



ลานนาสาร
โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 2/2555

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

ศูนย์บอลลูน ขยายหลอดเลือดหัวใจ

CARDIAC CATH. CENTER

รักษาโรคหัวใจ โดยไม่ต้องผ่าตัด ภายใน 90 นาที



- ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ
- โปรแกรมคำนวณความเสี่ยงโรคหัวใจขาดเลือด
- การตัดมดลูกด้วยห่วงไฟฟ้า (LEEP)
- กินอาหารสมดุลตามโซนสี
- โรคภูมิแพ้ที่ตา
- ปัญหาโรคปวดบั้นเอว
- ภาพบรรยากาศงานวิชาการ " ทำงานตามหลักการยศาสตร์ "
- กิจกรรมfacebook



Contents

สารบัญ ลานนาสาร

ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ

2

โปรแกรมคำนวณความเสี่ยงโรคหัวใจขาดเลือด

3

ปัญหาโรคปวดบั้นเอว ...

5

โรคภูมิแพ้ที่ตา ...

7

การตัดมดลูกด้วยห่วงไฟฟ้า (LEEP)

9

กินอาหารสมดุลตามโซนสี

11

ภาพการจัดงานวิชาการ

13

“ทำงานตามหลักการยศาสตร์ ปราศจากโรคปวดหลัง”

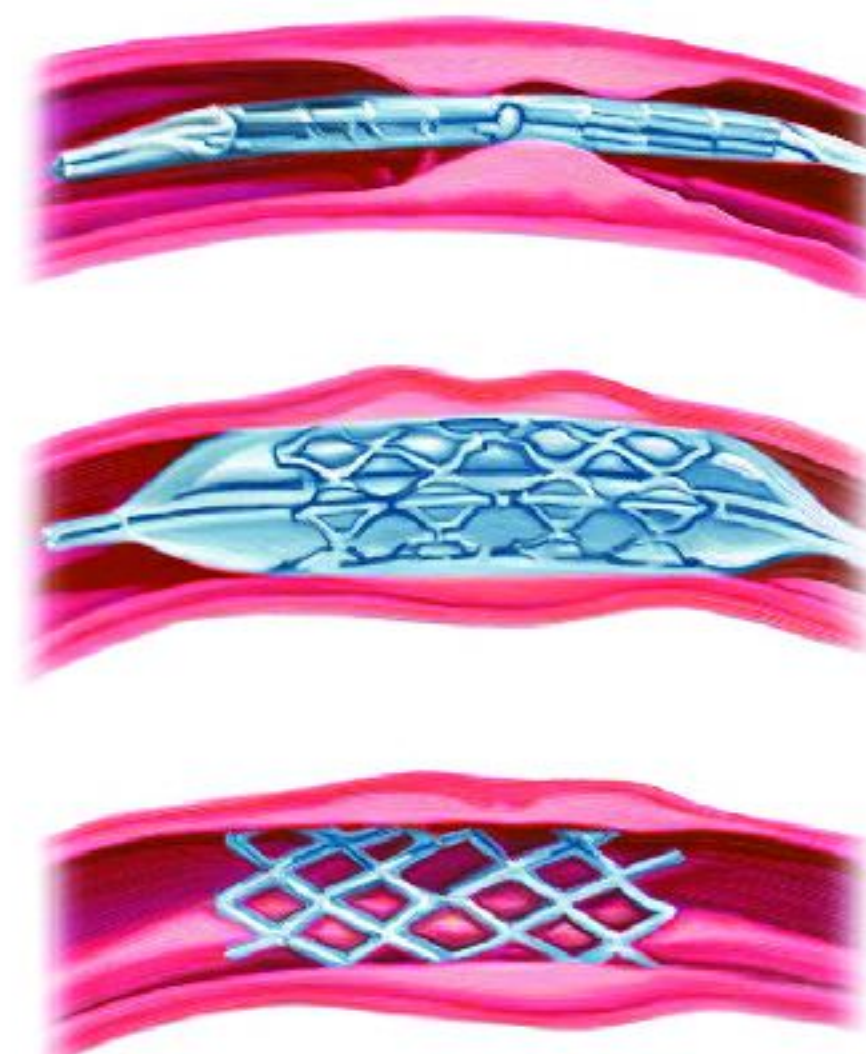
กิจกรรม facebook

14



ศูนย์บอลลูน ขยายหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลลานนา (CARDIAC CATH. CENTER)

“แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ อยู่ประจำโรงพยาบาล ใช้เทคโนโลยีทันสมัย เพื่อดูแลรักษาหัวใจคุณ”



ตรวจหัวใจด้วยเครื่องมือและเทคโนโลยีทันสมัย

- การตรวจด้วยเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)
- การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะออกกำลังกายเพื่อตรวจโรคและทดสอบสมรรถภาพหัวใจ (Exercise Stress Test)
- การตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง (Echocardiography /ECHO)
- การบันทึกคลื่นเสียงชนิดติดตัว (Holter Monitor)
- เครื่องมือที่ช่วยตรวจ วิจัยโรคหัวใจ
- การตรวจด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Multislices)



รถพยาบาลฉุกเฉิน Hotline (053-999-700)

