



ลานนาสาร
โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 1/2553

1 ถนนสุเทพ แขวงศรีพริก ตำบลป่าตัน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300
โทรศัพท์ 053-999-777 , โทรสาร 053-999-798

สำรวจตัวเองทุกครั้ง

ระวัง...โรคปวดหลัง

BACK PAIN

ปัจจุบัน... ภัยทาง**ปวดหลัง**เป็นภัยที่พบได้บ่อย

ซึ่งพบได้ในบุคคลที่ต้องยืน นั่งนานๆ

แม่บ้าน สตรี ที่ใส่รองเท้าส้นสูง

ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย

หรือ...แม้แต่การออกกำลังกายผิดวิธี

บางครั้งอาจเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ

ดังนั้น ควรจะมีการปฏิบัติตัว

เพื่อป้องกันอาการ**ปวดหลัง** และเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี



ศูนย์**โรคปวดหลัง**
โรงพยาบาลลานนา

www.lanna-hospital.com



Editor's talk

ศาสตร์...จากกรรมการบริหาร

สวัสดีปีใหม่ เราสู้ปีราลกันไปแล้วนะครับ... โรงพยาบาลลานนา ยังเดินหน้าพัฒนาการให้บริการด้านการรักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง เราสู้ปีที่ 34 มีภักดีนำเราเทคโนโลยีเพื่อการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วย ให้ทัดเทียมกับกรุงเทพฯ เพื่อที่คนเชียงใหม่ของเราจะได้ไม่ต้องเดินทางไปรักษาพยาบาลไกลๆ ดังเครื่องมือตัวใหม่ไร้สายดูเส้นเลือด ในฉบับนี้ เรานำมาไว้กับผู้ป่วยทุกคนที่ต้องถูกแทงน้ำเกลือ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกพยาบาลแทงน้ำเกลือหลายครั้ง

ศูนย์ใหม่ที่จะเกิดขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพการรักษาพยาบาล คือ การเปิดให้บริการ "ศูนย์โรคปอดหลัง" ซึ่งปัญหาโรคปอดหลัง จะเป็นเรื่องโรคสาหัสที่พบบ่อยได้ทุกเพศ ทุกวัน ทั้งแบบปอดหลังเฉียบพลัน ที่มีสาเหตุมาจากทางกายของ การดมยาสลบ การลุก นั่ง ยืนเดิน หรือบิดตัว ที่มีชีวิตวิธี หรือการปอดหลังจากการเดินกีฬาอย่างหักโหม หรือปอดหลังไม่ทราบสาเหตุที่เจ็บมาเรื่อยๆ ยาวนาน

แพทย์จะมี แนวทางในการดูแล วินิจฉัย และรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปอดหลัง ทุกสาเหตุ ที่สอดคล้องกับมาตรฐานต่างประเทศ แนวทางดังกล่าวมีผู้บริหารโรงพยาบาล กับ หมอผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูก ได้วางแผนร่วมกัน จัดทำขึ้นมา เพื่อดูแลผู้ป่วยที่มาขออาการปอดหลังหลายประเภท และใช้เครื่องมือทันสมัย เช่น CT, MRI ช่วยการวินิจฉัย เพื่อให้การรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปอดหลังได้อย่างตรงสาเหตุที่สุด

** โรงพยาบาลลานนา*

*...ฉันโรงพยาบาลที่ให้ความใส่ใจที่ดีที่สุด **

กรรมการบริหาร

Contents

สำรวจตัวเองทุกครั้งที่ละวัง...โรคปอดหลัง	2
ทำไม...? ต้องแพทย์เฉพาะทาง	3
หลักปฏิบัติ 7 อ. 7 อด เพื่อสุขภาพดี... 838ยยา	5
สัปดาห์สั้นกับ ความเจ็บปวดที่ลูกน้อยบอกไม่ได้	7
เครื่องส่องดูเส้นเลือด ช่วยพยาบาลเก่งนำเกลือ	9
ไต่ดัด 2009 กลับมาอีกครั้ง ยังน่ากลัวเหมือนเดิม...	11
ของเล่นอันตราย กัยร้ายเพ่งเลนจากแพทย์เสดดี	12
คุณเริ่มมีอาการของโรคหัวใจแล้วหรือยัง...? มาตรวจหัวใจในใจ...	13



สำรวจตัวเองทุกครึ่งเพื่อระวัง...

