



กับโรค

Free Magazine vol.56 March 2011 www.praram9.com

plus



ดูแลและใส่ใจ

10 ทำออกกำลังกาย
10 นาที...ที่ไม่ควรพลาด

> 22

อาหารเพื่อสุขภาพ
เมนูตามกรุ๊ปเลือด

> 16

Special Interview for Health
รู้เรื่อง x-ray กับ คุณหมอจันทรัช

> 05

Cover Scoop
"โรคไอซิด ในผู้ใหญ่"

Welcome



นพ.เสีอีร อู่ประเสริฐ

กรรมการผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระรามเก้า

พลัดดีรับท่นผู้่อ่านที่คิดสามารถลาร 9 ท่นโรคมาโดยตลอดทุกท่น โรงพยาบาลพระรามเก้ามีความภาคภูมิใจที่จะเรียนให้ทุกท่นทราบว่า ปี 2553 ที่ผ่านมมา โรงพยาบาลพระรามเก้าได้รับรางวัลที่สุดแห่งมาตรฐานโรงพยาบาล ซึ่งก็คือ การได้รับมาตรฐานโรงพยาบาลระดับนานาชาติ หรือมาตรฐาน JCI (Joint Commission International Accreditation) ประกาศสหรัฐอเมริกาอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2553 ที่ผ่านมมา เป็นสิ่งที่จะขึ้นยั้วมือกับที่เรทำได้ตั้งไว้ว่า Most trusted hospital หรือ เราจะเป็นโรงพยาบาลที่ได้รับความไว้วางใจมากที่สุด ซึ่งมาตรฐาน JCI ที่ได้มามี ทางโรงพยาบาลพระรามเก้า ขอถือโอกาสขอบเป็นของขวัญศึ่ถนกับมีใหม่ให้มทุกท่น เพื่อให้ทุกท่นสามารถวางใจในโรงพยาบาลพระรามเก้า ได้อย่างเต็มที ว่าเราจะทุ่มเทและดูแลทุกท่นให้ดีที่สุด ตามมาตรฐานสากล และ ณ โอกาสที่เราพบกันเป็นฉบับแรกของปี 2554 ฉบับนี้ ผมขออวยพรให้ท่นผู้อ่านนวารสาร 9 ท่นโรคทุกท่น มีสุขภาพแข็งแรงและมีความสุขประสมความสำเรีความที่คาดหวังไว้ตลอดปีและตลอดไป และหวังเป็นอย่างยิ่งว่านวารสาร 9 ท่นโรคฉบับที่อยู่มมือท่นจะเป็นประโยชน์ สมคังเจตนาธรรม คณะผู้จัดทำตั้งใจมอบไว้เพื่อท่นผู้อ่านทุกคน

นารสาร 9 ท่นโรค
เจ้าทรง
ผู้อ่านนการ
บรรณาธิการ
คอลลบรรณาธิการ
คอลลบรรณาธิการ

ชอกรแบบและมืค
ฝ่ายโรคภาควา

โรงพยาบาลพระรามเก้า
นพ.เสีอีร อู่ประเสริฐ
นพ.ทนีศ จีระนิตถประวีดิ
คุณศุภลรา จินตอรุค
นพ.วิภาชา รินดิญ
นพ.ระพีพิสิ์ กิธาวินนิ
นพ.สมเศร เจวิญชรพรพิง
ทพญ.นิมิต เมธีวิโรจิส
นวิสิท ออธวารี เมเจนนี จำวัด
คุณนเนนาถ เณษราพิสิทภี
0-2202-9999 คอ 2527-2528

โรงพยาบาลพระรามเก้า : 99 ซอโรดโรงพยาบาลพระรามเก้า ถนนพระราม 9
เขตหวิธวารวคฤงคททา 10220 โทรศึทท์ 0-2248-8000 / 0-2202-9999
โทรลาร 0-2248-6018 www.pram9.com





Content



- | | | | |
|----|--------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------|
| 3 | <i>Editor Talk</i> | 16 | <i>Special Interview for Health</i>
ผู้ถือ x-ray กับ คุณหมอจันทน์ |
| 4 | <i>Content</i> | 18 | <i>โรตารี</i>
บ้านใหม่ (ตอนจบ) |
| 5 | <i>Cover Scoop</i>
โรคโลหิต | 20 | <i>Health in Trend</i>
การทำดีกับผลิตภัณฑ์ |
| 7 | <i>Season Change</i>
โรคฮิตหน้าร้อน | 22 | <i>งานรณรงค์สุขภาพ</i>
กับคนกลุ่มนี้คือ: |
| 8 | โรงพยาบาลพระรามเก้า
มาตรฐานระดับโลก JCI (USA) | 24 | <i>โรตารี</i>
ป่าใหม่ |
| 10 | <i>พินดกรรม</i>
อุปนิสัยของพิน | 25 | <i>Sudoku Game</i> |
| 12 | <i>My Mind</i>
ความสุข | 26 | Q & A |
| 14 | <i>คุณพระโรง</i>
10 ท่า 10 นาที | 27 | <i>New + Activity</i> |

โรคไอพีดี หรือโรคติดเชื้อนิวโมคอคคัส ป้องกันได้ก่อนภัยรุกราน

รู้จักโรคไอพีดี

โรคไอพีดี (IPD) มีชื่อเต็มว่า **Invasive Pneumococcal Disease** เป็นโรคติดเชื้อชนิดรุนแรงชนิดหนึ่ง เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า **"Streptococcus Pneumococcal"** หรือเรียกย่อๆ ว่า นิวโมคอคคัส ที่เป็นสาเหตุของโรคที่พบบ่อยในเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว อย่างโรคหัวใจ โรคปอด โรคเบาหวาน โรคไต รวมถึงผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ

การแพร่กระจายของเชื้อนิวโมคอคคัส

เชื้อนิวโมคอคคัสสามารถติดต่อได้จากคนสู่คน ผ่านระบบทางเดินหายใจ เช่น การไอ จาม และสัมผัสกับละอองเสมหะของผู้ป่วยหรือพาหะ ผู้มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อนิวโมคอคคัส ได้แก่

- ผู้สูงอายุ เนื่องจากภาวะภูมิคุ้มกันต่ำๆ ลดลง
- ผู้ป่วยที่ไม่มีโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคปอด ภาวะสมองพิการหรืออัมพาตเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคไต
- ผู้ป่วยที่มีการระงับภูมิคุ้มกันต่ำ ได้แก่ ผู้ป่วยที่รับยาเคมีบำบัด ผู้ที่ติดเชื้อโรคมาลาเรีย ผู้ที่ต้องฟอกไตเป็นประจำ รวมถึงผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น โรคเอดส์ เป็นต้น

นิวโมคอคคัส... เชื้อนี้อันตรายมากสำหรับผู้สูงอายุ



ดูแลให้เท่านั้น

ผู้สูงอายุที่ต้องการวัคซีน ไอพีดีหรือไม่?

คุณหมอ... ฉันอายุ 75 ปีแล้ว ฉันมีอาการไอและหายใจลำบากมาหลายวัน ฉันควรไปพบคุณหมอหรือไม่? คุณหมอ... ฉันอายุ 75 ปีแล้ว ฉันมีอาการไอและหายใจลำบากมาหลายวัน ฉันควรไปพบคุณหมอหรือไม่?

เชื้อนิวโมคอคคัส เป็นเชื้อแบคทีเรียทรงกลม มีอยู่ประมาณ 80 สายพันธุ์ มักอาศัยอยู่ในโพรงจมูกและลำคอ พบได้บ่อยในเด็กและผู้ใหญ่ (พบ 38-60% ในเด็ก พบ 6-26% ในผู้ใหญ่) โดยปกติแล้ว เมื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง เชื้อจะไม่ทำอันตรายใดๆ แต่ตัวร่างกายอ่อนแอ เชื้อนิวโมคอคคัสอาจก่อโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจก่อน เช่น ไซนัสอักเสบเฉียบพลัน หลอดลมอักเสบเฉียบพลัน หูน้ำหนวก รวมถึงปอดบวม หลังจากนั้นเชื้ออาจมีโอกาสดูดกลืนเข้าสู่กระแสเลือด เมื่อเชื้อเดินทางไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เยื่อหุ้มสมอง ไขสันหลัง และข้อต่อต่างๆ ทำให้เกิดการติดเชื้อที่รุนแรง เรียกว่า **Invasive Pneumococcal Disease (IPD)** หรือโรคติดเชื้อนิวโมคอคคัสชนิดรุนแรง เรียกย่อๆ ว่า โรคไอทีพี การติดเชื้อชนิดนี้ ทำให้มีอัตราการตายสูงถึงร้อยละ 20 - 30 เลยทีเดียว

อาการของผู้ป่วย

โรคไอทีพีหรือโรคติดเชื้อนิวโมคอคคัสมักมากับอาการหนาว เป็นตัวเชื้อโรคที่ส่งเสริมกับโรคหวัด ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะไม่ทราบว่าตนเองได้เป็นโรคนี้อีกจนกว่าจะมีอาการรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ อาการเบื้องต้นของโรคคือ ไข้ขึ้น หนาวสั่น อ่อนเพลีย และเป็นอาการเฉพาะที่ ถ้าเชื้อโรคเข้าที่ข้อก็จะปวดบวมที่ข้อ ถ้าขึ้นสมองจะมีไข้สูงและปวดศีรษะ เป็นต้น

วิธีการรักษา

โดยปกติแพทย์จะทำการรักษาโดยให้ยาปฏิชีวนะแก่ผู้ป่วย แต่ในปัจจุบันพบว่าเชื้อนิวโมคอคคัสคือยาปฏิชีวนะหลายๆ ชนิด ทำให้การรักษาไม่ได้ผลเท่าที่ควร การเลือกจ่ายยาหลายเชื้อยุ่งยากมากขึ้น ส่งผลให้ต้องใช้ระยะเวลารักษาและค่าใช้จ่ายมากกว่าเดิม และในผู้ป่วยบางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือคิดสุราเรื้อรัง อาจจะมีอัตราการตายสูงถึงร้อยละ 50 การเสียชีวิตส่วนมากจะเกิดขึ้นภายใน 5 วันแรกจากความรุนแรงของโรคนั้นเอง

“วัคซีนไอพีดี สามารถป้องกันโรคได้เป็นเวลาอย่างน้อย 3 - 5 ปี”

ป้องกันตัวเองจากโรคไอพีดีง่ายๆ

- ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด เช่น ห้างสรรพสินค้าและสถานที่ที่มีการรวม

■ รักษาความสะอาด ล้างมือบ่อยๆ ปิดปากและจมูกทุกครั้งที่จะ

■ฉีดวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อนิวโมคอคคัส ซึ่งเป็นวิธี

