ลานนาสาร
โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 3/2553

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

www.lanna-hospital.com

Teamwork

Editor's talk

สาส์น...จากกรรมการบริษัท

ช่วงเดือนปลายฝนต้นหนาวนี้ มีวันสำคัญเกี่ยวกับสตรีอยู่หลายวัน ทั้งวันรำลึกถึงพระคุณแม่ ในวันที่ 12 สิงหาคม เดือนแห่งการรณรงค์ป้องกันโรคมะเร็งเต้านมสากล ตุลาคม ที่ทั่วโลกจะติดเข็มกลัดรูปโบว์สีชมพูที่หน้าอกเพื่อเตือนใจ ถึงภัยร้ายของโรคมะเร็งเต้านม ผู้หญิงทุกคนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรจะได้รับการตรวจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ลานนาสารฉบับนี้ จึงมีเรื่องน่าสนใจของโรคมะเร็งสตรีมาควบคู่กับปัญหา 'โรคข้อเสื่อม' เป็นปัญหาที่นับวันจะมีความสำคัญมากขึ้น ทั้งนี้เพราะจำนวนของคนวัยทองนับวันจะมีมากขึ้นและจะมากขึ้นอีกในอนาคต ยิ่งคนเรามีอายุยืนมากขึ้นเท่าไร จำนวนของคนที่เป็นโรคข้อเสื่อมก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น มีการศึกษาที่แสดงว่าคนที่อายุ 60 ปี ขึ้นไปมีคนที่เป็นโรคข้อเสื่อมถึงร้อยละ 50 และสำหรับคนที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปมีถึงร้อยละ 70 ที่เป็นโรคข้อเสื่อม ถ้าคนเรามีอายุถึง 100 ปี สงสัยว่าทั้งร้อยละ 100 จะเป็นโรคข้อเสื่อม ดังนั้นพวกเราทุกคนเมื่อมีอายุมากขึ้นจนเข้าวัยทอง คงหนีไม่พ้นโรคข้อเข่าเสื่อมแน่ เพียงแต่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร จะเกิดขึ้นเร็วหรือช้าแค่ไหน เท่านั้น

" โรงพยาบาลลานนา
...เป็นโรงพยาบาลที่มีความเสี่ยงต่ำที่สุด "

กรรมการบริษัท

Contents

การเอกซเรย์ ด้วยระบบเก็บภาพแบบดิจิตอล	2
ข้อเข่าเสื่อม	3
" บรา " กับ...อาการปวดไหล่	5
มะเร็ง...สตรี	7
CMP เครื่องช่วยขยับข้ออย่างต่อเนื่อง	9
ป้องกันการติดเชื้อ โรคมือเท้าปาก...เอ็นเทอโร 71	11

การเอกซเรย์
ด้วยระบบเก็บภาพแบบดิจิตอล
ไม่ต้องใช้ฟิล์ม...

โรงพยาบาลลานนานำเทคโนโลยีใหม่มาใช้ในโรงพยาบาล

การถ่ายเอกซเรย์ ระบบ PACS หรือการถ่ายเอ็กซเรย์เก็บภาพแบบ Digital เป็นระบบที่ใช้ในการจัดเก็บรูปภาพทางการแพทย์ (Medical Images) และรับ-ส่งข้อมูลภาพ ในรูปแบบ Digital โดย PACS ใช้การจัดการรับส่งข้อมูล ผ่านทางระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์

ระบบเดิมเริ่มจากเมื่อนักรังสีเทคนิคถ่ายภาพเอกซเรย์เสร็จจะต้องผ่านกระบวนการล้างฟิล์ม จัดทำซองฟิล์ม แล้วนำฟิล์มไปให้รังสีแพทย์รายงานผล แล้วจัดเก็บซองฟิล์มไว้ในห้องเก็บฟิล์ม เมื่อแพทย์ผู้ส่งตรวจขอดูฟิล์มและผล จะต้องทำการยืมฟิล์มจากแผนกรังสีวินิจฉัย ไปดูบนหอผู้ป่วยหรือที่แผนกผู้ป่วยนอก ซึ่งจะต้องใช้บุคลากรและเวลาในการจัดหาและจัดเก็บ ซึ่งในบางครั้งก็มีปัญหาในเรื่องการหาฟิล์มไม่พบ ทำให้ต้องใช้เวลาและแรงงานในกระบวนการ/ขั้นตอนที่ยุ่งยาก เมื่อแผนกรังสีวินิจฉัย โรงพยาบาลลานนาได้นำระบบ PACS มาใช้ ทำให้สามารถลดขั้นตอนจากระบบเดิมได้อย่างมาก กล่าวคือ เมื่อนักรังสีถ่ายภาพเอกซเรย์โดยใช้ตัวรับภาพ(Imaging plate) แล้วนำตัวรับภาพมาสร้างภาพด้วยเครื่อง CR ก็จะได้เป็นภาพดิจิตอล แล้วส่งภาพไปที่ PACS server จากนั้นรังสีแพทย์ก็สามารถดูภาพ และรายงานผลได้ทันทีที่ส่งภาพ รวมทั้งแพทย์ผู้ส่งตรวจก็สามารถเรียกดูภาพได้ทันที ซึ่งจะเห็นว่ามีความสะดวกและรวดเร็วอย่างมาก