โรคปวดหลัง

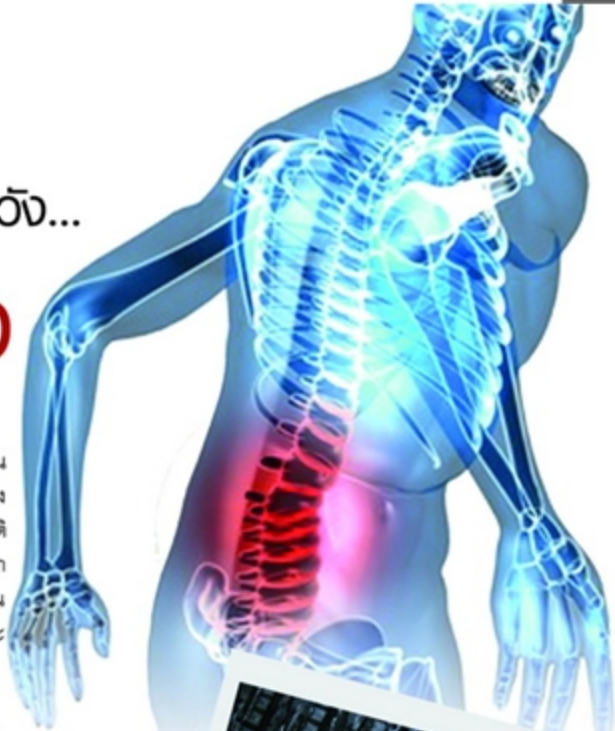
ถ้าดูจากหัวเรื่องนี้แล้ว ผมคิดว่าคงต้องมีคำถามจากผู้อ่านตามมาอย่างแน่นอนว่า จะสำรวจตัวเองอย่างไร แล้วใครบ้างเขาเป็นอย่างนี้แล้วกันนะครับ **ถามSuban** เป็นความผิดปกติหนึ่งที่พบได้ในทุกคน มีผู้ทำการศึกษาแล้วว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาต้องมีอาการปวดหลังเกิดขึ้น อย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิตของเราทุกคน แต่ที่สำคัญอาการที่ปวดนั้นมีอาการขึ้นๆลงๆหรือแปล่า ซึ่งอาจจะสร้างปัญหาให้กับตัวเราภายหลังได้

บางครั้งเราอาจจะคิดไม่ถึงก็ได้ว่า อาการขาตามปลายนิ้วมือ เป็นเพราะสาเหตุอะไร มันก็มีได้ทั้งการขาดวิตามินบางอย่าง หรือเป็นเบาหวาน หรือกระดูกคั่นคอบเส้นประสาท ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะหมดไป ถ้าหากเราได้รับการตรวจจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ บางคนเกิดอาการปวดเฉพาะจุด อาจจะเป็นกล้ามเนื้ออักเสบหรือปวดหลัง ร้าวลงขา ขาไปถึงปลายนิ้วเท้า กระดกหัวแม่มือขึ้น เดินระยะไกลไม่ได้ ถ้าถึงตรงนี้แล้วน่าเป็นห่วงนะครับ

ต้องรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกระดูก เพื่อวินิจฉัยโรคก่อนที่มันจะลุกลามไปไกลกว่านี้ และแน่นอนครับในปัจจุบัน เทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้เราได้คลายความกังวลลง โดยการใช้นวัตกรรมทางการแพทย์ที่ถูกต้องแม่นยำ ระยะเวลาในการรักษาในโรงพยาบาล และเจ้าเทคโนโลยีที่ว่านี้ก็คือ **เครื่องเอกซเรย์ความเร็วสูง** ซึ่งถือได้ว่าเป็นเครื่องมือที่ทันสมัยที่สุดในเวลานี้ ซึ่งจะสามารถถ่ายภาพออกมาได้เสมือนจริง ทำให้มองเห็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้อย่างแม่นยำ ถ้าเป็นแบบเก่าๆ เข็มก็จะนิยมฉีดสี หรือ ที่เรียกว่า L-myelogram ซึ่งเป็นการฉีดสีแล้วเอ็กซเรย์แบบธรรมดา แต่ถามว่าผู้ป่วยจะได้ผลอย่างไร แน่แน่นอนครับ

1. การฉีดสีมันก็ต้องเจ็บเป็นธรรมดา
2. หลังจากฉีดสีแล้ว ต้องอยู่ในการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์และพยาบาล เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น

แต่ถ้าใช้เครื่องเอกซเรย์ตัวนี้แล้วปัญหาเหล่านี้ก็จะหมดไป



ทำไม..?

ต้องแพทย์เฉพาะทาง



บึงเกิดอะไรขึ้น ถ้าหากผู้ป่วยต้องรักษาโรคเดิมของตนซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่บอกก็คงรู้กันดีนะครับว่า เราจะมีความรู้สึกเป็นอย่างไร แล้วที่มาของการต้องรักษาแบบไม่รู้จกจบนั้น มาจากสาเหตุอะไร ผมว่าการวินิจฉัยโรคครั้งแรกของคุณหมอมีส่วนอย่างมากในการจะวางแผนการรักษา และที่สำคัญไม่น้อยไปกว่านั้นก็คือ เครื่องมือที่จะช่วยให้แพทย์วินิจฉัยโรคได้อย่างแม่นยำ และแน่นอนครับ

ที่ศูนย์โรคปวดหลังของโรงพยาบาลลานนา เราใช้เครื่องมือความเร็วสูง ช่วยในการวินิจฉัยโรค และที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางของโรคนี้