ให้บริการรับ-ส่งผู้ป่วย ตลอด 24 ชั่วโมง



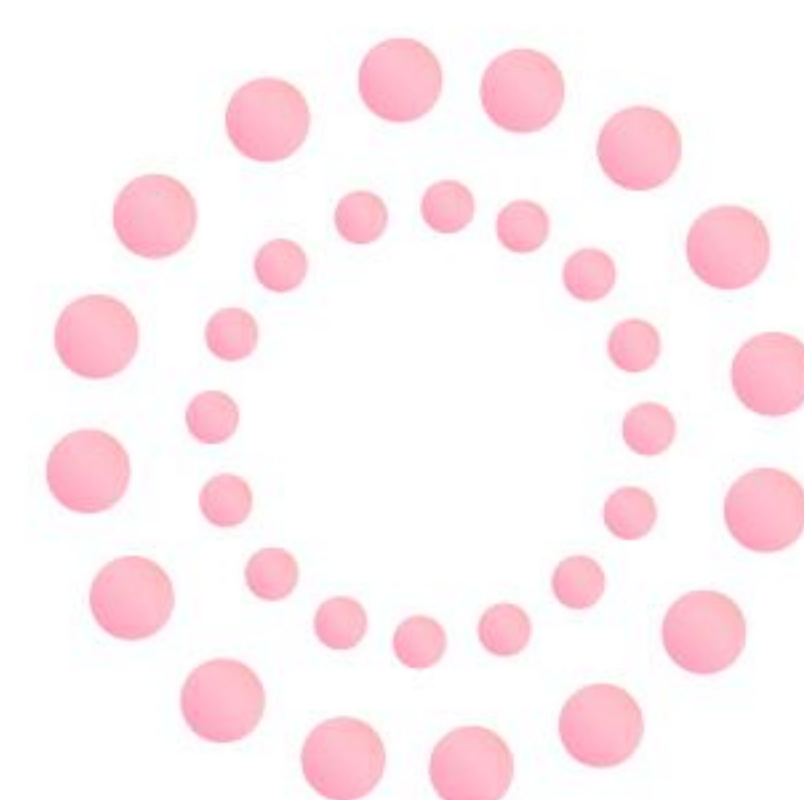
ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลลานนา



รักษาหัวใจคุณด้วยเครื่องมือทันสมัย

โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ/แพทย์ผู้ทำการขยายหลอดเลือดหัวใจ

- สวนหัวใจ (Cardiac Catheterization) และฉีดสี ตรวจหลอดเลือดหัวใจ
- ขยายหลอดเลือดหัวใจตีบด้วยบอลลูนและการตามด้วยขดลวด (Percutaneous Translumenal Coronary Angioplasty หรือ PTCA & STENT)
- ตรวจ & วินิจฉัยผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องหัวใจเต้นผิดจังหวะ (EP & RF Ablation)
- รักษาอาการโรคหัวใจฉุกเฉิน (Chest Pain & Heart Attack)
- ฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจชนิดถาวร (Pacemaker รักษาหัวใจคุณด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจแพทย์ผู้ทำการขยายหลอดเลือดหัวใจ)



โปรแกรมคำนวณความเสี่ยงของ “โรคหัวใจขาดเลือด”

Framingham risk score

ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลลานนาเพิ่มศักยภาพของการเป็นศูนย์แพ้ะวังโรค และส่งเสริมสุขภาพ นำโปรแกรมคำนวณความเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือด (Framingham risk score) อันเป็นที่ยอมรับทั่วโลก มาใช้เพื่อทำนายความเสี่ยงรวมของโรคหัวใจและหลอดเลือดในอนาคต 10 ปีข้างหน้า จากการซักประวัติ ด้านปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ เพศ, อายุ, ความดันเลือด, การสูบบุหรี่ การตรวจเลือดดูภาวะเบาหวาน ไขมันในเลือด และ การเคลื่อนไหวร่างกาย ในกลุ่มผู้มาใช้บริการตรวจสุขภาพทุกราย



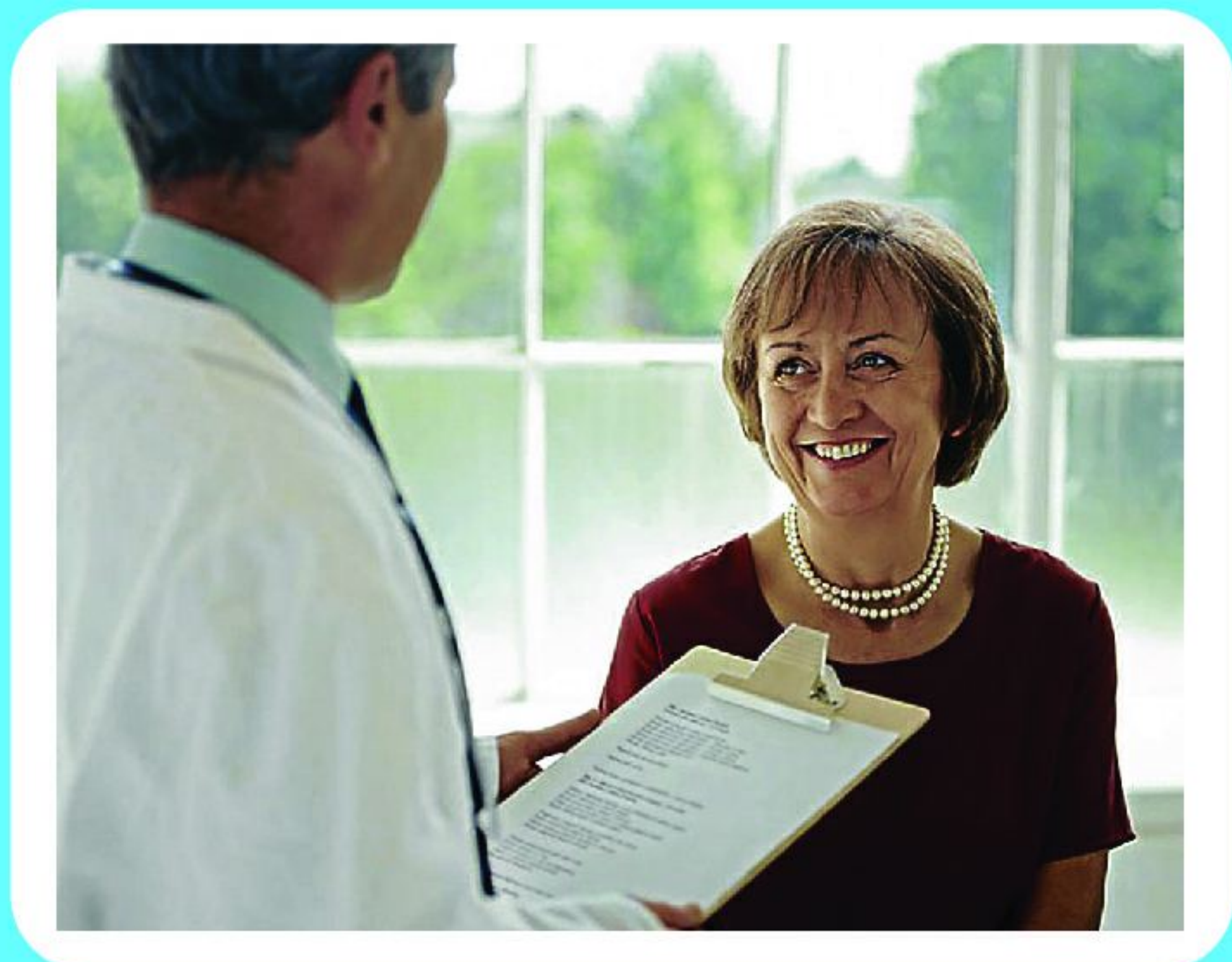
ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลลานนา ทำหน้าที่ใช้โปรแกรมคำนวณความเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือด คาดเดาอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจใน 10 ปีข้างหน้า แก่ผู้มารับบริการ

