ลานนาสาร

โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 4/2556

มาป้องกันปัญหาและอาการจาก
โรคนิ้วล็อก กันเถอะ

เล่นแบดฯ
อย่างไร? ..ให้ปลอดภัย

ปฏิบัติตนถูกวิธี..
ไข้หวัดไหนๆ ก็ไม่ต้องกลัว

อาหารเสริม
ปลอดภัยจริงหรือไม่?

www.lanna-hospital.com

ศูนย์โรคปวดหลัง
ผ่าตัดหลัง ด้วย...MIS
เทคโนโลยีแบบแผลเล็ก

Contents

สารบัญ ลานนาสาร

1 - 2
รถกอล์ฟบริการ

3 - 4
มาป้องกันปัญหาและอาการจาก “โรคนิ้วล็อก” กันเถอะ

5 - 6
โรคกระดูกพรุน... รู้ทันป้องกันได้

7 - 8
สัมภาษณ์ผู้ป่วยฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง

9 - 10
เล่นแบดฯ อย่างไรให้ปลอดภัย

11 - 12
เยี่ยมบ้านผู้ป่วย

13 - 14
อาหารเสริมปลอดภัยจริงหรือไม่ (ตอนที่ 1)

15 - 16
ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ รพ.ลานนา
/ ปฏิบัติตนถูกวิธี.. ไข้หวัดไหนๆ ก็ไม่ต้องกลัว

17 - 18
ข่าวสารและกิจกรรม

ลานจอดรถใหม่ในซอยสุขเกษม 1

รถกอล์ฟบริการ..

สำหรับผู้มาใช้บริการโรงพยาบาลลานนาทุกท่าน ที่มาด้วยรถยนต์ส่วนตัว สามารถนำรถไปจอดได้ที่ลานจอดรถแห่งใหม่ ในซอยสุขเกษม 1 (หน้าร้านกุ้งเผาสุพรรณ)

ทั้งนี้โรงพยาบาลลานนา ได้จัดเตรียมรถกอล์ฟไฟฟ้าไว้คอยบริการรับ-ส่ง เพื่ออำนวยความสะดวก หากท่านนำรถยนต์เข้าจอดแล้ว สามารถแจ้งเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย เพื่อเรียกใช้บริการรถกอล์ฟรับ-ส่ง ได้จนถึงเวลา 20.00 น.

▶ มาป้องกันปัญหาและอาการจาก

“โรคนิ้วล็อก” กันเถอะ

“โรคนิ้วล็อก” อาจเป็นปัญหาและอุปสรรคสำหรับใครหลายๆ คนที่ป่วยเป็นโรคนี้ ถึงแม้มันอาจจะไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่ก็สร้างความลำบากได้ในการทำงานและชีวิตประจำวันของเรา วันนี้เรามีเกร็ดสาระความรู้ดีๆ ในการป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรคนิ้วล็อกมาฝากกันครับ

โรคนิ้วล็อกจะเป็นกับคนที่มีการใช้งานมือมากเกินไป หรือใช้ผิดวิธี โดยมีสาเหตุชัดเจน และหากรู้จักระมัดระวังการใช้นิ้วอย่างถูกวิธีจะช่วยป้องกันการเป็นโรคนิ้วล็อก

- **ไม่ควรหิ้วของหนัก** เช่น ถ้าเราไปซื้อของตามตลาด หรือซุปเปอร์มาเก็ต หากมีเครื่องทุ่นแรง เช่น รถเข็น รถลาก ก็ควรใช้เพื่อทุ่นแรงเรา แต่หากไม่มีควรใช้ตะกร้าหรือถุงผ้าส่วนตัว เพื่อที่จะได้ใส่ของในถุงใบๆ เดียวกัน และเวลายกของก็ไม่ควรใช้นิ้วยกเพียงนิ้วใดนิ้วหนึ่ง ควรยกของทั้งอุ้งมือ และควรยกของสลับข้างกัน

- **ใส่ถุงมือทุกครั้ง** เวลาทำงานที่ต้องทำงานกับอุปกรณ์ช่าง เนื่องจากงานพวกนี้ต้องใช้มือ ข้อมือและนิ้วในการทำงาน และงานบางอย่างอาจต้องใช้แรงในการทำงานมาก ซึ่งอาจเกิดการเกร็งตัวของนิ้วมือ ซึ่งทางที่ดีควรมีถุงมือไว้ใส่ เพื่อลดการบาดเจ็บของปลอกเอ็นกับเส้นเอ็น

● **ใช้อุปกรณ์ทุ่นแรง** คนที่ยกของหนักๆ เป็นประจำ ควรมีอุปกรณ์ช่วย หรือเครื่องทุ่นแรง เช่น ผ้ารองจับ รถเข็น รถลาก เพราะการยกของหนักเป็นประจำ ไม่เพียงเสี่ยงต่อโรคนิ้วล็อก ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกต่างๆ นาๆ ด้วยอีกเช่นกัน

● **พักมือเป็นระยะๆ** การที่ยกของหนักๆ หรือทำงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้นิ้วมือทำงานหนักแล้ว ยังส่งผลให้นิ้วมือเราอ่อนล้าและระบมได้ง่าย ซึ่งเป็นการเสี่ยงที่จะเกิดโรค จึงควรพักมือเป็นระยะๆ เช่น ทำงาน 30 นาที พัก 5-10 นาที แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อนิ้วมือบ้าง ก็จะลดโอกาสที่จะเกิดโรคได้ อีกทั้งเป็นการดูแลสุขภาพเราได้ด้วยเช่นกัน