ข้อดี ของการนำระบบ PACS ...มาใช้ในโรงพยาบาล

1. ผลดีต่อกระบวนการรักษาพยาบาล

- ลดเวลาในการตรวจ และรอคอยผลการเอกซเรย์ เนื่องจากการล้างฟิล์ม และการค้นหาฟิล์มเก่า
- ได้รับการวินิจฉัยโรค และได้รับการรักษาพยาบาลเร็วขึ้น
- เนื่องจากสามารถเรียกข้อมูลเก่าที่เก็บไว้ในระบบได้ตลอดเวลา ทำให้แพทย์สามารถเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของโรคได้ตลอดเวลา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยแม่นยำยิ่งขึ้น และช่วยในการวางแผนการรักษาอย่างต่อเนื่อง
- ลดปริมาณรังสีที่ผู้ป่วย และบุคลากรทางการแพทย์จะได้รับเนื่องจากการถ่ายฟิล์มซ้ำ ที่เกิดจากการตั้งค่าเทคนิค ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วย

2. ประหยัดทรัพยากรและรักษาสิ่งแวดล้อม

- ลดอัตราการสูญเสียฟิล์มในการเอกซเรย์ซ้ำ เพราะระบบการถ่ายเอกซเรย์ที่เก็บภาพแบบ Digital ทำให้รังสีแพทย์ สามารถที่จะทำการปรับค่า ความสว่างของภาพได้
- ลดการสูญหายของฟิล์มเอกซเรย์ที่จะเกิดขึ้นในระบบเก่า
- ลดการทำลายสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากกระบวนการล้างฟิล์ม (น้ำยาล้างฟิล์ม และ น้ำเสียจากเครื่องล้างฟิล์ม)
- ลดพื้นที่ในการจัดเก็บฟิล์มเอกซเรย์
- จะไม่มีการเสื่อมสภาพของภาพรังสี เพราะว่าข้อมูลภาพถ่ายทางรังสีจะถูกเก็บในรูปแบบ Digital.

ข้อเข่าเสื่อม...

เป็นปัญหาที่นับวันจะมีความสำคัญมากขึ้น ทั้งนี้เพราะจำนวนของคนวัยทองนับวันจะมีมากขึ้น และจะมากขึ้นอีกในอนาคต ยิ่งคนเรามีอายุยืนมากขึ้นเท่าไร จำนวนของคนที่เป็นโรคข้อเสื่อมก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น จริงหรือไม่...

ทำไม...? ข้อของคนเราต้องเสื่อมด้วย...

ถ้าจะตอบอย่างตรงๆ ก็คงจะต้องบอกว่าเป็นเรื่องของสังสารวัฏ อะไรมีเจริญขึ้นก็มีเสื่อมลง เมื่อถึงเวลา สังขารร่างกายของคนเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อถึงเวลาก็มีเสื่อมลง ในข้อของคนเราส่วนประกอบที่เกิดการเสื่อมมากที่สุด เห็นจะเป็น กระดูกอ่อน ที่หุ้มอยู่รอบส่วนปลายของกระดูกทั้ง 2 ด้าน ที่ประกอบกันเป็นข้อ กระดูกอ่อนนี้มีหน้าที่รองรับแรงกระแทกที่กดดันลงมาในข้อ

