

ลานนาสาร



โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 3 /2561



ตะคริว ขณะออกกำลังกาย

ปัญหาใหญ่จากการเล่นกีฬา

บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ควรพบแพทย์เฉพาะทาง

แพทย์เวชศาสตร์การกีฬา

ศูนย์โรคปวดเข่า
โรงพยาบาลลานนา



นพ.ไกรพ วิวัฒน์พนนิษย์

แพทย์เวชศาสตร์การกีฬา



www.lanna-hospital.com

Line ID : @lannahospital

Contents

สารบัญ สารานุกรม

2

ศูนย์ไตเทียม รพ.ลานนา เปิดให้บริการฟอกไตแล้ววันนี้

3 - 4

บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ควรพบแพทย์เฉพาะทาง
นพ.ไกรพ วิวัฒนพนิชย์ แพทย์เวชศาสตร์การกีฬา

5 - 6

วิ่ง.. เพื่อสุขภาพ

7 - 8

ร่างกายแข็งแรงแต่หัวใจอาจทนไม่ไหว
นักกีฬาควรตรวจวัดสมรรถภาพหัวใจ

9 - 10

คุณมีญาติพี่น้องป่วยเป็น มะเร็งลำไส้ หรือเปล่า ?
เช็คตัวเองให้ดี รู้ทัน ป้องกัน มะเร็งลำไส้

11 - 12

ตะคริว ขณะออกกำลังกาย ปัญหาใหญ่จากการเล่นกีฬา

13 - 14

3 โรคร้าย อันตรายจากนกพิราบ

15 - 16

คลอเตรมชาติ..นั่นคืออะไร ?

17 - 18

ข่าวสารและกิจกรรม



โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ...
ด้านอายุรศาสตร์ โรคไต
เปิดให้บริการ...



พญ.ทิวาพันธ์ พรณรงค์ชัย อายุรแพทย์โรคไต
ศูนย์อายุรกรรม โรงพยาบาลราชวิถี



รับจองคิวผู้ป่วยที่ต้องฟอกไตเป็นประจำ (จำนวนจำกัด)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่...แผนกอายุรกรรม และแผนกผู้ป่วยนอกประกันสังคม โทร.053-999-777



ศูนย์ไตเทียม รพ.ราชวิถี จ.เชียงใหม่
เปิดบริการฟอกเลือด ด้วยเครื่องไตเทียม สำหรับผู้ป่วย
โรคไตวายทั้งแบบเรื้อรัง และเฉียบพลัน ที่ต้องได้รับการ
ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ที่ได้มาตรฐานสากล
พร้อมระบบน้ำบริสุทธิ์ สำหรับการฟอกไต (R.O.)
ในห้องที่สะอาด สะดวกสบาย และดูแลกันแบบคนในครอบครัว

ศูนย์โรคปวดเข่า
โรงพยาบาลลานนา



บาดเจ็บ...จากการเล่นกีฬา

“ข้อเข่า ข้อไหล่”

รักษาด้วยการส่องกล้อง

อีกทางเลือกหนึ่ง ที่จะทำให้

กลับมาเล่นกีฬาได้เร็วขึ้น

นพ.โกสว วิวัฒน์พนนิษฐ์

แพทย์ผู้ชำนาญการด้านกระดูกและข้อ

และแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา ประจำศูนย์โรคปวดเข่า SW.ลานนา

เวชศาสตร์การกีฬา คืออะไรบ้าง และมีความจำเป็นมากแค่ไหน
ที่ต้องมาพบคุณหมอหากเกิดอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ?

เวชศาสตร์การกีฬา คือ การเอาองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์
ทางการแพทย์มาประยุกต์ใช้ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเล่นกีฬารู้จัก
วิธีการป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา รวมถึงการรักษา
ฟื้นฟูหลังผ่าตัดหรือกายภาพบำบัด เวชศาสตร์การกีฬานำมาประยุกต์
ใช้ได้กับกีฬาทุกแขนงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีความเข้าใจอย่าง
ถูกต้อง เพื่อให้ออกกำลังกายให้ได้ผลและไม่เกิดการบาดเจ็บนั่นเอง

ส่วนใหญ่อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
ที่พบได้บ่อยมีอะไรบ้าง?

การบาดเจ็บไม่รุนแรง จะเป็นลักษณะกล้ามเนื้ออักเสบ
เส้นเอ็นอักเสบ ตามการใช้งานตามกีฬาชนิดที่เล่น แต่ถ้าเป็นการบาดเจ็บ
ขั้นรุนแรง จะมีลักษณะตั้งแต่เส้นเอ็นฉีกขาด ที่เจอบ่อยคือ ข้อเข่า ข้อไหล่
ถ้าเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่นิยมเป็นกันคือ เส้นเอ็นไขว้หน้าฉีกขาด เป็นต้น
ซึ่งการบาดเจ็บแบบนี้เป็นการบาดเจ็บขั้นรุนแรง และจำเป็นต้องได้รับ
การตรวจและผ่าตัด