และไม่เพียงแค่เรารู้จักระมัดระวังการใช้นิ้วอย่างถูกวิธี เราควรหมั่นบริหารนิ้วมือและกล้ามเนื้อที่ถูกต้องเพื่อป้องกันโรคนิ้วล็อกได้อีกดังนี้ครับ

1. **ยืดกล้ามเนื้อแขน มือ นิ้วมือ** โดยยกแขนระดับไหล่ ใช้มือข้างหนึ่งดันให้ข้อมือกระดกขึ้น-ลง ปลายนิ้วเหยียดตรงค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อยทำ 6-10 ครั้ง/เซต

แบมือ

กำมือ

2. **บริหารการกำ-แบมือ โดยฝึกกำ-แบ** เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อนิ้วมือ และกำลังกล้ามเนื้อภายในมือ หรืออาจถือลูกบอลในฝ่ามือก็ได้ โดยทำ 6-10 ครั้ง/เซต

3. **ท่าเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อที่ใช้งอ-เหยียดนิ้วมือ** โดยใช้ยางยืดช่วยต้าน แล้วใช้นิ้วมือเหยียดอ้านิ้วออก ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซต

เพียงแค่ทุกท่านหมั่นบริหารนิ้วมืออย่างเป็นประจำ และใช้นิ้วมืออย่างระมัดระวังก็จะเป็นการลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนิ้วล็อกได้อย่างมากเลยทีเดียว แต่หากท่านใดที่มีปัญหาหรืออาการเกี่ยวกับโรคนิ้วล็อกแล้ว ควรรีบมาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาทางรักษาต่อไป

นพ. เดชวัศวร์ ศิวัชพันธุ์
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

ศูนย์โรคปวดหลัง
ผ่าตัดหลัง ด้วย...MIS
เทคโนโลยีแบบแผลเล็ก

โรคกระดูกพรุน...

รู้ทัน

ป้องกันได้

คนเรามักจะมีความเชื่อกันว่าผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคกระดูกพรุน **ส่วนมากจะเป็นคนที่มีอายุมากแล้ว มันก็จริงอยู่ แต่ความจริงแล้ว โรคกระดูกพรุนสามารถเป็นได้ทุกวัย** เนื่องมาจากหลายสาเหตุ ทั้งจากกรรมพันธุ์ เนื้องอกในกระดูก ขาดภาวะทางโภชนาการ ขาดวิตามิน การขาดโปรตีนและแคลเซียม ฮอร์โมนบางชนิด และยาบางชนิด ซึ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ทั้งนั้น

นพ.ดุสิต ศรีสกุล
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

อาการของโรคกระดูกพรุนนี้ จะส่งผลทำให้กระดูกของเราหักง่ายขึ้น โดยเฉพาะคนวัยทอง หรือผู้หญิงที่ใกล้หมดประจำเดือน มีโอกาสเสี่ยงต่อการจะเป็นโรคนี้มากที่สุด เพราะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ช่วยทำให้แคลเซียมมาจับที่เนื้อกระดูก หรือเกิดจากกรรมพันธุ์ เช่น คนที่มีน้ำหนักน้อย คนผิวขาว ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคกระดูกพรุน เป็นต้น

แต่คนเราก็มักจะหลีกเลี่ยงความแก่ตัวของเราไปได้ยาก แน่นอนว่ายิ่งแก่ ก็ยิ่งเสื่อมไปทุกๆ อย่าง โดยเฉพาะกระดูกของเราเอง ดังนั้นเราควรป้องกันตนเอง หรือดูแลลูกหลานของเราให้ห่างไกลจากโรคนี้กันครับ

วิธีการดูแลตัวเองให้ห่างจากโรคกระดูกพรุนก่อนวัยอันควร

เราควรป้องกันตนเองและเสริมความแข็งแรงให้กับกระดูกโดยการเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก

1. ดื่มนมวันละ 2 แก้ว ตั้งแต่ 5 ปี เป็นต้นไป
2. การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารผักใบเขียว และอาหารจำพวกที่มีวิตามิน ซี และ ดี รวมทั้งการทานแคลเซียมให้มาก เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย เป็นต้น
3. การหลีกเลี่ยงสารที่ไม่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ชา กาแฟ
4. การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ร่างกายสร้างกล้ามเนื้อมากระตุ้นมวลกระดูกให้หนาแน่นมากขึ้น แต่สำหรับผู้ที่มีอายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหมมากนัก และเป็นเวลานานๆ เพราะอาจจะทำให้ส่งผลเสียต่อกระดูกได้

ปัจจุบันแม้ว่าเทคโนโลยีทางการแพทย์ จะมียาที่ช่วยเร่งแคลเซียมในกระดูก หรือยายับยั้งการเสื่อมสลายของเซลล์กระดูก แต่ราคาก็ยังสูงอยู่ ดังนั้นเราควรเร่งการสะสมเนื้อกระดูกให้มากไว้ตั้งแต่อายุน้อยๆ และปฏิบัติตัวตามข้อแนะนำเบื้องต้น โรคกระดูกพรุนก็จะเข้าใกล้เราได้ยากขึ้นครับ

หากท่านใดมีข้อสงสัย หรือต้องการปรึกษาแพทย์ สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999777 หรือทางเว็บไซต์
"ปรึกษาแพทย์ศูนย์โรคปวดหลัง" ได้ที่ Website : www.lanna-hospital.com

ขอขอบคุณ คุณอนุสรณ์ ประกัตฐโกมล

“ปวดหลัง รักษาแล้ว อาการกลับมากำเริบ... ฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง ช่วยให้หายดี”

“โรคปวดหลัง เป็นปัญหาที่อันตรายและน่ากลัว แม้จะเคยรักษามาแล้ว ก็สามารถกลับมาเป็นซ้ำได้อีก หากไม่ดูแลตัวเองให้ดีหลังการรักษา รวมทั้งการใช้ท่าทางที่ไม่ถูกต้องในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน อย่างเช่น คุณอนุสรณ์ ประกัตฐโกมล ผู้ป่วยโรคปวดหลัง ที่มารักษาด้วยวิธีการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง ณ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา...”

