



ลานนาสาร โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 1/2554

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

ทำความรู้จักกับ...

พ.ศ.บพ.
ต่อพงษ์ บุญมาประเสริฐ

อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านกระดูกสันหลัง
และการผ่าตัดแบบแผลเล็ก (MIS)

เว็บบอร์ด เครื่องมือสื่อสารทางตรง
ระหว่างแพทย์ กับ ผู้ป่วย

ล้างมือป้องกันการติดเชื้อ
"ไขหวัดใหญ่ / ไขหวัด 2009" ในบ้าน

ปวดขา ร้าวลงแขน .. สาเหตุ
จาก "กระดูกคอ"
เชื่อมกับเส้นประสาท

เป็นหวัด ทำไม..ไอนาน
ไม่รู้จักหาย

เด็กกินยาก น้ำหนักน้อย
จะอย่างไร ?

PCR TEST ตรวจหาเชื้อ
ไขหวัด 2009





Contents

เว็บบอร์ด...เครื่องมือสื่อสารทางตรง
ระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย 2

แนะนำแพทย์ศูนย์โรคปอดหลัง
พศ.บพ.ต่อพงษ์ บุญมาประเสริฐ 3

ปวดขา ร้าวลงแขน..สาเหตุจาก
"กระดูกคอ" เสื่อมกับเส้นประสาท 5

เด็กกินยากน้ำหนักน้อย 7

เป็นหวัด ทำไมไอนาน ไม่รู้จักหาย...? 9

ล้างมือป้องกันการติดเชื้อ
"ไข้หวัดใหญ่ / ไข้หวัด 2009" ในบ้าน 11

PCR TEST ตรวจหาไข้หวัด 2009 13

สาส์น...จากกรรมการบริษัท

สวัสดิ์ ปีระชัย 2554.. ทุกท่านครับ ในบทสนทนากรรมการบริหาร
โรงพยาบาลสนาม เป็นอาหารสุขภาพพระศรีรัตนตรัย คุณครองให้ทุกท่านได้สุขภาพ
แข็งแรงปลอดภัยจากภัยอันตรายต่างๆ มีความสุขความเจริญก้าวหน้าทุกด้าน
และขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมใจ ให้โรงพยาบาลสนาม เป็นโรงพยาบาลของครอบครัว

กณ พุทธิสารฯ มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาการรักษาพยาบาล และ ศึกษาศาสตร์
ด้านสุขภาพของโรงพยาบาลสนาม ให้มีความทันสมัยทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ
เพื่อทันยุคสมัยใหม่ได้รักษาด้วยวิธีใหม่ ไม่ต้องเดินทางไปไกลๆ อันเป็นเจตนารมณ์อัน
ทำให้องค์กรนี้เป็นบ้านเกิด แลมุ่งสู่การเป็นโรงพยาบาลที่มีความเสี่ยงต่ำที่สุดตาม
วิชาชีพ

ใบปี พานนท์ที่เราได้เปิดให้บริการ ศูนย์โรคปอดอักเสบ ที่ให้การรักษาดูแล
การผ่าตัดแบบแผลเล็ก หรือที่เรียกว่า MIS ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก พัดพัดไปแล้ว
หลายราย ประสบผลสำเร็จเป็นที่น่าพอใจทุกราย และหลายท่านมีคำถามอยากถามแพทย์
ในทีมที่เราได้เปิดให้บริการเว็บบอร์ดถาม-ตอบปัญหาเรื่องโรคปอดอักเสบโดยเฉพาะ ที่บ้าน
ซึ่งเป็นศูนย์ของโรงพยาบาล ซึ่งท่านสามารถเข้ามาโพยข้อความคำถามถึงได้ รอการตอบ
จากแพทย์เฉพาะทาง ศูนย์โรคปอดอักเสบ

กือ ว่าเป็นเรื่องของการสื่อสารอีกช่องทางหนึ่ง ที่ทำให้เราได้รับความใกล้
ชิดกันมากขึ้น พุดคุยกันมากขึ้น เป็นจุดเน้นของโรงพยาบาลสนามในปี 2554 ที่เน้น
การสื่อสาร ระหว่างแพทย์และผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังการรักษา
พยาบาล

" โรงพยาบาลสนาม
...ณนี้โรงพยาบาลที่มีความเสี่ยงต่ำที่สุด "

กรรมการบริษัท



Webboard...