ศูนย์เวชศาสตร์การกีฬา Sport Medicine Lanna Hospital มีบริการให้ คำปรึกษา เกี่ยวกับการป้องกัน วินิจฉัย และรักษา อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา รวมทั้งช่วยเสริมสมรรถภาพ ทางกาย ด้านการกีฬา เพื่อให้สามารถเล่นกีฬาได้ดี และปลอดภัยมากขึ้น ด้วยทีมแพทย์ผู้ชำนาญการ ด้านเวชศาสตร์การกีฬา และศัลยแพทย์กระดูกและข้อผู้เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งทีมนักกายภาพ ที่จะช่วยฟื้นฟูบำบัดหลังการรักษาด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยในปัจจุบันนี้

อาการบาดเจ็บจากการกีฬาที่พบบ่อย ?

การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย อาจมีอุบัติเหตุ หรือเรื่องของการบาดเจ็บเกิดขึ้นได้ ซึ่งจะมีอาการบาดเจ็บในแต่ละอย่างที่แตกต่างกันไป เช่น การอักเสบของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นฉีกขาด ข้อแพลง ข้อเคลื่อน กระดูกแตกร้าว กระดูกหัก

“ ปัญหาการบาดเจ็บที่พบบ่อยจากการเล่นกีฬา นอกจากกล้ามเนื้อแล้ว ก็เป็นเรื่องของข้อเข่า และข้อไหล่ ”

แนวทางการรักษาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ?

หลังจากแพทย์ทำการวินิจฉัยแล้ว ก็จะเริ่มทำการรักษาตามขั้นตอน ตามที่ได้พูดคุยกับคนไข้ ซึ่งอาจเริ่มจากการทานยา ไปทำกายภาพบำบัด ฉีดยาสเตียรอยด์ลดอาการปวด ไปจนถึงการผ่าตัด รักษา ซึ่งในปัจจุบันนี้วิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้าขึ้นมาก เราจึงนิยมใช้การผ่าตัดผ่านกล้อง (Arthroscopy) วิธีการที่ง่าย ๆ โดยแพทย์จะทำการเจาะรูเล็ก ๆ เพื่อใส่กล้อง และเครื่องมือ ขนาดเล็กเข้าไป ช่วยให้แพทย์สามารถเข้าถึง และมองเห็นบริเวณที่มีการบาดเจ็บได้ผ่านหน้าจอ มอนิเตอร์ โดยไม่ต้องทำลายเนื้อเยื่อปกติรอบข้าง จากนั้นก็เข้าสู่กระบวนการรักษาตามการบาดเจ็บ ของคนไข้แต่ละราย ซึ่งวิธีนี้ทำให้แผลผ่าตัดมีขนาดเล็ก และที่สำคัญ เจ็บน้อย แผลเล็ก ฟื้นตัวได้เร็ว ทำให้การผ่าตัดส่องกล้องเป็นการรักษาที่มาตรฐานและได้รับความนิยมในปัจจุบัน

“ การรักษาด้วยการส่องกล้อง อีกทางเลือกหนึ่ง ที่จะช่วยให้คุณกลับมาเล่นกีฬาได้เร็วที่สุด ”



ศูนย์เวชศาสตร์การกีฬา sw.ลานนา





วิ่งเพื่อสุขภาพ ชนะใจ ชนะทุกสิ่ง ...

ศูนย์โรคปวดเข่า
โรงพยาบาลลานนา



นพ.ภาสกร อูปโยคิน

แพทย์ผู้ชำนาญการ ด้านกระดูกและข้อ

ประจำศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา

ชีวิตของใครหลายคนเปลี่ยนไปบนทางที่ดีขึ้น ด้วยการวิ่ง ไม่ใช่เฉพาะแค่เรื่องของร่างกาย เท่านั้นในแวดวงของนักวิ่ง ก็สอนเรื่องของวินัยได้เป็นอย่างดี ในเรื่องของ การดูแลตัวเอง การเตรียมพร้อม และวินัยของการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ก็เพื่อลดการบาดเจ็บในการวิ่งครั้งต่อไปให้น้อยลง

การเริ่มต้นไปวิ่งในช่วงแรกๆ มักจะมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อกันได้ทุกคน ไม่ว่าจะเป็น ปวดแข้ง ปวดขา น่อง เช้า บางคนปวดหลัง ปวดเอว รวมทั้งปวดไปทั้งเท้า ก็สามารถเป็นไปได้ นั่นก็ เพราะว่าร่างกาย และกล้ามเนื้อแต่ละส่วน ยังไม่ชินกับการได้ออกแรงแบบนี้ ยิ่งถ้าคุณเป็นมือใหม่ในเรื่อง ของการวิ่ง ก็ควรจะค่อยเป็นค่อยไปนะครับ อย่าเพิ่งไปหักโหมหนัก เพราะจะทำให้บาดเจ็บได้ง่ายๆ พยายาม ไปออกวิ่งไปเรื่อยๆ ร่างกายก็จะเริ่มแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อคุ้นชิน และสามารถออกกำลังกาย หรือไปวิ่งได้ มากขึ้นเอง

ไม่อยากบาดเจ็บจากการวิ่ง ต้องทำอะไร ?

