

ลานนาสาร

โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 2/2566

47
YEARS
ANNIVERSARY

ครบรอบ 47 ปี
โรงพยาบาลลานนา

นพ.ราชันย์พิทร์ อรเวชานนท์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรม

นพ.กั้งกิง เภรนาอิน
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรม



ฟื้นฟูผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนัก
โดยการส่องกล้อง



Contents

สารบัญลานานาสาร

2

วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก 4 สายพันธุ์ รุ่นใหม่

3-4

โรคอ้วน อันตราย บ่อเกิดโรคร้ายหลายอย่าง

5-6

ไมเกรน เกิดจากความผิดปกติของ
ระดับสารเคมีในสมอง

7-8

รู้จักกับวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก

9-10

ประสบการณ์ผู้ป่วยกับการรักษา
ผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง

11-12

หมอปอด โรงพยาบาลลานนา เตือนภัย
“บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อปอด”

13-14

คำแนะนำการปฏิบัติตัว
สำหรับผู้ป่วย “โรคไขมันพอกตับ”

15-16

ฟันหน้าห่างของลูก รีบแก้ ก่อนสายเกินไป

17-18

ข่าวสาร และกิจกรรม โรงพยาบาลลานนา



รู้จักกับวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก 4 สายพันธุ์



ไมเกรน เกิดจากความผิดปกติของ
ระดับสารเคมีในสมอง



หมอปอด โรงพยาบาลลานนา เตือนภัย
“บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อปอด”



ฟันหน้าห่างของลูก รีบแก้ ก่อนสายเกินไป

วัคซีนป้องกัน ไข้เลือดออก



4 สายพันธุ์

ปี 2023



วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก 4 สายพันธุ์..รุ่นใหม่

ป้องกันโรคต่อเชื้อไวรัสไข้เลือดออกได้ถึง 4 สายพันธุ์

ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 3 เดือน

“โรคไข้เลือดออก” มีทั้งหมด 4 สายพันธุ์ คือ DENV-1, DENV-2, DENV-3, DENV-4 คนหนึ่งคนสามารถเป็นไข้เลือดออกได้มากกว่าหนึ่งครั้ง และในครั้งถัดมาของการติดเชื้อ อาการของโรคมักจะหนักมากกว่าครั้งก่อน มีความรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะในการได้รับเชื้อไข้เลือดออกในครั้งแรก ร่างกายของเราจะมีระบบภูมิคุ้มกันโดยการสร้างภูมิคุ้มกันต้านออกมาต่อสู้กับเชื้อไวรัส แต่ภูมิคุ้มกันไม่ได้อยู่ถาวรหรือป้องกันชนิดอื่นๆ สามารถป้องกันได้เพียงสายพันธุ์ที่เคยติดมาแล้ว เมื่อได้รับเชื้อไข้เลือดออกในครั้งที่สอง แต่คนละสายพันธุ์ ภูมิคุ้มกันของเราในร่างกายเราจึงเกิดอาการสับสนและทำงานได้ไม่ดีพอ ไม่สามารถสู้กับเชื้อไวรัสได้อย่างทันเวลาหรือบางรายภูมิคุ้มกันที่เคยเป็นเกราะป้องกัน อาจกลับผันตัวเองไปเป็นตัวช่วยให้เชื้อไวรัสนั้นแข็งแรงขึ้น กระจายตัวได้มากขึ้น จึงเป็นสาเหตุทำให้การติดเชื้อครั้งที่สอง หรือครั้งต่อมา ยิ่งรุนแรงขึ้นนั่นเอง

โรคไข้เลือดออก เมื่อเกิดขึ้นแล้วอาจทำให้มีอาการรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ หากคุณเป็นผู้ที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง การฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก นับเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคลดอัตราการนอนโรงพยาบาล และลดความรุนแรงเมื่อเกิดโรคได้

เกณฑ์การเข้ารับการฉีดวัคซีน

- ✓ สามารถฉีดได้ในผู้ที่มีอายุ 4 - 60 ปี
- ✓ ฉีดได้ทั้งผู้ที่เคย และไม่เคยเป็นโรคไข้เลือดออกมาก่อน โดยไม่จำเป็นต้องตรวจภูมิคุ้มกันก่อนฉีด
- ✗ ไม่แนะนำให้ฉีดในผู้ที่กำลังตั้งครรภ์

ฉีดวัคซีนไข้เลือดออก

- ✓ สามารถป้องกันโรคไข้เลือดออกได้ 80.2 %
- ✓ ลดความรุนแรงของโรค 86.9 %
- ✓ ลดอัตราการนอนโรงพยาบาล 90.4 %

ราคาแพ็คเกจวัคซีน

1 เข็ม 2,500 บาท / 2 เข็ม 4,900 บาท

(ไม่รวมค่าแพทย์)

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ เคนีเตอร์พยาบาลทุกจุดบริการ



โรคอ้วน

อันตราย บ่อเกิดโรคร้าย หลายอย่าง

โรคอ้วนอันตราย บ่อเกิดโรคร้าย หลายอย่าง

ภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน ถือเป็นโรคที่อันตรายมาก เป็นจุดเริ่มต้นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลายโรค ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน จะได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสุขภาพ ต่อคุณภาพของชีวิต ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ผู้ป่วยโรคอ้วน กลุ่มนี้มักจะไม่สามารถลดได้ด้วยตนเอง หรือหากลดได้บ้างก็มักจะกลับมาอ้วนอีก โรคอ้วนเป็นบ่อเกิดของ โรคเรื้อรายนานับประการ

ความเสี่ยงจาก โรคอ้วน

- โรคเบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันในเลือดสูง
- โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด
- โรคมะเร็ง

ศูนย์ผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการแล้ว..