คุณอนุสรณ์ ประกัตฐโกมล ปัจจุบันอายุ 38 ปี มีอาชีพเป็นช่างซ่อมคอมพิวเตอร์ อยู่บริษัทใหญ่แห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ได้เล่าถึงสาเหตุของอาการปวดหลังที่เป็นอยู่ว่า อาการปวดหลังที่ผมเคยประสบปัญหาอยู่นี้ไม่ได้เพิ่งเป็นมา แต่เคยเป็นมาก่อนอยู่แล้ว เล่าย้อนหลังไปเมื่อ ปี พ.ศ. 2542

ตอนนั้นอยู่ในช่วงวัยทำงาน กำลังไฟแรง งานที่ทำก็อาจจะหนักบ้าง เบาบ้าง ก็ไม่เกี่ยงที่จะทำ แต่ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือความประมาท ผมได้ยกของหนัก ด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ผมเกิดอาการปวดหลังอย่างเฉียบพลันขึ้นมาทันที ณ วินาทีนั้นเอง ผมรู้สึกถึงความทรมานจากอาการปวดหลังที่เป็นอยู่ โดยมีความรู้สึกปวดหลัง ชาตึง ร้าวไปถึงขา ก็ไม่รีรอที่จะหาทางรักษา

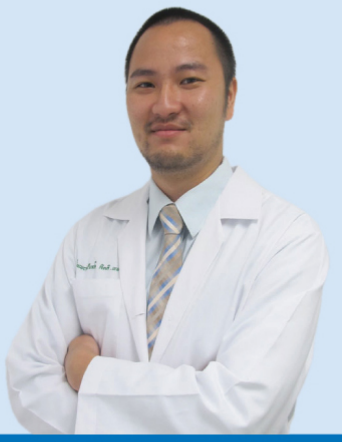
ตอนนั้นผมได้ไปรักษาตัวที่คลินิกในตัวเมืองเชียงใหม่ คุณหมอที่นั่นก็ได้ให้ยาคลายเส้น ยาคลายกล้ามเนื้อมาให้ทาน ผมก็รักษาเรื่อยมา แต่อาการปวดหลังของผม ก็เป็นๆ หายๆ ซึ่งมันไม่หายขาดสักที จนเมื่อปี 2545 อาการปวดหลังผมเริ่มหนักขึ้นจากที่เป็นมา จึงไปตรวจที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง และได้เอกซเรย์อาการปวดหลังของผม พบว่าเกิดจากโรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท ซึ่งคุณหมอที่นั่น ก็แนะนำให้ผมผ่าตัดหลังโดยทันที และอาการปวดหลังผมก็ค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ

แต่เหตุการณ์ไม่คาดคิดครับ หลังจากผมรักษาอาการปวดหลังครั้งนั้น ก็คิดว่าคงจะหายดีเป็นปกติแล้ว ก็ได้ใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไป โดยไม่ระวังตัวอะไรมากมาย ซึ่งด้วยอาชีพของผมเองที่ต้องนั่งซ่อมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ รวมทั้งขับรถเองไปตามที่ต่างๆ และอาจจะมียกของบ้าง โดยที่ไม่ได้ระวังอาการปวดหลังที่อาจจะกำเริบซ้ำได้อีก รวมทั้งอาจจะเกิดจากการใช้ท่าทางที่ไม่ถูกต้องในการยกของ การนั่ง การนอนที่ผิดท่า ผิดทาง และนี่แหละครับ ส่งผลให้อาการปวดหลังของผมกำเริบขึ้นอีกครั้งในปีนี้ ซึ่งอาการจะคล้ายๆ ครั้งก่อน คือ ปวดหลังและชาที่ปลายเท้า ทำให้ผมจำเป็นต้องกลับไปรักษาตัวอีกครั้ง

โดยครั้งนี้ผมได้ให้ความไว้วางใจ **“ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา”** ที่มีเทคโนโลยีการรักษาสมัยใหม่และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคปวดหลังโดยเฉพาะ เป็นผู้รักษาอาการปวดหลังของผมให้หายดี ผมได้พบกับ **นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์** แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ระยะแรกคุณหมอให้ทานยาและดูอาการ จากนั้นผมรู้สึกว่าอาการของผมไม่ดีขึ้น คุณหมอกิตติจึงส่งผมไปเอกซเรย์ด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หรือ MRI เพื่อวินิจฉัยอาการของผมให้ละเอียดอีกครั้ง คุณหมอกิตติบอกว่า “จากผลการเอกซเรย์พบว่า หมอนรองกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาทที่ตำแหน่งเดิม ที่เคยผ่าตัดไปแล้ว แต่เนื่องจากยังมีการกดทับเส้นประสาทไม่มาก และอายุยังน้อย จึงแนะนำให้รักษาโดยวิธีการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง เพื่อรักษาอาการปวดหลังที่กำเริบให้หายดี” ผมจึงตกลงตอบรับการรักษาของคุณหมอโดยไม่รีรอ

หลังจากผมรักษาโดยการ**ฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง** และนอนพักดูอาการเพียง 1 คืน อาการของผมดีขึ้นทันตาเห็น และรู้สึกว่าการรักษาแบบนี้เป็นวิธีการที่ไม่ยุ่งยากหรืออันตรายแต่อย่างใด และไม่ต้องนอนพักฟื้นเป็นเวลานาน คุณหมอจึงอนุญาตให้ผมกลับบ้านได้ทันที และให้มาทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย นอกจากจะได้มารักษาอาการปวดหลังให้หายดีแล้ว ผมยังได้รับความรู้จากคุณหมอกิตติ และนักกายภาพบำบัดในเรื่อง ท่าทางการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันอาการปวดหลังที่จะกลับมาเกิดขึ้นได้อีก จากนั้นมาผมได้ดูแลตัวเองเป็นอย่างดี และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ อย่างเคร่งครัด เพราะไม่อยากให้โรคปวดหลังมาเยือนผมอีกครั้ง ...