นพ.ศุภชัย สันติธรรณ อายุรแพทย์โรคหัวใจ ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ

โรงพยาบาลลานนา ให้สัมภาษณ์ว่าปัจจุบันโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆของคนไทย สาเหตุที่สำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด เกิดจากการแข็งและตีบตันของหลอดเลือดแดง (atherosclerosis) ซึ่งถ้าเกิดที่หลอดเลือดหัวใจจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเรื้อรัง หรือกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน เกิดที่หลอดเลือดสมอง ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต เกิดที่ไต ทำให้ไตเสื่อมและความดันเลือดสูงเกิดที่หลอดเลือดแดงส่วนปลายทำให้อวัยวะต่างๆ ขาดเลือดเช่น หลอดเลือดแดงที่ขาตีบ ทำให้เกิดอาการปวดขามาก เวลาเดินไกล หรือถ้าหลอดเลือดตีบตันมากเฉียบพลัน กล้ามเนื้อที่ขาอาจจะเน่าตาย จนต้องตัดขาเพื่อรักษาชีวิต เป็นต้น



นพ.ศุภชัย สันติธรรณ
อายุรแพทย์โรคหัวใจ ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ
โรงพยาบาลลานนา



นพ.ศุภชัย กล่าวต่อไปอีกว่าปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดหลอดเลือดแดงแข็งนั้นมีหลายสาเหตุ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง ไขมันผิดปกติ (ไขมันไม่ดี คือ โคเลสเตอรอลสูงเกินไป หรือไขมันที่ดี คือ เอชดีแอลต่ำเกินไป) การสูบบุหรี่ อายุที่มากขึ้น เพศชายหรือเพศหญิงหลังหมดประจำเดือน ประวัติในครอบครัว เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มีผลทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบแคบลง จนเกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอกเวลาออกแรง เวลาไม่ทำอะไรก็เจ็บๆ ทำอะไร เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ กับความต้องการเลือดของหัวใจที่เพิ่มขึ้นจนเกิดอาการหัวใจขาดเลือดซึ่งมักจะเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง ไม่อันตรายถึงแก่ชีวิต

แต่ในกรณีที่เกิดการอุดตันทันทีของหลอดเลือดแดงที่หัวใจ จากการปริแตกเป็นแผลของ พับหลอดเลือดแดงและมีก้อนเลือดมาอุดตันหลอดเลือดจนตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ผู้ป่วยอาจจะเกิดการเต้นของหัวใจผิดปกติอย่างรุนแรงจนเสียชีวิต หรือเจ็บแน่นหน้าอกอย่างรุนแรง เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจตายและเกิดหัวใจวายตามมาได้

ดังนั้น ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลลานนา จึงได้นำผลการตรวจสุขภาพของผู้มารับบริการทุกราย มาทำการประเมินความเสี่ยงรวมของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดในอีก 10 ปีข้างหน้า ซึ่งจะได้ผลออกมาเป็นระดับคะแนน แล้วแจ้งให้เจ้าตัวทราบ และสามารถนำผลที่ได้ออกมาไปประกอบการรักษาต่อกับแพทย์เฉพาะทางโรคหัวใจโดยตรง อันประโยชน์มากต่อการนำมาใช้วางแผนป้องกัน และการรักษา เพื่อลดโอกาสเกิดปัญหาทางโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดที่อาจตามมาในอนาคต

โปรแกรมนี้มีประโยชน์มากเพราะสามารถประเมินความเสี่ยงของภาวะสุขภาพออกมาเป็นระดับคะแนน ซึ่งจะสร้างความตระหนักในภาวะสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยตนเองอีกทางหนึ่ง



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่

โทร. 053 999 777

ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลลานนา

เราพูดถึงเรื่องปวดหลังกันมาหลายตอนแล้วนะครับ วันนี้ก็ลงมาถึงเอวบ้าง เพราะอยู่ใกล้ๆกัน และโดยทั่วไปผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ก็มักจะเรียกรวมๆกันว่า **ปวดหลัง..ปวดเอว...**

ปัญหาโรคปวดบั้นเอว มักจะเป็นปัญหาใหญ่สำหรับผู้ที่ทำงานหรือมีอายุมาก หลายคนคงจะมีการปวดเอวอยู่เป็นประจำ เนื่องจากการนั่งเป็นเวลานาน โดยไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถท่าทาง หรือการนอนผิดท่าทำให้เกิดการปวดเอวได้ การออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธี แต่ปัญหาเหล่านี้ก็หายไปได้เองแต่สามารถเกิดซ้ำได้อีก ถ้าทุกท่านหันมาใส่ใจในการดูแลตัวเองให้มากขึ้น

ปัญหาโรคปวดบั้นเอว...

ปวดเอวเกิดจากอะไร?

