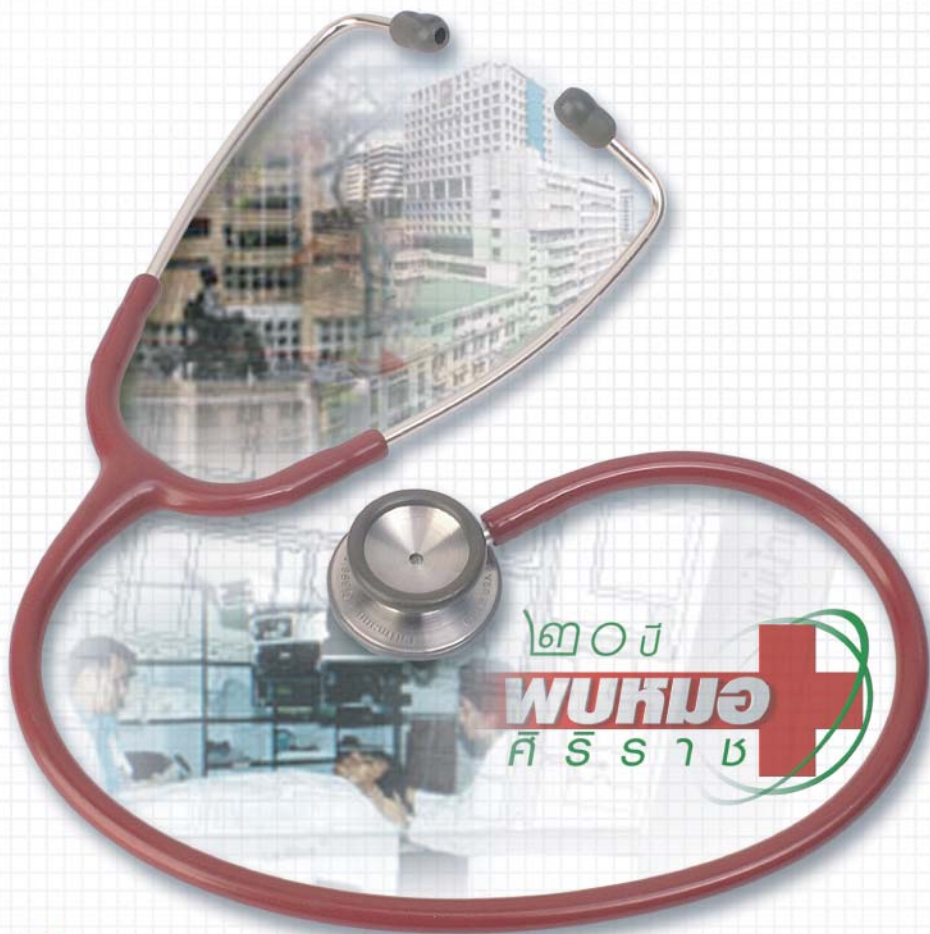




รวมบทความโทรทัศน์ พหุหมอ ศิริราช



ໂຄສະນາ

WUHKUO

ສົງຄາມ



รวมบทความการโทรทัศน์พบหมอศิริราช

จัดพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด

จัดรูปเล่มโดย

สายงานสื่อสารองค์กร

บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด

จำนวนพิมพ์

๓,๒๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์ครั้งแรก

สิงหาคม ๒๕๔๙

พิมพ์ที่

บริษัท เซเว่น พรินต์ติ้ง จำกัด

โทร ๐ ๒๒๗๔ ๔๐๓๐

คำนำ

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญและมุ่งหวังที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้า บริษัท ไทย-ประกันชีวิต จำกัด จึงได้ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จัดทำรายการ “พบหมอศิริราช” ซึ่งเป็นรายการสารคดีสั้นทางโทรทัศน์ความยาว ๓ นาที ที่มีเนื้อหามุ่งเน้นการป้องกันดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองจากโรคต่างๆ โดยเผยแพร่ออกอากาศทุกบ่ายวันอาทิตย์ เวลา ๑๓.๕๕ - ๑๓.๕๙ น. ทางสถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง ๗ ตั้งแต่ปี ๒๕๒๙ จนถึงปัจจุบัน

ในปีมหามงคลพุทธศักราช ๒๕๔๙ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ประกอบกับ “พบหมอศิริราช” ได้ดำเนินรายการครบเป็นปีที่ ๒๐ คณะผู้จัดทำจึงกำหนดในวาระพิเศษอันเป็นปีมหามงคลแห่งชาตินี้จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติด้วยการจัดทำหนังสือรวมบทโทรทัศน์ “พบหมอศิริราช” ที่ได้เผยแพร่ออกอากาศไปแล้วในช่วงปี ๒๕๔๕ - ๒๕๔๘ รวมจำนวน ๖๐ ตอน เพื่อถ่ายทอดความรู้และสารประโยชน์ให้แก่สาธารณชน

บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด และคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือในการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพอนามัยและสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การรู้เท่าทันโรค เพื่อป้องกันและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นในอนาคต

สารบัญ

ตา

๐๑๒-๐๑๕

แว่นกันแดดถนอมดวงตา
เบาหวานกับโรคทางตา

ฟัน

๐๑๖-๐๒๗

ขนมขบเคี้ยว...ศัตรูของฟันเด็กไทย
ทำอะไรให้ฟันขาว
ฟันร้าว
ย้อมสไตส์ไร้คราบหินปูน
โรคเบาหวานกับสุขภาพในช่องปาก
ลูกน้อยไม่ชอบแปรงฟัน

มะเร็ง

๐๒๘-๐๓๑

โรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
รักษามะเร็งด้วยเทคนิค ๓ มิติ

โภชนาการ

๐๓๒-๐๓๗

กินอย่างไรให้ปลอดภัยจากไขมันในเลือด
วิธีแก้ปัญหาลูกไม่ชอบกินผัก
อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

๐๓๘-๐๕๕

แคลเซียมนั้นสำคัญไฉน
รักษาอาการปวดหลังด้วยซีเมนต์กระดูก
ทำอะไร...เมื่อนอนตกหมอน
ทำอะไรเมื่อเป็นตะคริว
รักษาอาการปวดหลัง.....ด้วยวิธีใหม่
โรคกระดูกพรุนกับการออกกำลังกาย
โรคข้อเข่าเสื่อม
วิ่งอย่างไรไม่ให้ปวดเข่า
เส้นเอ็นอักเสบ

ระบบต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม

๐๕๖-๐๕๙

เด็กๆ ก็เป็นเบาหวานได้
ดูแลเบาหวานให้ห่างไกลจากความพิการ

ระบบทางเดินปัสสาวะ

๐๖๐-๐๖๕

ดูแลไตของเรากันเถอะ
โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
โรคกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ระบบทางเดินหายใจ

๐๖๖-๐๘๑

เมื่อลูกน้อยหายใจลำบาก
โรคเสียงแหบจากหวัด
โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

โรคน้ำมูกไหลเรื้อรังในเด็ก
โรคภูมิแพ้
โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
หวัดจากการแพ้
"ไอ" นั้นสำคัญไฉน

ระบบทางเดินอาหาร

๐๘๒-๐๙๓

การผ่าตัดริดสีดวงทวารแบบใหม่
ภาวะอาหารไม่ย่อย
โรคไอบีเอสชนิดท้องผูก
โรคทางเดินอาหารในผู้สูงอายุ
โรคลำไส้แปรปรวน
วิธีดูแลรักษาเมื่อเป็นโรคท้องร่วง

ระบบประสาทและสมอง

๐๙๔-๐๙๕

เมื่อคนที่คุณรัก...เป็นอัลไซเมอร์

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

๐๙๖-๐๙๙

เทคโนโลยีใหม่ในการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ
โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ

ระบบไหลเวียนโลหิต

๑๐๐-๑๐๓

เส้นเลือดดำอุดตันในผู้หญิง
เส้นเลือดอุดตันในสมอง

ระบบอวัยวะสืบพันธุ์หญิงและการตั้งครรภ์

๑๐๔-๑๑๓

ซีอิกโกแลตซีส...โรคของผู้หญิง
ทำอะไร...เมื่อไม่สามารถให้นมลูกได้
ทำอะไรเมื่อกะบังลมกระเพาะหย่อน
เลือดออกทางช่องคลอดขณะตั้งครรภ์
โรคหัดเยอรมันกับการตั้งครรภ์

ระบบอื่นๆ

๑๑๔-๑๓๕

การตรวจความสมบูรณ์ของทารกแรกเกิด
การนวดไทยเพื่อผ่อนคลายและรักษาโรค
การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
กินให้เป็น
ก้อนเนื้อที่คอ
ปรับพฤติกรรมแก้โรคเด็กอ้วน
ยัดเส้น ยัดสาย ยัดอายุ
โรคเพสียเรื้อรัง
โรคเหนื่อยอ่อนเรื้อรัง
ลูกอ้วนไปหรือเปล่า
อาหารรักษาสิว

รักษาสุภาพ

๑๓๖-๑๔๑

๒ ทศวรรษ “พบหมอศิริราช”

รายการโทรทัศน์ “พบหมอศิริราช” เป็นรายการสารคดีสั้น ความยาว ๓ นาทีที่บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด และคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ร่วมกันจัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย และสาธารณสุขชั้นมูลฐานแก่ประชาชน โดยเผยแพร่ออกอากาศทาง สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง ๗ ทุกวันอาทิตย์เวลา ๑๓.๕๕ - ๑๓.๕๘ น.



จากก้าวแรกของการออกอากาศเผยแพร่รายการ “พบหมอศิริราช” ตั้งแต่ปี ๒๕๒๙ จนถึงปัจจุบันได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปแบบการนำเสนอ ผู้ดำเนินรายการ และไตเติ้ลรายการอย่างต่อเนื่อง และตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากอาจารย์แพทย์ในแต่ละสาขาที่เป็นทั้งผู้ดำเนินรายการและวิทยากรผู้ให้ความรู้เรื่อง

โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ รวมทั้งวิธีการดูแลสุขภาพและการป้องกันเบื้องต้น

จากความมุ่งมั่นในการสร้างสรรค์รายการที่เอื้อประโยชน์ต่อประชาชนอย่างต่อเนื่อง ได้ส่งผลให้รายการ “พบหมอศิริราช” ได้รับโล่เกียรตินิยมจากหนังสือพิมพ์อินไซด์ทีวี โดยยกย่องให้เป็นรายการที่มีสาระและสร้างสรรค์สังคมผ่านสื่อมวลชนดีเด่นเมื่อปี ๒๕๓๒

จวบจนปี ๒๕๔๙ รายการพบหมอศิริราชได้ยืนหยัดอยู่เคียงข้างคนไทยมาถึงปีที่ ๒๐ นับเป็นสารคดีเพื่อสุขภาพที่มีอายุยืนยาวมากที่สุดรายการหนึ่งที่ได้เผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพสู่ประชาชนทุกระดับมาแล้วมากกว่า ๑,๐๐๐ ตอน และก้าวอย่างนับจากนี้บริษัทไทยประกันชีวิตจำกัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และสถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง ๗ จะยังคงยึดมั่นในเจตจำนงที่จะร่วมกันสร้างสรรค์รายการสุขภาพเพื่อมวลชน “พบหมอศิริราช” อันจะยังประโยชน์ในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ประชาชนคนไทยสืบไป

แว่นกันแดด ถนอมดวงตา

โดย พศ.พญ.วิภาวี บุรณพงษ์

แสงแดดถึงจะมีคุณอนันต์แต่ก็มีโทษมหันต์ โดยเฉพาะกับดวงตา ซึ่งมีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นที่สามารถป้องกันแสงอุลตราไวโอเลตที่มากับแสงแดดได้เป็นอย่างดี นั่นก็คือ “แว่นกันแดด”



แว่นกันแดดที่ดีจะต้องเป็นแว่นที่สามารถป้องกันแสงอุลตราไวโอเลตไม่ให้ผ่านเข้ามากระทบดวงตา ซึ่งในแสงอาทิตย์ที่ส่องลงมายังพื้นโลก มีทั้งแสงที่มองเห็นด้วยตาเปล่า และแสงคลื่นสั้นที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าที่เรียกกันว่าแสงอุลตราไวโอเลตหรือที่เรียกกันว่าคลื่นแสงยูวีซึ่งมีความยาวคลื่นต่ำกว่า 400 nm แบ่งได้เป็น แสงยูวีเอ, แสงยูวีบี และแสงยูวีซี แต่มีเพียงแสงยูวีเอและแสงยูวีบีเท่านั้นที่สามารถผ่านมายังผิวโลก ซึ่งมีอันตรายต่อมนุษย์มากเช่น ทำให้เป็นโรคมะเร็งผิวหนัง ต้อเนื้อ ต้อกระจก จอประสาทตาเสื่อม ฯลฯ

แว่นกันแดดที่ได้มาตรฐานจึงต้องสามารถป้องกันรังสียูวีเอได้อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ หรือยอมให้แสงยูวีเอผ่านเพียงร้อยละ ๒๐ เท่านั้น ซึ่ง

ต้องอาศัยเครื่องมือในการตรวจวัด

โดยปกติแว่นกันแดดทั่วไปสามารถป้องกันรังสียูวีได้เล็กน้อย
เช่น

- เลนส์พลาสติกซึ่งป้องกันแสงยูวีได้ดีกว่าเลนส์แก้ว
- เลนส์ที่ระบุว่าสามารถป้องกันรังสียูวีได้ น่าจะป้องกันแสงยูวีได้ดีกว่าเลนส์ที่ไม่ได้มีการระบุไว้
- แว่นกันแดดที่เป็น Polarized Lens เป็นเลนส์ที่ตัดแสงจ้าได้ดี ทำให้ผู้ใช้สบายตา แต่ก็สามารถกรองแสงยูวีได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

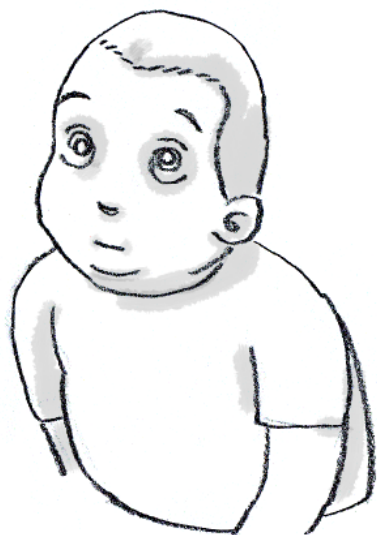
ในการเลือกแว่นกันแดดครั้งต่อไป อย่าลืมนำเคล็ดลับเหล่านี้เป็นตัวช่วยในการเลือกซื้อ และอย่าลืมว่า...แว่นกันแดดที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงเสมอไป



เบาหวาน กับโรคทางตา

โดย รศ.พญ.จุฑาไล ตันทเทอดธสุม

ทราบหรือไม่ว่า ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน มีโอกาสตาบอดมากกว่าคนปกติถึง ๒๕ เท่า และยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางสายตาก็หลายชนิด ทั้งนี้เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เกิดการทำลายหลอดเลือดเล็กๆ ทั่วร่างกาย รวมทั้งเส้นเลือดที่ตาด้วย



โรคทางสายตาที่พบบ่อยสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ โรคต้อกระจก ซึ่งจะพบในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานที่อายุน้อย โดยตาจะเริ่มมัวลงช้าๆ แต่ไม่มีอาการเจ็บปวด ซึ่งสามารถรักษาได้ด้วยการผ่าตัด ซึ่งถ้าหากควบคุมโรคเบาหวานได้ดี แผลผ่าตัดจะหายได้เร็ว เช่นเดียวกับคนทั่วไป โรคต้อหินเรื้อรังสามารถรักษาได้ด้วยการควบคุมด้วยยา การใช้เลเซอร์ และการผ่าตัดตามแต่ระยะของโรค ส่วนโรคจอตาผิดปกติจะเกิดกับ

ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานมานานโดยเส้นเลือดที่ตาจะโป่งพอง มีเลือด และ
น้ำเหลืองซึมจากหลอดเลือดกระจายตัวทั่วจอประสาทตา สายตาจะ
เริ่มมัวลง ซึ่งถ้าไม่รักษาจะทำให้ตาบอดได้

ดังนั้น คนที่เป็นโรคเบาหวานจึงควรดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอ
รวมทั้งรับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์ และพบจักษุแพทย์
อย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง



ขนมขบเคี้ยว... ศัตรูของฟันเด็กไทย

โดย ทพญ.ดร.กาวีณี พนัยบัณฑิตศาสตร์

“ขนม” กับ “เด็ก” เป็นสิ่งที่มักจะมาคู่เสมอ โดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่ที่ชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวซึ่งมีสารอาหารจำพวกแป้งเป็นส่วน



ประกอบหลัก ขนมประเภทนี้ นอกจากจะไม่ให้คุณค่าทางอาหารที่เพียงพอสำหรับเด็กแล้ว ยังมีความเสี่ยงสูงที่จะทำให้เกิดฟันผุขึ้นอีกด้วย เพราะเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะติดค้างอยู่ในช่องปากรวมถึงร่องฟันจนทำให้เกิดแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุได้ ซึ่งขนมที่มีความเสี่ยงทำให้ฟันผุได้แก่ ลูกอม ช็อกโกแลต กลุ่มแป้งกรอบ ขนมปังกรอบต่างๆ ทั้งเคลือบและสอดใส่น้ำตาล

ทางแก้ที่ดีที่สุดคือ ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กๆ รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนทั้งวิตามินและเกลือแร่ ที่สำคัญควรสอนให้เด็กแปรงฟันหรือบ้วน

ปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหารหรือขนมต่างๆ ก็จะสามารถช่วยลด
การเกิดฟันผุในเด็กได้

สำหรับเด็กที่ฟันแท้ยังขึ้นไม่ครบ ก็ต้องได้รับการดูแลฟันน้ำนม
อย่างดี เพราะถึงแม้ว่าฟันน้ำนมจะหลุดออกไปเองตามธรรมชาติ แต่
ฟันน้ำนมบางซี่ เช่น ฟันกรามจะอยู่กับเด็กไปจนถึงอายุประมาณ ๘ - ๑๐
ปี ถ้าหากปล่อยให้ฟันผุก็จะทำให้ปวดหรือเกิดการอักเสบที่ปลายรากฟัน
และหากอาการรุนแรงมากก็จะต้องถอนฟันน้ำนมซี่นั้นไป ผลก็คือ
ฟันแท้ที่จะเกิดขึ้นอาจจะซ้อนเกได้ เพราะฟันน้ำนมทุกซี่จะทำหน้าที่เก็บ
พื้นที่ในช่องปากเพื่อรอฟันแท้ที่จะขึ้นตามมา ดังนั้นการถอนฟันน้ำนม
ไปก่อนเวลาอันสมควรจะทำให้ฟันที่เหลืออยู่ล้มเอียงเข้าหากัน และไม่มี
พื้นที่พอสำหรับฟันแท้ที่จะขึ้นตามมาจากด้วย



ทำอย่างไร ให้ฟันขาว

โดย กพญ.ณัฐนิช พรหมพิทักษ์

โดยปกติแล้วฟันของคนเราจะมีสีขาวยาวเป็นมันวาว แต่บางคนอาจจะมีฟันเหลือง หรือดำคล้ำ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ฟันไม่ขาวนั้น เกิดจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน ดังนี้



๑. รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีสีเป็นประจำ เช่น ชา กาแฟ การสูบบุหรี่ หรืออมลูกอมร่วมกับการทำความสะอาดฟันที่ไม่สะอาดพอ ทำให้มีคราบจุลินทรีย์และหินน้ำลายสะสม

