

9 กับโรค

free Magazine vol.55 October 2010 www.praram9.com

plus



Heart

PRARAM 9 HOSPITAL



Cover Scoop
> "หัวใจคุณ...เราพร้อมดูแล"

Open House

> สถาบันหัวใจและหลอดเลือด พระรามเก้า

Special interview for Health

> พูดคุยเรื่อง "ความเครียดที่ทำงาน"



โรคหัวใจ
> บ้านหมุน อาการเป็นไฉน ???

18

รู้ทันโรค
> การดูแลเท้า กับ เบาหวาน

09

Healthy D.I.Y
> Smoked Salmon Salad

22



Contents



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 3 | <i>Editor Talk</i> | 16 | <i>Special Interview for Health</i> |
| 5 | <i>Cover Scoop</i>
หัวใจคุณ...เราพร้อมดูแล | | พูดคุยเรื่อง "ความเครียดที่ทำงาน" |
| 8 | <i>Season Change</i>
โรคภัยคิดอันค้นในฤดูหนาว | 18 | <i>โรครังสี</i>
บ้านหมุน อากาศเป็นไฉน ??? |
| 9 | <i>รู้ทันโรค</i>
การดูแลเท้า กับ แพทย์ผิวหนัง | 20 | <i>โรครังสี</i>
โรคไขมันและโรคหลอดเลือดในสมอง |
| 10 | <i>ทันตกรรม</i>
ทันตกรรมกับโรคหัวใจ | 22 | <i>Open House</i>
สถานีหัวใจและหลอดเลือด แพทย์หัวใจ |
| 12 | <i>My Mind</i>
หือค้นเพลิง (2) | 24 | <i>อาหารเพื่อสุขภาพ</i>
Healthy D.I.Y "Smoked Salmon Salad" |
| 14 | <i>คุณอะไรนี่</i>
Office Syndrome | 25 | Q & A |
| | | 26 | News & Activity |



“หัวใจคุณ...เราพร้อมดูแล”

นพ.อนุพงษ์ ปรีดถายก

พลเอก นพ.ประวิทย์ ดันประเสริฐ

นพ.พงศ์ชัย อนุกุลสวัสดิ์

นพ.วิโรจน์ ไตรวานิชย์

นพ.วิชัย ดารารัตนเมธย์

สถาบันหัวใจและหลอดเลือด พระรามเก้า เป็นสถาบันที่มีการรวมตัวกันของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยให้บริการด้านการตรวจวินิจฉัยเพื่อการรักษา การผ่าตัด รวมทั้งการป้องกันและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจอย่างครบวงจร ด้วยทีมแพทย์ที่มีประสบการณ์จากทุกสาขา พร้อมนำอุปกรณ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัยเข้ามาช่วยในการวินิจฉัยผู้ป่วย และวางแผนการรักษาให้มีประสิทธิภาพ อาทิ



1. เครื่องเอกซเรย์ 64 Slice CT scan โดยเป็น รพ.เอกชนแห่งแรกที่น่าเครื่องมือดังกล่าวเข้ามาใช้ เครื่องเอกซเรย์นี้มีความสามารถในการตรวจดูความผิดปกติของเส้นเลือดหัวใจได้โดยไม่ต้องผ่าตัดใส่สายสวนหัวใจ

2. เครื่อง MRI สามารถตรวจและให้รายละเอียดเกี่ยวกับระบบหลอดเลือด ระบบกล้ามเนื้อหัวใจ โรคหัวใจที่เป็นมาแต่กำเนิด ความผิดปกติของเยื่อหุ้มหัวใจ เนื้องอกหัวใจ และการทำงานของหัวใจได้เป็นอย่างดี โดยแสดงผลภาพอย่างชัดเจน

3. เครื่อง EECF (Enhanced External Counterpulsation) เครื่องช่วยการทำงานของหัวใจ สามารถกระตุ้นให้มีการแตกแขนงของหลอดเลือดเล็กๆ เพิ่มขึ้น เพื่อไปเลี้ยงหัวใจแทน

ตำแหน่งที่มีหลอดเลือดตีบ ทำให้การทำงานของหลอดเลือดหัวใจและร่างกายดีขึ้น คล้ายผลที่ได้จากกรอกอกกำลังกาย ส่งผลให้การทำงานของระบบฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับหัวใจมีประสิทธิภาพมากขึ้นในภาวะที่ผู้ป่วยมีภาวะหัวใจล้มเหลว ทั้งนี้การทำ EECF ใช้เวลาไม่นานเท่าแล้วสามารถกลับบ้านได้

4. เครื่องมือในหน่วยงานของการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ (Cardiac Rehabilitation) เป็นเครื่องมือที่ช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยหลังการผ่าตัดหัวใจหรือการขยายหลอดเลือดหัวใจ โดยมีทีมผู้เชี่ยวชาญให้การดูแลตลอดระยะเวลาที่รับการฟื้นฟู อีกทั้งยังมีการติดตามผลในช่วงที่กลับไปพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

5. Ambulance 9 Heart Mobile CCU (ห้องอภิบาลหัวใจเคลื่อนที่) การเดินทางหรือการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคหัวใจเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ป่วยและญาติในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด และลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น รพ.พระรามเก้า จึงมีบริการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ด้วยห้องอภิบาลหัวใจเคลื่อนที่ ที่พร้อมไปด้วยเครื่องมืออุปกรณ์สำหรับกู้ชีพตลอด 24 ชั่วโมง โดยทีมแพทย์และพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านโรคหัวใจและหลอดเลือดตลอด 24 ชั่วโมง



ศาสตราจารย์พ.ปิยะมิตร ศรีธรา
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจและหลอดเลือด



รองศาสตราจารย์พ.ดร.ณ. บุญไชยภักดิ์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจและหลอดเลือด



พญ.อารินี ตั้งเจริญ
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจและหลอดเลือด
และการตรวจหัวใจด้วยเครื่องมัลติสแกนหัวใจ
(General Medicine and Cardiologist Cardiac MRI Specialist)

สถาบันหัวใจและหลอดเลือด พระรามเก้า ยังเป็นสถาบันที่ได้รับการยอมรับและจัดการประชุมวิชาการด้านโรคหัวใจมาโดยตลอดระยะเวลา 6 ปีที่ผ่านมา โดยมีแพทย์โรคหัวใจ พยาบาล และผู้เชี่ยวชาญที่จะต้องดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจจาก รพ.ต่างๆ ทั่วประเทศ เข้าร่วมรับฟังกันเป็นจำนวนมากต่อเนื่องทุกปี

ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าการรวมตัวของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทีมพยาบาลที่ได้รับการอบรมการดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ และทีมสนับสนุนที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับเครื่องมือที่ทันสมัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะทำให้สุขภาพหัวใจของคนไทยทุกดวงได้รับการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ ปลอดภัย มั่นใจได้ เพื่อคุณและคนที่คุณรัก ได้รับบริการดูแลรักษาจากทีมงานของเรา

โรคฮิต

ฮิตอันดับในฤดูหนาว!

ย่างเข้าสู่ฤดูหนาวกันแล้ว แม้ที่บ้านเราจะยังไม่หนาวสักเท่าไรแต่การระบาดของโรคภัยต่างๆ ที่มักจะระบาดขึ้นในช่วงนี้ก็มีหลากหลายโรค และเริ่มส่งผลกระทบให้เราได้เห็นกันบ้างแล้ว นอกจากโรคตามฤดูกาลแล้ว ในปีนี้เราก็ต้องเฝ้าระวังเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งโรคคือโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 หรือไข้หวัดใหญ่ชนิด A/H1N1 2009 ที่ได้รับการคาดการณ์ว่าจะระบาดหนักในช่วงต้นฤดูหนาวนี้ เพราะฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยของทุกคนในครอบครัวเรา มาเตรียมพร้อมในการรับมือกับโรคไข้หวัด และมารู้จักกับไข้หวัดชนิดต่างๆ กันเลยดีกว่า...

* ไข้หวัด *

เป็นการติดเชื้อที่จมูกและคอ โดยมากเกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งเรียกรวมว่า Coryza Viruses เมื่อเชื้อเข้าสู่จมูกและคอจะทำให้เยื่อจมูกบวมและแดง มีการหลั่งของเมือก อาการที่เราจะสังเกตได้ว่าเป็นไข้หวัดธรรมดา คือ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอจาม คันคอ เป็นอาการเด่น ส่วนใหญ่แล้วไม่ค่อยมีอาการไข้และปวดกล้ามเนื้อ

* ไข้หวัดใหญ่ *

เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า Influenza virus หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ อาการแรกเริ่มของไข้หวัดใหญ่มักจะมีอาการไข้สูง 38.5-40 องศาเซลเซียสปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออ่อนเพลีย เบื่ออาหารขมในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ สามารถติดต่อกันได้โดยการหายใจ สัมผัสสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรคหรือการที่มีมือไปสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตาหรือเอามือเข้าปาก ไวรัสดังกล่าวนี้สามารถแพร่ระบาดได้กว้างขวาง และบางครั้งเป็นการแพร่ระบาดทั่วโลก

* ไข้หวัดใหญ่ชนิด A/H1N1 2009
นิกัว "ไข้หวัดใหญ่ 2009"

ไข้หวัดใหญ่ชนิด A/H1N1 หรือที่คนไทยเรียกกันติดปากว่าหวัด 2009 นั้นเป็นการแพร่ระบาดของของไข้หวัดใหญ่ชนิด A/H1N1 สายพันธุ์ใหม่ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่าไข้หวัดหมู ซึ่งถูกจัดให้อยู่ในประเภทไวรัสไข้หวัดใหญ่ในมนุษย์ชนิด A เริ่มการระบาดตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2552 เป็น

ต้นมา โดยระบาดครั้งแรกที่นครเม็กซิโก และในส่วนอื่นๆ ของประเทศเม็กซิโก และในหลายพื้นที่ของสหรัฐอเมริกา ก่อนที่จะแพร่ระบาดไปทั่วโลกในปัจจุบัน ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่ระบาดครั้งนี้มีอาการใกล้เคียงกับโรคไข้หวัดใหญ่แต่มีอาการที่รุนแรงกว่าจากการนำตัวอย่างสารคัดหลั่งไปวิเคราะห์จะพบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงของสารชีวเคมีในเซลล์ภายใน โดยมีวิวัฒนาการบางส่วนมาจากเชื้อ A/H1N1 และอีกส่วนหนึ่งมาจากเชื้อไข้หวัดในคน, ไข้หวัดในนกและไข้หวัดในหมู

* ควรดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาวอย่างไร? *

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
2. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัดโดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่างๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นไข้หวัดอยู่ และไม่ควรร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน
5. ล้างมือบ่อยๆ เนื่องจากอาจปนเปื้อนเชื้อโรคที่อยู่ตามสิ่งของต่างๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู แก้วน้ำ เป็นต้น แล้วเช็ดมือด้วยกระดาษ 15-20 วินาที



หรือใช้น้ำยาล้างมืออื่นๆ

6. รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาว หรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ในที่ที่หนาวมากควรสวมหมวกเพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย

7. หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอจาม ไม่คลุกคลีกับผู้อื่นและหมั่นล้างมือบ่อยๆ

