

ลานนาสาร



โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 3 / 2558

เทคโนโลยีตรวจลำไส้ด้วย
แคปซูล เอนโดสโคป
Capsule Endoscopy

โรคนี้ไว้ในใจ ...
ควรใส่ใจ ไม่ควรมองข้าม



www.lanna-hospital.com

การเตรียมตัวส่องกล้อง
ตรวจลำไส้

แบคทีเรีย H.Pylori
ตัวการร้ายทำ “ปวดท้อง”

“ไข้เลือดออก” รู้เร็ว รู้ทัน รักษาได้
ด้วยการตรวจแบบ PCR

★ *HAPPY NEW YEAR 2016* ★

Contents

สารบัญ ลานนาสาร

2

Application บนมือถือ

3 - 4

เทคโนโลยีตรวจลำไส้ด้วย แคปซูล เอนโดสโคป

5 - 6

โรคนี้ไว้ในใจ ... ควรใส่ใจ ไม่ควรมองข้าม

7 - 8

การเตรียมตัวส่องกล้องตรวจลำไส้

9 - 10

แบคทีเรีย H.pylori
ตัวการร้ายทำ “ปวดท้อง”

11 - 12

ผู้ป่วยส่องกล้อง ศูนย์โรคปวดท้อง

13 - 14

หมอนรองกระดูกสันหลัง
ส่วนสำคัญต้องดูแล ...

15 - 16

“ไข้เลือดออก” รู้เร็ว รู้ทัน รักษาได้
ด้วยการตรวจแบบ PCR

17 - 18

รู้จักและเข้าใจ โรคลำไส้แปรปรวน

19 - 20

ป้องกันการแพร่เชื้อ ด้วยการไอ จาม ให้ถูกวิธี

21 - 22

ข่าวสาร และกิจกรรม



หมอนรองกระดูกสันหลัง

ส่วนสำคัญต้องดูแล ...



โรงพยาบาลลานนา เปิดตัวแอปพลิเคชัน บนมือถือ

Health Media Lanna Hospital

สาระสุขภาพน่ารู้
For Android

Icon Application : HEALTH MEDIA LANNA HOSPITAL

วิธีติดตั้ง APP

จากเดิมที่โรงพยาบาล เป็นเอกสารและ ผู้ป่วยที่อ่าน และการใช้สื่อ :
จากเดิมที่โรงพยาบาล เป็นเอกสารและ ผู้ป่วยที่อ่าน และการใช้สื่อ :
ไม่ยุ่งยาก

1). เข้าไป Play store

2). ไล่ล่าค้นหาว่า Health Media Lanna Hospital

3). DOWNLOAD หรือติดตั้ง

หมายเหตุ : การดาวน์โหลด Application ใน Play Store
จำเป็นต้องใช้บัญชี Google Play และ
ต้องเปิดการเชื่อมต่อ Smart Phone หรือ
Tablet ที่รองรับระบบปฏิบัติการ Android 4.0
หรือสูงกว่าขึ้นไป และเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

แผนกสื่อสารการตลาด โรงพยาบาลลานนา

สาระสุขภาพน่ารู้
FOR IPHONE . IPAD

Icon Application : HEALTH MEDIA LANNA HOSPITAL

วิธีติดตั้ง APP

จากเดิมที่โรงพยาบาล เป็นเอกสารและ ผู้ป่วยที่อ่าน และการใช้สื่อ :
จากเดิมที่โรงพยาบาล เป็นเอกสารและ ผู้ป่วยที่อ่าน และการใช้สื่อ :
ไม่ยุ่งยาก

1). เข้าไป App Store

2). ไล่ล่าค้นหาว่า Health Media Lanna Hospital

3). Download หรือติดตั้ง

หมายเหตุ : การดาวน์โหลด Application ใน App Store
จำเป็นต้องใช้บัญชี Apple ID และ
ต้องเปิดการเชื่อมต่อ iPhone หรือ iPad
ที่รองรับระบบปฏิบัติการ iOS 10.0 ขึ้นไป
และเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

แผนกสื่อสารการตลาด โรงพยาบาลลานนา

เมื่อเทคโนโลยี ก้าวไกล ..

เราก็ใกล้ชิดกันมากขึ้น ..

"สาระสุขภาพน่ารู้กับหมอลานนา"

ค้นหาคำว่า 
Health Media Lanna Hospital

Health Media Lanna Hospital
สามารถโหลดได้ทั้งระบบแอนดรอยด์ และ IOS
(IPAD ค้นหาที่ APP for iphone) แอปนี้จะรวบรวม
สาระน่ารู้ที่แพทย์สอนให้คำแนะนำผู้ป่วยไว้ แยก
เป็นหลายโรคและหลายแผนก เพื่อที่จะได้เปิดดูซ้ำๆ
และกลับไปปฏิบัติตัวที่บ้านได้อย่างถูกต้อง ลด
ปัญหาการลืมที่แพทย์สอนในผู้ป่วย เพิ่มประสิทธิภาพ
ในการรักษาพยาบาลให้มากขึ้น



www.lanna-hospital.com

CAPSULE

Endoscopy

www.lanna-hospital.com

ปัจจุบัน...

วิวัฒนาการทางการแพทย์

ก้าวหน้าไปไกลมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตรวจลำไส้เล็ก ที่อดีตใช้การกลืนแป้งแล้วเอกซเรย์ตรวจดู ซึ่งมักจะมองเห็นความผิดปกติได้น้อยหรือหารอยโรคที่ผิดปกติในลำไส้เล็กได้ยาก แต่ในขณะนี้ ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา ได้นำเทคโนโลยีการตรวจลำไส้เล็ก ด้วยการกลืนแคปซูลขนาดเล็ก (Capsule Endoscopy) ซึ่งเป็นวิธีการเดียวที่จะสามารถตรวจได้ลึกในตำแหน่งที่กล้องส่องไม่ถึง แต่แคปซูลทำได้ มาใช้ตรวจหารอยโรคและความผิดปกติทางระบบทางเดินอาหารของผู้ป่วย

หลังจากที่ผู้ป่วยกลืนแคปซูลแล้ว สามารถปฏิบัติตัวได้ตามปกติ เพียงแต่จะสามารถรับประทานอาหารได้ภายหลังการกลืน 4 ชั่วโมง เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการตรวจ แพทย์จะนำข้อมูลจากเครื่องบันทึกภาพ แล้วรวบรวมประมวลผลด้วยระบบคอมพิวเตอร์ (Program RAPID) ให้แพทย์ตรวจดูวินิจฉัยหาความผิดปกติและหารอยโรคต่อไป สำหรับแคปซูลนี้จะถูกขับออกมาพร้อมกับอุจจาระภายใน 1 - 3 วัน



| เทคโนโลยีการตรวจลำไส้เล็กด้วยการกลืนแคปซูล ขนาดจิ๋ว คืออะไร และมีวิธีการอย่างไร

เจ้าแคปซูลจิ๋วนี้ มีขนาดเพียง 1 x 2 ซม. เท่านั้นเอง ภายในตัวแคปซูลนี้จะบรรจุกล้อง และตัวส่งสัญญาณขนาดเล็กลงไป โดยวิธีการตรวจนี้ง่ายนิดเดียว เริ่มจากให้ผู้ป่วยกลืนแคปซูลพร้อมน้ำ ฝรั่งก็คล้ายๆ กับการกินยาเม็ดทั่วๆ ไป โดยไม่ต้องเคี้ยว จากนั้นเจ้าแคปซูลนี้ก็จะเคลื่อนตามทางเดินอาหารตั้งแต่หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ไปเป็นลำดับ โดยจะเก็บภาพไปตลอดระยะเวลาการเดินทางของแคปซูล ซึ่งมีค่าเฉลี่ยแล้วอยู่ที่ 1-2 ภาพต่อวินาที หรือประมาณทั้งหมด 50,000-80,000 ภาพตลอดการตรวจ 8 - 12 ชั่วโมง

“

ตรวจง่ายสบาย
ไม่เจ็บตัว วินิจฉัยแม่นยำ

”

ประโยชน์และข้อดีของแคปซูลขนาดจิ๋ว

เป็นการตรวจวินิจฉัยโรคทางเดินอาหาร ที่มีขั้นตอนที่ตรวจง่าย สะดวก ไม่เจ็บตัวจากการสอดสายกล้อง ไม่จำเป็นต้องวางยาสลบ และปลอดภัยกับผู้ป่วย ซึ่งยังสามารถดำเนินกิจกรรมได้ตามปกติ และยังสามารถดูภาพแบบ Real time ได้ตลอด ผลการตรวจแม่นยำ โดยเฉพาะความผิดปกติในลำไส้เล็กที่ไม่สามารถเข้าถึงด้วยวิธีอื่น

ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา

เปิดให้บริการ ...วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 08.00 - 20.00 น.