ตั้งที่ทราบกันดีนะครับว่า ปัญหาของการผ่าตัดกระดูกสันหลัง แล้วมีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษา โดยการผ่าตัดซ้ำหรือการผ่าตัดครั้งที่ 1 ไม่สามารถทำให้อาการปวดของผู้ป่วยดีขึ้น หรือมีอาการปวดเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม จึงเป็นเหตุที่ต้องจำเป็นที่จะต้องไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านกระดูกสันหลัง หรือ ที่เรียกว่า spine specialist เป็นแพทย์ที่ทำผ่าตัดเฉพาะด้านกระดูกสันหลัง(spine specialist) จะได้รับการฝึกการเรียนรู้อย่างเฉพาะเรื่องการผ่าตัดกระดูกสันหลังในชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะการผ่าตัดชนิดนั้นจะเป็นการผ่าตัดชนิดแผลเล็ก หรือการผ่าตัดแผลใหญ่ แม้กระทั่งการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ที่ต้องใช้โลหะในการยึดกระดูก ซึ่งแพทย์ผู้ชำนาญการจะมีประสบการณ์มาก ทำให้การคลาดเคลื่อนการผ่าตัดน้อย และผลข้างเคียงของการผ่าตัดน้อยลง เพราะแพทย์เหล่านี้จะทำการผ่าตัดแบบน้อยๆ ซึ่งจะทำให้แพทย์มีความชำนาญเฉพาะด้าน มีความรอบรู้ มีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาได้ดีกว่า ลระยะเวลาในการนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล และที่สำคัญผู้ป่วยได้รับความสบายใจ ในการรักษาตัวใน **โรงพยาบาลที่มีความเสี่ยงต่ำ**



น.พ.จิตา คอยกัน

การผ่าตัด..หลัง แบบแผลเล็ก (MIS)



MIS

ทุกวันนี้เทคโนโลยีทุกอย่างก้าวไกลจนทำให้เรา
แทบไม่น่าเชื่อว่าจะมีจริง แต่ที่ยิ่งไปกว่านั้น ท่านก็คงจะตกใจ
หรือว่าสงสัยมันเป็นไปได้จริงหรือ ถ้าหากว่าการผ่าตัด
แบบไม่เจ็บหรือว่าเจ็บน้อย มีด้วยหรือ ณ ปัจจุบันหลาย
สงสัยได้แล้วครับ การผ่าตัดชนิดนี้ ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด
เป็นลักษณะของการผ่าตัดที่ระยะเวลาสั้น บาดแผลจาก
การผ่าตัดมีความบอบช้ำน้อย การดูแลหลังการผ่าตัด
โดยการได้รักษาแก่ปวดอย่างดี ผู้ป่วยสามารถลุก นั่ง
กลับเข้าสู่ชีวิตปกติได้ภายในระยะเวลาอันสั้น ผู้ป่วย
ส่วนใหญ 85-90% สามารถเดินเข้าห้องน้ำ ดูแลตัวเอง
สามารถเดินรอบๆ บริเวณห้องได้ สามารถควบคุมอาการ
ปวดโดยใช้ยารับประทาน ภายในระยะเวลาหลังการผ่าตัด
3-4 วัน ก็สามารถกลับบ้านได้



ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

053-999-777

หลักปฏิบัติ

7 อ. 7 อยา

เพื่อสุขภาพดี ..ชีวิตยืนยาว

ศ.นพ.จตุพล ศรีสมบุญ
ศูนย์มะเร็งนิวเคลียร์ ร.พ.ลานนา

1 อาหาร

รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัยและ
เชื้อโรค * กำกับปริมาณ... กำกับปริมาณ...
(you are what you eat) อาหารต่างๆ ที่ทานลงไปให้
กระเพาะอาหารและลำไส้ของทานย่อย เพื่อดูดซึมเอาสิ่งที่
มีประโยชน์ไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของทานเอง ควรจะ
สะอาดและมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ใช่มีแค่รสชาติหรือ
สารพิษที่บั่นทอนสุขภาพของทาน ควรรับประทานอาหารผักสด
และผลไม้สดไขมันต่ำ ไขมันดี ไขมันดี สารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยป้องกันโรคต่างๆ และป้องกันมะเร็งได้หลายชนิด ควร
รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช
ผักและผลไม้ ฯลฯ เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดอาหาร
ที่มีไขมันสูงโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ เพื่อลดความเสี่ยงต่อ
มะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์สีแดง
เนื้อสัตว์ปีกหนังที่ติดมันประสีและสารในโคโรน หลีกเลี่ยง
อาหารหมักดอง เค็ม อาหารที่ร้อนๆ อาหารที่ทำให้ลูกโดย
การเผาไหม้ นึ่งย่าง หมักหมด หรือทอดจนไหม้เกรียมเพราะ
มีสารก่อมะเร็งมากถึงแม้ว่าทานจะลอกหนังที่ไหม้ออก
แล้วก็ตาม ควรปรุงอาหารให้สุกด้วยวิธีการต้ม อบ นึ่ง หรือ
ใช้เตาไมโครเวฟแทน หลีกเลี่ยงอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันที่
ใช้มาหลายครั้งเช่นปาท่องโก๋ ทอดมัน ฯลฯ น้ำมันเก่าจะมี
อนุมูลอิสระมากซึ่งก่อโรคได้หลายชนิด หลีกเลี่ยงอาหาร
สุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบปลา ก้อยปลา เพราะเสี่ยงต่อมะเร็งตับ
และมะเร็งท่อน้ำดี ลดอาหารรมควัน เพราะเสี่ยงต่อโรคไต
โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ อาหารหวานจัดเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
ประมาณร้อยละ 30-40 ของโรคเบาหวานในคนและโรคนี้เสี่ยง
หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ โรคตับ โรคอ้วน
โรคไขมันในเส้นเลือดสูง ฯลฯ เกิดจากการมีพฤติกรรมการ
การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง

2 อากาศ

อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงมลพิษจากอากาศ
ควันพิษ ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันบุหรี่ ควันจากการ
เผาไหม้ของถ่านและน้ำมัน เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อ
โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง
โรคภูมิแพ้ ฯลฯ



