

ลานนาสาร



โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 2 / 2558

39th Anniversary
โรงพยาบาลลานนา
มุ่งสู่ AEC

ศูนย์โรคปอดทรวง
โรงพยาบาลลานนา
เปิดให้บริการแล้ว

บันทึกยานอย่างไร
ให้ห่างไกล “โรคปอดหลัง”

ปอดทรวงไส้ติ่ง ทำไม่ต้อง CT

ป้องกันและเอาชนะ “มะเร็งลำไส้ใหญ่”
ด้วยการส่องกล้อง Colonoscopy

ปอดทรวงพิดปกติ รู้ด้วย ...
การส่องกล้อง Gastroscopy



www.lanna-hospital.com

www.lanna-hospital.com



ศูนย์โรคปอดทรวง

โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่



CONTENT

สารบัญ ลานนาสาร

- 2 ศูนย์โรคปวดท้อง เปิดให้บริการ
ด้วยแพทย์เฉพาะทาง
- 3 สัมภาษณ์ พอ.
39 ปี sw.ลานนา มุ่งสู่ AEC
- 5 สองกล้องตรวจกระเพาะอาหาร
และลำไส้เล็กส่วนต้น
- 7 เอาชนะมะเร็งลำไส้ใหญ่
ด้วย Colonoscopy
- 9 คุยกับหมอลานนา
ตอน : ปวดท้องไส้ติ่ง ทำไมต้อง CT
- 11 ปวดหลังเฉียบพลัน
- 13 สัมภาษณ์ผู้ป่วย โรคปวดหลัง
- 15 บันจึรยานอย่างไร
ให้ห่างไกล โรคปวดหลัง
- 17 การบริหารร่างกาย
เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ
- 19 ไวรัส MERS-CoV
- 21 ข่าวสารและกิจกรรม



3 39 ปี โรงพยาบาลลานนา
มุ่งสู่ AEC



11
ปวดหลังเฉียบพลัน



15 บันจึรยานอย่างไร
ให้ห่างไกลจาก โรคปวดหลัง



07
เอาชนะมะเร็งลำไส้ใหญ่
ด้วย Colonoscopy



19
ไวรัสเมอร์ส- คอV



“ปวดท้อง”
อย่ามองข้าม
อาจเป็นอันตราย
มากกว่าที่คุณคิด

ศูนย์โรคปวดท้อง
โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่

เปิดให้บริการด้วยแพทย์เฉพาะทาง ด้านระบบทางเดินอาหาร

ให้บริการ ปรึกษาโรคระบบทางเดินอาหาร โดย แพทย์เฉพาะทาง และใช้เทคโนโลยีแบบส่องกล้อง ช่วยในการ วินิจฉัย

- การส่องกล้องตรวจหลอดอาหาร กระเพาะอาหารและ ลำไส้เล็กส่วนต้น (Gastroscopy, EGD)
- การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่และทวารหนัก (Colonoscopy)
- การส่องกล้องตรวจท่อน้ำดี และตับอ่อน (ERCP)
- การตรวจลำไส้เล็กด้วยกล้องแคปซูล (Capsule Endoscopy)

เวลาออกตรวจแพทย์

วันจันทร์ , พุธ , ศุกร์ เวลา 08.00 - 20.00 น.
วันอังคาร , พฤหัส เวลา 08.00 - 17.00 น.
วันเสาร์ - อาทิตย์

ติดต่อนัดหมายเวลา โทร.053-999-777

แนะนำแพทย์เฉพาะทางประจำ
ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา



นพ.ประทีป มัลลัธตรา
พญ.อังธารกรณ์ คงมาก
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร

39Th Anniversary

โรงพยาบาลลานนา

เพิ่มศักยภาพด้วยรังสีวินิจฉัย
พร้อมรองรับผู้ป่วย
ทั้งชาวไทยและต่างประเทศ



ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2558 นี้ เมื่อ 39 ปีก่อน เป็นวันปฐมฤกษ์ที่โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการ ดูแลสุขภาพของประชาชนชาวเชียงใหม่และจังหวัดใกล้เคียง โดยตลอดเวลาที่ผ่านมานี้ โรงพยาบาลลานนา ได้รับความไว้วางใจจากประชาชนทั่วไปเลือกมารับบริการ ทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ ด้วยความที่เป็นโรงพยาบาลเอกชน ที่มีศักยภาพในด้านการให้บริการแบบเป็นกันเอง บุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง ตลอดจนมาตรฐานการรักษาที่มีคุณภาพ พร้อมด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัย จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้โรงพยาบาลลานนา มีผู้มารับบริการมากขึ้นทุกๆ ปี

นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา ให้สัมภาษณ์ต่อผู้สื่อข่าวว่า “ด้วยความที่โรงพยาบาลลานนา เป็นโรงพยาบาลเอกชน ที่อยู่เคียงคู่ชาวเชียงใหม่มาอย่างยาวนาน เราจึงต้องมุ่งพัฒนาศักยภาพการให้บริการ ด้านรักษาพยาบาลอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อให้เป็นโรงพยาบาลที่ทันสมัยอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการวินิจฉัยโรค ซึ่งถือเป็นก้าวแรกของการรักษาพยาบาล เรามีการลงทุนเพิ่มเรื่องของรังสีวินิจฉัย ขณะนี้เรามีเครื่องเอกซเรย์เต้านม Digital Mammogram ที่ทันสมัย เห็นภาพคมชัด ช่วยแพทย์วินิจฉัยได้อย่างแม่นยำ

นอกจากนั้น เรายังมีแผนจะนำเข้า**เครื่องตรวจเอกซเรย์ด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (Magnetic resonance imaging , MRI)** จากประเทศเยอรมัน มาไว้อีกเครื่อง เพื่อผู้มารับบริการที่โรงพยาบาลลานนา จะได้รับการบริการครบวงจรมากขึ้น นอกจากนี้ เรายังให้ความสำคัญด้านอาคารสถานที่รองรับผู้มารับบริการที่เพิ่มมากขึ้น โดยเปิดให้บริการอาคารใหม่ 5 ชั้น ซึ่งเป็นอาคารที่มีการตกแต่งภายในและภายนอกแบบร่วมสมัย โดยอาคารใหม่นี้จะมี ศูนย์อายุรกรรม , ศูนย์สูติรีเวช , คลินิกหู คอ จมูก และคลินิก จักษุวิทยา พร้อมด้วยหอผู้ป่วยอีก 3 ชั้น จำนวน 30 ห้อง โดยจะทำการเปิดอาคารใหม่และให้บริการอย่างเป็นทางการในวันที่ 1 กรกฎาคม 2558 นี้”