และวันอังคาร , พฤหัสบดี วันเสาร์ - อาทิตย์
เวลา 08.00 - 17.00 น.

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่...

แผนกลูกค้าสัมพันธ์ โทร.053-999-777

ใครบ้างที่จำเป็นต้องได้รับการตรวจด้วยแคปซูลขนาดจิ๋ว

ผู้ที่มีอาการปวดท้องเรื้อรัง ปวดท้องเป็นๆ หายๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กที่ไม่ทราบสาเหตุ โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง และภาวะเลือดออกในทางเดินอาหาร ซึ่งอาจเคยไปพบแพทย์แล้ว และได้รับการตรวจโดยการส่องกล้อง ทั้งการตรวจกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่แล้ว แต่กลับไม่พบสาเหตุ ซึ่งผู้ป่วยยังคงมีอาการอยู่เหมือนเดิม แพทย์อาจสงสัยว่ามีสาเหตุจากลำไส้เล็กที่มีความผิดปกติ จำเป็นจะต้องได้รับการตรวจลำไส้เล็กให้ละเอียด โดยการกลืนแคปซูล เพื่อค้นหาสาเหตุต่อไป

การเตรียมตัวและข้อห้ามในการตรวจด้วยแคปซูล

ผู้ที่ต้องการตรวจด้วยแคปซูล เพื่อให้การตรวจมีความแม่นยำสูงสุด จะได้รับการเตรียมลำไส้ให้ใสสะอาด โดยจะต้องรับประทานอาหารเหลว ไม่มีผัก ผลไม้ และทานยาระบายก่อนวันตรวจ พร้อมกับงดน้ำ งดอาหาร ก่อนการตรวจอย่างน้อย 8 ชั่วโมงก่อนการตรวจ

ส่วนข้อห้ามในการตรวจด้วยแคปซูล จะเป็นผู้ที่เคยมีหรือสงสัยว่ามีภาวะอุดตันของลำไส้ ผู้ที่มีประวัติการผ่าตัดลำไส้ และผู้ที่มีปัญหาด้านการกลืน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยนี้ทำให้เราสามารถตรวจวินิจฉัยความผิดปกติในตำแหน่งที่ยากๆ ให้เป็นเรื่องง่าย ซึ่งหากท่านใดที่ก็มีอาการปวดท้องบ่อยๆ ก็อย่าละเลยหรือมองข้าม เพราะอาการปวดท้องธรรมดาอาจไม่ธรรมดาอย่างที่เราคิด



ศูนย์โรค **ปวดท้อง**
ตรวจวินิจฉัยด้วยแคปซูล
รักษาโดยการส่องกล้อง



โรคนิ่วในไต ... ควรใส่ใจ ไม่ควรมองข้าม !!!

“นิ่ว” ก็คือก้อนหิน ที่มีอยู่ในร่างกายของคนเรา ซึ่งเกิดขึ้นได้กับหลายอวัยวะ เช่น นิ่วในไตและทางเดินปัสสาวะ นิ่วในระบบน้ำดี นิ่วในต่อมไทรอยด์ และอวัยวะอื่นๆ เป็นต้น ซึ่งเจ้านิ่วนี้ ก็มีด้วยกันหลายชนิด หลายสี หลายขนาด ความแข็งของนิ่ว ก็มีตั้งแต่แข็งมากไปจนถึงแข็งน้อย โดยทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของนิ่ว โดยนิ่วที่พบมากที่สุดก็คือ นิ่วที่มีแคลเซียมเป็นองค์ประกอบหลัก ซึ่งแข็งปานกลาง - มาก ส่วนนิ่วที่แข็งที่สุดคือ นิ่วCystine ซึ่งก็พบได้น้อย

“ไต” เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญมาก คือเป็นที่ขับของเสียในร่างกายออกมาในรูปน้ำปัสสาวะ และรักษาสมดุลของร่างกาย ซึ่งไตของมนุษย์เองมีด้วยกัน 2 ข้าง อยู่บริเวณสีข้างหรือเอว

ดังนั้นเมื่อใดเกิดความผิดปกติ ผู้ป่วยมักมีอาการปวดเอวหรือปวดท้องข้างใดข้างหนึ่ง ร่วมกับปัสสาวะที่ผิดปกติไป

“นิ่วในไต” นั้นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิด “โรคไตวายเรื้อรัง” แต่ถ้ารักษาได้ทันเวลาที่ ก็จะทำให้ไตทำงานได้ดีเป็นปกติ ผู้ป่วยนิ่วในไตส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแสดง มักเจอโดยบังเอิญจากการตรวจเช็คร่างกาย แล้วพบความผิดปกติของน้ำปัสสาวะ บางคนอาจมีอาการปวดเอวเรื้อรัง ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะแบบเป็นๆ หายๆ หรือบางครั้งมาพบแพทย์ด้วยอาการไตวาย ซึ่งเป็นภาวะที่ยากต่อการรักษาให้ไตกลับมาทำงานเป็นปกติ

สาเหตุของการเกิดโรคนิ่วในไต มีหลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม , ความผิดปกติของ Metabolism ในร่างกาย , การดื่มน้ำน้อยและเสียเหงื่อมาก การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ โรคไตอักเสบเรื้อรัง หรือเคยผ่าตัดลำไส้เล็กมาก่อน คนอ้วนหรือคนที่น้ำหนักมากเกินไป BMI เกินค่ามาตรฐาน รับประทานอาหารที่มีรสเค็มบ่อยๆ เนื้อสัตว์ หรืออาหารที่มีค่า Oxalate สูง เช่น ชาดำ โกโก้ ผักโขม ช็อกโกแลต ถั่ว เป็นต้น รวมถึงการใชยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ใชยาระบายอุจจาระเป็นประจำ โรคกระดูกพรุน และสุดท้ายคือ ผู้ป่วยที่เคยเป็นนิ่วมาก่อน จะมีโอกาสเกิดนิ่วซ้ำได้มากกว่าคนทั่วไป



“
อายุตั้งแต่วัยทำงานขึ้นไป
ควรตรวจสุขภาพเป็น
ประจำทุกปี
”

เพื่อตรวจเช็คหาความผิดปกติได้ตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งการตรวจวินิจฉัยโรคนิ่วในไต ก็มีด้วยกันหลายวิธี เช่น การ X-ray ทัวไป , Ultrasound , การ X-ray Computer หรือ CT Scan , X-ray ฉีดสารทึบแสง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับอาการและการประเมินผู้ป่วยในแต่ละราย ส่วนการรักษาก็มีหลายวิธีเช่นกัน เริ่มตั้งแต่ ถ้านิ่วมีขนาดเล็กมาก อาจจะสังเกตอาการไปก่อน การใช้ยาละลายนิ่ว การใช้เครื่องสลายนิ่ว (ESWL) การส่องกล้องทางท่อปัสสาวะ (RIRS) ส่วนนิ่วที่มีขนาดใหญ่ อาจรักษาด้วยการเจาะรูบริเวณสีข้าง เพื่อเข้าไปในไตแล้วจึงเอานิ่วออก (PCNL) และสุดท้ายก็คือ การผ่าตัดเพื่อนำนิ่วออกมาจากไต

“โรคนิ่วในไต”

Kidney Stone

อาการ ที่พึงสังเกต

ผู้ป่วยหลายคนมักกังวลว่าตัวเองจะเป็น เพราะสังเกตเห็นว่าตัวเองมีปัสสาวะที่ผิดปกติไป เช่น ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะมีฟองมาก ปัสสาวะมีกลิ่นฉุนผิดปกติ หรือปัสสาวะมีสีเข้มมากขึ้น