สำหรับผู้ที่มิน้ำหนักตัวมาก ประสบปัญหาโรคอ้วน อยากรักษาด้วยการผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง

เกณฑ์การผ่าตัดกระเพาะอาหาร

เพื่อลดน้ำหนักด้วยการส่องกล้อง ทั้งชายและหญิง

- 1 ผู้ป่วยที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ตั้งแต่ 37.5 kg/m² ขึ้นไป
- 2 ผู้ป่วยที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ตั้งแต่ 32.5 kg/m² ขึ้นไป ร่วมกับมีโรคร่วมที่เกิดจากภาวะอ้วน

สูตรคำนวณ **ดัชนีมวลกาย (BMI)**

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$



ผ่าตัด กระเพาะอาหาร อีกทางเลือกหนึ่ง ในการลดน้ำหนัก



โรงพยาบาลลานนา เพิ่มศักยภาพการรักษาโรคร้าย ด้วยการยกระดับการรักษาโรคอ้วน ภาวะน้ำหนักเกิน โดยการเปิดเป็น ศูนย์ผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง ประกอบไปด้วย ทีมแพทย์อายุรกรรม ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการผ่าตัดแบบส่องกล้อง นักกำหนดอาหาร แผนกโภชนาการ และทีมสหสาขาวิชาชีพ ร่วมกันดูแลผู้ป่วย ให้สามารถลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัย สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีสุขภาพที่ดีขึ้น เมื่อน้ำหนักลด โรคร่วมต่างๆ ก็ลดตามไปด้วย

ทางเลือกใหม่ ของการลดน้ำหนัก

ด้วยการผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง

ในปัจจุบัน การผ่าตัดกระเพาะอาหารให้เล็กลง เพื่อรักษาโรคอ้วนโดยการส่องกล้องนั้น (Laparoscopic Sleeve Gastrectomy) ไม่น่ากลัว เป็นการรักษาแบบทางเลือก ได้ผลดีกว่าการผ่าตัดกระเพาะอาหารแบบเปิดหน้าท้อง (Opened surgery) ขนาดของแผลหลังการผ่าตัดโดยการส่องกล้อง แผลผ่าตัดเล็กกว่ามีเพียงรูขนาดเล็กบนหน้าท้อง ผู้ป่วยจะปวดแผลน้อยกว่า มีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากแผลผ่าตัดแบบปกติ เช่น แผลแยก หรือแผลติดเชื้อน้อยกว่า ผู้ป่วยพักฟื้นในโรงพยาบาลน้อยไม่กี่วันก็สามารถกลับบ้านได้ สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

การปฏิบัติตัวก่อน ผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง

ผู้ป่วยต้องเข้าพบแพทย์ และนักกำหนดอาหาร อย่างน้อย 3 ครั้ง เพื่อรับการรักษาดังวิธีคุมอาหาร ออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ให้น้ำหนักลดลงอย่างน้อย 10% ก่อนเข้ารับการผ่าตัด

การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง

ผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้ภายใน 3-5 วันหลังผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง แพทย์จะนัดพบเพื่อติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง ควรปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ และกลับมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อประเมินผลการรักษา และการลดลงของน้ำหนักเป็นระยะๆ ผู้ป่วยจะต้องมีการปรับตัวในด้านการรับประทานอาหาร ให้เข้ากับกระเพาะใหม่ที่มียุขขนาดเล็กแล้ว จะรับประทานอาหารได้น้อยลง ควรหยุดเมื่อรู้สึกอิ่ม และการผ่าตัดกระเพาะอาหารออก อาจทำให้เกิด "ภาวะการขาดวิตามินและแร่ธาตุ" บางชนิด เช่น Vitamin B12, Calcium, Iron, Folate, Vitamin D9 ซึ่งต้องเสริมโดยการรับประทานเพิ่ม

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ประสบปัญหาโรคอ้วน อยากรักษาด้วยการผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง สามารถติดต่อสอบถามข้อมูล เพิ่มเติมได้ที่ แผนกลูกค้าสัมพันธ์ โรงพยาบาลลานนา โทร.052 134724

ไมเกรน




เกิดจากความผิดปกติของ
ระดับสารเคมีในสมอง

โรคไมเกรน ถือเป็น 1 ใน 3 ของภาวะการเจ็บป่วยยอดฮิตที่พบบ่อยที่สุดในโลก มักพบในกลุ่มวัยทำงานเป็นส่วนมาก นอกจากจะรบกวน และลดประสิทธิภาพในการทำงานแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอีกด้วย มีระดับความรุนแรงปานกลางถึงรุนแรงมาก สามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย แต่พบมากในเพศหญิงมากกว่า เพศชายถึงสามเท่า ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากฮอร์โมน



ไมเกรน (Migraine) เกิดจากความผิดปกติชั่วคราวของระดับสารเคมีในสมอง ทำให้ก้านสมองถูกกระตุ้น หลอดเลือดในเยื่อหุ้มสมองมีการบีบ และคลายตัวมากกว่าปกติ เกิดอาการปวดหัวตุ๊บๆ หรือมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน แสบแสง จากก้านสมองที่ถูกกระตุ้น

อาการปวดศีรษะไมเกรนเกิดได้จากหลายปัจจัย ดังนี้

-  แสบจ้ำ แสบระยิบระยับ การใช้สายตา
-  เสียงดัง ๆ หรือเสียงจอบแจบ จ๊อจ๊ก
-  กลิ่นฉุน เช่น น้ำหอม บุหรี่ น้ำมันรถ
-  การกินอาหาร และเครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
-  มีประจำเดือน อากาศร้อน-เย็นเกินไป การอดนอน หรือนอนตื่นสาย
-  เครียด อารมณ์หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น ตกใจ

ปวดหัวไมเกรน อาการเป็นอย่างไร ?