และข้อที่มักจะเกิดข้อเสื่อมจึงเป็นข้อที่ต้องรับน้ำหนักของร่างกายโดยตรง เช่น ข้อเข่า ข้อสะโพก กระดูกอ่อนในข้อเหล่านี้จะแข็งแรงที่สุดสมบูรณ์ที่สุด เมื่อคนเราอายุประมาณ 30 ปี หลังจากนั้นจะเริ่มเสื่อมลง แต่ยังไม่เป็นข้อเสื่อม เพราะร่างกายของเรามีกลไกที่คอยซ่อมแซมเอาไว้ ทำให้สามารถใช้งานข้อได้ตามปกติ โดยยังไม่มีอาการอะไร แต่เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ขบวนการซ่อมแซมนี้ก็เริ่มเสื่อมไปด้วย เริ่มซ่อมแซมความเสื่อมไม่ค่อยไหว ผู้สูงอายุก็จะเริ่มมีอาการของโรคข้อเสื่อมขึ้น แต่จะเริ่มมีอาการเมื่อใดก็คงต้องขึ้นกับลักษณะการใช้งานข้อ และสภาพร่างกายของแต่ละคน ถ้ามีน้ำหนักตัวมาก น้ำหนักที่กดกระแทกลงมาที่ข้อก็จะมาก ข้อก็จะเกิดความเสื่อมเร็ว ถ้ามีการใช้งานข้อมากๆ เช่น มีการเดินมาก ยืนมาก หรือเดินขึ้นลงบันไดมากๆ นั่งยองๆ มาก ข้อก็จะเสื่อมเร็ว

การรักษา...ข้อเข่าเสื่อม

ในสมัยก่อน มีแต่การใช้ยาแก้ปวด เช่น ยาพาราเซตามอล รับประทานเวลามีอาการปวด ถ้ายังปวดอยู่ก็อาจจะใช้ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เพื่อลดอาการปวดและอักเสบลง แต่ควรใช้เพียงระยะเวลาหนึ่งจนหายปวดแล้วหยุดยาได้ แต่ถ้ายังไม่สามารถลดการใช้งานข้อ ยังมีน้ำหนักมาก ข้อก็ยังจะเสื่อมต่อไปจนต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดใส่ข้อเข่าเทียมในที่สุด ดังนั้นถ้าเป็นเมื่อ 10 ปีก่อน ผู้ที่เป็นข้อเข่าเสื่อมคงมีแต่การรอผ่าตัดใส่ข้อเทียม เพื่อแก้ไขข้อที่เสื่อมแต่ในปัจจุบัน คนไทยวัยทองที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อมนับว่าโชคดีมาก เพราะในปัจจุบันมีวิธีการชะลอความเสื่อมของข้อเข่าได้ด้วยการใช้ยาหลายชนิด เช่น ยาเสริมกระดูกอ่อนในข้อ ที่มีประสิทธิภาพลดอาการปวดข้อเข่าได้เมื่อใช้ไปประมาณ 2-3 เดือน และช่วยชะลอความเสื่อมทำให้กระดูกอ่อนในข้อเข่าไม่เสื่อมทรุดลง หลังจากใช้ติดต่อกันไป 3-5 ปี พบว่าระยะห่างของกระดูก 2 ข้างในข้อไม่ได้แคบลง แต่กลับกว้างขึ้น แปลว่ากระดูกอ่อนในข้อดูเหมือนจะหนาขึ้น

การรักษาเหล่านี้สามารถชะลอความเสื่อมของข้อเข่าให้ช้าลงได้ แต่จะได้ผลดีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าเริ่มรักษาเมื่อใด ถ้าเริ่มรักษาตั้งแต่ข้อเสื่อมระยะแรกๆ ก็จะทำให้ข้อสามารถคงสภาพอยู่ได้นาน แต่ถ้าเริ่มเมื่อข้อเข่าเสื่อมไปมากแล้ว ก็อาจจะบรรเทาอาการปวดและชะลอความเสื่อมได้ระดับหนึ่ง แต่ข้อเข่าอาจจะไม่อยู่ในสภาพที่ดีเหมือนเดิม เพราะการรักษาไม่สามารถทำให้ข้อที่เสื่อมไปแล้วกลับมาเป็นข้อปกติได้

ดังนั้น การใช้งานข้อเข่าในการยืนหรือเดิน ก็อาจจะมีอาการปวดบ้างและใช้งานไม่ได้เหมือนแต่ก่อน นอกจากนี้การรักษาข้อเข่าเสื่อมให้ได้ผลสูงสุด ก็ต้องอาศัยการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายและการใช้งานข้ออย่างถูกต้องร่วมด้วย ไม่ใช่อาศัยแต่ยาอย่างเดียว ในกรณีที่ข้อเข่าเสื่อมจนถึงขั้นสุดท้าย คือไม่มีกระดูกอ่อนหุ้มผิวข้อเหลือแล้ว กระดูก 2 ข้างมาชนกัน ผู้ป่วยแค่ขยับตัวก็ปวดเข่าแล้ว ก็คงต้องรักษาด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนใส่ข้อเข่าเทียม