ซึ่งอาการเหล่านี้ จริงๆ แล้วเกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคนี้ว่อย่างเดียวกัได้

โรคนิ่วในไต การปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยง

เราควรปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคนี้ว่ในไต โดยการดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 2 ลิตรต่อวัน ดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว เป็นต้น รวมทั้งการลดความอ้วน การออกกำลังกาย

อาหาร ที่ควรรวัง

ลดอาหารเสริม เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว โดยอาจเลือกรับประทานเนื้อปลาแทน ลดอาหารที่มี oxalate และไม่ควรงินวิตามิน C เกิน 2 กรัมต่อวัน ควรรับประทานแคลเซียมให้เพียงพอ เพราะแคลเซียมจะช่วยลดการดูดซึมของ oxalate ในลำไส้ได้ดี และหลีกเลี่ยงการไยยาบางชนิดที่มีความเสี่ยง สุดท้ายก็คือ ควรหมั่นไปตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำทุกปี



ติดตามข่าวสาร sw.ลานนา **ที่นี่**
แอฟฟลิเคชัน
Health Media Lanna Hospital



ค้นหาคำว่า 🔍

Health Media Lanna Hospital



ติดตามดูรายการย้อนหลังได้จากทางเว็บไซต์
www.lanna-hospital.com



คุยกับหม + ลานนา

ตอน การตรวจหามะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วยการส่องกล้อง

สังเกตตัวเองให้รู้ทัน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

อีกหนึ่งเรื่องราวของโรคที่อาจจะเกิดขึ้น เราควรหมั่นสังเกตอาการ
หรือตรวจสุขภาพประจำปี โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ มากกว่า 50 ปีขึ้นไป
ควรได้รับการตรวจโดยการส่องกล้อง



นพ.ประทีป มัลลัธตรา

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร

ส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่จะเป็นใครบ้าง และมีลักษณะอาการอย่างไรบ้างครับ ?

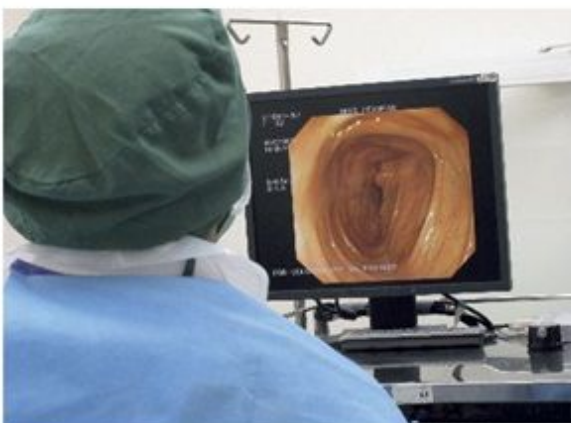
ลักษณะอาการของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ท้องผูกเรื้อรัง ปวดท้อง ถ่ายเป็นเลือด ฯลฯ ผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า 50 ปี มีอาการปวดท้องเรื้อรัง เป็นๆหายๆ มีอาการท้องผูก หรือท้องผูกสลับกับท้องเสีย มีอาการถ่ายเป็นเลือด บางทีผู้ป่วยที่ไม่มีอาการก็สามารถเป็นได้ ผู้ป่วยที่มีอายุน้อย สมาชิกในครอบครัวมีประวัติของการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลักษณะของกลุ่มผู้ป่วยที่พึงสังเกตนี้ เป็นกลุ่มที่มีโอกาสที่จะเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

การตรวจพบมะเร็งลำไส้ได้ด้วยวิธีใดบ้าง ?

มีได้หลายวิธีครับ การตรวจอุจจาระ การตรวจโดย CT Scan วิธีที่ดีที่สุดขณะนี้ คือการส่องกล้องลำไส้ใหญ่ และมีเทคโนโลยีใหม่เป็นทางเลือกอีกทาง คือการใช้แคปซูลจิ๋ว หรือที่เรียกว่า การทำ capsule endoscopy

วัตถุประสงค์ของการส่องกล้องลำไส้ใหญ่ ?

เป็นการที่เรานำกล้องเข้าไปดูว่ามีรอยของโรค อะไรบ้างหรือเปล่าที่เกี่ยวกับลำไส้ เป็นการตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ เนื่องจากเราสามารถมองเห็นชั้นเนื้อ จากนั้นจึงจะตัดไปตรวจ เพื่อดูลักษณะของชั้นเนื้อว่ามีความผิดปกติจริงหรือไม่



การส่องกล้องลำไส้ใหญ่มีวิธีอย่างไรบ้าง ?

แพทย์จะมีการใช้กล้องที่มีขนาดความยาวประมาณ 60-100 ซม. ส่องเข้าไปทางทวารหนัก หากพบสิ่งผิดปกติแพทย์จะเก็บตัวอย่างชิ้นเนื้อเพื่อทำการตรวจสอบตามขั้นตอน โดยการตัดชิ้นเนื้อตัวนั้นไปทำการตรวจ โดยจะมีทีมแพทย์ 2 ท่าน คือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านทางเดินอาหาร และวิสัญญีแพทย์ช่วยดูแลเรื่องของการจับชีพจร รวมถึงการระงับการปวดระหว่างการส่องกล้อง

การพักฟื้นหลังการส่องกล้องจะมีวิธีการดูแลรักษาอย่างไร ?

นอนพักฟื้น 6-8 ชั่วโมง ก็สามารถกลับบ้านได้ครับ จากนั้นสามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติครับ



โรคมะเร็ง ไม่ใช่เรื่องใหญ่

หากพบเร็ว
สามารถหายได้



ติดตามข่าวสาร sw.ลันนา **ที่นี่**
แอฟพลีเคชั่น
Health Media Lanna Hospital



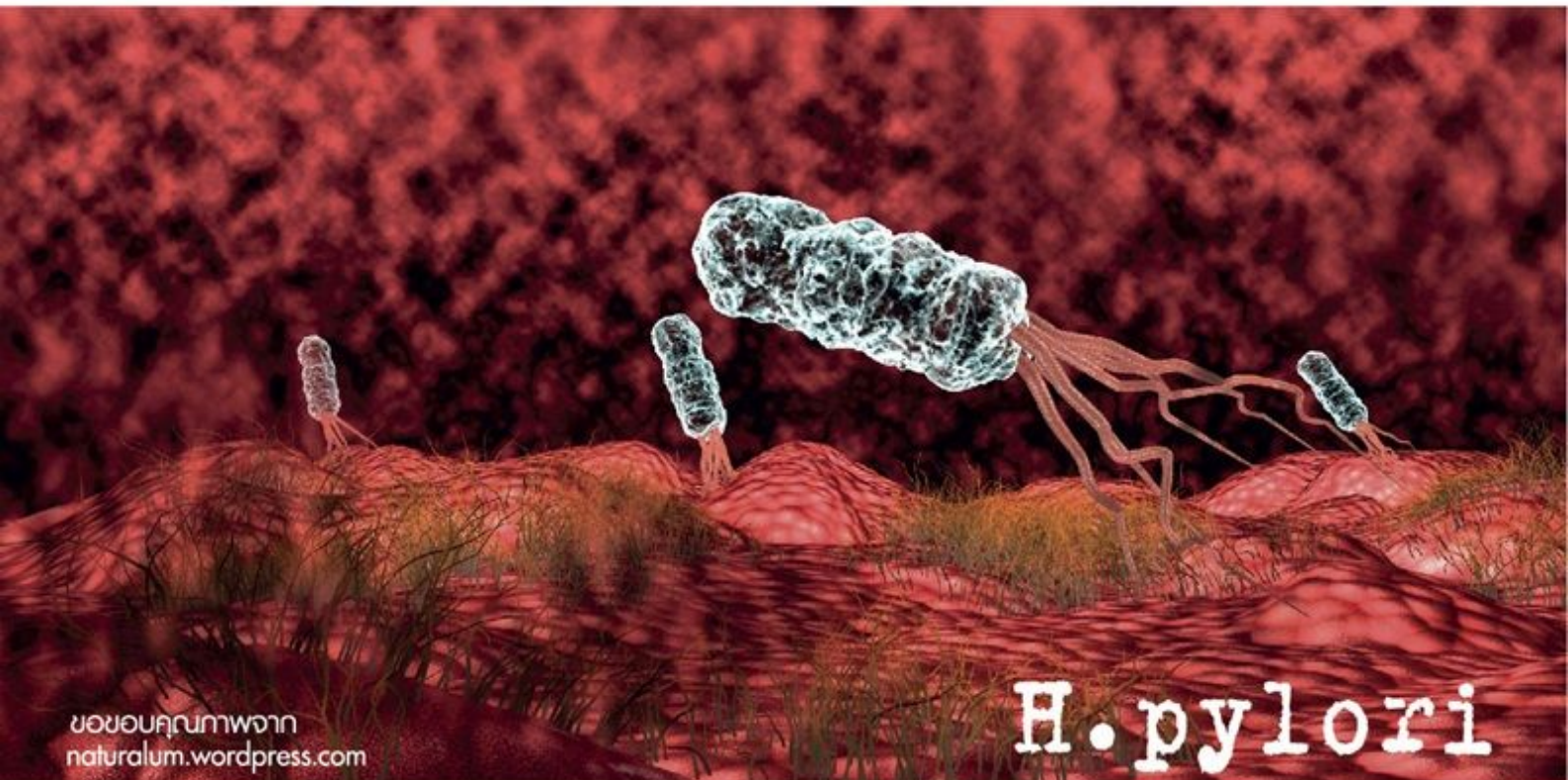
ค้นหาคำว่า

Health Media Lanna Hospital

เชื้อแบคทีเรีย เอช • ไพโลไร



ตัวการร้ายทำ “ปวดท้อง”



ขอขอบคุณภาพจาก
naturalum.wordpress.com

H. pylori

“เชื้อแบคทีเรีย เฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร”

โรคกระเพาะที่ไม่ได้เกิดจากทานอาหารไม่เป็นเวลา
อย่างเดียว

พูดถึงโรคกระเพาะอาหาร จริงๆ แล้วโรคนี้มีชื่อเต็มๆ ว่า “โรคแผลในกระเพาะอาหาร” แต่คนส่วนใหญ่เรียกสั้น ๆ ว่า โรคกระเพาะอาหาร หรือ โรคกระเพาะ แต่จริงๆ แล้วโรคนี้ยังหมายถึง โรคแผลที่ลำไส้เล็ก โรคกระเพาะอาหารอักเสบ และโรคลำไส้เล็กอักเสบอีกด้วย ซึ่งประชาชนทั่วไปมักมีความเข้าใจว่า เกิดจากการทานอาหารไม่เป็นเวลา แต่จริงแล้วยังมีสาเหตุอีกหลายอย่าง วันนี้เราจะมารู้จักกับ **เชื้อแบคทีเรีย เฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร** *Helicobacter pylori*. (*H. pylori*) กับ นพ.ประทีป มัลลิสตรา แพทย์เฉพาะทางโรคระบบทางเดินอาหาร และตับ ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา

เชื้อ *H. pylori* นี้มีลักษณะเป็นรูปค้าง เกลียว และมีหาง เชื้อชนิดนี้ปนเปื้อนอยู่ในอาหารและน้ำดื่ม ที่ไม่สุกสะอาด โดยพบในอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบดิบ ก้อย ส้า กุ้งเต้น เป็นต้น หลังจากได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายแล้ว เชื้อจะใช้หาง และเกลียวเจาะทะลุชั้นเมือก และยึดเกาะติดกับผิวกระเพาะอาหาร และหลั่งสารทำให้เชื้อสามารถคงอยู่ได้นานในกระเพาะอาหาร ซึ่งมีสภาวะเป็นกรดจนเกิดการติดเชื้อแบบเรื้อรัง เกิดการอักเสบของผนังกระเพาะ ซึ่งในที่สุดจะก่อให้เกิดแผล และเกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์กระเพาะ จนเกิดเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารขึ้นได้

● สาเหตุของโรคกระเพาะอาหารที่พบบ่อย

1. จากเชื้อแบคทีเรีย เฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร *Helicobacter pylori* (*H. pylori*)
2. สาเหตุที่กระเพาะอาหารมีกรดมากขึ้น เกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งต่อไปนี้กระตุ้นให้กรดหลั่งมาก
 - กระตุ้นของปลายประสาท เกิดจากความเครียด วิตกกังวลและอารมณ์
 - การดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เบียร์ ยาสูบ
 - ชา กาแฟ และน้ำดื่มที่มีคาเฟอีน จะทำให้กรดหลั่งออกมามาก
 - การสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่ทำให้เกิดการหลั่งกรดออกมามาก
 - การกินอาหารไม่เป็นเวลา
3. มีการทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร เกิดจาก
 - การกินยาแก้ปวด ลดไข้ แก้ปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อ ยาชุดที่มีแอสไพริน และยาสเตียรอยด์ ยาสูดกลืนต่างๆ โดยเฉพาะสารที่ระคายเคืองกระเพาะ การกินอาหารเผ็ดจัด การดื่มแอลกอฮอล์

● อาการของเชื้อ *H. pylori*

ผู้ติดเชื้อจะมีอาการแตกต่างกันไป ตั้งแต่ไม่มีอาการ หรือมีอาการรุนแรง ไปจนถึงเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ โดยอาการที่พบได้บ่อยของแผลในกระเพาะอาหาร ได้แก่ อาการปวด หรือแน่น โดยเฉพาะด้านบนของช่องท้อง อาการท้องอืดแน่น เรอ หรือมีลมแน่น รับประทานอาหารได้น้อยลง อิ่มเร็วขึ้น หรืออาการแน่นหลังจากรับประทานอาหารไม่นาน ไม่อยากอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระสีดํา อาการเพสียง หรืออาการที่มีผลจากภาวะโลหิตจาง เนื่องจากเลือดออกจากแผลในกระเพาะอาหาร หรือท้ายที่สุดอาจเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารก็เป็นได้

● การวินิจฉัย

สำหรับวิธีการตรวจหาเชื้อ *H. pylori* มีด้วยกันหลายวิธี ขึ้นกับว่าผู้ป่วยได้รับการตรวจหาเชื้อในรูปแบบใด เช่น

1. ตรวจจากชิ้นเนื้อกระเพาะอาหารโดยการส่องกล้องตรวจทางเดินอาหารส่วนบน ซึ่งเป็นวิธีที่เห็นผลและแม่นยำที่สุด
2. ตรวจพิสูจน์เชื้อด้วยวิธีที่ไม่ต้องส่องกล้องตรวจ เช่น การตรวจหาเชื้อทางลมหายใจ, เก็บอุจจาระตรวจ

● การรักษา และป้องกัน

โรคกระเพาะอาหาร ที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อ *H. Pylori* นั้น แพทย์จะรักษาโดยการให้ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร เพื่อให้กรดลดลง และกระเพาะอาหารสามารถสมานแผลได้ดีขึ้น ส่วนโรคกระเพาะอาหารที่เกิดจากการติดเชื้อ *H. Pylori* เนื่องจากเชื้อ *H. pylori* เป็นเชื้อที่ติดง่าย การรักษาจะแตกต่างออกไปการกำจัดเชื้อให้หมดไปจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ (antibiotics) อย่างน้อย 2 ชนิดรับประทานร่วมกับยาลดกรดในกระเพาะอาหาร

“ จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยบางรายซื้อยาลดกรดกินเองแต่อาการปวดท้องก็ยังไม่หาย จริงๆแล้วอาการปวดท้องอาจเกิดจากการติดเชื้อ *H. pylori* ก็เป็นได้ ”

เมื่อผู้ป่วยหายดีแล้วควรแนะนำให้มีความระมัดระวังในการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำในภายภาคหน้า

“

ปัจจุบันเรานิยมตรวจโดยการส่องกล้อง เพราะรวดเร็วและมีประสิทธิภาพสูง ใช้เวลาเพียงไม่เกิน 5 นาที... โดยแพทย์จะให้ยานอนหลับที่ออกฤทธิ์สั้น และปลอดภัย ก่อนจะสอดกล้องขนาดเล็กผ่านทางปากลงสู่ระบบทางเดินอาหาร วิธีนี้จะทำให้เราทราบสาเหตุของโรค และวางแผนการรักษาต่อไปได้ทันที