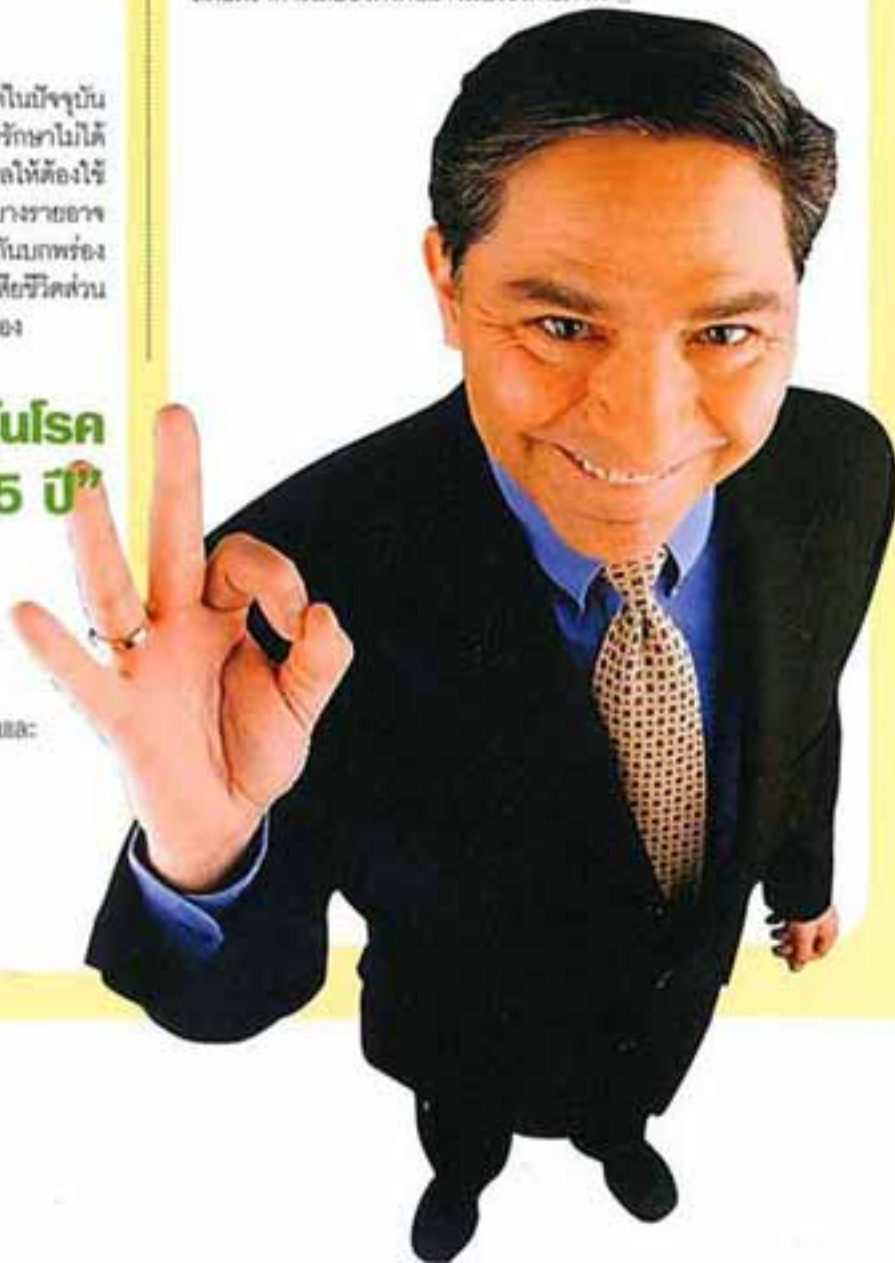
ป้องกัน ที่มีประสิทธิภาพสูง

วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อนิวโมคอคคัส

วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อนิวโมคอคคัส หรือ “วัคซีนป้องกันไอพีดี ชนิด 23 สายพันธุ์” ประกอบด้วยสารก่อภูมิคุ้มกันรวมกัน 23 ชนิด ซึ่งครอบคลุมได้ถึง 80% ของสายพันธุ์ที่ทำให้เกิดการติดเชื้อ รวมถึงสายพันธุ์ที่ก่อยา เหนียวติดพันตัว เมื่อฉีดแล้วอาจมีอาการปวดบริเวณที่ฉีดเล็กน้อย แต่ไม่รุนแรงและเป็นเพียงชั่วคราว

ระยะเวลาและการฉีดร่วมกับวัคซีนอื่น

วัคซีนนี้สามารถป้องกันโรคได้เป็นเวลาอย่างน้อย 3 - 5 ปี ต่อจากนั้นเป็นคุณสมบัติที่จะแนะนำให้ฉีดกระตุ้นหรือไม่ สามารถฉีดร่วมกับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่พร้อมกันได้ ในผู้สูงอายุ พบว่าสามารถลดอัตราการเกิดโรคปอดบวม โรคไข้หวัดใหญ่ การติดเชื้อนิวโมคอคคัส และลดอัตราการเสียชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ☺



โรคฮิตฤดูร้อน



แม้ว่า อากาศจะเปลี่ยนแปลงไป ทุ
ร้อนๆ หนาวๆ ฝนๆ แต่
ถึงยังไง ประเทศไทยก็ยังคงเป็นประเทศที่อยู่
ในเขตร้อนชื้นอยู่ดี ซึ่งความชื้นในอากาศ
ร้อนอย่างแน่นอน
บทความด้านล่างนี้จึงเป็นโรคฮิตต่างๆ 5 โรค
ที่มักพบในหน้าร้อนแบบนี้ ไปดูกันว่าโรคอะไร
บ้าง

1. โรคอุจจาระร่วงหน้าร้อน สาเหตุเกิดจาก
การติดเชื้อหลายประเภททั้งแบคทีเรีย ไวรัส และ
กลุ่มเชื้อโปรโตซัวที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารทำให้มี
โอกาสติดเชื้อได้ง่ายในอากาศที่ร้อนจัด และเมื่อ
รวมกับสุขอนามัยที่ไม่สะอาดแล้ว สามารถเกิด
การระบาดของโรคอุจจาระร่วงในหน้าร้อนนี้ได้
ทำให้เกิดอาการท้องร่วงรุนแรง มีอาการขาดน้ำ
สูญเสียน้ำเกลือแร่ อันเกิดจากเชื้อหวัดตกโรคและ
เชื้ออื่นๆ การระบาดส่วนมากมักพบในเด็ก หาก
อาการไม่รุนแรงก็สามารถให้การรักษาเบื้องต้นได้
เองด้วยผงเกลือแร่ผสมน้ำดื่ม แต่ไม่แนะนำให้ซื้อ
ยาปฏิชีวนะมาทานเอง

2. โรคไข้หวัดหน้าร้อน โรคนี้สาเหตุเกิดจาก
เชื้อไวรัสหวัดใหญ่ การแสดงอาการอาจถูกกระตุ้น
จากปัจจัยการเปลี่ยนแปลงของอากาศ ร่วมกับ
การรับเชื้อไวรัสให้หวัดเข้าไป โดยมีอาการตั้งแต่
น้อยไปจนถึงมาก เช่น อาการหวัดธรรมดาจนถึง
หลอดลมอักเสบ ปอดบวม จึงควรหลีกเลี่ยง
สถานที่ที่มีคนอยู่แออัด อากาศถ่ายเทได้น้อย เช่น
ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล ตลาด แต่ความคิด
ที่ว่าหลบร้อนไม่รับแอร์เย็นๆ ในสถานที่เหล่านี้ก็
ควรระมัดระวังให้ดี หากเป็นช่วงที่ร่างกายอ่อนแอ
ก็ไม่ควรไป แต่หากพบว่าติดเชื้อให้หวัดเข้าแล้ว ก็
ไม่ต้องตกใจมาก ให้พักผ่อนให้พอเพียง ดื่มน้ำอุ่น

มากๆ รับประทานอาหารร้อนๆ หากมีไข้สูงก็ทาน
ยาพาราเซตามอลช่วยลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น ก็
จะช่วยให้ไข้ลงได้เร็วและสบายตัวขึ้น

3. โรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน ผดร้อน โรค
ผิวหนังเหล่านี้ มักเกิดขึ้นได้มากในหน้าร้อน เมื่อ
ไม่รักษาความสะอาดที่ผิวหนัง สาเหตุมักเกิดขึ้น
จากการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ผดผื่นและรู
ขุมขนอักเสบ มีแผลเป็นตุ่มหนอง มีเชื้อราตามจุด
อับชื้นต่าง ๆ เหล่านี้ก็ทำให้เกิดโรคกลาก เกลื้อน
ได้มาก โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลสงกรานต์ หาก
เล่นน้ำที่ไม่สะอาดเข้า ก็จะเกิดโรคเหล่านี้ได้ง่าย
มาก จึงควรรักษาความสะอาดร่างกาย รวมถึง
อาบน้ำบ่อย ๆ ใส่เสื้อผ้าที่ไม่หนาจนเกินไป

4. โรคจากสัตว์เลื้อย โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรค
กลัวน้ำ เป็นอีกโรคยอดฮิตที่พบได้บ่อยในหน้าร้อน
สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส "เรบี" ที่มีอยู่ในน้ำลาย
ของสัตว์ ซึ่งติดต่อได้จากการถูกสุนัขจรจัด แมว
หรือกระทิงสุนัขที่เลี้ยงไว้ กัด ข่วน เลียบาดแผล
ผู้เลี้ยงจึงควรพาสัตว์เลี้ยงไปรับวัคซีนป้องกันเป็น
ประจำทุกปี โรคนี้ถือเป็นโรคติดต่อร้ายแรง เมื่อ
ถูกสัตว์เลี้ยงที่ไม่ได้รับการฉีดวัคซีนกัด ก็อาจ
ทำให้เสียชีวิตได้ แนะนำว่าควรรีบมารับวัคซีน
ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าทันที

5. เป็นลมจากอากาศร้อน (โรคฮีท สโตรค)
เป็นโรคที่หลายคนอาจจะเคยได้ยินมาบ้างแล้ว
ปัจจุบันพบว่าอุบัติการณ์เพิ่มมากขึ้น เกิดจาก
การที่ร่างกายอยู่ในที่ที่มีอากาศร้อนจัด อับอ้าว
อากาศถ่ายเทไม่ได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การดื่มน้ำ
น้อยก็มีโอกาสเป็นลมจากอากาศร้อนได้มากขึ้น
เพราะเส้นเลือดส่วนปลายขยายตัวมากในสภาวะ
อากาศภายนอกที่ร้อนจัด ทำให้ความดันโลหิตต่ำ
ลง เกิดอาการวิงเวียน หมดสติ เป็นลม

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตัวสำหรับหน้าร้อน

- ▶ ทานอาหารและน้ำที่สุกสะอาด อาหาร
ไม่บูดเสียสภาพก่อนนำมาปรุง อาหารทะเลควร
ระมัดระวังการปนเปื้อนน้ำยาฆ่าเชื้อมาดอง งดเครื่อง
ดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกประเภท
- ▶ หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อน
ให้เพียงพอ ดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน หากอากาศ
ร้อนจัด อาจอาบน้ำบ่อยขึ้น หากเลี้ยงสัตว์ควรพา
ไปรับวัคซีน เพื่อลดความเสี่ยงของตนเองและผู้อื่น
- ▶ เลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่ให้เหมาะสม เช่น
ผ้าฝ้ายที่ระบายความร้อนได้ดี สีอ่อน โทนเย็นๆ
ช่วยให้จิตใจสบาย หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแดด
อากาศร้อนจัด หากจำเป็นต้องออกจากรถ ควร
สวมหมวก

“สภาพอากาศร้อนๆ แบบ
นี้..อย่าปล่อยให้กายและใจร้อนตาม หมั่น
ฝึกจิต ทำสมาธิ ดูแลสุขภาพ ก็จะช่วย
คลายร้อนได้มากเลยทีเดียว.”