ซึ่งนอกจากความพร้อมด้านอาคารสถานที่แล้ว จุดเด่นที่สำคัญของโรงพยาบาลลานนา ก็คือ เรายังเป็น**ศูนย์โรคปวดหลัง** ในภาคเหนือ ที่มีเทคโนโลยีทางการแพทย์รักษาโรคปวดหลังที่ทันสมัย อาทิเช่น **การผ่าตัดหลังแบบแผลเล็ก (MIS)** และเทคโนโลยีการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง (EDSI) เป็นต้น อีกทั้งยังเป็น**ศูนย์บอลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ** ที่ดูแลผู้ป่วยและรักษาโรคหัวใจ ด้วยการทำบอลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้แล้ว ยังมีศูนย์บริการอื่นๆ อีกที่กำลังดำเนินการปรับปรุง ขยายพื้นที่การบริการให้มากขึ้น เช่น **ศูนย์กุมารเวชกรรม** ที่ต้องรองรับผู้ป่วยเด็กที่เข้ามารักษาจำนวนมากในแต่ละวัน จึงทำการขยายปรับปรุงพื้นที่ชั้น 1 ของอาคาร B ให้เป็นศูนย์กุมารเวชกรรมโดยเฉพาะ รวมไปถึงการให้บริการด้านกายภาพบำบัด ที่รองรับผู้ป่วยจากศูนย์โรคปวดหลัง ก็จะมีการย้ายและขยายเพิ่มเติมพื้นที่ ให้กว้างขวางมากขึ้น และเสริมการให้บริการแบบ One Stop Service ให้สะดวกมากขึ้น เช่นเดียวกับ**ศูนย์ตรวจสุขภาพ** ที่เป็นต้นแบบในการให้บริการแบบนี้อีกด้วย



รพ.อุสิต ศรีสกุล
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลานนา

นอกจากความพร้อมด้านสถานที่ ศูนย์บริการต่างๆ และเทคโนโลยีการรักษาที่ทันสมัย ยังมีความพร้อมด้านการให้บริการผู้ป่วยชาวต่างชาติ ด้วยล่ามภาษาอังกฤษ ญี่ปุ่น และจีน เพื่อรองรับการเปิดตัวการค้าเสรีประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปีหน้าอีกด้วย ทำให้โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่ มีความพร้อมและสามารถรองรับได้ทั้งผู้ป่วยชาวไทยและต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ให้สมกับวิสัยทัศน์ที่ว่า **“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีมาตรฐาน บริการประทับใจ”**



การผ่าตัดหลังแบบแผลเล็ก MIS



เครื่องแมมโมแกรม แบบ Digital



เครื่องทำบอลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ

ปวดท้องผิดปกติ รู้ด้วย ...

การส่องกล้องกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น (Gastroscopy)



อาการปวดท้อง เป็นอาการที่หลายท่านคงเคยเป็น และบางคนอาจเป็นได้บ่อยๆ โดยอาจคิดว่าเป็นอาการธรรมดา ง่ายๆเดี๋ยวก็หาย และปล่อยทิ้งไว้ให้เป็นอยู่อย่างนั้น หรือการหายมาทำเอง ซึ่งหาวิธีไม่ว่า อาการปวดท้องที่เป็นอยู่ อาจไม่ใช่อาการผิดปกติธรรมดาทั่วไป แต่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของโรคร้ายได้โดยที่เราไม่รู้ตัว จะดีกว่ามั๊ย หากเราสังเกตอาการผิดปกติของช่องท้องเราได้ และสามารถตรวจพบได้ตั้งแต่แรกเริ่ม ก็จะทำให้สามารถรักษาได้อย่างตรงจุด วันนี้เราจะมารู้จักกับการ **ส่องกล้องกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น (Gastroscopy)** จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา กันครับ

การส่องกล้องกระเพาะอาหาร และ ลำไส้เล็กส่วนต้น (Gastroscopy) คืออะไร?

เป็นการตรวจเพื่อดูการเคลื่อนไหวของลำไส้เล็กส่วนต้น กระเพาะอาหาร หลอดอาหารและความผิดปกติทางระบบทางเดินอาหาร รวมถึงตรวจหาเชื้อแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร โดยการใช้กล้องส่องที่มีลักษณะยาว เล็ก และโค้งงอได้ มีกล้องวิดีโอขนาดเล็ก และมีหลอดไฟอยู่ที่ส่วนปลาย ซึ่งแพทย์จะสามารถขยับกล้องเพื่อให้เข้าไปในร่างกายได้อย่างปลอดภัย โดยมีการบันทึกวิดีโอและปรากฏบนหน้าจอได้ และทำการตรวจสอบผนังของระบบทางเดินอาหารส่วนต้นไล่ไปจนถึงกระเพาะอาหารได้ หรือตรวจไปตามบริเวณที่มีความผิดปกติ ซึ่งหากมีความผิดปกติที่ส่วนใด แพทย์ก็จะสามารถทำการตัดชิ้นเนื้อส่วนนั้น และนำไปตรวจเพิ่มเติมพิเศษ เพื่อวินิจฉัยโรคได้อย่างแม่นยำ

ใครบ้างที่ควรได้รับการตรวจสอบกล้องกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น (Gastroscopy)

ผู้ที่มีความผิดปกติในช่องท้อง ที่มักมีอาการปวดท้องบ่อยๆ หรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ รวมทั้งผู้ป่วยที่มักมีอาการปวดท้องเรื้อรัง มีอาการของกรดไหลย้อนบ่อยๆ เวลารับประทานอาหารรสจัดๆ ดิบๆ ชอบทานอาหารรสจัด ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ เป็นต้น

ขั้นตอนของการตรวจสอบกล้องกระเพาะอาหาร และ ลำไส้เล็กส่วนต้น (Gastroscopy) เป็นอย่างไรบ้าง?

ขั้นแรก ผู้ป่วยจะได้รับการตรวจเช็คสัญญาณชีพจร ความดันโลหิต และระดับออกซิเจนในเลือด เพื่อเช็คให้แน่ใจว่าผู้ป่วยมีความพร้อมด้านร่างกายที่จะได้รับการตรวจหรือไม่ จากนั้นแพทย์จะให้ยาชาหรือยานอนหลับ เพื่อให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้หาย พร้อมใส่อุปกรณ์ช่วย เพื่ออำพาทผู้ป่วยระหว่างการส่องกล้อง เมื่อทุกอย่างพร้อม แพทย์ก็จะทำการส่องกล้อง โดยการสอดกล้องขนาดเล็กประมาณเท่านิ้วก้อยลงไปอย่างช้าๆ เข้าทางปาก ผ่านหลอดอาหาร ไปจนถึงกระเพาะอาหาร เพื่อตรวจเช็คหาความผิดปกติภายในช่องท้อง โดยจะเป่าลมลงไปเล็กน้อย เพื่อขยายกระเพาะอาหารให้เห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งระหว่างการตรวจนี้ หากแพทย์พบสิ่งผิดปกติหรือน่าสงสัย ก็จะทำการตัดชิ้นเนื้อส่วนนั้น และนำไปตรวจทางห้องปฏิบัติการอีกครั้งหนึ่ง เพื่อวินิจฉัยโรคต่อไป โดยวิธีการตรวจนี้จะใช้เวลาเพียง 15-20 นาที เท่านั้นเอง