ก่อนออกวิ่งยืดกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นบริเวณขา และเท้าให้ดี วอร์มอัพร่างกายให้ทั่วก่อนวิ่ง 5-10 นาที เป็นอย่างน้อย จากนั้นก็ค่อยๆ เพิ่มระยะทาง หรือแรงวิ่งอย่างช้าๆ ไม่วิ่งในระยะทางมาก ๆ หรือวิ่งเร็วมากในช่วงแรกๆ รวมถึงการเลือกรองเท้าที่พอดีกับขนาดเท้า และพื้นรองเท้าออกแบบมาเพื่อ รองรับแรงกระแทกได้ดี เหมาะสำหรับการวิ่งโดยเฉพาะ ไม่หักโหมในการวิ่งมากเกินไป และรักษาระดับ ความเร็วในการวิ่งให้คงที่ ไม่วิ่งๆ หยุดๆ ก็จะช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการวิ่งได้อีกทางหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม หากท่านใดที่มีอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง ก็ควรหยุดพักดูอาการก่อน หากไม่ดีขึ้น ก็ควรมาพบแพทย์ เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์การกีฬา หรือแพทย์กระดูกและข้อ ถึงจะตรงประเด็น หน่อยนะครับ ส่วนการทำกายภาพบำบัด ก็เป็นทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่งที่จะช่วยบำบัดให้กล้ามเนื้อที่มี การบาดเจ็บ พื้นฟูกลับมาได้ เช่น เทคโนโลยีกายภาพบำบัดด้วยเลเซอร์กำลังสูงระดับปวด ช่วยในการ ทำให้กล้ามเนื้อที่บาดเจ็บพื้นฟู และลดอาการปวดได้ โดยใช้เวลาน้อย และได้ผลดี

ศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา นำเทคโนโลยีเลเซอร์กำลังสูงระดับปวดมาให้บริการ

แก่ผู้ที่มีปัญหาอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เพื่อเป็นตัวเลือก

ในการรักษาอาการปวดที่เป็นอยู่ ใช้เวลาน้อย ได้ผลเร็ว





ร่างกายแข็งแรง...

แต่หัวใจอาจทนไม่ไหว

นักกีฬาควรตรวจวัดสมรรถภาพหัวใจ เพื่อประเมิน
ความแข็งแรงของหัวใจ และค้นหาโรคหัวใจ ที่อาจซ่อนอยู่

เราเคยได้ยินข่าวกันบ่อยๆ เรื่องนักกีฬาวิ่งหรือเล่นกีฬายูตีๆ ก็หมดสติ หายใจหายใจ เสียชีวิตไปอย่างง่ายดายและรวดเร็ว อะไรคือสาเหตุกันนะ แม้ว่าการออกกำลังกายจะเป็นเรื่องที่ดี แต่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว คงไม่ช่วยการันตีว่าแข็งแรง จะไม่เกิดโรคหัวใจ เหมือนที่เราเคยเห็นข่าวของนักวิ่ง นักกีฬาหลายประเภทเสียชีวิตระหว่างการแข่งขันหรือออกกำลังกาย ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน ...

ทำไมถึงเป็นแบบนี้หรือ ... ก็เพราะร่างกายกับหัวใจมันเป็นคนละส่วนกัน คนส่วนใหญ่มองเห็นแต่เพียงภายนอกว่าเล่นกีฬาทำให้สุขภาพดีแข็งแรง แต่ภายใน คนส่วนใหญ่มักจะไม่ทราบมาก่อนว่าตนเองมีความผิดปกติที่โรคหัวใจ และเมื่อออกกำลังกายหนักๆ ทำให้หัวใจทำงานมากกว่าปกติ จนกระทั่งถึงจุดที่หัวใจทำงานไม่ไหว จะเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวในที่สุด แต่ก็ยังมีสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้เสียชีวิตขณะออกกำลังกายได้อีกมาก ซึ่งส่วนใหญ่ล้วนแล้วเกี่ยวข้องกับหัวใจทั้งสิ้น



นพ.รัตนชัย ชาญชัย

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญการด้าน อายุรแพทย์โรคหัวใจ

ประจำศูนย์บอลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลลานนา



ควรตรวจวัดสมรรถภาพหัวใจ

โดยการเดินสายพาน Exercise Stress Test (EST)