โรคปวดเอวอาการและสาเหตุก็จะไม่ต่างกับโรคปวดหลังมากนัก แต่จะมีที่มาของอาการของโรคที่ต่างกันออกไป เนื่องจากเป็นกระดูกสันหลังส่วนล่าง ไม่ว่าจะเป็นท่าในการใช้อิริยาบถที่แตกต่างจากปกติ การนอนการยกของ การวิ่ง การเดินและการยืน เหล่านี้ ก็เป็นกิจกรรมที่เราทำแล้วอาจจะทำให้เกิดโรคปวดเอวได้ส่วนมากตัวแปรสำคัญที่สุดก็คือ อายุ จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีอาการส่วนมากมักจะเป็นผู้ที่มีอายุประมาณวัยกลางคน และผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ สาเหตุที่คนกลุ่มนี้เกิดอาการโรคปวดเอวเป็นจำนวนมาก เพราะการเสื่อมของกระดูกข้อต่อและหมอนรองกระดูก แต่ไม่ว่าการเดิน วิ่ง ออกกำลังกาย จะทำให้เจ็บหลังเสมอไปนะครับ แต่เนื่องมาจากการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธี การใช้ร่างกายผิดธรรมชาติ

หากท่านยังมีปัญหาปวดเอว ปวดหลังอยู่...อย่าพึ่งนอนใจหายามารับประทานเอง เพราะผลข้างเคียงยาเหล่านี้อาจทำให้มีผลต่อระบบอื่นๆในร่างกายได้อีก การรักษาโรค ควรจะต้องไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น จึงจะสามารถรักษาโรคได้อย่างตรงสาเหตุมากที่สุด

“ **วิธีการดูแลรักษาตัวเอง**ให้หายจากอาการปวดเอวเบื้องต้น ก็จะคล้ายกับโรคปวดหลัง คือการหลีกเลี่ยงการยกของหนัก การป้องกันการใช้ร่างกายในการยกของหนัก การนอน ควรจะเป็นที่นอนที่แน่น และยุบน้อยที่สุด ไม่ควรนอนเตียงฟูกหรือสปริง เพราะจะทำให้หลังจมอยู่ในแอ่ง เป็นสาเหตุที่ทำให้เราเป็นโรคปวดเอวได้ ”

การนั่งเขียนหนังสือควรจะมีหนังสือบนโต๊ะ โดยหาเก้าอี้ที่มีความสูงพอดีที่เราจะสามารถวางแขนได้ และผู้ที่ขับขีดยนต์บ่อยๆ ควรพิจารณาทางในการขับขีที่ถูกต้องโดยการขยับเบาะให้พอเหมาะ ใช้หมอนหนุนหลัง เพื่อให้หลังเราพิงได้เต็มที่ และให้หัวเข่าเราอยู่เหนือสะโพกเล็กน้อย

วิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้องตามที่กล่าวมานี้ ศูนย์โรคปวดหลังโรงพยาบาลลานนา ได้นำมาลงที่หน้าเว็บไซต์ของโรงพยาบาล www.lanna-hospital.com ให้ดาวน์โหลดไปใช้ได้เลยนะคะ



ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการให้คำปรึกษาเบื้องต้น โดยแพทย์เฉพาะทางแล้ว ที่ห้องสนทนาคณะเว็บไซต์หลักของโรงพยาบาล www.lanna-hospital.com tel.053-999-777



โรคภูมิแพ้ที่ตา...

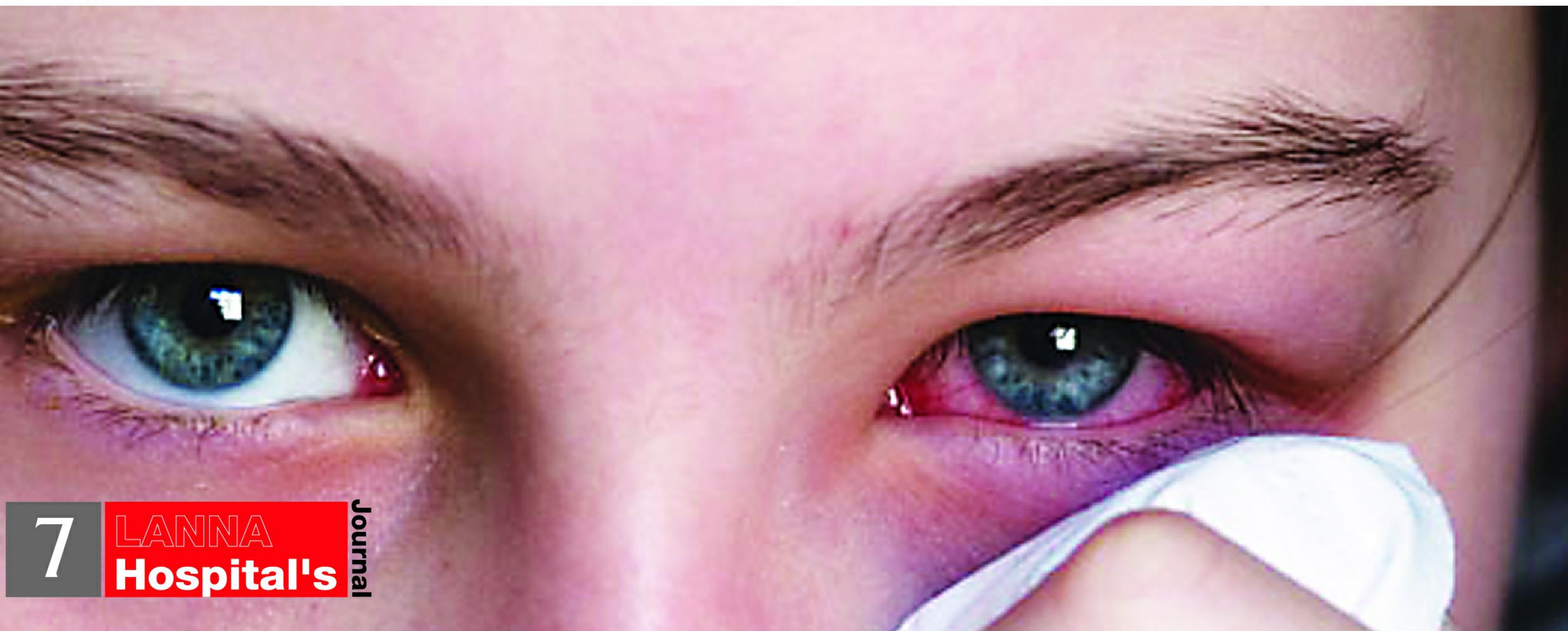
อันตรายของฝุ่นละอองต่อดวงตา..