”



พว.ประทีป มัลลธรา

แพทย์เฉพาะทางโรคระบบทางเดินอาหาร





ศูนย์โรค **ปวดท้อง**



โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่



ขอขอบคุณ : คุณสงกรานต์ ชมภู

ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา

โดยแพทย์เฉพาะทางระบบทางเดินอาหารและลำไส้

วินิจฉัยโรคเร็ว รักษาได้อย่างตรงจุด ทำให้ผู้ป่วยรอดพ้นจากเหตุการณ์

เฉียดตายนี้มาได้ โดยค้นพบว่าสาเหตุมันเกิดมาจาก

เส้นเลือดในกระเพาะอาหารแตก

จากการนำไปตรวจดูฉุกเฉินด้วยวิธีการส่องกล้อง

ปวดท้องหนัก **อาเจียนเป็นเลือด ...** **จนเส้นเลือดในกระเพาะ อาหารแตก** จากการดื่มเหล้า

คุณสงกรานต์ ชมภู ปัจจุบันอายุ 39 ปี ได้เล่าถึงประวัติชีวิตก่อนหน้าที่จะเข้ารับการรักษาโรคปวดท้อง ตลอดจนอาการที่ไม่เคยคาดคิดว่า จะเกิดขึ้นมาก่อนกับตนเองว่า “ถ้าให้ผมพูดถึงประวัติของผมที่น่าจะเกี่ยวข้องกับอาการปวดท้องที่เป็นปัญหายุ่งยาก คาดเดาว่าสาเหตุหลักๆ เกิดจากการกิน การรับประทานอาหารสจัดอยู่บ่อยๆ เพราะเป็นรสนชาติที่คุ้นเคยกับลิ้นเป็นเวลานาน แต่มันไม่ได้คุ้นเคยกับกระเพาะเขาซะเลย ยิ่งนานไปยิ่งมีอาการ และอีกสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผมเกิดอาการปวดท้องรุนแรง ก็น่าจะเกิดจากการดื่มเหล้ามาเป็นเวลานาน โดยมีความเข้าใจผิดที่ว่า “ดื่มวันละนิด จิบวันละหน่อย” จะเป็นยาบำรุง ซึ่งจริงๆ แล้ว มันไม่ใช่อย่างนั้นเลย ยิ่งดื่มบ่อยๆ ยิ่งเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ แต่เรายังไม่รู้ตัว จนอาการปวดท้องและความผิดปกติเริ่มมีขึ้นมาก และทวีอาการรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

อาการผิดปกติที่ผมสังเกตเห็นมาอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ใส่ใจมากนัก ก็คือ ในตอนเช้ามักมีอาการท้องเสีย ถ่ายออกมาเป็นสีดำ แรกๆ ก็คิดว่าเกิดจากสีของน้ำเมาที่ได้ดื่มมา ก็ไม่คิดอะไร ยังทำตัวเป็นปกติใช้ชีวิตเหมือนเดิมเรื่อยมา จนอาการเริ่มหนักขึ้น ปวดท้องบ่อยๆ มีอาการ **แน่นท้อง มวลท้อง** และอาการบางทีคล้ายๆ กับ **กรดไหลย้อน** จนบางครั้งทนไม่ไหวต้องล้วงคอเพื่ออาเจียนออกมา เพื่อให้อาการดีขึ้น ผลปรากฏว่าผมอาเจียนออกมาเป็นลิ่มเลือดเห็นได้อย่างชัดเจน เป็นแบบนี้มาเกือบอาทิตย์ จนถึงขั้นที่กินอะไรไม่ได้ กินอะไรก็อาเจียนออกมาหมด หน้าซีด เหงื่อออกมาก คล้ายคนป่วยชั้นโคม่าใกล้วิกฤติ เมื่ออาการไม่ดีขึ้นเลย จึงตัดสินใจรีบเข้ามาพบแพทย์ที่ ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา ในทันที



การส่องกล้องระบบทางเดินอาหารส่วนบน Esophagogastroduodenoscopy



no drink

เมื่อถึงที่โรงพยาบาลลานนา อาการผมหนักมาก ต้องเข้าห้องฉุกเฉินเป็นอันดับแรก ได้พบกับ นพ.ประทีป มัลโลตรา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหารและตับ ประจำศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา ทำการตรวจและวินิจฉัยเบื้องต้นก็พบว่า มีปัญหาด้านของระบบทางเดินอาหารอย่างรุนแรง หากปล่อยไว้ อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ จึงได้ทำการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมอย่างละเอียด โดยใช้การส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหาร และถ้าได้เล็กผลของการส่องกล้องตรวจพบว่า มีภาวะของเส้นเลือดในกระเพาะอาหารแตก และเป็นแผลใหญ่ซึ่งเป็นอันตรายมาก และเมื่อคุณหมอมองเห็นตำแหน่งที่เลือดออก จึงทำการรักษาต่อโดยใช้เข็มใส่ผ่านกล้องเข้าไปตำแหน่งที่เลือดออก เพื่อฉีดสารให้เลือดหยุด และใช้ไฟฟ้าซึ่งแปลงเป็นความร้อนในการจี้ตำแหน่งที่เลือดออก ใช้คลิปเพื่อเข้าไปหนีบหลอดเลือด เพื่อให้เลือดหยุด ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการรักษาโดยการส่องกล้อง ไม่จำเป็นต้องผ่าตัด ซึ่งใช้เวลาไม่นาน ผมก็ออกมาพักฟื้นที่ห้องพักได้

คุณสงกรานต์ กล่าวเพิ่มเติมหลังจากรอดพ้นภาวะวิกฤติของชีวิตว่า “ผมรู้สึกดีกับการรักษาครั้งนี้มาก ทั้งจากเจ้าหน้าที่ พยาบาล ที่ดูแลผมตั้งแต่เข้ามารักษา ตลอดจนศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา ที่ได้ให้การรักษาด้วยการส่องกล้องอย่างรวดเร็ว มีคุณภาพ จนผมรอดพ้นผ่านนาทีชีวิตครั้งนี้ได้

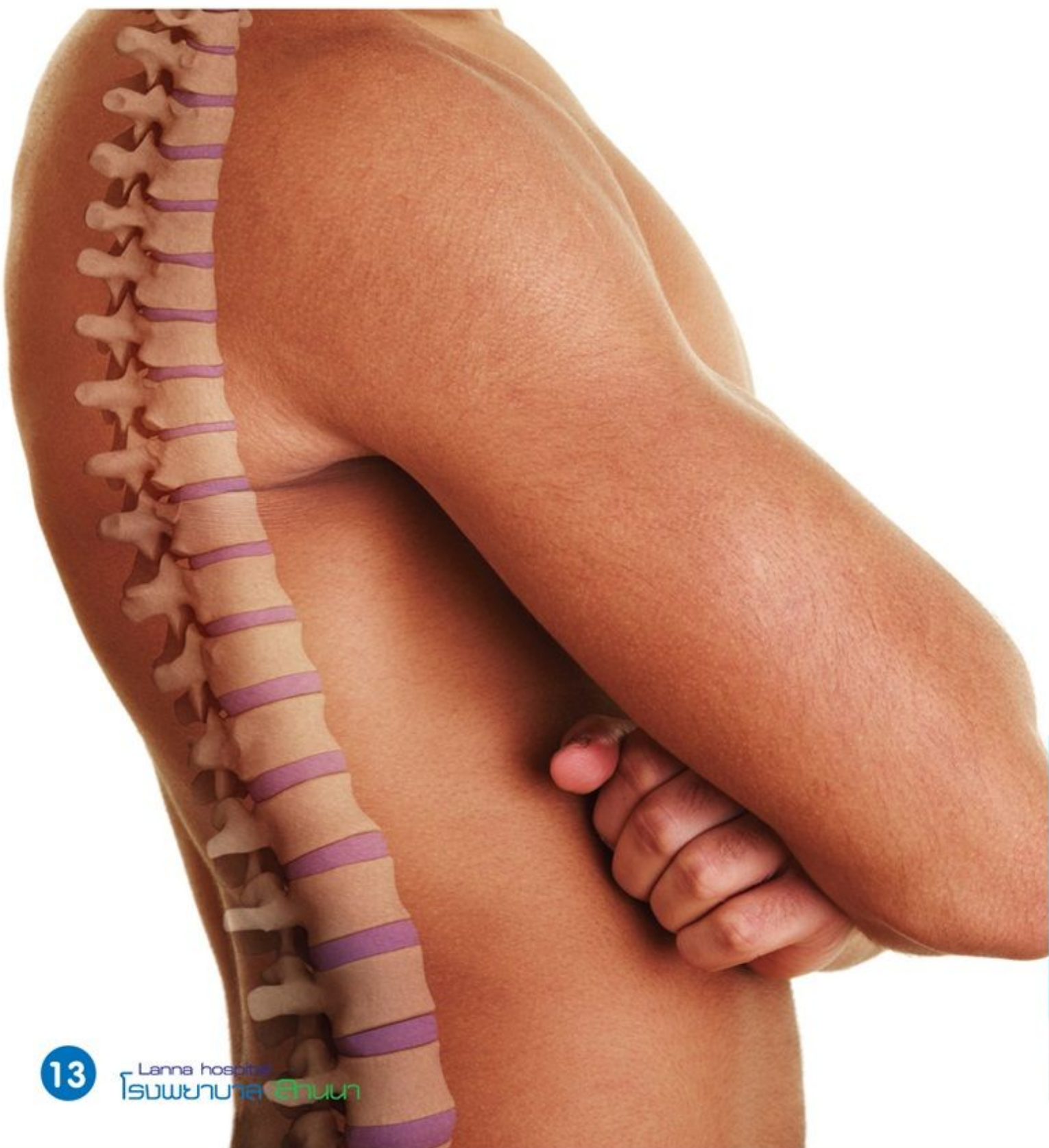
“ แพทย์ศูนย์โรคปวดท้อง
โรงพยาบาลลานนา
ช่วงชีวิตได้ทันท่วงที ”