๒. เกิดจากฟันผุ ซึ่งมักจะมียีสสีเหลืองเข้มหรือสีน้ำตาล

๓. เกิดจากฟันตาย ซึ่งหมายถึงฟันที่ไม่มีเลือด และประสาทฟันมาหล่อเลี้ยง ทำให้ฟันมีลักษณะทึบ ไม่โปร่งแสงเหมือนฟันที่มีชีวิตอยู่

๔. ฟันมีสีผิดปกตินี้มาแต่กำเนิด เนื่องจากโรคบางอย่าง หรือการได้รับยาบางชนิดมากเกินไป เช่น ยาเตรตราซัยคริน เป็นต้น

วิธีทำให้ฟันขาวสามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

๑. แปรงฟันให้สะอาดหลังอาหารทุกมื้อและพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อขูดหินน้ำลาย และขัดฟัน

๒. ฟอกสีฟัน ซึ่งทำได้ ๒ วิธีคือ

๒.๑ ให้ทันตแพทย์เป็นผู้ทำให้โดยใช้สารฟอกสีฟัน

๒.๒ สามารถนำสารฟอกสีฟันกลับไปทำเองที่บ้านได้ โดยทันตแพทย์จะเตรียมอุปกรณ์ให้ แต่คนไข้ต้องกลับมาตรวจเป็นระยะตามที่ทันตแพทย์นัด

สำหรับระยะเวลาในการรักษานั้นถ้าฟันไม่เหลืองมากอาจใช้เวลา ๒-๓ สัปดาห์ แต่ถ้าฟันมีสีเข้มอาจต้องใช้เวลา ๔-๕ สัปดาห์



ฟัน ร้าว

โดย น.พญ.ฉัตรแก้ว ไชยยานนก์

หลายคนอาจเคยรู้สึกปวดฟันโดยไม่
สามารถบอกได้ว่าเป็นฟันซี่ใด หรือมักปวดแปล็บๆ
หรือเสียวฟันเมื่อต้องถูกกับความร้อน ความเย็น
หรือในเวลาเคี้ยวอาหาร...ซึ่งความรู้สึกต่างๆ เหล่า
นี้อาจเป็นอาการเบื้องต้นของ“ฟันร้าว” ก็เป็นไปได้



ฟันร้าวคือลักษณะของฟันที่
เกิดรอยแยก มักพบบริเวณฟันด้านที่
ต้องบดเคี้ยวอาหาร โดยฟันที่เกิดการ
ร้าวมากที่สุดคือ ฟันกรามล่าง รอง
ลงมาคือฟันกรามน้อยบน และฟัน
กรามบน

การเกิดฟันร้าวอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ
แต่ที่พบได้บ่อยคือ

๑. การเคี้ยวของแข็งๆ เช่น กระดุก เมล็ดถั่ว
น้ำแข็ง
๒. ฟันผุ
๓. แรงกระแทกขณะเล่นกีฬา หรือเกิด
อุบัติเหตุ

๔. การใช้ฟันผิดหน้าที่ เช่น เปิดฝาขวด กัดปากกา ฯลฯ

๕. นอนกัดฟัน

๖. ฟันที่รักษาลongรากฟัน ซึ่งจะเปราะและมีโอกาสร้าวและแตกง่าย

วิธีรักษาอาการฟันร้าวขึ้นอยู่กับระดับความลึกของรอยร้าว หากตรวจพบในระยะแรกที่ระดับของรอยร้าวไม่ลึก ทันตแพทย์จะใช้วัสดุยึดรากฟันไว้แล้วใช้บล็อกโลหะ (Metal Band) รัดฟันไว้เพื่อไม่ให้รอยร้าวขยายตัวและระงับอาการปวดโดยทันตแพทย์จะครอบฟันแบบถาวรให้ แต่ถ้ายร้าวร้าวหนักลงลามไปจนถึงประสาทฟัน จะต้องรักษารากฟันก่อนแล้วจึงครอบฟันภายหลัง หรือถ้าฟันซี่นั้นเกิดรอยร้าวเป็นเวลานานจนฟันแตกแยกจากกันในแนวดิ่ง วิธีแก้มีทางเดียวคือการถอนฟันซี่นั้นออกไป



ยิ้มสดใส ไร้คราบหินปูน

โดย ทพญ.ฉัตรแก้ว โตทยานนท์

เชื่อว่า ใครๆ ก็อยากจะมีรอยยิ้มสวย
สดใสสร้างความประทับใจให้แก่ผู้ที่พบเห็นจนอดใจ
ไม่ไหวอยากจะเข้ามาผูกมิตรไมตรีด้วย แต่สิ่งที่มัก
คอยกวนใจ...บดบังรอยยิ้มของเราให้ดูหมองหม่น
ลงไป คงหนีไม่พ้นเจ้า “คราบหินปูน” ตัวร้าย!!



คราบหินปูนหรือหินน้ำลาย เกิดจากแผ่น
คราบจุลินทรีย์ที่แข็งตัวจากการตกตะกอนของแร่
ธาตุในน้ำลาย ปริมาณของหินน้ำลายเพิ่มขึ้นตาม
เวลาและคุณสมบัติของน้ำลายในแต่ละบุคคล เมื่อ

ปริมาณของหินน้ำลายมาก จะทำให้คราบจุลินทรีย์เข้าใกล้เหงือกเพิ่มขึ้น
กำจัดออกได้ยากเมื่อแปรงฟันก็จะมีเลือดออกเหงือกบวมแดง มีกลิ่นปาก
หรือเป็นมากจนเหงือกกร่น ฟันโยก ที่เรียกว่า โรคปริทันต์อักเสบ หรือ
รำมะนาดได้

วิธีกำจัด “คราบหินปูน” ทำได้ไม่ยาก ด้วย “การขูดหินปูน” ส่วน
ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ ๒๐-๔๐ นาที ขึ้นอยู่กับความมากน้อยของหินปูน
การขูดหินปูนสามารถทำได้ทุกวัย ตั้งแต่ในวัยเด็กที่มีฟันน้ำนมขึ้นไป
จนกระทั่งผู้สูงอายุ และถ้าให้ดีก็ควรตรวจอย่างสม่ำเสมอปีละ ๒-๓ ครั้ง

บางครั้งการขูดหินปูนอาจทำให้เสียฟันและเจ็บเหงือกได้ การ
ดูแลรักษาความสะอาดที่ดีและถูกต้องจะทำให้อาการดังกล่าวหายไป

ทางที่ดีเราควรป้องกันการเกิดคราบหินปูนไว้ก่อน โดยการ
แปรงฟันให้ถูกวิธีและทำความสะอาดซอกฟัน ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การ
ใช้ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน ผ้าก๊อซ ซึ่งทันตแพทย์จะเป็นผู้แนะนำให้



โรคเบาหวาน กับสุขภาพในช่องปาก

โดย ทพญ.ปิณพัสราพร เจียสกุล

หลายๆ คนคงรู้จัก “โรคเบาหวาน” ที่เกิดจากภาวะน้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดมีมากเกินไป จนส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายแทบทุกส่วน รวมถึงช่องปากด้วย

โดยทั่วไปผู้ป่วย

โรคเบาหวานมักรับประทานอาหารบ่อยกว่าปกติ และในอาหารเหล่านั้นมักจะมีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้ปริมาณแบคทีเรียในช่องปากสูงขึ้น ซึ่งอาจทำให้ฟันผุ และเหงือกอักเสบได้ง่าย

นอกจากนั้นยังพบว่า ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานมักมีกลิ่นปากที่ผิดปกติ เนื่องจากภาวะของโรค



การใช้ยामะเร็งบ้วนปาก หรือการเคี้ยวหมากฝรั่งที่ปราศจากน้ำตาล อาจช่วยได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้น การแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีจึงเป็นการกำจัดการบดเคี้ยวอาหารที่ตกค้าง อยู่ให้หมดไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แต่หากผู้ป่วยเบาหวานมีความจำเป็นต้องถอนฟัน จะต้องมีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ไม่เกิน ๑๔๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร เพื่อไม่ให้แผลจากการถอนฟันหายช้า รวมทั้งยังเป็นการป้องกันการติดเชื้อที่แผลอีกด้วย สำหรับผู้ป่วยที่ ควบคุมระบบน้ำตาลได้ไม่ดี หรือมีโรคแทรกซ้อน และมีความจำเป็นต้องทำฟัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและ สุขภาพที่ดีของช่องปาก



ลูกน้อย ที่ไม่ชอบแปรงฟัน

โดย ทพญ.ดร.ภาวิณี พนัญฉิตศาสตร์

ปัญหาการไม่ชอบแปรงฟันของเด็กนับเป็นปัญหาที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่หลาย ๆ คนหนักใจไม่น้อยซึ่งการไม่ชอบแปรงฟันส่งผลให้เกิดโรคฟันผุได้



สิ่งสำคัญที่สุดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ลูกชอบการแปรงฟันก็คือ คุณพ่อคุณแม่ต้องควบคุมอารมณ์ อย่าไปดุเด็ก และต้องเปลี่ยน

ทำที่ตัวเองใหม่ สอนแบบที่เล่นที่จริง เช่น ให้เด็กลองบีบยาสีฟัน แล้ว
ทำที่ชวนเด็กให้เล่นแปรงสีฟัน หรืออาจจะเล่นนิทานสนุกๆ ก่อนเริ่ม
แปรงฟัน และคุณพ่อคุณแม่ก็ควรแปรงฟันไปพร้อมกับเด็กๆ

อีกวิธีหนึ่งก็คือ หากกระจกที่พอเหมาะมือให้เด็กถือ จับให้แน่นบน
ตักแล้วช่วยแปรงฟันหน้า ค่อยๆ นำไปที่ละเล็กละน้อย ยังไม่ต้องให้
สะอาดทั่วทั้งปาก เพราะอาจทำให้เด็กเบื่อ

นอกจากนี้ในเวลากดดันคุณพ่อคุณแม่ก็ต้องทำตัวเป็นแบบอย่าง
ให้เด็กเห็น และพึงระลึกไว้เสมอว่าการเปลี่ยนความรู้สึกของเด็กจาก
ไม่ชอบเป็นชอบจะต้องใช้เวลาและความอดทนพอสมควร



โรคมะเร็ง กระเพาะปัสสาวะ

โดย พศ.บพ.สิทธิพร ศรีนวนัด

หากท่านมีอาการปัสสาวะเป็นเลือดโดยไม่มี
อาการเจ็บปวด อย่างหนึ่งที่น่าเป็นห่วงอาจเป็น
สัญญาณเตือนของโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ



โรคมะเร็งกระเพาะ
ปัสสาวะ เกิดจากการเจริญผิด
ปกติของเซลล์บุผนังด้านใน
กระเพาะปัสสาวะที่กลายเป็น
ก้อนเนื้องอกเข้าไปในโพรง
กระเพาะปัสสาวะ มักพบใน
ผู้สูงอายุระหว่าง ๕๐ - ๘๐ ปี
และจะพบในผู้ชายมากกว่า
ผู้หญิง

อาการของโรคนี้จะ
ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปัสสาวะ
เป็นเลือดตอนปัสสาวะสุดหรือ
ตลอดสายก็ได้โดยไม่มีอาการ
เจ็บปวด และสีปัสสาวะอาจ
เป็นเลือดสดหรือสีน้ำตาลเนื้

ซึ่งอาจจะเป็นครั้งเดียว หรือหลายครั้ง หรือบางรายอาจมีอาการปวดหลังร่วมด้วย

การตรวจหามะเร็งกระดูกเพาปัสสาวะทำได้ด้วยการตรวจปัสสาวะ การ X-Ray พิเศษโดยการฉีดสีเข้าเส้นเลือดดำ หรือส่องกล้องเข้าทางท่อปัสสาวะ ส่วนการรักษาโรคมะเร็งกระดูกเพาปัสสาวะนั้นขึ้นอยู่กับระยะของโรค โดยอาจจะใช้เครื่องมือสอดเข้าทางช่องปัสสาวะแล้วตัดชิ้นเนื้อรายออก นอกจากนี้ยังมีการผ่าตัด การฉายรังสี หรือการทำเคมีบำบัด ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาโรคมะเร็งกระดูกเพาปัสสาวะ แต่วิธีที่ดีที่สุดคือ การไปตรวจรักษาแต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ปัสสาวะเป็นเลือด ควรไปพบแพทย์เป็นประจำ รวมทั้งตรวจปัสสาวะ และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี



รักษามะเร็ง ด้วยเทคนิค ๓ มิติ

โดย พศ.พญ.นันทกานต์ เอี่ยมวณานนทชัย

ในปัจจุบันอัตราผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งวิทยาการทางการแพทย์ก็พยายามคิดค้นหาวิธีการอันทันสมัยและปลอดภัยมารักษาผู้ป่วยอยู่เสมอ รวมถึงการรักษาด้วยวิธีการฉายรังสี ที่มีการพัฒนารูปแบบการรักษาใหม่



อันมีความแม่นยำและปลอดภัยมาใช้ เรียกว่าเทคนิคการรักษาในระบบรังสี ๓ มิติ ซึ่งเป็นประโยชน์และส่งผลดีสำหรับผู้ป่วยมะเร็งมากมายเลยทีเดียว

การรักษาในระบบรังสี ๓ มิติ มีการพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำมาใช้รักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งในกรณีที่ไม่สามารถรักษาได้ด้วยรังสีวิธีปกติ เนื่องจากก้อนมะเร็งอยู่ในตำแหน่งที่มีอวัยวะที่ไวต่อรังสี และเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ง่าย เช่น มะเร็งตับ มะเร็งตับอ่อน ฯลฯ นอกจากนี้ยังสามารถใช้รังสี ๓ มิติ เพื่อบรรเทาอาการปวดจากมะเร็งระยะลุกลาม เช่น การปวดกระดูก การปวดศีรษะจากมะเร็งลุกลามไปที่สมอง (Brain Metastasis) ฯลฯ ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

นับว่าเทคนิคระบบรังสี ๓ มิติ เป็นทางเลือกใหม่ของการรักษาโรคมะเร็ง ที่แม้ว่าจะมีผลข้างเคียงอยู่บ้าง เช่น อ่อนเพลีย ผิวหนังคล้ำบริเวณที่ถูกรังสี ขนหรือผมบริเวณที่ถูกรังสีบางลง ฯลฯ แต่ก็เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาผู้ป่วย และลดภาวะแทรกซ้อนในมะเร็งได้เป็นอย่างดี เนื่องจากสามารถจำกัดขอบเขตของรังสีได้แน่นอนและให้ปริมาณรังสีได้สูง ซึ่งส่งผลให้ผลของการรักษาดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



กินอย่างไรให้ปลอดภัย จากไขมันในเลือด

โดย รศ.พญ.ปริญญ์ แยมวงษ์

ในปัจจุบัน ภาวะ “ไขมันในเส้นเลือดสูง”
ได้กลายเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญซึ่งมีผลต่อการเกิด
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้



ไขมันที่ละลายอยู่ในเลือดมีหลายประเภท
โดยใช้เกณฑ์จากความหนาแน่นจากการรวมตัว
ของโปรตีนกับไขมัน และชนิดของไขมันที่เป็น
ส่วนประกอบ เช่น ถ้ามีการจับตัวกันหลวมๆ และ
มีไตรกลีเซอไรด์เป็นส่วนประกอบหลักจะมีความ

หนาแน่นน้อย เรียกว่า VLDL ส่วนไขมันที่จับตัวกันดีขึ้น และมีคลอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบหลักเรียกว่า LDL คลอเลสเตอรอล และถ้าเกาะกลุ่มกันดียิ่งขึ้น และมีคลอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบหลักเช่นกัน ก็จะเป็น HDL คลอเลสเตอรอล ซึ่ง LDL คลอเลสเตอรอลนี้เป็นตัวร้ายที่ทำให้เกิดการสะสมในผนังเลือด ส่วนไขมันที่จับตัวกันแน่นจัดเป็นไขมันผู้พิทักษ์ที่จะช่วยลดการสะสมของไขมันในผนังเส้นเลือด

ฉะนั้นพฤติกรรมในการบริโภคอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมปริมาณไขมันในเส้นเลือด ซึ่งผู้ป่วยควรเลือกบริโภคอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ ปกติไม่ควรบริโภคไขมันเกิน ๓๐% ของปริมาณพลังงานที่ได้รับ และลดการบริโภคของหวานและแอลกอฮอล์ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมทั้งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มการใช้พลังงานพร้อมทั้งยังช่วยให้การทำงานของหัวใจดีขึ้นอีกด้วย

ยังไม่สายเกินไปที่จะหันมาเริ่มต้นเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลจากความเสี่ยงภาวะไขมันในเลือดสูงที่สามารถป้องกันได้ด้วยตัวคุณเอง



วิธีแก้ปัญหา เมื่อลูกไม่ชอบกินผัก

โดย ศ.บพ.พิภพ จิรภักญ์

ผักใบเขียวเข้มเป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ และแคลเซียมที่สำคัญต่อร่างกาย อีกทั้งใยอาหาร ก็ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติท้องไม่ผูก คุณพ่อคุณแม่จึงควรปลูกฝังให้ลูกกินผักตั้งแต่วัยเล็กๆ โดยเด็กที่กินผัก ๘-๑๒ ทัพพีต่อวันจะได้รับ

แคลเซียมที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและยังทำให้กระดูกแข็งแรงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ หากเด็กไม่กินผักจนติดเป็นนิสัยถึงวัยผู้ใหญ่จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนในวัยสูงอายุได้



ปริมาณการรับประทาน

ผักของเด็กในช่วงอายุ ๓ - ๕ ขวบ คือประมาณมือละ ๓-๔ ช้อนกินข้าว โดยอาจเริ่มด้วยผักที่รับประทานง่าย ๆ ไม่เหนียว ไม่มีรส ไม่มีกลิ่น เช่น ผักกาดขาว ตำลึง ถั่วงอก เมื่อเกิดความเคยชินก็สามารถเปลี่ยนชนิดของผักให้มีความหลากหลายขึ้น เช่น พักทอง หรือแครอท ซึ่ง

คุณพ่อคุณแม่อาจสร้างแรงจูงใจในการรับประทานผักให้กับเด็กๆ ได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

- ทำอาหารให้มีสีสันน่ากินโดยตกแต่งด้วยผัก
- สับผักป่นในเนื้อสัตว์ หรือใส่ตำลงในไข่เจียวแทรกในอาหารที่เด็กชอบ
- ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการปรุงอาหารด้วยผัก เช่น แกะผักล้างผัก หั่นผัก ซึ่งอาจทำให้เด็กอยากลองชิมอาหารนั้น เพราะเป็นฝีมือของตัวเอง
- นำผักต่างๆ มาชุบแป้งทอดก็จะช่วยดึงดูดใจให้เด็กอยากกินผักได้มากขึ้น

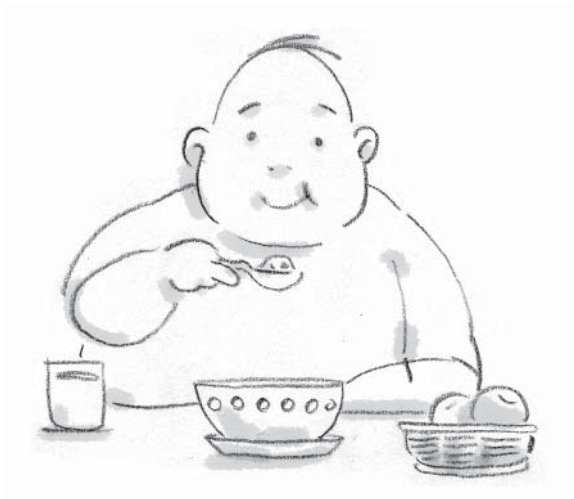
นอกจากการสร้างแรงจูงใจต่างๆ เพื่อให้ลูกรับประทานผักแล้ว สิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้ามเลยก็คือ ความสะอาด และสารเคมีที่ตกค้างอยู่ในผักที่จะนำมาปรุงอาหาร แล้วอาหารจานนั้นที่คุณเตรียมไว้ให้กับลูกๆ ก็จะเป็นอาหารจานพิเศษที่ดีและมีประโยชน์สำหรับพวกเขาอย่างแท้จริง