ข้อมูลอ้างอิงจาก : นพ.ศักดิ์ ราชองค์
ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



โรงพยาบาลพระรามเก้า มาตรฐานระดับโลก JCI (USA) World Class Medical Services Accredited by JCI (USA)

รางวัลและการรับรองคุณภาพโรงพยาบาล
Awards and accreditation

การรับรองคุณภาพ (Accreditation) ถือว่าเป็นกระบวนการที่ประเทศต่างๆ ทั่วโลกนำมาใช้เป็นกลไกในการกระตุ้นให้เกิดการประกันคุณภาพและการพัฒนาคุณภาพในสถานพยาบาลอย่างแพร่หลาย การรับรองคุณภาพสถานพยาบาลเป็นกระบวนการแบบสมัครใจ ที่ดำเนินการโดยองค์กรกลางอิสระที่ไม่ใช่ของรัฐ ทำหน้าที่ในการเข้าไปประเมินและรับรองการดำเนินงานของสถานพยาบาลต่างๆ ว่าได้ปฏิบัติตามมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยองค์กรที่ให้การรับรองคุณภาพโรงพยาบาลในต่างประเทศซึ่งได้รับการพัฒนาและมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในระดับสากล อาทิ Joint Commission International (JCI) ของสหรัฐอเมริกา, Canadian Council on Health Services Accreditation ของแคนาดา, Health Services Accreditation ของอังกฤษ, Australian Council on Healthcare Standards ของออสเตรเลีย สำหรับประเทศไทยก็มีหน่วยงานคือ สถาบันรับรองและพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาลของไทย (HA : Hospital Accreditation) ซึ่งทำหน้าที่ตรวจสอบ และให้การรับรองคุณภาพสถานพยาบาลทั้งภาครัฐและเอกชน ทำให้การบริการรักษาสุขภาพผู้ป่วยมีคุณภาพยิ่งขึ้น สำหรับโรงพยาบาลพระรามเก้า มีแนวทางในการพัฒนาคุณภาพที่



ชัดเจนตามที่กำหนดไว้ในวิสัยทัศน์ คือ Most trusted hospital : เราจะเป็นโรงพยาบาลที่ได้รับความไว้วางใจมากที่สุด ดังนั้น เพื่อให้บรรลุตามวิสัยทัศน์ดังกล่าว โรงพยาบาลพระรามเก้า จึงได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ของการพัฒนาคุณภาพไว้อย่างชัดเจน โดยมีการนำมาตรฐานต่างๆ เพื่อเป็นกรอบและเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพ อันได้แก่มาตรฐานโรงพยาบาลและบริการสุขภาพ ฉบับรองอธิการบดีครบ 60 ปี (HA : Hospital Accreditation) ซึ่งให้การ

PRARAM 9 HOSPITAL

Bangkok, Thailand

has been
Accredited
by



JOINT COMMISSION INTERNATIONAL

which has evaluated this Hospital and found it to meet the international health care quality standards for patient care and organizational management.

Effective 20 November 2010 through 19 November 2013

Jack Binley
Jack Binley, M.B.A.
Chair

Paula Wilson
Paula Wilson
President, Chief Executive Officer

Joint Commission International is a division of Joint Commission Resources Inc., an office of The Joint Commission.

CH 0861



ที่จะแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความมุ่งมั่นการปฏิบัติจริง รวมถึงการมุ่งมั่นให้เกิดผลลัพธ์ของการดูแลผู้ป่วยอย่างมีคุณภาพ ปลอดภัย และมีการปรับปรุงพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้องค์กรสามารถขับเคลื่อนได้อย่างเป็นระบบโดยไม่มีติดขัดด้านการปรับปรุงพัฒนาคุณภาพ การพัฒนาการดูแลรักษาผู้ป่วยบริการให้ได้รับการรักษาที่ทันสมัยอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุนี้พนักงานทุกคนในองค์กรมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการพัฒนาให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

การรับรองคุณภาพโรงพยาบาลในระดับสากล ถือเป็นภารกิจที่มีความมุ่งมั่นกับผู้ที่เข้ารับการรักษารักษาพยาบาลพระรามเก้าว่าจะได้รับการตรวจวินิจฉัย การรักษาพยาบาลเป็นไปตามขั้นตอน และได้มาตรฐานสากลที่โรงพยาบาลชั้นนำทั่วโลกถือปฏิบัติ ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการก็คือผู้ป่วยนั่นเอง นอกจากนั้น การรับรองคุณภาพโรงพยาบาลตามมาตรฐาน JCI ในระดับสากล ยังทำให้เกิดความสอดคล้องความเหมาะสมกับผู้ให้บริการ สร้างความพึงพอใจถึงการได้รับบริการรักษาพยาบาล โดยผู้ที่เข้ารับการรักษารักษาพยาบาลไม่ต้องมาเสียต่อการดูแลรักษาที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือต่อคุณภาพอีกต่อไป

รับรองโดยสถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล (The Institute of Hospital Quality Improvement and Accreditation) เป็นองค์กรการตรวจรับรองมาตรฐานโรงพยาบาลที่เป็นที่รู้จักยอมรับกันอย่างกว้างขวางในระบบสุขภาพและสาธารณสุขประเทศไทย และเพื่อให้เป็นที่ยอมรับในระดับสากลโรงพยาบาลพระรามเก้าได้ต่อยอดการพัฒนาคุณภาพไปสู่มาตรฐานโรงพยาบาลระดับนานาชาติ คือมาตรฐาน Joint Commission International Accreditation หรือ JCI โดยมีเป้าหมายเพื่อปรับปรุงคุณภาพในการดูแลรักษาผู้ป่วย ทั่วโลก โดยคณะกรรมการบริหารได้กำหนดจุดเน้นในการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาลที่มีเป้าหมายร่วมกันทั้งองค์กรเพื่อส่งผลให้เกิดคุณภาพการดูแลรักษาพยาบาลที่มีมาตรฐานสูงสุด โดยมุ่งเน้นความปลอดภัยผู้ป่วยเป็นสำคัญ ทั้งนี้ยังคงใช้หลักการพัฒนาคุณภาพ โดยเน้นให้บุคลากรในองค์กรได้มีการปรับปรุงพัฒนาคุณภาพการทำงานอย่างต่อเนื่อง

สำหรับการพัฒนาคุณภาพที่ใช้กรอบมาตรฐาน JCI นี้ จะเป็นพื้นฐานสำคัญขององค์กร



บทความโดย : นพ.ญ.กยารัตน์ สัมสุวรรณย์ กุมารทันตกรรมสำหรับเด็ก



อุบัติเหตุของฟัน... จะอย่างไร เมื่อฟันทั้งซี่หลุดออกจากเบ้าฟัน ?

แน่นอนว่าอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ไม่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับฟัน นับเป็นปัญหาที่มีความรุนแรง เพราะไม่เพียงผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บปวด และมีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกมั่นใจของผู้ป่วยได้ไม่น้อย เพราะมักเกิดขึ้นกับฟันในตำแหน่งที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความสวยงาม

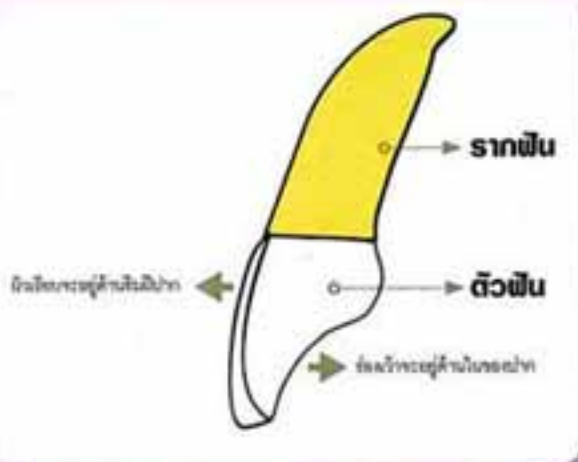
Dental Avulsion คือ การที่ฟันทั้งซี่หลุดออกจากเบ้าฟัน เกิดจากการกระแทกบริเวณนั้นอย่างรุนแรง มักเกิดมาดผลที่ริมฝีปาก และอาจมีกระดูกเบ้าฟันแตกร่วมด้วย อุบัติเหตุชนิดนี้มีสาเหตุได้จากเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยล้มตกล้ม อุบัติเหตุทางรถยนต์ เล่นกีฬาที่มีการปะทะกันรุนแรง หรือแม้แต่การต่อสู้ทะเลาะวิวาท โดยอาจเกิดกับฟันเพียงซี่เดียวหรือหลายซี่ก็ได้ ส่วนมากจะเกิดที่ฟันหน้าบน มากกว่าฟันล่าง และพบได้บ่อยในกลุ่มเด็กอายุประมาณ 7-9 ปี ที่ฟันหน้าแท้ขึ้นมาใหม่

เมื่อฟันแท้หลุดออกจากเบ้าฟันทั้งซี่ เราอาจจะพบว่าสภาพของตัวฟันยังคงเหมือนปกติ แต่จริงๆ แล้วเซลล์และเนื้อเยื่อที่ฉีกขาดและในเบ้าฟันได้ถูกกระทบกระเทือน อีกทั้งระบบไหลเวียนโลหิต และเส้นใยประสาทถูกตัดขาด ส่งผลให้เนื้อเยื่อในโพรงประสาทฟันมักจะมีการตาย แต่เรายังมีโอกาสรักษาฟันซี่นี้ให้อยู่ในตำแหน่งเดิม และกลับมาใช้งานได้อีกครั้ง

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จในการรักษาฟันจากอุบัติเหตุชนิดนี้ คือ การนำฟันที่หลุดกลับเข้าเบ้าฟันให้เร็วที่สุด เพื่อให้เกิดการสร้างเซลล์ใหม่และซ่อมแซมเซลล์ที่ฉีกขาดฟันและภายในเบ้าฟันได้ อย่างไรก็ตาม หากไม่สามารถใส่ที่กลับสู่เบ้าฟันได้ทันที ควรพยายามรักษาความมีชีวิตของเซลล์รอบรากฟันไว้ โดยแช่ฟันให้ชุ่มชื้น เพราะความแห้งจะทำให้เซลล์ตายได้

ดังนั้น หากมีอุบัติเหตุ และฟันแท้หลุดออกจากเบ้าฟันทั้งซี่ ควรได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมตั้งแต่ในสถานที่เกิดเหตุ โดย

1. ตั้งสติจากความตกใจกลัวและกังวล (หากทำได้ควรพยายามติดต่อทันตแพทย์ทางโทรศัพท์ เพื่อรับคำแนะนำในการปฏิบัติตน)
2. ตรวจสอบว่าฟันหลุดออกมาทั้งซี่ หากฟันที่หลุดออกมาให้ครบทุกซี่ และให้จับเฉพาะส่วนที่เป็นตัวฟันเท่านั้น (หลีกเลี่ยงการสัมผัสที่รากฟัน เพราะเป็นบริเวณที่เซลล์มีชีวิตอยู่)
3. หากไม่มีสิ่งสกปรกติดอยู่ที่รากฟัน ให้จับฟันใส่กลับเข้ากระดูกเบ้าฟันในตำแหน่งเดิมและต้องพันฟันให้ถูกด้าน โดยใช้แรงเพียงเบาๆ (อย่าออกแรงบีบกด)