เครื่องมือสื่อสารทางตรง... ระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย

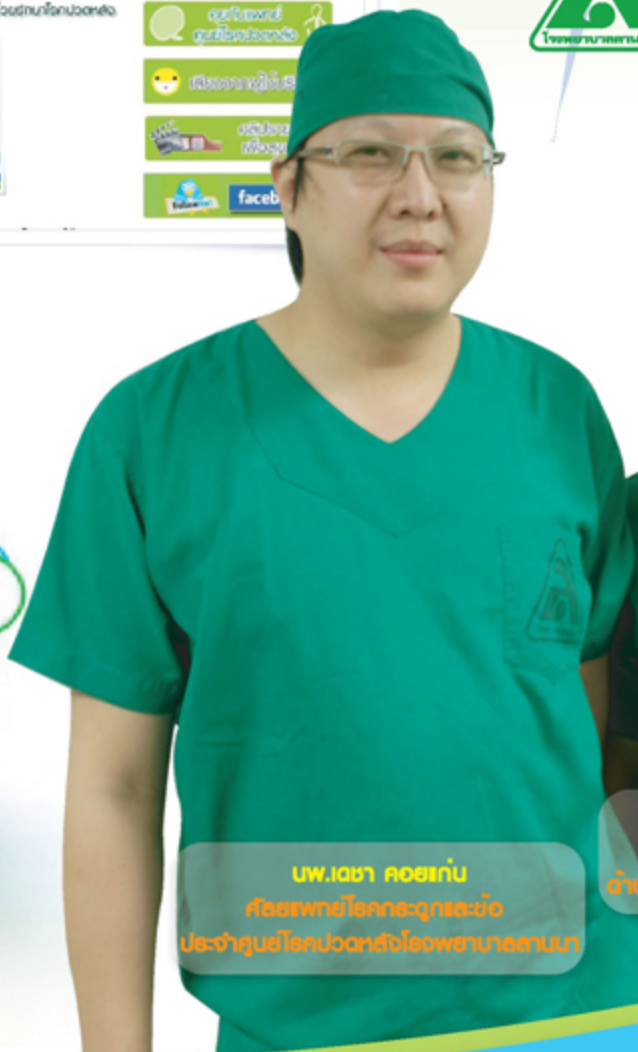


เพิ่มศักยภาพ ในการให้คำปรึกษาผู้ป่วยที่ต้องการคำแนะนำ ในการดูแลสุขภาพการป่วย ที่เกี่ยวกับโรคปวดหลัง โดย Webboard นี้จะมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญประจำศูนย์โรคปวดหลังมาตอบคำถาม และข้อสงสัยอันเนื่องมาจากโรคปวดหลัง

ท่านสามารถปรึกษาแพทย์โดยตรงได้แล้ววันนี้ ทาง **Webboard** "คุยกับแพทย์ศูนย์โรคปวดหลัง" หน้าเว็บไซต์ โรงพยาบาลลานนา www.lanna-hospital.com



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา



พว.เดชา คอสมก้น
ศัลยแพทย์โรคกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดหลังโรงพยาบาลลานนา



พศ.พญ. ต่อพงษ์ นุณมาประเสริฐ
อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านกระดูกสันหลังและการผ่าตัดระบบประสาท (MIS)

Spine Specialist

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลัง

สวัสดิ์: วันนี "ลานนาสาร" จะพาท่านผู้อ่านไปรู้จักกับ อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลัง และการผ่าตัดแบบแผลเล็ก ที่เรียกกันว่า Minimally Invasive Spine Surgery หรือ MIS ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

โรงพยาบาลลานนา : ก่อนอื่นขออาจารย์แนะนำตัวเอง ให้ผู้อ่านได้รู้จักหน่อยค่ะ

ผศ.นพ. ต่อดงษ์ : สวัสดิ์ครับ ผมหมอต่อครับ เป็นคนเชียงใหม่ครับ หลังจบสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจาก รร.มอพรตวิทยาลัย จ.เชียงใหม่ จบปริญญาโทแพทยศาสตรบัณฑิตจาก คณะแพทยศาสตรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีพ.ศ. 2542 จากนั้นศึกษาต่อแพทย์เฉพาะทาง ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ ที่คณะแพทยศาสตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เริ่มบรรจุเป็นอาจารย์แพทย์ ที่ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ ๔ ต่อมาประมาณ ปีพ.ศ. 2547 ก็เดินทางไปศึกษาต่อแพทย์ต่อ ยอด Fellowship ด้านการผ่าตัด โรคกระดูกสันหลัง (Spinal surgery) ที่ Washington University School of Medicine เมือง St. Louis รัฐ Missouri สหรัฐอเมริกา

ปัจจุบัน ก็ดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการศูนย์ หน่วยโรคกระดูกสันหลัง ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ครับ หน้าที่ในปัจจุบันก็ควบคู่กันทั้งด้านงานสอน นักศึกษาชั้นปี 5 และ 6 แพทย์ประจำบ้าน แพทย์ประจำบ้านต่อยอด และการวิจัยเกี่ยวกับโรคกระดูกสันหลังเป็นหลัก แต่ก็ยังไม่ทิ้งงานตรวจรักษาโรคและผ่าตัดครับ ที่โรงพยาบาลลานนาเองก็มาออกตรวจผู้ป่วยนอก OPD ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ทุกวันเสาร์วันเสาร์ สัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของเดือน เวลา 13.00-17.00 น.