อาหารสำหรับผู้ป่วย โรคเบาหวาน

โดย ศ.พญ.วรรณ นิธิยานันท์, ศ.นพ.สาธิต วรรณแสง

หลายต่อหลายคนมักเข้าใจว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่น่ากลัว แต่ในความเป็นจริงแล้วโรคนี้สามารถควบคุมได้หากรู้จักรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ รวมทั้งการรับประทานอาหารให้เหมาะสมก็เป็นสิ่งที่มองข้ามไม่ได้



โดยปกติแล้วผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถรับประทานอาหารร่วมกับคนปกติได้ แต่ต้องทานในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้รับพลังงานและสาร

อาหารที่เพียงพอสมดุลกับการใช้แรงงานและยาที่แพทย์กำหนดไว้ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาล และช่วยป้องกันหรือชะลอโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น โรคเบาหวานขึ้นตา โรคเบาหวานลงไต โรคหลอดเลือดแดงตีบและแข็ง โรคปลายประสาทเสื่อม และโรคหัวใจ เป็นต้น

สำหรับอาหารของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ควรเลือกรับประทานให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยสลับหมุนเวียนกันให้ครบ ๕ หมู่ ทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เลือกทานอาหารที่มีกากใยสูง และงดอาหารที่มีไขมันและคลอเลสเตอรอลสูง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ รวมถึงอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด รวมทั้งงดหรือลดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์เพราะจะไปเพิ่มปริมาณไขมันในเลือดให้สูงขึ้นได้

นอกจากการควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละวันแล้ว ผู้ป่วยโรคเบาหวานยังต้องใส่ใจในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติที่สำคัญควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด น่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดด้วยเช่นกัน



แคลเซียมนั้น สำคัญไฉน

โดย รศ.นพ.สารนธร ไวกุล

แคลเซียมนับเป็นแร่ธาตุพื้นฐานที่สำคัญ
ต่อมนุษย์ จะพบมากในอาหารจำพวกปลา กุ้งแห้ง
นม และเนื้อเต้าหู้แข็ง ซึ่งในแต่ละวันร่างกายควร



ได้รับแคลเซียมประมาณ ๘๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน
หน้าที่หลักของแคลเซียมคือ ช่วยลดการเกิดโรค
กระดูกพรุน และลดการแตกหักของกระดูกสะโพกที่
มักเกิดขึ้นบ่อยๆ กับผู้หญิง รวมทั้งยังช่วยลดความ
เสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเต้านม โรคความดัน และ
อาการผิดปกติต่างๆ ก่อนมีประจำเดือนอีกด้วย

ส่วนใหญ่แคลเซียมจะสะสมอยู่ในกระดูกถึง ๙๙% หากระดับแคลเซียมในเลือดลดต่ำลง ร่างกายจะสลายแคลเซียมจากกระดูกออกมาเพื่อปล่อยเข้าสู่กระแสเลือดแทน สำหรับในเด็กสามารถชดเชยแคลเซียมที่สูญเสียไปได้ด้วยการรับประทานแคลเซียมเพิ่มเติม แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน การสูญเสียแคลเซียมอาจกลายเป็นสภาพที่ถาวรและรุนแรงจนเกิดโรคกระดูกพรุน

นอกจากนี้แคลเซียมที่ถูกสลายออกมา และร่างกายไม่สามารถดูดซึมไปใช้งานได้ทั้งหมดก็จะสะสมเป็นหินปูน ซึ่งจะมีผลทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและอาการชัก

การตรวจหาสารแคลเซียมสามารถทำได้ด้วยการตรวจน้ำลายหาค่า pH ถ้าค่า pH ต่ำ แสดงถึงสภาวะความเป็นกรด ที่บ่งบอกให้เห็นว่าร่างกายไม่มีแร่ธาตุที่สำคัญเพียงพอ ต้องรับประทานแคลเซียมและแร่ธาตุต่างๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย



รักษาอาการปวดหลัง ด้วยซีเมนต์กระดูก

โดย พศ.พญ.อัญชลี ชูโรจน์

ความทรมานจากอาการปวดหลัง มักจะเป็นอาการที่พบได้บ่อยโดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีภาวะกระดูกพรุนชั้นรุนแรงและถ้าผู้ป่วยที่มีอาการปวดมากจนไม่อาจลุกนั่งหรือยืนได้ มักมีสาเหตุจากการมีกระดูกยุบร่วมด้วย



ในปัจจุบัน “การฉีดซีเมนต์เข้าไปในกระดูกสันหลัง” เป็นวิธีรักษาอาการปวดหลังจากการยุบตัวของกระดูกสันหลังที่ได้ผลเป็นอย่างมาก โดยแพทย์จะให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ และฉีดยาชาบริเวณหลังตรงตำแหน่งที่จะสอดเข็มเข้าไปในกระดูกโดยไม่ใช้ยาสลบ ผู้ป่วยจึงรู้สึกตัวตลอดเวลา หลังจากตรวจ

สอดตำแหน่งของเข็มและการกระจายของสีทึบแสงที่ฉีดเข้าไปในกระดูกสันหลังแล้ว จึงจะทำการฉีดซีเมนต์กระดูกเข้าไปในกระดูกสันหลังปล้องที่ยุบตัว โดยอาจต้องฉีดทั้งด้านซ้ายและขวาของปล้องนั้น

หรือฉีดหลายปล้อง เพื่อลดอาการปวดของผู้ป่วย ประมาณ ๒๐ นาที ซีเมนต์ที่ฉีดเข้าไปจะแข็งตัว แต่เพื่อความปลอดภัยหลังการฉีด ผู้ป่วยจะต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ต่อไปอีกอย่างน้อย ๑ วัน เพื่อดูอาการและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการปวดลดลงอย่างมากจนสามารถขยับตัวลุกนั่ง ยืน หรือเดิน และกลับบ้านได้ในวันรุ่งขึ้น แต่ในกรณีของผู้ป่วยที่ไม่สามารถนั่ง ยืน หรือเดินได้เป็นเวลานาน แม้ว่าหลังจากฉีดซีเมนต์แล้วอาการปวดจะดีขึ้นก็ตาม แต่ก็ต้องใช้เวลาในการทำกายภาพบำบัดฟื้นฟูสภาพของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ อีกสักระยะหนึ่ง

เพื่อไม่ให้สายเกินไป...ควรมีการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะกระดูกพรุนตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มสาว โดยหมั่นออกกำลังกายให้มีเหงื่อออกอย่างน้อยวันละประมาณครึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง และรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ส่วนในผู้สูงอายุหากจะรับประทานอาหารเสริมที่มีแคลเซียมสูงควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนทุกครั้ง



ทำอย่างไร... เมื่อนอนตกหมอน

โดย รศ.นพ.ประดิษฐ์ ประทีปวงษ์



อาการปวดต้นคอจากการนอนตกหมอน เป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย ส่วนใหญ่มักมี อาการปวดคอหลังจากตื่นนอนและอาการปวดที่ว่า นั้นมักจะเป็นข้างใดข้างหนึ่ง จนทำให้เอียงคอหรือ เยกคอลำบากเพราะจะทำให้ปวดมากขึ้น บางราย มีอาการปวดร้าวไปที่บริเวณสะบัก ส่วนระดับความ รุนแรงของอาการปวดนั้น มีตั้งแต่ปวดเล็กน้อยไป จนถึงปวดมากจนขยับหรือเคลื่อนไหวคอลำบาก ที่เรียกว่า “คอแข็ง” อาการปวดดังกล่าวมีสาเหตุมา จากท่าทางของก้านคอไม่เหมาะสมในระหว่าง การนอนหลับ โดยอาจเอียงหรือพับคอไปข้างใด ข้างหนึ่งเป็นลักษณะเดียวกับการที่ศีรษะหล่นจาก หมอนในท่านอนหงายหรือนอนตะแคง ทำให้ กล้ามเนื้อด้านข้างต้นคอหดเกร็งและเคล็ดขอก หรือกระดูกก้านคอกดทับกันจนเกิดการอักเสบ

ส่วนสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดอาการปวดคอ เช่นเดียวกับการนอนตกหมอน อาจเกิดจากการ นั้งหลับแล้วคอพับไปข้างใดข้างหนึ่ง หรือการนั่ง หันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานานๆ

การรักษา มีหลายวิธีขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการปวด ถ้าปวดไม่มาก อาการมักจะทุเลาและหายไปเองภายในเวลาไม่กี่วัน หากอาการปวดยังไม่ลดลงหรือปวดปานกลางจนถึงปวดมาก อาจต้องรักษาด้วยยา เริ่มจากยาแก้ปวดธรรมดา ถ้าอาการปวดยังไม่ทุเลาภายใน ๑-๒ วัน ควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินและวางแผนการรักษา เช่น ทานยาลดปวดชนิดแก้แอสไพริน หรือทำกายภาพบำบัด

ส่วนการรักษาโดยไม่ใช้ยา อาจทำได้โดยการนวดกล้ามเนื้อที่มีอาการหดเกร็ง การทำกายภาพบำบัดด้วยการประคบความร้อน การดึงคอร่วมกับการบริหารยืดกล้ามเนื้อรอบก้านคอ

สำหรับวิธีป้องกันการนอนตกหมอนคือ การนอนในท่านอนหงาย โดยหนุนหมอนมาจนถึงก้นคอด้านล่างบริเวณใต้หัวไหล่เล็กน้อย หรือดึงชายหมอนทั้งสองข้างมาเหนือหัวไหล่เพื่อป้องกันการนอนพับก้นคอ เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ที่สำคัญไม่ควรใช้หมอนที่นุ่มหรือแข็งมาก และความสูงของหมอนควรอยู่ในระดับพอดีที่ไม่ทำให้คออยู่ในลักษณะก้มหรือเงยมากเกินไป

ในกรณีที่นอนตะแคง ความสูงของหมอนต้องได้ระดับพอดีที่ทำให้ก้นคออยู่ในแนวตรงเดียวกันกับกระดูกสันหลังและควรดึงชายหมอนมาพุงชอกคอไว้เพื่อป้องกันการตกหมอนที่อาจเกิดขึ้นได้



ทำอย่างไร เมื่อเป็นตะคริว

โดย อ.น.พ.ยงชัย บิละบนท์

หลายท่านคงไม่ทราบว่าการที่ร่างกายของเราขาดน้ำและเกลือแร่มากๆ นั้น นอกจากจะทำให้เราเป็นโรคขาดสารอาหารและผิวพรรณไม่สดใสแล้ว ยังทำให้ร่างกายเกิดอาการกล้ามเนื้อหดเกร็ง และไม่สามารถควบคุมให้คลายตัวได้ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า "ตะคริว"



การทำงานมากๆ จนเมื่อยล้าหรือนั่งหัดแขนหัดขาอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ก็สามารถเกิดตะคริวได้เช่นกัน เนื่องจากเลือดไม่สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงแขนขาได้สะดวก และสาเหตุอีกประการก็คือความเครียดของเรานั้นเอง

โดยปกติทั่วไป ตะคริวจะเกิดไม่นานนัก ประมาณ ๒-๕ นาที วิธีแก้ไขที่ดีที่สุดคือการดันหรือยืดให้กล้ามเนื้อที่หดเกร็งคลายออกช้าๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น ถ้าเป็นตะคริวที่น่องจะเกิดการเกร็งปลายเท้าชี้จิกลงพื้นดิน ให้ดันปลายเท้ากระดกขึ้นช้าๆ หรือลงมายืนตรง เพื่อยืดกล้ามเนื้อน่องก็ได้ ห้ามกระตุกหรือกระชากอย่างรุนแรงรวดเร็ว เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อาการของตะคริวแม้จะไม่ส่งผลถึงชีวิต แต่นับว่าอันตรายมาก หากเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม เช่น ในขณะที่ขับรถ ว่ายน้ำ ฯลฯ ตะคริวมักเกิดขึ้นกับผู้ที่มีการออกกำลังกายหรือคนที่ขาดการออกกำลังกายที่ดีพอ ดังนั้นวิธีป้องกันคือการดื่มน้ำและเกลือแร่ให้เพียงพอ ที่สำคัญต้องทำภาวะจิตใจให้ผ่อนคลายความเครียดอยู่เสมอ ก็จะสามารถลดการเกิดตะคริวได้อย่างมีประสิทธิภาพ



รักษาอาการปวดหลัง... ด้วยวิธีใหม่

โดย พศ.พญ.เพ็ญแข เกตุมาน

อาการปวดหลัง มักเกิดขึ้นกับคนในวัยทำงานโดยอาการนี้มักจะหายไปเองหากได้พักผ่อนสักระยะ หรือรับประทานยาระงับปวด ยาต้านอักเสบ

หรือการนวด แต่ก็ สามารถรักษาได้เฉพาะอาการ ปวดที่ไม่รุนแรงเท่านั้น ส่วนในรายที่มีอาการปวดหลังมาก ๆ หรือมีการอักเสบเรื้อรัง ปัจจุบันแพทย์ได้ค้นพบวิธีการรักษาอาการปวดหลังแบบใหม่โดยใช้สารที่มีชื่อว่า “โบทูลินัมเอ” ซึ่งเป็นสารที่ใช้กันอยู่แล้วในทางการแพทย์เพื่อรักษาอาการกล้ามเนื้อไบหน้ากระตุกหรือการศัลยกรรมตกแต่งไบหน้า และเมื่อนำสารนี้มาฉีดที่บริเวณกล้ามเนื้อสะบักหลังก็จะสามารถรักษาอาการปวดหลังได้



ขั้นตอนการรักษาเริ่มด้วยการตรวจดูอาการและสภาพร่างกายของผู้ป่วยว่าสมควรได้รับการฉีดยาหรือไม่ โดยการฉีดยาต้องเว้นระยะเวลาอย่างน้อย ๓ เดือน จึงจะสามารถฉีดได้อีกครั้ง ซึ่งปริมาณสารที่ฉีดให้กับผู้ป่วยแต่ละรายจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายในบางรายอาจต้องฉีดหลายครั้ง หรือบางรายการฉีดยาโบทูลินั่มเอก็ไม่สามารถรักษาอาการปวดที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งขณะนี้คณะแพทย์อยู่ในระหว่างการศึกษาผลกระทบต่อการออกฤทธิ์ของสารชนิดนี้



โรคกระดูกพรุน กับการออกกำลังกาย

โดย ศ.คลินิก.นพ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์

การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะ
จะเป็นการวิ่ง การเดิน การเต้น ฯลฯ นอกจากจะ
ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังสามารถ
ช่วยป้องกันโรคกระดูก
พรุนได้อีกด้วย



โรคกระดูกพรุน
คือภาวะที่เนื้อของกระดูก
มีมวลลดลง และมีการ
เปลี่ยนแปลงโครงสร้าง
ภายใน ทำให้มีโอกาสที่
จะเกิดกระดูกหักได้ง่าย
ขึ้น โรคนี้มักจะเกิดกับ
ผู้สูงอายุ เนื่องจากมวล
กระดูกของผู้สูงอายุจะ
ลดลงเรื่อยๆ ไปตามวัย
ซึ่งจะส่งผลให้กระดูก

เปราะบางและหักได้ง่าย ฉะนั้นการออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม โดย
เฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่มีแสงแดดอ่อนๆ ตอนเช้า

เพราะวิตามินดีในแสงแดดจะช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงได้เป็น
อย่างดี ที่สำคัญการออกกำลังกายต้องเป็นวิธีที่ถูกต้อง เช่น การเดิน
การขึ้นลงที่สูง เดินร่ำ วิ่งเหยาะๆ ดีเทนนิส จะช่วยเพิ่มมวลกระดูก ทำให้
กระดูกหนาขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน
วันละประมาณ ๒๐-๓๐ นาที ตั้งแต่วัยเด็กอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง
จนถึงวัยผู้ใหญ่ก็จะช่วยป้องกันภาวะของโรคกระดูกพรุนได้

สำหรับผู้สูงอายุการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเพิ่มมวล
กระดูกไม่ให้เปราะบาง แตกหักง่ายแล้ว ยังช่วยในด้านการทรงตัวของ
ระบบประสาทที่จะช่วยป้องกันการหกล้ม ลดอันตรายจากการเกิด
กระดูกหักเมื่อหกล้มได้อีกด้วย



โรคข้อเข่าเสื่อม

โดย พศ.บพ.กัรติ เจริญชลาณิช

มีความเข้าใจผิดคิดว่าโรคข้อเข่าเสื่อม มักเกิดเฉพาะในผู้สูงอายุแต่ทราบหรือไม่ว่า คนทุกวัย โดยเฉพาะคนอ้วน คนที่ชอบนั่งยองๆ นั่งพับเพียบ



นั่งขัดสมาธิเป็นเวลานานๆ ตลอดจนคนที่ต้องทำงาน ก้มๆ เงยๆ อยู่เสมอ มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมสูง

อาการที่พบบ่อย คือ มักจะมีเสียงเกิดขึ้นที่ข้อต่อบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อเท้า ข้อสะโพก ข้อต่อกระดูกสันหลัง ข้อนิ้วมือ เพราะเกิดความผิดปกติที่กระดูกอ่อนจนทำให้ข้อมีรูปร่างบิดเบี้ยวและผู้ป่วยจะมีอาการปวดข้อบวมอักเสบ ในรายที่เป็นมากจะพบว่าข้อโก่ง หรือข้อไม่ชิดกัน เวลาขึ้นข้ออาจใหญ่ หรือมีถุงน้ำบวมขึ้นเป็นก้อนที่ข้อพับเข่าด้านหลัง

โรคข้อเข่าเสื่อมสามารถป้องกันได้ ด้วยการบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าให้แข็งแรง โดยนั่งห้อยขาเหยียดเข่าให้ตรงและเกร็งไว้ประมาณ ๕ นาทีแล้วหย่อนขาลง หรือการออกกำลังกายในน้ำก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถป้องกันได้เช่นกัน



วิ่งอย่างไร ไม่ให้ปวดเข่า

โดย อ.บพ.ชนินทร์ สำซ้ำ

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง แต่บางครั้งการวิ่ง อาจทำให้เกิดอาการปวดเข่าได้ ซึ่งอาการที่พบบ่อยมักเกิดจากการ



บาดเจ็บ จากการใช้มากเกินไปของกระดูกอ่อน ผิวข้อหัวเข่า โดยจะมีอาการปวดด้านหน้าของข้อหัวเข่า และมักเป็นมากขึ้นเวลาขึ้นลงบันได หรือเวลานั่งยองๆ นานๆ

ดังนั้น การป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดเข่าขณะวิ่ง คือ การวอร์มอัพยืดกล้ามเนื้อขาและลำตัวก่อนออกวิ่ง ด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ เพื่อให้มีการปรับตัวของกล้ามเนื้อ ส่วนรองเท้าสำหรับวิ่งควรมีพื้นกันแรงกระแทก กระชับพอดีเท้า และบริเวณที่วิ่งควรเป็นพื้นเสมอกันไม่เอียง และวิ่งโดยลงน้ำหนักที่ส้นเท้า ไม่วิ่งขึ้นลงเนิน เมื่อใกล้จะหยุดวิ่งค่อยลดความเร็วลงและควรเดินต่ออีกสักพักเป็นการ Cool-down และทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังวิ่งได้