8. สำหรับปัญหาเรื่องผิวหนัง เราควรให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนาๆ ถ้าอากาศหนาวมากไม่อาบน้ำวันละสองครั้งเหมือนฤดูอื่น หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือครีมบำรุงผิวหลังจากเช็ดตัวหมาดๆ ในกรณีที่มีปัญหาหิมน้ำแตก ควรทาคายลิปสติกมันและไม่ควรเสีหิมน้ำบ่อยๆ

ทุกคนจึงควรหมั่นคอยดูแลสุขภาพให้ดีตลอดเวลาเพราะจะเป็นการป้องกันโรคที่คุ้มค่าที่สุด และไม่มีใครรู้ถึงความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นกับตัวเราเมื่อไหร่ หากเมื่อเราป่วยอาจเป็นมากกว่าคนที่ไม่มีพื้นฐานสุขภาพที่ดี สำหรับผู้ที่อายุยังไม่มาก ก็ควรดูแลสุขภาพให้ดีเช่นเดียวกับ เพราะสุขภาพที่ดีในคอนอายุยังน้อยจะเป็นเกราะป้องกันโรคคอนอายุมากได้ค่ะ ☺

“๒” การดูแล เท้าเบาหวาน



9

รู้ทันโรค

บทความโดย : พญ.ชนิดา สังข์โพธิ์

คุณคงเคยได้ยินว่าเป็นเบาหวานมานานๆ จะทำให้เกิดเบาหวานขึ้นตา ลงไต และเบาหวานยังทำให้เกิดอันตรายต่อเท้าคุณได้เช่นกัน เพียงแค่มีรอยแผลเล็กๆ โดยไม่ได้ตั้งใจ หรือบางครั้งยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าแผลที่เท้าเกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะไม่รู้สึเจ็บเลย สุดท้ายกลายเป็นเรื่องร้าวเยี่ยงยากที่แผลนั้นรักษาไม่หายลุกลามขยายใหญ่ เกิดการติดเชื้อแทรกซ้อนที่กระดูกและเนื้อเยื่ออ่อนจนต้องถูกตัดนิ้วเท้า ตัดเท้า หรือตัดขาในที่สุด



ทำไมจึงเกิดแผลที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวาน?

เพราะโรคเบาหวานทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบต่างๆ กับหลายระบบ เช่น

1. ระบบหลอดเลือดส่วนปลาย (Peripheral vascular disease) เมื่อเลือดไปเลี้ยงบริเวณอวัยวะส่วนปลาย ลดลง (Poor circulation) ทำให้บริเวณเท้าเกิดผิวหนังแห้ง แผลหายช้า ติดเชื้อได้ง่าย
2. ระบบประสาทส่วนปลายเสื่อมลง (Peripheral neuropathy) ผลกระทบที่ทำให้ปลายประสาทเสื่อมลงนั้น เกิดขึ้นกับประสาทรับความรู้สึกและประสาทสั่งการ เมื่อประสาทรับความรู้สึกส่วนปลายถูกทำลายจะทำให้มีอาการชา รู้สึกน้อยลงหรือไม่รู้สึกเลย ส่วนประสาทสั่งการเสื่อมลงจะมีผลให้กล้ามเนื้อเล็กๆ ในเท้าเกิดการฝ่อลีบ ทำให้เท้าเกิดการผิดรูปในลักษณะ นิ้วหงิกงอ (Claw toe) รวมถึงเกิดหนังที่หนาตัว (Corn, Callus) นานๆ จะทำให้เกิดแผลที่เท้าได้



บริเวณที่จะเกิด Corn and Callus ได้บ่อย



ลักษณะเท้าผิดรูป claw toe

วิธีดูแลรักษาเท้าต่างๆ เชื่องช้า

1. ตรวจเท้าด้วยตนเองทุกวัน

- ดูรอยแผล, รอยแดง, อักเสบ, บวม, ผิวแห้งแตกเป็นขุย รวมถึงเล็บเท้าด้วย และใช้กระจกช่วยขยายเวลาตรวจฝ่าเท้า ถ้ามีปัญหาการมองเห็น ต้องให้ญาติหรือคนดูแลช่วยตรวจ (วิธีเช็คว่ามีรอยเท้าชัดเจนนหรือไม่ ให้เขียนตัวเลขไว้ที่ฝ่าเท้าแล้วให้อ่าน)

2. การทำความสะอาดเท้า

- ใช้สบู่และน้ำอุ่น อย่าใช้น้ำร้อนเพราะอาจเกิดแผลน้ำร้อนลวกได้ ควรให้ญาติหรือคนดูแลจัดเตรียมให้
- ห้ามแช่เท้าในน้ำเพราะผิวหนังที่เปื่อยยุ่ยเป็นบ่อเกิดของแผล และเช็ดเท้าให้แห้งทันทีด้วยผ้านุ่มสะอาด โดยเฉพาะบริเวณง่ามนิ้ว

3. การดูแลเล็บเท้า และผิวหนัง

- ส่วนใหญ่เล็บเท้าจะเกิดการหนาตัวและผิดรูป เล็บที่แหลมคมทำให้เกิดแผลและไม่ควรตัดเล็บมุมคมหรือสั้นเกินไป เพราะอาจเกิดเล็บขบได้
- ไม่ควรใช้กรรไกรตัดหนังที่หนาตัว (Corn, Callus) ด้วยตัวเอง เพราะอาจเกิดแผลได้ ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญดูแลเรื่องการ Trim หนัง
- Callus ที่หนามากๆ จะแข็ง ดังนั้นถ้าเดินมากๆ สามารถทำให้เกิดจุดเลือดออกภายใต้ Callus ได้ ซึ่งเห็นเป็นสีม่วงหรือสีดำ (Haemorrhagic callus) และกลายเป็นแผลกว้างขึ้นได้ในที่สุด
- ห้ามใช้ Alcohol เช็ดผิวหนัง



- ทาโลชั่น (Moisturizer) บริเวณผิวที่แห้ง เช่น ฝ่าเท้า, หลังเท้า ห้ามทาบริเวณง่ามนิ้วเท้าเพราะ ทำให้ชื้นและเกิดเชื้อราได้
- ห้ามเดินเท้าเปล่าในบ้าน และต้องตรวจรองเท้าว่ามีสิ่งแปลกปลอมภายในรองเท้าหรือไม่ก่อนสวมใส่

4. การเลือกรองเท้า และถุงเท้า

- ควรสวมถุงเท้าที่ไม่รัดแน่น แห้งสะอาด และเปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน ผู้ป่วยที่ยังไม่มีปัญหาเท้าผิดรูปหรือมีแผล สามารถเลือกรองเท้าตามปกติทั่วไปได้ แต่ให้เลือกรองเท้าที่ปิดหุ้มปลายนิ้วเท้าลักษณะสูงและกว้าง (Wide and high toe box) เพื่อป้องกันการบีบรัดเท้าด้านหน้า



- ถ้ามีแผล มี Callus หนา หรือมีการผิดรูปของเท้า ช้อนิ้วเท้า ช้อนเท้า แนะนำให้พบแพทย์ เพื่อปรึกษาคำแนะนำหรือประเมินทำรองเท้าเฉพาะบุคคล จะเห็นว่าการดูแลเท้านั้นสำคัญยิ่ง ถ้าท่านเป็นคนหนึ่งที่เป็นเบาหวานแล้วควรดูแลเท้าให้ดี เท้าสวยๆ จะได้อยู่กับคุณนานๆ นะคะ ☺



การดูแลรักษาทางทันตกรรมในผู้ป่วยโรคหัวใจ



คนไทยจำนวนมากป่วยเป็นโรคหัวใจ ซึ่งจัดอยู่ในลำดับต้นของโรคที่มีอัตราการตายสูง หากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม โดยโรคหัวใจมีทั้งชนิดที่ไม่รุนแรงสามารถดำเนินชีวิตได้ปกติ จนถึงชนิดที่มีปัญหากระทบต่อคุณภาพชีวิตประจำวัน แม้ได้รับการรักษาอยู่ ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยโรคหัวใจเข้ามารับการักษาทางทันตกรรม สถานะปัจจุบันของโรครวมถึงยาที่ผู้ป่วยกำลังได้รับจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทันตแพทย์รับทราบก่อนเริ่มการรักษาเสมอ โดยมากเมื่อแพทย์ทำการรักษาโรคหัวใจของ

ผู้ป่วยจนสามารถใช้ชีวิตประจำวันเป็นปกติได้ ผู้ป่วยควรได้รับการรักษาทางทันตกรรมต่อเนื่องภายในโรงพยาบาล เนื่องจากพบว่าผู้ป่วยกลุ่มนี้แม้อาการโรคหัวใจจะบรรเทาลง แต่ก็ยังคงเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน ขณะบำบัดรักษาทางทันตกรรมได้ เช่น ภาวะติดเชื้อที่ลิ้นหัวใจ ภาวะเลือดไหลไม่หยุดภายหลังการถอนฟัน หรือแม้แต่ความเครียดวิตกกังวลต่อการรักษาทางทันตกรรมของตัวเองก็ตาม ดังนั้นการเตรียมตัวทั้งในส่วนของผู้ป่วยและทันตแพทย์ก่อนการรักษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้การรักษาราบรื่นไม่เกิดปัญหา ลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ และในกรณีที่เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นก็สามารถแก้ไขได้ทันทั้งที

เมื่อผู้ป่วยมาพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสอบสุขภาพช่องปากเบื้องต้นและเริ่มวางแผนการรักษา ทันตแพทย์จะประเมินสภาวะโรคหัวใจของผู้ป่วยควบคู่ไปด้วย โดยมากผู้ป่วยโรคหัวใจมักมีปัญหาเกี่ยวกับท่านอนราบบนเก้าอี้ทำฟันทำให้หายใจไม่สะดวก เมื่อผู้ป่วยได้รับการซักประวัติตรวจร่างกายแล้วพบว่ามีความเสี่ยงต่อการรักษาทางทันตกรรม ก็มักถูกส่งไปพบแพทย์เพื่อรักษาโรคหัวใจก่อน ภายหลังจากที่อาการต่างๆ ดีขึ้นแล้ว จึงกลับมารับการักษาทางทันตกรรมต่อไป นอกจากนี้การลดความเครียดและ





การรักษาทางทันตกรรมภายในโรงพยาบาลสามารถทำให้ผู้ป่วยและทันตแพทย์มั่นใจได้ว่าปัญหาแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยสามารถป้องกันได้ และในกรณีที่เกิดปัญหาขึ้นก็สามารถแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว ในบางครั้งผู้ป่วยมีความเครียดและวิตกกังวล ทันตแพทย์สามารถทำงานร่วมกับแพทย์ในการจ่ายยาสงบประสาทเพื่อบรรเทาความวิตกกังวล ทำให้สามารถรักษาผู้ป่วยได้อย่างราบรื่นและไม่เป็นภาระต่อการทำงานของหัวใจ