ค้นหาโรคหัวใจที่ซ่อนอยู่ ... เป็นสิ่งสำคัญในการค้นหาโรคหัวใจที่อาจซ่อนอยู่ในตัวคุณ นักกีฬาทุกคนควรได้รับ การตรวจสมรรถภาพหัวใจด้วยการเดินสายพาน ซึ่งเป็นการตรวจสอบสุขภาพหัวใจของเราในขณะที่เราออกกำลังกาย โดยคุณหมอจะให้เราเดิน หรือวิ่งเบาๆ ไปบนลู่วิ่งไปเรื่อยๆ เพื่อให้หัวใจทำงานและบีบตัวมากขึ้น แล้วดูกราฟแสดงการเต้นของหัวใจในจอมอนิเตอร์ไปด้วย หากออกกำลังกายถึงจุดหนึ่งผู้ที่มีความเสี่ยงของภาวะของโรคหัวใจ กราฟก็จะแสดงออกมาให้เห็นถึงสมรรถภาพหัวใจว่ามีความผิดปกติหรือไม่อย่างไร ทำให้แพทย์สามารถวินิจฉัย และประเมินความเสี่ยงได้ เป็นการเตือนให้เราทราบล่วงหน้า

นอกจากนั้นยังมีสาเหตุอื่นอีกของโรคหัวใจ ... ซึ่งในปัจจุบันนี้เทคโนโลยีการตรวจหัวใจมีความแม่นยำมากขึ้น และสามารถพบความผิดปกติของหัวใจได้ แม้ไม่เคยมีอาการเตือนมาก่อน

อย่างไรก็ตาม ... การออกกำลังกาย ควรจะเล่นแต่พอดี ไม่หักโหมจนเกินไป และควรตรวจเช็คสุขภาพหัวใจ และร่างกายเป็นประจำ โดยเฉพาะคนที่อายุ 35 ปีขึ้นไป แม้จะไม่ใช่คนกีฬา ... ก็ควรตรวจสุขภาพหัวใจก่อนออกกำลังกายสักนิด เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากโรคหัวใจวายได้

ศูนย์บอลลูบขยายหลอดเลือดหัวใจ
โรงพยาบาลลานนา

คุณมีญาติพี่น้องป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ ไหมหรือเปล่า ?

เช็กตัวเองให้ดี รู้ทัน

ป้องกันมะเร็งลำไส้...



“มะเร็งลำไส้ใหญ่ ตรวจพบก่อนในระยะเริ่มแรก รักษาให้หายขาดได้”

เรื่องราวจากคนใกล้ตัวที่ทำให้เราต้องหันมาสังเกตตัวเอง คนที่ในครอบครัวมีประวัติการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ หรือโรคมะเร็งลำไส้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ตั่งเนื้อในลำไส้ โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง ... ควรระวังให้ดี เพราะคุณอาจเสี่ยงกับการเป็น “โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่” ก็ได้ วันนี้ พญ.อัจฉราภรณ์ คงนาค แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร ประจำศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา จะมาให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้กันครับ

มะเร็งลำไส้ใหญ่ ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เรื่องจริงที่คุณควรรู้

สาเหตุ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ที่ใครหลายคนคิดถึง ก็มาจากพฤติกรรมกรกิน การดื่มที่เป็นปัจจัยสำคัญ แต่ยังมีอีกสาเหตุหนึ่งที่คนมองข้าม และไม่ค่อยให้ความสนใจ จนอาการสำแดงฤทธิ์ ถึงจะไปตรวจพบว่าเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ไปเสียแล้ว ซึ่งมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ พบได้ประมาณเฉลี่ยเกือบ 10% ของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ทั้งหมด ดังนั้นเมื่อมีใครในบ้านสักคนหนึ่งเป็นโรค สมาชิกที่เหลือในครอบครัวจำเป็นต้องรีบประเมินความเสี่ยงของตนเองทันที เพื่อที่จะได้ตรวจคัดกรองหาโรคและรักษาได้ทัน่วงที

มะเร็งลำไส้ใหญ่ สังเกตอาการได้อย่างไรบ้าง ?

อาการในระยะเริ่มต้นของมะเร็งลำไส้ใหญ่ อาจไม่มีการผิดปกติบ่งชี้ ทำให้ผู้ป่วยไม่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่หรือไม่ หรือบางครั้งอาการที่พบก็อาจคล้ายกับอาการของโรคอื่นๆ เพราะฉะนั้นหากคุณมีสัญญาณเหล่านี้ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที เช่น ถ่ายอุจจาระปนมูกเลือด คลำพบก้อนในช่องท้อง น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ ท้องผูกสลับท้องเสีย หรือจากเดิมที่เป็นคนถ่ายปกติ แล้วกลายมาเป็นท้องเสีย หรือท้องผูก ปวดท้องเรื้อรัง โดยเฉพาะบริเวณท้องน้อย อุจจาระลำเล็กลง ยาวเรียวผิดปกติอ่อนเพลีย ซีดจาง เหล่านี้เป็นอาการที่คุณต้องระวัง





ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา

“มะเร็งลำไส้” ปล่องไว้นานไม่เตือน ตรวจเช็กได้ชัด ด้วยการส่องกล้อง Colono Scopy

การป้องกันอีกอย่างที่สำคัญ คือการตรวจสุขภาพประจำปี โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรตรวจทุกคน และความโชคดีของมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มะเร็งชนิดอื่นไม่มี คือ การตรวจคัดกรองด้วยการส่องกล้อง เพราะสามารถตรวจวินิจฉัยและทำการรักษาได้ในคราวเดียวกัน หากคุณทำการส่องกล้อง แล้วพบว่ามียังเนื้อ ก็สามารถตัดออกได้เลย แล้วนำดีเอ็นเอไปตรวจเพื่อยืนยัน ซึ่งถ้าเป็นมะเร็งในระยะแรก อาจให้การรักษาด้วยการส่องกล้องรักษาก็เพียงพอในบางราย

โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ปัจจุบัน รู้ทันได้ ด้วยการตรวจส่องกล้อง ซึ่งหากพบติ่งเนื้อในลำไส้สามารถตัดออก และรักษาหายได้หากพบในระยะแรก การสังเกตอาการตนเอง เป็นวิธีการตรวจเช็คตัวเองก่อนเบื้องต้น หากมีอาการ ก็ไม่ควรปล่อยไว้ มาพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยอาการ และรักษาตามขั้นตอนต่อไป



พญ.อัจฉราภรณ์ คงนาค

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านระบบทางเดินอาหาร
ประจำศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา



ตะคริว ขณะออกกำลังกาย

ปัญหาพบบ่อยของนักกีฬา

ในสนามแข่งขันกีฬาต่างๆ เรามักพบการบาดเจ็บของนักกีฬาย่างกะทันหัน ซึ่งหนึ่งในสาเหตุของการบาดเจ็บที่พบบ่อย มาจากการเกิดตะคริวขณะออกกำลังกาย ซึ่งใครที่เคยเป็นตะคริว ก็คงทราบดีว่ามันเจ็บปวดและทรมานแค่ไหน แม้จะเป็นเวลาเพียงช่วงสั้นๆ ก็ตาม ... **คำถามต่อมา** ก็คือ ตะคริวเกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดจากอะไร อันตรายมากน้อยแค่ไหน และจะอย่างไร? เมื่อเกิดตะคริวระหว่างการเล่นกีฬา คำตอบเหล่านี้จะมีคำตอบครับ ติดตามอ่านสาระความรู้ดี ๆ จากแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา โรงพยาบาลลานนา กันได้เลยครับ



ตะคริว ... เกิดจากการที่กล้ามเนื้อหดเกร็งอย่างรุนแรง สามารถเกิดขึ้นได้กับกล้ามเนื้อทุกมัด แต่ส่วนใหญ่ในนักกีฬา หรือผู้ออกกำลังกาย มักพบที่กล้ามเนื้อน่อง ขา แสดงอาการมักนานไม่เกิน 2 นาที แต่ในบางรายอาจนานถึง 5 นาทีหรือมากกว่านั้นก็เป็นได้

ตะคริวขณะออกกำลังกายอันตรายมั๊ย ... แม้ว่าตะคริวจะไม่ใช่อาการที่ทำให้เสียชีวิต แต่ก็สามารถกลับกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น เกิดตะคริวระหว่างการว่ายน้ำ นี่ก็เป็นเรื่องอันตรายอย่างยิ่ง ที่มักเป็นสาเหตุของการจมน้ำ รวมทั้งกิจกรรมระหว่างวัน อย่างการขับรถ หากเกิดตะคริวระหว่างทาง ก็อาจกลายเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุได้เช่นกัน

ออกกำลังกาย เป็นตะคริวเกิดจากอะไร ?! แล้วจะป้องกันได้อย่างไร ?

● กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง หากใช้งานหนักจะเสี่ยงเป็นตะคริวได้ง่ายกว่า

ป้องกันได้โดยเพิ่มการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ และบริหารกล้ามเนื้อส่วนที่ไม่สมดุล หรืออ่อนแรง โดยอาจจะค่อยๆ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่เคยเป็นตะคริว เพราะถ้ากล้ามเนื้อแข็งแรงโอกาสเกิดตะคริวก็น้อยลง

● เกิดจากร่างกายเกิดการขาดน้ำ

ป้องกันได้ด้วยทานน้ำให้เพียงพอ การรับประทานน้ำก่อนการออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง ประมาณ 200 ซีซี ขึ้นไป และดื่มน้ำทุก 15 นาที ระหว่างออกกำลังกาย โดยค่อยๆ จิบไปเรื่อยๆ จะช่วยทำให้ร่างกายมีน้ำเพียงพอ เพราะหากขาดน้ำมาก ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น และอาจทำให้เกิด “Heat Stroke” ได้อีกด้วย

นี่เป็นเพียงสาเหตุหนึ่งของการเกิดตะคริวขณะออกกำลังกาย **แท้จริงแล้ว** ยังมีอีกหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดตะคริวได้ ฉะนั้นการดูแล **อบอุ่นร่างกาย** และเตรียมพร้อมก่อนออกกำลังกาย จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะป้องกันการเกิดตะคริวได้ อย่างไรก็ตาม หากใครที่มีอาการผิดปกติบ่อยๆ ก็ควรมารับคำปรึกษาจากแพทย์ ก็จะเป็นการดีที่สุด เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต



ศูนย์เวชศาสตร์การกีฬา sw.ลานนา

● กล้ามเนื้อขาดการยืดหยุ่น กล้ามเนื้อที่ใช้งานมาก หรือตึงไปจะก่อให้เกิดตะคริวได้บ่อย

ป้องกันได้โดยการอบอุ่นร่างกาย Warm Up รวมทั้งการยืดกล้ามเนื้อ จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ ดังนั้นทุกครั้งก่อนที่ท่านจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านต้องให้เวลากับการ Warm up ให้เพียงพอและรวมทั้งการยืดกล้ามเนื้อด้วย



นพ.ไกรพ วิวัฒน์พนิชย์
แพทย์ผู้ชำนาญการด้านกระดูกและข้อ
และแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา
ประจำศูนย์โรคปวดเข่า รพ.ลานนา



③ โรคร้าย



อันตรายจากนกพิราบ



นกพิราบ สัตว์ปีกแสนน่ารัก ที่ดูเป็นมิตรกับผู้คนในจังหวัดเชียงใหม่มีหลายแห่ง ที่มีนกพิราบเป็นจุดดึงดูดให้นักท่องเที่ยวแวะเวียนมาให้อาหาร และถ่ายรูป อาทิเช่นบริเวณช่วงประตูท่าแพ จ.เชียงใหม่ เป็นต้น จนขณะนี้มียกพิราบมาแพร่พันธุ์เพิ่มขึ้นอย่างมากมาย สิ่งที่ตามมาคือเจ้านกพิราบเหล่านี้ มันไม่ได้มีแค่ความน่ารักอย่างเดียว นกพิราบจรจัดเหล่านี้ยังอาจนำอันตรายมาสู่คนได้อีกด้วย ซึ่งขณะนี้ทางจังหวัดเชียงใหม่ได้ออกรณรงค์ ขอความร่วมมือไม่ให้ขายอาหารแก่ฝูงนกเหล่านี้แล้ว ด้วยห่วงใยสุขภาพของพวกเราชาวเชียงใหม่ และกลุ่มนักท่องเที่ยว

“ 3 โรคร้าย...อันตรายจากนกพิราบ ” มีดังต่อไปนี้



1. โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

เชื้อเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายผ่านทางเดินหายใจ สูดดมเอาเชื้อโรคเข้าไป ซึ่งอาจพบได้ในมูลของนกพิราบ ที่มีเชื้อราอยู่ชนิดหนึ่ง ที่ทำให้เกิดโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบได้ อาจจะหายใจเอาละอองมูลแห้งเข้าไป หรือมืออาจจะสัมผัสโดนมูลนกพิราบ แล้วไม่ได้ทำความสะอาดมือหยิบจับอาหารเข้าปาก เราก็ดูดเชื้อผ่านทางเดินอาหารได้เช่นกัน อาการของโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบก็คือ ผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ มีอาการตึงๆ ที่ลำคอ อาจจะมีอาการตาสู้แสงจ้าไม่ได้ หากติดเชื้อจากแบคทีเรียอาการอาจรุนแรงมาก อาจมีอาการชักเกร็ง หดสติพิการ เช่น หมดสติ หูแว่ว ปากเบี้ยว สมอพิการ หรือเสียชีวิตได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว

3. ปอดอักเสบ

จากข้อ 2. เชื้อราชนิดเดียวกันนี้ เชื้อรา *Cryptococcus neoformans* หากสูดดมเอาละอองสปอร์ หรือเชื้อราชนิดนี้เข้าไปในปอด ก็อาจทำให้ปอดอักเสบได้ เริ่มจากอาการปอดติดเชื้อก่อน แล้วอาจค่อยๆ ลามไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกาย แล้วจะเริ่มมีอาการคล้ายๆ กับ 2 โรคที่กล่าวมานั้นคือ มีไข้ปวดศีรษะเป็นพักๆ หนาวสั่น วิงเวียน ปวดขมับ เบ้าตาหรืออาจถึงขั้นอาเจียน ไอแล้วเสมหะมีเลือดปน อาจมีหลอดลมอักเสบร่วมด้วย และที่สำคัญอาจติดเชื้อในกระแสเลือดจนเสียชีวิตได้

2. โรคคริปโตคอกโคสิส

โรคคริปโตคอกโคสิส เป็นโรคในสัตว์ ที่เกิดจากการติดเชื้อรา *Cryptococcus neoformans* แต่คนก็สามารถติดโรคนี้ได้เช่นกัน หากเป็นคนที่ภูมิคุ้มกันต่ำ อาจหายใจเอาเชื้อราจากดินรอบๆ ที่เลี้ยงสัตว์ หรือจากมูลสัตว์อย่างนกพิราบ เข้าไปในทางเดินหายใจ ทำให้เป็นไข้ ไอเป็นเลือด เจ็บหน้าอก มีปัญหาทางด้านการมองเห็น มึนงง หากมีอาการติดเชื้อที่ปอด หรือสมอง อาจมีอาการสับสน หรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ เชื้อราประเภทนี้ ยังสามารถพบได้ในมูลของนกพิราบ และนกอื่นๆ เช่น นกคานารี นกหงษ์หยก นกแก้ว นกกระตั้ว นกแขกเต้า ไก่ นกกระจอก นกเอี้ยง นกเขา ซึ่งนกเหล่านี้จะไม่แสดงอาการป่วยออกมา