ปัญหา สภาวะฝุ่นละอองในอากาศในจังหวัดเชียงใหม่ และภาคเหนือหลายจังหวัดขณะนี้ มองไปทางไหน ก็ดูบรรยากาศหมกมัว เกิดจากที่มีค่าฝุ่นละอองเกินมาตรฐานนอกจากจะมีผลต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพ มีสารก่อภูมิแพ้มากขึ้น ปัจจุบันจึงมีผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ในรูปแบบต่างๆ มากขึ้น ยังมีโรคหนึ่งที่สำคัญและเป็นอันตรายอย่างมากคือ **โรคภูมิแพ้ที่ตา** โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่มักคิดว่าโรคภูมิแพ้ที่ตา เป็นโรคที่ไม่อันตราย เพียงแค่ก่อให้เกิดความรำคาญ แต่ในรายที่เป็นเรื้อรังหรือเกิดภาวะแทรกซ้อน อาจทำให้เกิดความพิการของตาได้



สาเหตุของโรคภูมิแพ้ที่ตาได้แก่

1. พันธุกรรม โดยผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคภูมิแพ้ จะมีโอกาสเกิดเป็นโรคภูมิแพ้ได้มากกว่าคนปกติ
2. สารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้โดยตรง ได้แก่ เครื่องสำอาง เกสรดอกไม้ ขนของสัตว์เลี้ยง ตัวไรฝุ่นในที่นอน เป็นต้น
3. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคโดยตรงแต่เป็นปัจจัยเสริมให้อาการของโรครุนแรงขึ้น ได้แก่ ควันบุหรี่ ฝุ่นละอองในอากาศที่มีมากเกินไป ควันจากท่อไอเสีย หรือโรงงานอุตสาหกรรม ภาวะติดเชื้อที่ตา เป็นต้น



อาการ เริ่มต้นของโรคจะมีการระคายเคืองตา คันตา ตาแดง มีน้ำตาไหล มีขี้ตาเป็นเมือกสีขาว ตาพร่ามัวลงต่อมาอาจมีอาการทางจมูกร่วมด้วย เช่น คัดจมูก จาม น้ำมูกไหล หากขยี้ตาบ่อยอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่เปลือกตา และเกิดเป็นกุ้งยิงได้

วิธีการรักษา **นพ.ประวิทย์ สัจจพงษ์ จักษุแพทย์** ประจำโรงพยาบาลลานนา ให้ข้อมูลว่าส่วนใหญ่แล้ว แพทย์ก็มักจะวิเคราะห์จากการซักถามประวัติผู้ป่วยถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้ที่เยื่อบุตา ว่าเกิดจากสารก่อภูมิแพ้ หรือเกิดจากสาเหตุอื่น ปัจจุบันมีวิธีการรักษาโดยการให้ยาแก้แพ้ ซึ่งมีทั้งรูปแบบยารับประทาน และยาหยอดตา หรือการให้ยาแก้แพ้แบบฉีด และแพทย์มักจะแนะนำให้หลีกเลี่ยงสถานที่ หรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ หากท่านได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ ควบคู่ไปกับการควบคุมสิ่งแวดล้อมให้ดี รวมถึงได้รับการติดตามผลการรักษาเป็นระยะ ๆ แล้วจะสามารถลดอัตราการเกิดการแพ้ และการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้



นพ. ประวิทย์ สัจจพงษ์
จักษุแพทย์ โรงพยาบาลลานนา

หากเกิดอาการข้างต้น ขอแนะนำให้รีบไปพบจักษุแพทย์ โดยเฉพาะเพื่อจะได้ทำการรักษาอย่างถูกต้อง ตรงสาเหตุ เพราะเรื่องของดวงตาเป็นเรื่องสำคัญและละเอียดอ่อน

ท่านสามารถปรึกษา จักษุแพทย์
ประจำโรงพยาบาลลานนา ได้ที่ โทร.053-999-777
เวลาออกตรวจ
จันทร์ - ศุกร์ : 9.00 น. - 16.00 น.
เสาร์ - อาทิตย์ : 9.00 น. - 12.00 น.