เส้นเอ็น อักเสบ

โดย ศ.คลินิก นพ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์

ข้อต่อในร่างกายเรา เช่น ข้อมือ ข้อเท้า จะมีเส้นเอ็นช่วยยึด เพื่อให้เคลื่อนไหวได้สะดวก แต่การยกของหนัก หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก



ก็อาจทำให้เส้นเอ็นเกิดการอักเสบได้ ซึ่งส่วนใหญ่ มักพบบริเวณเส้นเอ็นที่ข้อไหล่ ข้อศอก ข้อมือ ข้อสะโพก และเอ็นร้อยหวายที่ข้อเท้า

อาการเส้นเอ็นอักเสบเป็นโรคที่พบบ่อยไม่เป็นอันตรายร้ายแรง แต่อาจเป็นเรื้อรังและทำให้ทำงานหรือเคลื่อนไหวไม่ถนัด โดยผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บปวดที่เส้นเอ็น โดยเฉพาะเวลาเคลื่อนไหว ซึ่งอาจเจ็บเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนๆ ก็ได้

การรักษาที่ดีที่สุด คือการหยุดพักการใช้ข้อที่กำลังปวด โดยการใช้น้ำอุ่นประคบ หรือทานวดด้วยน้ำมันระกำหรือยาหม่อง แล้วใช้ผ้าพันชนิดยืดพันให้พอแน่น แล้วทานยาต้านการอักเสบซึ่งไม่ใช่ยาประเภทสเตียรอยด์ เมื่ออาการปวดที่เส้นเอ็นเริ่มดีขึ้น ให้ค่อยๆ เคลื่อนไหวหรือบริหารข้อนั้นให้คืนสู่สภาพปกติตามคำแนะนำของแพทย์ ทั้งนี้เพื่อให้เส้นเอ็นแข็งแรงสมบูรณ์เหมือนเดิม โดยปกติอาการเส้นเอ็นอักเสบจะดีขึ้นภายใน ๒ สัปดาห์ แต่หากยังไม่หายต้องพบแพทย์โดยด่วน เนื่องจากอาการปวดเส้นเอ็นอาจเป็นผลมาจากหินปูนหรือแคลเซียมเกาะที่เส้นเอ็นก็เป็นได้



เด็ก ๆ ก็เป็นเบาหวานได้

โดย รศ.สุภาวดี สวัสดิ์มาศกุล

โรคเบาหวานเกิดได้ทั้งกับเด็กและผู้ใหญ่ แต่โรคเบาหวานที่เกิดขึ้นกับเด็กมักจะไม่มีอาการพิเศษที่แตกต่างจากโรคอื่นๆ จนทำให้คุณพ่อคุณแม่ไม่ทันนึกว่าเด็กคนนั้นกำลังเผชิญกับโรคเบาหวานอยู่



- อาการของโรคเบาหวานที่สังเกตได้ ได้แก่
- เด็กชอบดื่มน้ำมากถึงขั้นกระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย และน้ำหนักลด
 - เด็กที่ควบคุมปัสสาวะได้ดีแล้วจะกลับมาควบคุมปัสสาวะไม่ได้โดยเฉพาะการปัสสาวะรดที่นอนในตอนกลางคืน
 - ในเด็กผู้หญิงบางครั้งอาจมีปัญหาเชื้อราบริเวณขาหนีบ หรือมีอาการตกขาวร่วมด้วย

อาการเริ่มแรกของโรคเบาหวานในเด็กที่แพทย์ตรวจพบคือ อาการของภาวะน้ำตาลในเลือดสูงมากเกินไปจนขนาดที่เป็นอันตรายได้ และมีภาวะเป็นกรด มีสารคีโตนคั่งในกระแสเลือด ซึ่งจะ

ทำให้มีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจมีไข้ร่วมด้วย ในรายที่รุนแรงเด็กจะเริ่มซึม หายใจหอบลึก และมีกลิ่นลมหายใจที่เป็นกลิ่นลักษณะพิเศษ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องทันการณ์อาจเกิดอาการหมดสติและเสียชีวิตได้

หากคุณพ่อคุณแม่สงสัยว่าลูกเป็นโรคเบาหวาน ควรพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยโดยการตรวจปัสสาวะหรือตรวจเลือด เพื่อวัดระดับน้ำตาลและสารคีโตนว่าผิดปกติหรือไม่ ในรายที่รุนแรงจะต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดในห้อง ICU เนื่องจากมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย

ในปัจจุบันการรักษาเบาหวานในเด็กและวัยรุ่นยังต้องใช้ยาฉีดอินซูลิน ซึ่งขณะนี้ได้พัฒนาเข็มฉีดยาเป็นรูปทรงปากกา รวมถึงเครื่องเดินยาอัตโนมัติที่เรียกว่า "อินซูลิน....."

อย่างไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ทั้งเรื่องอาหาร การออกฤทธิ์ของยาฉีด ระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่สูงหรือต่ำจนเกินพอดี ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดีเช่นเดียวกับเด็ก ๆ ทั่วไป



ดูแลเบาหวาน ให้ห่างไกลจากความพิการ

โดย พศ.นพ.ธวัชชัย พิระพัฒน์ดิษฐ์

ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีโอกาสเป็นแผลได้ง่ายโดยไม่รู้ตัว และมักจะเกิดอาการชาตามปลายมือปลายเท้า อีกทั้งระบบหลอดเลือดเล็กๆ ที่ไปเลี้ยงปลายเท้าก็ตีบลงทำให้การไหลเวียนของเลือด



ลดลง และเมื่อเป็นแผล แผลก็จะหายช้า หากแผลลึกเข้าถึงเนื้อหรือลุกลามยากต่อการรักษา แพทย์ก็จำเป็นต้องตัดนิ้วเท้า หรือขาทิ้ง ดังนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวานควรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณปลายมือปลายเท้าอย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้น ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานคือ ควบคุมระดับน้ำตาลให้ปกติ อย่าให้น้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปเพราะอาจชักได้ หากน้ำตาลในเลือดต่ำให้ดื่มน้ำหวานหรือลูกกวาดและไปพบแพทย์ทันที และควรหมั่นทำความสะอาดบริเวณซอกเล็บมือ เล็บเท้า เพื่อไม่ให้ติดเชื้อได้ง่าย วัดความดันโลหิตเป็นประจำ ทานยาอย่างสม่ำเสมอ ตรวจสายตาและจอประสาทตาเพื่อป้องกันตาพิการ และนอกจากนี้ควรตรวจระบบหัวใจหากมีอาการแน่นหน้าอก หรือเจ็บหัวใจร้าวไปที่แขนและมือด้านซ้าย หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หากปฏิบัติได้ดังนี้ก็จะห่างไกลจากความพิการทั้งทางร่างกายและจิตใจ



ดูแลไต ของเรากันเถอะ

โดย อ.พ.ญ.นลินี เปรมขี้อู๋

ร่างกายของคนเราจะมีไตอยู่ ๒ ข้าง ทำหน้าที่ช่วยกันขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย รวมทั้งรักษาสมดุลของน้ำและเกลือแร่ การทำงานของ

ไตจะเริ่มถดถอยและเสื่อมสภาพลงเมื่ออายุย่าง ๓๕ ปี และจะทำงานลดลงเหลือครึ่งหนึ่งเมื่ออายุ ๘๐ ปี



อาการเบื้องต้นของผู้ป่วยโรคไตที่สังเกตได้ก็คือ เมื่อตื่นนอนในตอนเช้าใบหน้าและหนังตาจะบวม เท้าบวมทั้ง ๒ ข้าง กดปุ่มที่หน้าแข้ง ปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะขุ่น ตอนกลางคืนจะปัสสาวะบ่อย บางรายปัสสาวะมีกรวดทรายปน เนื่องจากเป็นนิ่ว มีอาการปวดหลังบริเวณเอวข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้ง

๒ ช่าง อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้กับผู้ป่วยที่มีความดันเลือดสูง หรือเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งถ้าหากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดโรคไตรุนแรงขึ้นได้

ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการซื้อยามารับประทานเอง เนื่องจากมียาหลายชนิดที่มีผลทำให้การทำงานของไตเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้ป่วยควรรีบพบแพทย์ที่เชี่ยวชาญเพื่อปฏิบัติตัวให้ปลอดภัย รวมทั้งรับยารักษาเพื่อบรรเทาให้ไตเสื่อมช้าลง



โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

โดย อ.พญ.รัตนา ชวนะสุนทรพจน์

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้หญิง เนื่องจากท่อปัสสาวะของผู้หญิงสั้นและอยู่ใกล้ทวารหนักซึ่งเป็นแหล่งที่มีเชื้อโรคมาก โดยจะพบมากในผู้หญิงตั้งครรภ์ หรือผู้ที่ชอบอั้นปัสสาวะนานๆ



สาเหตุของการเกิดโรคเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียแล้วปนผ่านทางท่อปัสสาวะเข้ามาในกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งอาจจะพบในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคนี้มักจะเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมากโต หรือผู้ป่วยที่ขับถ่ายไม่ได้เนื่องจากเป็นอัมพาต

ผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย ปวดขัดหรือแสบร้อนเวลาถ่ายปัสสาวะ บางรายอาจมีอาการปวดท้องน้อยร่วมด้วย หรือบางรายปัสสาวะอาจขุ่นหรือมีเลือดปน ถ้าผู้ป่วยเป็นเด็ก

จะมีอาการปัสสาวะรดที่นอน มีไข้ เบื่ออาหาร และอาเจียน

ผู้ที่เป็โรคนี้ควรดื่มน้ำมากๆ เพราะน้ำจะช่วยขับเชื้อโรค และช่วยลดอาการปวดแสบ ปวดร้อนเวลาขับปัสสาวะ ถ้าปวดมากควรทานยาแก้ปวด และยาปฏิชีวนะ แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์

วิธีป้องกันโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบที่ดีที่สุดคือ ควรดื่มน้ำมากๆ และอย่าอั้นปัสสาวะเพราะจะทำให้เชื้อโรคอยู่ในกระเพาะปัสสาวะนานจนสามารถเจริญพันธุ์ ทำให้เกิดการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะได้ง่ายขึ้น



โรคกลั้นปัสสาวะ ไม่อยู่

โดย อ.พ.บรรณสิทธิ์ โษยประสิทธิ์

ร่างกายของคนเรา ก็คงไม่ต่างจากเครื่อง-
ยนต์ที่หากถูกใช้งานอย่างหนัก โดยไม่มีการดูแลก็



ต้องเสื่อมสภาพไปเป็นธรรมดา
และอาจก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ
ต่างๆ ได้ หนึ่งในนั้นก็คือ โรค
กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ซึ่งมีอยู่
หลายแบบ เช่น อาการกลั้นไม่
อยู่เพราะแรงบีบตัวที่จะเกิดขึ้น
เมื่อมีความต้องการที่จะถ่าย
ปัสสาวะเป็นอย่างมาก แต่
กลั้นไว้จนไปถึงห้องน้ำไม่ได้
ปัญหามักมาจากการที่กระเพาะ
ปัสสาวะบีบตัวไวเกินไป การ
รักษาต้องฝึกควบคุมกระเพาะ
ปัสสาวะ หรือใช้ยาลดการบีบ
ตัวของกระเพาะปัสสาวะร่วม
ด้วย

ส่วนอาการกลั้นไม่อยู่ เพราะแรงกดดัน
ในช่องท้องเพิ่มขึ้นขณะจาม ไอ หัวเราะ หรือเมื่อมี

การเคลื่อนไหวกดดันกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะเล็ดออกมาพบว่า
มีสาเหตุมาจากกล้ามเนื้อกะบังลมหย่อน ในกรณีเช่นนี้ การบริหาร
กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานจะช่วยได้บ้าง

สำหรับการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เพราะปัสสาวะล้น จะเกิดขึ้นใน
ภาวะที่ปัสสาวะได้ไม่หมด เนื่องจากเกิดการอุดตันเช่น ต่อมลูกหมากโต
ดังนั้นเมื่อกระเพาะปัสสาวะขยายเต็มที่แล้วปัสสาวะจึงล้นและไหลออกมา
ซึ่งจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด

ดังนั้นถ้าพบอาการดังกล่าว อย่างหนึ่งนอนใจ ควรรีบไปปรึกษา
แพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องได้อย่างทันท่วงที



เมื่อลูกน้อย หายใจลำบาก

โดย อ.บพ.กวีวรรณ สัมประสงค์

ภาวะอุดตันทางเดินหายใจส่วนต้นขณะ
เด็กนอนหลับ เป็นภาวะหนึ่งที่มีกพบในเด็กเล็กอายุ

๐-๖ ปี ซึ่งถ้าไม่
รักษาจะทำให้เด็ก
ขาดออกซิเจนขณะ
หลับ และอาจทำให้
สติปัญญาถดถอย
สมาธิสั้น หัวใจโต
หรือเสียชีวิตอย่าง
กะทันหัน



สาเหตุของ
โรคอาจเกิดจากต่อม
ทอนซิลที่อยู่ข้างโคน
ลิ้นและต่อมอดีนอยด์
หลังจมูกมีขนาดโต

เบียดทางเดินหายใจส่วนต้นขณะหลับ หรืออาจ
เกิดจากการที่เด็กอ้วนเกินไป ทำให้มีไขมันสะสม
ที่บริเวณคอหรือพบในเด็กที่มีลักษณะโครงหน้า ลิ้น
คาง และคอผิดปกติ ทำให้ทางเดินหายใจส่วนต้น

แคบกว่าปกติ ส่งผลให้เด็กมีอาการนอนกรนและหายใจลำบาก สังเกต
จากเด็กจะหายใจแรงและใช้กล้ามเนื้อหายใจมากกว่าปกติ เมื่อหายใจ
เข้าหน้าอกจะยุบ แต่ท้องจะป่องขึ้น บางคนอาจมีอาการกระสับกระส่าย
นอนไม่หลับๆ อ้าปากหายใจ ปากซีด เสี่ยงกรนขาดหายเป็นช่วงๆ
วิธีการรักษาทำได้โดยการผ่าตัดเอาต่อมทอนซิลและอดีนอยด์ออก ลด
การใช้ยาลดน้ำมูกและยานอนหลับในรายที่เป็นไม่มากให้จับเด็กนอนคว่ำ
หรือนอนตะแคง ถ้าอาการไม่ดีขึ้นอาจต้องใช้เครื่องช่วยหายใจผ่าน
หน้ากากครอบจมูกขณะหลับ



โรคเสียงแหบ จากหวัด

โดย รศ.พญ.จิระสุข จงกลวัฒนา

โดยปกติทั่วไปแล้ว เมื่อเกิดอาการเป็นหวัด
ผลข้างเคียงที่ตามมาก็คือการอักเสบบริเวณโพรง
จมูกและคอ แต่ถ้าการอักเสบลามไปถึงกล่องเสียง



และหลอดลมก็อาจทำให้มีอาการไอเสมหะ ถ้า
สายเสียงบวมก็จะมีอาการเสียงแหบร่วมด้วย

การบวมของสายเสียงเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ การอักเสบจากเชื้อหวัด การไอที่มีการอักเสบโดยรวมของระบบทางเดินหายใจ การกระแทกกันของสายเสียงทั้งก่อนและหลังการไอทำให้สายเสียงบวมมากขึ้น

การใช้ยาแก้หวัดชนิดที่ทำให้คอแห้งก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งเช่นกันที่จะทำให้สายเสียงเกิดการซ้ำและบวมมากขึ้น

โรคเสียงแหบจากหวัดสามารถรักษาได้โดยการใช้เสียงให้น้อยลง เช่นลดการคุยโทรศัพท์ การพูดเสียงดังในที่โล่ง ต่ำน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงยาแก้หวัดชนิดที่ทำให้คอแห้ง พักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าไม่หายภายใน ๒-๓ สัปดาห์ก็ควรไปพบแพทย์น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด



โรคจมูกอักเสบ จากภูมิแพ้

โดย รศ.นพ.พีรพันธุ์ เจริญชาติ

อาการเป็นหวัดคัดจมูกเป็นๆ หายๆ หรือ
เป็นหวัดตลอดทั้งปี อาจเป็นอาการของโรคจมูก
อักเสบจากภูมิแพ้



โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ หรือโรคแพ้
อากาศพบได้ทุกระยะ โดยเฉพาะเด็กกับผู้ใหญ่ โรคนี้
มักจะสร้างความรำคาญให้กับผู้ป่วยและคนข้างเคียง
นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ เช่น โรค
ไซนัสอักเสบ หรือหูชั้นกลางอักเสบ

สาเหตุของโรคนี้เกิดจากกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม อาทิ ไรฝุ่น แมลงสาบ เชื้อรา ละอองเกสร ซึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดการตอบสนอง ผิดปกติทำให้มีอาการเป็นหวัดคัดจมูก น้ำมูกไหล คันจมูก จาม และอาจมีอาการคันหรือเคืองตาร่วมด้วย และอาการเหล่านี้จะเป็นๆ หายๆ ตลอดทั้งปี หากเป็นในเด็กก็จะเป็นหวัดตลอดปี มีน้ำมูกใสสลับชั้นเป็นๆ หายๆ หายใจเสียงดัง คัดจมูกตอนกลางคืน บางรายชอบตาเล่างคล้ำ คันจมูก

แนวทางในการรักษาทำได้ด้วยการทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง ซึ่งจะช่วยบอกได้ว่าผู้ป่วยแพ้สารตัวใด รวมไปถึงการตรวจร่างกาย ซึ่งจะตรวจเน้นอวัยวะที่สัมพันธ์กับโรค เช่น เยื่อบุโพรงจมูก การอักเสบของไซนัสและหูชั้นกลาง การมีโรคหืด หรือมีโรคผื่นแพ้ร่วมด้วย นอกจากนี้ ผู้ป่วยยังต้องหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ การใช้ยารักษา ซึ่งมีทั้งยาพ่นทางจมูกและยารับประทาน รวมทั้งการฉีดวัคซีนป้องกันภูมิแพ้ และควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษอย่างต่อเนื่อง



โรคน้ำมูกไหล เรื้อรังในเด็ก

โดย รศ.พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ

เด็กเล็กๆ มักมีอาการเป็นหวัดน้ำมูกไหลบ่อยๆ แต่ถ้ามีน้ำมูกไหลเป็นระยะเวลานานๆ อาจจะมีสาเหตุมาจากการเป็นโรคอื่นได้



โดยทั่วไปอาการน้ำมูกไหลมักจะมาพร้อมกับการเป็นหวัด ซึ่งถ้าหากเป็นการติดเชื้อไวรัสธรรมดา น้ำมูกจะใสและจะหายไปเองในเวลาไม่เกิน ๑ สัปดาห์ แต่ถ้ามีน้ำมูกไหลเรื้อรังและเป็นหวัดบ่อยมาก อาจจะเป็นอาการของโรคอื่น เช่น

โรคไซนัสอักเสบ น้ำมูกจะมีลักษณะข้น สีออกเหลืองเขียว ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น ตรวจพบหนองในจมูก และมักมีอาการไอแบบมีเสมหะร่วมด้วย

โรคภูมิแพ้ เด็กจะจาม คัดจมูกบ่อย มีน้ำมูกใสๆ

สิ่งแปลกปลอมเข้าจมูก ทำให้มีอาการอักเสบเรื้อรังของจมูกข้างนั้น จะมีกลิ่นเหม็น น้ำมูกเขียว บางครั้งจะบังสิ่งแปลกปลอมไว้ต้องใช้เครื่องดูดน้ำมูกออกถึงจะเห็นสิ่งแปลกปลอม