ห้องทำการตรวจสอบกล้องกระเพาะอาหาร

ขั้นตอนการเตรียมตัวรับการตรวจสอบกล้องกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น (Gastroscopy)

- ผู้ป่วยควรแจ้งประวัติสุขภาพของตนเอง เช่น โรคประจำตัว การแพ้ยา / สารเคมี และประวัติการผ่าตัด
- ผู้ป่วยควรงดรับประทานอาหารและน้ำ ก่อนการตรวจอย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง
- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ และงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนรับการตรวจ

สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งเป็นเรื่องปาก เรื่องท้องเราแล้ว ควรหมั่นสังเกตตัวเองให้มากๆ ซึ่งหากท่านใดที่มักมีอาการปวดท้อง และมีอาการของกรดไหลย้อนบ่อยๆ ที่มักเป็นอยู่ประจำ ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจหาความผิดปกติตั้งแต่วันนี้ ก่อนโรคร้ายจะมาหาท่าน



พญ.อัจฉราภรณ์ คงนาค
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร





ป้องกันและเอาชนะ “มะเร็งลำไส้ใหญ่” โดยการตรวจด้วยการส่องกล้อง (Colonoscopy)

มะเร็งลำไส้ใหญ่ ถือเป็นมะเร็งที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับ 3 และพบผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ มากเป็นอันดับ 4 รองจากมะเร็งตับ ปอด และเต้านม แต่ความเป็นจริงแล้ว โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ สามารถป้องกัน รักษา และเอาชนะได้ แต่จะทำอย่างไร ให้เราและคนที่เรารักห่างไกลจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่นี้ได้ วันนี้ ศูนย์โรคปอดท้อง โรงพยาบาลลานนา จะมาให้ความรู้เกี่ยวกับ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันมะเร็งร้ายนี้ รวมถึงการตรวจคัดกรองหามะเร็งลำไส้ใหญ่แต่เนิ่นๆ ก่อนโรคร้ายจะลุกลามจนเกินเยียวยา

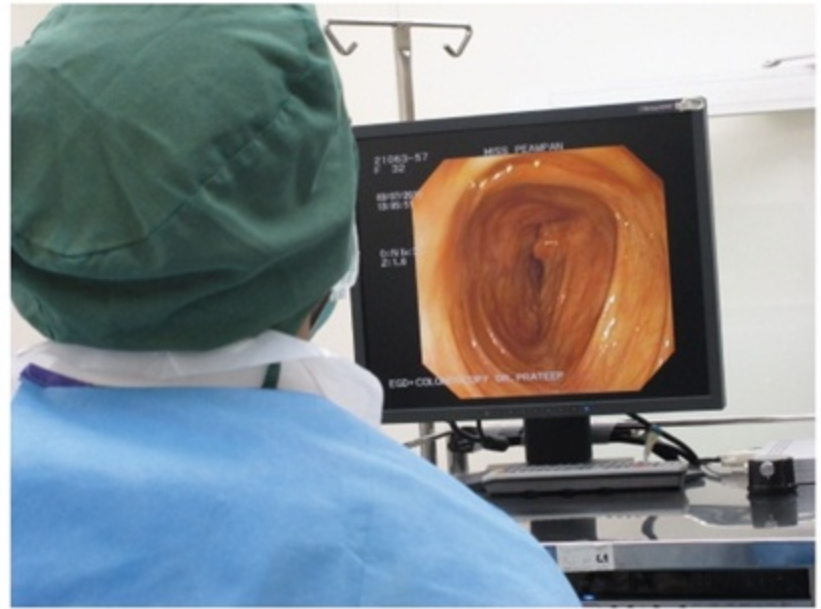
มะเร็งลำไส้ใหญ่ เกิดจากการพัฒนาของเซลล์ในลำไส้ใหญ่ ส่วนใหญ่แล้วจะพบจาก ตังเนื้อ และเมื่อเวลาผ่านไป ตังเนื้อนี้อาจพัฒนากลายเป็นมะเร็งได้ ซึ่งพบได้บ่อยในคนที่มียุ 50 ปีขึ้นไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนที่อายุน้อยกว่า 50 ปี จะไม่มีโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ แล้วผู้ใดมีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่กันบ้าง คนที่มีประวัติคนในครอบครัวป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ หรือมะเร็งอื่นๆ คนที่มีตังเนื้อในลำไส้ใหญ่ คนที่มักมีปัญหาเรื่องลำไส้ใหญ่อักเสบอยู่บ่อยๆ หรือเรื้อรัง คนที่มีภาวะอ้วน รวมทั้งคนที่สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์บ่อยๆ นอกจากนั้นยังเกี่ยวข้องกับอาหารการกินอีกด้วย

สัญญาณเตือนภัยของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ...

อาการพึงระวังที่ควรสังเกตได้ มีอาการถ่ายอุจจาระปนมูกเลือด , คลำพบหรือกดพบก้อนในช่องท้อง , น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ , มีการเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่าย ท้องผูกสลับท้องเสีย หรือจากเดิมที่เป็นคนถ่ายปกติ แล้วกลายมาเป็นท้องเสีย หรือท้องผูก หรือปวดท้องเรื้อรัง โดยเฉพาะบริเวณท้องน้อย ลักษณะของอุจจาระมีลำเล็กลง ยาวเรียวผิดปกติ และอาการของร่างกายอ่อนเพลีย ซีดจาง เป็นต้น หากท่านใดมีอาการคล้ายลักษณะนี้ ไม่ควรนิ่งนอนใจ หรือคิดว่าไม่เป็นไร ให้รีบมาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย และทำการรักษาต่อไป

แล้วเราจะห่างไกลโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อย่างไร ...