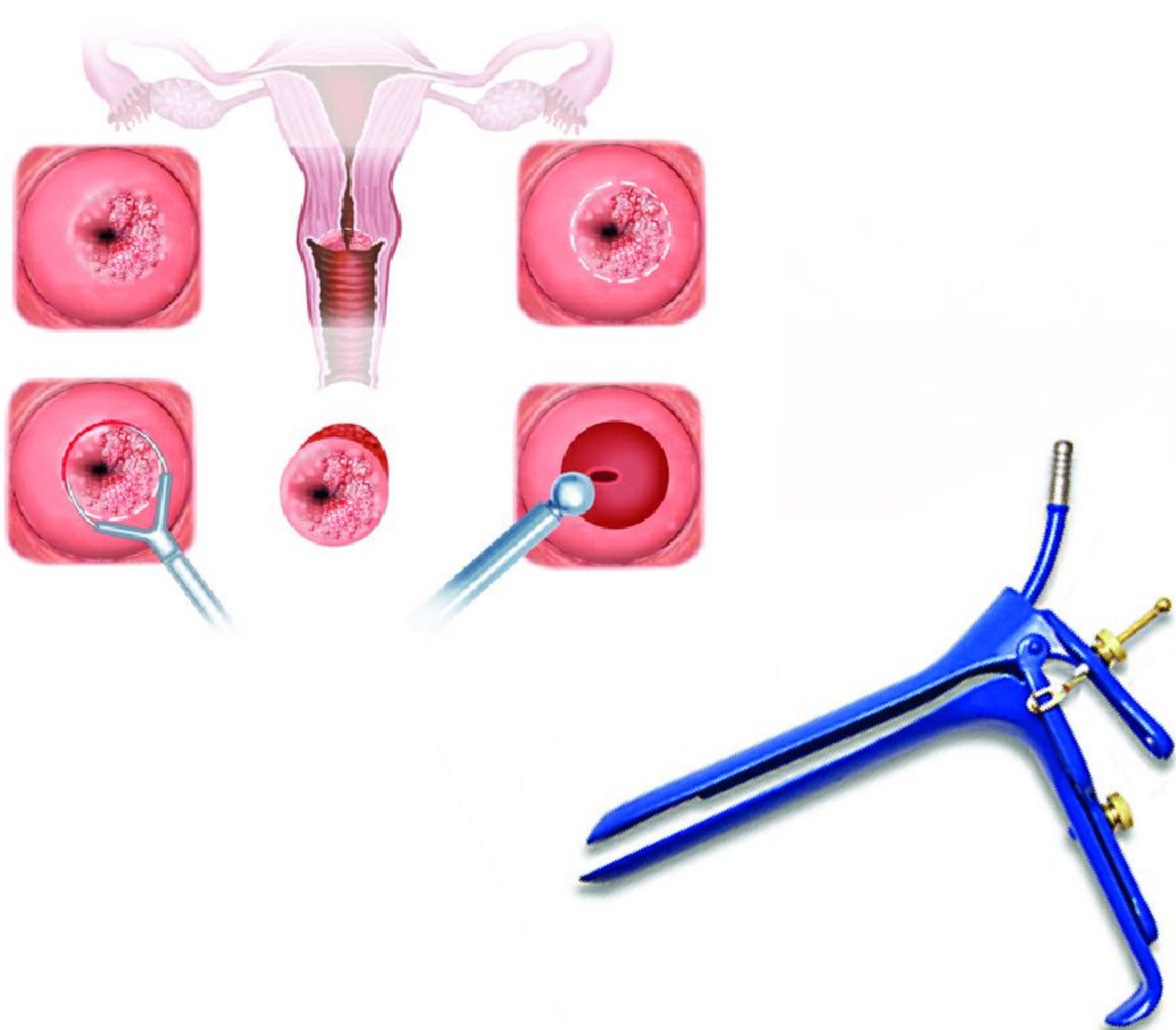
การตัดมดลูกด้วยห่วงไฟฟ้า (LEEP)

“มะเร็งปากมดลูก” เป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยที่สุดในกลุ่มมะเร็งทางนรีเวชวิทยาโดยเฉพาะสตรีแถบประเทศกำลังพัฒนา ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่พบได้บ่อยในสตรีที่มีบุตรมาก มีคู่นอนหลายคน หรือมีการติดเชื้อแพ็พ พิลโลมาไวรัส (Human Papilloma Virus or HPV) เป็นต้น

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมาพบแพทย์ก็ต่อเมื่อมีอาการลูกกลมไปมากแล้ว การป้องกันการเกิดมะเร็งปากมดลูกที่ดีที่สุด คือการตรวจคัดกรองให้พบตั้งแต่ก่อนเป็นมะเร็งที่จะอยู่ในระยะลูกกลม หากตรวจพบได้ก่อน โอกาสรักษาก็ง่ายและหายได้

“ปัจจุบันได้มีการพัฒนาเทคนิคในการตรวจคัดกรองหาความผิดปกติให้ได้ผลดียิ่งขึ้น”

โดยการนำกล้องคอลโปสโคปมาใช้ร่วมในการตรวจหาตำแหน่งที่น่าจะมีความผิดปกติสูงที่สุดแทนการมองด้วยตาเปล่า ส่วนการตัดชิ้นเนื้อในปัจจุบันได้มีการนำเทคนิคการตัดด้วยห่วงไฟฟ้า (Loop Electrosurgical Excision Procedure) มาใช้ ร่วมกับกล้องคอลโปสโคปในผู้ป่วยที่มีผลการตรวจ Pap smears หรือ Thin prep ออกมาผิดปกติเพื่อตรวจคัดกรองและทำการรักษาก่อนที่จะเป็นมะเร็งระยะลูกกลม พบว่าเทคนิคดังกล่าวได้ผลดีและได้รับความนิยมสูงในปัจจุบัน เพราะนอกจากสามารถใช้ในการวินิจฉัย ได้ผลดีแล้วยังสามารถนำมาใช้ในการรักษาได้ในขณะเดียวกัน



“ การ **ตัดมดลูกด้วยห่วงไฟฟ้า (LEEP)** ทั้งตรวจ
และรักษาในเวลาเดียวกัน เพียงแค่
30 นาทีกลับบ้านได้ ”

ข้อดีของการตัดมดลูกด้วยห่วงไฟฟ้า (LEEP)

การตัดด้วยห่วงไฟฟ้าไม่น่ากลัวนัก ทำแบบผู้ป่วยนอกก็ได้ ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล เพียงแค่ฉีดยาชาใส่เครื่องมือตรวจใช้ห่วงไฟฟ้าตัด ซึ่งตัวห่วงจะช่วยไม่ให้เสียเลือดมาก แล้วก็ใช้หัวจี้ไฟฟ้าจี้เพื่อหยุดเลือดนิดหน่อย รวมเวลาประมาณ 10-15 นาที ไม่เกินสามสิบนาทีก็เสร็จ เพียงแต่ตอนทำไว้ อย่าขยับไปมา ก็จะตัดได้เรียบร้อยโดยไม่มีปัญหาหลังจาก ทำเสร็จ ดูอาการชักรู้ ถ้าเลือดไม่ได้ออกมากก็กลับบ้านได้แล้ว ซึ่งถือว่าการตรวจ ที่รวดเร็วใช้เวลาในการทำน้อย เสียเลือดน้อย และปลอดภัย อีกทั้งยังสามารถนำชิ้นเนื้อที่ตัดออกมาส่งตรวจทางพยาธิวิทยาได้