- มักปวดหัวข้างเดียว อาจเป็นข้างซ้าย หรือข้างขวาสลับกันก็ได้ (แต่ในบางรายพบว่าปวดหัวทั้งสองข้างก็มี) มักปวดเป็นประจำ
- ลักษณะการปวดจะเป็นจังหวะคล้ายเส้นเลือดเต้น หรือที่หลายคนเรียกว่าปวดหัวตุ๊บๆ เป็นระยะ มักเป็นบริเวณขมับ และอาจปวดร้าวมาที่กระบอกตา หรือท้ายทอย
- ส่วนใหญ่อาการปวดมักรุนแรงระดับปานกลางไปถึงรุนแรงมาก กินระยะเวลาการปวดหลายชั่วโมง หรืออาจเป็นวัน
- อาการปวดหัวมักเป็นจนไม่สามารถทำกิจกรรมอะไรได้เลย แม้กระทั่งการนั่ง เดิน หรือขึ้น-ลงบันได แต่อาการปวดหัวจะดีขึ้น ถ้าได้นอนนิ่ง ๆ อยู่ในห้องที่มืด สงบ และเย็น
- มักมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ตาไม่สู้แสง ทนเสียงดังไม่ได้ เป็นต้น



เทคโนโลยีตรวจสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า MRI

รับมืออย่างไรเมื่อปวดหัวไมเกรน

แนะนำให้ผู้ป่วยไมเกรนดูแลตัวเอง และปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หรือเลือกทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายสมองบ่อยๆ อย่าให้เครียดมากเกินไป ควรหลีกเลี่ยงแดดจัด หรืออาหารที่ไปกระตุ้นอาการ รวมทั้งดื่มน้ำมาก ๆ เพราะภาวะร่างกายขาดน้ำ (Dehydrate) ก็เป็นปัจจัยกระตุ้นได้เช่นกัน ดังนั้นผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงทุกอย่างที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจส่งผลให้ไมเกรนกำเริบบ่อยขึ้น หรือรุนแรงขึ้น

อย่างไรก็ตาม หากมีอาการผิดปกติก็ควรไปพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุที่แน่ชัดนะค่ะ เพราะอาการเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ไมเกรนได้

โรงพยาบาลลานนา มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์ อนุสาขาประสาทวิทยา ตรวจวินิจฉัยโรคปวดหัว ด้วยเครื่อง MRI และสามารถให้การรักษาโรคทางสมอง ด้วยเทคโนโลยีสายสวนหลอดเลือดสมอง โดยไม่ต้องผ่าตัด ... ศูนย์สวนหลอดเลือดสมอง โรงพยาบาลลานนา โทร.052 134777



พญ.กิริมา ใจบุญ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์ อนุสาขาประสาทวิทยา



“

โรคไข้เลือดออก เมื่อเกิดขึ้นแล้วอาจทำให้มีอาการรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ หากคุณเป็นผู้ที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง การฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก นับเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยป้องกันการเกิดโรค ลดอัตราการนอนโรงพยาบาล และลดความรุนแรงเมื่อเกิดโรคได้

”

เนื่องจาก “**ไข้เลือดออก**” อาจเกิดจากไวรัสคนละสายพันธุ์ การติดเชื้อไข้เลือดออกครั้งแรก มักจะไม่รุนแรง หรือไม่ปรากฏอาการ แต่การติดเชื้อไข้เลือดออกซ้ำครั้งที่ 2 จะทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น ได้แก่ มีไข้สูง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ความรุนแรงของโรคจะอยู่ในรายที่มีเกล็ดเลือดต่ำ อาจเห็นจุดเลือดออกสีแดงเล็กๆ ตามผิวหนัง เนื่องจากมีเลือดออกที่ผิวหนัง ซึ่งเป็นที่มาของชื่อ “**โรคไข้เลือดออก**”

ผู้ป่วย**ไข้เลือดออก** ส่วนใหญ่จะอาการไม่มาก และหายได้เอง แต่มีเพียงส่วนน้อยที่อาจมีอาการรุนแรง เลือดออกมาก โดยเฉพาะในทางเดินอาหาร หรือมีสารน้ำรั่วออกจากหลอดเลือดมากจนความดันต่ำ ซ็อก และหมดสติ ต้องสังเกตอาการของผู้ป่วยระยะนี้ อย่างใกล้ชิด เพราะอาการค่อนข้างเฉียบพลัน และอาจทำให้เสียชีวิตได้

ทำความเข้าใจจัก ... วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก

4 สายพันธุ์ รุ่นใหม่ 2023



Qdenga



** ฉีดครั้งแรก ภูมิคุ้มกันจะขึ้นใน 2 อาทิตย์

ฉีดเข้าทางใต้ผิวหนัง
ฉีด 2 เข็ม
ห่างกัน **3** เดือน

ป้องกันได้ประมาณ
4 ปี 6 เดือน
*เนื่องจากเป็นวัคซีนใหม่
จึงต้องติดตามผลการศึกษาต่อไป

ฉีดได้ทั้งครอบครัว
4 - 60 ปี
ฉีดได้ตั้งแต่ผู้ที่
อายุ 4 - 60 ปี

ฉีดได้ทั้งผู้ที่เคย และไม่เคยเป็น
โรคไข้เลือดออกมาก่อน
โดยไม่จำเป็นต้อง
ตรวจภูมิคุ้มกันก่อนฉีด

ไม่แนะนำให้ฉีดใน
ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์



วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก รุ่นใหม่ 2023 มีชื่อว่า Qdenga เป็นรูปแบบวัคซีนเชื้อเป็น หรือ Live attenuated vaccine ซึ่งครอบคลุมเชื้อไวรัสไข้เลือดออก ทั้ง 4 สายพันธุ์ ตั้งแต่ DENV-1 จนถึง DENV-4

ข้อควรระวัง !!

เนื่องจากเป็นวัคซีนชนิดเชื้อเป็น จึงไม่เหมาะกับ

- ผู้ที่มีโรคประจำตัวบางโรค
- ผู้ที่ได้รับยากดภูมิ ได้รับยาเคมีบำบัด
- ผู้ติดเชื้อเอชไอวี คนที่มีภูมิคุ้มกันผิดปกติ
- ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ และให้นมบุตร

อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

- อาการปวด หรือแดงบริเวณที่ฉีด **ร้อยละ 50**
- มีไข้ **ร้อยละ 11**
- ไม่สบาย **ร้อยละ 24**
- อ่อนเพลีย **ร้อยละ 20**
- ปวดศีรษะ **ร้อยละ 35**
- ปวดกล้ามเนื้อ **ร้อยละ 31**
- มีผื่นแดงบริเวณที่ฉีด **ร้อยละ 27**

“ไข้เลือดออก” มักจะระบาดในชุมชน ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงสูง ว่าจะเป็นโรคไข้เลือดออก ควรจะได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก เพื่อลดการระบาด และความรุนแรงของการป่วยจากโรคไข้เลือดออก