นพ.เดชา คอยแก่น และทีมงานพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกและฉุกเฉิน มอบกระเช้าดอกไม้ให้การต้อนรับ ผศ.นพ.ต่อดงษ์ บุนนมาประเสริฐ มารวมทีม ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา



พศ.บพ. ต่อดงษ์ บุนนมาประเสริฐ
อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลัง
และการผ่าตัดแบบแผลเล็ก (MIS)
ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

โรงพยาบาลลานนา : ทีมจักษุต้องเข้าประเมินกำหนดการอยู่ในความสนใจของประชาชนแล้วนะ อาจารย์ เมื่อจากไปก็ทุกรายก็จะสามารถทำการผ่าตัดส่องกล้องเพื่อแก้ไขได้ ซึ่งใครบอกว่า อาจารย์เป็นคนที่จะเข้ามาในการตัดสินใจเลือกวิธี MIS ในผู้ป่วยนะ

ผศ.นพ. ศุภพงษ์ : การผ่าตัดแบบเปิดเยื่อใยขนาดเล็กน้อย (MIS) สามารถใช้ทดแทนการผ่าตัดหลังแบบดั้งเดิมได้เกือบทุกกรณี ยกเว้นมีการติดเชื้อ หรือเป็นมะเร็งในกระดูก อย่างไรก็ดี พบว่าโอกาสที่จะประสบความสำเร็จจากการผ่าตัดแบบเปิดเยื่อใยสูงขึ้นในผู้ป่วยอายุไม่มาก อาการไม่รุนแรงมาก ข้อต่อกระดูกสันหลังเสื่อมประมาณ 1-2 น็อต ไม่มีการข้อต่อกระดูกสันหลังไม่มั่นคง ไม่เป็นโรคติดเชื้อหรือเนื้องอกกระดูกเป็นต้น ดังนั้นการใส่ท่อเพื่อช่วยในการผ่าตัดโดยวิธีนี้จึงมีข้อได้เปรียบหลายประการที่นำพามา

ข้อดีของการผ่าตัด MIS

IIWA ผ่าตัดเยื่อใยเล็ก ผ่าตัดแผลขนาดเล็ก การติดเชื้อหลังผ่าตัดน้อย เสียเลือดน้อย ระยะเวลาการนอนโรงพยาบาลลดลง อยู่โรงพยาบาล 1-2 วันก็กลับบ้านได้ ลดระยะเวลาในการใส่เครื่องพยุงหลังหลังการผ่าตัด กลับสู่ภาวะปกติได้เร็วกว่าในทำนองเดียวกัน พบอีกข้อได้แก่ ค่าของเงินของโรงพยาบาลลดลง จากการผ่าตัดด้วยวิธีเล็ก เป็นระยะเวลาสั้นลงน้อยหลังผ่าตัดจึงเจ็บแผลน้อยลงมาก ผู้ป่วยจึงกลับบ้านได้เร็ว

โรงพยาบาลลานนา : เหตุใดผู้ป่วยอายุน้อยจึงเป็นโรคกระดูกสันหลังที่รุนแรงมากที่สุด? มากกว่านั้นผู้ป่วยอายุ

ผศ.นพ. ศุภพงษ์ : คนทุกอายุสามารถเป็นโรคกระดูกสันหลังได้ทุกกลุ่ม ผู้ป่วยอายุน้อย ทำตามปกติของนัก สุนัขวิ่ง โดนตกใส่ตมย โดนรถชน อุบัติเหตุ หรือเนื้องอกสันหลัง ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการแตกข้อต่อของกระดูกสันหลังได้ ซึ่งถ้าเกิดเหตุเหล่านี้จากในคนสูงอายุ สิ่งที่เกิดขึ้นคือเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมสภาพ ของการทำตามของข้อต่อกระดูกสันหลังนั่นเอง ส่วนที่ต่างก็ค่อนข้างมากในรากประสาทในคนอายุน้อย เป้าเป็นชิ้นส่วนแกนกลางของข้อต่อกระดูก ซึ่งมีความแข็งแรงของกระดูกสันหลังส่วนนี้ผู้ป่วยมักเป็นกระดูกจากกระดูกสันหลังมากกว่า

โรงพยาบาลลานนา : ความเสี่ยงของการผ่าตัดด้วยวิธี MIS จะกลับมาเป็นซ้ำหรือไม่?