หากท่านมีอาการปวดหลัง สามารถปรึกษาแพทย์ได้ที่ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทร. 053-999777 หรือทางเว็บไซต์ “ปรึกษาแพทย์ศูนย์โรคปวดหลัง” ได้ที่ Website : www.lanna-hospital.com



นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

เล่นแบดฯ อย่างไร ?? ให้ปลอดภัย

ในช่วงนี้ กระแสของ **“น้องเมย์ รัชนก อินทนนท์”** นักตบลูกขนไก่ ทีมชาติไทย สร้างประวัติศาสตร์ เป็นนักกีฬาหญิงไทยคนแรกที่เพิ่งไปคว้าตำแหน่งที่ 1 ในรายการแบดมินตันชิงแชมป์โลก 2013 ที่ประเทศจีน ทำให้ช่วงนี้กระแสแบดมินตันฟีเวอร์ กำลังมาแรง มีผู้คนหันมาเล่นแบดมินตันกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น ซึ่งกีฬาแบดมินตัน เป็นอีกกีฬาหนึ่งที่ได้รับความนิยม สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย โดยไม่จำกัดอายุ และเป็นกีฬาที่ค่อนข้างปลอดภัย แต่ก็อาจทำให้มีการบาดเจ็บได้ หากเล่นในท่าที่หนักๆ หรือเล่นแบบผิดวิธี ยิ่งกีฬาแบดมินตันที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน โดยเฉพาะการตีลูก ถ้าใครเคยได้ยิน **“การตีลูกแบบ Overhead”** ที่ถือว่าเป็นไม้เด็ดของน้องเมย์ รัชนก เลยก็เป็นได้ แต่ใครจะรู้บ้างว่าหากไม่ได้รับการฝึกฝนอย่างดีแล้ว ท่านี้ถือว่ายากและมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหลัง เนื่องจากท่านี้ลูกจะอยู่เหนือหัว ค่อนไปทางด้านหลัง ทำให้ต้องเอี้ยวตัวและกระโดดขึ้นตีลูก ซึ่งหากไม่ได้ฝึกฝนและไม่รู้วิธี ก็จะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้อย่างมากเลยทีเดียว

แต่เราสามารถป้องกันการบาดเจ็บหลังจากการเล่นแบดมินตันและการตี โดยการยืดกล้ามเนื้อหลังก่อนเล่น ด้วยวิธีการ Stretching Exercises ดังนี้

ท่าที่ 1 - Knee to Chest (ดึงเข่าชิดอก)

เริ่มจากท่านอนหงาย ให้ใช้มือทั้งสองข้างจับที่ข้อพับบริเวณใต้เข่า แล้วดึงเข่าให้เข้ามาชิดที่หน้าอกให้มากที่สุด โดยให้ขาอีกข้างวางราบกับพื้นเหมือนเดิม ทำค้างไว้ประมาณ 30 วินาที เสร็จแล้วสลับข้างทำอีกขาหนึ่ง ทำซ้ำประมาณข้างละ 2-3 ครั้ง ในท่านี้จะช่วยยืดหลังส่วนล่างให้รู้สึกผ่อนคลาย

ท่าที่ 2 - Hip Rolling (บิดสะโพก)

อยู่ในท่านอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง แขนสามารถกอดอกหรือวางราบไว้ข้างลำตัวก็ได้ ในขณะยืดบริเวณข้างลำตัว ให้หันศีรษะไปทางซ้ายในขณะที่เข่าทั้งสองข้างบิดไปทางขวา ค้างไว้ประมาณ 30 วินาที แล้วกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับข้าง ข้างละประมาณ 2-3 ครั้งเช่นเดียวกัน

ท่าที่ 3 – Cat Stretch (ยืดหลัง)

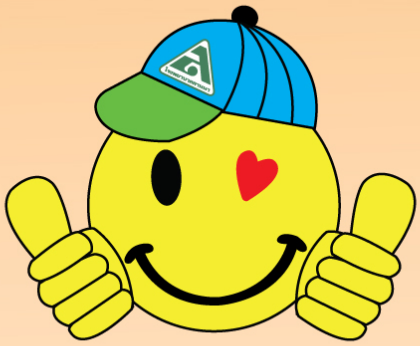
อยู่ในท่าคุกเข่า ในขณะยืดกล้ามเนื้อให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องพร้อมกับให้โก่งหลังขึ้นเหมือนท่าแมวบิดขี้เกียจ ให้ทำค้างไว้ประมาณ 15–20 วินาที แล้วปล่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น ในท่านี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังให้ผ่อนคลายพร้อมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องไปพร้อมๆ กัน

ท่าที่ 4 - Upper Back Stretch (ยืดหลังช่วงบน)

นั่งอยู่บนเก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิง ให้หลังชิดกำแพงให้มากที่สุด ในขณะยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบนให้ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ พยายามให้ศีรษะ หลังและไหล่ชิดติดกับกำแพงตลอดเวลา หายใจเข้าออกตามปกติ ค้างไว้ประมาณ 15–20 วินาที แล้วปล่อยแขนลงข้างลำตัวกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น