เปลี่ยนชีวิต

ประสบการณ์ผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนัก

จาก **135** **สู่** **87**
 กิโลกรัม กิโลกรัม

ขอขอบคุณ : คุณวิไลวรรณ สมหนู



“ **ยิ่งอ้วน ยิ่งเป็นโรค** แม้จะพยายามลดน้ำหนักมาแล้วหลากหลายวิธี แต่ก็ยังไม่ได้ผล !!! ทางเลือกสุดท้าย จึงตัดสินใจเข้ารับการรักษาด้วย “**การผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนัก**” แม้จะต้องแลกกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งชีวิต แต่ผลที่ได้มามีคุณค่ากับสุขภาพที่ดีขึ้น และความมั่นใจที่กลับมาอีกครั้ง ”

คุณวิไลวรรณ สมหนู ผู้เข้ารับการผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง เปิดเผยข้อมูลให้เราฟังว่า “ก่อนหน้าจะเข้ารับการผ่าตัด มีน้ำหนักตัวถึง 135 กิโลกรัม ซึ่งผลกระทบของน้ำหนักตัวที่มากขนาดนี้ มันยิ่งทำให้โรคหอบหืดที่เราเป็นอยู่ กำเริบได้ง่าย หอบง่าย เหนื่อยมากขึ้น แล้วก็จะมีอาการปวดหลังเรื้อรัง และปวดเมื่อยตามตัวได้อยู่บ่อยๆ ซึ่งมันทำให้เราใช้ชีวิตได้ไม่ราบรื่นเหมือนคนอื่นๆ เพราะปัญหาสุขภาพที่มาพร้อมกับ “**ความอ้วน**”

เคยลดน้ำหนักด้วยตัวเองวิธีไหนบ้าง ?

“ส่วนมากจะทำการ IF (Intermittent Fasting) เป็นวิธีการลดน้ำหนักอีกวิธีหนึ่ง โดยการควบคุมแคลอรี และจำกัดเวลาในการทานอาหาร คือ ตื่นเข้ามาประมาณตี 3 ตี 4 จะทานกาแฟดำหนึ่งแก้ว และเวลาทานข้าวก็อาจจะได้ทานประมาณช่วงบ่ายโมง บ่ายสอง ก็จะทานข้าวหนึ่งมื้อ แล้วหลังจากนั้น ก็จะเป็นผลไม้ คือเราพยายามทำเพื่อลดน้ำหนัก และพยายามออกกำลังกาย แต่เวลาที่ออกกำลังกาย ก็จะใช้วิธีการเดินภายในบริเวณบ้าน

แต่พอเหนื่อยเยอะๆ ก็พัก เพราะรู้สึกใจสั่น หายใจแบบวิ๊ตๆ เหนื่อยง่ายมาก ก็แบบไม่เอาแล้ว ซึ่งสุดท้ายแล้วมันก็ลดแทบไม่ได้ หรือลดได้ยากมาก ก็เลยตัดสินใจมาพบคุณหมอที่ โรงพยาบาลลานนา และเลือกวิธีสุดท้าย นั่นก็คือ **การผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนัก**

การผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง

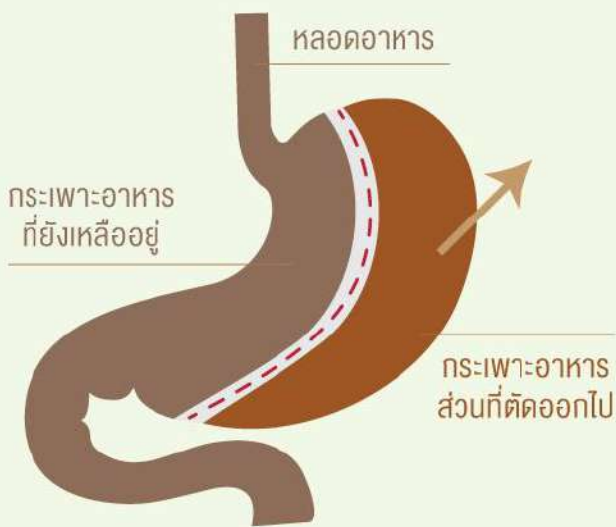
นพ.ราชันย์พัทธ์ วรเวชานนท์ ศัลยแพทย์ ประจำศูนย์ผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง โรงพยาบาลลานนา ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการผ่าตัดในครั้งนี้ว่า “ผู้ป่วยรายนี้มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถผ่าตัดกระเพาะได้ โดยได้เลือกใช้การผ่าตัดด้วยเทคนิคการผ่าตัดแบบสลิฟ หรือ laparoscopic sleeve gastrectomy โดยจะทำการส่องกล้องเข้าไป ผ่านหน้าท้องประมาณ 3-5 แผล แล้วทำการตัดกระเพาะบางส่วนออก ซึ่งส่วนที่ถูกตัดออกจะเป็นกระเพาะส่วนที่ผลิตฮอร์โมนทำให้รู้สึกหิว จึงมีผลในการควบคุมความรู้สึกหิว และการรับประทานอาหารของคนไข้ให้ลดลง หลังจากทำการผ่าตัดแล้ว โดยผู้ป่วยจะต้องใช้เวลาพักฟื้นประมาณ 3-4 วัน หลังจากการผ่าตัด

การผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาโรคอ้วน เพื่อให้ผู้เผชิญกับโรคอ้วนมีน้ำหนักตัวลดลง การผ่าตัดจะช่วยให้คุณทานอาหารได้น้อย อิ่มไว จึงช่วยให้คุณน้ำหนักตัวลดลง ด้วยเทคโนโลยี และเทคนิควิธีการแพทย์ที่ทันสมัย ทำให้การผ่าตัดกระเพาะมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น แผลเล็กเพียง 1-2 นิ้ว เนื่องจากการผ่าตัดแบบส่องกล้องเจ็บน้อย และยังฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว

การผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนัก

แบบสลีฟ

Laparoscopic Sleeve Gastrectomy



ความรู้สึกหลังการ

“ผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง”