3 ออกกำลังกาย

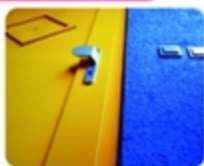
ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสม
ตามวัยและสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง หัวใจแข็งแรง
ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ระบบไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น
มีการนำออกซิเจนไปยังอวัยวะต่างๆ ได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อ
และความยืดหยุ่นของข้อต่างๆ แข็งแรง ลดโอกาสเกิดการ
บาดเจ็บ ลดการสะสมของไขมัน ทำให้ควบคุมน้ำหนักได้
การออกกำลังกายยังทำให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส ช่วย
คลายเครียด ทำให้การนอนหลับและความจำดีขึ้น ช่วย
ป้องกันปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน
การบาดเจ็บหักหลัง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ไม่
อ่อนเพลียง่าย ช่วยให้มีบุคลิกดี มีความมั่นใจและมีเพื่อน
มากขึ้น การออกกำลังกายอย่างง่าย และไม่ทำให้เกิดการ
บาดเจ็บคือขยับข้อต่อและกล้ามเนื้อ คือ การเดินเร็ว สัปดาห์ละ
3-5 วัน นานครั้งละ 30-60 นาที ถ้าเป็นไปได้ควรออก
กำลังกายให้เหงื่อออกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เช่น เล่นกีฬา
เต้นแอโรบิก ฯลฯ

4 อารมณ์

ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ระวัง ลดความเครียด มองสิ่งต่างๆ ในชีวิตนี้และในโลกนี้ในเชิงบวกหรือมองโลกในแง่ดีนั่นเอง รู้จักปล่อยวาง จะช่วยผ่อนคลายความทุกข์ในชีวิตประจำวันไปได้ ความเครียดจะทำให้ร่างกายหลังออกกำลังกาย ทำในเส้นเลือดแดงตีบแคบลง ทำให้ความดันโลหิตสูง จนอาจทำให้อันเลือดในสมองแตก และเส้นเลือดแดงที่นำเลือดหัวใจตีบจนหัวใจวายได้ มีงานวิจัยพบว่าคนที่มีความเครียดมาก ๆ แบบเรื้อรังจะมีโอกาสเป็นมะเร็งได้สูงกว่าคนที่มีความเครียดน้อย คนที่รู้จักปล่อยวาง คนที่อารมณ์แจ่มใส และคนที่มองโลกในแง่ดี

5 อุจจาระ

อุจจาระเป็นของเสียและกากอาหารที่เหลือจากการย่อยอาหารในลำไส้ และร่างกายได้ดูดซึมอาหารต่าง ๆ ไปใช้แล้ว ของเสียต่าง ๆ เหล่านี้โดยเฉพาะของเสียจากการย่อยเนื้อสัตว์ไม่ควรเก็บสะสมไว้ในร่างกายนาน ๆ ดังนั้นจึงควรถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน เพื่อขับของเสียและสารพิษออกจากร่างกายโดยเร็ว ก่อนที่สารพิษเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายหรือโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก คือน้ำวันละประมาณ 1.5 ลิตร หรือวันละ 8-10 แก้ว ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีกรับถ่ายให้เป็นเวลา จะช่วยให้สามารถถ่ายอุจจาระได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน เพราะอุจจาระจะไม่แข็งเป็นก้อนหินไม่ตึงออกแรงเบ่ง ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคริดสีดวงทวารได้ด้วย



6 เอนก

ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยคืนละ 7-9 ชั่วโมง การนอนพักผ่อนจะทำให้ร่างกายผ่อนคลายและปล่อยวางจากความเครียดในชีวิตประจำวัน อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้มีโอกาสพักฟื้น และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเพื่อให้สามารถทำงานได้ตามปกติในวันรุ่งขึ้น คนที่นอนหลับหรืออนดึกจะเหนื่อยง่าย อารมณ์หงุดหงิดง่ายไม่แจ่มใส วาเริงเหมือนคนที่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ก่อนเข้านอนไม่ควรรับประทานอาหารหนัก เพื่อให้ลำไส้ได้พักผ่อนไปด้วย ในขณะตื่นนอนหลับ ควรทำอารมณ์ให้แจ่มใส สดชื่น หรือทำสมาธิก่อนเข้านอน เพื่อให้นอนหลับอย่างสนิท ไม่ฝันร้าย และตื่นเช้ามาอย่างสดชื่น พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีความสุขในวันรุ่งขึ้น

