ลานนาสาร

โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 2/2557

กลยุทธ์พิชิตโรคข้อเสื่อม

จ๊อกกิ้งอย่างไร ?

ให้ห่างไกลจากข้อเสื่อม และปวดหลัง

ลูกเท้าบิด ผิดรูป

ควรทำอย่างไร

การดูแลภาวะฉุกเฉิน โรคหัวใจ

ตรวจสุขภาพประจำปี

ห่วงใยชีวิต รู้ทันโรคร้าย

www.lanna-hospital.com

Contents

สารบัญ ลานนาสาร

1 - 2
เปิดอาคารใหม่ 5 ชั้น โรงพยาบาลลานนา

3 - 4
กลยุทธ์พิชิตโรคข้อเสื่อม

5 - 6
จ๊อกกิ้งอย่างไร ให้ห่างไกลจากข้อเสื่อม และปวดหลัง

7 - 8
เยี่ยมบ้านผู้ป่วย โรงพยาบาลลานนา

9 - 10
ภาวะวิกฤต พิชิต ... โรคหัวใจขาดเลือด

11 - 12
ตรวจสุขภาพประจำปี ... ห่วงใยชีวิต รู้ทันโรคร้าย

13 - 14
ลูกเท้าบิด ผิดรูป ... ควรทำอย่างไร

15 - 16
คุยกับหมอลานนา

17 - 18
ข่าวสารและกิจกรรม

อาคารใหม่ 5 ชั้น
โรงพยาบาลลานนา

นพ.ดุสิต ศรีสกุล
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลานนา

เพื่อเป็นการขอบคุณ :
โรงพยาบาลลานนา เริ่มงานก่อสร้างอาคารใหม่ 5 ชั้น

นายแพทย์ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา พร้อมด้วยคณะผู้บริหารทุกท่าน มีความยินดีและขอขอบคุณผู้ใช้บริการทั้งในจังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดใกล้เคียงทุกๆ ท่าน ที่ได้ให้ความไว้วางใจเลือกใช้บริการด้านสุขภาพกับโรงพยาบาลลานนาด้วยดีตลอดมา ด้วยเหตุนี้เอง ทำให้เราต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านการให้บริการและสถานที่ให้เพียงพอต่อจำนวนของผู้ใช้บริการ เพื่อให้ผู้มารับบริการ โรงพยาบาลลานนาทุกท่าน ได้รับความสะดวกอย่างสูงสุด

ขณะนี้เราได้ลงมือก่อสร้างอาคารใหม่ 5 ชั้น ซึ่งเป็นอาคารแบบร่วมสมัย ออกแบบให้เข้ากับโครงสร้างอาคารเดิม เพื่อความกลมกลืน แต่ภายในจะเน้นการออกแบบตกแต่งภายใน ที่สวยงาม ทันสมัย พร้อมอรรถประโยชน์การใช้งานที่มากมาย มีทั้งห้องตรวจผู้ป่วยนอก และแผนกหอผู้ป่วยนอนอีก 3 ชั้น คาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณปลายปี 2558 ให้ทันต่อการขยายตัวทางเศรษฐกิจของเมืองเชียงใหม่ ที่จะเข้าสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) ที่จะเกิดขึ้นในไม่กี่ปีที่จะถึงนี้

กลยุทธ์พิชิต “โรคข้อเสื่อม”

ปฏิเสธไม่ได้ว่าคนเรายิ่งแก่ ยิ่งเสื่อม !!! ส่วนอะไรที่จะเสื่อมนั้นเหรอ ก็คงจะเป็นหลายๆ อย่างในร่างกายเรา ที่มักจะโรยราตามอายุ ที่เราจะมาพูดถึงวันนี้ก็คือ โรคข้อเสื่อม ซึ่งมักจะหลีกเลี่ยงไม่ได้เมื่อเราแก่ตัวลงไป แม้ว่าอาจจะเป็นเรื่องปกติของคนสูงอายุก็ตาม แต่จะเป็นช้าหรือเร็วนั้น ขึ้นอยู่กับการใช้งานข้อต่างๆ ถ้าใช้งานมากไปก็อาจเกิดขึ้นเร็ว เพราะอวัยวะของเรา นอกจากจะเสื่อมไปตามอายุแล้ว ยังเสื่อมเร็วเนื่องจากการใช้งานหนักได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นเราสามารถป้องกันและดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรคข้อเสื่อมได้

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคข้อเสื่อม ?

นพ.เดชวัศวร์ ศิวัชพันธุ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา กล่าวว่า อาการเจ็บปวดบริเวณข้อต่างๆ ในร่างกาย มักจะเป็นอาการแรกและชัดเจนของการเกิดโรค เริ่มจากเจ็บปวดเล็กน้อย จนถึงปวดรุนแรง เมื่อมีการเคลื่อนไหว และอาจรุนแรงถึงขั้นข้ออักเสบแดง บวม ร้อน หรือแม้จะอยู่เฉยๆ ก็ปวดได้ ซึ่งทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวกเหมือนเดิม และอาจสังเกตได้จากว่า มีเสียงกระดูกกระทบกัน มีอาการปวดตอนเช้า โดยเฉพาะตอนอากาศเย็น และมีอาการปวดข้ออยู่บ่อยๆ เวลาทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

อะไรที่เป็นสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมได้บ้าง ?

แน่นอนว่าอายุเป็นปัจจัยหลักๆ ที่ทำให้เกิดโรคข้อเสื่อม เพราะคนอายุยิ่งเยอะ โอกาสเสื่อมของกระดูกและข้อ ก็มีมากเช่นเดียวกัน รวมไปถึงน้ำหนักตัว ที่ข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อเท้า ที่ต้องรับแรงที่มากกว่าคนปกติ ก็เป็นการเร่งให้เสื่อมได้เร็วขึ้น หรืออาจจะเกิดจากการได้รับอุบัติเหตุ หรือการเล่นกีฬาที่หักโหมจนอาจก่อให้เกิดโรคได้ง่ายและเร็วขึ้น นอกจากนี้อาจเกิดได้จากการทำงานหนัก เช่น กลุ่มคนที่ทำงานใช้แรงงานแบกหาม เช่น ยกของหนักๆ เป็นประจำ ข้อแขน ข้อเท้า หัวเข่า ไหล่และศอกก็จะเสื่อมเร็ว เป็นต้น รวมถึงอาจมาจากสาเหตุของโรคอื่น เช่น เกาต์ , ข้อกระดูกอักเสบ , การติดเชื้อในข้อกระดูก , รูมาตอยด์ เป็นต้น ซึ่งถ้ามีอาการปวด ควรมาให้แพทย์ตรวจ เนื่องจากมีหลายสาเหตุ

แล้วเราจะป้องกันได้อย่างไร ?

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา แนะว่า แม้ว่าเราจะห้ามไม่ให้เวลาเดินทางให้เราแก่ตัวลงได้ แต่เราก็สามารถเริ่มดูแลตัวเองได้แต่เนิ่นๆ การควบคุมน้ำหนักตัวเองไม่ให้มากเกินไป การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและไม่หักโหม เช่น มีการวอร์มอัพร่างกายก่อนเล่นกีฬาทุกครั้ง ใช้อุปกรณ์เสริมป้องกันระหว่างเล่นกีฬา เช่น ผ้าพันข้อเท้า หรือข้อมือระหว่างเล่นกีฬา เพื่อลดการบาดเจ็บระหว่างเล่นกีฬาได้ หรือการเล่นกีฬาที่เหมาะสม เช่นการเดิน ปั่นจักรยาน หรือเล่นกีฬาในน้ำ ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่ เป็นต้น

นพ.เดชวัศวร์ ศิวัชพันธุ์
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

แม้ว่าการรักษา**โรคข้อเสื่อม**นั้น ผลการรักษาส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับคนไข้ ที่ต้องปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง เช่น ควบคุมน้ำหนัก ไม่หักโหมการทำงาน รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อจะได้หายให้เร็วและไม่กลับมาเป็นอีก แต่หากใครที่เริ่มมีอาการปวดที่ข้อที่กระดูก ควรรีบมาปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการ และรักษาให้ทันเวลา

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา มีแพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกและข้อ ยินดีให้คำปรึกษาและการรักษาด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ **053-999-777** หรือ ปรึกษาแพทย์ทางเว็บไซต์ **www.lanna-hospital.com** ได้แล้ววันนี้ **“ก่อนที่เรื่องร้ายๆ จะมาหาคุณ”**

จ๊อกกิ้งอย่างไร ?

ให้ห่างไกลจากโรคข้อเสื่อม และปวดหลัง

เคยได้ยินกันมั้ยว่า “สุขภาพดี หาซื้อไม่ได้” เป็นเรื่องจริงครับ ไม่ว่าจะรวยล้นฟ้า มีอำนาจยิ่งใหญ่แค่ไหน ก็หาซื้อความมีสุขภาพดีไม่ได้ ซึ่งหากไม่รู้จักดูแลตนเอง และไม่ออกกำลังกาย แน่นอนว่าสภาพร่างกายก็คงย่ำแย่ลงไปตามอายุที่มากขึ้น วันนี้เราจะมาแนะนำการออกกำลังกายง่ายๆ ที่ใครๆ หลายคนก็เล่นได้ และเชื่อว่าเป็นพื้นฐานของกีฬาหลายๆ ชนิด ก็คือการ “จ๊อกกิ้ง” นั้นเอง ไม่ว่าจะวิ่งอย่างจริงจัง หรือวิ่งแบบเหยาะๆ ก็เป็นการออกกำลังให้สุขภาพดีได้แล้ว แต่จะวิ่งอย่างไร ให้ปลอดภัยห่างไกลจากโรคข้อเสื่อม และอาการปวดหลัง ...

นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

เทคนิคการจ๊อกกิ้งที่ถูกต้อง

ท่าทางการลงเท้าที่ถูกต้องในการจ๊อกกิ้ง ควรใช้ท่า **“ลงส้นก่อนลงปลายเท้า”** เป็นท่าที่เหมาะสำหรับนักวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างเราๆ ท่านๆ โดยส้นเท้าจะสัมผัสพื้นก่อนแล้วทั้งฝ่าเท้าจะตามมา และ เมื่อปลายเท้าลงมาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น เข่าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ปลายเท้าจะดันตัวไปข้างหน้า ซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บได้มากอีกทางหนึ่ง

เวลาจ๊อกกิ้งอย่าหลังค่อม

ให้เหยียดหลังตรง ไหล่จะเอนไปข้างหลังเล็กน้อย แต่เมื่อวิ่งขึ้นที่ชันไหล่จะเอนไปข้างหน้าเล็กน้อยให้แกว่งแขนตามธรรมชาติ และอย่ากังวลเกี่ยวกับระยะทางที่วิ่ง ให้กำหนดระยะเวลา หรือระยะทางที่จะวิ่ง และพยายามเพิ่มระยะเวลา โดยทั่วไปแนะนำว่าให้เพิ่มสัปดาห์ละ 10% เพื่อร่างกายจะได้ปรับตัวได้อย่างต่อเนื่อง

การหายใจ

ควรหายใจเข้าทางจมูกและปล่อยลมหายใจออกพร้อมกันทั้งทางจมูกและปาก อย่างไรก็ดี ให้ยึดกฎง่ายๆ คือ การหายใจควรเป็นไปตามสบาย และพยายามหายใจด้วยท้อง การหายใจด้วยท้องคือ สูดหายใจเข้าไปในปอดจนท้องขยาย และบังคับปล่อยลมให้ออกมาด้วยการแขม่วท้อง การหายใจไม่ถูกวิธีอาจจะทำให้เกิดการจุกเสียดขณะวิ่งได้

แม้ว่าการจ๊อกกิ้งจะเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายๆ ที่สามารถจ๊อกกิ้งที่ไหนก็ได้ เช่น สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ หรือรอบๆ หมู่บ้านก็ทำได้ แต่ก็ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก โดยให้คำนึงถึงสถานที่ ที่เราจะวิ่งว่ามีรถราวิ่งเยอะมั้ย จะเป็นอันตรายกับเราหรือเปล่า ซึ่งปัจจุบันมีตัวเลือกให้ผู้รักสุขภาพได้เลือกไว้ออกกำลังกายที่บ้าน เช่น เครื่องวิ่งสายพาน ที่สามารถวิ่งได้ภายในบ้าน ซึ่งเป็นการวิ่งคล้ายกับการวิ่งทั่วๆ ไป โดยอาจมีข้อเสียตรงที่ว่า เราต้องใช้แรงกระแทกในการวิ่ง ซึ่งก็อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บต่อกระดูกข้อเข่า ข้อเท้าก็เป็นได้

เครื่องวิ่งวงรี (Elliptical Machine)

เป็นเครื่องวิ่งที่ลดแรงกระแทก และไม่ทำให้ส่งผลเสียต่อกระดูก และข้อ อีกทั้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของระบบหายใจได้ดี เสริมสร้างการออกกำลังได้ในหลายๆ ส่วนของร่างกาย เช่น แขน ขา และร่างกายส่วนบน เป็นต้น

ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ที่

ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่

โทร. 053-999-777

เว็บไซต์ : www.lanna-hospital.com

เยี่ยมบ้านผู้ป่วย โรงพยาบาลลานนา

ทำงานนั่งนาน ***ปวดหลังเรื้อรัง***

กินยาไม่หาย รักษาได้ด้วยเทคโนโลยี

ฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง

สัมภาษณ์ : คุณคุณวุฒิ อินทะรังษี

จากอดีตพบว่าปัญหาปวดหลัง มักเกิดจากภาวะกระดูกเสื่อมของผู้สูงอายุเป็นส่วนมาก แต่ปัจจุบันพบว่าปัญหาปวดหลังส่วนใหญ่ ร้อยละ 80 มักเกิดจากการใช้ท่าทางในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง และเมื่อมีอาการปวดหลัง มักจะหายามาทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ ซึ่งนอกจากอาจจะไม่หายขาดแล้ว ยังมีโอกาสที่จะกลับมาเป็นซ้ำได้อีก จนถึงขั้นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด

รู้จักกับผู้ป่วย รพ.ลานนา

คุณคุณวุฒิ อินทะรังษี เปิดกิจการรับออกแบบ ผลิตจัดทำสติ๊กเกอร์ทุกรูปแบบมานานกว่า 20 ปี จึงมีกลุ่มลูกค้าเข้ามาเป็นประจำ ทำให้ต้องทำงานแทบทุกวัน แล้วยิ่งเวลาออกแบบจะต้องนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน เพื่อให้ทันกับความต้องการของลูกค้า บางครั้งนั่งทำงานเป็นครึ่งค่อนวันในท่าเดิมๆ โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลย แล้วก็มักจะมีอาการปวดหลัง ปวดเอวตามมาตลอด เมื่อเกิดอาการปวด ก็จะหายามาทาน รวมทั้งนวดประคบบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อบรรเทาอาการปวดอยู่เป็นประจำ ซึ่งอาการปวดหลังเกิดขึ้นกับผมอยู่หลายครั้ง แล้วก็เป็นๆ หายๆ อย่างนี้มานานหลายปีแล้ว

เหตุการณ์มันเกิดขึ้นอย่างไรครับ

จนเมื่อไม่นานมานี้ อาการปวดหลังของผมเริ่มรู้สึกว่าทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ มีทั้งอาการปวดหลัง ปวดเอว แถมยังมีอาการชาร้าวลงขาเพิ่มมาอีกด้วย แต่ก็ยังใช้วิธีการรักษาแบบเดิม แต่คราวนี้อาการปวดหลังที่มีอยู่ ไม่ได้ลดลงเลย ยิ่งเวลาทำงาน หรือทำกิจกรรมต่างๆ อาการปวดยิ่งรุนแรง จนไม่สามารถทำกิจกรรมในแต่ละวันได้เลย บังเอิญเคยอ่านบทความของ**ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา** เกี่ยวกับการรักษาโรคปวดหลังโดยไม่ต้องผ่าตัด ด้วย**เทคโนโลยีการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง** ทำให้มีความสนใจและคิดว่าที่นี่แหละจะรักษาอาการปวดหลังของผมให้หายได้

นพ.เดชวัศวร์ ศิวัชพันธุ์ แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ได้ตรวจร่างกายและสอบถามถึงอาการปวดหลังของผม รวมทั้งผลจากการเอกซเรย์แบบ MRI ที่คุณหมอส่งไปตรวจ พบว่าสาเหตุเกิดจาก**กระดูกสันหลังทับเส้นประสาทจนเกิดอาการอักเสบ** เนื่องจากการที่ผมทำงานหนัก และนั่งทำงานนานๆ และเกิดอาการปวดหลังสะสมเรื้อรังเป็นเวลาหลายปี จึงเป็นที่มาของอาการปวดหลัง คุณหมอได้แนะนำให้รักษาโดย**เทคโนโลยีการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง** ผมจึงตอบรับการรักษาตามที่คุณหมอแนะนำ ที่สำคัญเป็นการรักษาโรคปวดหลังโดยไม่ต้องผ่าตัด และนอนพักดูอาการเพียงไม่กี่ชั่วโมงก็กลับบ้านได้แล้ว

นพ.เดชวัศวร์ ศิวัชพันธุ์
แพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

หลังจากได้รับการรักษาแล้วรู้สึกอย่างไรบ้างครับ

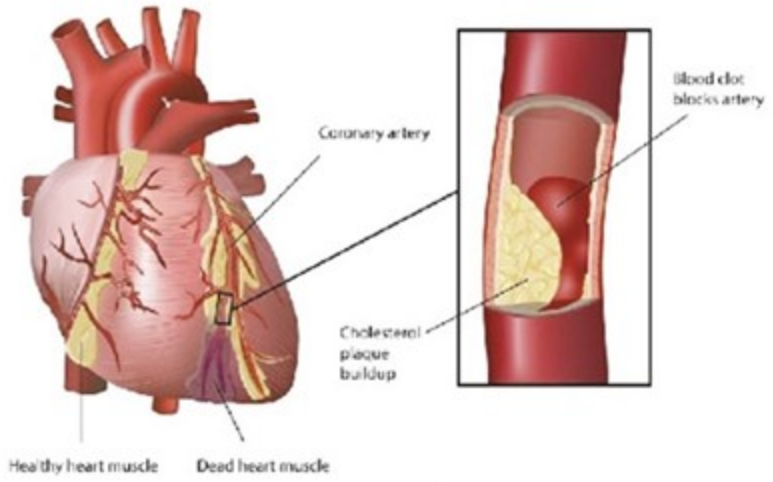
หลังจากการรักษาเพียงไม่นาน อาการปวดหลังของผมเริ่มดีขึ้นตามลำดับ พักฟื้นอีกไม่นาน สามารถกลับมาทำงานได้ตามปกติ ความทรมานจากอาการปวดหลังเริ่มหายไป คุณหมอได้กำชับให้ทำกายภาพบำบัดด้วยตนเอง และเลี่ยงการนั่งทำงานนานๆ หรือยกของหนักๆ เพื่อป้องกันอาการปวดหลังที่อาจกลับมาเป็นซ้ำได้อีก

ขอขอบคุณ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา คุณหมอเดชวัศวร์ และเจ้าหน้าที่พยาบาลทุกๆ ท่าน ที่คอยดูแลผม ตลอดการรักษาครั้งนี้ครับ

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
โดยแพทย์เฉพาะทางแล้ว ที่ห้องสนทนาหน้าเว็บไซต์หลักของโรงพยาบาล
www.lanna-hospital.com โทร.053-999777

ภาวะวิกฤต พิชิต ...
โรคหัวใจขาดเลือด

"ภาวะหัวใจขาดเลือด" เป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน โดยที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน และมักจะมีสัญญาณเตือนที่บ่งบอกถึงภาวะหัวใจขาดเลือดนี้ ซึ่งถ้าหากผู้ป่วยมีความรู้และสังเกตอาการของตนเองได้ ก็จะสามารถร้องขอความช่วยเหลือเพื่อให้การรักษาทันเวลา แต่ที่น่าตกใจคือ โรคหัวใจขาดเลือดนี้ พบถึง 1 ใน 3 ที่เป็นของสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทย เพราะไม่รู้ตัวและไม่รีบมารักษา หรือมารักษาแล้ว แต่เมื่อมาไม่ทันเวลาก็อาจเสียชีวิตได้ รวมทั้งอาจทำให้หัวใจล้มเหลวได้ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาวได้อีกด้วย



ภาพแสดงภาวะหัวใจขาดเลือด

สัญญาณเตือนของ

อาการหัวใจขาดเลือด

มักมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกเหมือนมีอะไรมากดทับ เจ็บอย่างต่อเนื่อง เจ็บมากขึ้นเรื่อยๆ และเจ็บนานเกินกว่า 5 นาที เจ็บปวดร้าวไปที่คอ ขากรรไกร หรือไหล่ซ้าย บางคนอาจมีอาการจุกแน่นลิ้นปี่ มีอาการใจสั่น เหนื่อยหอบร่วมด้วย หน้ามืด เหงื่อออกมาก จนถึงขั้นหมดสติ

แม้ว่าวิทยาการทางการแพทย์จะก้าวหน้า ก้าวไกลแค่ไหน แต่ถ้าเราไม่รู้จักดูแลตัวเอง โรคนี้ก็สามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ ทางที่ดีควรหมั่นมาตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปี เพื่อค้นหาความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งหมั่นดูแลสุขภาพหัวใจอย่างต่อเนื่อง เช่น ทานอาหารที่มีประโยชน์ งดอาหารหวาน มัน และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ และออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ เพื่อสุขภาพที่ดีของหัวใจคุณ

นพ.อภินันท์ ตันติวุฒิ
อายุรแพทย์ และแพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน
โรงพยาบาลลานนา

แล้วจะทำอย่างไรล่ะ: เมื่อเกิดภาวะของโรคหัวใจขาดเลือด

นพ.อภินันท์ ตันติวุฒิ อายุรแพทย์และแพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน **โรงพยาบาลลานนา** ให้คำแนะนำว่า ก่อนอื่นเลยครับ จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสัญญาณเตือนของอาการโรคหัวใจขาดเลือดว่ามีอาการอย่างไรบ้าง เช่น มักมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกเหมือนมีอะไรมากดทับ เจ็บอย่างต่อเนื่อง เจ็บมากขึ้นเรื่อยๆ และเจ็บนานเกินกว่า 5 นาที เจ็บปวดร้าวไปที่คอ ขากรรไกร หรือไหล่ซ้าย บางคนอาจมีอาการจุกแน่นลิ้นปี่ มีอาการใจสั่น เหนื่อยหอบร่วมด้วย หน้ามืด เหงื่อออกมาก จนถึงขั้นหมดสติไปเลยก็ได้ เมื่อมีอาการแบบนี้แล้ว หรือเห็นคนที่มีอาการแบบนี้ ก็ควรรีบนำส่งให้ถึงโรงพยาบาลหรือโทรเรียกรถฉุกเฉินให้เร็วที่สุด เพราะเมื่อกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดแล้ว กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะเริ่มตาย และเมื่อกล้ามเนื้อหัวใจตายแล้ว ไม่สามารถฟื้นฟูหรือสร้างใหม่ ดังนั้นถ้าสามารถปกป้องไม่ให้กล้ามเนื้อหัวใจถูกทำลายได้มาก โอกาสรอดชีวิตก็จะมีสูงขึ้นตามด้วย

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดมากน้อยแค่ไหน ??? ...

นพ.อภินันท์ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่า คนที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค หลักๆ แล้วจะมีกลุ่มคนดังต่อไปนี้ ผู้ชาย ผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบัน 35 ปี ขึ้นไปก็เริ่มเสี่ยงแล้ว เพราะมีปัจจัยแวดล้อมเสริม เช่น ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ กินอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีไขมันมาก คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดัน เบาหวาน รวมถึงผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวป่วยเป็นโรคหัวใจ โดยแพทย์จะแนะนำการตรวจได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) , การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะออกกำลังกาย (Exercise Stress Test) , การตรวจคลื่นเสียงหัวใจ (Echo Cardiography) หรือการตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์หัวใจ (CT Angiography) แต่ในกรณีถ้ามีอาการมาก แพทย์อาจตรวจด้วยการตรวจสวนหัวใจ (Coronary Angiography – CAG) เพื่อตรวจดูว่ามีกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือไม่ และหากตรวจพบแพทย์ก็จะแนะนำวิธีการรักษาต่อไป

ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ
โรงพยาบาลลานนา

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ 053-999-777

ตรวจสุขภาพประจำปี

ห่วงใยชีวิต รู้ทันโรคร้าย

แม้ว่าภายนอกเราอาจจะดูว่าร่างกายแข็งแรง และไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บมาถามหาสักเท่าไหร่ แต่ลึกๆ แล้ว เราไม่สามารถรู้ได้หรอกว่ามีอะไรที่ผิดปกติอยู่ในร่างกายของเราหรือเปล่า ...

การตรวจสุขภาพประจำปี ก็เป็นมาตรการอย่างหนึ่งที่เป็นการป้องกันโรค และเมื่อพบสิ่งผิดปกติก็จะได้ตรวจรักษาตั้งแต่เริ่มแรก อีกทั้งยังช่วยให้ทราบถึงวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคให้มีความเสี่ยงน้อยลง ป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ จึงต้องอาศัยการเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพเป็นประจำ

โดยทั่วไปแล้วการตรวจสุขภาพจะประกอบด้วย การตรวจสอบประวัติ การตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติการ โดยในวัยเด็กหรือวัยรุ่นควรตรวจสุขภาพภายนอกทั่วไป และตรวจสุขภาพฟัน ในวัยทำงานควรตรวจสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดันโลหิต ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ สำหรับผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพให้ละเอียดมากขึ้น เช่น ระดับไขมันในเลือด น้ำตาลในเลือด , การตรวจหามะเร็งเต้านม , มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งอื่นๆ ส่วนในรายที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือมีโรคทางพันธุกรรม เช่น มะเร็ง เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ ไขมันในเลือดสูง หรือเจ็บป่วยบ่อย ควรเริ่มต้นตรวจร่างกายตั้งแต่อายุยังน้อย โดยจะพิจารณาเลือกตรวจตามความเสี่ยงของผู้มารับการตรวจแต่ละราย

ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลลานนา ในฐานะองค์กรเพื่อสุขภาพ ได้ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปี จึงได้จัดโปรแกรมตรวจสุขภาพที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล ซึ่งมีรายละเอียดแตกต่างกันตามองค์ประกอบอันได้แก่ เพศ อายุ หน้าที่การงาน และสภาพร่างกาย เพื่อให้ท่านได้เลือกโปรแกรมการตรวจสุขภาพตามความเหมาะสม และได้รับประโยชน์สูงสุดสำหรับสุขภาพของท่าน อีกทั้งภายในศูนย์ตรวจสุขภาพมีสถานที่พร้อมให้บริการแบบครบวงจร ตั้งแต่ต้อนรับ ให้บริการตรวจสุขภาพ และรับรายงานผลการตรวจสุขภาพ โดยมีแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ มีห้องเจาะเลือด ห้องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ และห้อง X-Ray อยู่บริเวณเดียวกัน เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว

การดูแลสุขภาพของตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งก็สามารถทำได้ง่ายโดย **เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง** เพื่อสำรวจความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เนื่องจากการตรวจสุขภาพเป็นหนึ่งวิธีการป้องกันการเกิดโรค หรือในทางการแพทย์เรียกว่า **“การคัดกรองโรค”** เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค และค้นหาภาวะแทรกซ้อน ก่อนที่โรคร้ายจะลุกลามจนไม่สามารถเยียวยาได้ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตใจและร่างกายในระยะยาวต่อไป

ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการทุก**วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 – 16.00 น.**
และวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 08.00 – 12.00 น. สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 053-999-710 หรือ
ดูโปรแกรมตรวจสุขภาพได้ที่เว็บไซต์ โรงพยาบาลลานนา **www.lanna-hospital.com**

ทารกแรกเกิดส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ และมีรูปเท้าที่ปกติ แต่มีทารกบางคนที่เกิดมาแล้วมีลักษณะเท้าบิดเบี้ยวผิดปกติไม่เหมือนทารกทั่วไป ซึ่งทำให้พ่อแม่ของทารกน้อยมักกังวลว่า ลูกจะไม่สามารถเดินได้เมื่อโตขึ้น วันนี้**คุณหมอศิริชัย ลือวิฑูรเวชกิจ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อในเด็ก โรงพยาบาลลานนา** จะมาไขข้อสงสัยและแนะนำสำหรับคุณพ่อและคุณแม่ ที่มีปัญหาเรื่อง “ฝ่าเท้าลูกผิดรูป บิดเข้าด้านใน” (Metatarsus Adductus)

ลูกเท้าบิด ผิดรูป ควรทำอย่างไร ?

ลักษณะของเท้าที่ผิดปกติแบบ “ฝ่าเท้าโค้งบิดเข้าใน” คือ

จะมีลักษณะปลายเท้าซึ่งประกอบด้วยนิ้วเท้าทั้งหมดบิดเข้าด้านใน โดยที่เท้าส่วนอื่นๆ และข้อเท้าปกติ ซึ่งจะทำให้**รูปเท้ามีลักษณะโค้งคล้ายรูปถั่ว หรือรูปพระจันทร์เสี้ยว** โดยให้คุณพ่อ คุณแม่จับให้ลูกนอนหงาย แล้วสังเกตที่ฝ่าเท้าของลูกตั้งแต่ระยะช่วงกลางเท้าถึงปลายหัวแม่เท้าของเท้าทั้งสองของลูก ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับที่กล่าวมานั้นหรือไม่ และหากพบว่าเท้าลูกมีลักษณะข้างเคียงอย่างที่กล่าวมานั้น ควรพาลูกน้อยของท่านมาให้คุณหมอตรวจและวินิจฉัยอีกทีเพื่อความแน่นอน

รูปภาพ “ฝ่าเท้าโค้งบิดเข้าใน”

สาเหตุของลักษณะเท้าที่ผิดปกติแบบ “ฝ่าเท้าโค้งบิดเข้าใน” คือ

ส่วนหนึ่งเด็กที่มีภาวะของฝ่าเท้าบิดเข้าด้านใน จะเกิดจากพันธุกรรมของพ่อหรือแม่ที่เคยเป็นโรคนี้มาก่อน หรือเกิดจากการบิดของเท้า ผิวหนัง หรือต้นขาที่บิดเข้าด้านใน ทำให้เท้าบิดตามไปด้วย นอกจากนี้อาจเกิดจากพัฒนาการของลูกน้อยขณะอยู่ในครรภ์ ซึ่งเท้าของลูกอาจถูกบีบรัดจากพื้นที่แคบๆ ในมดลูก จนทำให้เท้าบิดได้นั่นเอง

แล้วจะมีวิธีการรักษาได้อย่างไร ?

จริงอยู่ ภาวะที่เด็กมีฝ่าเท้าบิดเข้าด้านใน เด็กส่วนใหญ่อาจจะมีการกลับคืนสู่ปกติหรือใกล้เคียงปกติได้เองตามธรรมชาติ แต่ก็อาจต้องได้รับการรักษาในเด็กบางราย แพทย์จะดัดเท้าให้ตรงและใส่เฝือก หรือใส่รองเท้าชนิดพิเศษดัดรูปเท้ากลับ จนรูปเท้าเป็นปกติ แต่ในบางรายที่มีอาการรุนแรงจริงๆ โดยไม่สามารถใช้วิธีการรักษาข้างต้นให้หายได้ แพทย์อาจจะจำเป็นต้องใช้การรักษาโดยการผ่าตัด

อย่างไรก็ตาม หากคุณพ่อ คุณแม่สังเกตว่าเท้าหรือขาของลูกน้อย มีลักษณะที่ผิดปกติ หรือคล้ายคลึงกับอาการเบื้องต้นแล้ว ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรรีบมาพบแพทย์เฉพาะทาง เพื่อตรวจรักษา ซึ่งจะได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง รวมทั้งคำแนะนำ และการติดตามเฝ้าระวังเป็นระยะๆ เพื่อให้ลูกน้อยหายจากอาการที่เป็นอยู่

นพ.ศิริชัย ลือวิฑูรเวชกิจ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อในเด็ก โรงพยาบาลลานนา ยินดีให้คำปรึกษา ออกตรวจทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 – 17.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 08.00 – 12.00 น. สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 053-999-777

นพ.ศิริชัย ลือวิฑูรเวชกิจ
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อในเด็ก
ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

คุยกับหมอลานนา

ติดตามดูรายการย้อนหลังได้จากทางเว็บไซต์
www.lanna-hospital.com

ตอนที่ 1 : โรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท

หากท่านมีอาการปวดหลังอยู่บ่อยๆ อย่าชะล่าใจหรือซื้อยามารับประทานเอง อาจอันตรายถึงขั้นเดินไม่ได้ ซึ่งในวันนี้ช่วง "คุยกับหมอลานนา" เราจะพาท่านไปพบกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ซึ่งก็คือ นพ.เดชวัศวร์ ศิวัชพันธุ์ เราจะไปขอปรึกษาคุณหมอเกี่ยวกับโรคปวดหลังกันค่ะ

ขอขอบคุณ :
นพ.เดชวัศวร์ ศิวัชพันธุ์
คุณพัลลภา รอดขันธ์เมือง
คุณนรพนธ์ แดงจีน

Q คนไข้ส่วนใหญ่ที่เข้ามารักษาอาการปวดหลังกับคุณหมอ ส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจากอะไร ?

A จากอาการปวดหลังที่เจอมา สาเหตุส่วนใหญ่ของคนไข้มาจาก เรื่องของการนั่งทำงานนานๆ ซึ่งเป็นเรื่องของการปวดกล้ามเนื้อ และก็มีบางส่วนที่จะเป็นเรื่องของหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท และอีกส่วนหนึ่งก็เป็นเรื่องของกระดูกทับเส้นประสาท มักเจอในผู้ป่วยที่อายุมากขึ้น

ภาพเบื้องหลังการถ่ายทำรายการ “คุยกับหมอลานนา”

Q ผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท ส่วนใหญ่มักจะมีอาการแบบไหน ?

A อาการของหมอนรองกระดูกทับเส้นส่วนใหญ่ ผู้ป่วยจะมาด้วยอาการเรื่องของปวดหลัง ซึ่งบางคนก็มาด้วยปวดหลัง ปวดชาลงขา จะมีทั้งปวดชา ปวดแสบ ปวดร้อน หรือว่ามีความรู้สึกว่า ไม่มีความรู้สึกที่เท้าเป็นหลัก

Q วิธีการดูแลผู้ป่วยเบื้องต้น และมีวิธีการรักษาแบบไหนบ้าง ?

A การดูแลเบื้องต้น อย่างน้อยผู้ป่วยต้องทราบก่อนว่าตัวเองเป็นอะไร โดยส่วนใหญ่ปัจจัยสำคัญมักเกิดจากการนั่งนาน ยืนนาน หรืออยู่ในอิริยาบถใดนานๆ รวมถึงการยกของหนักเกินกำลัง การทำกิจกรรมที่ต้องขยับหรือเคลื่อนไหวตัวเร็วๆ รวมถึงเรื่องกีฬาที่ต้องเตะ กระโดด หรือกระแทกเยอะๆ แล้วการเดินขึ้น - ลงเยอะเกินไป ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ อีกกลุ่มหนึ่งคือกลุ่มที่ชอบสูบบุหรี่ ซึ่งกลุ่มนี้การวิจัยก็มีผลแล้วว่า บุหรี่ก็ทำให้หมอนรองกระดูกเสื่อมได้เร็ว พอผู้ป่วยรู้แล้วว่าสาเหตุคืออะไร ก็ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะลดความเสี่ยง หรือไปปฏิบัติตัว เช่น อาจจะนั่งสักครึ่งชั่วโมงไม่เกิน 1 ชั่วโมง แล้วลุกไปยืดเส้นยืดสายสัก 10 นาที

ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่

งานฝึกอบรมสุขภาพดีได้ในที่ทำงาน เรื่อง

“การดูแลภาวะฉุกเฉิน โรคหัวใจ ในออฟฟิศ”

นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลานนา เป็นประธานเปิดในงานอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง **"การดูแลภาวะฉุกเฉิน โรคหัวใจในออฟฟิศ"** วิทยากรโดย นพ.อภินันท์ ตันติวุฒิ อายุรแพทย์และแพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน และคุณพานทอง สมปาน พยาบาลอาชีวอนามัย โรงพยาบาลลานนา โดยกิจกรรมวิชาการในครั้งนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเพื่อสังคม (CSR) ที่โรงพยาบาลลานนาจัดต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี ซึ่งได้รับการตอบรับจากผู้เข้าร่วมงานเป็นอย่างมาก บรรยากาศเป็นไปด้วยความอบอุ่น ณ ห้องประชุมเลควิว โรงแรมกรีนเลค รีสอร์ท จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2557 ที่ผ่านมา

ยินดีต้อนรับแพทย์ใหม่

พญ.นภารัตน์ เชาวน์วิทยางกูร
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจักษุวิทยา

นพ.สุกฤษฎิ์ เลาห์อุทัยวัฒนา
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมเฉพาะทาง
สาขาจิตเวชศาสตร์

นพ.ชญตว์ ชาญมานนท์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาท

พิธีตั้งเสาเอก - โท อาคารใหม่ 5 ชั้น โรงพยาบาลลานนา

และพิธีตั้งศาลพระพรหม - พระภูมิเจ้าที่

พัฒนาก้าวไปอย่างไม่หยุดยั้ง โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่ โรงพยาบาลเอกชนแห่งแรกๆ ในภาคเหนือ เปิดให้บริการยาวนานมากว่า 37 ปี จนเป็นที่ไว้วางใจแก่ชาวจังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดใกล้เคียง ที่มีผู้มาเลือกใช้บริการจำนวนมาก จนต้องเพิ่มการก่อสร้างอาคาร 5 ชั้น แห่งใหม่ ซึ่งมีกำหนดแล้วเสร็จปลายปี 2558 นี้

พิธียกเสาเอก - โท และตั้งศาลพระพรหม - พระภูมินี้ เป็นพิธีกรรมแต่โบราณ ที่เชื่อว่าจะทำให้งานก่อสร้างมีความราบรื่น ไม่มีปัญหาและอุปสรรค ผู้ที่อยู่อาศัยอยู่เย็นเป็นสุข และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งเป็นความเชื่อและเป็นวัฒนธรรมประเพณีที่ดีสืบทอดต่อๆ กันมาเป็นสิริมงคลต่อการอยู่อาศัย

งานอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง “คุณแม่ยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ” รุ่นที่ 1

นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลานนา เป็นประธานเปิดงานอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง **"คุณแม่ยุคใหม่ ... ใส่ใจสุขภาพ"** รุ่นที่ 1 ประจำปี 2557 วิทยากรโดยทีมพยาบาลวิชาชีพ จากศูนย์สูตินรีเวช-กุมารเวชกรรม และแผนกห้องคลอด-ทารกแรกเกิด รพ.ลานนา บรรยากาศภายในงานเต็มไปด้วยความอบอุ่น ณ ห้องประชุมคอมพิวเตอร์ โรงพยาบาลลานนา เมื่อวันเสาร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2557 ที่ผ่านมา

โรงพยาบาลลานนา

www.lanna-hospital.com

LANNA HOSPITAL

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

ติดตามชม **คุยกับหมอลานนา**

ทางรายการล้านนามหานคร

ล้านนามหานคร

ทุกวันศุกร์ที่ 2 และ 4 ของเดือน ตลอดปี 2557

เวลา 15.30 น. ทางช่อง 11 NBT

สทท.

" เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ "

โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

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

Tel. 053-999777 Fax. 053-999798