ความวิตกกังวลก็มีบทบาทสำคัญ ซึ่งหากเป็นการรักษาโดยทั่วไปที่ไม่มีเลือดออก เช่น การอุดฟัน อาจไม่มีข้อพิจารณาใดเป็นพิเศษนอกจากทำการรักษาด้วยความนุ่มนวล แต่หากผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาที่ซับซ้อนมากขึ้น จำเป็นต้องมีการวางแผนการรักษาที่ดี เนื่องจากผู้ป่วยโรคหัวใจบางประเภทก่อนการรักษาต้องมีการเตรียมสภาวะผู้ป่วยให้พร้อม โดยเฉพาะงานทันตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมีเลือดออกในช่องปาก และต้องมีการฉีดยาชาเฉพาะที่ เช่น งานศัลยกรรมช่องปาก การถอนฟัน หรือผ่าฟันคุด เป็นต้น การให้ยาต้านจุลชีพ (Antibiotics) ก่อนการรักษาทางทันตกรรมบางประเภทมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากมีการศึกษาจำนวนมากบ่งชี้ถึงภาวะเยื่อหัวใจอักเสบติดเชื้อแบคทีเรียที่เกิดจากเชื้อภายในช่องปาก โดยเชื้อโรคอาจแพร่เข้าสู่กระแสเลือดภายหลังการรักษาทางทันตกรรมได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคหัวใจ นอกจากนี้ผู้ป่วยกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มักได้รับยาป้องกันเลือดเป็นลิ่ม ซึ่งในงานศัลยกรรมช่องปากจำเป็นต้องมีการหยุดหรือปรับขนาดยาดังกล่าวก่อนทำการรักษาเป็นเวลาอย่างน้อย 3-7 วัน และภายหลังการรักษาอาจต้องพิจารณาใช้สารก่อลิ่มเลือดหรือช่วยห้ามเลือดเฉพาะที่ เพื่อช่วยหยุดเลือดบริเวณที่ได้ทำการรักษาต่อไป

ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับยาต้านจุลชีพ (Antibiotics) ก่อนรับการรักษาด้านศัลยกรรมช่องปาก

1. ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดใส่ลิ้นหัวใจเทียม
2. ผู้ป่วยที่เคยเป็นเยื่อหัวใจอักเสบติดเชื้อแบคทีเรีย
3. ผู้ป่วยโรคหัวใจพิการซับซ้อนแต่กำเนิด (Congenital heart disease : CHD) ที่มีอาการเขียวคล้ำ (Cyanosis) โดย
 - หากมีการผ่าตัดซ่อมแซมหัวใจได้สมบูรณ์ในช่วง 6 เดือนแรกยังคงควรได้รับยาต้านจุลชีพ หลัง 6 เดือนไปแล้วไม่มีความจำเป็นใดๆ
 - หากมีการผ่าตัดซ่อมแซมหัวใจแต่ไม่สมบูรณ์ ควรได้รับยาต้านจุลชีพ
 - ไม่มีการผ่าตัดซ่อมแซมหัวใจ ควรได้รับยาต้านจุลชีพ
4. ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายหัวใจ





ห้องดับเพลิง(2)

สวัสดีค่ะ ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณเสียงติชมจากบทความฉบับที่แล้วมาก ๆ นะคะ จะขอรับคำชมเป็นกำลังใจในการเขียนต่อ และน้อมรับคำติเพื่อการปรับปรุงต่อไปค่ะ เมื่อฉบับที่แล้ว ใครได้ลองนำวิธีการดับเพลิงโตะไปทดลองใช้กันบ้างหรือยังคะ อย่าง ลืม ประโยคเด็ดที่ว่า - โกรธนะโกรธได้แต่ต้องไหวตัวกัน - นะคะ ห้องดับเพลิง ตอนที่ 2 จะมาเล่าให้ฟังกันต่อ นะคะว่าจะดับเพลิงตัวต่อไปได้อย่างไร เพลิงตัวนี้คือเพลิงของความโลภ แปลตรงตัวว่าความอยากได้ค่ะ พระอาจารย์ท่านหนึ่งเคยสอนเหล่าบรรดาจิตแพทย์ ในงานประชุมราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย เมื่อปี 2552 ที่ผ่านมามีว่า " ความเครียด มันเกิดจากใจที่มีความอยาก ใจมีความอยากขึ้นมาเมื่อไหร่ ใจมันจะเกิดอาการดิ้นรน ใจจะทำงานกันก็ " ลองหลับตาคิดถึงสิ่งที่เราอยากได้แต่ยังไม่ได้มาสิคะ ไม่ว่าจะโทรศัพท์ Blackberry หรือ I-Phone เครื่องใหม่ รถใหม่ หรือแม้กระทั่งเงินล้านในธนาคาร ใจจะทำงานขึ้นมาทันที



“ โกรธนะโกรธได้แต่ต้องไหวตัวกัน ”

เมื่อเกิดความรู้สึกอยากได้ มีความคิดจะทำอย่างไรจะได้มา เกิดมีน้ำหมึกขึ้นมาที่จิตใจ ขึ้นอยู่กับสติริความอยาก ว่ามากขนาดไหน ใครพอจะรู้สึกได้ก็เก่งพอจะสามารถดูต่อไปได้ว่า ถ้าหากความอยากนี้เพิ่มขนาดใหญ่มากขึ้น เพิ่มสติริมาขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะกลายเป็นความเครียดได้ ที่ป็นว่าเครียดกันอยู่ทุก ๆ วันนี่ เคยลองหาสาเหตุภายในใจกันดูบ้างหรือเปล่านั้นมันมาจากไหน ถ้าไม่เจอ จะเฉลยให้ลองสังเกตกันก่อนก็ได้ นะคะว่า มาจากความอยาก อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วมันไม่เป็นสักที อยากให้มันมีขึ้น มันไม่มีสักที อยากให้มันหายไป มันก็ไม่หายสักที เช่น อยากให้ถึงวันเงินเดือนออก มันไม่มาถึงสักที อยากให้มีเงินในกระเป๋ายอะ ๆ อยากให้แฟนเอาใจเรามาก ๆ อยากให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อยากให้บ้านเมืองสงบสุขสักที อยากให้พ่อแม่อยู่กับเราไปนาน ๆ อยากให้ลูกเรียนหนังสือเก่ง ๆ และความอยากอีกมากมายนับไม่ถ้วนที่เกิดขึ้นทุกนาที

ในจิตใจ แล้วจะไม่ให้เครียดกันได้อย่างไรละคะ แล้วตามต่อไปอีกว่าแล้วจะให้ทำอย่างไร ก็ใจมันอยากของมันเองนี่นา จะบังคับไม่ให้มันอยากก็ไม่ได้ อันนี้จริงเลยละ - ใจมันอยากของมันเอง จะไปบังคับให้มันไม่อยากก็ไม่ได้ - ใครที่พูดแบบนี้ได้แสดงว่าเริ่มรู้ความจริงข้อหนึ่งที่เป็นธรรมชาติของใจแล้ว ว่าบังคับไม่ได้อยากให้ใจไม่มีความอยากก็ไม่ได้ อยากให้ใจไม่มีความ





“อยากนะอยากได้ แต่ต้องไหวตัวกัน”

โกรธก็ไม่ได้ อยากจะฉกประโยคเด็ดอันเดิมมาใช้อีกสักครั้ง - **อยากนะอยากได้ แต่ต้องไหวตัวกัน** - อย่างงั้นไม่ในความอยาก อันทำให้จิตใจตัวเองตึงเครียด เพราะถ้าห้ามไม่ให้อยากไม่ได้ก็ต้องรู้สึกตัวเอาล่ะ ว่ากำลังอยาก แล้วสิ่งที่อยาก (รวมถึงไม่อยาก) นั้น เมื่อคิดใคร่ครวญแล้วมีความเหมาะสม มีความเป็นไปได้มากแค่ไหน เพราะถ้าอยากในสิ่งไม่ควรได้ หรืออยากในสิ่งที่ไม่ถูกต้องจะนำความทุกข์ ความเดือดร้อน มาให้ตนเองในภายหลัง และขณะที่มีความอยากนั้น ก็ทุกข์ขึ้นมาทันทีอยู่แล้ว

ส่วนเพลงตัวสุดท้ายที่อาจเรียกได้ว่าเป็นโพยีน มาอย่างเจียนๆ ไม่ทันให้รู้ตัว รู้อีกทีบ้านก็ไหม้หมดไปทั้งหลังแล้ว เพราะว่าเพลงตัวนี้คือความหลงค่ะ ชื่อนี้ชื่อว่าไฟไม่มีพรอกที่จะไม่เผาไหม้ ถึงแม้จะไม่ร้อนแต่ก็เกิดความเสี่ยงหายเหนื่อยแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว ก็ความหลงนี่ก็แปลตรงตัวว่า - **ความไม่รู้** - ค่ะ ไม่รู้สักตัว ไม่รู้ปัจจุบัน ไม่มีสตินั่นเองเช่น เราไม่รู้ที่เรากำลังโกรธไม่รู้ที่เรา กำลังอยากรู้อีกทีต่อว่าคนอื่นด้วยคำพูดรุนแรงไปแล้ว หรือรู้อีกทีชื่อของ shopping หมดไปหลายพันบาท หลายหมื่นบาท ตอนหาไม่รู้ (ขณะนั้น) มารู้อีกทีหลังทำเสร็จไปแล้ว เหมือนกับบ้านที่ไหม้ไปหมดทั้งหลังแล้ว ก็เจ้าไฟแห่งความหลงนี่แหละค่ะ มันเป็นตัวนำใหญ่ของไฟทั้งหมด

คนใช้บางคนก็เครียดอยู่แต่ไม่รู้ตัวว่าเครียด ซึมเศร้าแต่ไม่รู้ตัว ซึมเศร้า รู้อีกทีปวดท้อง คลื่นไส้ต้องมาหาหมอเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบไปแล้ว หรือรู้อีกทีปวดศีรษะชนิดตึงเครียดไปแล้ว บางคนกินนอนไม่หลับ ใจสั่น หายใจไม่ออกแน่นอกผ้ออก ตรวจทางด้านร่างกายก็ไม่พบมีอวัยวะใดทำงานผิดปกติ หาสาเหตุไม่เจอ

เนื่องจากเครียดแล้วไม่รู้ตัว จิตใจเลยบอกเตือนให้ในรูปแบบของอาการป่วยทางกายซะเลย อย่างนี้ก็ต้องทำการรักษาอาการทางกาย ควบคู่ไปกับปมปัญหาในจิตใจ ต้องช่วยกันจุดค้นให้เจอต้นตอว่ามีมาจากไหนกันแน่ เพราะถ้าพึ่งรักษาแต่อาการทางกายก็กลับเป็นซ้ำใหม่อยู่เรื่อยไป ไม่หายสักที รพ.พระรามเก้ามีแพทย์เฉพาะทางหลายท่านที่เอาใจใส่จิตใจคนไข้ ได้ส่งคนไข้มารักษากับจิตแพทย์จำนวนมาก อาการปวดท้องและปวดศีรษะก็ดีขึ้นจนหยุดรับประทานยาได้ในที่สุด น่าภูมิใจที่เราได้ดูแลคนไข้แบบองค์รวมทั้ง ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณอย่างแท้จริงค่ะ