ผศ.นพ. ศุภพงษ์ : การเกิดหมอนรองกระดูกสันหลังแตกซ้ำ (Recurrent disc herniation) มักเกิดจากการฉีกขาดของหมอนรองกระดูกสันหลังที่ฉีกขาดไปแล้ว ซึ่งไม่ทำการผ่าตัดด้วย MIS หรือวิธีเปิดเปิด ก็มีโอกาสเกิดได้ทั้งนี้ การฉีกขาดของเนื้อเยื่อที่ฉีกขาดได้ หากผ่าตัดออกในคน หรือผู้ป่วยไม่มีการฉีกขาดจากการผ่าตัด



ภาพการผ่าตัด ด้วยเทคนิคส่องกล้องเพื่อแก้ไข (MIS)



ภาพการผ่าตัด หลังการผ่าตัดด้วยเทคนิคส่องกล้องเพื่อแก้ไข (MIS)

ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา
053-999-777



ปวด ชา ร้าวลงแขน .. สาเหตุ
จาก "กระดูกคอ"
เชื่อมทับเส้นประสาท..

สังเกต จากอาการ ปวดคอรัวไปแขน

เมื่ออาการเริ่มรุนแรงมากขึ้น บางทีอาจเหมือนไฟฟ้าช็อต เสียว บางครั้ง ต่อมามีอาการเสียวเริ่มดีขึ้น แต่ก็ยังรู้สึกปวดแขนลงๆ ไม่มีแรง หรืออาจมีอาการที่ไม่มีแรงเจ็บปวดบริเวณคอ แต่กลับรู้สึกปวดไหล่ ชาลงไปถึงข้อศอก นั้นอาจหมายถึง **"โรคกระดูกคอ" เสื่อมทับเส้นประสาท..**

ปัจจุบัน โรงพยาบาลลานนา ใช้เทคโนโลยี เข้ามา ร่วมในการวินิจฉัยและ ผ่าตัด โรค "กระดูกคอ" เสื่อมทับเส้นประสาท อยาตกใจไปนะครับ ว่าการผ่าตัดจะยากแล้ว เพราะแพทย์จะเป็นผู้วิเคราะห์ ดูว่าต้องไขกระดูกหรือไม่ หากต้องการผ่าตัด โอกาส ใตผลดี 90-95 % เลยทีเดียว สำหรับการผ่าตัดนั้น แผลผ่าตัดจะอยู่บริเวณลำคอตามหน้า การผ่าตัดนี้จะพาเข้าไปเอาหมอนรองกระดูกส่วนทับเส้นประสาทออก

การพักฟื้นหลังการผ่าตัด

การพักฟื้นอาจจะต้องใช้เวลาพักประมาณ 3-5 วันก็สามารถ เดินได้แล้ว กลับบ้านได้ แต่ยังคงต้องใส่ปลอกคอประคองไปอีกซักกระยะ จนกว่าจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ เพื่อป้องกันการก้มเงย ของตัวผู้ป่วยเอง

แนวทางการดูแลตนเองเบื้องต้น หากเกิดอาการ "โรคกระดูกคอเสื่อม ทับเส้นประสาท"

เมื่อมีอาการ คล้ายๆ "โรคกระดูกคอเสื่อม ทับเส้นประสาท" การดูแลตัวเองเบื้องต้นก่อนการพบแพทย์คือ เปลี่ยนท่านอน เป็นนอนราบเพื่อไม่ให้กระดูกคอต้องรับน้ำหนัก ไขกระดูกเป้าน้ำร้อนเข้ามาประคบ บริเวณคอประมาณ 10-15 นาที เพื่อบรรเทาอาการปวด ใส่ปลอกคอ เข้ามาประคองอาการปวด ทานยาแก้ปวดจำพวก พาราเซตามอล หรือ ยาคลายกล้ามเนื้อ หากจำเป็น แต่การรักษาที่ดีที่สุด คือ ต้องมาพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อกำหนดแนวทางแก้ไข ต่อไป

การออกกำลังกายบำบัด กับการรักษา "โรคกระดูก คอเสื่อม ทับเส้นประสาท"

ถือว่าเป็นวิธีที่ดีที่มีความสำคัญมาก เพราะหากมีอาการปวดมากแค่ไหน ก็จะต้องเริ่มให้กายภาพบำบัดเพื่อลดอาการอักเสบ เพื่อ จะวิเคราะห์หาแนวทางการรักษาต่อไป

เรา อาจจะคุ้นเคยกับ **"โรคกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท"** กันมากกว่า ถ้าจะว่าไปแล้วความแตกต่างระหว่างกระดูกคอ กับ กระดูกสันหลังนี้ไม่ต่างกันเลย เพราะถือว่าเป็นกระดูก อันเดียวกัน การเสื่อมสภาพของกระดูกคอนั้นมักจะเป็นในผู้ป่วยที่มีอายุมาก

ปัจจัย สำคัญของความเสื่อมของกระดูก ก็คืออายุ ส่วนปัจจัยที่รองลงมา คือปัจจัย การใช้งาน เนื่องจาก กระดูกคอ ต้องแบกรับภาระน้ำหนักของหัว และมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ถ้าจะถามว่ากระดูก เสื่อมเกิดได้กับทุกคนไหม ตอบได้คำเดียวเลยครับ ว่าอาจเกิดได้กับทุกคน แต่จะเสื่อมมากหรือน้อยแต่ละคนอาจไม่เท่ากัน



ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา

053-999-777



ดร.น.ประสงค์ เทียนบุญ

หน่วยโรคทางศัลยกรรมทั่วไปโภชนาการ ภาควิชาศัลยกรรมโรคศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
แพทย์ประจำ ศูนย์ลดน้ำหนัก โรงพยาบาลฮานนา

เด็กกินยาก น้ำหนักรน้อย จะแก้ไขอย่างไร?