เริ่มได้ง่ายๆ ด้วยการทานอาหารที่มีกากใยสูง ทานผักและผลไม้ให้มากๆ ลดอาหารประเภทไขมันและสัตว์เนื้อแดง ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ และการป้องกันที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ**การตรวจคัดกรองด้วยการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ (Colonoscopy)** ซึ่งถือว่าการตรวจที่แม่นยำ โดยสามารถตรวจวินิจฉัยและทำการรักษาได้ในคราวเดียวกัน หากคุณทำการส่องกล้อง แล้วพบว่ามีติ่งเนื้อ ก็สามารถตัดออกได้เลย แล้วนำติ่งเนื้อนั้นไปตรวจเพื่อยืนยัน ซึ่งถ้าเป็นมะเร็งในระยะแรก อาจให้การรักษาด้วยการส่องกล้องก็เพียงพอในบางราย



ภาพการตรวจลำไส้ใหญ่ ด้วยการส่องกล้อง Colonoscopy



พ.รศ.ดร. กฤษณ์ มัลลิตรา

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร

ปัจจุบันเรามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่มากขึ้น ดังนั้นต้องหมั่นดูแลตนเอง ไม่ว่าจะใส่ใจเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย ระวังภาวะโรคอ้วน รวมทั้งสังเกตตัวเองว่ามีอาการปวดท้องเรื้อรังหรือไม่ ถ่ายผิดปกติไปจากเดิมหรือเปล่า มีเลือดปนมากับอุจจาระหรือไม่ จะได้ว่ารู้ว่าของที่ออกมาจากร่างกายของเรามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปหรือเปล่า แต่วิธีการที่ดีที่สุดในการ**ตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่** ก็คือการตรวจด้วยการส่องกล้อง เพราะหากพบก้อน ก็มีสิทธิ์รักษาให้หาย ก่อนที่จะเรื้อรังและลามไปที่อื่น จนถึงขั้นเสียชีวิตได้

แม้ว่าโรคมะเร็งลำไส้จะเป็นโรคที่น่ากลัว แต่ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ ที่โรงพยาบาลลานนาได้นำเข้ามาใช้ในการตรวจหาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทำให้เราทราบและรู้ตัว ก่อนระยะอันตราย ทำให้แพทย์วินิจฉัยและรักษาได้อย่างทันท่วงที บริการแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999-777





ติดตามดูรายการย้อนหลังได้จากทางเว็บไซต์
www.lanna-hospital.com

คุยกับหมอลานนา



ตอน : ปวดท้องไส้ติ่ง?? ... ทำไมต้อง CT

“

หากท่านมีอาการปวดท้อง หรือมีอาการปวดรุนแรง บริเวณช่วงท้องล่างขวา อาจสงสัยได้ว่า เป็นไส้ติ่งอักเสบนะคะ สำหรับช่วงคุยกับหมอลานนาในวันนี้
นพ.ชนะพงศ์ จิรพรเจริญ ศัลยแพทย์ โรงพยาบาลลานนา
จะเป็นผู้มาให้ความรู้เรื่องการวินิจฉัยโรคปวดท้อง จากไส้ติ่งด้วยเครื่อง CT Scan และการรักษาโรคไส้ติ่งอักเสบกันค่ะ

”

นพ.ชนะพงศ์ จิรพรเจริญ
ศัลยแพทย์ โรงพยาบาลลานนา



เครื่องเอกซเรย์ความเร็วสูง CT Multislice



ไส้ติ่งอักเสบคืออะไร แล้วไส้ติ่งนี้อยู่บริเวณไหนของร่างกาย ?

ไส้ติ่งเป็นอวัยวะลักษณะเป็นท่อนกลมเล็กๆ เป็นส่วนที่ยื่นออกมาที่อยู่บริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนต้น ส่วนใหญ่แล้ว ไส้ติ่งอักเสบมักจะมีอาการโดยทั่วไป เป็นลักษณะที่ไม่เฉพาะเจาะจงเช่น บางคนอาจจะมาด้วยอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน บางคนอาจจะมาด้วยปวดมวนท้องทั่วๆ ไป และอาจจะมีการย้ายที่ปวดไปที่บริเวณท้องขวาล่าง มีอาการคลื่นไส้อาเจียน และอาจจะชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งอาจจะมีท้องเสีย ถ่ายเหลว ทำให้อาการชัดเจน ซึ่งตรงนี้เอง จะทำให้แพทย์วินิจฉัยจากอาการได้แม่นยำขึ้น

ส่วนใหญ่แล้วสาเหตุที่ทำให้เกิดการอักเสบ มักจะเกิดจากการอุดตันของไส้ติ่ง ซึ่งมีได้หลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นจากตัวของต่อมน้ำเหลืองที่โตจนกระทั่งมาอุดตัน อาจเกิดขึ้นจากพยาธิสภาพ หรืออะไรบางอย่างที่มาอุดทางรูของไส้ติ่งจนเกิดการอักเสบได้



การตรวจ CT Scan มีความจำเป็นสำหรับโรคไส้ติ่งอักเสบไหมคะ

การตรวจด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ CT Scan เป็นการตรวจที่อาศัยการถ่ายภาพทางรังสีและระบบคอมพิวเตอร์ร่วมกัน โดยอาศัยการถ่ายภาพร่างกายที่ละส่วนในระนาบตัดขวางอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในทางการแพทย์ ใช้ในการวินิจฉัยโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพถูกต้อง แม่นยำ มีอันตรายในการตรวจน้อย ผู้ป่วยไม่มีความเจ็บปวดเวลาตรวจ การตรวจใช้เวลาสั้น สะดวกและรวดเร็ว ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ได้ประโยชน์มาก ในการที่จะช่วยให้แพทย์วินิจฉัยอาการของไส้ติ่งอักเสบได้ค่อนข้างที่จะแม่นยำ และยังสามารถทำให้แพทย์วินิจฉัยแยกโรคอื่นๆ ได้อีกหลายๆ โรคด้วยเช่นกัน



หลังจากผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดไส้ติ่งอักเสบควรมีวิธีการดูแลตนเองอย่างไรบ้างคะ

ผู้ป่วยควรระวังอย่าให้เกิดการกระทบ กระแทกบริเวณแผลผ่าตัด และอย่าไอ จามที่รุนแรงเกินไป ส่วนเรื่องอาหารก็ทานอาหารปกติได้ แต่อย่าให้เป็นอาหารที่ย่อยยากจนเกินไป

ซึ่งทางโรงพยาบาลลานนา สามารถทำการผ่าตัดไส้ติ่งที่ให้มีแผลเป็นขนาดเล็กได้ ซึ่งก็จะช่วยในการลดปัญหาของอาการปวดแผลที่จะเกิดขึ้น ลดระยะเวลาในการนอนโรงพยาบาล รวมทั้งลดในเรื่องของภาวะการแทรกซ้อนจากการผ่าตัด นอกจากนี้แล้ว ความสวยงามของแผลผ่าตัด ก็ยังเป็นสิ่งหนึ่งที่เราคำนึงเสมอให้แก่ผู้ป่วยเสมอครับ

ด้วยความปรารถนาดีจาก โรงพยาบาลลานนา
โทรศัพท์ : 053-999-777



“การปวดหลัง”