โรคเนื้องอกในจมูก เมื่อเด็กมีอาการน้ำมูกไหลเรื้อรังเป็นเวลานานร่วมกับมีอาการดังกล่าว ผู้ปกครองควรพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุของโรคต่อไป



โรค ภูมิแพ้

โดย อ.บพ.อนัญญ์ เพทวนิช

โรคแพ้อากาศเกิดจากการที่ร่างกายได้รับ
สารก่อภูมิแพ้เข้าไปในร่างกาย และกระตุ้นให้
ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน ซึ่งจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง
ต่อสารนั้นมากผิดปกติ ภายหลังเมื่อได้รับสารนั้น



เข้าไปอีก ภูมิคุ้มกันดังกล่าวก็จะกระตุ้นให้เกิด
อาการจาม คัดจมูก น้ำมูกไหล มีเสมหะในลำคอ
อาจมีอาการคันที่ตา คอ หู หรือเพดานปากร่วมด้วย

สารก่อภูมิแพ้ที่สำคัญคือตัวไรฝุ่นและอุจจาระของตัวไรฝุ่น ขนสุนัข
ขนแมว วัชพืช เชื้อรา ฯลฯ

หลายคนมักเข้าใจผิดระหว่างโรคแพ้อากาศและไข้หวัด ซึ่งจริงๆ
แล้วโรคทั้งสองมีความแตกต่างกันคือ ไข้หวัดจะมีการคัดจมูก น้ำมูกไหล
ช่วงแรกจะใส ต่อมาจะข้น อาจจะมีไข้หรือไม่ก็ได้ ระยะเวลาการเป็น
พาหะ ๓-๑๐ วัน ส่วนโรคแพ้อากาศจะมีการคันจมูก มีเสมหะในลำคอ
น้ำมูกไหล มีอาการคันตา น้ำตาไหล และไม่มีไข้ ซึ่งส่วนมากจะมีการ
มากกว่า ๒ สัปดาห์ขึ้นไป

ในปัจจุบันการรักษาโรคแพ้อากาศมีอยู่ ๓ วิธี คือ ๑.การใช้ยา
กินและยาพ่นจมูก ๒.การฉีดวัคซีน และ ๓.การกำจัดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่
แพ้และดูแลรักษาสุขภาพตัวเองอยู่เสมอ ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่ดีและได้ผล
ที่สุด

ถึงแม้ว่าโรคแพ้อากาศจะสามารถรักษาให้หายได้ แต่ก็มีโอกาส
กลับมาเป็นใหม่ได้อีกเช่นกัน ขึ้นอยู่กับการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และ
การดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง



โรคหลอดเลือด อักเสบเรื้อรัง

โดย พศ.พญ.สุรีย์ สมประติกุล

ในสถานการณ์ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ต้อง
เสี่ยงกับสภาวะการเผชิญกับโรคที่เกี่ยวกับระบบทาง
เดินหายใจ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง

เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่
เสื่อมโทรมลง เช่น ฝุ่น กลิ่น
ไม่พึงประสงค์ สารก่อภูมิแพ้
หรือแม้กระทั่งผู้ที่สูบบุหรี่จัด
 ฯลฯ



โรคหลอดเลือด
อักเสบเรื้อรัง เป็นโรคที่
เกี่ยวกับระบบทางเดิน
หายใจที่พบบ่อยมากที่สุด
มักจะเกิดจากการสูบบุหรี่
หรือการติดเชื้อในทางเดิน
หายใจซ้ำๆ ซึ่งผู้ป่วยโรคนี้
จะมีผิวหลอดเลือด และ
หลอดเลือดฝอยบวมหนา

กว่าคนปกติ ส่งผลให้ช่องหลอดเลือดตีบแคบลง จน
หายใจเข้าออกได้ยากลำบาก และยังมีการสะสม

ของเมือกหรือเสมหะอยู่ในปอดปริมาณมาก เสมหะเหล่านั้นจะกระตุ้น
ให้ปอดต้องขับออกมาด้วยการไอผู้ป่วยจะรู้สึกหายใจลำบาก หอบเหนื่อย
โดยจะเป็นๆ หายๆ บางครั้งอาจมีการติดเชื้อของหลอดลมร่วมด้วย ทำให้
มีไข้ ไอ และมีเสมหะมากขึ้นกว่าปกติ

โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่
เราสามารถบรรเทาอาการ และลดอัตราการเสื่อมสมรรถภาพของปอด
จากโรคนี้ได้ วิธีที่ดีที่สุดก็คือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ ส่วน
ผู้ที่มีอาการหอบเหนื่อยร่วมด้วย ให้ใช้ยาขยายหลอดลมชนิดพ่น ส่วน
ยาขยายหลอดลมชนิดกินและยาละลายเสมหะอาจใช้เสริมเพื่อบรรเทา
อาการ นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็สามารถช่วยฟื้นฟู
และลดอาการกำเริบของโรคได้เป็นอย่างดี



หวัด จากการแพ้

โดย พศ.บพ.วีระชัย ตันตินิกุล

ฮัดเซย์ !!! อาการคัดจมูก จามบ่อย และมีน้ำมูกไหล ปกติเราเรียกกันว่าเป็นอาการของไข้หวัด แต่ถ้าเป็นๆ หายๆ แบบเรื้อรังกันเป็นเวลานานนับเดือน นั่นเป็นอาการที่เกิดจากโรคแพ้อากาศ หรือ หวัดภูมิแพ้



หวัดจากการแพ้จัดเป็นโรคภูมิแพ้ชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยในคนทุกเพศ ทุกวัย โดยจะไม่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนร้ายแรง ซึ่งผู้ป่วยมักมี

ประวัติเป็นโรคภูมิแพ้มาก่อน เช่น หืด ลมพิษ ผื่นคัน หรือเป็นหวัด
จามบ่อยๆ

ผู้ป่วยจากภูมิแพ้มักจะมีการเป็นหวัด คัดจมูก จามบ่อย มี
น้ำมูกลักษณะใสๆ บางรายอาจมีอาการปวดตื้อตรงบริเวณหน้าผาก
หรือหัวคิ้ว ซึ่งอาการดังกล่าวมักเกิดเป็นประจำในตอนเช้า หรือเวลา
ถูกอากาศเย็น สัมผัสกับฝุ่นละออง ซึ่งอาการเหล่านี้พอหายๆ ก็อาจ
หายไปเอง โดยผู้ป่วยควรพยายามสังเกตและหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ โดยจัด
ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ สำหรับในรายที่มีอาการแพ้มาก อาจต้องรับประทาน
ยาเพื่อบรรเทาอาการ และป้องกันไม่ให้เกิดผลแทรกซ้อนตามมา เช่น
การอักเสบติดเชื้อ

ดังนั้นเมื่อมีอาการดังกล่าว ผู้ป่วยควรรีบไปพบแพทย์เพื่อ
วินิจฉัยถึงสาเหตุของการแพ้ เพราะการปล่อยทิ้งไว้อาจทำให้กลายเป็น
ไซนัสอักเสบได้



"ไอ" นั้น สำคัญไฉน

โดย รศ.นพ.พูนทรัพย์ วงศ์สุรเกียรติ์

การไอเป็นการแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ของร่างกายต่อสิ่งที่มีระคายเคืองลำคอหรือหลอดลม โดยอาการไอนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ ซึ่งการรักษาก็จะแตกต่างกันไปตามอาการ เช่น การไอพร้อมๆ

กับน้ำมูกไหล, การไอเนื่องมาจากภาวะภูมิแพ้, การไอแห้งหรือไอแบบคันคอ, การไอแห้งแบบสั้นๆ และมีเสียงหวีดหวิวซึ่งมักจะพบบ่อยในคนที่ เป็นโรคหืด, การไอแบบมีเสมหะ, ไอกรนหรือแม้แต่ว่าการไอเป็นนิสัยซึ่งไม่มีสาเหตุทางร่างกายแต่เกิดจากอารมณ์หรือประสาท เช่น เด็กบางคนไอเพื่อเรียกร้องความสนใจ

จากพ่อแม่ ซึ่งลักษณะการไอเช่นนี้ จะไอแบบเป็นครั้งคราว บางคนไอลหลายวันติดต่อกันเนื่องจากหวัดลงคอ หรือไอเรื้อรัง และหากมีอาการหลอดลมอักเสบ การอุดตันของลมหายใจก็เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอาการไอได้เช่นกัน



สาเหตุของอาการไอที่พบได้บ่อย ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ หรือ ไซนัสอักเสบ บางครั้งสิ่งแปลกปลอม เช่น เศษอาหาร ฝุ่นละออง ควัน บุหรี่หรือควันอื่นๆ ก็ทำให้เกิดอาการไอได้ สำหรับการรักษาอาการไอนั้น หากเกิดจากสาเหตุธรรมดาไม่ร้ายแรง เช่น โรคหวัด ก็ไม่ต้องทำอะไร นอกจากรักษาอาการหวัดให้หาย หรือหากทราบสาเหตุก็ควรรักษาที่ต้นเหตุ เช่น ไอจากภูมิแพ้ ก็ควรหลีกเลี่ยงสิ่งๆ ทำให้เกิดการแพ้ งดสูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ แต่หากเป็นอาการไอเรื้อรังจากการสูบบุหรี่ ก็ควรต็มน้ำอุ่นเพื่อให้ชุ่มคอและช่วยให้เสมหะไม่ข้นเหนียว

ส่วนการเลือกยาแก้ไอนั้นควรตรวจสอบดูให้ละเอียดว่าเป็นยาแก้ไอแบบมีเสมหะหรือไอแบบไม่มีเสมหะ เพราะตัวยาจะเป็นคนละชนิดกัน ที่สำคัญไม่ควรใช้ยาแก้ไอกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ขวบ และไม่ควรใช้ยาแก้ไอนานติดต่อกันเกิน ๓ สัปดาห์ โดยไม่ได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ เพราะอาจเลือกใช้ยาแก้ไอผิดประเภทหรืออาจมีโรคที่ร้ายแรงกว่าการ “ไอ” ก็เป็นไปได้

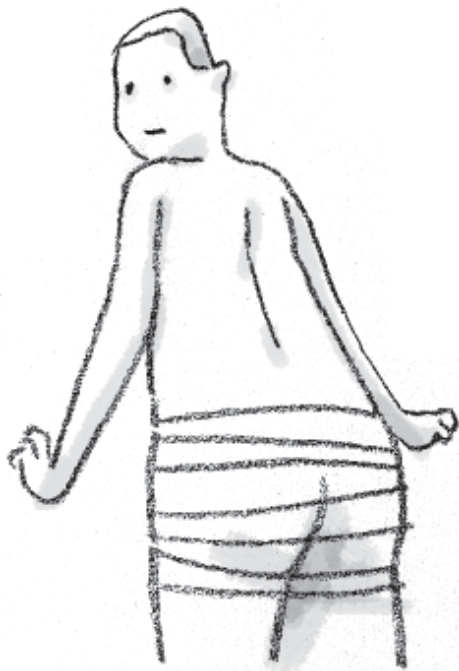


การผ่าตัด ริดสีดวงทวารแบบใหม่

โดย รศ.นพ.วิรุณ บุญบุษ

ด้วยพัฒนาการทางการแพทย์ที่ไม่หยุดนิ่ง
ทำให้ปัจจุบันผู้ป่วยที่ต้องผ่าตัดริดสีดวงทวารไม่ต้อง

ทนเจ็บปวดและพักฟื้นนานอีกต่อไป เพราะมีการนำเครื่องมือสมัยใหม่เข้ามาใช้ที่เรียกว่า “เครื่องมือตัดเย็บอัตโนมัติ”



โรคริดสีดวงทวารเกิดจากเส้นเลือดขอดที่ปากทวารหนัก เนื่องจากทวารหนักมีเส้นเลือดมากมาย เมื่อเลือดเดินไม่สะดวกหรือไหลกลับไม่ได้อย่างปกติ เลือดจะเกิดการคั่ง ส่งผลให้เส้นเลือดโป่งพองกลายเป็นริดสีดวงทวารในที่สุด

การรักษาโรคริดสีดวงทวารที่ยื่นมาใหญ่มากเกินกว่าจะหดกลับได้เองจะต้องใช้การผ่าตัดช่วย ปัจจุบันการผ่าตัดริดสีดวงทวารสามารถทำได้ง่ายขึ้นด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า เครื่องมือตัดเย็บอัตโนมัติ

ซึ่งจะตัดริดสีดวงทวารหนักออกไปโดยไม่เกิดรูทวารหนักตีบตันและไม่ทำให้เกิดแผลบริเวณก้นภายนอก ดังนั้นจึงไม่ต้องเสียเวลารักษาแผลต่อเนื่องหลายสัปดาห์ และไม่ต้องพักฟื้นนาน

การผ่าตัดริดสีดวงด้วยวิธีนี้จะเป็นการดันก้อนเนื้อที่พองออกมาบริเวณทวารหนักให้กลับเข้าสู่ตำแหน่งเดิม จากนั้นจะเย็บแขนไว้ป้องกันไม่ให้เลื่อนต่ำลงมาอีก สำหรับริดสีดวงส่วนเกินที่ยังเหลือยื่นยาวอยู่ก็จะถูกตัดทิ้งด้วยเครื่องมือตัดเย็บอัตโนมัติ ซึ่งอยู่เหนือเส้นประสาททำให้ไม่รู้สึกรู้เจ็บปวด

แม้ว่าจะมีเครื่องมือที่ทันสมัยในการนำมารักษาโรคริดสีดวงทวาร แต่คงจะดีกว่าหากเรารู้จักหาวิธีป้องกัน เช่น การออกกำลังกาย การขับพวรดปากทวารอย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญก็คือการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาด้วยวิถีธรรมชาติเพื่อลดภาวะการเกิดอาการท้องผูก เพียงแค่นี้เราก็ห่างไกลจากโรคริดสีดวงทวารได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาวะ อาหารไม่ย่อย

โดย พศ.นพ.สมชาย สีลากุลลวงค์

หลายท่านคงเคยเกิดอาการจุกเสียด แน่น-
ท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ ซึ่งอาการเหล่านี้
อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ รวมถึงภาวะอาหาร
ไม่ย่อย



โดยปกติแล้วภาวะอาหาร
ไม่ย่อยมีสาเหตุมาจากหลาย
ปัจจัยด้วยกัน อาทิ โรคกระเพาะ
อักเสบ ส่วนกรณีของภาวะมีกรด
ไหลย้อนกลับจากกระเพาะอาหาร
ขึ้นไปที่หลอดอาหาร จะทำให้มี
อาการเรอเปรี้ยว หรือแสบลิ้นปี่
ขึ้นมาถึงลำคอ มักเป็นเวลาที่อยู่
ในท่านอนราบหรือก้มตัว ซึ่งอาจมี
สาเหตุมาจากการรับประทาน
อาหารมากเกินไป ความอ้วน และ
จากการสูบบุหรี่

ผู้ป่วยที่มีอาการอาหารไม่ย่อย จึงควรงด
สูบบุหรี่ รวมถึงหลีกเลี่ยงการรับประทานเครื่อง

ดื่มประเภทชา กาแฟ แอลกอฮอล์ อาหารที่มีรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด อาหาร
มัน อาหารดอง อาหารที่ทำให้เกิดแก๊สมากในทางเดินอาหาร อาทิ พืช
ตระกูลผักทั้งหลาย เช่น ถั่ว สะตอ เป็นต้น รวมทั้งดูแลตนเองไม่ให้เกิด
ความเครียด ซึ่งสามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย หรือทำงานอดิเรก
ที่สร้างความบันเทิงใจก็จะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเกิดภาวะ
อาหารไม่ย่อยได้เช่นเดียวกัน



โรคไอบีเอส ชนิดท้องผูก

โดย รศ.นพ.อุดม คชินทร

ทราบหรือไม่ว่า...ผู้ที่มีอาการท้องผูกและ
ปวดท้องบริเวณท้องน้อยเป็นๆ หายๆ อาการ
เหล่านี้อาจเป็นอาการของโรคที่หลายๆ คนอาจ
จะไม่ค่อยคุ้นเคยกับชื่อนี้กันสักเท่าไร นั่นคือ โรค
ไอบีเอส



โรคไอบีเอส หรือ โรคลำไส้ทำงานแปรปรวน
ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องร่วมกับท้องเสียหรือท้องผูก
บางรายอาจท้องเสียสลับท้องผูก เมื่อส่องกล้อง
ตรวจลำไส้จะไม่พบการอักเสบ ไม่มีแผล ไม่มีเนื้อ
งอกหรือมะเร็ง และเมื่อตรวจเลือดก็ไม่พบความ
ผิดปกติ โดยทั่วไปโรคนี้มักเป็นๆ หายๆ หรืออาจ
เป็นตลอดชีวิต

โรคไอบีเอสชนิดท้องผูก แตกต่างจาก
อาการท้องผูกธรรมดา คือ นอกจากจะมีอาการ
ท้องผูกเป็นอาการเด่นแล้ว ยังมีอาการปวดท้อง
ร่วมด้วย ซึ่งส่วนใหญ่จะปวดเกร็งที่ท้องน้อยเป็น
ระยะๆ และมักเป็นๆ หายๆ อาการปวดจะดีขึ้น
เมื่อได้ถ่ายอุจจาระ แต่ผู้ป่วยต้องใช้แรงเบ่งค่อนข้าง

มาก เพราะอุจจาระมีลักษณะแข็ง ผู้ป่วยมักถ่ายอุจจาระน้อยกว่า ๓ ครั้ง
ใน ๑ สัปดาห์ และมักเป็นต่อเนื่องติดต่อกันราว ๓ เดือน

การรักษาทำได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย
มากๆ ดื่มน้ำมากๆ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญ
ฝึกนิสัยการอุจจาระให้เป็นเวลา และให้เป็นไปตามสบาย อย่ารีบเร่ง

สำหรับอาการปวดท้อง สามารถทำให้ทุเลาได้ ดังนี้

- รับประทานอาหารแต่พอเหมาะ ไม่อิ่มจนเกินไป หลีกเลี่ยง
อาหารที่มีไขมัน และเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด รวมทั้ง
ทั้งกาแฟ ของดอง น้ำอัดลม และยาที่ทำให้มีอาการท้องผูก
มากขึ้น เช่น ยาลดกรดที่มีส่วนประกอบของอะลูมิเนียม ยา
แก้ปวด และยาด้านการหดเกร็งของลำไส้ เป็นต้น
- ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด

โรคไอบีเอสมีไข้โรคร้ายแรง ดังนั้นหากปฏิบัติตามคำแนะนำ
ของแพทย์อย่างเคร่งครัด อาการก็จะทุเลาลงได้อย่างรวดเร็ว



โรคทางเดินอาหารใน ผู้สูงอายุ

โดย รศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย

โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารในผู้สูงอายุนี้มีอยู่หลายโรคด้วยกัน โดยเฉพาะอาการท้องอืดท้องเฟ้อที่มีสาเหตุจากการรับประทานอาหารและจากโรคต่าง ๆ



อาการท้องอืดท้องเฟ้อในผู้สูงอายุมักเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น