พ่อแม่

มักเป็นกังวลใจเสมอเมื่อเห็นลูกยอม
มีน้ำหนักและส่วนสูงตกเกณฑ์มาตรฐานตามอายุและเพศ เพราะ
มีลูกที่กินอาหารยาก มีปัญหาในเรื่องการกิน ไม่ค่อยจะยอมกินอะไร
มากนัก เมื่อถึงเวลากินก็ไม่ค่อยจะกิน มีผดผื่น กินนิดเดียวก็อิ่ม
กินอาหารแต่ละมือใช้เวลานาน จนกว่าจะกินเสร็จ ไม่ค่อยกินผักและ
ผลไม้ เสี่ยงกินอาหารรสต่างๆในเด็กเท่านั้นและยังมีปัญหาการกินอื่นๆ
อีกมากที่พ่อแม่มักจะพบและหาลูกมาปรึกษาแพทย์



ผลกระทบต่อนักเรียน

ปัญหา การกินทั้งหมัดข้างต้นนี้เมื่อเกิดขึ้นแก่เด็กคนไหนย่อมส่งผลกระทบต่อการศึกษาได้ โดยผลการและการเรียนรู้อาจแตกต่างกันได้เฉพาะอย่างยิ่งด้านสมองและความเจริญเติบโต เนื่องจากสมองของเด็กจะเจริญเติบโตแบบเร่งตัวอย่างมากในช่วง 3 ขวบปีแรก และจะมีขนาดประมาณ 75-80% ของสมองผู้ใหญ่และจะเจริญเติบโตต่อไปอย่างรวดเร็วเช่นกัน จนอายุ 5-7 ปี สมองจะมีขนาดใหญ่อัน 90% ของสมองผู้ใหญ่ ดังนั้นจะเห็นว่าเรื่องอาหารการกินในวัยเด็กจะมีผลต่อความเจริญเติบโตของเด็กในอนาคตและมีผลกระทบต่อด้านอื่นๆ อีกมาก

การประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก

เด็ก ควรได้รับการประเมินภาวะโภชนาการอยู่เสมอเพื่อป้องกันไม่ให้ไปเป็นโรคขาดสารอาหาร วิธีที่ง่ายที่สุดคือ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเทียบกับกราฟมาตรฐานตามอายุและเพศซึ่งมีกราฟดูได้จากคู่มือสุขภาพของสำนักงานสุขภาพไปรษณีย์อินเดีย ถ้าไม่มีการตั้งคำถามหรือขาดการประเมินภาวะโภชนาการแบบคราวๆโดยค่านวณค่าดัชนีมวลกายแล้วเทียบกับค่ามาตรฐานสำหรับเด็กอายุ 1-7 ปี ซึ่งค่าปกติคือ 14.5-18.0 กิโลกรัม/เมตร² ดังตารางข้างล่างนี้

ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร²) = น้ำหนักเป็นกิโลกรัม (ความสูงเป็นเมตร)²

ค่าดัชนีมวลกายของทิเบต (Tienboon's classification)
สำหรับ เด็กอายุ 1-7 ปี (1, 2)

ภาวะโภชนาการ	ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)
Undernutrition (uwm)	
ผอมเล็กน้อย	<14.5-13.0
ผอมปานกลาง	<13.0-11.5
ผอมรุนแรง	<11.5
Normal (ปกติ)	14.5-18.0
Overweight (น้ำหนักเกิน)	>18.0-19.5
Obesity (อ้วน)	
อ้วนเล็กน้อย	>19.5-21.0
อ้วนปานกลาง	>21.0-22.5
อ้วนรุนแรง	>22.5

เมนูอาหารพิเศษช่วยเหลือได้

ปัญหา เด็กกินยาก น้ำหนักน้อย เป็นปัญหาที่มักเจอได้แต่ไม่มีวิธีการเดียวที่จะสามารถรักษาได้กับเด็กทุกคน ทั้งนี้ปัญหาของโรคแต่ละคนจะไม่เหมือนกันในแต่ละคน นอกจากจะขึ้นอยู่กับอายุของเด็กแล้วมีความยืดหยุ่นกับร่างกายอย่างไรบ้างแล้วจึงขึ้นอยู่กับวิธีการเลี้ยงดูเด็กของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง และสิ่งแวดล้อมการกิน การปลูกฝังนิสัยการกินตั้งแต่ตอนเริ่มให้อาหารเสริมเมื่อตอนเป็นทารก น้ำหนักแรกคลอด