เพียงคุณลองทำตามท่ายืดกล้ามเนื้อหลัง ด้วยวิธีการ Stretching Exercises ก่อนเล่นกีฬา ก็จะสามารถลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บหลังได้อย่างมากเลยทีเดียว เพราะท่าเหล่านี้จะเป็นการช่วยให้กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นขาและหลังมีการยืดหยุ่น และสามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การเล่นกีฬานั้นดีอย่างวิเศษ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ แต่ทั้งนี้ต้องเล่นด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท และต้องเล่นให้ถูกท่า ถูกวิธี เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ ... หากท่านใดมีปัญหาสุขภาพกับการเล่นกีฬา สามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ที่ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999777 หรือทางเว็บไซต์ "ปรึกษากับแพทย์ศูนย์ปวดหลัง" www.lanna-hospital.com



เยี่ยมบ้านผู้ป่วย รพ.ลานนา

ฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง... เทคโนโลยีการรักษาแบบใหม่ รักษาโรคปวดหลัง

สถานที่ : หมู่บ้านต้นเปาเพลส

ก่อนอื่นขอสอบถามประวัติเบื้องต้นก่อนนะครับ

คุณอนันต์ ใจแก้ว ปัจจุบันอายุ 57 ปี มีอาชีพรับราชการอยู่ที่จังหวัดตาก แม้ว่าตัวเองจะไม่มีโรคประจำตัวใดๆ แต่ด้วยลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย ดูแลงานการจัดหาด้วยระบบไอที จึงต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์อยู่เป็นประจำ ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดอาการปวดหลังสะสมมานาน แต่ไม่แสดงอาการใดๆ จนเมื่อไม่นานมานี้ เกิดอาการปวดหลังรุนแรงได้กำเริบขึ้น ทำให้ต้องพึ่งหมอจากศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา รักษาอาการปวดหลังให้หายไป

เหตุการณ์อะไรที่ทำให้เกิดโรคปวดหลังครับ

คุณอนันต์ ได้เล่าว่า “อาการปวดหลังของผม จริงๆ แล้วเกิดขึ้นตั้งแต่ปี 2554 สาเหตุเนื่องมาจาก การนั่งทำงานนานๆ และยกของหนักผิดจังหวะ ทำให้เกิดอาการปวดหลังขึ้นมา ก็ได้หาทางรักษา โดยการไปพบแพทย์ที่คลินิกแห่งหนึ่ง ก็ได้ยามาทานบรรเทาอาการปวดหลังได้ระยะหนึ่ง ซึ่งแพทย์ก็ได้กำชับในเรื่องให้ระวังการยกของหนัก ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็ควรหลีกเลี่ยงไป...

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
โดยแพทย์เฉพาะทางแล้ว ที่ห้องสนทนาหน้าเว็บไซต์หลักของโรงพยาบาล
www.lanna-hospital.com โทร.053-999777

จนเมื่อปี 2556 จำได้ว่าเป็นช่วงก่อนวันสงกรานต์ ด้วยความไม่ระวัง ก็เผลอตัวไปยกของหนักอีกครั้ง แต่ครั้งนี้รู้สึกว่าจะมีความรุนแรงกว่าครั้งก่อน เพราะมีอาการปวดหลังรุนแรง ประกอบกับมีอาการชาร้าวลงขา ตอนนั้นก็หยุดกิจกรรมทุกๆ อย่าง เพื่อที่จะนอนพักให้หาย แต่กลับไม่เป็นอย่างนั้นเลย อาการปวดหลังที่มีอยู่ ได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น ถึงขั้นกับนอนแทบไม่ได้ และรู้สึกได้ว่าเมื่อเท้าผมแตะพื้นเมื่อไหร่ อาการปวดหลังก็แสดงอาการมาเมื่อนั้น ผมรู้ตัวเองดีว่า อาการปวดหลังของผมนั้น แย่ลงกว่าเดิมมาก ถ้าไม่รีบรักษา ผมคงทุกข์ทรมานมากไปกว่านี้แน่เลย”

เหตุผลที่เข้ารับการรักษาที่ รพ.ลานนา

ผมได้รู้จักศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ในบทความเกี่ยวกับโรคปวดหลัง จากนิตยสารคู่สร้างคู่สม ซึ่งมีผู้ป่วยโรคปวดหลัง ที่มีอาการและสาเหตุคล้ายๆ กันกับผม มารักษาที่นี่ จนหายดี ผมจึงมั่นใจและเชื่อมั่นว่าที่ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนานี่แหละ จะทำให้ผมพ้นทุกข์ทรมานจากอาการปวดหลังที่เป็นอยู่

ผมได้พบกับ นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์ แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา คุณหมอได้สอบถามประวัติและอาการปวดหลังของผม เพื่อวินิจฉัยที่มาที่ไปของอาการปวดหลัง จากนั้นได้ส่งผมไปเอกซเรย์แบบ MRI ซึ่งช่วยให้คุณหมอรู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงของอาการปวดหลังได้อย่างแม่นยำ ผลการวินิจฉัยออกมาว่า หมอนรองกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาท และเกิดการอักเสบ คุณหมอแนะนำว่ายังไม่ควรผ่า แต่ให้รักษาด้วยวิธีการฉีดยารอบรากประสาทสันหลังแทน ผมจึงเข้ารับการรักษาตามที่คุณหมอแนะนำโดยทันที

หลังจากได้รับการรักษาแล้วเป็นอย่างไรบ้างครับ

หลังจากการรักษาแล้ว ผมนอนพักดูอาการเพียง 1 วันเท่านั้น อาการของผมดีขึ้นทันตาเห็น ความทุกข์ทรมานจากอาการปวดหลังที่เคยมีมา ค่อยๆ หายไป เหลือเพียงทำตามคำแนะนำของคุณหมอกิตติ ที่ให้หมั่นทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ไม่นั่งทำงานนานเกิน 2 ชั่วโมง ให้หมั่นลุกมายืดเส้นยืดสาย และหลีกเลี่ยงการยกของหนัก ซึ่งหากปฏิบัติตามที่คุณหมอบอก อาการปวดหลังของผมก็จะไม่กลับมาอีก

นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

อาหารเสริมปลอดภัย จริงหรือไม่?