พญ.ณัฐณี ลักษณะนันท์

แพทย์ผู้ชำนาญการโรคติดเชื้อ

ประจำศูนย์อายุรกรรม โรงพยาบาลลานนา

“ เชื้อราจากนกพิราบ ติดได้ง่ายๆ แค่เพียงสูดดม ...อันตราย ก่อเกิดโรคร้ายได้ ถ้าไม่รักษา ”

การก่อตัวของโรคจะเกิดขึ้นช้าๆ เด็ก คนแก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ต้องระวังเป็นพิเศษ !!!

ตอนนี้เราทุกคนก็ รู้แล้วใช่มั้ยคะว่า มูลนกพิราบ นั้นมีอันตรายอย่างไร ฉะนั้นควรจะหลีกเลี่ยงการสัมผัสตัว และรู้จักป้องกันตัวเอง เช่น สวมผ้าปิดปากและจมูก เวลาทำความสะอาดอาคารเก่าขอบหน้าต่าง ซอกหลังคา หรือบริเวณที่พบนกอาศัยอยู่ เพราะอาจเป็นแหล่งที่มีเชื้อโรคจากมูลนกปนเปื้อน และล้างมือทุกครั้งหลังทำความสะอาดหากท่านใดที่มีอาการผิดปกติ ดังข้างต้นกล่าวมาแล้ว ก็ไม่ควรนิ่งนอนใจ หรือคิดว่าอาการเหล่านี้จะหายไปเอง ทางที่ดีควรมาพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัย และรักษาตามขั้นตอนต่อไป



ศูนย์สูติรีเวชกรรม โรงพยาบาลลานนา



การคลอดธรรมชาติ นั้นดีอย่างไร ?

ศูนย์ สูติรีเวชกรรม
โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่

การคลอดธรรมชาตินั้นได้อย่างไร

คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่ปัจจุบันนี้นิยมผ่าคลอดมากขึ้นแต่ถ้ารู้ไหมคะจริงๆ แล้วการคลอดเองมีข้อดีกว่าอย่างไร

ข้อดีของการคลอดธรรมชาติ

- 1. การคลอดเอง** คุณแม่จะมีการเบ่งคลอดตามธรรมชาติ เพราะฉะนั้นหลังคลอดจะมีแผลแค่บริเวณแผลฝีเย็บเท่านั้น ซึ่งจะทำให้แผลสมานตัวได้เร็วกว่า คุณแม่จึงฟื้นตัวได้เร็วกว่าการผ่าคลอด
- 2. การคลอดเอง** ลูกน้อยของท่าน จะได้รับแบคทีเรียที่ดีทางช่องคลอด ที่อยู่ในช่องคลอดของคุณแม่คะ เพราะฉะนั้นทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกัน ทำให้ลูกน้อยไม่ป่วยบ่อย แต่ถ้าผ่าคลอดจะไม่ได้รับแบคทีเรียจุดนั้น และถ้าคุณแม่สามารถลูกเดินได้ดี หรือว่าลูกนั่งได้ดีไม่ค่อยเจ็บแผลมาก ก็จะสามารถเลี้ยงลูกน้อยได้ดีกว่า และสามารถฟื้นตัวได้เร็วกว่า

เตรียมตัวคลอดธรรมชาติอย่างไร ?

คุณแม่ที่ตัดสินใจคลอดธรรมชาติควรเตรียมพร้อม ด้วยการเลือกโรงพยาบาลที่มีผู้เชี่ยวชาญในการทำคลอดนั้นปรึกษา และเตรียมวางแผนการคลอดกับแพทย์ โดยพูดคุยถึงความต้องการเกี่ยวกับการคลอดของตนเองอย่างชัดเจน รวมทั้งปรึกษาว่าจำเป็นต้องใช้ยาหรืออุปกรณ์ใด ช่วยในการทำคลอดบ้าง ทั้งนี้ส่วนใหญ่วิธีที่แพทย์จะนำมาใช้ช่วยเหลือในการคลอดธรรมชาติ ก็คือการฉีดยาเข้าเส้นเลือด และการใช้เครื่องตรวจอัลตราซาวด์ดูทารกในครรภ์

ซึ่งอาจส่งผลให้คุณแม่เคลื่อนไหวร่างกายลำบาก และทำให้การคลอดเป็นเรื่องยากยิ่งขึ้น แต่ก็ไม่ต้องกลัวเสียใจได้ เนื่องจาก หากไม่ใช้ยาเข้าช่วยเลย คุณแม่อาจรับมือกับความเจ็บปวดไม่ไหว นอกจากนี้ คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ทั้งหลายยังควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการคลอดลูก ทั้งการคลอดแบบธรรมชาติ และการผ่าคลอด รวมถึงวิธีบรรเทาอาการเจ็บขณะคลอดธรรมชาติ โดยนำมาฝึกปฏิบัติระหว่างเตรียมคลอด เพื่อให้ใช้ได้อย่างคล่องแคล่วขณะคลอด