การรับประทาน นมแม่หรือนมผงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการกิน การดูดนม การกินขนมปัง และรสชาติของอาหารที่กินให้ลูกกินจนอิ่มเป็นนิสัยเมื่อโตขึ้นจะเป็นนิสัยการกินที่ดี

ดังนั้น พ่อแม่ควรหาลูกไปพบกุมารแพทย์ก่อนเพื่อตรวจร่างกายประเมินว่าลูกมีความผิดปกติทางร่างกายอย่างไรหรือไม่ ซึ่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะโภชนาการ อาจต้องมีการตรวจเลือดถ้าจำเป็นแล้วแต่ดูอยู่ดีมีใจของแพทย์ อย่างไรก็ตามการแก้ไขปัญหาลูกเหล่านี้มีวิธีการต่างๆไปซึ่งพ่อแม่ต้องเลือกนำไปตัดสินใจให้เหมาะสมกับลูกของพ่อแม่อีกด้วย

1. ต้องให้ลูกได้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน
2. กินอาหารให้หลากหลายและมีน้ำดื่มสะอาดกินอาหารแบบโภชนาการ รสชาติอร่อย
3. เลือกอาหารที่มีโปรตีนและพลังงานสูงให้กิน อาจต้องกินนมเสริมให้ลงในกับข้าวหรือเครื่องดื่ม
4. กินผักและผลไม้ทุกวัน ถ้าจำเป็นอาจต้องเสริมวิตามินและแร่ธาตุร่วมด้วย
5. ถ้ากินอาหารในแต่ละมื้อน้อย ต้องพยายามให้กินบ่อยๆ
6. ให้กินไขมันหรือพืชผักประมาณ 2-3 ส่วน/แห่งต่อวัน
7. สดเมื่อกิน
8. กินให้ถูกวิธี อาจกินไข่ขาวหรือไข่แดง อาจกินไข่ต้มหรือไข่ลวก เป็นของว่าง
9. เสริมด้วย "นมแอตเตอร์" อาจให้ดื่มเพิ่มขึ้นได้ถึง 40 กิโลแคลอรีต่อออนซ์ (1.3 กิโลแคลอรีต่อออนซ์) ให้ดื่มอย่างน้อยวันละ 6 ออนซ์ทุกวัน อาจให้ดื่มก่อนนอนทุกวันและให้ปรับความเข้มข้นได้ตามความต้องการ ในตอนกลางคืนให้ดื่มนมแอตเตอร์แบบเจือจาง 10 กิโลแคลอรีต่อออนซ์ (0.3 กิโลแคลอรีต่อออนซ์) ให้ดื่มแทนน้ำหรือเอาใส่ขวดไปโรงเรียนเพื่อดื่มตอน เป็นต้น
10. ประเมินภาวะโภชนาการทุกอาทิตย์และควรหาลูกไปพบแพทย์เป็นประจำ

ศูนย์ลดน้ำหนัก โรงพยาบาลอานนา
ออกตรวจ วันอังคาร และ วันศุกร์
เวลา 18.00-20.00 น.



เป็นหวัด ทำไม...ไอนาน ไม่รู้จักหาย...!!

คุณพ่อ คุณแม่อาจรู้สึกสงสัย ว่าลูกเราเป็นหวัด
ทำไมไอนาน ..หลายอาทิตย์ ไม่รู้จักหาย มีโรคอื่น
แทรกซ้อนด้วยหรือเปล่า ..

ไวรัสอาร์เอสวี (RSV)"

"ไวรัสอาร์เอสวี (RSV)" เป็นเชื้อไวรัสตัวหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคปอดบวม หรือปอดอักเสบและระบบทางเดินหายใจในเด็ก สามารถติดเชื้อได้โดยตรง และเกิดเป็นโรคแทรกซ้อนรุนแรง ในกลุ่มทารกที่คลอด ก่อนกำหนด หรือมีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด ในประเทศไทยพบโรคนี้ได้ตลอดปี แต่จะพบมากในช่วงฤดูฝน ระหว่างเดือน ก.ค. - ก.ย. สำหรับในโรงพยาบาลลานนาเองนี้ตรวจพบการติดเชื้อไวรัสในเด็ก ถึงเดือนละประมาณ 30 คน หรือ วันละคนเลยทีเดียว

อาการของโรคหัด แล้วมาปอดบวม จากการติดเชื้อ **"ไวรัสอาร์เอสวี (RSV)"** นี้ จะเริ่มจากเด็ก เป็นไข้หวัดธรรมดา ก่อน อาจมีไข้ต่ำๆ ไอ มีน้ำมูก ต่อต่อมาไข้จะสูงขึ้น หายใจลำบาก เด็กจะซึมลง ไม่กินน้ำ ไม่กินนม มีไข้สูง ไอ หายใจหอบเร็ว และมีเสียงหวัดหรือฮืด ซึ่งเป็นสัญญาณของอาการปอดบวม ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน อย่าปล่อยทิ้งให้ไว้นานๆ หรือรักษาอาการเอง มิฉะนั้นเด็กอาจเสียชีวิตได้