วิถีชีวิตในสังคมเมืองของคนเราในปัจจุบันนี้ ต่างก็รีบเร่งแข่งกับเวลา ลักษณะการบริโภคอาหารการกินต่างๆ ก็เปลี่ยนไปจากยุคสมัยอดีตเป็นอันมาก จากอดีตที่สังคมไทย บริโภคพืชผักผลไม้ อาหารนึ่ง อาหารต้มหรือแกง รวมทั้งน้ำพริกประเภทต่างๆ มาเปลี่ยนเป็นลักษณะการบริโภคอย่างตะวันตก บริโภคอาหารทอด อาหารจานด่วน หรือแม้แต่อาหารสำเร็จรูปเป็นอันมาก ในช่วงเวลาสิบกว่าปีที่ผ่านมานี้ คนในสังคมเมืองได้เริ่มรู้จักกับนวัตกรรมใหม่สิ่งหนึ่ง ซึ่งมาจากทางประเทศตะวันตก นั่นก็คือ "อาหารเสริม" ซึ่งกำเนิดมาจากบริบทที่ว่า สิ่งที่เราบริโภคนั้นไม่น่าจะเพียงพอที่จะทำให้สุขภาพเราดีได้ หลายคนเชื่อโดยสนิทใจว่าสิ่งที่ฝรั่งชาวต่างชาตินำมาเสนอนั้น จะต้องเป็นสิ่งที่ดีอย่างแน่นอน แต่เป็นความจริงที่ว่าโรคที่อุบัติขึ้นในสังคมไทยยุคนี้นั้น เป็นไปตามอย่างตะวันตกกันมากขึ้น เด็กรุ่นใหม่มักมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเกินเกณฑ์มากขึ้น ประชากรในวัยทำงานเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือด ตลอดจนโรคเบาหวานกันมากขึ้นและเร็วขึ้น แม้ว่าพฤติกรรมของการดูแลสุขภาพจะมากขึ้นก็ตาม แต่ความเสี่ยงต่ออันตรายจากการบริโภคยาและอาหารเสริมก็มีโอกาสเกิดได้มากขึ้นเช่นกัน

อาหารเสริมทุกชนิดที่มีจำหน่ายในประเทศไทยจำเป็นจะต้องได้รับการขึ้นตำรับทะเบียนอาหารเสริมจาก "สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา" หรือ "อย." เสียก่อน เพื่อรับรองความปลอดภัย อย่างไรก็ตามเป็นไปได้ยากที่ทาง "อย."จะมาติดตามควบคุมคุณภาพของผลิตภัณฑ์ทุกชนิด ดังนั้นจึงเป็นการยากที่ผู้บริโภคจะเลือกอาหารเสริมให้ได้ทั้งความพึงพอใจและความปลอดภัย แม้ว่าจะปรากฏหลักฐานทางการแพทย์ ที่ขัดกับความเชื่อของผู้บริโภคเอง ก็ไม่อาจจะทำให้ผู้บริโภคเลิกเชื่อในสิ่งที่ตนเองคิดและศรัทธาต่อสิ่งที่เชื่อได้ ดังเช่น ตัวอย่างที่จะนำเสนอต่อไปนี้

วิตามินอี (Vitamin E supplementary) ความเชื่อคือ วิตามินอี ช่วยลดริ้วรอย ชะลอความชราภาพให้ผิวหนัง อันเนื่องมาจาก เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (anti-oxidant) จึงมีความนิยมใช้กันมากทั้งแบบรับประทานและแบบทา แต่จากการศึกษาในโครงการ "women initiative study" ซึ่งมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการมากมาย พบว่า วิตามินอี แบบรับประทานไม่ทำให้เกิดประโยชน์ใดๆ ต่อการชะลอริ้วรอย รวมทั้งอาจเกิดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง และภาวะวิตามินเกินขนาดได้อีกด้วย

น้ำพสมสารคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll solution) ความเชื่อคือ สารเคมีนี้จะช่วยชะลอความชราของเนื้อเยื่อ ทำให้สดชื่น ลดอาการอ่อนเพลีย แต่ความจริงพบว่ามีผู้ป่วยจำนวนมากมีอาการแพ้สารเคมีนี้ ถ้าบริโภคมากจะเกิดอาการปวดท้อง และตับอักเสบจากสารเคมีได้

สาหร่ายสไปรูไลน่า (Spirulina dietary supplement) เริ่มมีการบริโภคอาหารชนิดนี้ อันเนื่องมาจากเป็นอาหารของนักบินอวกาศในโครงการวิจัยในอวกาศของประเทศในแถบยุโรป มีโปรตีนในปริมาณสูง แต่ก็ไม่แตกต่างจากสารให้โปรตีนอื่น เช่น ไข่ไก่ หรือพืชตระกูลถั่ว รวมทั้งประโยชน์ก็ไม่ได้แตกต่างจากสาหร่ายทะเลทั่วไป สำหรับผู้ป่วยที่เป็นภูมิแพ้ การได้รับสาหร่ายประเภทนี้เข้าไปมักมีอาการภูมิแพ้กำเริบ ผื่นลมพิษได้