- จากลักษณะของอาหารที่บริโภค
- จากการรับประทานยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาแก้หอบหืด ก็อาจส่งผลให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้เช่นกัน รวมถึงการรับประทานยาแก้ปวดข้อ ซึ่งหากรับประทานมากๆ จะมีผลทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและมักจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา ทำให้เลือดออกในกระเพาะ อุจจาระดำหรือกระเพาะทะลุ
- ผู้ที่เป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร มักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อยในช่วงแรกหรือปวดท้องได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้น จึงควรให้ความเอาใจใส่ดูแลเรื่องการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุเป็นพิเศษ ทานแต่อาหารที่ย่อยง่าย แต่ต้องมีกากเส้นใยอาหารให้เหมาะสมพอดี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพดหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง แข็งและเหนียว เพราะจะทำให้ย่อยยาก รวมถึงหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด แอลกอฮอล์ กาแฟ เพราะจะทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ นอกจากนี้ไม่ควรรับประทานยาแก้ปวดข้อมากโดยไม่จำเป็น

และอย่าหนึ่งนอนใจหากผู้สูงอายุมีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด หรือถ่ายอุจจาระสีดำ มีอาการซีดร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษาต่อไป



โรคลำไส้ แปรปรวน

โดย พศ.บพ.สุพจน์ พงศ์ประสพชัย

บางครั้งความเครียด และภาวะจิตใจที่ไม่
ปกติ อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคบางอย่างได้ เช่น
โรคลำไส้แปรปรวน ที่มีอาการ
ท้องผูกสลับกับท้องเดิน หรือท้อง
อืด อาการปวดเกร็งที่ท้อง



โรคลำไส้แปรปรวน หรือ
โรคลำไส้ใหญ่บีบเกร็ง เป็นโรค
เรื้อรังอย่างหนึ่งที่เกิดจากการที่
ลำไส้ใหญ่หดตัวอย่างรวดเร็วเกิน
ไป และบางส่วนหดตัวช้าเกินไป
ทำให้เกิดอาการบีบเกร็ง มีอาการ
ท้องผูกสลับกับท้องเดิน ท้องอืด
และปวดเกร็งที่ท้อง แต่เนื่องจาก
อาการของโรคนี้เกี่ยวข้องกับ
กล้ามเนื้อลำไส้ และการรับความ
รู้สึกของลำไส้มากกว่าการอักเสบ
หรือชำรุดของเนื้อเยื่อ โรคนี้จึง
ไม่ร้ายแรงเท่ากับโรคลำไส้ใหญ่
อักเสบ

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคนี้ ยังไม่ทราบที่แน่ชัด ฉะนั้น
วิธีรักษาผู้ป่วย คือการทานยาลดการเกร็งของลำไส้และลดอาการท้องเดิน
ที่สำคัญควรรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรค
ลำไส้แปรปรวนที่มีอาการท้องผูก

ดังนั้นในแต่ละมื้อจึงควรคำนึงถึงคุณประโยชน์ต่างๆ ที่จะได้รับ
จากอาหารเป็นสำคัญ และทำจิตใจให้สบาย ก็จะช่วยบรรเทาเบาบาง
โรคนี้ให้ดีขึ้นได้เช่นเดียวกัน



วิธีดูแลรักษา เมื่อเป็นโรคท้องร่วง

โดย ศ.บพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย

โรคท้องร่วง นับเป็นโรคที่อันตรายต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ โรคท้องร่วงมีสาเหตุ ๒ ประการ ถ้าเกิดจากเชื้อบิดและเชื้อแบคทีเรียบางชนิดต้องใช้ยาปฏิชีวนะเพื่อ

ฆ่าเชื้อโรค แต่ถ้าเกิดจากอาหารเป็นพิษหรือเชื้อไวรัส ควรปล่อยให้ร่างกายขับถ่ายพิษออกมาให้มากที่สุด การรับประทานยาแก้ท้องเสียพวกอิมโมเดียมจะทำให้หายช้า หรือเกิดอาการท้องอืดตามมา และควรหลีกเลี่ยงการดื่มนม หรือมอลท์สก็ด เพราะจะทำให้ท้องเสียได้ โดยปกติผู้ที่เป็นโรคท้องร่วงจากอาหารเป็นพิษหรือเชื้อไวรัสสามารถหายได้เองภายใน ๒-๗ วัน



สิ่งจำเป็นที่สุดของการรักษาโรคท้องร่วงก็คือ การรับประทานสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อทดแทนปริมาณน้ำและเกลือ

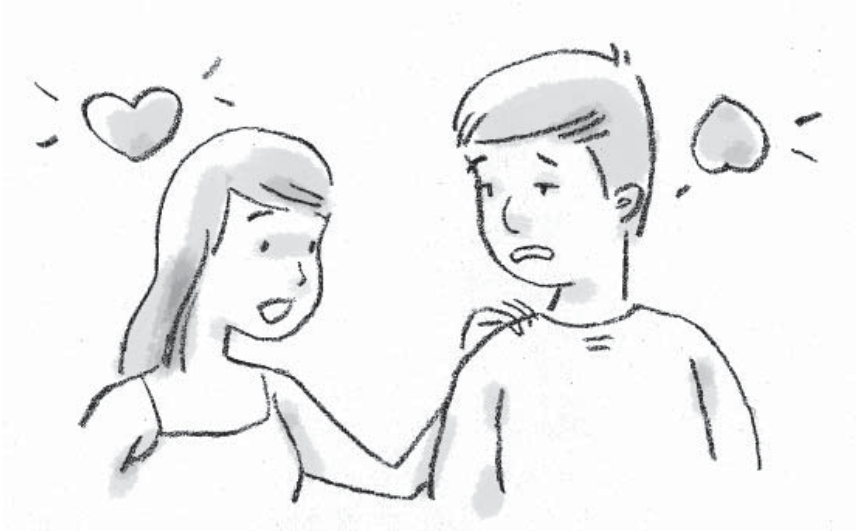
แร่ที่สูญเสียไป ซึ่งสารละลายนี้อาจเป็นน้ำผสมน้ำตาลกับเกลือ, น้ำหวานผสมเกลือ หรือน้ำข้าวต้มใส่เกลือ ครั้งละ ๑ แก้ว หลังจากการถ่ายอุจจาระทุกครั้ง และควรหมั่นตรวจสีปัสสาวะตัวเองให้เด่นอยู่ในระดับ ๗๐-๘๐ ครั้ง/นาที่ รวมทั้งตรวจดูปัสสาวะที่ขับออกมา ถ้ายังมีปริมาณมากและใสแสดงว่าร่างกายรักษาระดับน้ำในร่างกายได้ดี



เมื่อคนที่คุณรัก... เป็นอัลไซเมอร์

โดย พศ.บพ.รังสรรค์ ชัยเสวีกุล

โรคอัลไซเมอร์ คือ โรคที่สมองมีความผิดปกติจนทำให้ผู้ป่วยมีปัญหาในการจำ การใช้เหตุผล และการใช้ภาษาในการสื่อสาร ซึ่งมักจะพบในผู้ที่มี



อายุมากกว่า ๖๐ ปี ขึ้นไป อาการของโรคอัลไซเมอร์จะเป็นไปอย่างช้าๆ โดยเริ่มแรกจนถึงอาการสุดท้ายอาจใช้เวลานานประมาณ ๑๐ ปี

อาการระยะแรก ผู้ป่วยจะมีอาการสับสน และหลงลืม คิดอะไร
ครึ่งๆ กลางๆ มักจำเหตุการณ์หรือการสนทนาที่เพิ่งผ่านไปไม่ได้

อาการระยะกลางเป็นระยะที่ผู้ป่วยต้องการความช่วยเหลือในการ
ดำเนินชีวิตมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น อาจจำคนในครอบครัวไม่ได้ หลงทาง
ในที่คุ้นเคย หรืออาจลืมวิธีทำอะไรบางอย่าง

อาการระยะสุดท้ายเป็นระยะที่ความจำ การตัดสินใจ และการ
ใช้เหตุผลสูญเสียไปทั้งหมด ทำให้ต้องการความช่วยเหลือในการ
ดำเนินชีวิตทุกๆ ด้าน

เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผู้ป่วยควรได้รับการดูแลอย่าง
เหมาะสมและใกล้ชิด และไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อรับการ
รักษาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแพทย์อาจใช้ยาเพื่อช่วยให้ความจำดีขึ้น ลด
อาการกระสับกระส่าย และรักษาหรือลดภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น



เทคโนโลยีใหม่ในการรักษา โรคหลอดเลือดหัวใจ

โดย รศ.นพ.ดำรงส ตริสุโกศล

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบเป็นปัญหาที่คุกคาม
สุขภาพคนทั่วโลก โดยเฉลี่ยแล้วจะพบในผู้ชายที่
อายุตั้งแต่ ๕๐ ปีขึ้นไป และในผู้หญิงที่อายุ ๖๐-๖๕



ปีผู้ป่วยจะมีการเจ็บหน้าอก
และเหนื่อยง่าย ปัจจัยเสี่ยง
สำคัญ ได้แก่ การสูบบุหรี่ โรค
เบาหวาน หรือไขมันสะสม ผู้
ป่วยมีโอกาสเสียชีวิตสูงหาก
ไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท
่วงทีและเหมาะสม ซึ่งอดีต
ที่ผ่านมาโรคนี้สามารถรักษา
ได้ด้วยการรับประทานยา และ
การผ่าตัดทางเบี่ยงหลอดเลือด
หัวใจ

แต่ในปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ของ
ไทยกำลังก้าวสู่มาตรฐานสากล มีการนำเทคโนโลยี
สมัยใหม่มาใช้ในการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
อย่างได้ผล ด้วยการใช้สายสวนผ่านทางหลอดเลือด
แดงไปยังหลอดเลือดหัวใจโดยตรง หรือที่เรียกว่า

“การทำบอลลูน” วิธีนี้ได้รับความนิยมไปทั่วโลก สำหรับประเทศไทยมีผู้ป่วยที่ผ่านการรักษาด้วยวิธีนี้และหายเป็นปกติเป็นจำนวนมากโดยมีการนำเทคโนโลยีของขดลวดค้ำยันผนังหลอดเลือดหัวใจชนิดเคลือบยาต้านการตีบซ้ำไปใช้แทนขดลวดแบบเดิมที่ไม่สามารถป้องกันการตีบซ้ำได้

ด้วยประสิทธิภาพความพร้อมด้านบุคลากรแพทย์และเครื่องมือสมัยใหม่ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จึงสามารถรักษาผู้ป่วยด้วยการทำบอลลูนได้เป็นจำนวนมาก ภายในระยะเวลาเพียง ๑๐ เดือน ตั้งแต่ ๑ มกราคม ๒๕๔๖-๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๖ สามารถทำบอลลูนครบ ๑,๐๐๐ ราย จึงนับเป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่การแพทย์ของไทยก้าวเข้าสู่มาตรฐานโลกได้เทียบเท่ากับประเทศในตะวันตก

สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการทำบอลลูนจนหายเป็นปกติแล้ว จะต้องปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด ควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ได้แก่งดสูบบุหรี่ จำกัดอาหารไขมัน หากมีโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงต้องควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้โรคอื่นไม่พึงประสงค์กลับมาถามหาอีก



โรคหัวใจ เต้นผิดจังหวะ

โดย รศ.นพ.ประสิทธิ์ ปัญญวัฒน์

หัวใจเต้นผิดจังหวะเป็นภาวะที่เกิดจากโรคหัวใจอีกโรคหนึ่งที่ไม่อาจมองข้ามได้ เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยมีอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ โรค

หัวใจเต้นผิดจังหวะเกิดจากความผิดปกติของจังหวะการเต้นของหัวใจที่อาจเต้นช้า หรือเต้นเร็วกว่าปกติ ซึ่งในคนทั่วไปอัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ระหว่าง ๖๐-๑๐๐ ครั้ง/นาที และมีจังหวะการเต้นที่สม่ำเสมอ



คนที่หัวใจเต้นผิดจังหวะส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ น้อยรายที่จะรู้ว่าหัวใจเต้นผิดจังหวะ เต้นสะดุดหรือวูบหายไป แต่บางรายอาจรู้สึกใจสั่น หัวใจเต้นแรงกว่าปกติ และบางครั้งอาจรู้สึกว่หัวใจเต้นเร็วจนทำให้มีการสั่นบริเวณหน้าอก แต่ถ้าหัวใจเต้นเร็วหรือช้ามากๆ อาจทำให้ความดันโลหิตต่ำ และเกิดภาวะหัวใจวาย หรือเสียชีวิตโดยฉับพลันได้

ผู้ป่วยที่มีอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะที่ไม่รุนแรงไม่จำเป็นต้องรักษา แต่ควรหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ เช่น ความเครียด ยาบางชนิด การดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์ แต่หากมีอาการรุนแรง และเป็นชนิดหัวใจเต้นเร็วที่เกิดจากการลัดวงจรไฟฟ้าในกล้ามเนื้อหัวใจสามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยการเจาะหลอดเลือดบริเวณต้นขา สอดสายสวนหัวใจเข้าไป หาตำแหน่งของทางลัดวงจรไฟฟ้าในหัวใจ เมื่อหาตำแหน่งได้แล้ว ก็ผ่านกระแสไฟฟ้าความถี่สูงเท่าคลื่นวิทยุผ่านสายสวนหัวใจไปยังตำแหน่งดังกล่าว กระแสไฟฟ้าอ่อนๆ จะถูกเปลี่ยนให้เป็นพลังงานความร้อน และทำให้อุณหภูมิที่ปลายสายสวนหัวใจเพิ่มขึ้นจาก 37 °C เป็น 55 °C ทำให้ทางลัดวงจรไฟฟ้างดงกล่าวถูกทำลายไป

ถึงเวลาที่จะมาดูแลหัวใจให้สมบูรณ์และแข็งแรง เพื่อป้องกันโรคร้ายต่างๆ และยืดอายุให้อวัยวะดวงนี้อยู่กับเราไปอีกยาวนาน



เส้นเลือดดำขอด ในผู้หญิง

โดย พศ.บพ.เจนิยน เรื่องเศรษฐกิจ

มีผู้หญิงเป็นจำนวนมากที่ต้องเผชิญกับ
ปัญหาเส้นเลือดขอด ที่มักจะเกิดขึ้นเมื่อต้องยืน
เดิน หรือนั่งเป็นระยะเวลานานๆ โดยทั่วไปเส้น
เลือดขอดมีด้วยกันหลายประเภท และมีการ
รักษาที่แตกต่างกันไปดังนี้



เส้นเลือดขอดฝอย หมายถึง
เส้นเลือดฝอยเป็นเหมือนตาข่ายตาม
น่องและต้นขาซึ่งเกิดจากการเปลี่ยน
แปลงฮอร์โมนในร่างกาย รวมทั้งมี
สาเหตุมาจากการนั่ง ยืน และเดิน
เป็นเวลานานๆ การรักษาควรหลีกเลี่ยง
การยืน เดินนานๆ นอกจากนั้น
การใส่ถุงน่อง และการออกกำลังกาย
จะช่วยให้เส้นเลือดขอดฝอยดีขึ้น แต่
ถ้าหากมีอาการปวดน่องก็สามารถ
รักษาด้วยการฉีดยา เพื่อให้เส้นเลือด ฝอยฝ่อไป
หรือในบางรายที่เส้นเลือดขอดมีขนาดเล็กก็
สามารถใช้เลเซอร์รักษาได้

เส้นเลือดดำขอด หมายถึง หลอดเลือดดำที่มีการโป่งโต ยืดยาว และคดเคี้ยวผิดปกติไปจากเดิม คนที่มีลักษณะผอมก็จะทำให้เห็นเส้นเลือดดำชัด ซึ่งถ้าไม่คดเคี้ยวผิดปกติก็ถือว่าปกติโดยแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะดังนี้

๑. ไม่ทราบสาเหตุของการเกิดเส้นเลือดดำขอดชัดเจนเชื่อว่าเกิดจากกรรมพันธุ์ และปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริม เช่น การยืน นั่ง เดินนานๆ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ลิ้นปิด-เปิดของหลอดเลือดดำ และผนังของหลอดเลือดดำเสีย ทำให้หลอดเลือดกลับไม่สะดวก และไหลย้อนกลับจนเกิดเป็นเส้นเลือดดำขอด

๒. พวกที่ทราบสาเหตุ เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดดำส่วนลึก อาจเกิดจากมีก้อนเลือดไปอุดตันหลอดเลือดดำ หรือมีก้อนมาเบียดกดหลอดเลือดดำ ซึ่งอาจจะเป็นทั้งเนื้องอกชนิดร้ายหรือไม่ร้าย

ทั้งนี้ผู้ป่วยที่เป็นเส้นเลือดขอดอาจจะไม่มีอาการอะไร มีเพียงเส้นเลือดดำขอด ปวดตามน่อง น่องตึงเวลาเดิน ยืนนานๆ เหมือนน่องจะแตก ซึ่งหากหยุดพักยกขาสูงอาการก็จะดีขึ้น นอกจากนี้ยังอาจมีอาการบวม มีผื่นคัน ผิวหนังมีสีดำคล้ำบริเวณเหนือข้อเท้าด้านใน และอาจมีแผลเกิดขึ้นได้ รวมทั้งอาจมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปวดและอักเสบแดงตามเส้นเลือดดำขอด เส้นเลือดดำขอดแตกมีเลือดออก มีก้อนจากหลอดเลือดดำอุดตัน เป็นต้น

เส้นเลือดดำขอดแม้จะไม่ใช้โรคร้ายแรง แต่ก็ไม่ควรมองข้าม



เส้นเลือดขอด ในสมอง

โดย อ.บพ.ศรัณย์ นันทกาธิ์

ผู้ป่วยที่มักมีอาการปวดศีรษะ ชัก และมี
อาการทางระบบประสาท อาจสันนิษฐานได้ว่าเป็น
โรคเส้นเลือดขอดในสมอง ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือด



โรคหลอดเลือดขอดใน
สมอง เป็นความผิดปกติตั้งแต่
กำเนิด ซึ่งอาจเกิดในระยะเป็นตัว
อ่อนภายในครรภ์มารดา นอกจาก
นี้ยังมีสาเหตุอื่นที่พบประปราย
เช่น การติดเชื้อ อุบัติเหตุ ซึ่ง
โรคนี้สามารถเกิดได้กับคนทุก
เพศทุกวัยโดยมีอาการผิดปกติดังนี้

- ในเด็ก มักมีศีรษะขนาดใหญ่ขึ้น มีเส้น
เลือดสีคล้ำบริเวณใบหน้า หรือมีอาการ
หัวใจล้มเหลว
- ในผู้ใหญ่ จะเกิดอาการชัก ปวดศีรษะและ
มีอาการทางสมอง เช่น หมดสติจากเส้น-
เลือดขอดในสมองแตก หรือมีอาการอัม-
พฤกษ์ อัมพาตของแขนขาซีกใดซีกหนึ่ง

อย่างไรก็ดี กลุ่มอาการภายนอกเพียงอย่างเดียวไม่สามารถวินิจฉัยได้ว่า ผู้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดขด แต่จะต้องมีการตรวจเพิ่มเติม เช่น เอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง (CT) การตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) และการตรวจหลอดเลือดสมองโดยตรง

วิธีการรักษาจะขึ้นอยู่กับขนาด ตำแหน่งของหลอดเลือดขด รวมทั้งเส้นเลือดแดงที่ไปเลี้ยงบริเวณหลอดเลือดขด โดยทั่วไปถ้าขนาดของหลอดเลือดขดตั้งแต่ ๓ ซม.ขึ้นไป อาจจะทำการรักษาโดยใช้วิธีผ่าตัด หรือใช้รังสีร่วมรักษา โดยใส่สายสวนหลอดเลือดไปอุดเส้นเลือดขดโดยตรง ส่วนหลอดเลือดขดขนาดเล็กอาจเลือกใช้วิธีฉายแสงหรือรังสีร่วมรักษาได้

ผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดขดในสมอง สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติและพยายามลดความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้ามีอาการชักให้รับประทานยากันชักอย่างสม่ำเสมอ ควรงดการขับชี่ ยานพาหนะ สามารถรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ทุกชนิด ออกกำลังกายได้ แต่ไม่ควรหักโหม ในเพศหญิงที่ต้องการมีบุตรควรปรึกษาแพทย์เพื่อดูแลระหว่างการจัดครรภ์



ช็อกโกแลตชีส... โรคของผู้หญิง

โดย พศ.บพ.พิทักษ์ เล่าที่เกริกเกียรติ

ช็อกโกแลตชีส หรือโรคเยื่อบุโพรงมดลูก
เจริญผิดที่ พบบ่อยในผู้หญิงที่มีบุตรยาก รวมทั้ง
ผู้ที่อยู่ในวัยมีประจำเดือน สำหรับสาเหตุของโรค
นี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าเป็นเลือดประจำ

เดือนส่วนที่ไม่ไหลออกสู่ภายนอก
แต่ไหลย้อนกลับเข้าไปข้างในช่อง
ท้องผ่านท่อรังไข่และนำเซลล์ของ
เยื่อบุโพรงมดลูกเข้าไปด้วย เมื่อ
เซลล์นี้ไปฝังตัวอยู่ที่อวัยวะไหนก็
จะเกิดโรคช็อกโกแลตชีสขึ้นที่
อวัยวะนั้น



กลุ่มคนที่มีโอกาสเสี่ยง
ของการเป็นโรคนี้ ได้แก่ กลุ่มผู้ที่มี
ประจำเดือนมาตั้งแต่อายุน้อย กลุ่ม
ที่มีประจำเดือนรอบสั้น คือ มีมาก
กว่าเดือนละ ๒ ครั้ง กลุ่มคนที่
ประจำเดือนออกมามากหรือนาน
กว่า ๗ วัน กลุ่มคนที่สมาชิกในครอบครัวมีประวัติ
เป็นโรคนี้ รวมไปถึงกลุ่มคนที่มีความผิดปกติของ

ทางออกประจำเดือน อาการของโรคที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนคือ การปวดประจำเดือนอย่างรุนแรงและปวดมากขึ้นทุกเดือน เจ็บปวดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และยังพบอีกว่า ผู้ป่วยจะมีบุตรยาก ซึ่งถ้าหากมีอาการทั้ง ๓ อย่างรวมกันจะมีโอกาสเป็นโรคนี้นสูงมาก

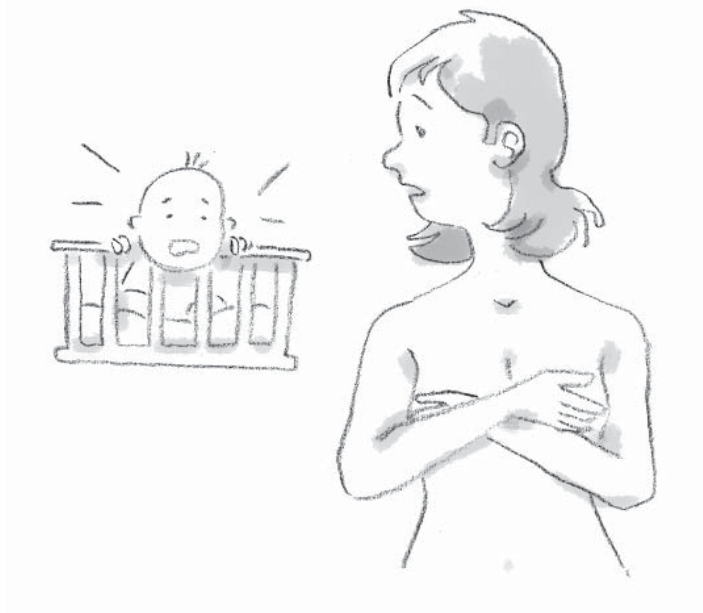
การรักษาทำได้ ๓ วิธี คือ การใช้ยา การผ่าตัด และการใช้ยาร่วมกับการผ่าตัด ส่วนการป้องกันสามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงการตรวจภายในระหว่างมีประจำเดือนหรือมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน ถ้ามีประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคนี้อาจป้องกันด้วยการกินยาคุมกำเนิดตั้งแต่วัยเริ่มมีประจำเดือน ส่วนผู้หญิงที่แต่งงานแล้วก็ควรรีบมีลูกเร็วๆ



ทำอย่างไร... เมื่อไม่สามารถให้นมลูกได้

โดย รศ.พญ.มานี ปิยะอนันต์

น้ำนมแม่คืออาหารที่พิเศษที่สุดสำหรับทารก เพราะนอกจากจะมีภูมิคุ้มกันโรคแล้วยังมีสารอาหารที่ครบถ้วนสำหรับเด็กแรกเกิดอีกด้วย



โดยปกติคุณแม่สามารถให้นมลูกได้จนถึงอายุ ๒ ปี ในระยะ ๔-๖ เดือนแรกนั้นเด็กสามารถกินนมแม่ได้ตลอดโดยไม่ต้องให้อาหารเสริมอื่นเพิ่มเติม การให้ลูกกินนมแม่ต้องเริ่มตั้งแต่คลอด โดย

หลังคลอดภายในครึ่งชั่วโมงให้นำลูกมาวางบนอกแม่เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างแม่กับลูก ในระยะ ๑-๒ วันแรกหลังคลอดน้ำนมจะออกมาไม่มาก ดังนั้นต้องให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ และควรดูดให้ถูกวิธีคือให้ดูดนมทุกๆ ๒-๓ ชั่วโมง หรือเมื่อลูกหิว

ส่วนคุณแม่ที่ไม่สามารถให้นมลูกได้เพราะปัญหาหัวนมผิดปกติ...ไม่ต้องกังวลใจอีกต่อไป เพราะปัจจุบันแพทย์สามารถแก้ไขให้ได้ตั้งแต่ในระยะก่อนคลอด ซึ่งถ้าหากคุณแม่ท่านใดมีปัญหาในการให้นมลูกทั้งในระยะก่อนคลอดและหลังคลอด สามารถขอคำแนะนำจากแพทย์ได้



ทำอย่างไร เมื่อกะบังลมกระเพาะหย่อน

โดย รศ.นพ.ไพโรจน์ เทียงโรจนกุล

ในปัจจุบันโรคภัยไข้เจ็บรายล้อมอยู่รอบตัวเรามากมาย ฉะนั้นการรู้จักสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองย่อมเป็นสิ่งที่ไม่มองข้ามไม่ได้

เพื่อจะได้หาทางรักษาความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้อย่างทัน่วงที อย่างเช่นอาการของโรคกะบังลมกระเพาะหย่อน

โรคกะบังลมกระเพาะหย่อนเกิดขึ้นเมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดของกระเพาะอาหารผลุบเข้าไปในกะบังลมตรงจุดที่อ่อนแอ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่หลอดอาหารทอดเข้าไปในช่องท้อง โรคนี้ต่างจากโรคไส้เลื่อนตรงที่ไม่มีสิ่งผิดปกติให้เห็นจากภายนอก และมักไม่ปรากฏ



อาการ หากมีอาการก็จะคล้ายกับอาหารไม่ย่อยหรือเสียดท้อง ซึ่งเกิดจากการที่กรดในกระเพาะไหลย้อนเข้าไปในหลอดอาหาร

นอกจากนี้ความอ้วนก็มีส่วนทำให้เกิดโรคกะบังลมกระเพาะหย่อนได้เช่นกัน ดังนั้นแพทย์จึงมักแนะนำให้ผู้ป่วยลดน้ำหนัก พร้อมกับการสูบบุหรี่ ไม่รับประทานอาหารมื้อละมากๆ และยังไม่ควรนอนราบหรือก้มตัวหลังรับประทานใหม่ๆ ผู้ป่วยบางคนยังต้องนอนหมอนสูงๆ หรือกินยาลดกรด ซึ่งอาจจะทำให้อาการทุเลาลงได้

ผู้ป่วยที่มีอาการของโรคนี้ควรไปพบแพทย์ เพื่อทำการวินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้องต่อไป



เลือดออกทางช่องคลอด ขณะตั้งครรภ์

โดย รศ.นพ.วิทยา ภิฑาพันธ์

เป็นที่ทราบกันดีว่า ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์
ประจำเดือนจะหยุดไปจนกว่าจะคลอดบุตรแต่หาก
ในระหว่างตั้งครรภ์เกิดมีเลือดออกทางช่องคลอด
ต้องรีบปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุโดยด่วน



สาเหตุของเลือดออกในระยะ
ตั้งครรภ์อาจแบ่งได้ตามระยะเวลาของ
การตั้งครรภ์ นั่นก็คือ ในช่วง ๑-๓
เดือนแรกของการตั้งครรภ์อาจมี
สาเหตุมาจากการฝังตัวของไข่ที่ผนัง
เยื่อभุมดลูก ซึ่งจะมีเลือดออกเพียง
เล็กน้อย ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์อาจเกิด
ความสับสนว่า เลือดนั้นคือประจำ
เดือน ซึ่งสามารถตรวจสอบได้โดย
การตรวจปัสสาวะและเจาะเลือดเพื่อ
ตรวจว่าตั้งครรภ์หรือไม่

สำหรับสาเหตุที่ ๒ คือ การ
แท้ง ซึ่งมักเกิดขึ้นในช่วง ๓ เดือน
แรกของการตั้งครรภ์ หรือกรณีการ

ตั้งครรภ์นอกมดลูก โดยผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องน้อยร่วมกับการมีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด ขั้นตอนการรักษาแพทย์จะทำการตรวจภายใน ตรวจเลือด หรือปัสสาวะ เพื่อหาสาเหตุ

และสาเหตุที่ ๓ เป็นระยะหลังคลอด จะพบในผู้หญิงที่มีอาการปากมดลูกอักเสบ โดยทั่วไปจะไม่ใช่อันตรายร้ายแรงซึ่งจะแตกต่างไปจากภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนด และรกเกาะต่ำที่จะมีอาการเลือดออกทางช่องคลอดโดยไม่เจ็บครรภ์ แต่อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

อย่างไรก็ตาม หากมีอาการเลือดออกทางช่องคลอด ไม่ว่าในระยะใดก็ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่ชัดเจนและทำการรักษาต่อไป



โรคหัดเยอรมัน กับการตั้งครรภ์

โดย อ.บพ.ชยวัฒน์ พาตีหัตถกร

โรคหัดเยอรมันเป็นไข่ออกผื่นชนิดหนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัส สามารถติดต่อกันได้ทางการหายใจผ่านละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ผู้ที่ได้รับเชื้อประมาณ ๑๔-๒๑ วัน จะมีไข้ต่ำๆ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัวและตามข้อเล็กน้อย หลังจากนั้น ๑-๒ วัน



จะมีผื่นแดงบริเวณใบหน้าและกระจายไปตามลำคอตัว แขนและขา ส่วนบริเวณหลังหูข้างท้ายทอยจะคลำพบต่อมน้ำเหลืองโตเล็กน้อย กดเจ็บ อาการ

ดังกล่าวจะเป็นอยู่ ๒-๓ วัน และบางรายอาจจะเป็นโดยไม่มีผื่นขึ้นเลย

โรคหัดเยอรมันมีผลโดยตรงกับทารกในครรภ์ในช่วงระยะเวลา ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ โดยเด็กที่คลอดออกมามีโอกาสที่จะพิการมากถึง ๕๐ % สำหรับความผิดปกติที่เห็นได้ชัดเจน คือ ตาเป็นต้อกระจกหรือต้อหิน หูหนวก หัวใจพิการแต่กำเนิด ตัวเล็กกว่าปกติ เกิดเลือดต่ำกว่าปกติทำให้เกิดจ้ำเลือดตามผิวหนัง ตับม้ามโต และมีความผิดปกติทางสมอง

วิธีป้องกันที่ดีที่สุดคือ หญิงสาวที่ยังไม่เคยเป็นหัดเยอรมันควรฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน ส่วนในหญิงที่ตั้งครรภ์ควรอยู่ให้ห่างจากผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นหัดเยอรมันโดยเด็ดขาด



การตรวจความสมบูรณ์ ของทารกแรกเกิด

โดย ศ.พญ.พรสวรรค์ วสันต์

คุณพ่อและคุณแม่ทุกคนปรารถนาให้ลูกน้อยมีร่างกายและสติปัญญาที่แข็งแรงสมบูรณ์ การตรวจกรองทารกแรกเกิดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันภาวะปัญญาอ่อนและสมองพิการของเด็ก



จากการศึกษาพบว่าความผิดปกติของเด็กแรกเกิดที่พบบ่อยมี ๒ โรค คือ โรคภาวะต่อมธัยรอยด์บกพร่อง หรือขาดสารไอโอดีน ซึ่งจะส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักน้อย ตัวเตี้ย ลิ้นอาจใหญ่ จุกปาก ตัวอ่อนปวกเปียก ท้องผูก หลังคลอดจะตัวเหลือง พัฒนาการช้า หากเป็นมากหรือนานเกินกว่าที่แพทย์จะตรวจพบ เด็กจะมีภาวะปัญญาอ่อน ส่วนอีกโรค คือ โรคเฟนิลลาคีโตนูเรีย เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของเมตาบอลิซึม มีเอนไซม์บกพร่อง ทำให้

เด็กไม่สามารถย่อยอาหารในระดับเซลล์ได้ตามปกติ หลังรับประทานนม จะมีอาการชัก สิวผื่นจางกว่าปกติ มีพัฒนาการช้า มีปัญหาเรื่องการดูดนม อาเจียนบ่อย โรคนี้สามารถรักษาให้หายได้หากตรวจพบภายใน ๑-๒ สัปดาห์หลังคลอด โดยแพทย์จะให้เด็กทานนมที่เตรียมมาเป็นพิเศษ และรับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางเท่านั้น

การป้องกันความผิดปกติของทั้ง ๒ กลุ่มอาการ สามารถทำได้ โดยการตรวจกรองเด็กแรกเกิดภายใน ๒๔-๔๘ ชั่วโมง หรืออย่างช้าที่สุดเพียง ๑-๒ สัปดาห์หลังคลอด โดยแพทย์จะเจาะเลือดที่ส้นเท้า และหยดลงกระดาษซับกรอง เพื่อนำไปตรวจในห้องปฏิบัติการ ซึ่งจะทราบผลได้ภายใน ๑-๒ สัปดาห์



การนวดไทย เพื่อผ่อนคลายและรักษาโรค

โดย อ.บพ.ชนินทร์ สีวานันท์

ปัจจุบันการนวดแผนไทยได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากการนวดจะช่วยผ่อนคลายเพื่อสร้างสุขภาพได้แล้ว ยังสามารถช่วยรักษาโรคได้อีกด้วย



ประโยชน์จากการนวดมี

๓ ประการ คือ

๑. เพื่อสุขภาพ หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจให้รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ช่วยคลายกล้ามเนื้อ และบรรเทาอาการปวดเมื่อย อีกทั้งยังช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้นอีกด้วย

๒. เพื่อการรักษาฟื้นฟู

เป็นการเน้นการนวดเฉพาะบริเวณที่มีปัญหา เช่น การรักษาอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง และปวดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของ

ร่างกาย ทั้งยังสามารถบรรเทาอาการปวดบางส่วนของโรคเรื้อรังต่างๆ
อย่างเช่น ไขข้ออักเสบ ปวดเข่า ฯลฯ

๓. เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน สามารถช่วยป้องกันภาวะ
แทรกซ้อนจากโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ได้แก่ ผู้ป่วย
อัมพฤกษ์ครึ่งซีกที่พอเดินได้บ้าง เด็กที่พัฒนาการช้าจากสมองทำงาน
ไม่สมบูรณ์ ช่วยป้องกันข้อติดแข็งและลดอาการเกร็งได้บ้าง ทำให้ผู้ป่วย
เคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวกยิ่งขึ้น และสามารถช่วยเหลือตัวเองในการ
ทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น

ที่สำคัญเราควรเลือกหมอนวดหรือสถานที่รับบริการที่มีมาตรฐาน
เพราะหากนวดไม่ถูกวิธีแล้ว อาจเกิดโรคแทรกจากการนวดได้ง่าย เช่น
แขนอ่อนแรง ปวดมากจนเดินไม่ได้



การป้องกัน การหกล้มในผู้สูงอายุ

โดย พศ.น.พ.วีระศักดิ์ เมืองไพศาล

คนเราเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมีอัตราเกิดอุบัติเหตุสูง สำหรับสาเหตุของการเกิด

อุบัติเหตุอันดับ ๑ คือ การหกล้ม ทั้งนี้เป็นเพราะกระดูกของผู้สูงอายุจะเปราะบางกว่าคนหนุ่มสาว ดังนั้นเมื่อหกล้มกระดูกจะหักได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณข้อมือ ข้อสะโพก และกระดูกสันหลัง บางรายอาจเกิดเลือดคั่งในสมอง และขาดความมั่นใจที่จะเดินอย่างมั่นคงได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมา เช่น แผลกดทับ ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ข้อยึด และกล้ามเนื้อลีบไม่มีแรง



สาเหตุหลักๆ ของการหกล้มสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากสาเหตุภายนอกในร่างกาย เช่น พื้นลื่น เปียกน้ำหรือไม่เรียบ แสงสว่างไม่เพียงพอ ฯลฯ

ส่วนสาเหตุภายในที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายเช่น โรคต่อกระดูก โรคข้อเสื่อม โรคพาร์กินสัน อัมพฤกษ์ เวียนศีรษะ ความดันต่ำ ฯลฯ

การป้องกันการหกล้มทำได้หลายแนวทาง เช่น เพิ่มแสงสว่างในบ้าน โดยเฉพาะบริเวณบันไดทางเดิน และควรมีราวจับ ภายในบ้านควรมีอุปกรณ์เครื่องเรือนเท่าที่จำเป็นและมั่นคงแข็งแรง สามารถมองเห็นได้ง่าย และไม่ควรรายที่สิ่งของบ่อยๆ เตียนนอนเก้าอี้และโถส้วมควรมีความสูงที่พอเหมาะ พื้นห้องต้องทำจากวัสดุไม่ลื่น ไม่ควรมีสิ่งของเกะกะ หลีกเลี่ยงการเลี้ยงสัตว์ภายในบ้าน ควรมีอุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า หรือคอกอะลูมิเนียมที่มี ๔ ขา

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรตรวจสุขภาพเป็นประจำ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อมีความยืดหยุ่น และการทรงตัวดีขึ้น ซึ่งจะช่วยลดอุบัติเหตุจากการหกล้มได้



กิน ให้เป็น

โดย พศ.พญ.นฤมล เต็มทรัพย์สุนทร

การป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก ไม่ใช่
การลดน้ำหนัก หากแต่เป็นการสร้างให้เขามีการ
เจริญเติบโตสมวัย โดยผู้ปกครองควรควบคุมดูแล
ให้เด็กมีอัตราการเพิ่มของน้ำหนักและความสูงที่
สมดุลกัน



ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงสุดถึง ๙ กิโลแคลอรีต่อกรัม ซึ่งความอ้วนที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการมีพลังงานสะสมในรูปของไขมันที่มากเกินไป ดังนั้น ผู้ปกครองจึงควรตระหนักและระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารของเด็กดังต่อไปนี้

๑. ดออาหารประเภทไขมันสูง รับประทานอาหารประเภทอบ ต้ม ปิ้งย่าง แทนการทอด
๒. ตีมนมที่มีไขมันต่ำแทน ยกเว้นในเด็กที่อายุต่ำกว่า ๒ ปี ไม่ควรลดแต่ระวังไม่ให้ทานมากเกินไป