อาการของเส้นเลือดในกระเพาะอาหารแตก

1. จะมีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ ปวดท้องในระยะแรกมีความรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระ อาจเป็นลม หน้ามืดขณะกำลังถ่ายหรือลุกขึ้น
2. อาจมีอาเจียนเป็นเลือดสด และถ่ายอุจจาระ มีอาการปวดศีรษะ กระหายน้ำ กระวนกระวายใจสั่น เหงื่อออกความดันโลหิตต่ำ ชีพจรเบาเร็ว และผิวหนังเย็นขึ้น

หมอนรองกระดูกสันหลัง

ส่วนสำคัญต้องดูแล ...



หลัง

ศูนย์โรคปวดหลัง
ผ่าตัดหลัง ด้วย... MIS
เทคโนโลยีแบบแผลเล็ก



หน้าที่สำคัญของหมอนรองกระดูก พอจะสรุปได้ 3 ประการ คือ

1. ช่วยให้กระดูกสันหลังขยับเขยื้อนเคลื่อนที่ได้อย่างปกติ
2. เป็นทุนรองรับช่วยกันการกระแทกของกระดูกสันหลัง ซึ่งหากเปรียบแล้วจะคล้ายโช้กอ๊พของรถยนต์
3. เพื่อให้กระดูกสันหลังแต่ละชิ้นมีโอกาสขยายได้ คล้ายๆ หัวต่อรถไฟ

หากเปรียบเทียบว่าเป็นกระดูกสันหลังของชาติแล้ว ก็คงเพราะชาวนาคือแกนหลักของกลุ่มผู้ผลิตอาหารเลี้ยงคนทั้งประเทศ รวมไปถึงเพื่อนร่วมโลกด้วย และคงเหมือนกับกระดูกสันหลังที่ถือได้ว่าเป็นแกนหลักของร่างกายเช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นแนวกระดูกที่ทอดอยู่ทางหลังของร่างกาย ทำหน้าที่หลักๆ สองด้านด้วยกันคือ ช่วยป้องกันไขสันหลังไม่ให้กระทบกระเทือน และเป็นโครงหลักให้กับกระดูกทางด้านหลัง แต่ก็ยังมีส่วนประกอบสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เป็นตัวเชื่อมต่อ ให้กระดูกสันหลังแต่ละชิ้นนั้นมาต่อกัน ซึ่งจะมีหมอนหนุนรองรับ เรียกว่า “หมอนรองกระดูก”

หมอนรองกระดูกสันหลัง มีลักษณะเป็นรูปทรงกระบอกหรือคล้ายหมอนหนุน ซึ่งจะมีความสูงประมาณ 1/4 ของความสูงปล้องกระดูกสันหลัง ประมาณ 6-8 มิลลิเมตร มีเปลือกเหนียวภายนอก ซ้อนกันเป็นชั้นๆ เป็นวงรอบ ซึ่งมีหน้าที่ในการเป็นเหมือนปลอกหมอนที่หุ้มไขสันหลังไว้ภายใน และภายในหมอนรองกระดูกสันหลัง จะมีไส้อ่อนนุ่มอยู่ตรงกลาง ไส้อ่อนนุ่มกลางนี้จะมีลักษณะคล้ายเจลและคอลลอยด์ แข็งแรงเรื่อยๆ ตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งทำให้คุณสมบัติที่ยึดหยุ่นรองรับแรงกระแทกของหมอนรองกระดูกนี้ค่อยๆ ลดลงไปด้วยตามวัยเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุ ก้ม-เงยได้น้อยลง และส่วนสูงลดลงเรื่อยๆ รวมทั้งอาการปวดหลังต่างๆ และโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ได้อีกเช่นกัน

แม้หมอนรองกระดูกสันหลัง
จะเป็นชิ้นส่วนหนึ่งในร่างกายที่มีขนาดเล็กๆ
แต่ก็มีความสำคัญอย่างมาก
ในการเคลื่อนไหวร่างกาย
ซึ่งหากไม่ดูแลและป้องกัน
ความเสื่อมเสียหาย
แม้หมอนรองกระดูกสันหลัง
ก็อาจทำให้เกิดโรคปวดหลังต่างๆ
ตามมาได้ในที่สุด



มาดูแล
หมอนรองกระดูก
กันเถอะ

อ.ดร.อัครินทร์ สุวณพนธ์
แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา



ควรดูแล สุขภาพตนเอง



หมั่นสังเกตอาการ ของคนที่ท่านรัก

หากมีไข้สูงอย่างผิดปกติ

โดยไม่มีอาการหวัด



ควรรีบมาพบแพทย์ เพื่อรักษาอย่างทันท่วงที

จากปัญหา “ไข้เลือดออก” เป็นปัญหาที่มักพบกันทุกๆ ปี และมีการระบาดอย่างแพร่หลาย แม้ว่าหลายๆ หน่วยงานจะมีการป้องกันควบคุมแล้วก็ตาม แต่ยังมีราย ก็มักพบผู้ป่วยที่มากขึ้นอยู่ทุกๆ ปี ความอันตรายที่เรากลัว ไม่ใช่ตัวโรคหรือการระบาด แต่เป็นการที่เราไม่รู้และสังเกตอาการของไข้เลือดออกไม่เป็น ซึ่งหากดูผิวเผินแล้ว หลายคนคิดว่า เป็นไข้หวัดธรรมดาๆ ซึ่งหากปล่อยไว้นาน ไม่รีบรักษาอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้เลยทีเดียว วันนี้เราจะมารู้จักกับอาการ สาเหตุ และการวินิจฉัยของโรคไข้เลือดออก กับ นพ.อภิรักษ์ ตันติวุฒิ อายุรแพทย์ โรงพยาบาลลานนา กันครับ

“โรคไข้เลือดออก” เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ลักษณะอาการที่สังเกตได้ของไข้เลือดออก จะมีไข้สูงแบบเฉียบพลัน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีผื่นขึ้นตามตัว สามารถมองเห็นได้ ซึ่งหากไข้สูงจะเสี่ยงต่อการชักได้ ตาแดง หน้าแดง อาจมีอาการเลือดกำเดาไหล เลือดออกตามไรฟัน ท้องอืด ดับโต เบื่ออาหาร อาจมีเลือดออกในทางเดินอาหาร ถ่ายอุจจาระสีดำ อาการอาจรุนแรงถึงช็อกหมดสติ ถึงขั้นอาจเสียชีวิต เราอาจนึกว่าป่วยเป็นแค่ไข้หวัดธรรมดา และยังอันตรายหากมีอาการข้างเคียงข้างต้น ควรรีบเข้ารับการรักษาเพื่อหาสาเหตุโดยด่วน