อาหารเสริมประเภทซุปไก่สกัดและรังนกสำเร็จรูป พบว่าอาหารประเภทนี้มักได้รับความนิยมซื้อไปฝากผู้ป่วยเพื่อเยี่ยมไข้ รวมทั้งซื้อให้กันและกันในวาระปีใหม่ ความจริงพบว่า ซุปไก่สกัดมีสารอาหารอยู่ไม่มาก เทียบเท่ากับไข่ไก่เพียงครึ่งฟองเท่านั้น และให้พลังงานต่ำมากๆ

สารแอล-คาร์นิทีน “L-carnitine” และสารเลซิติน “Lecithin” เชื่อกันว่าทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ดี เผาผลาญไขมันรวมทั้งบำรุงให้อสุจิแข็งแรงในผู้ชาย ปัจจุบันมีความนิยมการใช้กันมาก สารนี้ผสมอยู่ในเครื่องดื่มหลายประเภท จากการศึกษาและวิจัย พบว่า การบริโภคแอล-คาร์นิทีนที่มากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อวัน จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้มากขึ้น ทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันได้มากขึ้นได้

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์อายุรกรรม โรงพยาบาลลานนา
โทร. 053-999777

ดังนั้นหากผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังใด ต้องการรับประทานอาหารเสริม จึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ก่อนการเลือกรับประทานอาหารประเภทนั้น ควรตระหนักไว้ว่าอาหารเสริมไม่ใช่ยา ที่สามารถรักษาโรคได้ ดังนั้น เมื่อท่านป่วยเป็นโรคใดก็ตาม การรับประทานยาและปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์คือหนทางหลักในการรักษาเยียวยาโรคของท่านได้ อันตรายจากการบริโภคอาหารเสริมอาจเกิดขึ้นได้ ถ้าหากมีข้อสงสัยควรเลือกปรึกษาแพทย์เฉพาะทางด้านอายุรกรรมซึ่งจะมีความเชี่ยวชาญด้านการใช้ยาและทราบปฏิสัมพันธ์ของยาที่ท่านรับประทานเป็นอย่างมาก

นพ.อภินันท์ ตันติวุฒิ
แพทย์อายุรศาสตร์และเวชศาสตร์ฉุกเฉิน
ประจำศูนย์อายุรกรรม รพ.ลานนา

ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลลานนา

ตรวจวินิจฉัยโรคหัวใจ ทำบอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ

- สวนหัวใจ (Cardiac Catheterization) และฉีดสี ตรวจหลอดเลือดหัวใจ
- ขยายหลอดเลือดหัวใจตีบด้วยบอลลูนและการดามด้วยขดลวด (Percutoneous Translurninal Coronary Angloplasty หรือ PTCA & STENT)
- รักษาอาการโรคหัวใจฉุกเฉิน (Chest Pain & Heart Attack)
- ฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจชนิดถาวร (Pacemaker)

รักษาหัวใจคุณด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ
แพทย์ผู้ชำนาญการขยายหลอดเลือดหัวใจ

นพ.ศุภชัย สินไตรรัตน์
อายุรแพทย์โรคหัวใจ
ประจำศูนย์อายุรกรรม รพ.ลานนา

ปฏิบัติตนให้ถูกวิธี...
ไข้หวัดไหน ๆ ก็ไม่ต้องกลัว

1 หมั่นล้างมือให้สะอาด

การล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน ประมาณ 30 วินาที จะช่วยกำจัดเชื้อโรคที่ติดอยู่ตามฝ่ามือ ซอกนิ้ว ซอกเล็บลงได้ประมาณร้อยละ 80

2 รับประทานอาหารปรุงสุก

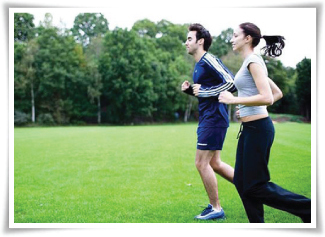
โดยเฉพาะสัตว์ปีกและไข่ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดนก

3 ใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารส่วนตัว

เช่น แก้วน้ำ ช้อนกลาง ไม่ควรใช้อุปกรณ์ ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

4 ทำความสะอาดบริเวณสัมผัสร่วมกัน

เช่น มือจับ กลอนประตู โทรศัพท์สาธารณะ



5 หมั่นออกกำลังกาย

เสริมความแข็งแกร่ง เพิ่มระบบภูมิต้านทานโรคในตัว

6 สวมหน้ากากอนามัย

เมื่อรู้สึกตัวเหมือนเป็นไข้ เพื่อช่วยลดการแพร่เชื้อสู่คนอื่นรวมทั้งพักผ่อนที่บ้านจนกว่าจะหาย

7 ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ปีก

หรือมูลของสัตว์ปีก ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดนก เช่น ไก่ , นก โดยเฉพาะเด็กๆ หรือหากมีความจำเป็นต้องสัมผัส ควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทันที

หากมีอาการป่วยคล้ายเป็นไข้หวัดใหญ่ ภายหลังเดินทางกลับจากต่างประเทศ ในช่วงที่มีการระบาดของโรคไข้หวัดนก ขอให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อการดูแลที่ถูกต้องและป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ระบาด