เมื่อท่านเริ่มมีอาการเดินมากแล้วปวดข้อเข่า หรือเดินแล้วข้อเข่ามีเสียงดัง ควรรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคข้อหรือกระดูกเพื่อได้รับการรักษาและคำแนะนำที่ถูกต้อง ตั้งแต่ข้อเข่าเสื่อมระยะแรก ไม่ควรทนปวดเอา หรือรับประทานแต่ยาแก้ปวด รอจนข้อเข่าเสื่อมมากขึ้นจนทนไม่ไหวค่อยไปพบแพทย์ ถึงตอนนั้นข้อเข่าคงจะเสื่อมไปมากแล้วจนเกินที่จะรักษาสภาพเดิมเอาไว้ได้ กลายเป็นความพิการในที่สุด ถ้ารักษาตั้งแต่ระยะแรกจะสามารถชะลอความเสื่อมให้เกิดช้าลงมากจนไม่จำเป็นต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อ เพราะการผ่าตัดเปลี่ยน ใส่ข้อเทียมมีค่าใช้จ่ายสูงมาก นอกจากนี้ ยังมีความเสี่ยงของการผ่าตัด ที่อาจเกิดอันตรายขึ้น โดยเฉพาะในคนสูงอายุ

" บรา "

กับ...อาการปวดไหล่

คุณรู้หรือไม่ว่า "บรา" ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ปวดไหล่ได้!!!!

" คุณผู้หญิงทุกท่านหันมาอ่านทางนี้ครับ
คุณเคยรู้ไหมว่าการใส่บราหรือชุดชั้นในนั้น...
อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด อาการปวดหลังหรือปวดไหล่ ได้
คิดไม่ถึงกันเลยใช่ไหมละครับ..."

เป็นอย่างนี้จริงหรือ...!

จากการที่ผู้หญิงไทยในปัจจุบันมีค่านิยมที่ผิด ด้วยการใส่บรา แบบใส่ตะขอจากด้านหน้าแล้วหมุนไปด้านหลัง แล้วค่อยคล้องแขนนั้น อย่างแรกอาจจะทำให้เกิดการเสียดสี และเกิดผดผื่นขึ้นได้ บราแบบคล้องคอ สายเล็ก สายไขว้ หรืออาจจะเป็นสายปกติ ถ้าไม่มีการใส่ที่ถูกวิธีแล้ว อาจจะทำให้คอรับน้ำหนักมากเกินไป การดึงรั้งที่ทรวงอก อาจจะทำให้โครงสร้างของร่างกายผิดปกติ ด้านกระดูกซี่โครงได้ และที่สำคัญไปกว่านั้น การใส่บราที่รัดแน่นจนเกินไปอาจทำให้ปอดทำงานได้ไม่เต็มที่ ตามมาอีกด้วย...

แล้วจะแก้ไขอย่างไรดี!!!

การดูแลตัวเองเริ่มต้นง่ายๆโดยการเริ่มต้นด้วยการใส่บรา การใส่บราควรใส่บราที่เหมาะสมกับสรีระร่างกายของตัวเอง การเลือกซื้อบราก็มีส่วนด้วยการเลือกซื้อบราที่ไม่รัดแน่นจนเกินไป เราควรลองใส่บราทุกครั้งก่อนตัดสินใจซื้อเนื่องจาก ทรวงอกมนุษย์เราเพิ่มขึ้นหรือลดลงโดยไม่รู้ตัว อย่าไปยึดติดกับบราไซส์เดิมอีกต่อไป

การใส่สายบราก็มีส่วนนะครับ วิธีใส่สายบราที่ถูกต้อง ต้องนำสายบราทั้งสองข้างมาคล้องที่แขน แล้วก้มตัวไปข้างหน้า เพื่อให้น้ำหนักของทรวงอกตก พร้อมทั้งติดตะขอ อย่าลืมเอามือช้อนไปหน้าอก เพื่อให้หน้าอกอยู่ในเสื้อในทั้งหมด วิธีเช็คการใส่บราที่ถูกต้องคือ จะรู้ว่าหัวนมจะพุ่งไปข้างหน้า

คุณผู้หญิงที่มีปัญหาปวดไหล่อยู่ตอนนี้ ลองปรับวิธีใส่บราดูนะครับ แต่หากปรับแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น อาจจะมาจากสาเหตุอื่น...