โรคไข้เลือดออกเป็นภัยร้าย ที่มีความรุนแรงของโรคถึงขั้นเสียชีวิตเลยทีเดียว

หากมีไข้แล้วไม่หาย แม้จะทานยาลดไข้แล้ว ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยว่าเป็นไข้เลือดออกหรือไม่ โดยโรงพยาบาลลานนา จะใช้การตรวจหา Dengue NS1 Antigen ซึ่งทราบผลเร็ว ภายใน 1 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะไข้ของผู้ป่วยด้วยหากไม่พบในครั้งแรก แต่ยังสงสัยว่าผู้ป่วยมีปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ว่ามาจากสาเหตุของไข้เลือดออก แพทย์จะใช้การตรวจแบบ PCR for Dengue ซึ่งเป็นเทคโนโลยีการตรวจแบบลึกถึง DNA จะทราบผลภายใน 1 วันเท่านั้น นอกเหนือจากนี้ แพทย์อาจพิจารณาตรวจ Dengue Antibody (IgG/IgM) ซึ่งทั้ง 3 วิธีนี้ ต้องใช้ประกอบกัน เพื่อเพิ่มความแม่นยำ และช่วยวินิจฉัย ว่าป่วยเป็นไข้เลือดออกหรือไม่ ให้เร็วที่สุด ซึ่งโรคไข้เลือดออกนี้จะหายได้ และผู้ป่วยปลอดภัย อยู่ในการตรวจพบเร็ว ก็จะทำให้รักษาหายได้เร็วเช่นกัน



นพ.อภิรักษ์ ตันติวุฒิ
แพทย์ประจำศูนย์อายุรกรรม
โรงพยาบาลลานนา

“ไข้เลือดออก”

รู้เร็ว...รู้ทัน...รักษาได้

ด้วยการตรวจแบบ PCR



2 วิธีป้องกัน โรคไข้เลือดออก

1 ระวังอย่าให้มียุง เริ่มต้นที่บ้านของตนเองโดยทำบ้านไม่ให้ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย ปิดภาชนะใส่น้ำ เปลี่ยนน้ำในแจกัน จานรองกระถางต้นไม้ ปล่อยปลาใน ลูกน้ำในอ่างบัว ทำเป็นประจำทุกสัปดาห์ เป็นวิธีที่ดีที่สุดเพราะ ยุงลายใช้เวลาวางไข่เป็นลูกน้ำแล้วเป็นยุงใช้เวลาเพียง 5-7 วันเท่านั้น

2 ระวังอย่าให้ยุงกัด โดยเฉพาะยุงลายชอบกัดเวลากลางวัน และ เป็นยุงที่มักอาศัยอยู่ในบ้าน โดยเฉพาะผู้ป่วยต้องนอนในมุ้ง หรือทายากันยุง ทั้งขณะอยู่พักฟื้นที่บ้าน หรือรักษาตัวที่โรงพยาบาล ป้องกันไม่ให้ยุงกัดแล้วไปแพร่เชื้อให้คนอื่น

โรคลำไส้แปรปรวน

หรือ Irritable Bowel Syndrome (IBS)

พบได้ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเป็นภาวะบีบตัวของลำไส้ใหญ่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีอาการปวดท้อง แน่นท้อง มีแก๊สร่วมกับมีการขับถ่ายที่ผิดปกติ โดยอาจจะมีอาการท้องผูก ท้องเสียหรือท้องผูกสลับกับท้องเสียก็ได้ โดยอาการปวดมักจะดีขึ้นหลังจากถ่ายอุจจาระ ซึ่งยา อาหาร อารมณ์เครียด กระตุ้นให้อาการกำเริบมากขึ้นได้ โดยอาการมักเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ นานเกิน 6 เดือนขึ้นไป รับประทานยาแล้วก็ไม่หายขาด สร้างความกังวล และเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวัน



พญ.อัจฉราภรณ์ คงนาค

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร
ประจำศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา



สาเหตุของลำไส้แปรปรวนคืออะไร

สาเหตุของโรคลำไส้แปรปรวนยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด เชื่อว่าอาจเป็นได้จาก

- การบีบตัวของลำไส้ที่ผิดปกติ ซึ่งอาจจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงกว่าปกติ และมักจะตอบสนองไวต่อความเครียด
- การรับรู้ของระบบทางเดินอาหารไวต่อสิ่งกระตุ้นมากกว่าปกติ ซึ่งกระตุ้นได้จาก อาหาร ความเครียด การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
- ภาวะหลังการติดเชื้อ เนื่องจากพบผู้ป่วยบางกลุ่มที่มีอาการลำไส้แปรปรวนตามหลังการติดเชื้อทางเดินอาหาร ซึ่งเชื่อกันว่าจะเกิดจากการติดเชื้อทำลายเยื่อลำไส้มีผลต่อเส้นประสาทที่ลำไส้เกิดความไวต่อสิ่งกระตุ้น
- ภาวะจิตใจ เนื่องจากพบว่าผู้ป่วยกลุ่มนี้มีภาวะวิตกกังวล หรือโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น

พญ.อัจฉราภรณ์ คงนาค ได้ให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงว่า “หากมีปัจจัยเสี่ยง ผู้ป่วยก็ควรได้รับการส่องกล้องเพื่อวินิจฉัย เช่น ผู้ป่วยที่เริ่มมีอาการหลังอายุ 50 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่เสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ หรือผู้ป่วยมีประวัติท้องผูกเป็นเวลานาน หรือมีท้องผูกสลับท้องเสียบ่อยๆ หรือรักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีสมาชิกในครอบครัวที่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่หรือมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร อุจจาระเป็นเลือด น้ำหนักลด ซีด ถ่ายอุจจาระกลางคืน ควรได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการเบื้องต้น เช่น ตรวจเลือด ตรวจอุจจาระ และการตรวจพิเศษอื่นๆ ตามความเหมาะสม อาจจำเป็นต้องส่องกล้องเพื่อหาความผิดปกติทางกายภาพเพิ่มเติม เมื่อผ่านขั้นตอนการตรวจต่าง ๆ แล้วยังไม่พบความผิดปกติทางกายภาพ จึงจะจัดว่าผู้ป่วยเป็นโรคลำไส้แปรปรวน ”



โรคลำไส้แปรปรวนไม่ใช่โรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต ไม่ใช่สัญญาณของโรคมะเร็ง และผู้ป่วยก็สามารถมีอายุยืนยาวได้เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่อาการเป็นๆ หายๆ ของโรคนั้นส่งผลให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง โดยส่วนใหญ่มักเกิดความเครียดเมื่อไม่หายขาด กังวลว่าจะเป็นโรคร้าย หรือในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการท้องเสียเป็นหลัก อาการของโรคมักเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะต้องเข้าห้องน้ำบ่อยครั้ง การรักษาโรคลำไส้แปรปรวนต้องใช้เวลาในการรักษานาน ความรู้ความเข้าใจในโรคที่เป็นอยู่จะช่วยให้ผู้ป่วย มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้



รู้จักและเข้าใจ โรคลำไส้แปรปรวน



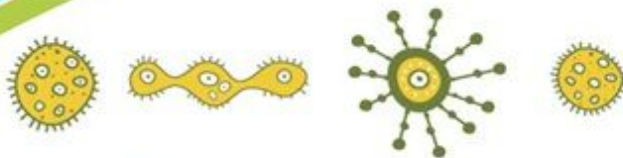
IBS (Irritable Bowel Syndrome)

ลำไส้แปรปรวน
รักษาอย่างไร ?