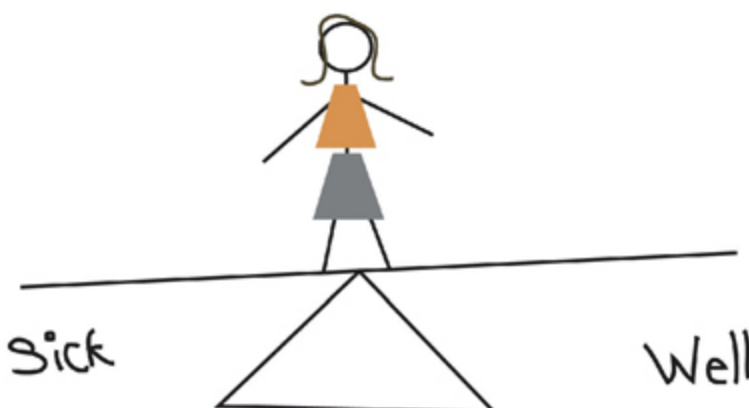
การวินิจฉัยสาเหตุการปอดบวมจาก "ไวรัสอาร์เอสวี (RSV)" นี้ ใช้วิธีการตรวจคัดกรองเบื้องต้นโดยการ ป้ายสารคัดหลั่งในจมูก (Nasal Swab) เหมือนการตรวจไข้หวัดใหญ่ทั่วไป ซึ่งแพทย์มักจะส่งตรวจควบคู่ไปกับการตรวจวินิจฉัยหาเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคไข้หวัดใหญ่ การตรวจวินิจฉัยหาเชื้อ **"ไวรัสอาร์เอสวี (RSV)"** ในผู้ป่วยทุกรายนี้ จะช่วยให้แพทย์ทราบถึงสาเหตุของโรคได้พบสาเหตุ และทำการรักษาโรคได้ถูกต้องแล้ว

การติดเชื้อ "ไวรัสอาร์เอสวี (RSV)" นี้ ติดต่อกันโดยระบบทางเดินหายใจ ซึ่งติดต่อได้ง่าย เพราะเด็กวัยนี้ยังไม่สามารถดูแลตัวเองได้ดี เมื่อมีเด็กป่วย 1 คน ก็อาจจะลุกลามไปได้ทั่ว และเมื่อติดเชื้อแล้ว ก็จะมีอาการไอนานหลายอาทิตย์

มาตรการ สำคัญในการป้องกันการระบาดที่สำคัญ คือ การล้างมือให้เด็กเล็ก หรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือบ่อยๆ และพี่เลี้ยงเด็กก็ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

การ อยู่รวมกันในสถานรับเลี้ยงเด็กหรือที่โรงเรียน เมื่อมีเด็กป่วยหากเป็นไปได้ควรให้พี่ปกครองมารับกลับบ้าน แต่หากไม่สามารถรับกลับบ้านได้ ให้แยกเด็กและแยกเครื่องใช้ของเด็กป่วย ออกจากเด็กปกติ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค.

แผนกกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลลานนา
053-999-765





ล้างมือ

ป้องกันการติดเชื้อ

" ใจหัดใหญ่ / ใจหัด 2009 " ในบ้าน

บมีคนอื่นในบ้านเป็นหวัดหนึ่งคน ทำให้เกิดการติดต่อ ระบาดไปทั้งบ้าน สาเหตุสำคัญอันหนึ่งมาจาก ความเข้าใจที่คิดว่าการติดเชื้อ "ไ้หวัดใหญ่ / ไ้หวัด 2009" นี้ มาจากทางอากาศ การหายใจ ไอ จามรดกัน เท่านั้น แต่สาเหตุหลักที่แท้จริงแล้ว คือเชื้อ "ไ้หวัดใหญ่ / ไ้หวัด 2009" นี้ จะติดต่อกันทางละออง (Droplet) ของสารคัดหลั่ง น้ำมูก น้ำลาย ที่ออกมาจากการไอ หรือ จามต่างหาก ไม่ได้จากการสูดเข้าไปทางจมูก เมื่อมือเปื้อนสารคัดหลั่ง หลังการไอ จามแล้วไปจับตาม ลูกบิดประตู หน้าต่าง ก็เท่ากับย้ายไปตามที่ต่างๆ เมื่อคนในบ้านที่ไม่ป่วย มาหยิบจับ สัมผัสสอวัยเด็ม แล้วเอามือไปขยี้ตา จิบอาหารกิน ก็จะทำให้ติดโรค "ไ้หวัดใหญ่ / ไ้หวัด 2009" ไปตามๆกัน

มาตรการที่สำคัญในการป้องกันจึงอยู่ที่ "การล้างมือ" ล้างมือเพื่อชำระสิ่งสกปรกที่ติดตามมือบ่อยๆ คนเป็นหวัดก็จะไม่แพร่กระจายไปให้ผู้อื่น คนไม่เป็นหวัดก็จะไม่ไปสัมผัสแหล่งเชื้อโรค แล้วติดโรคมา ช่วยหยุดการแพร่กระจายของโรค "ไ้หวัดใหญ่ / ไ้หวัด 2009" ในบ้านของเราได้

การล้างมือที่ถูกวิธีควรทำอย่างไร

1. ล้างด้วยน้ำยาล้างมือ หรือน้ำสบู่ - ควรฟอกให้ทั่วมือ ตามซอกมือ ซอกนิ้ว ง่ามนิ้ว ด้านหน้าและด้านหลัง รวมไปถึงข้อมือด้วย ไม่ใช่แค่การผ่านน้ำก็พอ
2. ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ เจล - วิธีนี้จะสะดวก พกพาง่าย และไม่ต้องใช้น้ำเหมือนวิธีแรก แต่ควรทำขั้นตอนเหมือนข้างบนทุกประการ



ล้างมือด้วยสบู่



ล้างมือด้วยเจล

ทั้ง 2 วิธีควรใช้ระยะเวลาานพอสมควร
เพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

ด้วยความปรารถนาดีจาก..งานควบคุมโรคติดเชื้อ โรงพยาบาลลานนา



โรงพยาบาลลานนา สามารถตรวจหาเชื้อไข้หวัดใหญ่

DNA

ทราบผลได้ภายใน 1 วัน ด้วยการตรวจเลือดหาโรคสัปดาห์ระดับ



หลังจาก ที่แผนกห้องปฏิบัติการ ของ รพ.ลานนา ได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO: 15189 ซึ่งเป็นมาตรฐานการรับรองผลการตรวจสอบ ระดับสากล ตรวจสอบครั้งเดียวใช้ได้ทั่วโลก มาเรียบร้อยแล้ว โรงพยาบาลได้เพิ่มศักยภาพ ในส่วนของห้องปฏิบัติการ ให้สามารถตรวจสอบถึงระดับ DNA ในสิ่งส่งตรวจที่แพทย์ส่งเข้ามาเพื่อตรวจวินิจฉัยโรคของแพทย์ โดยขณะนี้สามารถตรวจหาเชื้อไข้หวัดใหญ่ (Influenza) + ไข้หวัด 2009 [H₁N₁] และเชื้อโรคไข้เลือดออก (Dengue Antigen) ที่เป็นสาเหตุใหญ่ ของการเข้ามารับการรักษาพยาบาลในช่วงฤดูฝนที่กำลังเกิดการระบาดของโรคได้อย่างทันทั่วทั้งพอดี

จาก ที่จังหวัดเชียงใหม่มีสถิติการเจ็บป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัด 2009 [H₁N₁] และ ไข้เลือดออก เพิ่มขึ้น โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่ ใช้วิธีการตรวจหาโรคดังกล่าว ด้วยวิธี การตรวจสอบหาโรคถึงระดับ DNA ซึ่งสามารถตรวจได้ความถูกต้องแม่นยำสูงกว่าระบบการตรวจทั่วไปเท่าตัว

มร ตรวจสามารถตรวจพบเชื้อได้ในผู้ที่สงสัยว่าจะติดเชื้อ หรือมีอาการที่ยังไม่ชัดเจนได้ตั้งแต่วันแรกๆ ก็ได้รับเชื้อ ไม่ต้องส่งส่งไปทำถึงกรุงเทพฯ ซึ่งต้องใช้เวลาในการรอผล ผู้ป่วยจะได้รับการวินิจฉัยโรคได้รวดเร็ว แม่นยำ ปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งขณะนี้ได้เปิดให้บริการทั้งในส่วนผู้ป่วยของโรงพยาบาลลานนาเอง และจากโรงพยาบาลใกล้เคียง ที่ส่งเข้ามาตรวจ เพื่อต้องการทราบผลเร็ว โดยจากราบผลได้ภายใน 1 วันเท่านั้น.

โรงพยาบาลลานนา

LANNA HOSPITAL



 **ศูนย์โรคปอดหลัง**
โรงพยาบาลลานนา

ยิ่งคุยกันมากขึ้น...
ยิ่งเข้าใจกันมากขึ้น...

บริการให้คำปรึกษาเบื้องต้นโดยแพทย์เฉพาะทาง
ผ่านเว็บไซต์ www.lanna-hospital.com

 **ศูนย์โรคปอดหลัง**
โรงพยาบาลลานนา

1 ถ.สุขเกษม ต.ป่าตัน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300
053-999-777 www.lanna-hospital.com