7 อย่

1. อย่สูบบุหรี่
2. อย่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเป็นประจำ
3. อย่ปล่อยให้ตัวมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ดัชนีมวลกาย (body mass index, BMI) ไม่ควรเกิน 25 โดยคำนวณจากน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หาคด้วยส่วนสูงเป็นเมตร ยกกำลัง 2 เช่น น้ำหนัก 60 กิโลกรัม สูง 1.60 เมตร จะมีดัชนีมวลกาย = $\frac{60}{(1.6)^2} = 23.4$
4. อย่รับแสงแดดมากเกินไป เพื่อลดความเสี่ยงต่อมะเร็งของผิวหนังและใบหน้า ที่เขยอนก่อนวัย ถ้าต้องอยู่กลางแจ้งนาน ๆ ควรทาครีมกันแดด ใส่แว่นกันแดด และกางร่ม
5. อย่ลืมมาตรวจสุขภาพประจำปี ถึงแม้ว่าท่านจะมีสุขภาพแข็งแรงไม่มีอาการผิดปกติ เพราะโรคคุกคามหลายโรค สามารถตรวจพบและรักษาได้ ก่อนที่จะมีอาการ เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ โรคมะเร็งหลายโรคสามารถตรวจพบได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ ฯลฯ
6. อย่ชะล่าใจว่าท่านไม่อาจจะเป็นมะเร็งเพราะท่านแข็งแรงดี และไม่มีอาการผิดปกติ
7. อย่ล่าช้าที่จะมาพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติต่อไปนี้คือ มีก้อนติ่งเนื้อหรือแผลเนื้อจึงมีเลือดออกผิดปกติจากอวัยวะต่างๆ เช่น จากช่องคลอด ทวารหนัก ฯลฯ ไอเรื้อรัง เสียงแหบ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว การขับถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะผิดปกติ ฯลฯ

ลำไส้เล็กสั้นเกินไป

ความเจ็บปวดที่ลูกน้อยบอกไม่ได้...

โรคนี้มักจะพบบ่อยในเด็ก อายุตั้งแต่ 3 เดือน จนกระทั่งเด็กอายุเกินขวบขึ้นไป อัตราการเป็นโรคนี้ก็จะน้อยลง ภาวะลำไส้สั้นเกินไป (Intussusception) คือการที่ลำไส้เล็กส่วนหนึ่ง ม้วนตัวเข้าไปอยู่ในอีกส่วนหนึ่งของลำไส้ (เหมือนกับกระที่เรากำการดกแกมเสื้อขึ้น) ทำให้เกิดการอุดตันของลำไส้ เป็นภาวะผิดปกติ ที่อาจพบได้ และมักเป็นในเด็กเล็ก

เมื่อลูกร้องไห้แบบเจ็บปวดทรมานบอกอะไรได้บ้าง...?

ถ้าเด็กอยู่ที่ ร้องไห้จ้าขึ้นมากระทันหัน และแสดงอาการปวดท้อง (เด็กจะงอขาขึ้นมาติดกับท้อง) ทรมานประมาณ 3-4 นาที จึงหายปวดท้องหยุดร้อง ประมาณ 5-6 นาที แล้วกลับร้องปวดท้องเหมือนเดิมซ้ำ ๆ กันเช่นนี้ เป็นลักษณะหนึ่งของ **โรคลำไส้สั้นเกินไป** ได้ (ระยะเริ่ม) ซึ่งอาการแบบนี้อาจเกิดจากสาเหตุอื่นได้ เช่น เด็กมีลมในลำไส้มากไป ถ้าสังเกตเห็นอาการนี้แต่แรก และยังคงเป็นพัก ๆ นาน 2-3 ชั่วโมง และมีอาการอาเจียน หรืออุจจาระเป็นมูกสีแดง ๆ ควรไปพบกุมารแพทย์ แม้จะเป็นเวลากลางคืน

โรคนี้ถ้าปล่อยไว้นานเกิน 12 ชั่วโมงแล้ว และบ่งชี้เป็นโรคนี้ อาจทำให้การรักษายุ่งยากมากขึ้น จนเป็นอันตรายได้ แต่เด็กที่ไม่เป็นโรคนี้ก็อาจร้องเป็นพัก ๆ ได้เช่นกัน

การวินิจฉัยโรคลำไส้สั้นเกินไป

การตรวจร่างกายจากลำพังก่อน ซึ่งมีลักษณะคล้ายไส้กรอกภายในช่องท้อง การวินิจฉัยโรคลำไส้สั้นเกินไปสามารถกระทำได้โดย 3 วิธี กล่าวคือ

การทำอัลตราซาวด์ (ultrasound) ซึ่งสามารถตรวจพังก่อนลำไส้สั้นเกินไป

การตรวจด้วยวิธีการสวนลำไส้ใหญ่ด้วยสารทึบรังสี (barium enema)

การเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ความเร็วสูง CT-Multislices

โดยที่สามารถทำได้ในขณะที่เด็กกำลังตื่น หรือ มีการเคลื่อนไหว ซึ่งนอกจากจะให้การวินิจฉัยโรคนี้ได้แน่นอนแล้ว ก็ยังมีประโยชน์ในการรักษา และสามารถบอกสาเหตุของการเกิดโรคลำไส้สั้นเกินไปได้ด้วย



เมื่อกุมารแพทย์ วินิจฉัยว่า...

เด็กเป็นโรคลำไส้กลืนกัน ต้องทำอะไร...?

วิธีแรก...

ถ้าวินิจฉัยได้ว่าเด็กเป็นโรคนี้ภายใน 6 ชั่วโมงแรก กุมารแพทย์ จะสวนแบ่งเข้าไปทางทวาร พร้อมกับยาเอกซเรย์ดูลำไส้ ซึ่งมีโอกาสสูงมากที่ลำไส้จะกลับคืนสู่สภาพปกติ หรือในกรณีที่มีการสวนลำไส้ใหญ่ไม่อาจจะดันลำไส้ที่กลืนกันออกได้ ก็จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัด ในระหว่างนี้ ถ้าเลย 12 ชั่วโมงไปแล้ว จะต้องผ่าตัดรักษา แต่ถ้าเกิน 24 ชั่วโมงขึ้นไป ถึงแม้จะผ่าตัด ก็อาจเป็นอันตรายได้

พบกับกุมารแพทย์ ของโรงพยาบาลลานนา

ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 053-999-777

วิธีที่สอง...