สอบถามข้อมูลได้ที่ โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่ โทร. 053-999-777

ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

BAR

มะเร็ง...สตรี

มะเร็ง เป็นกลุ่มโรคที่มีลักษณะสำคัญ คือ การที่เซลล์ผิดปกติเจริญเติบโตเพิ่มขนาดและจำนวน โดยร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ ถ้ากลุ่มเซลล์ผิดปกติเหล่านี้เจริญรวมกันเป็นก้อนโตขึ้น เรียกว่า "ก้อนเนื้องอก" (tumor) แต่โรคมะเร็งบางชนิดไม่รวมกันเป็นก้อนเนื้องอก เช่น มะเร็งที่เกิดขึ้นกับเซลล์เม็ดเลือดล่องลอยอยู่ทั้งร่างกายเป็นต้น ก้อนเนื้องอกที่เกิดขึ้นในร่างกายอาจเป็นเนื้องอกที่เป็น "มะเร็ง" หรือ "เนื้อร้าย" (cancer) หรือเป็นก้อนเนื้องอกที่ไม่เป็นมะเร็ง (benign tumor) ก็ได้ ลักษณะสำคัญของก้อนเนื้องอกที่เป็นมะเร็ง คือ สามารถเจริญเติบโตลุกลามกดเบียดอวัยวะที่เป็นมะเร็งและอวัยวะใกล้เคียง และยังสามารถแพร่กระจายไปเป็นก้อนมะเร็งที่อวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายได้อีกด้วย ในขณะที่ก้อนเนื้องอกที่ไม่ใช่มะเร็ง มักจะเป็นก้อนที่มีขนาดโตขึ้น แต่ไม่มีการแพร่กระจายไปที่อวัยวะอื่น และมักไม่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต

เมื่อมีก้อนมะเร็งเกิดขึ้น เซลล์มะเร็งในก้อนมะเร็งจะลุกลามเข้าไปในเส้นเลือด หรือระบายสู่ท่อน้ำเหลืองไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดเป็นก้อนมะเร็งในอวัยวะอื่น ๆ หรือเป็นก้อนในต่อมน้ำเหลืองที่บริเวณใกล้เคียง ขบวนการดังกล่าวนี้เรียกว่า "การแพร่กระจายของโรคมะเร็ง" (metastasis)

ก้อนมะเร็งที่แพร่กระจายไปที่อวัยวะอื่น จะเรียกชื่อโรคมะเร็งตามอวัยวะที่เป็นจุดเริ่มต้นของมะเร็ง เช่น ก้อนมะเร็งเกิดขึ้นที่ปากมดลูกแล้วต่อมามีการแพร่กระจายตามกระแสเลือดเกิดเป็นก้อนมะเร็งที่ปอด จะวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งปากมดลูกที่แพร่กระจายมาที่ปอด จะไม่เรียกว่าเป็นมะเร็งปอด เป็นต้น

โรคมะเร็ง (cancer) เกิดขึ้นได้กับทุกอวัยวะในร่างกาย การแบ่งชนิดของมะเร็ง นอกจากแบ่งตามอวัยวะที่เป็นมะเร็งแล้ว ยังเรียกชื่อตามชนิดของเซลล์ที่เป็นมะเร็ง เช่น มะเร็งที่เกิดจากเซลล์เยื่อบุผิว (epithelial cells) หรือเนื้อเยื่อห่อหุ้มอวัยวะของร่างกาย จะเรียกว่า "คาร์ซิโนมา" (carcinoma) ถ้าเป็นมะเร็งที่เกิดจากเซลล์ของเนื้อเยื่ออ่อน (soft tissue) ที่ทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวหรือพยุงโครงสร้างอื่น ๆ ของร่างกาย (เช่น กล้ามเนื้อ ไขมัน และกระดูก) จะเรียกว่า "ซาร์โคมา" (sarcoma) สาเหตุของโรคมะเร็ง

ปัจจุบันสาเหตุของโรคมะเร็งยังไม่สามารถระบุได้แน่ชัด แต่จากการศึกษาพบว่าสารบางชนิด เช่น สารที่พบในบุหรี่สามารถเหนี่ยวนำให้เกิดโรคมะเร็งได้ จึงเรียกสารเหล่านี้ว่า "สารก่อมะเร็ง" หรือ "carcinogen" โดยทั่วไปแล้ว โรคมะเร็งที่เกิดขึ้นเป็นผลจากปฏิกิริยาตอบสนองอย่างซับซ้อนระหว่างปัจจัยจากพันธุกรรม (genetic factors) ของมนุษย์ กับปัจจัยจากสภาวะแวดล้อม (environmental factors)