หลังจากการผ่าตัดเสร็จ เวลาเราฟื้นจากยาสลบมา ถามว่า มันน่ากลัวไหม มันก็ไม่ได้น่ากลัวนะ มันก็เหมือนเราหกล้มแล้วมีบาดแผล มันก็จะมีความรู้สึกเจ็บในช่วงแรก พอสักพักมันก็จะค่อยๆ หายไป ประมาณ 1-2 อาทิตย์ แล้วก็บอกว่าแผลที่คุณหมอผ่าตัดสวยมาก แผลไม่นูนเลย

ถ้าถามว่าการผ่าตัดกระเพาะดีไหม ? ... สำหรับดิฉัน ถือว่าดีมากมากเลย เหมือนเปลี่ยนอีกชีวิตหนึ่ง ทำให้ตอนนี้เวลาเดินหรือทำอะไร ก็จะไม่ค่อยเหนื่อย มีconfidence มากขึ้น แต่ถ้าถามว่ามันมีความอยากกินอะไรอยู่มัย มีความหิวอยู่ไหม ก็ต้องตอบว่า มีนะของที่ชอบทาน เวลาเราหิว ก็มีความรู้สึก ฉันทอยากซื้อจิ้งเลย อยากกินจิ้งเลย อะไรประมาณนี้ แต่ข้างในใจต้องบอกตัวเองว่า ฉันทจะกลับไปเป็นแบบเดิมไม่ได้อีกแล้วนะ ฉันทจะต้องเป็นคนใหม่ต่อจากนี้ไป

“การผ่าตัดกระเพาะ” ความจริงมันไม่ได้น่ากลัวเหมือนอย่างที่ทุกคนคิด มันมีข้อดีกับข้อเสียใหม่ ข้อดีก็มีข้อเสียก็มี แต่สำหรับดิฉัน ถ้าข้อเสียนะคือ หนึ่ง ... อีกหน่อยจะต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า เพราะว่าร่างกายก็จะเปลี่ยนไป ต้องเสียเงินซื้อเสื้อผ้าไซส์ใหม่ แล้วข้อเสียอีกอย่างหนึ่ง คือ เวลาเราจะทานอะไรต่อไป เราต้องคิดคำนึงให้มากขึ้น เราจะทานเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้แล้ว ต่อให้ทานได้ เราก็ต้องหักห้ามใจว่าทานให้ได้น้อยที่สุด แต่ถ้าถามถึงข้อดี คือ ผลดี และข้อดีเยอะมากๆ เลยค่ะ ที่ทำให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้น ความมั่นใจก็มีมากขึ้นกว่าเดิม



พว.ราชันย์พัทธ์ วรเวชานนท์

ศิลาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ประจำศูนย์ผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง

หมอปอด เตือนภัย !!!

“บุหรี่ไฟฟ้า”

เป็นอันตรายต่อปอด



นพ.กัณตวุฒิ อรุณรุ่งวิเชียร
อายุรแพทย์โรคระบบโรคทางเดินหายใจ

“บุหรี่ไฟฟ้า” เป็นอันตรายต่อปอดได้ไม่แพ้บุหรี่มวน ปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้ากำลังเป็นที่นิยม โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น เมื่อสูดถึงสารพิษในบุหรี่ไฟฟ้า สารอันดับแรกที่จะถูกสูดถึงและนี่ก็คือ นิโคติน ทำให้หลายคนกลับเข้าใจว่าบุหรี่ไฟฟ้า มีเพียงสารนิโคตินเท่านั้นจนทำให้เกิดความประมาทถึงอันตรายของ “บุหรี่ไฟฟ้า” ได้

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า คือการสูดควันเข้าสู่ร่างกาย โดยน้ำยาของ บุหรี่ไฟฟ้าสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น เมื่อ สัมผัส หรือสูดดมเข้าไปอาจทำให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนัง ดวงตา และปอดได้ เกิดโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ โดยเฉพาะ ในผู้ที่เป็นโรคปอดเรื้อรัง โรคหอบหืด และโรคถุงลมโป่งพอง และยังเพิ่มความเสี่ยงให้เกิด “มะเร็งปอด”

ส่วนกลิ่นหอมที่เราได้กลิ่นกันนั้นแฝงด้วยโทษร้ายเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อหายใจเอาสารนี้เข้าสู่ปอด โดยเฉพาะสารที่ไขมัน ทำให้เนื้อเยื่อปอดถูกไขมันสะสมและไม่สามารถแลกเปลี่ยน ออกซิเจนได้ตามปกติ นอกจากนี้บุหรี่ไฟฟ้ายังมีนิโคตินเช่นเดียวกับ บุหรี่ธรรมดาด้วย ซึ่งส่งผลให้เสพติดได้เช่นเดียวกัน ขณะเดียวกันยังส่งผลถึงการพัฒนาสมองในระยะยาวด้วย

เมื่อรู้ว่าบุหรี่ไม่ดีต่อสุขภาพ ก่อเกิดโรคมัยสารพัด บุหรี่ไม่เพียง เผลापอดคนสูบ แต่ยังทำลายสุขภาพปอดของคนในครอบครัว และคนใกล้ชิดอีกด้วย มีหน้าซำ ปอดที่ถูกทำลายไปแล้ว ก็ไม่สามารถทำให้กลับคืนมาได้เหมือนเก่า เลิกบุหรี่เถอะครับ เพื่อ สุขภาพปอดที่ดีของคุณ และคนที่คุณรัก

20 นาที

ความดันเลือด และ ชีพจรจะขึ้นในระดับปกติ

8 ชั่วโมง

ระดับออกซิเจนในเลือด จะคืนสู่ระดับปกติ

2 วัน

การรับรู้รส และกลิ่นจะดีขึ้น

2 - 12 สัปดาห์

ระบบหายใจดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย

3 - 6 เดือน

ปัญหาการไอลดลง ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

5 ปี ขึ้นไป

ลดโอกาสเกิดโรคหัวใจ และมะเร็งปอด



คำแนะนำ

การปฏิบัติตัว ผู้ป่วยไขมันพอกตับ



1. ควรลดน้ำหนักตัวให้ได้มากกว่า 10% เพื่อลดภาวะไขมันพอกตับ และลดความเสี่ยงตับอักเสบ ตับแข็ง และลดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง
2. ออกกำลังกาย ให้สม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิค 30-45 นาที ต่อวัน อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์
3. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ไม่จำเป็น ตลอดจนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจมีผลข้างเคียงต่อดับ
5. หากเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ควรควบคุมโรคให้ดีด้วยการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย
6. ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้รักษา

แนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก

• ภาวะโภชนาการที่เหมาะสม



• การออกกำลังกาย



• การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



ภาวะโภชนาการที่เหมาะสม



การใช้โภชนบำบัดเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาโรคอ้วน ได้แก่ การปรับเปลี่ยนด้านโภชนาการโดยพิจารณาที่การรับประทานอาหารให้ได้แคลอรีที่สมดุล การควบคุมแคลอรี โดยการลดแคลอรีที่รับประทานเข้าไป และเน้นการเพิ่มการใช้แคลอรี รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารแลกเปลี่ยนในแต่ละมื้อ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. ฝ้าติดตาม และเก็บบันทึกข้อมูลการกิน และการออกกำลังกาย เพื่อให้เห็นรายละเอียดว่า

- กินอาหารมากเพียงใด เกินความต้องการของร่างกายหรือไม่
- กินอะไรบ้าง มีผลดีต่อสุขภาพหรือไม่
- กำลังทำอะไรขณะกิน ก่อนกิน และหลังกินอาหาร
- ใช้พลังงานเพื่อเผาผลาญไขมันในร่างกายได้มากน้อยเพียงใด
- อารมณ์ขณะกินเป็นอย่างไร มีผลทำให้กินอาหารมากขึ้นหรือไม่

2. ควบคุมสิ่งกระตุ้น โดยตัดลูกโซ่พฤติกรรมที่นำไปสู่การกิน

- การสังเกตแบบแผนการกิน สัญญาณที่นำไปสู่การกิน แยกความแตกต่างระหว่างความหิวและความอยากอาหาร
- พยายามวิเคราะห์ว่า อยากกินอาหารมากที่สุดในช่วงเวลาใด ให้หลีกเลี่ยงในช่วงเวลานั้นโดยทำกิจกรรมอื่นๆ แทน เช่น การเดินเล่น หรืออาบน้ำ
- วางแผนการกิน
- เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- การยับยั้ง

3. ตั้งสติก่อนกิน ใช้เวลาเคี้ยวอาหารให้นานขึ้น เพราะหลังจากเริ่มกินอาหารไป 10-15 นาที สมองจะปิดปุ่มประสาทความหิว ความรู้สึกอยากกินจะลดลง

4. ปฏิเสธอาหารที่ผู้อื่นยื่นให้

5. ออกกำลังกาย

6. ปรับทัศนคติ คิดในด้านบวก ที่จะเป็นแรงจูงใจให้ทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ

7. หาแรงสนับสนุนจากคนรอบข้าง

8. จัดการกับความเครียดด้วยวิธีอื่นๆ ทดแทนการกิน ไม่ใช่การกินเป็นการให้รางวัลหรือการลงโทษ

9. ป้องกันไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มกลับคืนมา โดยหลีกเลี่ยง และป้องกันการพลั้งเผลอ และย้อนกลับไปเริ่มต้นใหม่ได้

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ควรจะทำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่โดยอุปนิสัยหากนับรวมการอบอุ่นร่างกายเข้าไว้ด้วย จะทำให้เวลาจริงในการออกกำลังกายลดลงน้อยกว่า 30 นาที ในทางปฏิบัติจึงควรที่จะเพิ่มเวลาการออกกำลังกายเผื่อไว้ให้เกิน 30 นาที เช่น ในคนอ้วนควรจะทำออกกำลังกายให้ได้วันละ 60 นาที ความหนักของการออกกำลังกายลดน้ำหนักควรอยู่ในระดับความหนักปานกลางคือ ประมาณร้อยละ 60-65 ของอัตราชีพจรสูงสุดตามเกณฑ์อายุ (เท่ากับ 220 ลบ อายุ ในหน่วยปี) และทำให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สรุปได้ดังนี้

- รูปแบบการออกกำลังกาย เดินเร็ว-วิ่ง (ทางราบ บนลู่วิ่ง)
- ความหนักในการออกกำลังกาย ร้อยละ 60-65 ของอัตราชีพจรสูงสุดตามเกณฑ์อายุ
- ระยะทางที่ทำได้ (ประมาณ) 5-6 กิโลเมตร
- พลังงานที่ใช้ไป (ประมาณ) 600-700 กิโลแคลอรี
- ระยะเวลาาน (ประมาณ) 12 สัปดาห์

การกำหนดเป้าหมาย

หากเลือกที่จะลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายเพียงวิธีการเดียว ไม่ควรหักโหมซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย ถ้าจะลดน้ำหนัก 0.5 กิโลกรัม ต้องทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นทั้งสิ้น 3,500 กิโลแคลอรี ให้กำหนดดังนี้

ขั้นที่ 1 ... ตั้งเป้าเวลา หากจะลดน้ำหนัก 0.5 กก. ในเวลา 1 สัปดาห์ ต้องออกกำลังกาย = $3,500 / 7 = 500$ กิโลแคลอรีต่อวัน

ขั้นที่ 2 ... ตั้งเป้าหมายน้ำหนักที่จะลด โดยแนะนำให้ตั้งเป้าหมายที่ไม่หนักเกินไป และเป็นไปได้

ขั้นที่ 3 ... ตั้งเป้ากิจกรรมที่จะทำ สำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกายลดน้ำหนัก ควรทำวันละ 300 กิโลแคลอรี ใน 3 - 4 วันแรกๆ โดยเลือกกิจกรรมเบาๆ ที่เหมาะสม



พญ. อัจฉราภรณ์ คงนาค

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร และตับ

ฟันหน้าห่าง ของคุณลูก รีบแก้ ก่อนสายเกินไป



ทพญ.ชโลบล ฉัตรชัยวงศ์
ทันตแพทย์ชำนาญการด้านทันตกรรมเด็ก

ฟันหน้าห่าง (Diastema) คือ ลักษณะของฟันที่มีช่องว่างระหว่างฟันที่เห็นได้ชัด ช่องว่างระหว่างฟันนั้นอาจกว้างถึง 0.5 มม. สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก การดูดนม หรือดูดนิ้ว ที่พุ่งไปถึงสาเหตุของฟันเหยินหรือฟันยื่น แต่ก็ยังมีอีกหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดการฟันห่างได้ มาดูกันว่าสาเหตุที่ทำให้ฟันห่างมีอะไรบ้าง ?