หากพบว่าฟันสกปรกให้ล้างฟัน โดยจับส่วนที่เป็นตัวฟัน แล้วให้นำไหลผ่านหรือแกว่งในน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือเพียงเบาๆ ประมาณ 10 วินาที ห้ามขัด / เช็ดรากฟัน ก่อนใส่กลับสู่เบ้าฟัน เมื่อใส่ฟันได้แล้ว ให้ใช้นิ้วกดปลายฟันไว้เบาๆ หรืออาจใช้การกัดผ้าเช็ดหน้า / ผ้าสะอาดเพื่อให้ฟันคงอยู่ในตำแหน่งนั้น และรีบพบทันตแพทย์ให้เร็วที่สุด

4. ในกรณีที่ไม่สามารถใส่ที่กลับเข้าที่ในบริเวณที่เกิดเหตุ และไม่สามารถติดต่อรับคำแนะนำจากทันตแพทย์ทางโทรศัพท์ได้ ผู้ป่วยควรช่วยป้องกันฉีกขาดฟันไม่ให้แห้งโดยแช่ฟันให้

Balance your mind

บทความโดย : มนุญดาฤดี สักวงค์

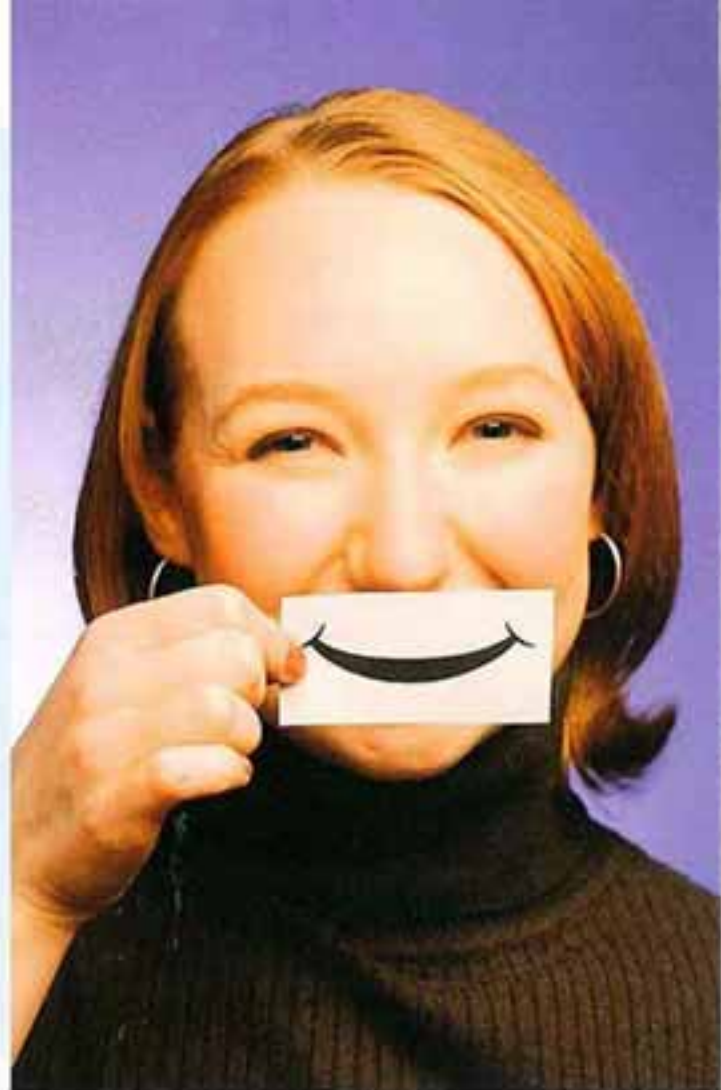


“ความสุข”

ผมไม่เข้าใจไปใช้ใหม่คะ ที่จะกล่าวคำว่าสวัสดิ์ปีใหม่ในเดือนแห่งความรัก (กุมภาพันธ์) นี้ เกือบทุกคนคงเคยส่งความสุข (ส.ค.ส.) และคำอวยพรว่าขอให้คนอื่นที่ได้รับความสุข แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่าจิตใจเดิมแท้ของทุกคนมีความเป็นปกติสุขอยู่ก่อนแล้ว ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องมอบความสุขกันหรือขอให้กันมีความสุข เพียงแต่ไม่เอาความทุกข์ที่จรผ่านไปผ่านมา มาบดบังความสุขที่มีอยู่แต่เดิม ความสุขที่กล่าวมานี้หมายถึง ธรรมชาติดั้งเดิมแท้ของใจทุกคนที่มีความเป็นปกติอยู่ก่อน ลองสังเกตใจเดิมแท้ของเราเองดูบ้างใหม่คะ ว่าเวลาที่อยู่สบายหรือเมื่อตื่นนอนมา ชั่วขณะก่อนหน้าที่ความคิดดีหรือร้ายก็ตามจะวิ่งแทรกเข้ามาในใจ เรามีความสุขซ่อนอยู่เดิมก่อนแล้วอย่างไร ส่วนความทุกข์ที่วิ่งผ่านเข้ามาได้แก่ ความอยากนอนต่อ, ความอยากให้วันนี้เป็นวันหยุด (ตระกูลความอยาก), ไม่ชอบวันจันทร์, ไม่ชอบเข้าประชุม (ตระกูลความโกรธ) มันผ่านเข้ามาทีหลัง แต่ก็รวดเร็วมากเสียนคนที่ไม่เคยฝึกฝนเรียนรู้จิตใจนั้น หลงเข้าใจผิดว่ามีอยู่ก่อนแล้ว ความจริงสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีอยู่ก่อนเลย สิ่งที่มีอยู่ก่อนคือจิตอันประภัสสร คือจิตอันเป็นปกติสุขดีงาม แต่หากเราไม่ฝึกเอาสิ่งสกปรกออกไปมานั้นทิ้งลงเสียบ้าง เปรียบเทียบได้กับว่าห้องนอนของเราถ้าไม่ทำความสะอาด ปิดทวารเข็ดดู ก็ขยะที่ไม่ต้องการใช้แล้วออกไป ก็คงไม่ทราบว่ามีห้องนอนอันสะอาดเรียบร้อยนั้นเมื่ออยู่ก่อนแล้ว ก่อนที่ข้าวของฝุ่นละอองอันสกปรกและระคายเคืองจะผ่านเข้ามาในภายหลัง เราจึงไม่ต้องขอหรืออวยพรให้ห้องนอนสะอาดเรียบร้อย เพียงแต่หยิบเอาสิ่งที่สกปรกออกไป ห้องนอนอันสะอาดเรียบร้อยก็จะปรากฏขึ้นเอง ชะงืดใหญ่ เช่นความโกรธ ความโลภนั้นอาจเห็นได้ง่ายและไม่สะสมพอกพูนในดวง



จิตดวงใจของคนผู้รักความสุข ความสงบเท่าใดนักแต่ระยะซึบเล็ก ๆ คือเศษฝุ่นละอองนั้นอาจส่วเกิดได้ยาก แต่พอกฝุ่นสะสมในบางซอกบางมุมจนหนาเตอะ ฝุ่นละอองนี้เปรียบได้กับความคิดปรุปรุแฉ่ คิดเฟื่องซ่านนั้นเอง มันจรผ่านมาในจิตหรือในสมองแทบจะตลอดเวลาของคนที่ไม่เคยฝึกฝนก็ว่าได้ ทำให้จิตสูญเสียธรรมชาติแท้ที่สะอาด บริสุทธิ์ไป ดังนั้นหากไม่ต้องการให้ความสุขสะอาดบริสุทธิ์ที่มีอยู่เดิมแล้วหายไป เราจึงต้องฝึกฝนรู้เท่าทันความคิดที่ผ่านเข้ามาฝึกฝนจิตใจ คอยปิดกวางเฮ็ดดู ฝุ่นละอองเหล่านั้นก็ให้เร็วที่สุดให้ทันกว่าที่ก่อนที่จะทำให้จิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์พอกพูนด้วยความคิดเฟื่องซ่านหรือความทุกข์นานาประการนั้นเอง ดังนั้นปีใหม่นี้จึงไม่มีคำอวยพรใดใด แต่ก็ขอให้ทุกคนพบกับความสุขในจิตใจที่มีอยู่เดิมแล้วกับทุกคน "ลมมือปิดฝุ่นละอองจิตใจออกเสียแต่ระยะจิตนี้กับทุกคนนะคะ" และสุดท้ายก็อยากฝากไว้คือ ข้อคิดจากหนังสือความสุขที่ไม่ควรสูญเสีย เขียนโดยพระครูใบฎีกา อำนวยโสภาส แห่งวัดพระธาตุพญาแก้ว ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ทาวธรรมของข้าพเจ้าอีกท่านหนึ่ง



“สิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลยคือ การดูแลความสุขที่มีอยู่ในใจไว้เสมอๆ หากสามารถดูแลความสุขในใจตนได้ก็เท่ากับดูแลผู้อื่นได้ คือ ไม่ปล่อยความปรุปรุแฉ่ทาวกาย วาจา ไปทำร้ายจิตใจใคร หรือเพราะการดูแลความสุขในใจตนเองอยู่เสมอ จึงทำให้สามารถแบ่งปันความสุขนั้นผ่านทิริยา วาจาไปได้ในทุกที่อย่างงดงามและนำความสุขไปสู่ผู้ที่พบเห็น”

“ ความหมายของการดูแลใจจะกระซิบเข้ามาถึงการสอดส่องคอยดูใจไว้อยู่เสมอ เวลาที่มีสิ่งใดที่มากกระทบให้ใจหวั่นไหว สติสัมปชัญญะจะเข้ามาคอยดูแลด้วยปัญญาที่แยบคายหรืออุบายที่จะรักษาใจให้มีความสุขสงบปกติไว้เหมือนก่อน เห็นผัสสะทั้งหลายเป็นแค่สิ่งถูกรู้ ถูกดู ที่เกิด-ดับ ไปตามเหตุปัจจัย บิวคับไม่ได้ ”





บทความโดย : ศุภวรรณรัตน์ ไชยอน
นักกายภาพบำบัด

ล้มสุขภาพ ออกกำลังกาย

ในกระแสของการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจของประเทศไทย ส่งผลให้ประชากรมีการใช้ทรัพยากรเทคโนโลยีต่างๆ จนทำให้บางคนเกิดอาการล้าในการดูแลใส่ใจสุขภาพของตัวเอง ยิ่งในกลุ่มคนทำงานสำนักงาน, บริษัท, ห้างร้านมีการบาดเจ็บจากการใช้คอมพิวเตอร์ นานจนเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายในคำว่า **Office syndrome** ซึ่งบางคนล้าสุขภาพ ล้าออกกำลังกาย ปล่อยทิ้งไว้นานๆ ก็กลายเป็นมีโรคใหญ่ได้ อาทิเช่น เส้นข้อมืออักเสบ หมอนรองกระดูกเสื่อมตั้งแต่วัยสามสิบ เส้นประสาทอักเสบหรือถูกกดทับ เป็นต้น

การดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกาย เราสามารถทำได้ง่ายๆ ถึงแม้จะอยู่ที่ทำงานก็ตาม โดยเราสามารถทำได้โดย