สาเหตุของมะเร็ง ออกได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก คือ

1. ปัจจัยภายในร่างกาย ได้แก่ การได้รับการถ่ายทอดการกลายพันธุ์ของยีน หรือหน่วยพันธุกรรมที่ก่อมะเร็ง (oncogene) มาจากบิดาหรือมารดามาตั้งแต่กำเนิด หรือได้รับฮอร์โมนบางชนิดมากเกินไป เช่น เนื้องอกรังไข่ที่สร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนมากกระตุ้นให้เป็นมะเร็งเต้านมหรือมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก เป็นต้น

2. ปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่

- วิถีการดำรงชีวิต (lifestyle) เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การกินอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง
- สภาวะแวดล้อม เช่น การสัมผัสกับสารเคมี สารกัมมันตรังสี การติดเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสที่ก่อมะเร็งหรือทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่อง เป็นต้น

การตรวจคัดกรอง และการค้นหามะเร็งระยะเริ่มแรก

โดยทั่วไปการรักษามะเร็งจะได้ผลดี ถ้าตรวจพบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มแรกก่อนที่มะเร็งจะแพร่กระจายไปแล้ว หรือตรวจพบในระยะก่อนมะเร็ง (precancerous lesions) หรือก่อนระยะลุกลาม (preinvasive lesions) มีโรคมะเร็งหลายชนิดที่มีการตรวจคัดกรองเป็นระยะ ๆ เพื่อค้นหารอยโรคก่อนมะเร็ง หรือมะเร็งที่เกิดในระยะเริ่มแรก เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น นอกจากนี้การให้สตรีฝึกการตรวจร่างกายด้วยตนเอง ก็ยังเป็นสิ่งที่แนะนำให้ตรวจเพื่อค้นหามะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านม เป็นต้น

การพิจารณาว่าสตรีท่านใดควรจะทำการตรวจสิ่งใดบ้างนั้น ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์ ซึ่งแพทย์จะช่วยประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้จากข้อมูลของอายุ ประวัติของบุคคลอื่นในครอบครัวที่เป็นมะเร็ง วิถีการดำเนินชีวิต หรือปัจจัยเสี่ยงของสตรีท่านนั้น แล้วแพทย์จะเป็นผู้แนะนำวิธีการตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาโรคมะเร็งที่เหมาะสม

ศูนย์มะเร็งนรีเวช
โรงพยาบาลลานนา

CPM

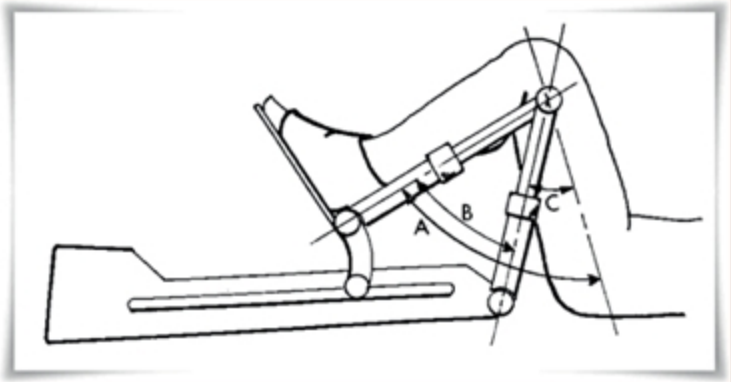
เครื่องช่วยขยับข้ออย่างต่อเนื่อง สำหรับกายภาพบำบัด

เครื่องช่วยขยับข้ออย่างต่อเนื่อง (continuous passive motion: CPM) เครื่องมือชนิดนี้ ช่วยทำให้ข้อที่บาดเจ็บหรืออักเสบ เกิดการเคลื่อนไหวตลอดเวลา โดยเจ้าของไม่ต้องออกแรง และการที่ข้อเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ ทำให้ข้อไม่ติด เหมือนการให้พัก หรือการใช้วิธีกายภาพบำบัดแบบอื่น

ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

เครื่องขยับข้ออย่างต่อเนื่อง นี้มีจำหน่ายโดยนำเข้าจากต่างประเทศ ราคาประมาณเครื่องละ 150,000 บาท และเครื่องแต่ละแบบใช้ได้กับข้อชนิดเดียว ส่วนใหญ่เป็นเครื่องมือสำหรับใช้กับข้อเข่า ช่วยการเคลื่อนไหวข้อเข่าอย่างต่อเนื่องหลังการผ่าตัด ลดการเกิดพังผืดและการยึดติดบริเวณของข้อเข่า ฟื้นฟูสภาพข้อเข่ากลับสู่ปกติได้เร็ว ลดระยะเวลาพักฟื้นทำกายภาพบำบัดหลังการผ่าตัด ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายการทำกายภาพบำบัด

"เครื่อง CPM เข่า สำหรับกายภาพบำบัด" สามารถนำมาใช้กับคนไข้ได้ภายใน 1 สัปดาห์ หลังการผ่าตัด โดยไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บในระหว่างการใช้งาน มีประสิทธิภาพช่วยการเคลื่อนไหวของข้อเข่าอย่างนุ่มนวลในองศาที่ถูกต้อง และเหมาะสมตัวเครื่องสามารถปรับช่วงการงอของข้อเข่าได้ ตั้งแต่ -10 ถึง 120 องศา และปรับความเร็วในการเคลื่อนไหวได้ 30 องศาต่อนาที ถึง 150 องศาต่อนาที



ปัจจุบัน ในบ้านเรามีคนไข้ที่เข้ารับการผ่าตัดข้อเข่ามากขึ้น เนื่องจากอุบัติเหตุ โรคเอ็นอักเสบ และข้อเข่าเสื่อมจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การเป็นโรคอ้วนทำให้ข้อเข่ารับน้ำหนักมากกว่าปกติ การเล่นกีฬาหรือทำงานหนักมาก เป็นต้น การรักษาโดยการผ่าตัดข้อเข่าในปัจจุบัน คนไข้ไม่เพียงแต่ต้องการให้หายขาด หากยังคาดหวังให้สามารถหายกลับสู่สภาพปกติโดยเร็วและทำงานได้ดีเหมือนเดิม เนื่องจากเครื่อง CPM เข่าสำหรับกายภาพบำบัดมีราคาแพงและต้องนำเข้าจากต่างประเทศ จึงมีใช้เฉพาะโรงพยาบาลขนาดใหญ่ของรัฐ และโรงพยาบาลเอกชนเท่านั้น

การเปิดให้บริการเป็น "ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา" จึงจำต้องมีเครื่องนี้ไว้ สำหรับให้บริการผู้ป่วย เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการรักษาสูงสุด

ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ได้ที่
แผนกกายภาพบำบัด โทร.053-999-777

ป้องกันการติดเชื้อ...

โรคมือเท้าปาก...เอ็นเทอโร 71

ได้...ด้วยการล้างมือ

HAND FOOT MOUTH DISEASE

HAND FooT MOUTH DISEASE

โรคนี้ไม่ใช่โรคใหม่ พบได้มานานแล้ว และยังเกิดการระบาดเป็นครั้งคราว มักเกิดกับเด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ โดยเฉพาะเด็กเล็กอายุระหว่าง 2 สัปดาห์ ถึง 3 ปี ซึ่งจากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าเป็นช่วงอายุที่เกิดการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ได้บ่อยที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่าโรคนี้ไม่เป็นปัญหาในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยปกติถือว่าโรคมือ เท้า และปาก (hand, foot and mouth disease) เป็นโรคที่ไม่รุนแรง หรือที่เรียกว่า mild disease ผื่นและตุ่มน้ำใสดังกล่าวสามารถหายได้เองในเวลา 5 - 7 วัน ไม่เกินสองสัปดาห์ แต่ในบางครั้งที่มีการระบาด เชื้อไวรัสสายพันธุ์ที่รุนแรง เช่น Enterovirus 71 หรือ Coxsackie virus บางชนิด อาจก่อให้เกิดโรคเดียวกันนี้ที่รุนแรงถึงขั้นทำให้ผู้ป่วยเด็กเสียชีวิตได้

การระวังป้องกัน

แนวทางการป้องกันโรคมือ เท้า และปาก ที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง คือการหลีกเลี่ยงไม่สัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ (direct contact) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่เกิดการระบาด สำหรับการป้องกันโรคนี้อีกสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรละเลย คือเรื่องของสุขอนามัยของประชาชน กล่าวคือให้ประชาชนมุ่งเน้นที่ความสะอาดของร่างกาย ล้างมือให้สะอาดภายหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง และก่อนรับประทานอาหาร