ฟันห่างเกิดขึ้นได้จากอะไรบ้าง

พฤติกรรมจากการกลืน โดยเวลาทานอาหาร หรือกลืนน้ำลาย จะกลืนโดยการเอาลิ้นไปดันฟันหน้า แทนที่จะเอาลิ้นดันเพดานปากไว้ จึงทำให้เกิดแรงกดต่อฟันหน้ามากเกินไป และเมื่อทำซ้ำบ่อยครั้งก็จะเกิดเป็นฟันห่างได้ในที่สุด

พฤติกรรมดูดนิ้ว ที่เด็กๆ มักจะติดเป็นนิสัย พฤติกรรมนี้ ก็ทำให้เกิดแรงกดขึ้นที่ฟันหน้าจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ฟันห่างได้ และพฤติกรรมอื่นๆ เช่น การดูดขวดนม, การดูดปาก, ดุนลิ้น และนิสัยใกล้เคียงกันที่สร้างแรงดันที่ฟันหน้าสามารถนำไปสู่ฟันห่างได้

ขนาดของฟัน และขนาดของกระดูกขากรรไกร ไม่สัมพันธ์กัน จะส่งผลให้ฟันเรียงตัวห่างจากกัน เพื่อเติมเต็มพื้นที่ขากรรไกร จึงทำให้ฟันห่างได้ โดยส่วนหนึ่งมาจากพันธุกรรม ของคุณพ่อคุณแม่ เราจะเห็นรูปแบบของฟันห่างเกิดขึ้นได้ในครอบครัว

ฟันห่างจะรักษาได้อย่างไร

การจัดฟัน เครื่องมือจะช่วยดึงฟันเพื่อปิดช่องว่าง ซึ่งคุณหมอจะใส่เครื่องมือจัดฟันแบบครบชุด แม้ว่า จะพบช่องว่างเพียงนิดเดียว เพราะการขยับฟันนั้น ส่งผลกระทบทั้งปาก

อุดฟัน เคลือบผิวฟัน ซึ่งวิธีเหล่านี้เป็นการใช้วัสดุ ที่มีสีเหมือนกับฟันของคนไข้มาปิดช่องว่างหรือครอบฟันไว้

รักษาโรคที่เป็นสาเหตุ หากเกิดจากโรคเหงือก จะต้องรักษาการติดเชื้อ และอักเสบจากโรคเหงือกก่อน จึงจะทำการอุดปิดช่องว่างระหว่างฟัน โดยกำจัดคราบจุลินทรีย์ หินปูนบริเวณบนและใต้เหงือก ส่วนโรคเหงือกที่รุนแรง อาจต้องรักษาด้วยการผ่าตัดเพื่อขจัดคราบหินปูนที่สะสม อยู่ลึกภายในเหงือก

“

หากว่าฟันของเด็กนั้นยังไม่ห่างมากเกินไปที่ถึงกับต้องรักษา ก็ควรเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เสี่ยงต่อการฟันห่างเอาไว้แต่เนิ่น ๆ

”



ป้องกันฟันห่าง ให้ลูกได้อย่างไรบ้าง ?

- 🦷 สังกัดและรักษาพฤติกรรมที่ทำให้
เพราะความเคยชินที่ทำให้ลูกฟันห่าง เช่น ใช้ลิ้นดันฟัน
ดูดนิ้วเล่น เป็นต้น
- 🦷 แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง
หรือทุกครั้งหลังมื้ออาหารอย่างน้อย 30 นาที
- 🦷 ใช้ไหมขัดฟัน และน้ำยาบ้วนปาก
ควบคู่กันไปด้วย เพื่อประสิทธิภาพการดูแลช่องปากที่ดีกว่า
- 🦷 ไปหาหมอฟันเป็นประจำทุก 6 เดือน
หากมีปัญหาฟันอยู่แล้วควรไปทุกๆ 3 เดือน
- 🦷 ฟันห่างนั้น เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย แต่ก็ยังสามารถที่จะ
จะเติมแต่งแก้ไขให้สวยงามได้



สำหรับท่านใดที่สนใจพาเด็กๆ หรือลูกหลานไปพบ
ทันตแพทย์เพื่อเช็คสุขภาพช่องปาก โรงพยาบาลลานนา
มีคลินิกทันตกรรมสำหรับเด็ก พร้อมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
เปิดให้บริการแล้ว

ปรึกษาทันตแพทย์เด็ก นัดหมายเวลา ได้ที่
คลินิกทันตกรรม โรงพยาบาลลานนา
โทร.052-134-742 หรือ 052-134-777

แนะนำแพทย์ใหม่

โรงพยาบาลลานนา และโรงพยาบาลลานนา 3



พญ.ชนมนิภาณต์ กาวสุกรี

กุมารแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาทเด็ก



พญ.กิริมาญา ใจบุญ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์ และประสาทวิทยา



พญ.ชวัลลักษณ์ ศิวิจิตร

แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน

47 YEARS ANNIVERSARY โรงพยาบาลลานนา LANNA HOSPITAL

“ลานนารวมใจ บริจาคโลหิตช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์”

โรงพยาบาลลานนา ร่วมกับภาคบริการโลหิตแห่งชาติ ที่ 10 จ.เชียงใหม่ จัดกิจกรรม “ลานนารวมใจ บริจาคโลหิตช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์” เนื่องในวาระโอกาส โรงพยาบาลลานนา ครบรอบ 47 ปี วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 โดยมี นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลานนา เป็นประธานเปิดงานในครั้งนี้ กิจกรรมการรับบริจาคโลหิตในครั้งนี้ จัดขึ้น ณ ห้องประชุมใหญ่ โรงพยาบาลลานนา 3 ซึ่งนอกจากจะมีเจ้าหน้าที่ แพทย์พยาบาล บุคลากรของทางโรงพยาบาลลานนาเองแล้ว ยังมีเจ้าหน้าที่ บริษัทฯ จากหน่วยงานภายนอก และประชาชนผู้มีจิตกุศลในการบริจาคโลหิต เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก รวมถึงสิ้นสุดกิจกรรมครั้งนี้ มีผู้มาร่วมบริจาคโลหิต ทั้งหมด 163 คน ได้รับโลหิตบริจาคจำนวน 133 ยูนิต เพื่อใช้ในกิจกรรมของภาคบริการฯ ต่อไป