แบบฉุกเฉินเฉียบพลัน

การปวดแบบฉุกเฉิน หรือที่เรียกกันว่า “**ปวดหลังเฉียบพลัน**” ผมเชื่อว่าหลายๆท่านคงเคยประสบปัญหาเหล่านี้มาด้วยตัวเองบ้างแล้วนะครับ แค่งานตามปกติลุกจากเตียง หรือเอี้ยวตัวยกของ ฯลฯ ก็เกิดอาการปวดแปลบขึ้นมาได้ทั้งนั้น แต่ผู้คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้นได้ และควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อพบกับปัญหาเหล่านี้ ง่ายมากครับ เพราะว่าอาการเหล่านี้ สาเหตุหลักมักเกิดจากกล้ามเนื้อหลังเครียดตัวอย่างรุนแรง เชื่อกันว่าเกิดจากอาการของกล้ามเนื้อที่อ่อนล้า เมื่อพบกิจวัตรประจำวันที่หักโหมเกินกว่าที่กล้ามเนื้อหลังจะรองรับได้ บริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนนี้ก็จะเครียดตึงขึ้น ในกรณีที่รุนแรงอาจจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นได้รับความเสียหาย และเกิดอาการบาดเจ็บจนถึงขั้นไม่สามารถลุกนั่งได้



UW.ดุษิต คริตกุล
 แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ
 ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

แม้ว่าอาการปวดหลังแบบเฉียบพลันนี้ จะรุนแรงมากถึงขั้นลุกไม่ได้ก็ตาม แต่เป็นที่ยอมรับกันว่าการรักษาด้วยเทคนิคที่ไม่ต้องผ่าตัด หรือที่เรียกกันว่า Non Surgical Treatment คือ การนอนพัก รับประทานยาแก้ปวด และการทำกายภาพบำบัด อาการจะดีขึ้นภายใน 5-7 วัน

อย่างไรก็ตาม ยังมีกลุ่มที่ปวดหลังแบบกล้ามเนื้ออักเสบเฉียบพลันที่ไม่หายสนิท อาจกลับมาเป็นการปวดหลังแบบเรื้อรังในอนาคต ซึ่งสาเหตุอาจมาจากเปลือกของหมอนรองกระดูกปริกก็เป็นได้ ซึ่งบริเวณเปลือกของหมอนรองกระดูกนั้นมีเส้นประสาทฝอยเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดอาการปวดร้าวตามเส้นประสาทเหล่านั้น และก่อให้เกิดอาการปวดหลังอย่างรุนแรง อาการนี้น่าเป็นห่วงครับ ถ้ายังปล่อยให้อาการเป็นๆ หายๆ โดยที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง หรือหาซื้อยามาทานเองโดยไม่ได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของการปวดหลัง อาจจะมีลุกลามจนถึงขั้นต้องรักษาโดยการผ่าตัดก็ได้ แต่การผ่าตัดสมัยนี้ก็ไม่น่ากลัวแล้วครับ **ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา รักษาด้วยเทคโนโลยีการผ่าตัดหลังแบบแผลเล็ก [MIS]** ซึ่งนอนพักหลังผ่าตัดเพียงไม่กี่วันก็สามารถกลับบ้านได้แล้ว

อาการปวดหลัง ของคนเราสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ซึ่งหากเราปฏิบัติตัวผิดท่าทาง หรือผิดการยศาสตร์ ก็อาจก่อให้เกิดอาการปวดหลังเฉียบพลันได้ ทางที่ดีควรหมั่นสังเกตตัวเอง และดูแลตัวเองเสมอ หรือหากมีอาการปวดหลังเกิดขึ้น ก็ไม่ควรนั่งนอนใจ หรือปล่อยไว้นาน เพราะอาจกลายเป็นโรคปวดหลังเรื้อรังได้เช่นกัน ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ ได้ที่ **ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999-777**



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา



ผ่าตัดหลังแผลเล็ก ด้วยเทคโนโลยี MIS

ครอบครัวลานนา




ปวดหลังแรมปี ... สาวออฟฟิศ ขอนแก่น มุ่งสู่

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

เพื่อผ่าตัดหลังแบบแผลเล็ก MIS

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา สร้างความเชื่อมั่นในการรักษาโรคปวดหลัง ให้ทั้งคนไทยและต่างประเทศ ดังเช่น คุณจิราพร ภูมิ พู่ป่วยอีกรายหนึ่งที่มีอาการปวดหลังรุนแรง ขณะท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงใหม่ ก็จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาด้วยการผ่าตัดอย่างเร่งด่วน เพราะทนความทรมานจากอาการปวดหลังไม่ได้อีกแล้ว จนต้องขอเข้ารับการรักษาด้วยเทคโนโลยีการผ่าตัดหลังแบบแผลเล็ก (MIS) ที่ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่

 ก่อนที่ คุณจิราพร จะเข้ามารับการรักษาที่ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ?

จริงๆ แล้วก็ไม่ได้คิดว่าตนเองจะต้องมาพบเจอกับอาการปวดหลังรุนแรงแบบนี้ เพราะไม่ได้ทำงานหนักและยกของหนักอะไรมากมาย แต่ถ้าย้อนเหตุการณ์ไปปี 2551 เคยประสบอุบัติเหตุรถล้ม เป็นผลให้ตนเองมีภาวะกระดูกเคลื่อน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังตามมา โดยระหว่างนั้นก็ได้อ่านยา ทำกายภาพบำบัด รักษาอาการแบบประคับประคองไปเรื่อยๆ จนเมื่อต้นปีนี้ อาการปวดหลังกำเริบหนักอีกครั้ง ซึ่งอาจเป็นเพราะตัวดิฉันเองชอบท่องเที่ยวเดินทางบ่อยๆ บางที่ต้องนั่งนานๆ ระหว่างการเดินทาง ประกอบกับเป็นคนชอบเดินช้อปปิ้งเป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือบางทีก็เกือบทั้งวัน จึงอาจเป็นอีกสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีอาการปวดหลังของดิฉันรุนแรงอีกครั้ง



ภาพ : หมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท

อาการปวดหลังที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง ?

ไม่นานมานี้เองค่ะ ระหว่างที่ดิฉันได้เดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงใหม่ ได้เกิดอาการปวดหลังอย่างรุนแรง ชนิดที่ว่าเดิน หรือยืนได้ไม่ถึง 5 นาที ก็ต้องนั่งพักแล้ว เพราะอาการที่เกิดขึ้นมันเจ็บปวดทรมานเป็นที่สุด อาการที่เห็นได้ชัดคือ ปวดหลัง ปวดบั้นเอว ประกอบกับมีอาการชาลงขาอย่างหนัก จึงคิดว่าไม่ไหวแล้ว และจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน

เหตุใดจึงเลือกมารักษาที่ โรงพยาบาลลานนา ?