การผ่าตัด ในการผ่าตัดนั้น ศัลยแพทย์สามารถใช้มือบีบดันให้ลำไส้ส่วนที่กลืนกันคลายตัวออกจากกัน มีเพียงผู้ป่วยส่วนน้อยที่มีการเนาตาย หรือมีการแตกทะลุของลำไส้ ซึ่งในกรณีเช่นนี้จำเป็นต้องตัดลำไส้ส่วนที่เนาตายออก และทำการต่อลำไส้ส่วนที่ดีเข้าหากัน

โรคลำไส้กลืนกัน แม้ว่าจะเป็นโรคที่ร้ายแรงและเจ็บปวด แต่ผลของการรักษาโรคนี้ดีมาก ปัญหาที่พบได้บ่อยก็คือ บิดา มารดา หรือผู้เลี้ยงดูเด็กไม่ทราบว่าผู้ป่วยเป็นโรคนี้ เมื่อเห็นว่เด็กมีอาการปวดท้อง อาเจียน มีไข้ ก็มักไปว่าเป็นโรคลำไส้ใหญ่อักเสบ ติดเชื้อหรือ เป็นโรคบิด และได้ไปซื้อยามารับประทานกันเอง จนกระทั่งลำไส้เริ่มมีการขาดเลือดจนถ่ายอุจจาระเป็นเลือดปนมูก ถึงจะพาลูกป่วยมาโรงพยาบาลตรวจ ทำให้ได้รับการรักษาที่ช้าเกินไป

ดังนั้นเมื่อใดที่ผู้ป่วยเด็กมีอาการดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ปกครองควรรีบพาลูกป่วยมาพบกุมารแพทย์ เสียแต่เนิ่นๆ เพื่อจะได้ทำการวินิจฉัยและรักษาต่อไป





เครื่องส่องดูเส้นเลือด... ช่วยพยาบาลแทงน้ำเกลือ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ แผนกผู้ป่วยนอก
โรงพยาบาลลานนา โทร. 053-999-777



ก้าวสู่ปีที่ 34 แล้วครับ โรงพยาบาลลานนา หลายๆ ท่านน่าจะจำท่าแก่ทงแล้ว สำหรับโรงพยาบาลเอกชน ที่ยื่นขอให้บริการมาขนาดนี้ แต่ถึงจะท่าแก่แต่ก็โอบอราภนะครับ เรายังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่องและปรับตัวเข้าสู่ยุคการใช้เทคโนโลยีช่วยในการวินิจฉัยโรค สมดังพันธกิจใหม่ของโรงพยาบาล ที่จะเป็น **"โรงพยาบาลเอกชนที่มีความเสี่ยงต่ำที่สุด"** คงยังจำกันได้ครับ จากการนำเครื่องเอกซเรย์ความเร็วสูง (CT Multislices) ไปปีก่อน สามารถช่วยแพทย์วินิจฉัยโรคซับซ้อนยากๆ ให้ถูกต้องแม่นยำมากขึ้น





สำหรับในปีนี้ โรงพยาบาลลานนา ก็ยังภูมิใจนำเสนอเทคโนโลยีใหม่ หลายประเภท ที่เรานำเข้ามาใช้ที่โรงพยาบาล ซึ่งจะทยอยนำเสนอในโอกาสต่อไป เริ่มจากตัวแรก คือ เครื่องส่องดูเส้นเลือด (Veinlite) ที่ช่วยลดความเสี่ยงของผู้ป่วยที่หาเส้นยาก ในการถูกแทงน้ำเกลือหลายครั้ง เครื่องมือนี้มีขนาดเล็กกระทัดรัด แต่ประสิทธิภาพสูง สามารถมองเห็นเส้นเลือดที่อยู่ลึกๆ และเส้นเลือดพอยที่มีขนาดเล็กๆ ได้อย่างชัดเจน เป็นประโยชน์มากสำหรับผู้ป่วยเด็ก หรือผู้ป่วยที่หาเส้นเลือดยาก เช่น ผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกิน หรือนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลานานๆ ไม่น่าเชื่อเลย... ตัวเล็กแต่ประสิทธิภาพเกินตัวเลยจริงๆ... คราวนี้ก็ไม่ต้องกลัวพยาบาลเข้ามาแทงน้ำเกลือกันแล้วนะครับ





ไข้หวัด 2009

กลับมาอีกครั้ง...ยังน่ากลัวเหมือนเดิม

สถานการณ์ การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในปี 2553 ขณะนี้ มีการระบาดมากขึ้น จากการติดตามสถานการณ์ พบว่า ขณะนี้มีการระบาดอย่างต่อเนื่องในเขตชุมชน ตำบล และอำเภอในต่างจังหวัดมากขึ้น โดยเฉพาะในพื้นที่ภาคเหนือที่มีอากาศหนาว จึงทำให้เกิดการแพร่ระบาดได้ง่าย นอกจากนี้ยังพบการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในสถานศึกษาอีกหลายแห่ง จึงได้กำชับทุกโรงพยาบาลและสถานศึกษาให้มีการตรวจคัดกรองอย่างเข้มงวด เพราะถือเป็นการส่งสัญญาณได้ว่า จะมีการกลับมาระบาดของอีกระลอกหนึ่ง