รพ.ลานนา จัดกิจกรรมต้านภัยหนาว บ้านแพมบก จังหวัดแม่ฮ่องสอน

โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่ จัดโครงการ "ลานนารวมใจ..ต้านภัยหนาว" โดยขอเชิญผู้สนใจทุกท่านร่วมบริจาคเงินซื้อเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เพื่อน้องนักเรียนและสมาชิกบ้านแพมบก ต.ทุ่งยาว อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน จากการสำรวจพบว่ามี 75 ครัวเรือน ประชากรประมาณ 285 คน มีอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างทั่วไป ฐานะปานกลางถึงยากจน ทางเข้าหมู่บ้านทุรกันดารเป็นอันมาก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการทำกิจกรรมเพื่อสังคม (CSR) ประจำทุกปี

โดยท่านผู้สนใจสามารถร่วมบริจาคได้ที่กล่องรับบริจาค หน้าแผนกการเงิน โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่ และจะมีกำหนดการนำไปบริจาค ในวันที่ 14 ธันวาคม 2556 นี้.

รพ.ลานนา ต้อนรับคณะทีมงานจากกองประกอบโรคศิลปะ

นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา และ นพ.ธีระยุทธ นิยมกูล รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา พร้อมด้วยทีมงาน ให้การต้อนรับ คณะทีมงานจากกองประกอบโรคศิลปะ ในการตรวจเยี่ยมแผนกอุบัติเหตุ-ฉุกเฉินใหม่ และแผนกทันตกรรม โดยการพูดคุยในครั้งนี้ได้มีการให้ข้อเสนอแนะในเรื่องการพัฒนาการให้บริการกับผู้ป่วยที่มีมากขึ้น ณ ห้องประชุมคอมพิวเตอร์ โรงพยาบาลลานนา เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2556 ที่ผ่านมา

ยินดีต้อนรับแพทย์ใหม่

พญ. อมรพิชญ์ กิตติพจนสิทธิ์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์
ออกตรวจ OPD อาคาร A
วันอังคาร เวลา 17.00-20.00 น.

รพ.ลานนา ร่วมออกบูธ
LANNA HEALTH HUB 2013

รพ.ลานนา ร่วมออกบูธกับชมรมโรงพยาบาลเอกชนจังหวัดเชียงใหม่ในงาน “The 6th Chiang Mai International Health Promotion Meeting 2013” เรื่อง “สุขภาพองค์รวมตามวิถีล้านนา” Harmonizing Lanna Health Hub นำทีมโดยคุณจิราลักษณ์ จันทร์กระจาย หัวหน้าแผนกสื่อสารการตลาด โรงพยาบาลลานนา และคณะ ณ หอประชุมนานาชาติ โรงแรมดิเอ็มเพรส เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2556 ที่ผ่านมา

โครงการรณรงค์ ป้องกันตนเอง จากไข้หวัด

จากสถานการณ์ในปี 2556 นี้ มีการระบาดของโรคไข้หวัดสายพันธุ์ต่างๆ มากขึ้น รวมไปถึงมีการเกิดไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ ที่ชื่อว่าไข้หวัดนกสายพันธุ์ A (H7N9) แม้ว่าจะยังไม่มีการระบาดในประเทศไทย แต่มีการระบาดในประเทศจีน ซึ่งเป็นประเทศภูมิภาคเดียวกับประเทศไทย อีกทั้งจังหวัดเชียงใหม่เป็นเมืองท่องเที่ยว ที่มีผู้คนจากต่างถิ่น ต่างประเทศ เข้ามาท่องเที่ยวเป็นจำนวนมาก รวมถึงคนจีนที่เข้ามาเที่ยวในบ้านเราในช่วงนี้ จึงต้องมีการเฝ้าระวังโรคระบาดที่จะเกิดขึ้น

โรงพยาบาลลานนา ในฐานะองค์กรด้านสุขภาพ เล็งเห็นว่า การรณรงค์ให้ความรู้และวิธีป้องกันตนเองจากไข้หวัดสายพันธุ์ต่างๆ จะเป็นประโยชน์อย่างมาก สำหรับประชาชนทั่วไป ที่ได้รับข้อมูลตรงนี้ นำไปปฏิบัติและป้องกันตนเองจากไข้หวัดสายพันธุ์ต่างๆ เพื่อเป็นการยับยั้งการระบาดของโรคไข้หวัดจากตนเองสู่ผู้อื่น จึงได้มอบโปสเตอร์และใบปลิวให้ความรู้เรื่อง “ปฏิบัติตนให้เป็นนิสัย... ไข้หวัดใหญ่ไหนๆ ก็ไม่ต้องกลัว” แก่สถานศึกษาและบริษัท เพื่อเผยแพร่ให้บุคลากรในองค์กรต่างๆ ได้นำไปปฏิบัติ

วิทยาลัยโปลิเทคนิคลานนา

โรงเรียนรามบริรักษ์

โรงเรียนวชิรวิทย์

โรงเรียนดาราวิทยาลัย

โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย

สามารถติดตามข่าวสารและกิจกรรมจากโรงพยาบาลลานนาเพิ่มเติมได้ที่...
facebook โรงพยาบาลลานนา www.facebook.com/lannahospital

โรงพยาบาลลานนา

www.lanna-hospital.com

LANNA HOSPITAL

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

ศูนย์โรคปวดหลัง
ผ่าตัดหลัง ด้วย...MIS
เทคโนโลยีแบบแผลเล็ก

ปวดหลัง

ปวดคอ...

อันตราย...

ทิ้งไว้ไม่รักษา
อาจถึงขั้นเดินไม่ได้

ปรึกษาแพทย์ “ศูนย์โรคปวดหลัง” ตั้งแต่วันนี้ โทร. 053-999777

" เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ "

โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

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

Tel. 053-999777 Fax. 053-999798