ทั้งดิฉันและแฟนชาวต่างประเทศ ก็ได้ค้นคว้าหาความรู้เรื่องการรักษาโรคปวดหลัง ที่เชียงใหม่มาจากหลายเว็บไซต์ ก็ได้เห็นถึงขั้นตอนต่างๆ ของการรักษา รวมทั้งผลการรักษาของผู้ป่วยที่ผ่านมา ประกอบกับทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของโรงพยาบาลลานนาผ่านทางคลิปวิดีโอ Youtube จึงตัดสินใจเลือกรักษาที่ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

ผลการวินิจฉัยเป็นอย่างไรบ้าง และมีแนวทางการรักษาอย่างไร ?

ดิฉันได้พบกับ นพ.เดชาวัตร ศิวชัยพันธุ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมกระดูกและข้อ ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา คุณหมอได้สอบถามถึงอาการโรคปวดหลังของดิฉันอย่างเป็นกันเอง และให้ดิฉันตรวจเอกซเรย์แบบ MRI จึงทราบว่าดิฉันมีภาวะหมอนรองกระดูกแตกและไปกดทับเส้นประสาทมานานแล้ว ทำให้มีอาการปวดหลังอย่างที่เป็นอยู่ หลังจากที่คุณหมอวินิจฉัยอาการเรียบร้อยแล้ว ก็ได้บอกเกี่ยวกับขั้นตอนการรักษาอย่างละเอียดซึ่งก็ยิ่งทำให้ดิฉันและแฟนมั่นใจในตัวคุณหมอ เพราะสามารถตอบได้ทุกคำถามที่สงสัย และยินยอมให้ผ่าตัดหลังแบบแผลเล็ก MIS ในที่สุด



ขอขอบคุณ : คุณจิราพร ภูมิ (คนที่ 2 จากซ้าย)

“

การผ่าตัดหลัง

แบบแผลเล็ก MIS

ลดความเจ็บปวด

กล้ามเนื้อหลังบอบช้ำน้อย

รอยแผลเป็นเล็กลง

”



นพ.เดชาวัตร ศิวชัยพันธุ์
แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

ผลการรักษา โดยเทคโนโลยีผ่าตัดหลังแบบแผลเล็ก MIS เป็นอย่างไรบ้าง ?

ตลอดระยะเวลาทั้ง 3 วันของการรักษาที่ โรงพยาบาลลานนาแห่งนี้ ดิฉันได้รับความสะดวกสบาย บริการเป็นกันเอง จากเจ้าหน้าที่ทุกคน และที่สำคัญดิฉันพึงพอใจในการรักษาครั้งนี้มาก เพราะแผลผ่าตัดของดิฉันมีขนาดเล็กเพียง 3 เซนติเมตร อาการบาดเจ็บหลังผ่าตัดมีน้อย และสามารถกลับบ้านได้เร็ว จากนั้นไม่นานอาการปวดหลังของดิฉันค่อยๆ ดีขึ้นเป็นลำดับ สามารถทำกิจวัตรประจำวันร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข เพียงแต่ต้องระวังและปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัด เพราะโรคปวดหลังนี้สามารถกลับมาเป็นได้ทุกเมื่อ หากเราไม่ระมัดระวังตัวเองในการใช้ชีวิตประจำวัน

 ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา 
ผ่าตัดหลังแบบแผลเล็ก ด้วยเทคโนโลยี MIS

โทร. 053-999-777

ปั่นจักรยานอย่างไร ให้ห่างไกล “โรคปวดหลัง”

การปั่นจักรยานกำลังเป็นเทรนด์ฮิตในคนยุคปัจจุบัน เพราะสามารถปั่นได้ในทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะปั่นเพื่อออกกำลังกายหรือปั่นเพื่อเป็นยานพาหนะเดินทาง ก็ล้วนแต่ส่งผลดีต่อสุขภาพ แถมยังเป็นการประหยัดพลังงานลดโลกร้อนอีกด้วย แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักปั่นหน้าใหม่และหน้าเก่า คือมักมีอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดเอว เป็นต้น ซึ่งสาเหตุหลักๆ ก็มักเกิดจากการปั่นที่ไม่ถูกท่า ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ วันนี้ **นพ.ดุสิต ศรีสกุล แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา** จะมาให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับท่วงท่าต่างๆ ที่จะลดอาการปวดหลังจากการปั่นจักรยานกันครับ



เครดิตภาพ : คุณศักดิ์สกุล บุญประसार

นพ.ดุสิต ศรีสกุล แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ให้คำแนะนำว่า “การปั่นจักรยานเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูก หากนักปั่นไม่มีความพร้อมในด้านร่างกายหรืออาจปั่นในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะนักปั่นจักรยานเสือหมอบ เพราะด้วยลักษณะรูปร่างของจักรยาน ที่นักปั่นจะต้องอยู่ในท่าเดียวนานๆ ทำให้นักปั่นอาจเกิดอาการปวดหลัง ปวดคอได้ และไม่เพียงแต่จักรยานเสือหมอบเท่านั้น แต่ก็หมายถึงจักรยานทุกๆ ประเภทด้วยเช่นกัน

นอกจากความพร้อมของร่างกายที่นักปั่นจะต้องมีความแข็งแรงแล้ว ควรใส่ใจกับท่าทางในการปั่น และอุปกรณ์ของจักรยานด้วย เช่น การปรับท่านั่งในการปั่น ควรปรับระดับของอานนั่งให้เหมาะสม เพราะระยะห่างจากอานนั่งจะมีผลต่อการบาดเจ็บของขา เอว และสะโพกได้ เช่น หากอานนั่งมีระดับสูงเกินไป ก็จะทำให้ยืดขามาก ส่งผลให้กล้ามเนื้อหลังและสะโพกออกแรงมาก ส่งผลให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอวได้ หรือหากอานนั่งมีระดับต่ำเกินไป ก็จะส่งผลให้เวลาปั่นเข้าอยู่ในลักษณะงอมากๆ ก็ส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บได้เช่นกัน ระดับของอานที่เหมาะสม คือ เมื่อนั่งบนอานและถีบขาให้บันไดวางเท้าซ้าย และขวาอยู่ในตำแหน่งตรงกลางซึ่งท่าที่เหมาะสมคือ ปลายเท้าของเราจะต้องตรงกับแกนกลางของบันไดในแนวตั้ง จะเห็นว่าแนวเชือกจากปลายเท้าจะตั้งตรงลงมาที่แกนบันไดซึ่งถือเป็นตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุด รวมทั้งระยะห่างของแฮนด์จับก็สำคัญเช่นกัน ต้องให้สมดุลกับระดับของอานนั่งด้วย เพื่อไม่ให้ต้องก้มตัวและเงยหน้ามากเกินไป



วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาอันเนื่องมาจากการปั่นจักรยาน อันดับแรกคือ การเตรียมพร้อมร่างกาย เมื่อกายพร้อมแล้วก็ต้องมาดูเรื่องของอุปกรณ์จักรยาน คือ จักรยานต้องพร้อม เช็คเบรค เช็คลม รวมทั้งการปรับระดับของอานนั่ง และแฮนด์จับที่เหมาะสม ให้ผู้ปั่นรู้สึกสบายที่สุดเมื่อนั่งอยู่บนจักรยาน และที่สำคัญก็คือ เรื่องของอุปกรณ์เซฟตี้ต่างๆ เช่น หมวกกันน็อค ถุงมือ เสื้อผ้า รองเท้าต่างๆ ต้องพร้อมด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ควรศึกษาเส้นทางที่จะไปให้ดี ไม่ควรหักโหมมากเกินไป หากเหนื่อยก็พัก หรือหยุดเปลี่ยนอิริยาบถท่าทางต่างๆ เพื่อยืดเส้นยืดสาย คลายเมื่อยกันบ้าง



นพ.ดุสิต ศรีสกุล
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

สำหรับนักปั่นที่เริ่มมีอาการปวดหลัง ปวดข้อต่างๆ ท่านสามารถเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ที่ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999-777

ศูนย์โรคปวดหลัง
ผ่าตัดหลัง ด้วย...MIS
เทคโนโลยีแบบ **II พลัส**





การบริหารร่างกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ

การดึงยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความสามารถในการหดตัว จะส่งผลทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี และจะกระตุ้นให้มีเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ ทำให้มีการขับไล่ของเสียที่ค้างคั่งออกไป พร้อมกับนำออกซิเจนมาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น

1. เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดกับข้อต่อ และกล้ามเนื้อ
2. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ภายหลังจากการออกกำลังกาย
3. ช่วยลดอาการตึง เกร็ง ของกล้ามเนื้อ
4. เป็นการพัฒนาระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น และทำให้การออกกำลังกายได้ผลดีขึ้น

การบริหารร่างกาย เพื่อยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ

1. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอ



นั่งลำตัวตรง เอียงศีรษะไปด้านตรงข้ามกับด้านที่ต้องการยืด

2. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะบัก/ด้านหลังต้นแขน

นั่งหรือยืน ยกแขนที่ต้องการยืดอ้อมไปทางไหล่ด้านตรงข้าม ใช้มือด้านตรงข้ามจับหรือดัดข้อศอกไปทางด้านหลัง อาจหมุนศีรษะไปด้านที่ถูกยืดร่วมด้วยโดยไม่หมุนลำตัวตาม



3. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขน/มือ

นั่งหรือยืน ประสานมือ 2 ข้างไปทางด้านหน้า หมุนฝ่ามือออกด้านนอก ยกขึ้นระดับเหนือไหล่หรือศีรษะ โดยข้อศอกเหยียดตรง



4. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวด้านข้าง



นั่งหรือยืน กางแขนด้านที่ต้องการยืดขึ้นเหนือศีรษะเอียงลำตัวและแขนไปด้านตรงข้าม อาจใช้มือด้านตรงข้ามช่วยในการดึง

5. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอและหลังส่วนบน

นอนหงายชันเข่า มือประสานที่ท้ายทอย แล้วยกศีรษะขึ้น



6. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหลัง

นั่งเหยียดขาข้างที่ต้องการยืดหรือ ทั้ง 2 ข้างไปด้านหน้า เข่าเหยียดตรง ยื่นมือทั้ง 2 ข้างและโน้มตัวทางด้านหน้า หรืออาจใช้ผ้าคล้องเท้าช่วยในการดึงยืด



7. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณก้นและหลังส่วนล่าง



นอนหงายกอดเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้นชิดอก

8. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณด้านในสะโพก

นั่งลำตัวตรงเข่าชิดพื้น ฟันเท้าทั้ง 2 ข้างชิดกันลักษณะนั่งขัดสมาธิ ใช้มือ 2 ข้างกดเข่าลงกับพื้น



9. ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง

ยืนหันหน้าเข้าผนัง ให้ขาที่ต้องการยืดอยู่ทางด้านหลัง ปลายเท้าหมุนเข้าด้านในเล็กน้อย งอเข่า-ขา อีกข้างไปทางด้านหน้า ใช้มือวางประสานบนผนัง เพื่อช่วยรับน้ำหนักตัว ขาที่ต้องการยืดเหยียดตรง สันเท้าติดพื้น



หลักการยืดกล้ามเนื้อ

หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และผ่อนลมหายใจออกจนสุด เคลื่อนไหวช้าๆ ออกแรงยืดช้าๆ โดยไม่รู้สึกร่าเจ็บขณะยืด ยืดกล้ามเนื้อค้างไว้ 10 - 20 วินาที แล้วจึงค่อยผ่อนกลับที่เดิม และทำซ้ำ 10 - 15 ครั้งต่อกำ ควรมีการยืดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลัง การออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ด้วยความปรารถนาดีจาก แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลานนา
เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 20.00 น.

W O R L D M E R S

ไวรัส MERS-CoV (เมอร์ส-คอฟ)

MERS-CoV ย่อมาจาก Middle East Respiratory Syndrome Corona Virus เป็นโรคจากการติดเชื้อในกลุ่มโคโรนาไวรัส (Coronavirus: CoV) สายพันธุ์กลุ่มอาการโรคทางเดินหายใจ แพร่ระบาดได้รวดเร็ว โดยจุดต้นกำเนิดอยู่ที่ตะวันออกกลาง

การติดต่อของไวรัสเมอร์ส - คอฟ

โรคนี้ติดต่อคล้ายกับโรคทางเดินหายใจคือ **การสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโดยตรง** ผ่านการไอจาม น้ำมูกน้ำลาย เสมหะ และมือที่สัมผัสของใช้ของผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการป่วยรุนแรง ได้แก่คนที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ และคนที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอดเรื้อรัง หรือโรคไตวาย เป็นต้น โดยระยะฟักตัวของโรคประมาณ 3-4 วัน และอาจยาวนานได้ถึง 14 วัน



มือที่สัมผัส
ของใช้ผู้ป่วย



ติดต่อผ่านการไอจาม



การสัมผัสใกล้ชิด
กับผู้ป่วยโดยตรง

อาการที่พบของไวรัสเมอร์ส - คอฟ

ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสเมอร์ส-คอฟ จะมีอาการคล้ายเป็นโรกระบบทางเดินหายใจคือ **ไข้สูง ไอ หายใจหอบ หายใจลำบาก ระบบหายใจล้มเหลวเฉียบพลันได้** และในรายที่อาการรุนแรง ผู้ป่วยจะมีอาการแยลงอย่างรวดเร็ว ภายใน 1 สัปดาห์ บางรายอาจมีอาการในระบบทางเดินอาหารร่วมด้วย เช่น ท้องเสีย มวนท้อง คลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น และในผู้ป่วยที่มีอาการแสดงของโรครุนแรง อาจเกิดภาวะปอดบวมรุนแรง ระบบหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน หรือไตวายได้