ขงเล่น ันตราย

ภัยร้ายที่แฝงเร้นจากเพลย์แลนด์

วิธีที่ดีที่สุด ในตอนนี้ก็คือ การป้องกันตัวเอง โดยการล้างมือให้บ่อยครั้งอย่างถูกวิธี ซึ่งมีด้วยกัน เจ็ดขั้นตอน จะสามารถป้องกันโรคติดต่อทางการสัมผัสได้ทุกโรค ตามป้ายล้างมือที่ทางโรงพยาบาลลานนาของเรา ได้ทำการรณรงค์คิดในตามที่ล้างมือสาธารณะ ในสถานประกอบการต่างๆ ที่มีพนักงานอยู่รวมกันจำนวนมาก ทั้งจังหวัดเชียงใหม่และลำพูน โดยจัดทำเป็นป้ายพลาสติกสวยงาม และทนทาน

แก้ที่แน่นอน ไปกว่านั้นก็คือ ตอนนี้ รพ.ลานนาเรามียาที่สามารถจัดการกับเจ้าหวัดตัวนี้ในชั้นเด็ดขาดได้ในกรณีที่ว่าคือยาจาก Tamiflu หรือ Oseltamivir เป็นยาที่ไซพันสูตรยาเข้าทางปาก (ใช้ได้กับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป) ไม่จำเป็นต้องทานยากี่จัดการกับมันได้ ยาตัวนี้ก็คือ Relenza แต่ถึงอย่างไรก็ตามเพื่อความปลอดภัยและประโยชน์สูงสุดของผู้ป่วย บนมาตรฐานของโรงพยาบาลที่มีความเสี่ยงต่ำสุด การเฝ้าระวังทุกครั้งต้องอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอีกที



หากสถานประกอบการใด...

ที่พนักงาน 100 คน ขึ้นไป
ต้องการเข้าร่วมโครงการของเราก็สามารถติดต่อได้ที่...
แผนกสื่อสารการตลาด โรงพยาบาลลานนา

เรียน ท่านผู้ปกครองทราบ

เนื่องจากการสัมผัสร่วมกันระหว่างเด็กที่มีอาการป่วยกับเด็กที่สุขภาพดี

เป็นภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ จากการสัมผัสของเล่นร่วมกันเป็นอย่างมาก

โรงพยาบาลลานนา มีนโยบายเพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อในกลุ่มเด็กๆ จึงจะนำของเล่นออกจากเพลย์แลนด์...เร็วๆ นี้

ด้วยความปรารถนาดีจาก...

งานป้องกันและควบคุมโรคติดต่อโรงพยาบาลลานนา

โรงพยาบาลลานนา เป็นโรงพยาบาลที่มีความเสี่ยงต่ำที่สุด

คุณ...

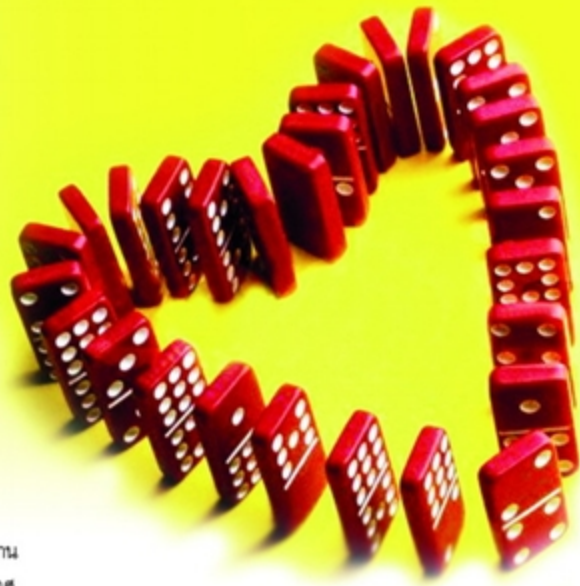
เริ่มมีอาการของโรคหัวใจแล้วหรือยัง... ?

มาตรวจหัวใจกันเถอะ

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้ตัวเองว่ากำลังเริ่มมีปัญหา เกี่ยวกับโรคหัวใจขาดเลือด เขาให้แล้ว และมีคนอีกจำนวนมากที่หลงไปว่า อาการที่ตัวเอง เป็นอยู่บ่อยๆ เป็นอาการของโรคที่ไม่ร้ายแรง เป็นเพราะมีกรด ในกระเพาะมาก เป็นเพราะเพลียจากการหักโหมงาน แค้กินยา โดลม ช่วยย่อย หรือพองานมันช้าลง ทุกอย่างก็จะเป็นดีไปเอง ที่ไหนได้ แล้วทุกอย่างมันก็สายเกินแก้ไปแล้วเสียแล้ว ทั้งใหญ่เกินย ีต้องร้องห่มร้องไห้กับการสูญเสียที่ควรจะป้องกันได้.... ...ถ้ารู้ตัวเสียแต่เนิ่นๆ

อาการเริ่มแรก...