โรงพยาบาลลานนา 3 รับการตรวจประเมินการให้บริการ ทางการแพทย์ โครงการประกันสังคม ประจำปี 2566

วันที่ 19 กันยายน 2566 ณ ห้องประชุมใหญ่ รพ.ลานนา 3 นพ.ธีระยุทธ นิยมกุล ผู้อำนวยการ รพ.ลานนา 3 และ นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการ รพ.ลานนา พร้อมทั้งหัวหน้าแผนกทุกฝ่าย ให้การต้อนรับคณะผู้ตรวจประเมิน จากสำนักจัดระบบบริการทางการแพทย์ กลุ่มงานมาตรฐานทางการแพทย์ นำโดย นพ.พลเลิศ พันธุ์นากุล ที่ปรึกษาทางการแพทย์ และ คุณกฤษณา กลิ่นสมิทธิ์ ที่ปรึกษาทางการแพทย์ พร้อมทั้ง สำนักงานประกันสังคมจังหวัดเชียงใหม่ ลงพื้นที่เข้าตรวจเยี่ยม เพื่อตรวจประเมินมาตรฐานการให้บริการทางการแพทย์ การพยาบาล เอกสารข้อมูลสถานพยาบาล ระบบเวชระเบียนผู้ป่วย และมาตรฐานด้านความปลอดภัย รวมทั้งด้านการให้บริการทุกระบบของ รพ.ลานนา 3 ประจำปี 2566

โรงพยาบาลลานนา 3 รับการประเมินในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการตรวจเพื่อรับรองมาตรฐานสถานพยาบาล ควบคุมการบริการของสถานพยาบาลในระบบประกันสังคม ให้มีความพร้อมในการให้บริการผู้ป่วย และต้องเป็นไปตามมาตรฐานของสำนักงานประกันสังคม และร่วมปรึกษาหารือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการให้บริการประกันสังคมในปีที่ผ่านมา ซึ่งผลการตรวจประเมิน รพ.ลานนา 3 มีมาตรฐานตรงตามที่ประกันสังคมกำหนด เป็นที่พึงพอใจของผู้มารับบริการทั้งผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยใน



โรงพยาบาลลานนา ให้บริการตรวจสุขภาพนอกสถานที่ “ป้องกันไว้ก่อนป่วย..ตรวจสุขภาพประจำปีพนักงาน”

ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลลานนา นำทีมพยาบาลวิชาชีพ พร้อมรถ Mobile X-ray ออกหน่วยตรวจสุขภาพประจำปีเคลื่อนที่ ให้ตามสิทธิที่สำนักงานประกันสังคมกำหนด โดยโครงการตรวจสุขภาพประกันสังคมในครั้งนี้ ได้รับความสนใจจากหน่วยงาน บริษัทต่างๆ เข้าร่วมตรวจสุขภาพเป็นอันมาก ซึ่งนอกจากโปรแกรมการตรวจสุขภาพพื้นฐานตามสิทธิประกันสังคม ที่ไม่มีค่าใช้จ่ายในการตรวจแล้ว ยังมีผู้ที่สนใจตรวจสุขภาพรายการอื่นเพิ่มเติม ก็ได้รับคำแนะนำจากพยาบาลวิชาชีพ ให้ได้รับการตรวจเพิ่มเติมอีกด้วย

โครงการออกหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ประจำปี สิทธิประกันสังคมในครั้งนี้ เป็นโครงการที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงจากโรคอื่นเนื่องจากการทำงาน และโรคทั่วไป ซึ่งเป็นการตรวจเช็คสุขภาพ เป็นประจำทุกปี เพื่อให้พนักงานของบริษัทฯ ทราบถึงความเสี่ยง รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หันมาดูแลสุขภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



บริษัท เลิศวศิน จำกัด



บริษัท นิยมพาณิช จำกัด



บริษัท ปิงบานูแพคเกจจิ้งจิวเวลเลอร์ จำกัด



บริษัท คู่บ่อเต๊ต-การ จำกัด



มหาวิทยาลัยพายัพ



บริษัท วีระพาณิชย์ จำกัด





วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก 4 สายพันธุ์..รุ่นใหม่

ฉีด 2 เข็มห่างกัน 3 เดือน



เกณฑ์การเข้ารับการฉีดวัคซีน

- สามารถฉีดได้ในผู้ที่มีอายุ 4-60 ปี
- ฉีดได้ทั้งผู้ที่เคย และไม่เคยเป็นโรคไข้เลือดออกมาก่อน โดยไม่จำเป็นต้องตรวจภูมิคุ้มกันก่อนฉีด
- ไม่แนะนำให้ฉีดในผู้ที่กำลังตั้งครรภ์

ราคาวัคซีน

1 เข็ม	แพ็คเกจ 2 เข็ม
2,500	4,900
บาท	บาท
(ไม่รวมค่าแพทย์)	(ไม่รวมค่าแพทย์)

ป้องกันโรคต่อเชื้อไวรัสไข้เลือดออกได้ทั้ง 4 สายพันธุ์

DENV-1 | DENV-2 | DENV-3 | DENV-4

ฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก

สามารถป้องกันโรคไข้เลือดออกได้	ลดความรุนแรงของโรค	ลดอัตราการนอนโรงพยาบาล
80.2%	86.9%	90.4%

“

ไข้เลือดออก
อันตราย..

เป็นแล้วเป็นซ้ำได้

มาปกป้องครอบครัว

”

ด้วยวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก กันเถอะ

ติดต่อสอบถามได้ที่ แพนกลูกค้าสัมพันธ์

โรงพยาบาลลานนา  052-134-724