิวัฒน์ แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อประจำ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา และคุณศิริรัตน์กนกพารา หัวหน้าแผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลานนา เป็นวิทยากรบรรยาย มีผู้เข้าร่วมงานสัมมนาเป็นจำนวนมาก ติดตามชมภาพงานเต็ม ๆ ได้ที่ Facebook www.facebook.com/lannahospital



ทำบุญโรงพยาบาล

36th Anniversary
Lanna hospital



ภาพบรรยากาศงานทำบุญครบรอบ 36 ปี โรงพยาบาลลานนา ในวันที่ 2 กรกฎาคม 2555 ... ช่วงเช้ามีการร่วมทำบุญ ถวายเพลพระสงฆ์ โดยมีคณะผู้บริหาร แพทย์ พยาบาล และบุคลากรของโรงพยาบาลลานนา เข้าร่วมทำบุญเป็นจำนวนมาก



จากนั้นช่วงบ่าย เข้าสู่กิจกรรม "ลานนาธรรมใจ...บริจาคโลหิต ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์" ซึ่งเราจัดต่อเนื่องมาเป็นประจำทุกปี และในปีนี้มีหน่วยงานใกล้เคียงเข้าร่วมบริจาคโลหิตด้วยอย่างล้นหลาม



รับรางวัลสถานประกอบการดีเด่น



นายแพทย์ธีระยุทธ นิยมกุล รองผู้อำนวยการโรงพยาบาล ลานนา ขึ้นรับโล่รางวัลสถานประกอบการดีเด่น ด้านสิ่งแวดล้อม และความปลอดภัยระดับประเทศ ประจำปี 2555 ณ โรงแรมดุสิต โอเชียนดรีมส์ จ.เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2555 ที่ผ่านมา



สำรวจที่อยู่มุม...

แผนกสื่อสารการตลาด โรงพยาบาลลานนา ขอสำรวจข้อมูล ในการจัดส่งวารสาร "ลานนาสาร" ของโรงพยาบาล เพื่อจัดทำข้อมูล ให้แม่นยำยิ่งขึ้น

หากท่านมีข้อมูล ชื่อ-ที่อยู่ เปลี่ยนแปลง...โปรดแจ้งข้อมูล ในกับโรงพยาบาลทราบทันที หรือหากท่านประสงค์จะรับวารสารต่อโดย ไม่มีการแก้ไขข้อมูล กรุณาแจ้งให้ทราบผ่านช่องทางใดช่องทางหนึ่ง ดังต่อไปนี้

1. ติดต่อแผนกสื่อสารการตลาด ในเวลาทำการ...
โทรศัพท์ 053-999755 - 7 / โทรสาร 053-999797
2. E-mail : marketinglanna@gmail.com
3. หรือส่งทางไปรษณีย์ กรุณาส่งถึง
แผนกสื่อสารการตลาด โรงพยาบาลลานนา
ที่อยู่ 1 ถ.สุเทพม ๓.ป่าตัน ๑.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300

ขอขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้

ติดตามชมข่าวกิจกรรมเพิ่มเติมได้ทาง



Facebook โรงพยาบาลลานนา

หรือพิมพ์เข้าไปที่

www.facebook.com/lannahospital กด Like



แพทย์หญิงสุวิศา คมปริยารัตน์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจักษุวิทยา



นายแพทย์กัมวิร์ เทศเกต
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์
โรคระบบทางเดินอาหาร



แพทย์หญิงพิมพ์ฤทัย ประดิษฐ์ทองงาม
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์ประสาทวิทยา



นายแพทย์เก่งกิจ เมธนาวิ
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรม

 โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

ศูนย์โรคปวดท้อง

โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบทางเดินอาหาร

“ปวดท้อง... อ่างมอทั้งทึม
อาจเป็นได้มากกว่าที่คุณคิด”

นัดพบแพทย์ :
จันทร์, พุธ : เวลา 17.00 - 20.00 น.
ศุกร์ : เวลา 14.00 - 16.00 น.
อาทิตย์ : เวลา 13.00 - 14.00 น.
โทร : 053-999-777





 **ศูนย์โรคปวดท้อง**
โรงพยาบาลลานนา จังหวัดเชียงใหม่

“เราจะเปิดโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”