สำหรับฉบับนี้ก็ได้รู้เรื่องราวการดับเพลิงไปครบถ้วนแล้ว ในฉบับหน้าเรามีตอนใหม่ที่น่าสนใจไม่แพ้กันมาฝากเสนอค่ะ

“ความเครียด มันเกิดจากใจที่มีความอยาก ใจมีความอยากขึ้นมาเมื่อไหร่ ใจมันจะเกิดอาการดิ้นรน ใจจะท้าวานกันที”

สนใจศึกษาการปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมได้ที่ www.wimutti.net ค่ะ



Office syndrome (โรคออฟฟิศซินโดรม)

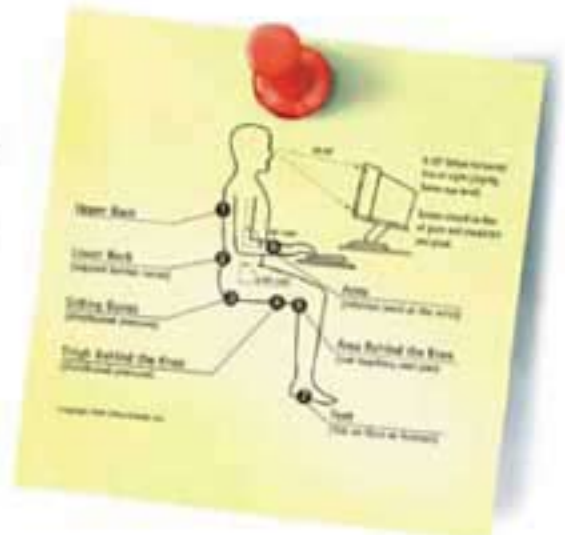
เป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยในคนวัยทำงาน ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม หรือการนั่งทำงานเป็นระยะเวลานานๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือเกิดจากการทำงานซ้ำๆ เป็นระยะเวลานานๆ จะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

สำหรับอาการที่ทำให้ต้องมาพบแพทย์ส่วนใหญ่เกิดจากการปวดหลัง รองลงมาคือปวดคอ ไหล่ และปวดศีรษะตามลำดับ อาการทางกายอื่นๆ ซึ่งสามารถพบได้คือ การอักเสบของเส้นเอ็น รวมทั้งเกิดภาวะพังผืดหนา ทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้ว และข้อมือ หรือทำให้เกิดอาการนิ้วล็อค รวมทั้งอาจมีอาการปวดกล้ามเนื้อแขน ขา

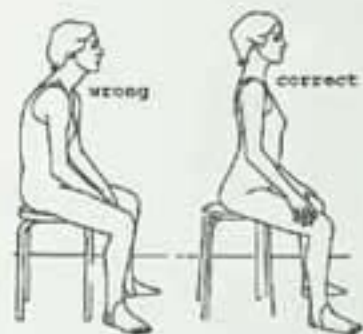
สาเหตุการเกิดอาการดังกล่าวมักมาจากสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ได้ะทำงานไม่เป็นระเบียบไม่สะดวกต่อการหยิบสิ่งของ เก้าอี้ไม่เหมาะสม ไม่มีพนักพิงที่รองรับอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับอิริยาบถในการทำงานไม่เหมาะสม ทั้งนั่งหลังค่อม การทำงานหน้าจอกอมพิวเตอร์นานๆ มากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ นอกจากนี้มีปัญหาคความเครียดก็ส่งผลทำให้เกิดภาวะนี้เช่นกัน

ส่วนกับพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอาการ คือ

- การใช้เป็นกคคอมพิวเตอร์ที่ไม่มีแผ่นรองรับข้อมือ
- การนั่งไขว่ห้าง น้ำหนักตัวจะถูกกดทับลงข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อกดทับเป็นเวลานาน สามารถทำให้กระดูกสันหลังบาดเจ็บได้
- การนั่งกอดคอ จะทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ ถูกยึดยาวออก หลังช่วงบนตอมและจุ่มไปด้านหน้า ทำให้กระดูกคอยื่นไปด้านหน้ามีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน อาจทำให้มืออ่อนแรงและชาได้
- การนั่งหลังค่อม หลังค่อม เช่น การนั่งอยู่หน้าจอกอมพิวเตอร์นานๆ เป็นชั่วโมงๆ จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการคั่งของกรดแลคติก มีอาการ เมื่อยล้า ปวด และมีปัญหาเรื่องกระดูกผิดรูปตามมา



- การนั่งแกะเก้าอี้ไม่เต็มกัน จะทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานหนักเพราะฐานในการรับน้ำหนักตัวไม่สมดุล
- การยื่นพิงคองน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว การยืนที่ถูกต้อง ควรคองน้ำหนักที่ขาทั้ง 2 ข้างให้เท่ากัน โดยให้ขาข้างกว้างกว่าสะโพก จึงจะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย
- การขึ้นแท่นสูง/หลังค่อม ควรขึ้นหลังตรง แขน่าต้องเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกช่วงล่างไม่ให้แอ่นและไม่ทำให้ปวดหลัง
- การใส่ส้นสูงเกินนิ้วครึ่งจะทำให้กระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ ซึ่งนำมาสู่อาการปวดหลังได้
- การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว ไม่ควรสะพายกระเป๋าหนักข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋า โดยใช้ร่างกายทั้งสองข้างให้เท่าๆ กัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอด เพราะจะทำให้เกิดการทำงานหนักอยู่ข้างเดียว ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้
- การหิ้วของหนักๆ ด้วยนิ้วน้อยๆ จะมีผลทำให้เกิดหังเมียดตามข้อมือมือ ทำให้เกิดอาการนิ้วล็อกได้
- การารัดตัว หรือนอนตัวเอียง ท่านอนหงายเป็นที่ถูกต้องที่สุด ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือไม่เกินไป ควรมีหมอนรองใต้เข่า เพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคงให้หาหมอนหนุนข้างกายโดยให้ก่ายทั้งหมดอยู่บนหมอนข้าง เพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง



การรักษาและป้องกัน

1. การรักษาตามอาการที่เกิดขึ้น การใช้ยาแก้ปวดลดการอักเสบ ยาลดอักเสบกล้ามเนื้อ การทำกายภาพบำบัด แต่การรักษาวินิจฉัย อาจทำให้อาการดีขึ้นชั่วคราว สามารถกลับมากเป็นซ้ำได้เนื่องจากสาเหตุที่แท้จริงยังไม่ได้รับการแก้ไข
2. การรักษาตามสาเหตุ เนื่องจากภาวะดังกล่าวเกิดจากสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานและการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม เพราะฉะนั้นจึงควรจัดสถานที่ให้เหมาะสม เช่น ความสว่างภายในที่ทำงาน หน้าจอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ระดับเดียวกับสายตาหรือต่ำกว่าเล็กน้อย โต๊ะและเก้าอี้ต้องมีขนาดพอดี ได้มาตรฐานและมีพนักพิง การทำงานสลับคั่งกันทุก 1 ชั่วโมงควรมีการพักอย่างน้อย 5 นาที เป็นต้น ☺



“ความเครียดที่ทำงาน”

หลายครั้งที่เราเอง “ไม่รู้สีกตัว” ว่ากำลังเครียด
รอจนเกิดอาการทางกายขึ้นมาจึงจะเริ่มรู้ตัวว่าเรากำลังเครียดเสียแล้ว

“
ความสุขระหว่างการทำงานที่สูญหายไป เกิดขึ้นเพราะ
เรามีจุดหมายปลายทางว่าถ้าทำได้ถึงเป้าหมายหรือจุดหมาย
แล้วจะมีความสุข เรามักรีบร้อนเพื่อจะไปถึงปลายทางแห่ง
ความสุขนั้น และละทิ้งความเอาใจใส่ในความสุขปัจจุบันไป
อย่างน่าเสียดาย
”



🗨️ รบกวนคุณหอมแนะนำตัวให้ท่านผู้อ่าน
รู้จักกันซักเล็กน้อย
ชื่อพญ.ศุจดติ อภิวงค์ ชื่อเล่น หอมอุ่นค่ะ
จบแพทยศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ และเข้าศึกษาต่อจิตเวชศาสตร์
ที่ รพ.จุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย 3 ปี
ทำงานที่ รพ.จิตเวชขอนแก่นราชชนินทร์เป็นเวลา 10 เดือน
ปัจจุบันทำงานที่ รพ.พระรามเก้าค่ะ

🗨️ คนต่างประเทศมักมีการพบจิตแพทย์เหมือนเป็นเรื่องปกติ
ธรรมดาเหมือนพบหมอรักษาโรคทั่วๆ ไปเป็นเพราะ
สาเหตุใด

น่าจะเป็นเพราะการศึกษาและการรับข้อมูลข่าวสารค่ะ ซึ่งใน
กรุงเทพฯ เองก็จะมีกรพบจิตแพทย์เหมือนเป็นเรื่องปกติ
ธรรมดามากกว่าต่างจังหวัด คล้ายกับบรีกษาเพื่อนหรือญาติ
พี่น้องแต่ต่างกันที่ เมื่อเป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาจะให้คำ
ปรึกษาตามหลักวิชาการและเนื่องจากไม่ได้มีความสัมพันธ์กัน
ในฐานะอื่นใด จึงมีความเป็นกลางไม่มี bias มากเท่ากับเพื่อน

หรือญาติพี่น้องค่ะ เคียมนี่ที่ รพ.พระรามเก้าก็มีคนเดินเข้ามาขอ
คำปรึกษาเหมือนต่างประเทศจำนวนไม่น้อยนะค่ะ ส่วนหนึ่งก็
ได้รับอิทธิพลจากหนังต่างประเทศด้วยค่ะว่าเคยเห็นเค้ามพบ
จิตแพทย์เหมือนในหนัง

🗨️ การทำงาน ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตยังงัยบ้าง

หลักๆ ที่เคยเจอกันมาเกือบทุกคน คือก่อให้เกิดความเครียด หาก
ต้องทำงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบแล้ว ความเครียดและความอยาก
ข่มเกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา หากลองพิจารณาให้ลึกลงไปถึงที่สุด
จะพบว่ามันเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งของตนเอง ซึ่งหากมองดี ๆ
แล้วมันถูกขับเคลื่อนมาจากความรู้สึกของเรา ซึ่งก็คือ “ความ
คาดหวัง หรือ ความอยาก” ที่ซ่อนอยู่ในจิตใจนั่นเอง ยกตัวอย่าง
ขณะที่เราทำงานเรามีความอยากเกิดขึ้นตลอด อยากทำให้เสร็จ
อยากให้ออกมาดี อยากให้เจ้านายชม เป็นต้น เมื่อจิตใจคาดหวัง
และอยากมากๆ แต่ร่างกายและจิตใจมีขีดจำกัดไม่สามารถ
แบกความคาดหวังและความอยากได้ทั้งหมด ก็จะเกิดความเครียด
อย่างหนักขึ้น ซึ่งพอสรุปได้ว่า ความเครียดมักมาจากความอยาก
เบื้องลึกในจิตใจเรานั้นเอง