ของโรคหัวใจขาดเลือด ได้แก่ อาการเจ็บหน้าอก หรือเหนื่อยง่ายเวลาออกกำลังกาย อาการเจ็บหน้าอก จากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด จะมีลักษณะจุดแสบกลางหน้าอก อาจจจะราวไปทีไหล่ซ้ายด้านในของแขนซ้าย คอ กราม ขากรรไกร หรือหลังได้ อาการเจ็บที่เกิดขึ้นมักจะเป็นแบบกดทับ, จุกแน่น, แสบ, หรือเหมือนถูกบีบรัด มากกว่าเจ็บแบบถูกเข็มแทง, เจ็บแปลบๆ หรือซาๆ อาการเจ็บหน้าอกนี้ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นช่วง กล้ามเนื้อหัวใจต้องการเลือดมาเลี้ยงมากกว่าปกติ เช่น ออกกำลังกาย เดินหรือวิ่งเร็วๆ เดินขึ้นที่สูงขึ้นหรือขึ้นบันได หรือขณะ เบ่งอุจจาระ เป็นต้น



ในผู้ช่วยบางรายอาจมีอาการมากขึ้น ภายหลังจากรับประทานอาหารอิมใหม่, โดนอากาศเย็น, อาบน้ำเย็น หรืออยู่ในที่อากาศเบาบาง แต่ในรายที่เป็นมากอาจมีอาการขณะพักอยู่เฉยๆ หรือแม้กระทั่งขณะนอนหลับก็ได้ หรืออาจมีอาการจุกแน่นลิ้นปี่คล้ายอาหารไม่ย่อย อาการเหล่านี้มักจะทุเลาลงหลังจากนั่ง หรือนอนพักสักครู่ บางทีอาการจุกแน่นที่วันนี้ก็เกิดขึ้นมาเอง โดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นขึ้นมาประเดี๋ยวก็หายไปเอง แล้วก็เป็นขึ้นมาอีก นึกเอาเองว่าเป็นเพราะอาหารไม่ย่อย ลมในท้องมากเกินไป กรดในกระเพาะอาหารมากเกินไป หรือมีอาการอ่อนเพลียตอนบ่ายๆ เช่น หลังจากทำงานมาทั้งวัน ถ้าหากเอะใจและไปพบแพทย์ตรวจดูเสียให้ละเอียด โรคในระยะนี้ยังสามารถควบคุมให้เป็นปกติได้ไม่ยากนัก เพราะกลัมนเนื้อหัวใจเพิ่งจะเริ่มมีปัญหามา เติ้งจะมีอาการได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ ยังไม่ถึงกับมีกลัมนเนื้อหัวใจตาย คราวนี้ถ้าหากละเลย ปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการดูแลรักษา อาการก็จะทวีความรุนแรงขึ้น ตามปริมาณของกลัมนเนื้อหัวใจที่เริ่มเสียหาย อาการเจ็บหน้าอกที่เคยเป็นๆ หายๆ ก็จะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ แต่ในบางรายอาจมีอาการคงที่อยู่นานหลายปีก็ได้ ที่น่ากลัวและอันตรายมากที่สุดคือ จะมีโอกาสเกิดภาวะหลอดเลือดแดงอุดตัน ทำให้เกิดกลัมนเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หรือหัวใจวาย หัวใจหยุดเต้นไปเลยๆ ทำให้เสียชีวิตได้โดยง่าย

การตรวจร่างกายในระยะนี้ จะพบความผิดปกติของกลัมนเนื้อหัวใจอย่างชัดเจน โดยการ**ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ** หรือ **ทำการเดินสายพานทดสอบ** ที่เรียกว่า **เอ็กซอร์ไซส์ สเตรสเทสต์ (exercise stress test)** และหากสงสัยว่าหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ และกลัมนเนื้อหัวใจกำลังมีปัญหาแล้ว ก็อาจจะจำเป็นต้องได้รับการสวนหลอดเลือดของหัวใจ และฉีดสีดูเส้นเลือดหัวใจ เพื่อประเมินความรุนแรงของโรค หรือประกอบการพิจารณาวิธีการรักษาด้วย

ภาวะกลัมนเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันนี้

นับเป็นภาวะที่อันตราย และต้องได้รับการรักษาอย่างรวดเร็วทันเพราะเราพบว่า ผู้ป่วยโรคนี้ร้อยละ 20 จะเสียชีวิตก่อนมาถึงโรงพยาบาล และผู้ป่วยที่มาถึงโรงพยาบาลที่ได้รับการรักษาแล้วอีกร้อยละ 5-10 ก็ยังมีอัตราตายสูง โดยครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยจะเสียชีวิต ภายใน 1-2 ชั่วโมงแรก และประมาณ 40% จะเสียชีวิตภายใน 24 ชั่วโมง ร้อยละ 70 จะเสียชีวิตภายใน 24 ชั่วโมง ร้อยละ 90 จะเสียชีวิตภายใน 90 นาที

**ถ้าบอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ
โดยไม่ต้องผ่าตัด
ภายใน 90 นาที
ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ
โรงพยาบาลลานนา**

โรงพยาบาลลานนา

LANNA HOSPITAL

www.lanna-hospital.com

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่

โรงพยาบาลลานนา ให้ความสำคัญในมาตรฐานการวินิจฉัยโรคของแพทย์

ปวดหลังเฉียบพลัน

ปวดหลังเรื้อรัง

Lanna Hospital

- รักษาโรคปวดหลังเฉียบพลัน
และโรคปวดหลังเรื้อรัง

ตรวจวินิจฉัยด้วยเครื่อง
เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ความเร็วสูง

บริการสอบถามข้อมูลโทร. 053-999-777