เพราะมีผลกระทบน้อย ช่วยหาเหตุ นำของการเกิดโรค เนื่องจากกระแสไฟฟ้าที่ใช้ตัด มีความถี่สูงระดับคลื่นวิทยุ (radio frequency wavelength) ซึ่งเป็นจุดเด่นของ LEEP หากตรวจพบมะเร็งปากมดลูก ด้วยการตัดด้วยห่วงไฟฟ้า ในระยะแรก ๆ ก่อนที่จะลุกลาม อาจจะเป็นผลพลอยได้ ทั้งตรวจทั้งรักษาได้ในเวลาเดียวกัน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์มะเร็งนรีเวช โรงพยาบาลลานนา
โทร 053-999-777 แฟกซ์ 053-999-797 www.lanna-hospital.com



กินอาหารสมดุลตามโซนสี

You are what you eat

หลายคน คงเคยได้ยินประโยคนี้อยู่บ่อย ๆ อาหารมีผลต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปจะแสดงออกมาให้เห็นผ่านทางร่างกายของเรา

การเลือกรับประทานอาหารในแต่ละครั้งไม่ใช่เพียงแค่เลือกรับประทานอาหารที่ถูกใจ ถูกปากเท่านั้น ควรเลือกรับประทานอาหารที่ร่างกายต้องการด้วย การปรับเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสม จะนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่สมดุล น้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับส่วนสูง ป้องกันโรคเรื้อรัง แก้ไขโรคที่เป็นอยู่ คุณภาพชีวิตที่ดี อายุที่ยืนยาว วันนี้มีเทคนิคการปรับเปลี่ยนนิสัยการรับประทานมาฝากกันค่ะ

หลักการง่าย ๆ ลองตรวจสอบอาหารที่เรากินแต่ละมื้ออยู่ในโซนสีใด หากอยู่ในโซนในสีไม่เหมาะสม เช่น สีแดง สีเหลือง ก็ให้ปรับเปลี่ยนใหม่เพื่อความปลอดภัยในสุขภาพ

- อาหารโซนสีแดง** เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงมาก ไม่ควรกินบ่อยนัก ควรเลือกกินให้น้อยที่สุด
- อาหารโซนสีเหลือง** เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลปานกลาง ควรเลือกกินให้น้อยลงเลือกกินแต่พอควร
- อาหารโซนสีเขียว** เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ ใยอาหารและคุณค่าทางโภชนาการสูง ควรเลือกกินบ่อย ๆ

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว อาหารเลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซนสีแดง เลือกกินให้น้อยที่สุด
ข้าว-แป้ง	ข้าวกล้อง ข้าวเจ้า ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลกลูเทิน มัน เผือก ข้าวโพดต้ม	ข้าวเหนียว ขนมจีน เส้นหมี่ เส้นใหญ่ บะหมี่ ขนมปังขาว คุกกี้	หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ คุกกี้ เค้ก พาย ท็อปปิ้ง ขนมหวานต่าง ๆ
ผัก	ผักสด ผักดอง ผักลวก ผักใบเขียว ผักกระถอย ผักคะน้า ผักกาด	ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ฟักทอง แครอท	ผักกระป๋องชนิดเค็ม ผักกาด ผักคะน้า ชนิดเค็ม
ผลไม้	ผลไม้สด ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง แอปเปิ้ลเขียว มะละกอ แดงโม สาลี่ แอปเปิ้ล	มะม่วงสุก กล้วย ทุเรียน น้อยหน่า ส้ม ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามหวาน
เนื้อสัตว์	เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง ปู เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ถั่วแดง ถั่วปากอ้า	เนื้อหมู แขนงหมู ไข่ทั้งฟอง ไก่น่อง ปลากระป๋องในน้ำ	เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่เจียว ไก่ทอด ปลาทอด แคปหมู หมูกรอบ ไส้กรอก
นม	นมปราศจากไขมัน ทุกประเภท (สเต็มมิลค์)	นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพว่องกัมเนย	นมสด นมเปรี้ยว ครีม นมข้นขาว ไอศกรีม ชีสโกแลต
ไขมันที่เติม ในอาหาร	น้ำมันพืชชนิด ไม่มีน้ำวัน มายองเนส ไข่ไขมัน	น้ำมันพืชชนิด มีน้ำวัน มายองเนสไขมันต่ำ น้ำมันพืช เนยสดทานตะวัน ถั่วลิสง	เนย เนยเทียม มายองเนสไขมันสูง เนยเทียม เนยเทียม
เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า ชาจีน ชาเขียว หรือน้ำสมุนไพรที่ไม่ เติมน้ำตาล	กาแฟเย็น น้ำตาล และครีมเล็กน้อย	เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน ไอศกรีม ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหาร สำเร็จรูป	ป๊อปปี้ ต้ม นึ่ง ยำ ผัด อบ ตุ่น	ป๊อปปี้ นึ่ง ยำ ตุ่น ที่ใหม่ทั้งไป	ป๊อปปี้ ผัด ทอด ไข่กะทิ

ด้วยความปรารถนาดีจาก : หน่วยโภชนาการ โรงพยาบาลลานนา



ภาพการจัดงานวิชาการ

“ทำงานตามหลักการยศาสตร์ ปราศจากการปวดหลัง”

ณ โรงแรมธาริน เชียงใหม่



โรงพยาบาลลานนา จัดการอบรมวิชาการเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ทำงานตามหลักการยศาสตร์ ปราศจากการปวดหลัง” ภายในงานมีการอบรมให้ความรู้ทางวิชาการ พร้อมกับการฝึกปฏิบัติท่าทางการทำงานตามหลักการยศาสตร์โดย วิทยากร นพ.โกคิน ศักรินทร์กุล แพทย์อาชีวเวชศาสตร์ และนพ.กิตติ ศิลป์วิสวนนท์ ศัลยแพทย์โรคกระดูก ประจำ ศูนย์โรคปวดหลัง มีผู้ให้ความสนใจและเข้าร่วมงานอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้เป็นจำนวนมาก เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2555 ที่ผ่านมา