- แบ่งช่วงเวลาในการทำงาน ควรพักสักห้านาทีเพื่อออกกำลังกายทุก ๆ ชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง
- ให้มีการเดินยืดเส้นสาย หลังจากนั่งติดต่อกันเกินสองชั่วโมง
- มีการบริหารร่างกายด้วยท่าที่เหมาะสมดังนี้

10 ท่า

10 นาที...ก็ไม่ต้องพลาด



1. นั่งหรือยืนท่า โดยเอียงศีรษะไปด้านข้างช้าๆ พยายามนำหูไปแตะหัวไหล่ โดยไม่ยกหัวไหล่ขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 3-5 ครั้ง แล้วสลับข้าง



2. นั่งหรือยืนท่า โดยหมุนศีรษะไปด้านข้างช้าๆ จนรู้สึกตึงค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 3-5 ครั้ง แล้วสลับข้าง



3. นิ่งหรือยืนท่า โดยยกโหนกขึ้นตรงๆ จนรู้สึกตึงคอและบ่า ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วปล่อยลงทันที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



4. นิ่งหรือยืนท่า โดยประสานมือ หายฝ่ามือขึ้นเหนือศีรษะ ยึดแขนให้ตรงจนตึงค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 3-5 ครั้ง



5. นิ่งหรือยืนท่า โดยประสานมือ หายฝ่ามือไปด้านหน้า ยึดแขนให้ตรงจนตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 3-5 ครั้ง



6. นิ่งหรือยืนท่า โดยใช้มือขวาจับข้อศอกซ้าย แล้วดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลังศีรษะจนตึงค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 3-5 ครั้ง แล้วสลับข้าง



7. นิ่งหรือยืนท่า โดยใช้มือซ้ายจับข้อศอกขวาดึงเข้าหาหัวไหล่ซ้ายจนรู้สึกตึง ระวังอย่าบิดตัวตาม ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 3-5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง



8. นิ่งหรือยืนท่า กางนิ้วมือเหยียดให้ตรง ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วงอข้อนิ้วมือทุกนิ้ว ค้างไว้ 5-10 วินาที สูดหายใจเข้า ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง แล้วสลับข้าง



9. นิ่งเก้าอี้มีพนักพิง โดยขยับสะโพกชิดพนักพิง ใช้มือประสานจับที่หน้าขาซ้ายแล้วยกขาซ้ายขึ้น กับตัวเล็กน้อยจนรู้สึกตึงหลังและสะโพก ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง แล้วสลับข้าง



10. นิ่งเก้าอี้ โดยนั่งตัวตรงไม่พิงพนัก พยายามทรงตัว ขณะที่เท้าซ้ายวางบนพื้นค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้นตรงๆ พร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้ววางเท้าลง ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง แล้วสลับข้าง



“รู้เรื่อง X-ray กับ คุณหมอ จันทรัช”



พญ.จันทรัช อนันตชัย รังสีแพทย์ โรงพยาบาลพระรามเก้า

Q รบกวนคุณหมอแนะนำตัวให้ท่านผู้อ่านรู้จักกันอีกเล็กน้อย

A พญ.จันทรัช อนันตชัย จบจากมหาวิทยาลัยรังสิต แพทยศาสตร์บัณฑิต และรังสีวิทยาทั่วไปจากคณะแพทยศาสตร์ รพ.รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

Q การ X-Ray สามารถแบ่งออกได้เป็นประเภทใหญ่ๆ ได้กี่ประเภท แດต่างกันอย่างไร

A การ X-ray สามารถแบ่งประเภทได้ เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ด้วยกัน คือ
1. X-ray ทั่วไป เช่น X-ray ปอด เป็นการถ่ายภาพแบบ 2 มิติ ร่วมกับการทึบแป้ง ส่วนแป้ง ฯลฯ

2. X-ray Computer หรือกระแสน้ำเหล็ก สามารถดูภาพเป็น 3 มิติ

3. Ultrasound ซึ่งใช้คลื่นเสียงในการสร้างภาพ ไม่ได้ใช้รังสี

Q การ X-Ray ประเภทไหน เป็นประเภทที่ X-Ray ยากมาก มีข้อจำกัดมากกว่าปกติ

A ความยากง่ายในการตรวจและข้อจำกัดส่วนมากขึ้นอยู่กับผู้ป่วย เช่น การใช้ Ultrasound ตรวจผู้ป่วยที่ค่อนข้างรูปร่างใหญ่ บางทีอาจจะเห็นรายละเอียดได้น้อยจึงต้องตรวจด้วยการ X-ray Computer หรือในผู้ป่วยตั้งครรภ์ ถ้าจะต้องใช้ Ultrasound ตรวจแทนวิธีอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงรังสี



Sensation Cardiac



เคยได้ยินมาว่าการ X-Ray เป็นการฉายรังสี X-Ray แล้วรังสีนั้นมีผลกับร่างกายหรือไม่

การตรวจวินิจฉัยด้วยการ X-ray ใช้ปริมาณรังสีที่น้อย แต่การฉายรังสีเพื่อถ่ายภาพ จะใช้ปริมาณรังสีที่สูงกว่าเพื่อทำลายเนื้อเยื่อเฉพาะที่ เช่น ในการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งบางชนิด การโดนรังสีปริมาณน้อยจึงไม่เป็นอันตราย ถ้าโดนรังสีในปริมาณสูงหรือสะสมที่ไม่ได้ควบคุม อาจเกิดการทำลายเนื้อเยื่อ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ DNA ใน Cell ซึ่งในระยะยาวอาจกลายเป็นโรคมะเร็งได้

การ X-Ray กระดูกและข้อถือว่าเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำเหมือนตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

หากไม่มีอาการผิดปกติ หรือข้อบ่งชี้ ไม่จำเป็นต้องทำการ X-ray เนื่องจากกระดูกและข้อไม่ได้เป็น Screening Procedure เช่น X-ray ปอด หรือการทำ Mammogram

หากมีอาการปวดข้อ ปวดแขน หรือปวดร่างกาย สามารถขอรับบริการ X-Ray ได้เลยหรือไม่ หรือต้องให้แพทย์เป็นผู้สั่งเท่านั้น

ควรให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญวินิจฉัยในเบื้องต้นก่อนและพิจารณาว่าควรส่งตรวจแบบไหน

การเตรียมตัวก่อนการมารับบริการ X-Ray ต้องมีการเตรียมตัวเป็นพิเศษอย่างไรหรือไม่

X-ray ทั่วไปและการทำ Mammogram ไม่ต้องเตรียมตัวใดๆ แต่หากจะตรวจลำไส้ ต้องเตรียมตัวตามที่คุณหมอแนะนำตอนที่นัดกับคุณหมอ แต่ถ้าต้องมีการฉีดสารทึบรังสี ต้องงดน้ำ งดอาหาร ก่อนตรวจ Ultrasound ช่องท้องส่วนบน ต้องงดอาหาร แต่ยังคงทานน้ำเปล่าได้

จุดเด่น หรือเทคโนโลยีของศูนย์ X-Ray โรงพยาบาลพระรามเก้าที่แตกต่างจากที่อื่น

ศูนย์ X-ray โรงพยาบาลพระรามเก้า มีบริการตรวจที่หลากหลาย อาทิเช่น X-ray ทั่วไป, การทำ Mammogram แบบ Digital, Ultrasound, X-ray Computer 64 Slice รวมถึงการทำ MRI 1.5 tesla

เวลาทำการของศูนย์ X-Ray และเบอร์ติดต่อขอรับบริการของโรงพยาบาลพระรามเก้าและต้องทำการนัดหมายล่วงหน้ากี่วัน

ศูนย์ X-ray ของโรงพยาบาลพระรามเก้า เปิดให้บริการตลอด 24 ชม. การนัดหมายล่วงหน้าขึ้นอยู่กับประเภทของการตรวจ X-ray เบอร์ติดต่อโรงพยาบาลพระรามเก้า 02-202-9999



บทความโดย : น.ญ.วาริษา สัมภกุล
อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านหู



โรคบ้านหมุน

(ตอนจบ)



2. โรคนำในหูไม่เท่ากัน (Meniere's disease)

เป็นโรคที่คิดว่าทุกคนคงเคยได้ยินชื่อมาก่อน บ้างก็พาลเข้าใจว่าเกิดจากมีน้ำเข้าในหู จริงๆ แล้วไม่ใช่ค่ะ ในหูชั้นในของเรา ซึ่งประกอบด้วยท่อครึ่งวงกลมเชื่อมต่อกับส่วนที่รับฟังรูปกันหอย ดังที่อธิบายมาข้างต้นแล้ว และในท่อดังกล่าวมีของเหลวบรรจุอยู่ภายใน สาเหตุของโรคนี้จริงๆ ยังไม่ทราบแน่ชัด สันนิษฐานว่าเกิดจากความดันของเจ้าของเหลวดังกล่าวเพิ่มขึ้น (endolymphatic hydrops) เป็นครั้งคราว ส่งผลให้สัญญาณจากหูสองข้างไม่เท่ากัน จึงมีอาการบ้านหมุนเกิดขึ้น ขออธิบายทีละประเด็นที่ผู้ป่วยมักจะต้องสงสัยกันบ่อย

* อาการเวียนศีรษะจะเป็นจุกๆ ในหูไม่เท่ากันจะต่างจากภาวะตะกอนในหูอย่างไร ? *

อาการเริ่มต้นมักจะมีหูอื้อหรือมีเสียงวิ้งๆ ในหูนำมาก่อน เป็นที่หูข้างใดข้างหนึ่งหรือสองข้างพร้อมกันได้ จากผู้ป่วยจะมีอาการบ้านหมุน ซึ่งจะรุนแรงและนานเป็นชั่วโมงหรือวันได้ ซึ่งต่างจากภาวะตะกอนในหูซึ่งจะเป็นช่วงสั้นๆ ใน 2-3 นาทีเท่านั้น ระหว่างที่มีอาการบ้านหมุน ผู้



ป่วยจะเดินไม่ไหว

บางรายบอกว่า คล้ายเดินอยู่บนเรือโคลงเคลงตลอดเวลา อาเจียนคลื่นไส้ หลังจากอาการดีขึ้น จะเพลียมาก ต้องนอนพักเป็นวัน

* พบปัจจัยเสี่ยง ที่มีความสัมพันธ์กับโรคนี้คือ อายุที่มากขึ้น เป็นโรคนี้ทุกวัย ? *

จริงๆ แล้วโรคนี้พบได้ไม่บ่อยเท่ากับโรคตะกอนในหู และพบในผู้ป่วยที่อายุเริ่มเป็นนัยยะกว่า รวมถึงมักจะมีประวัติครอบครัวร่วมด้วย

* วิธีวินิจฉัยได้อย่างไร ? *

ดูจากประวัติและอาการเป็นหลัก ถ้าสงสัยมีการเวียนศีรษะร่วมด้วย หรือมีอาการทางระบบประสาท จึงจำเป็นต้องตรวจเอกซเรย์สมองเพิ่มเติม ในรายที่เป็นมานาน หรือมาตรวจขณะที่กำลังมีอาการ การตรวจการได้ยินแบบละเอียด (audiogram) หากพบว่ามีการได้ยินเสียงในความถี่ต่ำลดลงก็จะช่วยในการวินิจฉัยมากขึ้น