เนื่องจากยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่ชัดเจนของโรคได้ การรักษาโรคลำไส้แปรปรวนจึงเป็นการรักษาตามอาการ เช่น ให้อาหารย่อย ยาลดอาการปวดเกร็ง ยาคลายกังวล และยาแก้ท้องเสีย ซึ่งไม่ใช่การกำจัดสาเหตุของโรคโดยตรง ทำให้ผู้ป่วยอาจมีอาการเป็นๆ หายๆ ได้ อีกทั้งต้องคอยสังเกตตัวเอง แล้วหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะไปกระตุ้นให้เกิดอาการ เช่น อาหารการกิน และสภาวะทางอารมณ์ที่เป็นสาเหตุที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้โรคกำเริบได้อีก และที่สำคัญ การตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี โดยการส่องกล้อง สำหรับผู้ที่มีภาวะเสี่ยง ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการช่วยให้แพทย์วินิจฉัย หากเจอความผิดปกติ ก็จะได้รักษาอย่างทันท่วงที

วิธีป้องกัน
โรคลำไส้แปรปรวน ?

การรับประทานอาหารก็เป็นเรื่องที่สำคัญ โดยควรรับประทานอาหารเข้าให้ได้ทุกวัน เพราะเป็นเวลาที่ลำไส้ใหญ่ทำงานมากที่สุด เมื่อกินเสร็จแล้ว หากมีเวลาควรเดินย่อยอาหารสักพัก และควรเข้าห้องน้ำเพื่อถ่ายของเสีย ซึ่งจะทำให้วงจรการขับถ่ายกลับมาเป็นปกติ สิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งคือ ไม่กลืนถ่าย ซึ่งหากไม่ถ่าย ในช่วงเวลาที่ปวดอุจจาระที่อยู่ในลำไส้จะลอยขึ้น น้ำในอุจจาระถูกดูดซึมโดยลำไส้ ทำให้อุจจาระแข็ง และเกิดอาการท้องผูกตามมาได้ นอกจากนั้นควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยอาจเน้นอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้เรื่องของการขับถ่าย



ป้องกันการแพร่เชื้อ

ด้วยการ ไอ จาม ให้ถูกวิธี

โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เป็นโรคติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพหลักๆ ในประเทศไทย และสามารถพบได้ตลอดทั้งปี โดยโรคที่พบได้บ่อย ได้แก่ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค และปอดบวม รวมทั้งโรคระบาดต่างๆ ที่อุบัติขึ้นใหม่ สาเหตุที่พบโรคนี้มาก เนื่องจากเชื้อโรคจะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย เมื่อผู้ป่วยไอ จาม โดยไม่ป้องกัน หรือป้องกันไม่ดี ก็จะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายออกไปได้ไกล ติดต่อผู้อื่นได้

เชื้อโรคจะมีชีวิตลอยปะปนอยู่ในอากาศได้เป็นวันหรือหลายวัน แล้วแต่นิดเชื้อโรคและสภาพแวดล้อม ทำให้ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ก็จะสามารถติดเชื้อและป่วยได้ง่ายขึ้น นอกจากนั้นควรพยายามหลีกเลี่ยงการไอ จาม สัมผัสมือโดยตรง เพราะหลังจากไอ จามเสร็จ เชื้อโรคจะยังอยู่ที่มือเรา แล้วหากเราไปจับสิ่งของ เครื่องใช้ต่างๆ เชื้อโรคเหล่านั้นก็จะติดไปด้วย ทำให้ผู้อื่นที่ใช้ต่อ อาจติดเชื้อโรคนั้นได้

วิธีป้องกันการแพร่เชื้อ ด้วยการไอจามให้ถูกวิธี

เป็นสิ่งที่เราควรปฏิบัติเป็นประจำให้เป็นนิสัย เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น รวมทั้งป้องกันตนเองจากผู้อื่นด้วย



สามารถโหลดเอกสารเพื่อรับใช้งานเพิ่มเติมได้ที่ www.lanna-hospital.com



แนะนำวิธีการป้องกันการแพร่เชื้อ และการไอ จามให้ถูกวิธี

- 1 ปิดปากเมื่อไอ จาม ด้วยทิชชู ... เมื่อรู้สึกว่าจะไอ จาม ควรหากระดาษชำระหรือทิชชูมาปิดปาก เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาย แล้วนำไปทิ้งในถังขยะ ปิดให้เรียบร้อย
- 2 ไอ จาม ใส่ข้อพับ ข้อศอก ... เมื่อรู้สึกว่าจะไอ จาม แล้วไม่มีกระดาษชำระ ควรใช้การไอ จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเอง ผีงตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อนไอ จามทุกครั้ง ไม่ควรไอ จามใส่มือ
- 3 ล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ ... หลังจากไอ จามเสร็จแล้ว ควรรีบล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เพื่อกำจัดเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจาย
- 4 ใส่หน้ากากอนามัย ... เมื่อเป็นหวัด วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง โดยให้เอาด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหูยัดให้พอดีกับใบหน้า กดลวดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเองและผู้อื่น

วิธีป้องกันการแพร่เชื้อ และการไอ จามให้ถูกวิธีง่ายๆ เป็นสิ่งที่เราควรปฏิบัติเป็นประจำให้เป็นนิสัย เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น รวมทั้งป้องกันตนเองจากผู้อื่นด้วย และที่สำคัญไม่ควรกั้นการไอ จาม เพราะจะก่อให้เกิดแรงดันอากาศภายใน อาจส่งผลให้เยื่อแก้วหูแตกหรือเป็นรูได้



ปิดปากเมื่อไอ จาม ด้วยทิชชู / กระดาษชำระ แล้วทิ้งในถังขยะที่ปิดมิดชิด



ล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ หลังไอ จาม ทุกครั้ง

“คุณแม่มือใหม่ ... ใส่ใจสุขภาพ”



เพื่อลูกน้อย ในครรภ์เจริญเติบโต อย่างสมบูรณ์และแข็งแรง ...

ศูนย์สูติเวช-กุมารเวชกรรม รพ.ลานนา จัดงานอบรมเชิงปฏิบัติการ “คุณแม่มือใหม่ ... ใส่ใจสุขภาพ” ครั้งที่ 3 ประจำปี 2558 โดยมี นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลานนา เป็นประธานเปิดงาน กิจกรรมครั้งนี้ได้รับการตอบรับที่ดีจากคุณแม่ตั้งครรภ์และคุณพ่อ ภายในงานมีทั้งการบรรยายวิชาการเกี่ยวกับการเตรียมตัวระหว่างตั้งครรภ์ เตรียมพร้อมสำหรับการคลอด สาธิตการอาบน้ำและการดูแลทารกแรกเกิด โดยพยาบาลวิชาชีพ บรรยายภาคงานเป็นไปด้วยความอบอุ่น ณ ห้องประชุม 1 อาคาร C โรงพยาบาลลานนา เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2558



โครงการเพื่อสังคม ประจำปี 2558

“ลานนารวมใจ...ต้านภัยหนาว”

ในวันเสาร์ที่ 23 มกราคม 2559

ณ โรงเรียนบ้านปางน้ำต

ต.ป่าเมี่ยง อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

ขอเชิญร่วมบริจาค..

สมทบทุนซื้อ อุปกรณ์การแพทย์, เติ่งงพงาบาล

อุปกรณ์การเรือน และเครื่องกันหนาว



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ แผนกสื่อสารการตลาด โทร. 053-999-777

ยินดีต้อนรับแพทย์ใหม่



รศ.ว่าที่ รอน.พ.ไพรัตน์ พงษ์ชาติคุณ
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์
และเวชศาสตร์ครอบครัว



พญ.จรรยาพร เจริญเจริญกุล
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์และจิตเวชเด็ก



นพ.ณัฐวรรธ วิฑูรย์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทศัลยศาสตร์



สามารถติดตามข่าวสารและกิจกรรมจากทางโรงพยาบาลลานนา เพิ่มเติมได้ที่ ...

Facebook โรงพยาบาลลานนา www.facebook.com/lannahospital

โรงพยาบาลลานนา

www.lanna-hospital.com

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

LANNA HOSPITAL



ศูนย์โรค **ปวดท้อง**

ตรวจวินิจฉัยด้วยแคปซูล
รักษาโดยการส่องกล้อง



Capsule Endoscopy

ตรวจง่าย
สบาย...
ไม่เจ็บตัว
วินิจฉัยแม่นยำ



" เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ "



โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

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

Tel. 053-999777 Fax. 053-999798