❓ ปัญหาที่กล่าวมาถือว่าเป็นโรค หรือแค่ภาวะหนึ่งของอารมณ์ ส่วนใหญ่เริ่มต้นจากภาวะตอบสนองต่อเหตุการณ์ธรรมดา ต่อมาเป็นภาวะผิดปกติ แล้วจึงก่อตัวขึ้นเป็นโรคตามลำดับค่ะ

❓ แล้วมีข้อสังเกตอย่างไรที่รู้ว่าตัวเองเริ่มมีปัญหาสุขภาพจิต เมื่อใดที่คนเรารู้ตัวเองว่าตนเองไม่ปกติ ทุกอย่างมาจนไม่สามารถที่ลดความเครียดลงได้ ส่งผลให้ทำงานหรือเรียนตามปกติแย่ลง บางครั้งอาจไปทำให้คนอื่นเดือดร้อน วิธีแก้ไขปัญหภายในจิตใจเดิมๆ ที่เคยใช้แล้วได้ผลกลับไม่ได้ผลนั้นแหละที่เริ่มมีปัญหาสุขภาพจิตแล้วและจะสังเกตเบื้องต้นก่อนจะเกิดโรคทางจิตเวช คนส่วนใหญ่มักมีความเครียด ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตส่วนใหญ่ที่พบได้ค่อนข้างบ่อย หลายครั้งที่เราเอง "ไม่รู้สึกรู้ว่า" ว่ากำลังเครียด รอจนเกิดอาการทางกายขึ้นมาจึงจะเริ่มรู้ตัวว่าเรากำลังเครียดเสียแล้ว ซึ่งสังเกตง่าย ๆ เมื่อเรามีความเครียดสัมพันธ์กับอาการทางกาย เช่น การหายใจของเราจะผิดไปจากปกติ เราจะหายใจที่สั้น ตื้นขึ้น และหลายครั้งเรา "กลืนหายใจ" โดยไม่รู้สึกรู้ว่า อาการปวดท้อง หรือแสบหน้าอก อันเนื่องมาจากกรดไหลย้อน ซึ่งเกิดจากการหลั่งกรดมากในกระเพาะอาหารนั่นเอง อาการปวดศีรษะ ปวดตามมือ เกิดขึ้นได้บ่อยเวลาเครียด สาเหตุก็มาจากการหายใจนั่นเอง ซึ่งทำให้ออกซิเจนไม่เพียงพอไม่เต็มที่ ทำให้ต้องสูดฉีดเลือดไปสมองเร็วขึ้น และเส้นเลือดบีบตัวมากขึ้น ทำให้เราปวดตื้อๆ ที่ศีรษะ หรือบางคนเป็นแบบกล้ามเนื้อหดตัวเกร็งมากรู้สึกตึงบริเวณท้ายทอย หรือเหมือนมีอะไรมาบีบรัดขมับ



❓ ในกรณีที่เป็นโรคเครียดมีวิธีการรักษาอย่างไรบ้าง มีวิธีรักษาหลายๆ วิธีรวมกันค่ะ

- รักษาอาการทางกายให้สงบ เช่น โรคกระเพาะ อาการความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งถือเป็นการรักษาปลายเหตุแต่เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำก่อน
- พุดคุย สัมภาษณ์ประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจสุขภาพจิต เพื่อวินิจฉัยทางการแพทย์และหาเหตุของปัญหา การให้ยา ในกรณีที่บางคนมีปัญหาเครียดมาก นอนไม่หลับ หรือมีอาการทางจิตอื่นๆ ซึ่งแพทย์พิจารณาว่าจำเป็นต้องใช้ยา

- การให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบปัญหา โดยอาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาใช้เทคนิคการสื่อสาร ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ถึงสาเหตุของปัญหาใช้ศักยภาพของตนเองในการคิดตัดสินใจ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

- ทำจิตบำบัด ในกรณีที่เครียดเรื้อรังเพื่อผ่อนคลายความเครียด รวมถึงการแก้ไขปัญหาระยะยาวให้สำเร็จ และมีการปรับตัวกับบุคคลอื่นได้ดี

❓ ต้องมาพบคุณหมอนทันทีเลยหรือไม่ หรืออาการขั้นไหนที่ควรมาพบ

หลายคนสามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง หรือมีบุคคลรอบข้างพุดคุยผ่อนคลายได้บ้างก็ไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ก็ได้ ส่วนคนที่เครียดจนรบกวนชีวิตประจำวันของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านการทำงาน การเรียน และการใช้ชีวิต ควรพบจิตแพทย์เพื่อรับการช่วยเหลือค่ะ

❓ วิธีคลายเครียดที่ท่าง่าย ๆ ด้วยตัวเอง

เมื่อป้องกันไม่ทันจนความเครียดเกิดขึ้นแล้ว วิธีคลายเครียดก็คือวิธีร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย ฝึกการหายใจเข้า-ออก ลึกๆ ช้าๆ โยคะ ปูกลดต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ พุดคุยกับเพื่อน เป็นต้น ซึ่งหากอยู่ในขณะทำงานควรหาเวลาสัก 5 นาทีในการผ่อนคลายตนเอง จะทำให้ความเครียดไม่ก่อตัวรุนแรงขึ้นจนเป็นโรคได้ หากใครมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดตนเอง หรือฝึกเจริญสติตนเองได้ในระหว่างทำงานได้ก็จะทำให้ความเครียดบรรเทาเบาบางลงได้มากค่ะ



ถ้าต้องการปรึกษาคุณหมอนสามารถติดต่อได้อย่างไรบ้างคะ Behavioral science clinic, ชั้น1, รพ.พระรามเก้า โทร. 02-202-9999, หรือ www.pram9.com, www.facebook.com/pram9Hospital



โรคบ้านหมุน (ตอนที่ 1)



สวัสดีค่ะคุณผู้อ่านทุกท่าน โรคบ้านหมุนนี้ เราจะพาคคุณมารู้จักกับโรคโคลงตัว ที่เราเคยได้ยินคุณแม่, คุณป้า หรือคุณยาย บ่นอยู่บ่อยๆ ว่าเวียนหัวโคลงเคลง ลูกไม่ไหว บางครั้งก็เป็นมากจนต้องนำส่ง รพ. ถึงเลยทีเดียวนะ ซึ่งการวินิจฉัยส่วนใหญ่ แพทย์มักจะบอกว่า เป็นจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ, โรคไอน์ไฮม์ไม่เท่ากัน หรือ มีตะกอนในหูชั้นใน เรายินฐานะลูกหลานฟังแล้ว ก็งงๆ เอ.. มันเกิดจากอะไร จะเป็นอีกที่เล่า หรือจะหายขาดไหม ขอเริ่มจากประเด็นแรกก่อนเลยดีกว่า

1. จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นอาการบ้านหมุน ?

• ถ้าเป็นครั้งคราวผู้ป่วยมักจะแยกไม่ออก ให้อธิบายถึงสาเหตุว่าอาการที่เกิดขึ้นมีลักษณะบ้านหมุน (vertigo) โคลงเคลง หรือสั่นๆ ติ๊กไป แสดงว่ามีปัญหาที่ระบบควบคุมการทรงตัว ได้แก่ หูชั้นใน และระบบประสาทส่วนกลาง บริเวณก้านสมอง ส่วนอาการอื่นๆ (dizziness) คล้ายลมไม่พอ มีสาเหตุแตกต่างกัน ตั้งแต่ เติบโต พัฒนาการไม่พอ, ต่อม otolith หรือเซลล์รับสัญญาณจากบางชนิด อาการสุดท้ายที่ต้องแยกคือ อาการเวียนศีรษะจะเป็นลม (pre-syncope) สาเหตุจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ พบมากในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตต่ำ หากอาการออกจากร่างกาย มักให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร

สรุปว่า ขึ้นมา ต้องใจเย็นๆ พยายามทำใจให้ชัดเจนก่อนว่าเป็นบ้านหมุน, หันมืด หรือคลื่นื่นๆ เพราะสาเหตุต่างกันดังกล่าวค่ะ

2. ถ้าเป็นบ้านหมุนแล้วเกิดจากอะไรได้บ้าง ?

• เมื่อมันไม่จำเป็นอาการบ้านหมุนแค่ส่วนน้อย มาจากปัญหาที่หูชั้นใน ได้แก่ มีตะกอนในหูชั้นใน, น้ำในหูไม่เท่ากัน หรือติดเชื้อไวรัส เป็นต้น ส่วนน้อยพบว่าไม่มีปัญหาจากก้านสมอง ซึ่งผู้ป่วยมักจะมีอาการอื่นร่วม เช่น ลิ้นแข็ง แขนขาอ่อนแรง เวียนศีรษะ ตีบเป็นมันได้ ไล่คิดถึงว่าอาจเป็นสาเหตุสมองกดเลือด โดยเฉพาะในผู้ที่มีความเสี่ยงความดันโลหิต

สูง แขนขาอ่อน และสัญญาณที่ชัดเจนอีกครึ่ง ได้มีอาการบ้านหมุนร่วมกับอาการทางระบบประสาท ความรุนแรงแพทย์โดยแต่ละคน เพราะหากเกิดจากสมองขาดเลือดอาการอาจเป็นมากขึ้นใน 24 ชั่วโมงได้

3. แต่ละโรคที่บอกมา หน้าตาแตกต่างกันอย่างไร

• โรคหูชั้นใน มักจะมีอาการ เวียนศีรษะมาก บางครั้งมีหูอื้อ หรือได้ยินลดลง แต่จะไม่มีอาการอ่อนแรงแขนขาหรือพูดเพ้อๆ พูดง่าย ๆ ว่าไม่มีอาการทางระบบประสาทสมอง สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

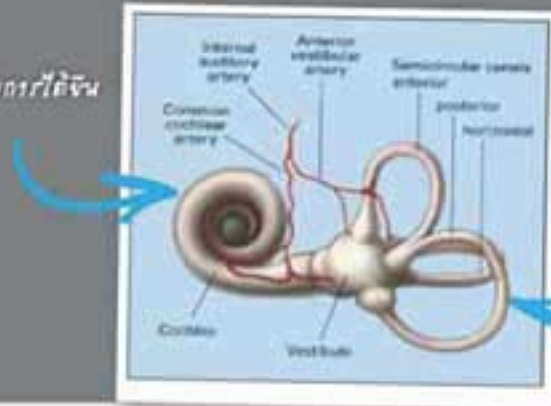
1. โรคตะกอนในหูชั้นใน

ผู้ป่วยมักมีอาการเวียนศีรษะ เวลาอาการสัมพันธ์ในตำแหน่งๆ เช่น บ้านหมุนหันศีรษะที่จะนอน, เขยหัวเข่าหรือยกขาขึ้น หรือไปโผล่หน้าหรือหันหลัง ในขณะที่เป็นจะมีอาการตุ้บตุ้บๆ ตัวหมุนไปหมด คลื่นไส้ อาเจียน แต่เมื่อออกต้องนอนนิ่งๆสักพักจะดีขึ้น แต่ถ้าหันศีรษะก็จะเกิดอาการบ้านหมุนสั้นๆมากขึ้น เป็นๆ หายๆ เป็นวันหรือสัปดาห์ ศัพท์แพทย์ที่ใช้ตรงตามลักษณะของโรคคือ Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV) แปลตามตัวได้ว่าโรคเวียนศีรษะเวลาเปลี่ยนท่า