ปัจจุบันทางการแพทย์ยังไม่มีข้อจำกัดในการใช้ยาต้านไวรัสเมอร์ส-คอฟ เนื่องจากเป็นโรคที่เกิดขึ้นมาใหม่ จึงทำได้เพียงรักษาตามอาการ และประคับประคองชีวิตคนไข้ ไปจนกว่าอาการอักเสบในระบบทางเดินหายใจ จะหายเป็นปกติดี

การป้องกันตนเองจาก ไวรัสเมอร์ส-คอฟ

1. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่
2. รักษาสุขอนามัยของตนเอง หากไอจามควรใช้ทิชชูปิดปาก และจุมทุกครั้งที่ และนำไปทิ้งในถังขยะที่ปิดมิดชิด และควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
3. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสตา จมูก ปาก และใบหน้า โดยเฉพาะ หากยังไม่ได้ล้างมือให้สะอาด
4. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่แออัด หากจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ
5. พยายามหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับผู้ป่วย ที่มีความเสี่ยงโรคเมอร์ส-คอฟ ส่วนผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ให้สวมหน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือ ทั้งผู้ป่วยและคนรอบข้าง
6. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงหากไม่จำเป็น เช่น ประเทศซาอุดีอาระเบีย ประเทศแถบตะวันออกกลาง และประเทศเกาหลีใต้ รวมถึงประเทศที่มีการระบาดของโรค
7. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ผู้ที่กลับจากต่างประเทศ ที่เฝ้าระวังคือกลุ่มประเทศตะวันออกกลาง เกาหลีและจีน หากเดินทางกลับประเทศไทยแล้วภายใน 14 วัน พบว่ามีอาการป่วย คือ มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้ใส่หน้ากากอนามัยและขอให้รีบพบแพทย์ทันที และแจ้งประวัติการเดินทางไปต่างประเทศด้วยทุกครั้ง



พญ.อนุมล นันทิกยา

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรม โรงพยาบาลลานนา

ด้วยความปราถนาดีจาก

หน่วยควบคุมโรคติดเชื้อ โรงพยาบาลลานนา

โทร.053-999-777

หากคุณมีอาการ
If you have ...

- ▶ ไข้ ไอ
- ▶ หายใจเหนื่อย
- ▶ มีประวัติการเดินทางกลับจากต่างประเทศ
- ▶ Fever , Cough
- ▶ Shortness of breath
- ▶ Departure from abroad

* กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่
Please inform our staffs

ทำบุญครบรอบ 39 ปี

โรงพยาบาลลานนา

นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา ได้นำคณะเจ้าหน้าที่ ไหว้ศาลพระพรหมพระภูมิ และร่วมทำบุญเลี้ยงพระ เพื่อความเป็นสิริมงคล เนื่องในโอกาสที่โรงพยาบาลครบรอบ 39 ปี ของการเปิดให้บริการ



กิจกรรม “ลานนารวมใจ...บริจาคโลหิต ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์”

นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา มอบกระเช้าของขวัญ แต่ตัวแทนภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 10 จังหวัดเชียงใหม่ ก่อนเปิดงานกิจกรรม “ลานนารวมใจ ... บริจาคโลหิต ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์” เนื่องในวาระโอกาส โรงพยาบาลลานนา ครบรอบ 39 ปี โดยมี เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานภายนอก และบุคลากรของทางโรงพยาบาล เข้าร่วมในกิจกรรมบริจาคโลหิตครั้งนี้เป็นจำนวนมาก เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2558 ที่ผ่านมา



แนะนำแพทย์ใหม่ โรงพยาบาลลานนา...



● **พญ.โปรพิตา รามนัง** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรมระบบต่อมไร้ท่อ
 ระยะเวลาออกตรวจ วันจันทร์ , อังคาร , พฤหัสบดี และอาทิตย์ 08.00 - 17.00 น.
 และ วันพุธ และศุกร์ 08.00 - 12.00 น.

● **บพ.ราชันย์พัทธ์ วรเวชานนท์** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมทั่วไป
 ออกตรวจวันอังคาร , ศุกร์ และอาทิตย์ เวลา 08.00 - 17.00 น.
 และ วันพุธ - พฤหัสบดี เวลา 08.00 - 12.00 น.



● **บพ.ประทีป มัลลโธตรา** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรมระบบทางเดินอาหาร
 ออกตรวจ ณ ศูนย์โรคปวดท้อง ระยะเวลาออกตรวจ วันจันทร์ - วันพฤหัสบดี และ
 วันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 17.00 น. และวันศุกร์ 08.00 - 12.00 น.

● **บพ.สุกฤษพันธ์ วงศ์วนากุล** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมระบบทางเดินปัสสาวะ
 ออกตรวจ ณ คลินิกระบบทางเดินปัสสาวะ
 ระยะเวลาออกตรวจ วันจันทร์ - ศุกร์ 08.00 - 17.00 น. และ
 วันอาทิตย์ 08.00 - 12.00 น.



● **พญ.จันทรกะพ้อ กฤษณพันธ์** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรมทั่วไป
 ออกตรวจ ณ แผนกผู้ป่วยนอกประกันสังคม ระยะเวลาออกตรวจ วันจันทร์ - ศุกร์
 เวลา 08.00 - 17.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 12.00 น.

● **บพ.ภาณชัย ขลิบเงิน** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัว
 ออกตรวจ ณ แผนกผู้ป่วยนอกประกันสังคม วันพุธ และ ศุกร์ เวลา 15.00 - 24.00 น.
 วันพฤหัสบดี เวลา 16.30 - 24.00 น. และวันเสาร์ เวลา 08.00 - 12.00 น.
 ณ ศูนย์ตรวจสุขภาพ วันเสาร์ 12.00 - 17.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 17.00 น.



● **พญ.อังดารานัน คองมาก** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรมระบบทางเดินอาหาร
 ออกตรวจ ณ ศูนย์โรคปวดท้อง ระยะเวลาออกตรวจ วันจันทร์ เวลา 08.00 - 12.00 น.
 และ วันอังคาร - เสาร์ เวลา 08.00 - 17.00 น.

โรงพยาบาลลานนา

www.lanna-hospital.com

LANNA HOSPITAL

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

ศูนย์โรค **ปวดท้อง**
โรงพยาบาลลานนา



“ปวดท้อง”

อย่ามองข้าม

อาจเป็นอันตราย

มากกว่าที่คุณคิด

ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา

ใช้เทคโนโลยีช่วยในการวินิจฉัย

ค้นหาสาเหตุ และรักษาโรคปวดท้อง

ด้วยการส่องกล้อง

โดยแพทย์เฉพาะทางด้านระบบทางเดินอาหาร



" เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ "

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

Tel. 053-999-777 Fax. 053-999-798