พญ.รวิวรรณ คำโพธิ์

แพทย์ผู้ชำนาญการ ด้านสูตินรีเวชกรรม
ประจำศูนย์สูตินรีเวช โรงพยาบาลลานนา



การเตรียมตัวและศึกษาไว้ก่อนอาจช่วยคลายความเครียด และวิตกกังวลไปได้บ้าง ซึ่งจะเป็นผลดีกับการคลอด เพราะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก่อนคลอดนั้น สามารถส่งผลให้การคลอดล่าช้าลง เนื่องจากระดับฮอร์โมนความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูง อาจจะกระทบต่อการหดตัวของมดลูกได้ อย่างไรก็ตาม แม้คุณแม่จะเตรียมพร้อม และมีความมั่นใจในการคลอดธรรมชาติเพียงใด แต่เมื่อการคลอดมาถึง ก็อาจมีเหตุจำเป็นให้ไม่สามารถคลอดเอง กลับต้องใช้การผ่าคลอด เพื่อความปลอดภัยของแม่และเด็ก เช่นในกรณีที่ทารกไม่อยู่ในท่าเอาหัวลง ทารกตัวใหญ่เกินกว่าจะคลอดทางช่องคลอดได้ หรือเกิดภาวะเครียดของทารกในครรภ์ เป็นต้น เพื่อความปลอดภัยและผลลัพธ์การคลอดที่ดีต่อคุณแม่และทารก จึงควรวางแผนเกี่ยวกับทางเลือกอื่นในการคลอดไว้ให้พร้อมสำหรับกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินและจำเป็นต้องใช้การผ่าคลอดเข้าช่วย

วิชาการคุณแม่ยุคใหม่ ศูนย์สูติรีเวช โรงพยาบาลลานนา

วันเสาร์ที่ 20 ตุลาคม 2561: รพ.ลานนา จัดงานอบรม
วิชาการ“คุณแม่ยุคใหม่ ... ใส่ใจสุขภาพ” ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561
กิจกรรมครั้งนี้ได้รับการตอบรับที่ดีจากคุณแม่ตั้งครรภ์และคุณพ่อ
ที่พากันมาร่วมงานภายในงานนี้มีการบรรยายวิชาการเกี่ยวกับ
การเตรียมตัวระหว่างตั้งครรภ์ เตรียมพร้อมสำหรับการคลอด
โดย พญ.รวิวรรณ คำโพธิ์ สูติรีแพทย์ และการสาธิตการอาบน้ำ
การดูแลทารกแรกเกิด โดยพยาบาลวิชาชีพ จากแผนก
ห้องคลอด-ทารกแรกเกิดบรรยากาศงานเป็นไปด้วยความอบอุ่น
ณ ห้องประชุม 1 อาคาร C โรงพยาบาลลานนา



ติดตามชมภาพกิจกรรมเพิ่มเติม ได้ที่... www.facebook.com/lannahospital.cm



สว.ลานนา เพิ่มศักยภาพ ศูนย์เวชศาสตร์การกีฬา

นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา มอบช่อดอกไม้
ในโอกาสต้อนรับ นพ.ไกรพ วิวัฒนพณิชย์ แพทย์ผู้ชำนาญการด้านกระดูกและข้อ
และแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา โรงพยาบาลลานนา เพื่อรองรับผู้ใช้บริการ รพ.ลานนา
ที่เพิ่มมากขึ้น

ศูนย์โรคปวดเข่า
โรงพยาบาลลานนา



เทคโนโลยี...

เลเซอร์จับปวด

กับหางฟ้าหักบั้น

ศูนย์โรคปวดหลัง รพ.ลานนา



เทคโนโลยีเลเซอร์กำลังสูงระจับปวด



เทคโนโลยีกายภาพบำบัดด้วยเลเซอร์

เหมาะสำหรับคนที่มีอาการปวดต่างๆ ในแต่ละบริเวณของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นด้านของรากลุ่มของออฟฟิศซินโดรม ปวดข่า ปวดหลัง ปวดคอ อาการการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา โรคกระดูก เอ็นร้อยหวาย เอ็นใต้ฝ่าเท้าอักเสบ ปวด บวม อักเสบตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยในเรื่องของการสมานแผลให้หายเร็ว เช่น แผลเบาหวาน แผลกดทับ แผลบาดเจ็บต่างๆ ได้อีกด้วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลานนา โทร. 053-999-777



มาปรึกษาพี่อ้อกับ 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



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา



เทคโนโลยีกายภาพบำบัด



ด้วยเลเซอร์

- อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- บวมอักเสบตามข้อ
- ปวดกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้การสมานแผลหายเร็ว

" เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ "



โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

1 Sukkasem Rd., Kwang Nakorping, Muang Chiangmai, Thailand 50300
Tel. 053-999777 Fax. 053-999798