สาเหตุ : ยังไม่ทราบชัดเจน แต่พบบ่อยในผู้ป่วยที่เคยใช้ยาปฏิชีวนะหรือยาต้านมะเร็ง มาก่อน, เคยมีติดเชื้อในหูชั้นใน และที่สำคัญ คือ อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป

พยาธิสภาพ : ปกติในหูชั้นใน จะประกอบด้วย ส่วนสำคัญ 2 ส่วนด้วยกัน คือ

1. **แฉกวงรูปก้นหอย (otolith)** มีหน้าที่รับการเคลื่อนไหว



2. **แฉกวงรูปทิววงกลม (semicircular canal)** เรียงตัวกันสามชิ้น มีหน้าที่ควบคุมการทรงตัว

เชื่อว่าในผู้ป่วยบางรายจะมีการตกตะกอนของสารที่อยู่ข้างใน หรือมีหินปูนหลุดจากอวัยวะข้างเคียงเข้ามาอยู่ในส่วนครึ่งวงกลมดังกล่าว ทำให้เวลาที่ผู้ป่วยขยับศีรษะเกิดการหันของเจ้าตะกอนในหูที่ผิดปกติ สัญญาณที่ส่งจากหูทั้งสองข้างไปยังสมองส่วนกลางจึงไม่เท่ากัน ทำให้เกิดความรู้สึกบ้านหมุนเวียนศีรษะ
อาการของโรค : โดยทั่วไปอาการเวียนในครั้งแรกจะรุนแรง ต่อมาจะค่อยๆ ลดความรุนแรงลง อาการบ้านหมุนสามารถเป็นได้หลายๆ ครั้งต่อวัน จากนั้นอาการจะดีขึ้นในเวลาก่อนถึงสัปดาห์ที่สี่เดือน ในบางรายอาการจะกลับเป็นซ้ำได้อีกในเวลาเป็นเดือนหรือสัปดาห์ ผู้ป่วยจะไม่มีอาการหูอื้อ ไม่มีเสียงผิดปกติหูอยู่ไม่ได้ยิน และไม่พบอาการทางระบบประสาทส่วนด้วย จะรู้ตัวชัดเจนคือไม่มีอาการหมดสติ

การรักษา : พบว่าการออกกำลังกายหน้ามืด (vestibular exercise) เป็นวิธีปัจจุบันยอมรับว่าได้ผลดีมาก แบ่งได้ 2 วิธี

1. Dix-Hallpike test



• **วิธีแรก** ทำโดยแพทย์ผู้ชำนาญโรคเวียนศีรษะง่วงทำมุม ซึ่งจะต้องประเมินก่อนว่าผู้ป่วยมีข้อห้ามในการทำด้วยวิธีดังกล่าวหรือไม่ เช่น มีหมอนรองกระดูกคอเสื่อม เส้นเลือดแดงใหญ่ที่คอตีบ (carotid artery stenosis) หรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ขนดไม่คงที่ (unstable angina) โดยทำครั้งแรกที่ทำซ้ำอีกจะได้ผลถึง 90% ที่เดียว

2. Brandt-Daroff exercise



• **วิธีที่สอง** ผู้ป่วยสามารถทำเองได้ที่บ้านเองได้ อาศัยการทำซ้ำๆ อาการจะค่อยดีขึ้น โดยให้ผู้ป่วยนั่งก้มศีรษะ แล้วล้มตัวด้านข้างลงบนเตียงนอน ได้มีอาการบ้านหมุนอีกก็ให้ค้างในท่านั้นจนกว่าจะดีขึ้นซึ่งส่วนใหญ่ไม่เกิน 3-5 นาที แล้วลุกนั่งเพื่อล้มไปยังด้านตรงข้ามใหม่ (ตามภาพประกอบ) ควรทำซ้ำๆ อย่างน้อย 5-10 ครั้งซ้ำ-เย็น อาการจะดีขึ้นในหนึ่งสัปดาห์

นอกจากนี้ในช่วงแรกที่อาการเป็นมากสามารถให้ยาแก้เวียนศีรษะทานได้ แต่ไม่ควรทานติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะทำให้อาการบ้านหมุนหายช้าลง ไม่เกิดการปรับตัวตามธรรมชาติของสมอง และนี่ก็เป็นสาเหตุแรกของโรคหูชั้นใน ซึ่งยังมีอีก 2 สาเหตุที่อาการจะให้ความรู้แก่ท่านผู้อ่านทุกท่านนะคะ แต่น่าเสียดายที่พื้นที่มีจำกัด เขาเป็นว่าเขี้ยวเล่นหน้าสัญญาณว่าจะบอกให้ความรู้อีก 2 สาเหตุที่เหลือกันค่ะ ติดตามกันต่อไปฉบับหน้าจะคะ สวัสดีค่ะ



โรคไซนัสอักเสบ

โรคไซนัสอักเสบ เป็นโรคที่พบบ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งอาจเกิดตามหลังจากเป็นไข้หวัด ในผู้ใหญ่พบได้ประมาณร้อยละ 0.5-2 และในเด็กพบประมาณร้อยละ 5-10

ไซนัสอักเสบมีหลายแบบ โดยแบ่งประเภทตามระยะเวลาที่เป็น ซึ่งไซนัสอักเสบแบบเฉียบพลันพบได้บ่อยที่สุด ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Acute Bacterial Rhinosinusitis (ABRS) ปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดโรคไซนัสอักเสบ มีดังนี้

1. ปัจจัยที่ทำให้รูเปิดของไซนัสอุดตัน ได้แก่
 - 1.1 เยื่อเมือก อาจเกิดจากทางเดินหายใจส่วนบนอักเสบ ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดที่ทำให้เกิดโรคไซนัสอักเสบ, โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ และจมูกอักเสบเรื้อรังอื่นๆ
 - 1.2 มีการอุดตันทางระบายของไซนัส อาจเกิดจากโรคติดเชื้อ, เม็งกิงโกส, เนื้องอกในจมูก, สิ่งแปลกปลอมในจมูก
2. ปัจจัยที่ทำให้เกิดการคั่งของสิ่งคัดหลั่งในไซนัสมีการผลิตสิ่งคัดหลั่งในไซนัสเพิ่มขึ้น หรือการที่ขนกวัดและมูกในไซนัสทำงานผิดปกติ
3. การติดเชื้อจากอวัยวะอื่น เช่น รากฟันอักเสบ
4. ภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำ

การวินิจฉัยโรคไซนัสอักเสบชนิดเฉียบพลันที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

อาการช่วงแรกๆ ของไข้หวัด และไซนัสอักเสบแยกกันได้ยากมาก ถ้าผู้ป่วยมีอาการทางจมูกและอาการรุนแรงขึ้นหลังจากเป็นไข้หวัดแล้วภายใน 5-7 วันแรก หรือเป็นไข้หวัดนานเกิน 10 วัน และมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ คือ น้ำมูก, คัดจมูก, ปวดกดเจ็บบริเวณใบหน้า, น้ำมูกไหลลงคอ, การได้กลิ่นลดลง, ไซ้, ไอ, ปวดเหมือนปวดฟัน, หูอื้อ ควรปรึกษาแพทย์ หู คอ จมูก ถ้าอาการต่างๆ ไม่มีดีขึ้น ต้องคิดถึงภาวะติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน

สำหรับในเด็กที่เป็งไข้หวัดควรเฝ้าถึงไซนัสอักเสบเมื่อมีอาการดังนี้

1. เป็นไข้หวัดนานกว่า 10 วัน และอาการเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ
 2. มีอาการไข้หวัดตลอดนาน 14 วันขึ้นไป ไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น
- สำหรับแพทย์หู คอ จมูก จะตรวจจมูกส่วนหน้าและส่วนหลังอย่างละเอียด บางกรณีอาจพิจารณาใช้กล้อง

Nasal Teleendoscopy ตรวจภายในโพรงจมูกให้ละเอียดขึ้นและสามารถนำหนองไปส่งตรวจเพิ่มเติม บางกรณีอาจพิจารณาส่งถ่ายภาพรังสี แบบธรรมดา หรือ CT-Scans

การรักษา

หลักในการรักษาโรคไซนัสอักเสบมี 3 ประการ คือ

1. กำจัดเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคไซนัสอักเสบ
2. ส่งเสริมให้ทางระบายของไซนัสดีขึ้น
3. รักษาโรคพื้นฐาน ที่อาจเป็นสาเหตุหรือส่งเสริมให้เกิดโรคไซนัสอักเสบ

การรักษาประกอบด้วยการรักษาด้วยยาและอาจร่วมกับการผ่าตัด การรักษาด้วยยา เช่น ยาต้านจุลชีพ, ยาลดบวมของเยื่อจมูก, ยาสเตียรอยด์, ยาเสริมภูมิคุ้มกัน เป็นต้น



“น้ำเกลือล้างจมูก”

เพื่อลดอาการทางจมูกด้วยน้ำเกลือ จะทำให้อาการทางจมูกดีขึ้นจากการเพิ่มความชื้นให้แก่เยื่อจมูก, ลดการบวมของเยื่อจมูก, และจะล้างน้ำมูก

กล้อง Flexible Endoscopy เป็นกล้องอเล็กซานเดอร์ที่สามารถใช้ในการวินิจฉัยโรคทางหู คอ จมูก และคอหอยซึ่งทั้งยังใช้ในการตรวจโรคผ่านทางเดินหายใจส่วนต้นมีการตรวจวินิจฉัยผู้ป่วยนอก และมีการดูแลพิเศษ



โรคไทรอยด์เป็นพิษชนิด Graves' disease

• โรคไทรอยด์เป็นพิษ ชนิด Graves' disease

เป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มโรคไทรอยด์เป็นพิษ โรคนี้มักเป็นในผู้หญิงช่วงอายุ 15-50 ปี โดยกลุ่มเสี่ยง คือ คนที่มีประวัติในครอบครัวหรือมีโรคแพ้ภูมิตนเอง

• สาเหตุของโรค

เกิดจากภูมิต้านทานไวเกิน มีแอนติบอดีต่อต่อมไทรอยด์ (Anti-thyroid stimulating hormone receptor antibody) แอนติบอดีชนิดนี้ไม่ทำลายต่อมไทรอยด์ แต่กลับกระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์โตขึ้นและทำงานมากขึ้นจนระดับฮอร์โมนไทรอยด์ในเลือดสูง ทำให้เกิดอาการไทรอยด์เป็นพิษ

• อาการของโรค

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการผิดปกติตามร่างกายหลายเดือนหรือบางรายเป็นปีๆ บางคนอาจคิดว่าเป็นสิ่งปกติ และจะมาพบแพทย์เมื่ออาการมากขึ้น อาการที่พบ ได้แก่ เหนื่อยง่าย ใจสั่น มือสั่น กินจุแต่น้ำหนักลด วัชเรียน เหงื่อออกมาก ถ่ายอุจจาระบ่อย ประจำเดือนมาบ่อย หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ คอพอก ตาโปน ผิวระคาย เป็นต้น

• การวินิจฉัย

ผู้ป่วยที่มีอาการผิดปกติต่างๆ มักชัดเจน ไม่ค่อยมีปัญหาในการวินิจฉัยโรค แต่ในผู้ป่วยสูงอายุอาการต่างๆ จะไม่ชัดเจนส่วนใหญ่มักจะมาด้วยปัญหาที่อื่นง่าย

โรคนี้วินิจฉัยด้วยการตรวจเลือดพบระดับฮอร์โมนไทรอยด์สูงขึ้น และฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองที่ควบคุมการกระตุ้นต่อมไทรอยด์ (TSH) ลดลง

• วิธีการรักษา

1. รับประทานยาต้านไทรอยด์
2. รับประทานน้ำแร่ (Iodine — 131)
3. ผ่าตัดต่อมไทรอยด์

✓ จังหวะการรักษาระหว่างน้ำรั้วและน้ำรั้ว

ไม่มีวิธีใดสมบูรณ์แบบโดยผู้ป่วยรายใหม่มักเริ่มต้นจากการรับประทานยาต้านไทรอยด์ ก่อนหลังจากอาการของโรคดีขึ้นจึงพิจารณาอีกครั้งว่าควรรักษาต่อเนื่องวิธีใด

ต้องทราบก่อนว่าโรคภูมิต้านทานไวเกินภูมิต้านทานทั้งโรคไทรอยด์เป็นพิษชนิด Graves' disease มีโอกาสที่โรคสงบ หรือกำเริบเป็นช่วงๆ ได้ ปัจจัยที่ทำให้โรคกำเริบ ได้แก่ ความเครียด และการตั้งครรภ์ เป็นต้น

1. **รับประทานยา** คือยาลดการทำงานของต่อมไทรอยด์ ทำให้ระดับฮอร์โมนในเลือดค่อยๆ ลดลง แต่ไม่มีคุณสมบัติทำลายแอนติบอดีซึ่งเป็นสาเหตุของโรค เมื่อยังมีต่อมไทรอยด์อยู่จึงมี

โอกาสที่โรคกำเริบได้ วิธีนี้ไม่มีโอกาสหายขาดร้อยละ 50 ข้อดีคือ วิธีการรักษาไม่ยุ่งยากไม่ต้องเจ็บตัวผ่าตัด และราคาไม่แพง **✓ ข้อจำกัด** คือ ต้องรับประทานยาต่อเนื่องอย่างน้อย 18-24 เดือน ผลข้างเคียงพบน้อย ได้แก่ แพ้ยา ตับอักเสบ และเม็ดเลือดขาวต่ำ เป็นต้น

2. **การกลืนน้ำแร่ "น้ำรั้ว"** คือ ไอโอดีนพิษชนิดที่มีคุณสมบัติปลดปล่อยรังสีได้ ให้ผู้ป่วยตั้งเข็มครึ่งเดียว ไอโอดีนจะไปสะสมที่ต่อมไทรอยด์เท่านั้น ไม่ไปรบกวนอวัยวะอื่น ต่อมไทรอยด์จะค่อยๆ ฝ่อจากฤทธิ์ของรังสี ใช้เวลาประมาณ 3-6 เดือนโรคไทรอยด์เป็นพิษก็จะหายไป ระหว่างนั้นต้องรับประทานยาต้านไทรอยด์เป็นพิษจากน้ำแร่ไม่ทำให้ผลข้างเคียง เป็นผื่น และไม่ทำให้เป็นมะเร็ง แต่ระยะยาวผู้ป่วยบางรายต่อมไทรอยด์ที่ฝ่อจะสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ได้ไม่พอ ต้องกินฮอร์โมนทดแทนไปเรื่อยๆ

การกลืนน้ำแร่เหมาะกับผู้สูงอายุกลุ่ม เช่น ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ผู้ป่วยสูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจกำเริบถ้าไทรอยด์เป็นพิษกำเริบ ต่อมไทรอยด์ขนาดใหญ่ มีประวัติโรคไทรอยด์หลายคนในครอบครัวหรือโรคกำเริบหลังจากหยุดยาได้พักหนึ่ง เป็นต้น

3. **การผ่าตัดต่อมไทรอยด์** ปัจจุบันลดน้อยลงเนื่องจากการรักษา 2 วิธีแรกได้ผลดี การผ่าตัด เหมาะกับผู้ป่วยที่มีขนาดต่อมไทรอยด์ใหญ่ มีอาการกดเบียดอวัยวะข้างเคียง หรือมีเนื้องอกที่ต่อมไทรอยด์ร่วมด้วย

✓ **ข้อดี** คืออาการไทรอยด์เป็นพิษและคอพอกหายทันที แต่มีความเสี่ยงเรื่องการดมยา เสียเลือด และเป็นแผลอนาโมาที่ด้านหน้าคอ และเสียงแหบได้ ส่วนโอกาสเกิดโรคไทรอยด์ต่ำพบได้แต่น้อยกว่าการกลืนน้ำรั้วรังสี

• โรคไทรอยด์กับการตั้งครรภ์

ผู้ป่วยสามารถตั้งครรภ์ได้ โดยทั้งที่โรคกำเริบแล้วจะมีผลต่อทารกในครรภ์และตัวแม่แล้วก็ตามปกติ มีข้อสังเกตให้ติดตามตั้งแต่ตั้งครรภ์และจัดแผนดูแลอย่างใกล้ชิด แต่มีความจำเป็นที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ติดตามอาการและตรวจเลือดบ่อยครั้ง ตลอดการตั้งครรภ์

• งานภาพของผู้ป่วยไทรอยด์เป็นพิษ

ไม่มีข้อห้ามในการรับประทานอาหารประเภทใดๆ รวมทั้งจะทานผลไม้หรืออาหารทะเล เกาโอไอโอดีนซึ่งเกี่ยวข้องกับโรคไทรอยด์ชนิดคอพอก ไม่เกี่ยวกับชนิด Graves' disease แต่สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง คือ การสูบบุหรี่หรือควันบุหรี่ทำให้โรคกำเริบและอาการตาโปนกำเริบได้ และท้ายสุดความเครียดกระตุ้นโรคไทรอยด์เป็นพิษและคนนำมาซึ่งอีกหลายโรคด้วย เพราะฉะนั้นอย่าเครียดนะจ๊ะ ☺

สถาบันหัวใจและหลอดเลือดพระรามเก้า



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน คอลัมน์ Open House ของนิตยสาร 9 ทันโรค ฉบับนี้เราพาท่านมารู้จักกับสถาบันหัวใจและหลอดเลือดพระรามเก้า พร้อมด้วยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์และผลงานเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง ทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติมาแล้ว จากการทำบทความเผยแพร่ในวงการแพทย์จนเป็นที่ยอมรับ โดยสถาบันหัวใจและหลอดเลือดพระรามเก้า เป็นสถาบันที่ให้บริการเกี่ยวกับโรคหัวใจ ทั้งรักษาและให้คำปรึกษาอย่างครบวงจร รวมทั้งมีการให้บริการที่พร้อมตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งทีมแพทย์และเครื่องมือ



ซึ่งมีไว้ให้บริการในด้านต่างๆ ดังนี้

- เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)
- เครื่องตรวจสมรรถภาพหัวใจด้วยการออกกำลังกาย (Exercise Stress Test)
- เครื่องตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง (Echocardiography)
- เครื่องตรวจสมรรถภาพปอด (Pulmonary function test)
- เครื่องตรวจบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจใน 24/48 ชั่วโมง (Holter Monitor)
- เครื่องนวดกระตุ้นหัวใจ (EECF)
- เครื่องตรวจหาความผิดปกติทางระบบประสาท (Electroencephalogram)
- เครื่องตรวจหาความผิดปกติทางระบบประสาทอัตโนมัติของหัวใจ (Tilt Table Test)
- เครื่องตรวจวัดความดันตลอด 24 ชั่วโมง (Ambulatory Blood Pressure Measurement)
- เครื่องประเมินภาวะความแข็งตัวของหลอดเลือดแดง (Ankle Brachial Index)
- ห้องปฏิบัติการสวนหัวใจ (Cath lab)
 - การฉีดสีหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Angiogram)
 - การใส่บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Angioplasty)
 - การใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ (Permanent Pacemaker Implantation)
- การขยายหลอดเลือดและการใส่ขดลวดรักษาการตีตันของหลอดเลือดหัวใจ (PCI & Stent)
- การตรวจหัวใจด้วยคลื่นแม่เหล็ก (Cardiac MRI)
- การตรวจหลอดเลือดหัวใจด้วยเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CTA Coronary 64 slice)
- หอผู้ป่วยผู้ป่วยวิกฤตหัวใจ (Cardiac Care Unit)
- การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจและการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหัวใจ (Cardiac Rehabilitation)



- บริการเรื่องภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- บริการเรื่องภาวะอ้วนลงพุง
- บริการรพพยามาล CCU เคลื่อนที่ (9 Mobile)



ท่านสามารถเข้ารับบริการจากทางสถาบันหัวใจและหลอดเลือด พระรามเก้า ได้ตามวันและเวลาดังกล่าวค่ะ

เวลาให้บริการตรวจ

วันจันทร์/อังคาร/พุธ/ศุกร์ เวลา 07.00-20.00 น.

วันพฤหัสบดี เวลา 07.00-22.00 น.

วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 07.00-17.00 น.

เวลาให้บริการตรวจทาง Invest unit

วันจันทร์-เสาร์ เวลา 07.00-20.00 น.

วันอาทิตย์ เวลา 07.00-17.00 น.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม 02-202-9999 ☎





ส่วนผสม

- น้ำสลัดอิตาเลียน
 - น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
 - น้ำซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
 - เกลือ 1 ช้อนชา
 - พริกไทยดำ 1 ช้อนโต๊ะ
 - เครื่องเทศอิตาเลียนเล็กน้อย
 - น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
 - พริกพริกแดง 1 เม็ด (สับละเอียด)
- ปลาแซลมอนรมควันสด 5 - 6 ชิ้น
- ผักโขมก้านนิ่ม 1 ถ้วยตวง
- มะเขือเทศราชินี / หอมใหญ่หั่นเป็นแว่นๆ วงๆ

ปลาแซลมอน

- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยลดการอักเสบของโรคกล้ามเนื้อหัวใจและโรครูมาตอยด์
- ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2
- ช่วยลดความดันโลหิต
- กรด DHA จะช่วยพัฒนาสมอง สายตา
- ลดอาการเจ็บของมือและเท้าในผู้ป่วยโรคเรย์นอล์ด

น้ำมันมะกอก

- ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง หัวใจล้มเหลว หัวใจวาย ไตวาย
- ช่วยให้ระบบทำงานของส่วนต่างๆ ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกระเพาะอาหาร ตับอ่อน ลำไส้ และถุงน้ำดี
- ป้องกันโรคผิวหนังและลดรอยเหี่ยวย่น เพราะมีวิตามินอีและสารต้านอนุมูลอิสระ
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน
- ช่วยเสริมสร้างกระดูกและป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ช่วยป้องกันและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผักสลัด

- ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน และหัวใจ
- อุดมไปด้วยวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวพรรณสดใส
- มีกากใยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย

Healthy D.I.Y



คอลัมน์อาหารเพื่อสุขภาพฉบับที่ผ่านมา เราได้พูดถึงโภชนาการแบบเจาะลึกของอาหารกันไปแล้ว ฉบับนี้เลยอยากชวนคุณผู้อ่านนิตยสาร 9 วันโรค มาลองทำอาหารง่ายๆ แต่มากด้วยคุณค่าให้สมาชิกในบ้านได้รับประทานกันค่ะ โดยฉบับนี้เราขอพาท่านผู้อ่านมารู้จักกับร้าน Hop De Nous Café ร้านอาหารอิตาเลียนน่ารักๆ ริมนมพัฒนาการ โดยเจ้าของร้าน "คุณยุ่น" ได้แนะนำเมนูสุขภาพเพื่อสุขภาพ เมนูนี้คือ "Smoked Salmon Salad" เราไปดูส่วนผสมและวิธีการทำกันเลยดีกว่าค่ะ



วิธีทำ

1. เทส่วนผสมของน้ำสลัดรวมกัน แล้วคนให้เข้ากัน
2. นำผักสลัดใส่จาน จากนั้นเรียงปลาแซลมอนรมควัน
3. ราดน้ำสลัดให้ทั่ว ตกแต่งด้วยมะเขือเทศราชินีและหอมใหญ่ให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ



ถ้าคุณผู้อ่านอยากลองทานอาหารอิตาเลียน จากเจ้าของสูตรในบรรยากาศสบายๆ เชิญได้ที่ร้าน Hop De Nous Café ถนนพัฒนาการ โทร. 02-722-2190 เพียงบอกว่าคุณมาจาก "นิตยสาร 9 วันโรค" รับส่วนลด 10% ทันที ตั้งแต่วันที่ - 31 ธ.ค. 53 นี้เท่านั้นนะค่ะ สวัสดีค่ะ ☺



Q: หัวใจเต้นแปลกๆ !!!

ถาม : ตอนนี่น้องแนน อายุ 25 ปี ทำงานที่บริษัทแห่งหนึ่ง มีอาการเต้นของหัวใจแปลก ๆ คือรู้สึกเหมือนหัวใจจะอีก นาน ๆ เป็นที ไม่บ่อยนัก ซึ่งไม่เคยเป็นมาก่อนและไม่เคยเห็นมีใครเป็น เคยลองสังเกตว่าจะเกิดอาการตอนไหน แต่ทุกครั้งที่เป็นอยู่ในช่วงที่ไม่เหมือนกัน โดยปกติเป็นคนเหนื่อยง่าย เพิ่งออกรถมือและเท่า ผู้ใหญ่บอกว่าเป็นโทรอยด์หรือเปล่า? ได้เคยไปตรวจแล้ว หมอบอกว่าลิ้นหัวใจปิดไม่สนิท และบอกว่าเป็นอาการของวัยรุ่น ไม่อันตราย มีโอกาสหาย จริงมั๊ยคะ? ขอขอบคุณค่ะ

A:

ตอบ : ปกติผู้ป่วยที่มีลิ้นหัวใจปิดไม่สนิท จะมีอาการวิตกกังวลมากกว่าคนปกติอยู่แล้วครับ และก็จะทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะได้บ่อย หากเป็นมากน่าจะลองตรวจดูกราฟไฟฟ้าหัวใจโดยละเอียดอีกที เพราะกลุ่มนี้จะมีไฟฟ้าลัดวงจรได้ การตรวจกราฟหัวใจ 1 แผ่นอาจไม่ได้นอกอะไรมาก แต่ถ้าจะให้ละเอียดและชัดเจนมากขึ้น อาจจะต้องติดเครื่อง monitor กลับบ้านด้วย เพื่อนำผลที่ได้มาวิเคราะห์อีกทีหนึ่ง

คำชมจาก นพ.วิชัย ภาควิชาอายุรศาสตร์

Q: เป็นโรคหัวใจนักรบเปล่า?

ถาม : เหนื่อยง่าย และหายใจลำบากเวลาที่มีคนอยู่เยอะ รู้สึกเหมือนจะหายใจไม่ออก เวลาคนร้องเสียงดังอะอะไววายเราจารู้สึกเหนื่อยโดยไม่ได้เกี่ยวข้องด้วย และเวียนหัวง่าย ปัจจุบันน้ำหนัก 49 กก. สูง 157 อายุ 27 ปีค่ะ อยากทราบว่าอาการที่เล่ามา ถือว่าเป็นโรคหัวใจหรือไม่คะ?

A:

ตอบ : อายุยังน้อย, ไม่มีประวัติความเสี่ยงอื่นๆ ดูน้ำหนักจะน้อยไปหน่อย ประวัติเวียนศีรษะและเหนื่อยง่าย นอนตึก พักผ่อนน้อย ขาดการออกกำลังกาย เวลาตื่นตื่นหรือตกใจ จะทำให้รู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ หัวใจชีพจรเต้นเร็ว น้ำหนักลด อาจจะเป็นปัญหาของต่อมไทรอยด์เป็นพิษก็ได้ครับ หรืออีกหลายสาเหตุ อาการที่เล่าไม่ค่อยเหมือนโรคหัวใจคงต้องซักประวัติเพิ่มเติม รวมทั้งการตรวจร่างกายเพื่อจะนำไปสู่การวินิจฉัยที่ถูกต้อง และจะได้รักษาต่อไปครับ

Q: สงสัยจากโรคหัวใจค่ะ

ถาม : เรียน คุณหมอที่เคารพ ดิฉันมีข้อสงสัยเกี่ยวกับอาการของโรคหัวใจคะ ดิฉันอายุ 29 ปี คือดิฉันมีอาการหายใจติดขัด เหมือนหายใจไม่เต็มอิ่ม เหนื่อยง่าย และรู้สึกว่าการเต้นของหัวใจไม่เหมือนเดิม มีอาการเต้นตุบ ๆ แล้วหาย แล้วก็ตุบอีก เหมือนอาการอยู่ในสถานที่ ที่มีคนหรือเสียงดังมาก สะท้อนและสั่นสะเทือน หัวใจเต้นแบบนั้นค่ะ เป็นมาได้อาทิตย์กว่า บางครั้งก็เป็นแต่ช่วงเช้าที่อาการเยอะ แล้วก็หายไป แต่หายใจติดขัดค่ะ เวลาหายใจต้องหายใจเข้าลึก ๆ ถึงจะรู้สึกดี เมื่อ 6 ปีที่แล้วดิฉันเคยตรวจ EKG ผลการตรวจกลับไม่ส่งมาเสมอ ก็ไม่ได้ใส่ใจอะไรคะ ตอนนี่สงสัยค่ะว่าจะเกิดอะไรเกี่ยวกับหัวใจหรือไม่ พอดีที่รู้จักกันเค้าเป็นพยาบาลเค้าสงสัยว่าจะเป็นลิ้นหัวใจรั่ว ถ้าเป็นอย่างนั้นจะมีอาการอย่างไรบ้างคะที่บอกได้ และถ้าเป็นแล้วจะสามารถรักษาให้หายได้ไหมคะ และดิฉันเองได้ฉีดยารักษาแผลเป็นที่ต้นแขนซ้าย โดยใช้ยาซิโนคอกซ์ ในการฉีดก็มีผลระบับด้วยหรือไม่ เพราะดิฉันใช้ยาเมื่อ 5-6 ปีแล้วคะ ขอทราบคุณหมอช่วยตอบคำถามนี้ได้ด้วยนะคะ...ขอบคุณมากค่ะ

A:

ตอบ : หมอคิดว่าปัญหาที่เป็นน่าจะเกิดจากหัวใจเต้นผิดจังหวะมากกว่าครับ ทำให้รู้สึกหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอและบางครั้งก็ทำให้มีอาการเหนื่อยหรือหายใจไม่สะดวกได้ ถ้าเป็นมากบางทีจะมีอาการวูบ หน้ามืด หมดสติได้ อาการที่เล่ามาคงไม่ได้มีสาเหตุจากลิ้นหัวใจรั่ว หรือจากยาที่ฉีด ยารักษาตัวเองโดยไม่นอนตึก พักผ่อนให้เพียงพอ งดชาและกาแฟ งดยาที่อาจทำให้หัวใจเต้นเร็ว ออกกำลังกายบ้างก็ได้ครับ ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางโรคหัวใจครับ

คำชมจาก นพ.สุเทพ ภิรมย์ภักดี



01 "วันมหิดล"

นายแพทย์อาทิตย์ เจียรน้อยศิริวงศ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระรามเก้า พร้อมด้วย ศาสตราจารย์เกียรติคุณและนางพยอมภามา เนื่องในวันมหิดล ณ โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ 24 กันยายนที่ผ่านมา

02 "สัปดาห์เรารักหัวใจ"



สถาบันหัวใจและหลอดเลือดได้จัดกิจกรรมสัปดาห์เรา รักหัวใจ เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงอันตรายของโรค หัวใจ ภายใต้กิจกรรม "กินอย่างไรหัวใจไม่เดียง" โดยมีนาย แพทย์วิรัช ตาวรวัฒนวงศ์ อายุรแพทย์ สถาบันหัวใจและหลอดเลือดร่วมให้คำปรึกษาและแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ โดยมี ประชาชนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ณ บริเวณลาน กิจกรรมชั้น 2 โรงพยาบาลพระรามเก้า

03 "เยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่"



รศ.นพ.สมชาย สุวจันทร์ สุตินรีแพทย์ โรงพยาบาล พระรามเก้า ร่วมกับคณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ได้จัดอบรมเชิงวิชาการ เรื่องเยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่ให้กับสูตินรีแพทย์และ พยาบาลจากโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศกว่า 100 ท่าน ณ ห้องประชุมพระรามเก้าแกรนด์ฮอลล์ ชั้น 5 โรงพยาบาล พระรามเก้า

04 "เคล็ดลับครรภ์คุณภาพ...กับคุณแม่ยุคใหม่"



ศูนย์สูติศาสตร์ โรงพยาบาลพระรามเก้า ได้จัดเสวนาเรื่อง "เคล็ดลับครรภ์คุณภาพกับคุณแม่ยุคใหม่" เพื่อให้ผู้ปกครอง ได้เรียนรู้ถึงวิธีการดูแลรวมถึงสร้างเสริมพัฒนาการให้แก่บุตรหลาน ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ให้เติบโตสมวัยอย่างมีคุณภาพ โดยมีผู้ที่ให้ความ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 80 คู่ ณ ห้องประชุมพระรามเก้า

05 "ตรวจร่างกายได้ผลบุญ"



โรงพยาบาลพระรามเก้าร่วมกับธนาคารไทยพาณิชย์ จัดโครงการ "ตรวจร่างกาย...ได้ผลบุญ" ซึ่งเป็นโครงการที่ เชิญชวนให้บุคคลทั่วไปเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี โดย นำรายได้ส่วนที่หักค่าใช้จ่ายมอบเป็นเงินสนับสนุน ให้แก่วัด พระรามเก้ากาญจนาภิเษก โดยมีคุณสุจิตรา บึงกิจเจริญ หัวหน้า แผนกการตลาด โรงพยาบาลพระรามเก้าและหน่วยงานเอกชน ชื่นมื่นจากทั่วประเทศเข้าร่วมงาน ณ ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่