กิจกรรม



facebook

@ Lanna Hospital

ประกาศผลกิจกรรม “ **หนูน้อยอัจฉริยะ...** ”อันดับที่ 1
น้องลูกปัด
2314 คะแนนอันดับที่ 2
น้องต้นน้ำ, ต้นกล้า
1663 คะแนนอันดับที่ 3
น้องปูริน
1409 คะแนนอันดับที่ 4
น้องบีญา
1180 คะแนนอันดับที่ 5
น้องมายเดียร์
312 คะแนนอันดับที่ 6
น้องไอแพต
294 คะแนนอันดับที่ 7
น้องต้นกล้า
278 คะแนนอันดับที่ 8
น้องเฟรม
246 คะแนนอันดับที่ 9
น้องน้อย, ฮาร์บิท
233 คะแนนอันดับที่ 10
น้องโมเดล
203 คะแนน

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน ที่ได้ให้ความสนใจในกิจกรรมของโรงพยาบาลลานนาเป็นอย่างดี
แล้วอย่าลืมติดตามกิจกรรมต่อไปของโรงพยาบาลลานนาได้ ในเร็ว ๆ นี้...

www.facebook.com/lannahospital

จากที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมบนเฟสบุ๊คโรงพยาบาลลานนา จากทั้งหมด 100 กว่าคน คัดเลือกเหลือเพียง 10 อันดับเท่านั้น จากผลคะแนนทั้งหมด อันดับหนึ่งได้แก่ น้องลูกปัด ขอแสดงความยินดีกับน้องลูกปัด ด้วยนะคะ ...

“กด Like เพื่อติดตามข่าวสาร และกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงพยาบาลลานนา
ได้ทางหน้า Facebook ทุกวันนะคะ”

Website : www.lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

LANNA

HOSPITAL

www.lanna-hospital.com

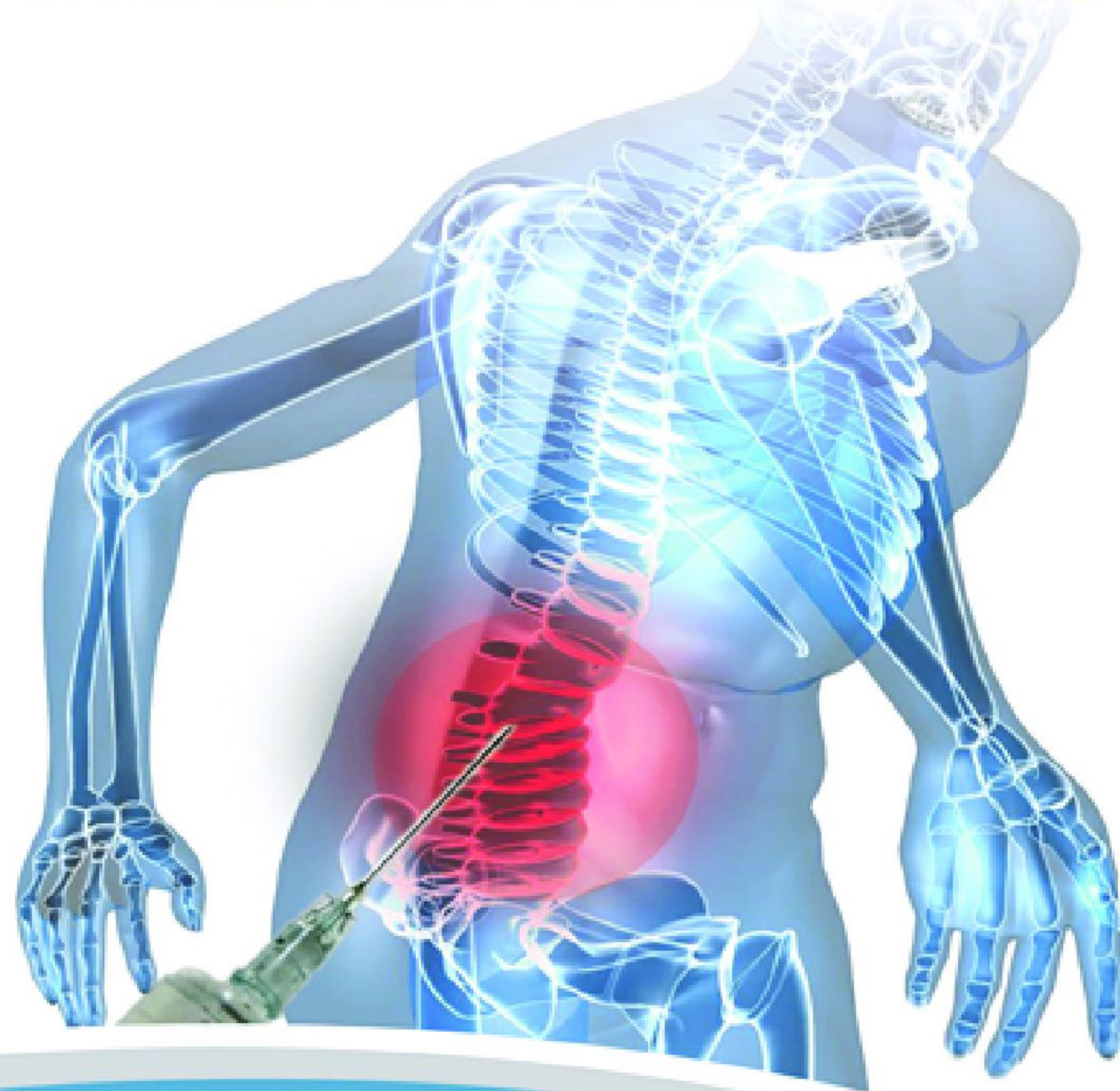


ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

ปวดหลัง...ยังไม่อยากผ่าตัด...

หยุด ! อาการปวดหลัง...

ด้วยการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง



แพ็กเกจ **ฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง**

ราคาเหมาจ่าย **28,000** บาท (นอนพัก 1 คืน)

ติดต่อสอบถาม... แผนกลูกค้าสัมพันธ์ โทร. 053-999-777