* ต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้างเวลามีอาการ ? *

ขณะมีอาการบ้านหมุนรุนแรง ควรนอนพักให้ศีรษะอยู่นิ่งๆ ให้มากที่สุด

เพราะการขยับศีรษะ จะทำให้อาการเป็นหนักขึ้นได้ การทานยาแก้อาเจียน หรือยาลดอาการเวียนศีรษะก็ช่วยได้มากค่ะ

จะมีทางรักษาอย่างไร และต้องดูแลตัวเองอย่างไร

ลักษณะของโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน จะเป็นๆ หายๆ บางราย 2-3 ปี มีอาการหรือบางคนเป็นเกือบทุกเดือน ขึ้นกับความรุนแรงของความดันที่เพิ่มในท่อครึ่งวงกลม และมีปัจจัยกระตุ้นต่างๆ

มีคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน ดังนี้:

- รับประทานอาหารเฉพาะสำหรับโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน

เนื่องจากเลือดและของเหลวตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเชื่อมต่อและมีการแลกเปลี่ยนกัน อาหารและปริมาณเกลือแร่ที่เราได้รับ จึงมีผลกับความดันของน้ำในช่องหู

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีปริมาณเกลือและน้ำตาลมาก เช่น อาหารที่ผ่านการหมักดอง อาหารกระป๋อง
- อาหารที่ไม่มีงูรส หรือสารปรุงแต่งมาก เช่น บะหมี่สำเร็จรูป
- มีความเค็มเป็นส่วนผสม เช่น กาแฟ, ชา, ชาเขียว, น้ำอัดลม
- กลุ่มแอลกอฮอล์

อาหารที่ควรทาน

ผัก ผลไม้สด อาหารที่ปรุงเอง



- การใช้ยาในกลุ่มแก๊วเวียนศีรษะ เช่น ยาแก้นาฬิกาหรือยาในกลุ่มใหม่ ที่ไม่ค่อยมีผลข้างเคียง หรือ ่วงซึม ทานช่วงที่มีอาการในสัปดาห์แรกก็ได้ผลดี

- ในรายที่เป็นเรื้อรัง และไม่ได้ผลจากการคุมอาหารหรือใช้ยา และกลุ่มที่มีการได้ยินมีปัญหา การผ่าตัด เพื่อเอาครึ่งวงกลมในส่วนที่มีปัญหาออก (endolymphatic sac surgery) ก็เป็นทางเลือกหนึ่งค่ะ

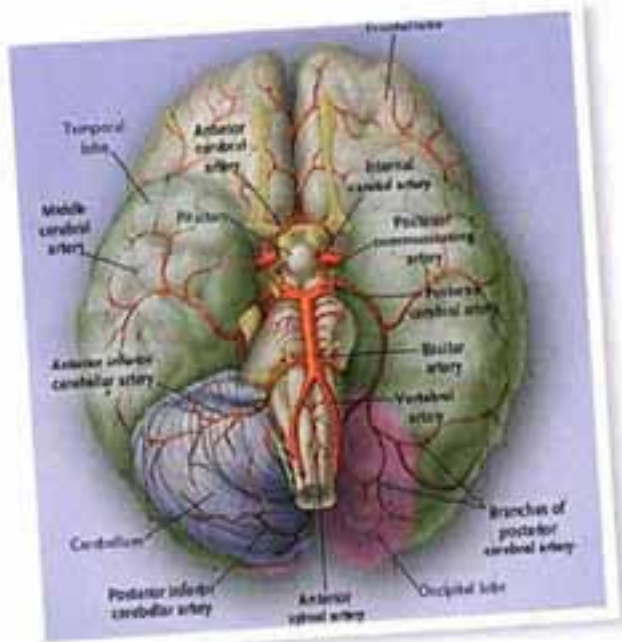
3. สมอในส่วนการทรุดตัวขาดเลือดเป็นๆ หายๆ

(vertebro-basilar insufficiency)

อย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้นค่ะ พูจันในส่วนที่เป็นครึ่งวงกลมทำหน้าที่รับ การทรงตัว จากนั้นข้อมูลจะถูกส่งไปยังก้านสมอง (brainstem) และสมอง น้อยด้านหลัง (cerebellum) ดังนั้นพยาธิสภาพอะไรก็ตาม เช่น สมอขาด เลือด, สมออุดตัน บริเวณดังกล่าวก็จะส่งผลให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกหมุน โคลงเคลงได้

“ เอ.. แล้วเราจะแยกได้อย่างไร ระหว่างรอยโรคที่หูชั้นใน & ก้าน สมองหรือสมองน้อย เพราะมีบ้านหมุนเหมือนกัน

ง่ายมากค่ะ ในผู้ป่วยรายใดก็ตาม ถ้ามีความผิดปกติทางระบบประสาท เช่น ตาเห็นภาพซ้อนเห็นคนเป็นสองหัว, พูดไม่ชัด ลิ้นแข็ง, แขนขาอ่อนแรง ข้างเดียวหรือสองข้าง, มีอาการเดินเซจะล้มโดยที่ขาขยับมีแรงดี เป็นต้น บ่ง บอกว่าเจ้าบ้านหมุน จะดึงมาจากรอยโรคในระบบประสาทแน่นอน ส่วนใหญ่ อาการจะเกิดเป็นนาทีแล้วก็ดีขึ้นเอง เป็นๆ หายๆ ”



- ผู้ป่วยมักจะมีปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองมาก่อน ได้แก่ เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, สูบบุหรี่จัด และอายุมาก

- ทำไมต้องแยกว่าสาเหตุอยู่ที่หูหรือสมองด้วย? เพราะการรักษา รวมไปถึง การพยากรณ์โรคต่างกันอย่างสิ้นเชิงค่ะ โรคของหลอดเลือดสมอง จำเป็นต้อง ได้ยาป้องกันไม่ให้เส้นเลือดตีบหรืออุดตัน

โดยใช้ยาในกลุ่มยาต้านเกล็ดเลือดหรือต้านการแข็งตัวของเลือด ความรู้ไปกับการควบคุมปัจจัยเสี่ยงของหลอดเลือด มีฉะนั้น หากปล่อยทิ้งไว้ ผู้ป่วย อาจเกิดอัมพาตตามมาได้

หลังจากทำความเข้าใจโรคบ้านหมุนมาพอสมควรแล้ว ก็หวังว่าจะช่วยให้ท่าน ผู้อ่านสามารถ ประเมิน หรือ เป็นแนวทางในการดูแลตนเองได้ส่วน หนึ่งค่ะ พบกันใหม่โอกาสหน้าค่ะ

การผ่าตัดผ่านกล้อง ทางหน้าท้องทางนรีเวช (Gynecologic laparoscopic surgery)

โรคศัลยกรรมทางนรีเวชเป็นการผ่าตัดทางนรีเวช ไม่ต่างจากการผ่าตัดมดลูก 3-5 พอดีนารี เวท ศัลยกรรมนรีเวชมีได้ทั้งการผ่าตัดทางหน้าท้อง และวิธีผ่าตัดทางนรีเวชด้วยกล้อง การผ่าตัดนรีเวชด้วยกล้อง มีข้อดีคือไม่ต้องผ่าตัดทางหน้าท้อง แต่ในบางครั้งผู้ป่วยโรคศัลยกรรมนรีเวชอาจต้องผ่าตัดให้ทางหน้าท้องเพื่อรักษาเนื้องอกในมดลูก เพราะความผิดปกติของมดลูกที่มีขนาดเล็กลง จึงได้ผลดีในการใช้กล้องผ่าตัด และผู้ป่วยที่ผ่าตัดด้วยวิธีนี้ จะมีแผลผ่าตัดขนาดเล็กๆ เหมือนมีรอยเย็บที่หน้าท้อง การผ่าตัดนรีเวชทางหน้าท้องตามปกติ



■ การผ่าตัดนรีเวชด้วยกล้องมีแผลผ่าตัดที่หน้าท้องขนาดเล็กกว่าการผ่าตัดนรีเวชปกติ

สำหรับทางนรีเวชนั้น ผู้ป่วยจะได้ไม่เกิดการระคายเคืองเพราะฉนวนป้องกันไม่ให้อากาศเข้าช่องท้อง และจะป้องกันการติดเชื้อในช่องท้องด้วย ในกรณีที่ผู้ป่วยมีพยาธิสภาพในช่องท้องที่รุนแรงและในโพรงมดลูกที่ผิดปกติอาจจำเป็นต้องทำการผ่าตัดทางหน้าท้อง ซึ่งผู้ป่วยที่โรคศัลยกรรมนรีเวชที่ควรใช้วิธีการผ่าตัดทางนรีเวชด้วยกล้องมีดังนี้
1-2 ปีติสัมพันธ์ เพศสัมพันธ์ที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดภาวะมีบุตรยากหรือทำให้มีที่ผิดปกติในทางนรีเวช โดยจะมีขนาดมดลูกประมาณ 3-10 ปีติสัมพันธ์ และมีพยาธิสภาพที่ผิดปกติในช่องท้อง และมีขนาดมดลูก 3 ปีติสัมพันธ์ และมีถุงน้ำในโพรงมดลูก หรือมีพยาธิสภาพที่หน้าท้อง 3-5 ซม. หรือโพรงมดลูกผิดปกติ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการรักษาและตามด้วยการผ่าตัด (การผ่าตัดทางนรีเวชด้วยกล้องมีขนาดประมาณ 2-3 ซม. เช่นเดียวกับพบบน ส่วนของช่องท้องที่โตในทางนรีเวชนั้น ขึ้นกับชนิดของโรคศัลยกรรมนรีเวช เป็นทางนรีเวชที่ผิดปกติ และผู้ป่วยที่ผ่าตัดด้วยกล้องมีแผลผ่าตัดที่หน้าท้องขนาดเล็กกว่าการผ่าตัดนรีเวชปกติ



ข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด การผ่าตัดผ่านกล้องทางหน้าท้อง

1. เนื้องอกมดลูก
2. ก้อนน้ำรังไข่ ก้อนน้ำช็อกโกแลต
3. การตั้งครรภ์ในท่อนำไข่ (ท้องนอกมดลูก), ท่อนำไข่ตัน
4. พังผืดในอุ้งเชิงกราน เยื่อぶพรหมมดลูกเจริญผิดที่
5. การตรวจวินิจฉัยด้วยในภาวะมีบุตรยาก
6. การกำหนดชิ้นเนื้อ
7. อาการปวดท้องน้อยเรื้อรัง
8. อื่นๆ



ภาพการผ่าตัดผ่านกล้องทางหน้าท้อง



ภาพรังไข่ในอุ้งเชิงกราน (มดลูกไว้ ๒ ท่อนำไข่) ที่มองเห็นจากการผ่าตัดผ่านกล้อง

เราสามารถวิธีนี้ในการผ่าตัดมดลูก รังไข่ ท่อนำไข่ และพังผืด และถุงน้ำรังไข่ เราเนื้องอกมดลูกออก ไม่แตกต่างกับการผ่าตัดเปิดหน้าท้องตามปกติ อย่างไรก็ตามอาจมีบางภาวะที่ไม่ควรใช้วิธีการผ่าตัดผ่านกล้อง เช่น โรคปอด และหัวใจที่รุนแรง ตับแข็ง เคยผ่าตัดช่องท้องบางชนิดที่อาจมีพังผืดในช่องท้อง อ้วนมาก สัญญาณชีพไม่คงที่ ภาวะที่มีเลือดออกในช่องท้องจำนวนมาก