จากการศึกษาพบว่าการล้างมือให้สะอาด และหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า ของเล่นเด็ก ล้วนเป็นประโยชน์ในการป้องกันโรคทั้งสิ้น ในสถานที่ดูแลเด็ก อาทิเช่น สถานเลี้ยงเด็กอ่อน เด็กเล็ก ควรเน้นวิธีกำจัดอุจจาระให้ถูกต้องที่ต้องเน้นอีกเรื่องหนึ่งคือการล้างมือให้สะอาด เนื่องจากไวรัสพวกนี้แพร่กระจาย โดยการสัมผัสอุจจาระของผู้ป่วยเป็นสำคัญประการหนึ่ง และประการสุดท้าย เมื่อเด็กมีตุ่มใสขึ้นที่ปาก มือ หรือ เท้า ขอให้นึกถึงโรคนี้ และต้องพาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาและแยกเด็กป่วยไม่ให้คลุกคลีกับเด็กอื่น ประมาณ 2 สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้โรคมือ เท้า และปาก ในเด็กจะมีลักษณะเป็นตุ่มใส ตามมือ เท้า ปาก มีไข้ การติดเชื้อร้อยละ 99 จะมาจากอุจจาระของเด็กเล็ก ข้อควรระวังคือ เรื่องของสุขวิทยาส่วนบุคคลคือ รับประทานอาหารและน้ำที่สะอาด ไม่ลงเล่นน้ำ ในสระน้ำสาธารณะ หลีกเลี่ยงการเล่นในสนามเด็กเล่นสาธารณะ และป้องกันไม่ให้มีการปนเปื้อนของอุจจาระเข้าปาก

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์สูตินรีเวช-กุมารเวชกรรม โรงพยาบาลลานนา
โทร.053-999777 ต่อ 565

เสริมศักยภาพ ศูนย์โรคปวดหลัง :

ตัวแทนผู้บริหาร โรงพยาบาลลานนา

นำโดย **นพ.เดชา คอยแก่น ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ**

ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

มอบกระเช้าดอกไม้ต้อนรับ...

นพ.ต่อพงษ์ บุญมาประเสริฐ

อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลัง

[Spine specialist] และการผ่าตัดหลังแบบแผลเล็ก [MIS]

เนื่องในโอกาสเข้าร่วมทีมแพทย์ที่ปรึกษา

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

ติดต่อสอบถามและประมาณการค่าใช้จ่าย ในการผ่าตัดแบบแผลเล็ก(MIS)
ได้ที่แผนกลูกค้าสัมพันธ์ โทร. 053-999777

เสียงจากผู้ใช้บริการ

Dear Dusit,

I hope this email finds you well. You looked after me in January this year following a fall where I broke my leg in a number of places.

I apologise for not writing sooner and updating you on my progress.

On my return to the UK I did have further surgery and I am pleased to advise that I am now off my crutches. Progress has been slow but I can now walk without crutches. I am back at the gym trying to build up some quad muscle in my legs.

I did get an infection in my leg following the surgery in the UK so I am having the metalwork removed in September of this year.

My leg is still a little swollen but I can tell you I am very pleased now I have some independance again.

We are planning to revisit Thailand again but think it will be 2012 rather than January 2011. We will aim to pop up to Chiang Mai then and hopefully be able to meet you for a coffee.

We are both very grateful for the way you looked after me, you had my complete trust and you did not let me down.

For once England is having some good weather at the moment which is good for my daily walking routine.

Warmest wishes
David Rose

นายแพทย์ ดุสิต ศรีสกุล

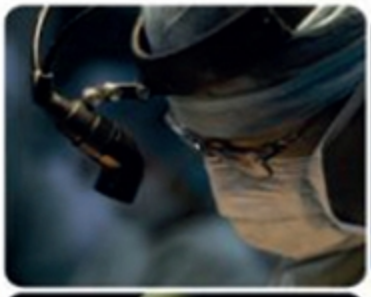
โรงพยาบาลลานนา

LANNA HOSPITAL

www.lanna-hospital.com

ผ่าตัดหลัง ด้วย... เทคโนโลยีแบบแผลเล็ก

MIS - Minimally Invasive Spine Surgery



ลด... ความเจ็บปวด
กล้ามเนื้อหลังบอบช้าน้อย
รอยแผลเป็นเล็กลง

ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา