

ลานนาสาร



โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 2 /2559

SIEMENS

40th
Anniversary
โรงพยาบาลลานนา

“คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม”
โรคฮิตคนไอเทค

ปัญหาโรคปวดต้อง
ของคนวัยทำงาน...
รู้สาเหตุ ป้องกันได้

โรงพยาบาลลานนา
เดินหน้า ศูนย์โรคปวดต้อง
ให้บริการชาวเหนือ



www.lanna-hospital.com

www.lanna-hospital.com

Contents

สารบัญ สารานุกรม

2

เปิดให้บริการ MRI

3 - 4

เปิดใจ ผู้อำนวยการ ก้าวสู่ 40 ปี โรงพยาบาลลานนา

5 - 6

ปัญหาโรคปวดท้องของคนวัยทำงาน...รู้สาเหตุ ป้องกันได้

7 - 8

จัดโต๊ะทำงานอย่างไร เพื่อหลีกเลี่ยงอาการ “ปวดหลัง”

9 - 10

เยี่ยมบ้าน ครอบครัวลานนา
ตอน ผ่าตัดนิ่วในถุงน้ำดีแบบแผลเดียว

11 - 12

“คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม” โรคฮิตคนไฮเทค

13 - 14

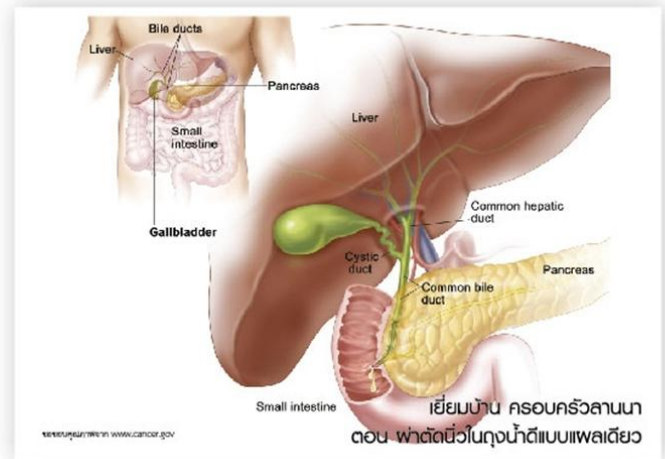
การเตรียมตัวตรวจ MRI

15 - 16

เคล็ดไม่ลับป้องกันโรคมูมิแพ้

17 - 18

ข่าวสาร และกิจกรรม





วินิจฉัยแม่นยำ
รักษาได้ตรงจุด
ด้วยเครื่องสแกน
แม่เหล็กไฟฟ้า
เอ็ม.อาร์.ไอ

โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการ ศูนย์ **MRI** แม่เหล็กไฟฟ้า เพิ่มศักยภาพในการให้บริการทางการแพทย์ ที่เพิ่มมากขึ้น...



เปิดให้บริการ ศูนย์ **MRI** แม่เหล็กไฟฟ้า

เพื่อเพิ่มศักยภาพในการให้บริการทางการแพทย์
เพิ่มมากขึ้นโดยที่การตรวจวินิจฉัย ด้วยเครื่องตรวจ MRI
แม่เหล็กไฟฟ้า จะสามารถมองเห็นในส่วนของร่างกายที่ผิดปกติ
ได้อย่างชัดเจน และมีผลข้างเคียงต่อผู้ป่วยน้อยมาก เป็นผลดี
ที่จะทำให้แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคได้อย่างแม่นยำ และรักษา
ได้อย่างตรงจุด นับเป็นเครื่องใหม่ล่าสุดในจังหวัดเชียงใหม่
จัดจำหน่ายโดยบริษัทSiemens เทคโนโลยีจากประเทศเยอรมัน



สอบถามเพิ่มเติมและนัดหมายแพทย์เพื่อตรวจ ได้ที่
ศูนย์MRI แม่เหล็กไฟฟ้า โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999-783

“ 40 ปี โรงพยาบาลลานนา เดินหน้า ศูนย์โรคปวดท้อง ให้บริการชาวเหนือ ”



“หลังจากที่ รพ.ลานนา ของเราได้เปิดให้บริการศูนย์โรคปวดหลัง และได้รับผลตอบรับเป็นอย่างดี จากผู้มารับบริการแล้ว ในปีนี้เรามีการเปิดเพิ่มในส่วนของการเป็น ศูนย์โรคปวดท้อง ที่โรงพยาบาลลานนา ได้ลงทุนเพิ่ม ในอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องมือที่ทันสมัย เช่นเครื่องสแกนแม่เหล็กไฟฟ้า MRI เพื่อช่วยแพทย์ได้ใช้ในการวินิจฉัยโรคให้แม่นยำยิ่งขึ้น รวมถึงจัดให้มีแพทย์เฉพาะทางอยู่ประจำศูนย์โรคปวดท้องถึง 2 ท่าน ให้บริการตรวจวินิจฉัยโรคด้วยการส่องกล้อง

ขณะนี้ผู้มาใช้บริการจำนวนมากด้วยโรคปวดท้องนี้แม้จะเป็นโรครธรรมดาสามัญ แต่อาการของโรคที่เป็นๆหายๆ มักจะสร้างความรำคาญ เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วยการส่องกล้องเป็นวิธีการที่จำเป็นจะทำให้ แพทย์สามารถมองเห็นส่วนผิดปกติ ในระบบทางเดินอาหาร เมื่อพบแล้วก็จะสามารถทำการรักษาให้ยาได้ตรงสาเหตุ หรือในผู้ป่วยที่กลัวการส่องกล้อง เรายังมีให้บริการตรวจระบบทางเดินอาหารโดยการกลืนแคปซูลจิว ซึ่งง่ายและสะดวกสบายผู้ป่วยไม่เจ็บตัวให้เลือกใช้บริการ แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นกับการวินิจฉัยของแพทย์ ด้วยว่าควรใช้วิธีใดจึงจะเหมาะสม”





“

เรามีการปรับปรุงอาคาร สถานที่ทุกพื้นที่ เช่นห้องพักรักษาผู้ป่วยทุกห้อง ปรับปรุงแผนกผู้ป่วยนอก ศูนย์กุมารเวชกรรม ให้มีการแยกส่วนเด็กป่วยและเด็กดีออกจากกัน ให้ผู้ป่วยรับบริการได้สะดวกมากขึ้น เพิ่มส่วนของร้านค้า มีมินิมาร์ท และ ขยายห้องล้างไตเพิ่มอีก ซึ่งจะสามารถเปิดให้บริการเร็วๆนี้

”



พว.ดุสิต ศรีสกุล
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา
ให้สัมภาษณ์ถึงทิศทางก้าวต่อไป
ของโรงพยาบาลลานนา เนื่องในโอกาส
เปิดให้บริการครบปีที่ 40
ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2559

ปัจจุบันเรายังมีความพร้อมด้านการให้บริการ ผู้ป่วยชาวต่างชาติ ด้วยล่ามภาษาอังกฤษ ญี่ปุ่น จีน และพม่า อีกด้วย ทำให้โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่ มีความพร้อม และสามารถที่จะรองรับได้ทั้งผู้ป่วยชาวไทย และต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ให้สมกับวิสัยทัศน์ที่ว่า “เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

ถือเป็นข่าวดีของชาวเชียงใหม่ ที่มีโรงพยาบาลชั้นนำและมีศักยภาพการรักษาพยาบาลระดับสูง ทำให้เราไม่ต้องเดินทางไปรักษาตัวไกลบ้าน เหมือนแต่ก่อน

ปัญหาโรคปวดท้อง...ของคนทำงาน

รู้สาเหตุป้องกันได้



ใครว่างานออฟฟิศ สบาย ปลอดภัย ไม่มีโรค ... อย่าเพิ่งคิดแบบนั้นนะครับ จริงๆ แล้วโรคแฝงในคนออฟฟิศมีมากมาย ซึ่งก็มีทั้งคนที่รู้ และไม่รู้เช่นเดียวกัน ส่วนในคนที่รู้ก็สามารถป้องกันตนเองได้มากกว่าคนที่ไม่รู้ ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บในคนออฟฟิศที่พบบ่อยๆ มักได้ยื่นเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม นั่นก็เป็นปัญหาใหญ่ แต่ปัญหาแฝงที่มักพบบ่อยๆ อีกเช่นกันคือ โรคปวดท้อง ที่มักเกิดจากพฤติกรรมการกิน การปฏิบัติตัวของมนุษย์ออฟฟิศทั้งหลาย ถึงเวลาแล้วที่เราควรตระหนัก รู้ตัว รู้ทัน เพื่อเตรียมตัวรับมือ ป้องกัน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อ “โรคปวดท้อง”

โรคปวดท้องยอดฮิตของคนในออฟฟิศ ที่มักพบบ่อยๆ จะได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร ทำไมนะเหรอ? ก็เพราะมนุษย์ออฟฟิศส่วนใหญ่แล้วมีปัญหาเรื่องเวลา ที่ต้องทำงานแข่งกับเวลา เร่งรีบ จนอาจไม่มีเวลาทานข้าว หรือทานอาหารไม่ตรงเวลา รวมทั้งทานอาหารที่อาจเกิดความเสี่ยงต่อการปวดท้องได้ง่ายๆ เช่น ตอนเช้าๆ สายๆ บ่ายๆ ทำงานไป ก็ดื่มชา กาแฟ เทียงมาก็ทานอาหารรสจัด พอตกเย็นก็แวะสังสรรค์ดื่มเหล้า เบียร์ เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีพฤติกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดท้องกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ ความเครียดจากการทำงาน ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนปวดท้องได้เช่นกัน



โรคปวดท้อง...ยอดฮิต

● **โรคกรดไหลย้อน...**นี่ก็เป็นโรคฮิตติดชาร์ตของคนในออฟฟิศ เช่นเดียวกัน มักเกิดกับคนที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารไม่ละเอียดเคี้ยวไม่ละเอียด อาหารไม่ย่อย และคนที่สูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้าจัด มักเสี่ยงกับการเป็นโรคกรดไหลย้อน นอกจากนี้ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้มาเป็น 10 ปี อาจนำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารส่วนปลายได้อีกด้วย

● **โรคริดสีดวงทวารหนัก...**มักเกิดจากการ ที่นั่งกันนานๆ วันหนึ่งๆ ก็ชั่วโมงกัน โหนจะโถืออีก การนั่งนานๆ จะทำให้เกิดการกดทับเส้นเลือดดำบริเวณปลายลำไส้ก็เกิดอาการเลือดคั่ง บวม ยิ่งน้ำหนักมาก อาการก็เป็น ไ่วควรรลุกเดินบ้าง อย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง ก็ลุกมายืดเส้นยืดสายบ้าง เพื่อป้องกันการกดทับบริเวณกัน

“**โรคปวดท้อง**” มักพบบ่อยในคนทำงานออฟฟิศ โดยโรคเหล่านี้ไม่เลือกหน้าไม่เลือกคนเป็นได้ในทุกระดับตั้งแต่ ผู้บริหารยันพนักงานซึ่งหากปล่อยไว้ไม่รักษา อันตรายถึงขั้นเรื้อรัง และเป็นสาเหตุของ มะเร็งร้ายในระบบทางเดินอาหารได้



พญ.อัจฉราภรณ์ คงนาค

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร
ศูนย์โรคปวดท้อง โรงพยาบาลลานนา



ศูนย์โรคปวดท้อง

ตรวจวินิจฉัยด้วยแคปซูล

รักษาโดยการส่องกล้อง



โทร 053-999-777 www.lanna-hospital.com



จัดโต๊ะทำงานอย่างไร “ปวดหลัง” เพื่อหลีกเลี่ยงอาการ



ปัจจุบันคนทำงานทั่วไปส่วนใหญ่มากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ ต้องใช้คอมพิวเตอร์เกือบทั้งวัน อย่างน้อยก็มากกว่า 3-4 ชั่วโมงต่อวัน การจ้องจอคอมพิวเตอร์นานๆ ในท่าที่ผิดอาจทำให้เกิดอาการปวดหลังและไหล่เรื้อรังได้ เพราะฉะนั้นเราควรจะมาเริ่มต้นจัดท่าทางการนั่งให้ถูกวิธี เพื่อป้องกันการปวดหลังและไหล่ ที่อาจเกิดขึ้นได้

1. เริ่มจากเก้าอี้ เก้าอี้ที่แนะนำต้องเป็นเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลัง และปรับระดับความสูงได้ เวลานั่งหลังส่วนบนต้องพิงกับพนักเก้าอี้ และปรับระดับความสูงให้เข้าอประมาณ 90 องศา ให้รู้สึกสบาย เวลาทำงานให้เลื่อนเก้าอี้เข้ามาชิดโต๊ะให้มากที่สุด

2. อย่งที่สองคือการปรับจอคอมพิวเตอร์และโต๊ะทำงาน จอคอมพิวเตอร์ควรจะต้องตั้งตรงหน้า ไม่เอียงไปทางใดทางหนึ่ง เวลาเรานั่งมอง สายตามองตรงระดับสายตาควรจะต้องอยู่ที่บริเวณเศษหนึ่งส่วนสามขอบบนของตัวจอ



3. อย่งสามก็คือเมาส์และคีย์บอร์ด จะต้องอยู่ตรงหน้า ไม่เอียงไปทางใดทางหนึ่ง ไม่อย่างนั้นก็จะมีการเอี้ยวตัวไปมาก็จะปวดหลังได้ ถ้าเกิดคนที่ต้องใช้เมาส์นานๆแนะนำว่าอาจจะต้องซื้อแผ่นรองเมาส์หรือที่มีลักษณะเป็นเจล ให้ข้อมือเวลาจับเมาส์เป็นลักษณะแนวตรง ถ้าเกิดไม่มีตัวล็อกข้อมือจะเป็นลักษณะงอกลง อาจทำให้เกิดการกดทับบริเวณเส้นประสาทบริเวณข้อมือได้

แต่หากจำเป็นต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์อยู่ทั้งวัน แนะนำว่าควรหมั่นลุกมายืดเส้น ยืดสาย ออกไปมองนอกหน้าต่าง สูดอากาศหายใจข้างนอกบ้าง ดื่มน้ำ ดื่มทำเป็นประจำ เพราะนอกจากจะเป็นการพักสายตาแล้ว ยังเป็นการยืดกล้ามเนื้อ ไม่ให้กล้ามเนื้อยึดติดในท่าเดิมๆ นานๆ อย่างน้อยๆ ควรลุกออกจากโต๊ะ ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย แม้เราจะต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์บ่อยๆ แต่เราก็สามารถหลีกเลี่ยงกับอาการของออฟฟิศซินโดรมได้ด้วยตนเอง

ศูนย์โรคปวดหลัง
ผ่าตัดหลัง ด้วย...MIS
เทคโนโลยีแบบ II พลาลิก
 โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999-777



เยี่ยมบ้านผู้ป่วย



โรงพยาบาลลานนา



ผ่าตัดรักษานิ้วในถุงน้ำดี ... ช่อนรอยแผลเป็น ด้วยเทคโนโลยีส่องกล้องผ่าตัดแบบรูเดียว

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่ ได้นำเทคโนโลยีการรักษาแบบใหม่ ด้วยการผ่าตัดผ่านกล้องแบบแผลเดียว (LC Single Port) ซึ่งจะเป็นเทคนิคการรักษาแบบใหม่ หมดกังวลแผลเป็นที่ต้อง

คุณจุฑามาศ โพธิยอด ได้เล่าถึงประสบการณ์การรักษาโรคนิ่วในถุงน้ำดี ให้กับเราฟังว่า “เริ่มแรกเดิมที ไม่คิดว่าตัวเองจะป่วยเป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดี เพราะการที่เกิดขึ้นนั้น คลุมเครือ และคล้ายคลึงกับอาการปวดท้องโดยทั่วไป ซึ่งเริ่มจากแค่มีอาการปวดท้องทางกระเพาะอาหาร มีลมเสียดท้อง และมีกรดไหลย้อนบ้าง บางครั้ง บางคราว นั่นก็ทำให้เราคิดว่าเป็นเพียงอาการทั่วไป



ที่ใครๆ ก็เป็นได้ แต่อาการเหล่านี้เป็นมานาน และไม่ได้หายไปเลย แม้จะเคยเข้ารับการรักษา จากสถานพยาบาลอื่นๆ มาแล้ว จนล่าสุดจึงตัดสินใจ มาปรึกษาคุณหมอมที่ โรงพยาบาลลานนา ดิฉันได้มาพบกับ น.พ.ราชันย์พัทธ์ วรเวชานนท์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมส่องกล้อง ก็ได้แจ้งเกี่ยวกับอาการป่วย และความผิดปกติที่เกิดขึ้น ซึ่งตอนแรกก็คิดว่าเกิดจากโรค

ในระบบทางเดินอาหาร แต่ คุณพ่อของดิฉันได้เสียชีวิตเนื่องจากโรคมะเร็งในถุงน้ำดี คุณหมอก็คิดว่าอาจจะเกี่ยวข้องกัน และอาจเกิดโรคมะเร็งขึ้นได้ จึงได้ส่งดิฉันตรวจวินิจฉัยด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง

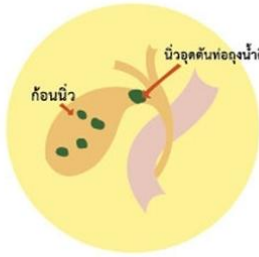
ผลการตรวจ พบว่าอาการที่ผิดปกติในร่างกายของดิฉัน เกิดจากโรคนิ่วในถุงน้ำดีพร้อมทั้งมีพังผืดร่วมด้วยในถุงน้ำดี จนทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง เพราะปล่อยปละละเลยเป็นเวลานาน จึงจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเอาถุงน้ำดีออก



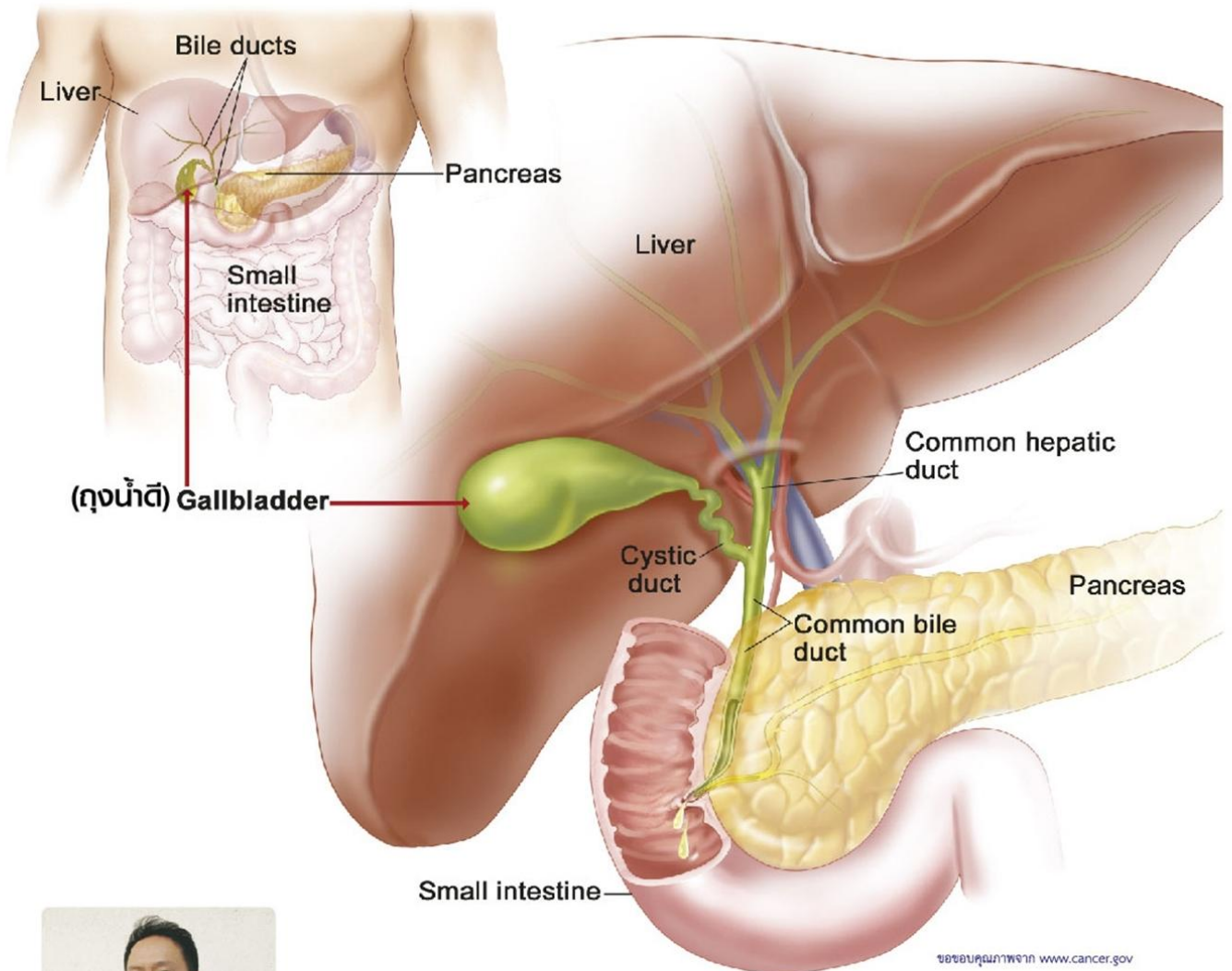
ขอขอบคุณ : คุณจุฑามาศ โพธิยอด

คุณจุฑามาศ โพธิยอด เปิดใจหลังรับการรักษาว่า “รู้สึกอัศจรรย์ใจมาก ที่หลังผ่าตัดดิฉันนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล เพียงแค่ 2 คืนเท่านั้นก็กลับบ้านได้ เท่านั้นยังไม่พอ เมื่อเปิดดูแผลที่ผ่าตัด กลับไม่พบร่องรอยของการผ่าตัดเลย เพราะอยู่ภายในสะดือของดิฉัน ซึ่งดิฉันให้สามีดูแผล ยังบอกว่า ถ้าไม่สังเกตดีๆ ก็แทบจะไม่เห็นเลย แถมยังบอกว่าสะดือยังสวยกว่าเดิมอีกด้วย นอกจากนั้นยังประทับใจ ในบริการของโรงพยาบาลลานนา ตั้งแต่วางก้าวเข้ามารักษาตัวแล้ว” คุณจุฑามาศ กล่าวอย่างมีความสุข

ผ่าตัดนิ่วในถุงน้ำดี ...



ซ่อนรอยแผลเป็น



นพ.ราชนิพัทธ์ วรเวชานนท์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมผ่านทางกล้อง
ศูนย์ศัลยกรรม โรงพยาบาลลานนา

นพ.ราชนิพัทธ์ วรเวชานนท์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมส่องกล้อง โรงพยาบาลลานนา ได้ให้ข้อมูลถึงวิธีการรักษาแบบใหม่ที่ใช้กับผู้ป่วยรายนี้ว่า “ผมได้เลือกใช้วิธีการรักษาแบบใหม่ด้วย การผ่าตัดนิ่วในถุงน้ำดีแบบส่องกล้องแผลเดียว (Laparoscopic Cholecystectomy หรือ LC Single Port) ซึ่งจะทำให้การผ่าตัดที่ต่างจากการส่องกล้องแบบเดิม โดยการลดจำนวนแผลผ่าตัดลงเหลือแผลเดียว บริเวณสะดือ เนื่องจากสะดือมีความโค้ง และยืดหยุ่นสามารถยืดเพื่อเปิดแผลให้กว้างขึ้นประมาณ 2 – 2.5 ซม. ทำให้สามารถใส่กล้อง และเครื่องมือขนาดเล็กผ่านทางช่องสะดือ เข้าไปผ่าตัดถุงน้ำดีออกได้ในแผลเดียว”

"คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม"
(computer vision syndrome)
หรือ "โรคซีวีเอส"



คนที่ทำงานอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น เกินสองสามชั่วโมง มักจะมีการปวดตา แสบตา ตามัว และบ่อยครั้งจะมีการปวดหัวร่วมด้วย อาการทางสายตาเหล่านี้เกิดจากการจ้องดูข้อมูลบนคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป เรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่า "คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม" (computer vision syndrome) หรือ "โรคซีวีเอส" อาการเหล่านี้พบได้เป็นส่วนใหญ่ของผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์นานๆ อาการในบางคนอาจเป็นเล็กน้อยๆ พอพักการใช้คอมพิวเตอร์สักครู่ก็หายไป แต่บางคนอาจเป็นบ่อย เป็นที่ต้องพักนานๆ หรืออาจต้องเข้ารับการรักษาก็เป็นได้

ซึ่งเจ้าโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม นี้ อาการโดยทั่วไปที่บ่งบอกและเห็นได้ชัด คือ ตาเมื่อยล้า, ตาแห้ง, แสบตา, ตาสู้แสงไม่ได้, ตาพร่ามัว, ปวดศีรษะ, ปวดเมื่อยบ่า ไหล่ คอ หรือปวดหลัง สาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เกิดโรคนี้ได้ มักมีดังนี้

1. ไม่ค่อยกระพริบตา ...

ปกติแล้วเราทุกคนจะต้องกระพริบตาอยู่เสมอ เป็นการเคลียร์น้ำตาให้คลุมผิวตาให้ทั่วๆ โดยมีอัตราการกระพริบประมาณ 20 ครั้งต่อนาที หากเราเล่นโทรศัพท์ หรือนั่งจ้องคอมพิวเตอร์ อัตราการกระพริบจะลดลง โดยเฉพาะการจ้องคอมพิวเตอร์ กระพริบตาจะลดลงกว่าร้อยละ 60 ทำให้ผิวตาแห้ง ก่อให้เกิดอาการ แสบตา ตาแห้ง รู้สึกฝืดๆ ในตา

2. แสง ...

เป็นปัจจัยที่ทำให้ตาเมื่อยล้า ทั้งแสงจ้าและแสงสะท้อนมายังจอภาพ อาจเกิดจากแสงสว่างไม่พอเหมาะ มีไฟส่องเข้าหน้า หรือหลังจอภาพโดยตรง หรือแม้แต่แสงสว่างจากหน้าต่างปะทะหน้าจอภาพโดยตรง ก่อให้เกิดแสงจ้า และแสงสะท้อนเข้าตาผู้ใช้ ทำให้เมื่อยล้าตาได้ง่าย

3. การออกแบบและการจัดภาพ ...

ระยะทำงานที่ห่างจากจอภาพให้เหมาะสม ควรจัดจอภาพให้อยู่ในระยะพอเหมาะที่ตามองสบายๆ ไม่ต้องเพ่ง โดยเฉพาะระยะจากตาถึงจอภาพควรเป็น 45 ถึง 50 เซนติเมตร และตาควรอยู่สูงกว่าจอภาพ โดยเฉพาะผู้ที่ใช้แว่นสายตาที่มองทั้งระยะใกล้และไกล จะต้องตั้งจอภาพให้ต่ำกว่าระดับตาเพื่อจะได้มองตรงกับเลนส์แว่นตาที่ใช้มองใกล้



สำหรับการแก้ไขและป้องกันคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม

- พักกระพริบตาบ่อย ๆ ขณะทำงานหน้าจอ และหากแสบตาอาจใช้น้ำตาเทียมช่วย
- ควรปรับห้องและบริเวณทำงาน อย่าให้มีแสงสะท้อนจากหน้าต่าง หรือหลอดไฟบริเวณเพดานห้องสะท้อนเข้าตา
- ไม่หันจอภาพเข้าหน้าต่างควรใช้เฟ้นกรองแสงวางหน้าจอ หรือใส่แว่นกรองแสง
- จัดวางคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม ในระยะที่ตามองได้สบาย ๆ ปรับเก้าอี้บังคับให้พอเหมาะ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ใช้แว่นตา 2 ชั้น จะต้องตั้งจอภาพให้ต่ำกว่าระดับตาสักน้อย เพื่อจะได้ตรงกับเลนส์แว่นตา
- พักสายตา ... หากงานในหน้าที่ต้องอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ทุก 1-2 ชั่วโมง ควรมีการพักสายตา โดยละสายตาจากหน้าจอ แล้วมองออกไปไกล ๆ หรือหลับตาสักระยะหนึ่ง แล้วค่อยกลับมาทำงานใหม่



ก่อนตรวจ **MRI** ต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ?

การตรวจร่างกายด้วยเครื่อง MRI ...

การตรวจร่างกายด้วยเครื่อง MRI ... อาจฟังดูเป็นเรื่องใหม่ หรือเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก เหมือนการตรวจสุขภาพทั่วไปๆ แต่ความเป็นจริงแล้ว การเตรียมตัวก่อนตรวจ MRI ไม่ใช่เรื่องยากเลย เนื่องจากการตรวจที่ไม่เจ็บตัวเลย เพียงแต่ท่านเตรียมตัว เตรียมใจ นอนให้สบาย ไม่ต้องกลัว เหนื่อยก็สามารถตรวจ MRI ได้แล้ว แต่ก็มีคำแนะนำอื่นๆ ก่อนตรวจมาให้รู้จักกันครับ

การเตรียมตัวเพื่อตรวจ MRI ทำได้ไม่ยากเลย

1. ทำจิตใจให้สบาย พักผ่อนให้เพียงพอ ในวันก่อนตรวจ
2. หากเป็นการตรวจ MRI ของช่องท้อง (upper abdomen, lower abdomen และ MRCP) จำเป็นต้องงดน้ำ และอาหารก่อนเข้าตรวจเป็นเวลาอย่างน้อย 6 ชั่วโมง
3. หากเป็นการตรวจ MRI บริเวณสมองและเบ้าตา ให้งดทาเครื่องสำอางบริเวณใบหน้า เนื่องจากเครื่องสำอางบางอย่าง มีส่วนผสมของโลหะ อาจทำให้ภาพที่ได้ไม่ชัดเจน
4. หากท่านมีโรคประจำตัวหรือเคยผ่าตัดติดตั้งอุปกรณ์ทางการแพทย์หรือโลหะภายในร่างกาย กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ให้ทราบก่อนเข้าตรวจ
5. หากท่านสงสัยว่าจะตั้งครรภ์ ควรตรวจปัสสาวะให้แน่ใจ หรือเลื่อนการตรวจไปก่อน
6. หากท่านมีฟิล์มเอกซเรย์เก่า ให้นำติดตัวมาด้วย

ขั้นตอนทั่วไปของการตรวจ MRI

1. โดยทั่วไปแล้วการตรวจ MRI ใช้เวลาประมาณ 20-40 นาที ดังนั้นควรโทรนัดหมายวันและเวลาสำหรับการตรวจล่วงหน้า เพื่อที่ท่านจะได้ไม่ต้องรอตรวจนานเกินไป
2. เมื่อท่านมาถึง เจ้าหน้าที่จะสอบถามประวัติ และซักถามเกี่ยวกับอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ท่านอาจผ่าตัดฝังเอาไว้ในร่างกาย หลังจากนั้นพนักงาน จะเชิญท่านไปที่ห้องเปลี่ยนชุด
3. เมื่อท่านเข้าสู่ห้องตรวจ ท่านจะนอนลงบนเตียงตรวจ และอาจมีการวางอุปกรณ์รับสัญญาณการตรวจบนตัวท่าน ท่านควรนอนให้สบาย หลังจากนั้นเตียงจะเคลื่อนเข้าสู่ตรงกลางของเครื่อง MRI ท่านควรพยายามนอนให้นิ่งที่สุดขณะที่ตรวจ
4. ขณะตรวจท่านจะได้ยินเสียงเครื่องทำงานเป็นพักๆ ท่านอาจจะขอที่อุดหูจากเจ้าหน้าที่ได้ก่อนการตรวจ



Know How

เคล็ดไม่ลับ... 

“ป้องกันโรคภูมิแพ้”

แพนกวูบ่วยนอก

ตรวจถึงเตียงคืน **24.00 น.**

• อายุรกรรม • ศัลยกรรม • กุมารเวชกรรม

15

Lanna hospital
โรงพยาบาล ลานนา

ฤดูร้อนนี้ มั่นกรมานเหลือเกิน

เมื่ออยู่ในอุณหภูมิสูงๆ ซึ่งนอกจากแสงแดดจะทำให้ผิวเสียแล้ว ยังแถมด้วยโรคอื่นๆ อีกด้วย เช่น โรคลมแดด โรคผิวหนัง เป็นต้น ซึ่งช่วงนี้อากาศร้อนจริงๆ ไม่ว่าจะใครก็ไม่อยากออกแดด หนีเข้าห้องแอร์กันหมด แต่หารู้ไม่ว่าในห้องแอร์นั้นก็อาจเสี่ยงต่อโรควัณโรคได้เช่นกัน วันนี้เราจะมารู้จักเคล็ดลับป้องกันโรควัณโรคแพ้กับ นพ.อภิรักษ์ ตันติวุฒิ อายุรแพทย์ โรงพยาบาลลานนา กันครับ

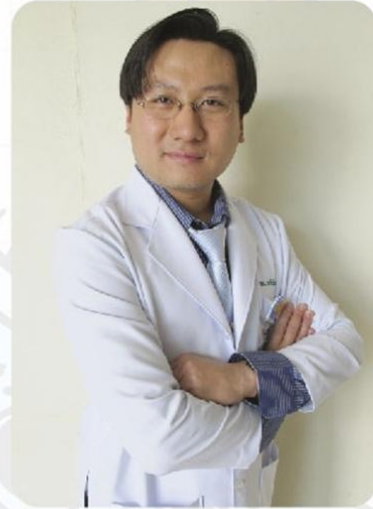
อาการเบื้องต้นของโรควัณโรคแพ้

โดยทั่วไปโรควัณโรคแพ้มีอาการได้หลายระบบของร่างกาย แต่ที่พบได้บ่อยที่สุดคือ “โรควัณโรคแพ้ทางเดินหายใจ” ได้แก่ โรคโพรงจมูกอักเสบภูมิแพ้ หรือที่เรียกกันว่าโรคแพ้อากาศและโรคหืด ซึ่งคนที่เป็นโรคโพรงจมูกอักเสบภูมิแพ้นี้จะมีอาการคือ น้ำมูกใส คัดจมูก จาม คันจมูก เป็นหวัดบ่อย คันตา นอนกรน ส่วนในคนที่มีโรคหืดร่วมด้วยก็จะมีอาการไอบ่อย เหนื่อยง่าย หายใจเสียงดังวี๊ด แน่นหน้าอก ซึ่งอาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นด้วยสารก่อภูมิแพ้ ไรฝุ่น ละอองเกสรหญ้า ขนสัตว์ เชื้อรา

สำหรับเคล็ดลับคนที่เป็นภูมิแพ้เมื่อต้องอยู่ในห้องแอร์

คนที่เป็นภูมิแพ้ สิ่งสำคัญที่สุดเมื่ออยู่ในห้องปรับอากาศคือ ควรล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยทุก 6 เดือน ควรปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสมและไม่เย็นจนเกินไป ซึ่งช่วงอุณหภูมิที่เหมาะสมจะอยู่ที่ประมาณ 25 องศาเซลเซียส เนื่องจากอุณหภูมิที่เย็นมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการคัดจมูก บางครั้งจมูกแห้ง มีเลือดกำเดาออกหรือไอได้ ในกรณีที่มีอาการทางจมูกแนะนำให้ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ และใช้ยารักษาสม่ำเสมอก็สามารถลดอาการได้

“นอกจากนี้ ควรปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม โดยไม่มีพรม ตุ๊กตา หรือของใช้เยอะเกินไป ของที่กล่าวมาเหล่านี้จะเป็นแหล่งสะสมของตัวไรฝุ่น ซึ่งสามารถป้องกันได้โดยให้หาผ้าคลุมที่นอนกันไรฝุ่นมาใช้ และซักเครื่องนอนด้วยน้ำร้อนอุณหภูมิอย่างน้อย 60 องศาเซลเซียส สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และสุดท้ายเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้ป่วยโรควัณโรคแพ้ คือ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้อาการภูมิแพ้ไม่กำเริบจนสามารถใช้ชีวิตเป็นปกติเหมือนคนอื่นได้”



นพ.อภิรักษ์ ตันติวุฒิ

แพทย์ประจำศูนย์อายุรกรรม โรงพยาบาลลานนา



โครงการ “ลานารวมใจบริจาคโลหิต ... ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์”



ลานารวมใจ

บริจาคโลหิต ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์

โรงพยาบาลลานนาจัดโครงการ“ลานารวมใจบริจาคโลหิต ... ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์” ครั้งที่ 9 เนื่องในโอกาส ครบรอบ 40 ปี การให้บริการ โรงพยาบาลลานนา เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2559



ติดตามข่าวสารได้ที่ www.facebook.com/lannahospital

ภาพกิจกรรมงาน

ทำบุญโรงพยาบาลลานนา ครบรอบ 40 ปี



นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลานนา เป็นประธานในพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อความเป็นสิริมงคล เนื่องในโอกาสครบรอบ 40 ปี โรงพยาบาลลานนา ของการเปิดให้บริการคู่มือเชียงใหม่ โดยมีคณะแพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ ร่วมงานกันโดยพร้อมเพรียงกัน เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2559



ภาพกิจกรรมงานวิชาการ

คุณแม่ยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ

เพื่อลูกน้อยในครรภ์ที่เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แบบและแข็งแรง...



ศูนย์สูติรีเวช-กุมารเวชกรรม รพ.ลานนา จัดงานอบรมเชิงปฏิบัติการ “คุณแม่ยุคใหม่ ... ใส่ใจสุขภาพ” ครั้งที่ 1 ประจำปี 2559 โดยมี นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลานนา เป็นประธานเปิดงาน กิจกรรมครั้งนี้ได้รับการตอบรับที่ดีจากคุณแม่ตั้งครรภ์และคุณพ่อ ภายในงานมีทั้งการบรรยายวิชาการเกี่ยวกับการเตรียมตัวระหว่างตั้งครรภ์ เตรียมพร้อมสำหรับการคลอด สาธิตการอาบน้ำและการดูแลทารกแรกเกิด โดยพยาบาลวิชาชีพ บรรยายภาคสนามเป็นไปด้วยความอบอุ่น



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และสำรองที่นั่งได้ที่ ศูนย์สูติรีเวช - กุมารเวชกรรม หรือ แผนกสื่อสารการตลาด โรงพยาบาลลานนา โทร. 053-999-777

โรงพยาบาลลานนา

www.lanna-hospital.com

LANNA HOSPITAL

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

แพนค เด็ก

เปิดให้บริการถึง... เกือบคืน 24.00 น.

“ ไอ.. หอบ...”

หมดห่วง!!



" เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ "



โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

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

Tel. 053-999777 Fax. 053-999798