อาการผิดปกติที่อาจพบได้หลังการผ่าตัด

1. อาการปวดบริเวณผ่าตัด โดยปกติสามารถบรรเทาอาการปวดด้วยยาลดอาการปวดแบบรับประทาน
2. อาการปวดบริเวณหัวไหล่ ซึ่งเกิดจากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ใช้ขยายช่องท้อง เพื่อให้การทำผ่าตัดง่ายขึ้น และลดการบาดเจ็บต่ออวัยวะอื่นๆ ในช่องท้อง อาการปวดนี้จะค่อยๆ ลดลงเพราะร่างกายจะดูดซึมก๊าซนี้จนหมดไปในที่สุด
3. ท้องอืด เกิดขึ้นได้กับการผ่าตัดในช่องท้องทุกชนิด ซึ่งอาการจะทุเลาลง เมื่อผู้ป่วยขยับตัวหรือเคลื่อนไหวหลังการผ่าตัด
4. เลือดออกทางช่องคลอด อาจเกิดได้จากการใส่เครื่องมือในช่องคลอด ซึ่งจะค่อยๆ หายไปเองประมาณ 3 - 7 วัน

จำนวนวันที่ต้องพักในโรงพยาบาลขึ้นกับหัตถการที่ทำ บางหัตถการสามารถกลับบ้านในวันนั้นได้เลย หรือพักรักษาตัวในโรงพยาบาล 1-2 คืน โดยปกติแพทย์จะนัดตรวจติดตามหลังการผ่าตัดประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อตรวจแผลหลังการผ่าตัด และฟังผลชิ้นเนื้อถ้ามี

Dr. Peter J. D'Adamo นายแพทย์ธรรมชาติบำบัดชาวอเมริกันของอเมริกา ผู้เขียนหนังสือ Eat Right for Your Type ได้กล่าวไว้ว่า อาหารที่คนเรารับประทานนั้นมีความสัมพันธ์โดยตรงกับเลือดและระบบต่างๆ ในร่างกาย การทานอาหารที่เหมาะสมกับเลือดจะช่วยสร้างสมดุลให้แก่ร่างกาย ทั้งระบบการย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบภูมิคุ้มกัน การเผาผลาญอาหาร โดยเลือดแต่ละกรุ๊ปมีสารเคมีที่แตกต่างกัน ทำให้อาหารที่เหมาะสมจึงแตกต่างกันออกไปด้วย

กรุ๊ป O

- อาหารที่เหมาะสมกับคนกรุ๊ปเลือดนี้ คือ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารของคนกรุ๊ปโอ มีความเป็นกรดสูง สล่ำห่วย อาหารทะเล ดับ เนื้อแดง กล้วย กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า ผักขม บลอคโคลี

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ แป้งสาลีในแป้งสาลี ข้าวโพด ถั่วแดง กระหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ เห็ดหอม มะกอกทอง มะเขือยาว มันฝรั่ง
- ผลไม้ที่ควรเลี่ยง ได้แก่ แคนตาลูป ส้ม สตรอเบอรี่ ส้มโอ

กรุ๊ป A

- ถือเป็นกรุ๊ปเลือดที่เหมาะสมกับการกินอาหารมังสวิวัตินมากที่สุด ควรบริโภคผัก และปลา เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีความเป็นกรดต่ำ ทำให้อย่อยยาก

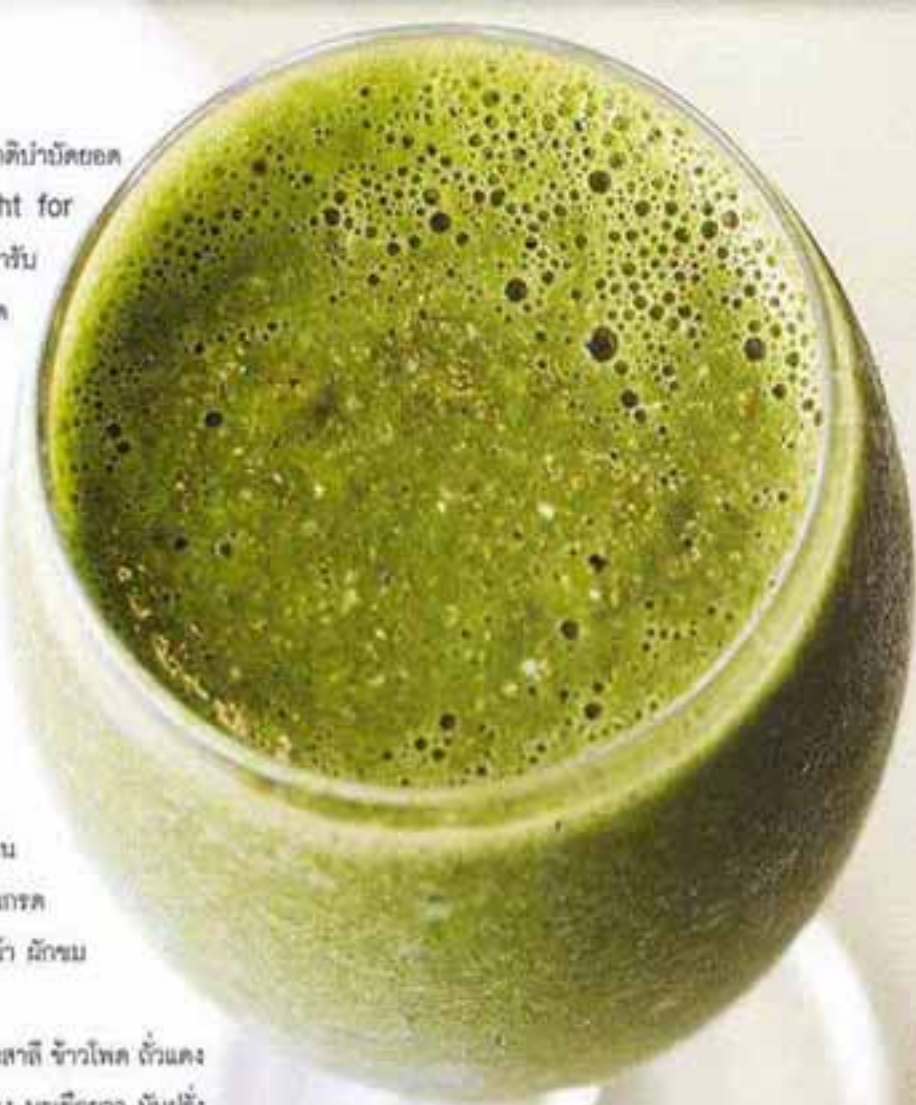
- อาหารที่เหมาะสมกับคนกรุ๊ปเลือดนี้ ได้แก่ ธัญพืชที่ไม่ขัดสี ปลา ไข่ โยเกิร์ตไขมันต่ำ เมล็ดพืชแห้ง นมแพะ ปลาแซลมอน บลอคโคลี ผักโขม แครอท พริกทอง เห็ด หอมใหญ่ สับปะรด ส้มโอ

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ปลาเนื้อขาว แป้งสาลี เนื้อ ไก่กรอบ นม ถั่วแดง มันฝรั่ง มันเทศ กระหล่ำปลี มะเขือเทศ
- ผลไม้ที่ควรเลี่ยง ได้แก่ แคนตาลูป ฝรั่ง มะม่วง มะละกอ กล้วย

กรุ๊ป B

- ถือเป็นกรุ๊ปเลือดที่ทานอาหารได้หลากหลาย
- อาหารที่เหมาะสมกับคนกรุ๊ปนี้ คือ ปลาเนื้อขาว นมไขมันต่ำ ดับ ผักใบเขียว เนย ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ไข่ เนื้อ มะเขือเทศ หอยเชลล์ ถั่วลิสง งา แป้งสาลี ข้าวโพด
- ผลไม้ที่ควรเลี่ยง ได้แก่ ลูกพลับ ทุเรียน องุ่น



กรุ๊ป AB

- การรับประทานอาหารของคนกรุ๊ปนี้ค่อนข้างซับซ้อน เพราะเป็นส่วนผสมของกรุ๊ปเอและบี

- อาหารที่เหมาะสมกับคนกรุ๊ปนี้ คือ อาหารทะเล เต้าหู้ เนื้อแกะ ไข่ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ผักใบเขียว สับปะรด
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ปลาเนื้อขาว แซลมอนรมควัน เนื้อวัว เนื้อหมู ข้าวโพด แป้งสาลี น้ำมันทุกชนิดยกเว้นน้ำมันมะกอก ถั่วแดง
- ผลไม้ที่ควรเลี่ยง ได้แก่ กล้วย มะม่วง ฝรั่ง



Vista Kitchen ทั้ง 2 สาขา เปิดบริการทุกวัน 10.00-19.00 น.
 •สาขา 1 : ชั้น 5 อาคารวีรสุ ถนนวิภาวดี โทร. 02-254-8100-8 ต่อ 3600
 •สาขา 2 : ชั้น 1 อาคารวีรสุ ปากซอยลาดพร้าว 134 โทร. 02-754-1040-7 ต่อ 40

บทความนี้เขียนโดย นพ. อธิวัฒน์ อภิชาติกุล
 ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลศิริราช

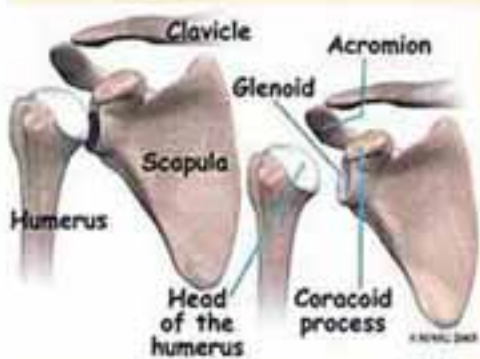


ปวดไหล่ Shoulder Pain

• อาการปวดไหล่เป็นปัญหาที่พบบ่อยๆ แต่ความเข้าใจถึงสาเหตุการปวด และแนวทางการรักษาในปัจจุบันมีความเข้าใจน้อยกว่า

ส่วนประกอบของหัวไหล่

- กระดูก(Bone)
 - กระดูกแขน(Humerus)
 - กระดูกสะบัก(Scapular)
 - กระดูกไหปลาร้า(Clavicle)



- กล้ามเนื้อและเอ็น (Muscle & Ligament)
- ถุงน้ำ(Bursa)



ทำหน้าที่ลดแรงเสียดสีระหว่างกล้ามเนื้อและกระดูก

สาเหตุของการปวดไหล่

- ถุงน้ำใต้หัวไหล่อักเสบ
 - มักมีอาการเวลาเอื้อมไปหยิบของ ดึง หรือปลดตะขอเสื้อใน หรือไม่สามารถนอนตะแคงทับไหล่ไม่ได้
 - อาการปวดมักจะปวดในช่วงกลางคืนมากกว่ากลางวัน
 - อาจพบร่วมกับการมีกระดูกงอกบริเวณหัวไหล่

เอ็นข้อไหล่อักเสบหรือฉีกขาด(Rotator cuff tear)

- เอ็นข้อไหล่ฉีกขาดหรือฉีกขาด(Rotator cuff tear)
 - มีอาการปวด ยกแขนไม่ขึ้น หรือมีอาการอ่อนแรง บางครั้งผู้ป่วยบางรายอาจได้รับการวินิจฉัยว่าข้อไหล่ติด หรือกล้ามเนื้ออักเสบ ซึ่งการรักษาที่มีควิธีอาจทำให้อาการไม่ดีขึ้น

- ผนังหุ้มข้อไหล่อักเสบ(Adhesive Capsulitis)
 - มีอาการปวด ร่วมกับมีข้อไหล่ติด และมักจะปวดช่วงเวลากลางคืน แต่การติดของข้อไหล่จะมีการเคลื่อนไหวส่วนมากทุกทิศทาง

- ข้อไหล่เสื่อม(Osteoarthritis)
 - มีอาการปวด และอาจมีเสียงเวลาเคลื่อนไหวข้อไหล่
 - การปวดมักจะปวดทุกทิศทางของการเคลื่อนไหว
 - โดยทั่วไปมักพบในผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เคยประสบอุบัติเหตุบริเวณหัวไหล่

การรักษา

1. การรักษาด้วยวิธีการไม่ผ่าตัด (Non-operative)

- 1.1 การรับประทานยา : ลดอาการปวดและการอักเสบ(NSAIDs)
- 1.2 การฉีดยา(Injection) : ยาชา หรือยารักษาผลสมมติยอร์คด์
- 1.3 การทำกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์ฟื้นฟู



2. วิธีการรักษาโดยการผ่าตัด

2.1 การผ่าตัดโดยใช้กล้อง (Arthroscopy) มักทำในผู้ป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาแบบประคับประคอง

ข้อดี

- แผลเล็ก
 - อาการปวดหลังผ่าตัดน้อย ทำให้ระยะเวลาการอยู่โรงพยาบาลสั้นกว่าโดยทั่วไป
 - โอกาสติดเชื้อมีน้อยกว่า
- 2.2 การผ่าตัดโดยการเปิดแผล : ในปัจจุบันมีการทำน้อยลง ซึ่งจะทำในรายที่ไม่สามารถรักษาโดยการผ่าตัดผ่านกล้องได้ หรือการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียม ☺



Su-Do-Ku

เกมส์ปริศนา

How to play

เกมส์ปริศนา ประกอบด้วย ตารางขนาด 9 x 9 และมีตารางย่อยขนาด 3 x 3 ในตารางจะมีตัวเลขอยู่ซึ่งเป็นตัวเลขที่กำหนดมาให้ จุดประสงค์ก็คือ ให้เติมตัวเลขลงในช่องที่ว่างอยู่ 1 ตัวเลขต่อหนึ่งช่อง สอดคล้องในแต่ละแถวและแต่ละคอลัมน์ จะประกอบไปด้วยตัวเลข 1 - 9 ครบทุกแถว โดยที่ตัวเลขจะไม่ซ้ำกัน และในแต่ละตารางย่อยจะไม่ซ้ำกันด้วย รวมถึงความหมายก็คือจะมีเลข 1 - 9 ใดก็ไม่ซ้ำกัน

**จุดจบได้ที่หน้า 27

1

		9	2	7		4		
						9		5
	1		5		8	7	2	3
6		7	3				8	9
			7		9			
5	9				1	2		7
	8	1	6		4		7	
2		5						
		4		2	5	3		

2

9		4	8	5			3	
								9
7			6	1		4		2
4	5		3	8	7			1
3								5
1			9	4	5		6	8
2		7		3	6			4
8								
	4			2	8	9		3

Q

คำถาม

1. ปวดข้อเท้า เรียนถามคุณหมอดังนี้ค่ะ
มักมีข้อเท้าพลิกเป็นประจำ เมื่อมีอาการควรพักเท้าเป็นเวลาเท่าใด
จึงสามารถเดินได้ตามปกติ และควรออกกำลังกายท่าใด หรือ
ปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อลดการพลิกของข้อเท้า ควรใส่ Support
หรือไม่ ถ้าควรเป็นรุ่นใดคะขอคุณค่ะ

A

คำตอบจาก ทีมแพทย์โรงพยาบาลพระรามเก้า

- ➔ ปัญหาการเกิดข้อเท้าพลิกบ่อยๆ นอกจากเกิดจากรองเท้า
หรือการเดินที่ไม่เหมาะสม อาจจะต้องดูด้วยครับว่า บางกรณี
มีการฉีกขาดเอ็นของข้อเท้า จะทำให้ข้อเท้าหลวมและเกิดการ
พลิกได้บ่อย
- ➔ การฝึกข้อเท้าโดยทั่วไป ลดการใช้วานหนักๆ จนกว่าจะหาย
ปวด และการใส่ Support ให้ใช้ในลักษณะที่หุ้มทั้งข้อเท้า แต่จะ
ช่วยได้แค่ข้อเท่านั้น ไม่ได้ลดการพลิกเท้าไรครับ สำคัญที่การฝึก
ลดการใช้วานและหลีกเลี่ยงการใส่ส้นสูงครับ
- ➔ การบริหาร ขึ้นกับสาเหตุที่เป็นหรือมีปัญหาครับ



Q

คำถาม

2. อาการปวดตึงที่หัวเข่าซ้าย
มีเสียงดังที่ขาเวลาลุกขึ้นยืนมานานแล้ว แต่เพิ่งมาปวดเข่าเมื่อ
เมษ.53 รู้สึกตึงๆ ที่เข่าซ้าย, ปวดเข่า, นั่งยองๆ, นั่งพับเพียบ
แล้วจะปวดมาก เคยไปหาหมอที่รพ.เอกชนแห่งหนึ่ง คุณหมอใช้
มือจับมึนที่หัวเข่า(เจ็บมาก) แล้วบอกว่าเข่าเสื่อม กลับบ้านมา
เจ็บยิ่งกว่าเดิม ไม่กล้าทานยามาก ใช้ข้อออกกำลังกาย ตามที่คุณ
หมอแนะนำ แล้วใช้ยาฉีดเวลาปวด แต่มาช่วงนี้อากาศเย็น รู้สึก
ว่าอาการปวดกำเริบขึ้น บางครั้งรู้สึกเสียวเวลาเดิน จนกลัวว่าจะ
เดินไม่ได้ ปวดมากก็ใช้ยาฉีดเอา และคิดว่าจะลองซื้อคอลลาเจนมา
ทานดู อยากปรึกษาคุณหมอมว่า อาการนี้ เป็นข้อเข่าเสื่อมหรือเปล่า
คะ และถ้าเอ็กซ์เรย์ จะทราบ
แน่ชัดกว่านี้หรือไม่คะ ปกติติดใจ
เป็นคนชอบเดินมากๆ ตอนหลัง
เดินได้ไม่เยอะเลย ตอนนี้อายุ
38 ปีค่ะ ไม่มีบุตร รบกวนขอ
คำแนะนำด้วยนะคะ อยากรู้ว่า
อันตรายมากหรือเปล่า ขอคุณ
มากๆ ค่ะ



คำตอบจาก ทีมวิทยากร โยสสินสมบุรณ์

- ➔ อาการดังกล่าวเป็นลักษณะของเข่าเสื่อมได้ครับ แต่สาเหตุอาจ
มาจากอย่างอื่นได้ เช่น เอ็น หรือหมอนรองกระดูกเข่า ซึ่งการ
รักษาจะแตกต่างกัน
- ➔ การ X-RAY ก็ช่วยในการวินิจฉัยครับ การ X-RAY
ธรรมดา อาจจะบอกได้ไม่ละเอียดครับ การทำ X-RAY
คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) จะให้ความละเอียดมากกว่า
- ➔ แต่ปัญหาข้อเข่าเสื่อมในอายุ 38 ปี มักจะมาจากการใช้วาน
หนัก หรือเคยเกิดการบาดเจ็บต่อผิวข้อครับ

A



01 “รพ.พระรามเก้า มาตรฐานระดับโลก”

ดร.แอนนา เทเวศา เคอ มิยาซาคะ พิธีกรและจากสถาบันรับรองมาตรฐานโรงพยาบาลนานาชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา ร่วมแสดงความยินดีกับคณะแพทย์และผู้บริหารโรงพยาบาลพระรามเก้าที่ได้ผ่านการรับรองมาตรฐาน JCI (Joint Commission International) จากประเทศสหรัฐอเมริกา โดยได้คะแนนเป็นอันดับหนึ่งของประเทศไทย

02 “รพ.พระรามเก้ามอบเงินให้น้องเพื่อเด็ก ๆ ในชุมชน”



โรงพยาบาลพระรามเก้าโดยนายศุภกร จันทระกุล หัวหน้าแผนกสื่อสารการตลาด มอบเงินเพื่อสนับสนุนกิจกรรมแก่ชุมชนพระรามเก้า เนื่องในงานวันเด็กแห่งชาติ โดยมีประธานชุมชนเป็นตัวแทนรับมอบ เมื่อเร็วๆ นี้

“วันเด็กแห่งชาติ 2554” 03

รอบคอบ รู้คิด มีจิตสาธารณะ



แผนกกุมารเวชโรงพยาบาลพระรามเก้า ได้จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ เพื่อให้เด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านการเรียนรู้และเป็นของขวัญตามคำขวัญประจำปี โดยมีเด็ก ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ณ คลินิกเด็กดี ชั้น 3 เมื่อเร็วๆ นี้

เฉลย

Su-Do-Ku

เกมส์

1

3	5	9	2	7	8	4	1	6
8	7	2	1	6	9	5	4	3
9	1	6	5	9	8	7	2	3
6	4	7	3	5	2	1	8	9
1	2	3	7	8	9	6	5	4
5	9	8	4	6	1	2	3	7
9	8	1	6	3	4	5	7	2
2	3	5	9	1	7	8	4	6
7	6	4	8	2	5	3	6	1

2

9	6	4	8	5	2	1	3	7
5	2	1	6	7	3	4	8	9
7	3	8	6	1	9	4	5	2
4	5	4	3	8	7	2	9	1
3	4	9	2	6	1	7	4	5
1	7	2	9	4	5	3	6	8
2	9	7	5	2	6	8	1	4
8	1	3	7	9	6	5	2	4
6	4	5	1	2	8	9	7	3

World Class Medical Services Accredited by JCI (USA)



รางวัลคุณภาพแห่งความภาคภูมิใจที่สากขอมรับ

รางวัลและการรับรองคุณภาพโรงพยาบาลในระดับสากล ถือเป็นความมั่นใจกับผู้ที่เข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลพระรามเก้าว่า จะได้รับการตรวจวินิจฉัยและการรักษาพยาบาลเป็นไปตามขั้นตอน และได้มาตรฐานสากลที่โรงพยาบาลชั้นนำทั่วโลกถือปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ป่วยทุกท่าน ตามที่กำหนดไว้ในวิสัยทัศน์ Most trusted hospital คือ เราจะเป็นโรงพยาบาลที่ได้รับความไว้วางใจมากที่สุด ดังนั้นเพื่อให้บรรลุตามวิสัยทัศน์ ดังกล่าว โรงพยาบาลพระรามเก้าจึงมุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง จนได้รับการรับรองคุณภาพโรงพยาบาลในระดับสากล หรือ JCI (Joint Commission International) โดยสถาบัน ISQua จากประเทศสหรัฐอเมริกา