๓. รับประทานขนมประเภทขบเคี้ยวให้น้อยลง เพราะมีไขมันปนอยู่มาก
๔. ควรกำหนดปริมาณและความถี่ในการรับประทานอาหารฟาสต์-ฟู้ด เนื่องจากอาหารประเภทนี้มีปริมาณไขมันสูง
๕. เน้นทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพราะเป็นแหล่งรวมวิตามินเกลือแร่ และเส้นใยอาหาร
๖. หลีกเลี่ยงหรือลดการกระตุ้นให้เด็กอยากอาหาร และไม่ควรรให้อาหารหรือขนมเป็นของรางวัล
๗. กำหนดอาหารมื้อหลักและอาหารว่างให้ชัดเจน และไม่ควรรับประทานอาหารหนักระหว่างมื้อ
๘. กำหนดสถานที่รับประทานอาหารให้เป็นที่ไม่ควรรับประทานอาหารระหว่างดูโทรทัศน์ และที่สำคัญไม่ควรงดมื้ออาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก แต่ควรรับประทานให้พอเหมาะ

การห้ามเด็กรับประทานอาหารโดยให้เหตุผลว่าการรับประทานอาหารมากแล้วจะทำให้อ้วนเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะจะทำให้เด็กเครียดและอาจรับประทานอาหารมากขึ้นกว่าเดิม ผู้ปกครองควรให้เหตุผลว่ารับประทานพอแล้ว หรือน่าจะอิ่มได้แล้วแทน แต่ถ้าเด็กยังยืนยันว่าไม่อิ่ม ผู้ปกครองอาจแนะนำให้หยุดรับประทานแล้วรอประมาณ ๑๕-๒๐ นาทีก่อน หากยังหิวอยู่จึงให้รับประทานต่อ เพราะโดยปกติสมองของคนเราจะรับรู้ความอิ่มภายในเวลา ๑๕-๒๐ นาที



ก้อนเนื้อ ที่คอ

โดย รศ.นพ.ศุภกร โธณินันท์

อย่าหนึ่งนอนใจ! หากคลำพบ “ก้อนเนื้อที่คอ”
แต่ยังไม่มีอาการใดๆ ทางที่ดีที่สุด คือ การไปพบ
แพทย์เพื่อตรวจร่างกายทันที โดยไม่ต้องรอให้เกิด
อาการเจ็บป่วย



การเกิดก้อนเนื้อที่ลำคอ
อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุขึ้น
อยู่กับชนิดของก้อนเนื้อ และกลุ่ม
ของผู้ป่วย

ถ้าพบก้อนเนื้อที่คอใน
ผู้ป่วยอายุน้อย อาจเป็นความผิด
ปกติที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิด หรือ
ถ้าพบในกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด
มาก่อน อาจเกิดจากการอักเสบ
ติดเชื้อของต่อม้ำเหลือง ซึ่ง
สามารถพบได้ในผู้ป่วยทุกเพศ
ทุกวัย ส่วนก้อนเนื้อจากมะเร็งจะพบในผู้ป่วยสูงอายุ
ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะหนึ่งนอนใจ จะไปพบแพทย์
เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยหรือเกิดอาการแทรกซ้อน

แล้ว ซึ่งเป็นอันตรายมาก และถ้าหากขนาดก้อนเนื้อใหญ่มาก อาจไปกดทับอวัยวะในลำคอ เช่น หลอดลม ทางเดินหายใจ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการหายใจลำบาก และอาจเสียชีวิตได้ นอกจากนั้นก้อนเนื้ออาจไปเบียดเส้นประสาทที่เกี่ยวข้องกับกล่องเสียง ทำให้สายเสียงเป็นอัมพาต ผู้ป่วยจะเสียงแหบ รับประทานอาหารลำบากได้

วิธีการรักษาจะแตกต่างกันไปตามสาเหตุ เช่น กลุ่มที่มีความผิดปกติมาตั้งแต่กำเนิด การรักษาส่วนใหญ่จะทำการผ่าตัดเอาก้อนเนื้อที่ผิดปกติออก ถ้าเป็นการอักเสบติดเชื้อก็จะใช้ยาปฏิชีวนะเป็นหลัก ส่วนกลุ่มของเนื้องอกจะทำการผ่าตัด ฉายแสงและเคมีบำบัดรักษา ซึ่งในระยะเริ่มต้นของมะเร็งจะมีอัตราการหายค่อนข้างสูง

แต่ทั้งนี้ ก็ไม่ต้องตกใจหรือเป็นกังวลจนเกินไปนัก เพราะมีสาเหตุมากมายที่ทำให้เกิดโรค ฉะนั้นควรมาตรวจร่างกายและรับการรักษาแต่เนิ่นๆ บางทีอาจแค่รับประทานยาก็สามารถทำให้โรคหายได้



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก้โรคเด็กอ้วน

โดย อ.พญ.จิรัชดา สันติประภาพร

การป้องกันโรคอ้วนในเด็กวิธีหนึ่งคือ การปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ปกครองที่มักจะมองว่า เด็กอ้วนเป็นเด็กที่แข็งแรง น่ารัก ให้เป็นการมองเด็กปกติที่เติบโตและแข็งแรงตามวัย เป็นเด็กที่น่ารัก น่าจะเป็นการดีกว่า



สำหรับโรคอ้วนเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถแก้ไขได้ แต่สิ่งที่ทำได้ก็คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม การสร้างนิสัยการกินของเด็กที่ถูกต้อง และกระตุ้นให้มีกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การเพิ่มกิจกรรมอื่นๆ แทน

กิจกรรมที่ขึ้นอยู่กับตัวอย่างการดูโทรทัศน์ การเล่นวิดีโอเกมหรือคอมพิวเตอร์ โดยให้เน้นการออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตด้านความสูง เพื่อนำไปสู่การเจริญเติบโตตามวัยที่สมดุล ซึ่งผู้ปกครองอาจจัดตารางเวลาให้ชัดเจน เช่น ดูโทรทัศน์วันละ ๑-๒ ชั่วโมง จัดเวลาทำการบ้าน เวลาพักผ่อน เวลาออกกำลังกาย ซึ่งควรทำอย่างสม่ำเสมอให้เป็นกิจวัตร



ยืดเส้น ยืดสาย ยืดอายุ

โดย ศ.คลินิก.พญ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ หากแต่ต้องออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ซึ่งการออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรเตรียมความพร้อมให้กับร่างกายด้วยการดื่มน้ำให้มากๆ ก่อนออกกำลังกาย โดยเฉพาะในกรณีที่ต้องออกกำลังกายกลางแจ้ง แดดร้อนจัด และมีความชื้นสูง อาจทำให้เสียเหงื่อเป็นปริมาณ ๑-๒ ลิตรได้ นอกจากนั้นการยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

โดยทั่วไปพบว่า ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน การออกกำลังกายมากๆ ในครั้งเดียว นอกจากจะไม่ได้ประโยชน์แล้ว ยังอาจทำให้เป็น



อันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีการ
ของเข่าเสื่อมควรเลือกออกกำลังกายประเภทที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อต้นขา
และรอบข้อเข่าแข็งแรงขึ้น เช่น การเดิน การว่ายน้ำ ซึ่งจะช่วยลดอาการ
ปวดและช่วยให้ข้อเข่ายืดหยุ่นได้ดีขึ้น

ถึงเวลาที่เราจะหันมาออกกำลังกายกันอย่างเหมาะสมเพื่อความ
สมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและใจ



โรคเพลีย เรื้อรัง

โดย พศ.บพ.ชาญวิทย์ พรนพดล

หากคุณรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง และมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ เจ็บคอ เรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ คุณอาจเป็น "โรคเพลียเรื้อรัง" ก็เป็นไปได้



โรคเพลียเรื้อรังอาจเกิดจากการทำงานผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันและการขาดของไมโทคอนเดรีย ซึ่งเป็นโครงสร้างเล็กๆ ในเซลล์กล้ามเนื้อ รวมถึงอาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัสเรื้อรังได้

ผู้ป่วยที่มีเป็นโรคนี้ อาจมีอาการผิดปกติทางจิตใจร่วมด้วย เช่น มีอาการซึมเศร้า ซึ่งจำเป็นต้องรับประทานยาต้านเศร้าร่วมด้วย นอกจากนี้ยังมีอาการที่พบบ่อยคือ รู้สึกอ่อนล้าทั้งกายและใจ เพลียไม่มีแรงอยู่ตลอดเวลา ความจำลดลง ปวดเมื่อยตามร่างกาย การรับประทานอาหาร รวมทั้งการนอนผิดปกติ และขาดสมาธิ

สำหรับการรักษาโรคเพ็ญเรื้อรังนี้ ไม่อาจรักษาให้หายได้ด้วย
การใช้ยาเพียงอย่างเดียว ดังนั้นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงจึงนับ
เป็นสิ่งสำคัญต่อผู้ป่วยที่จะช่วยบำบัดโรคนี้ และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำได้ รวมไปถึงการออกกำลังกายที่
ไม่ใช่แรงมาก เช่น การเดิน ว่ายน้ำ ซึ่งถ้าหากผู้ป่วยปฏิบัติอย่าง
สม่ำเสมอก็จะสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขได้อย่างแน่นอน



โรคเหนื่อยอ่อนเรื้อรัง

โดย อ.บพ.วิชัย วัชรธนวาริ์

ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน อาจส่งผลให้เกิดอาการเหนื่อยอ่อนเรื้อรังได้ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง อายุตั้งแต่ ๒๐-๒๕ ปี และถ้าหากเป็นมากก็จะส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายได้



อาการเหนื่อยอ่อนเรื้อรัง มักเกิดร่วมกับอาการความจำเสื่อม ชั่วขณะ ไม่สามารถตั้งใจทำอะไรได้นานๆ มีอาการเจ็บคอ ต่อม น้ำเหลืองบวมที่คอ และรักแร้ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อโดยไม่มีอาการบวมแดง ปวดศีรษะอย่างรุนแรงโดยไร้สาเหตุ นอนหลับไม่สนิท และหลังจากออกแรงทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะมีอาการเหนื่อยล้าอย่างต่อเนื่องเป็นวันๆ

การตรวจหาอาการโรคเหนื่อยอ่อนเรื้อรังที่ใช้ได้ผลคือ

การให้ผู้ป่วยโน้มตัวมาข้างหน้า ผู้ที่มีอาการเหนื่อยอ่อนจะรู้สึกหัวเบา
หน้ามืด และเป็นลม ถ้าอาการอยู่ในขั้นรุนแรงเมื่อตรวจปัสสาวะจะพบ
โปรตีนรวมอยู่ด้วย

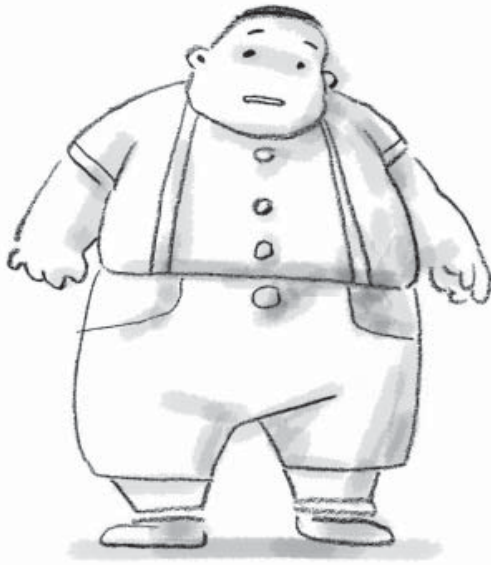
ปัจจุบันการรักษาโรคเหน้อยอ่อนเรื้อรังยังไม่มีวิธีการรักษา แต่
สิ่งที่ผู้ป่วยควรปฏิบัติ คือ การหมั่นออกกำลังกาย การทานอาหารไขมันต่ำ
รวมไปถึงการทานผักผลไม้ และหลีกเลี่ยงความเครียด



ลูกอ้วน ไปหรือเปล่า

โดย รศ.พญ.สุภาวดี สิริธมาศกุล

เด็กอ้วนมักถูกมองว่าน่ารักสมบุรณ์ แต่รู้ไหมว่า “ความอ้วน” นำมาซึ่งปัญหามากมายทั้งปัญหาทางจิตใจและปัญหาสุขภาพ โดยปัจจุบันเด็กไทยเป็นโรคอ้วนถึง ๒๕% ซึ่งโรคอ้วนเกิดได้จากหลายปัจจัยเช่น พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดูอาหารที่รับประทาน หรือกิจวัตรประจำวัน



ผลกระทบที่จะส่งผลทางด้านจิตใจและสังคมก็คือ เด็กมักถูกล้อจนทำให้ขาดความมั่นใจและอาจแยกตัวออกจากกลุ่มทำให้เกิดโรคซึมเศร้า หรือเด็กอ้วนบางคนรูปร่างโตกว่าอายุ เด็กจึงถูกคาดหวังมากเกินไปจนทำให้เกิดภาวะเครียด

ส่วนผลกระทบทางด้านสุขภาพ อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย เช่น

- เกิดความผิดปกติของการเผาผลาญน้ำตาลและโรคเบาหวาน ชนิดที่ ๒ โดยสังเกตได้จากเด็กจะมีอาการผิวแห้ง คล้ำบริเวณ คอและรักแร้
- เกิดการผิดปกติของกระดูกและข้อ เช่น ขาโก่ง มีการเคลื่อนไหว ของหัวกระดูกต้นขา เท้าแบนทำให้เดินผิดปกติ ปวดขา ปวด สะโพก
- ภาวะไขมันในเลือดสูง เกิดโรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะตับและถุงน้ำดีอักเสบ เกิดโรคผิวหนัง

นอกจากนี้ยังเกิดภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ ส่งผลให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ง่วงนอนตอนกลางวัน ผลการเรียนรู้แย่งลง ถ้าเป็น มากอาจทำให้เกิดการผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง มีผลต่อการ หายใจ ซึ่งควรรีบดูแลรักษาเพราะอาจทำให้เสียชีวิตได้

ทั้งนี้การประเมินว่าเด็กมีแนวโน้มที่จะอ้วนเกินไปหรือไม่สามารถ วัดได้จากการเจริญเติบโตของเด็ก โดยดูจากน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุซึ่งมีตารางเปรียบเทียบในสมุดสุขภาพ



อาหาร รักษาสิว

โดย รศ.พญ.วรัญญา บุญชัย

อาหารถือเป็นยาวิเศษที่ช่วยลดอัตราความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ สารอาหารที่ดีและมีคุณค่า นอกจากจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังสามารถลดการอักเสบของสิวดิตเชื้อได้



สิวก่ดจากการอดตันของต่อมไขมันใต้ผิวหนัง ซึ่งถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะมีการ

อักเสบจากเชื้อแบคทีเรียที่อาศัยอยู่บริเวณท่อนมไขมัน โดยจะเห็นเป็นตุ่มหนองแดง หากอักเสบเพิ่มขึ้นจะกลายเป็นหัวหนอง และสิวหัวช้างในที่สุด

การอักเสบของสิวจะทวีความรุนแรงมากขึ้น เมื่อภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลง เช่น ในช่วงที่มีประจำเดือน อดนอน อยู่ในภาวะเครียด ดังนั้นการป้องกันการเกิดสิวที่ดีที่สุดคือ การปรับสภาพร่างกายให้สมดุล เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคด้วยการออกกำลังกาย ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๖-๘ แก้วขึ้นไป หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ สารเสพติดของมีนเมา ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่ให้แร่ธาตุสังกะสี ซึ่งจะช่วยเสริมประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดการอักเสบ และการติดเชื้อของสิว ทั้งยังช่วยให้แผลที่เกิดจากสิวยุบเร็วขึ้น โดยการสร้างเนื้อเยื่อผิวใหม่ และซ่อมแซมเซลล์ผิวที่เสียไป

นอกจากนั้น สารอาหารประเภทวิตามินซี วิตามินอี เบต้าแคโรทีนในผักผลไม้สีส้ม แร่ธาตุโครเมียม และคลอโรฟิลล์ในผักสีเขียว ก็ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายได้เป็นอย่างดี



เคล็ดลับป้องกันโรคปวดหลังสำหรับผู้ที่นั่งเก้าอี้แบบเขี้ยวรถเย็น

- เลือกเก้าอี้แบบมีที่วางแขน พนักพิงเอนทำมุม ๑๑๐ องศากับเบาะ ความสูงของเก้าอี้ต้องพอดีกับการวางเท้าในมุมตั้งฉากของเข่า
- ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ทุก ๑๕ นาที
- อย่าก้มโดยไม่จำเป็น
- หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- นอนในท่าที่ทำให้กล้ามเนื้อหลังหย่อนเต็มที่ เช่น ท่านอนหงาย หรือ ท่านอนตะแคงโดยมีหมอนข้างให้กายหรือหนุนหลังอยู่

หลีกเลี่ยงอาการภูมิแพ้

ลดปริมาณฝุ่นในบ้านโดยใช้เครื่องเรือนผิวเรียบ ทำความสะอาดได้ง่าย ไม่ควรใช้แปรงฝุ่น พรมปูพื้น หมอน หรือที่นอนที่ทำจากขน ก่อนนำปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน ไปซัก ให้นำไปต้มในน้ำเดือดที่มีอุณหภูมิ สูงกว่า 55 °C นาน ๓๐ นาที เพื่อฆ่าไรฝุ่น และควรดูดฝุ่นทำความสะอาดพื้น เครื่องเรือนรวมถึงเครื่องปรับอากาศเป็นประจำ

ดูแลสุขภาพฟันของลูกน้อย

หลังจากกินนมทุกครั้งควรให้ลูกจิบน้ำตามเพื่อล้างคราบนมที่ค้างอยู่ รวมทั้งเพื่อลดปัญหาเหงือกอักเสบ และเมื่อเด็กเริ่มมีฟันน้ำนมขึ้นให้ใช้ผ้าชุบน้ำสะอาด เช็ดสันเหงือก ลิ้น กระพุ้งแก้ม และฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หลังอาหารเข้าเย็นทุกวัน จะช่วยป้องกันฟันผุได้



วิธีแก้อาการเมาค้าง

หากรู้สึกมีอาการเมาค้างหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ ให้ลองดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ สักแก้วจะช่วยให้อาการดีขึ้น เช่น ดื่มนมอุ่น หรือกาแฟดำร้อนๆ ชาแก้ว อุ่นๆ หรือดื่มน้ำเปล่ามากๆ น้ำผลไม้สดที่เย็นฉ่ำ เช่น น้ำแตงโมแช่เย็น แต่ถ้าหากมีอาการปวดศีรษะร่วมด้วยให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบบริเวณโหนกศีรษะจะช่วยลดอาการดังกล่าวได้

การเลือกแปรงสีฟัน

การเลือกแปรงสีฟันที่เหมาะสมกับเหงือกและฟันเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยแปรงสีฟันที่ดีควรมีขนแปรงอ่อน ปลายขนแปรงมน และไม่ควรใช้แปรงสีฟัน นานเกิน ๓ เดือน เพราะประสิทธิภาพในการทำความสะอาดของแปรงจะลดลง

บรรเทาหวัดด้วยใบมะขาม

การบรรเทาอาการหวัดโดยไม่ต้องพึ่งยานั้นสามารถทำได้โดยต้มน้ำ ๑ หม้อใหญ่ ใส่ใบมะขามลงไป ๑ กำมือ รอจนเดือดแล้วยกลง จากนั้นทุบหัวหอม ๓-๔ หัวลงไป ใช้ผ้าคลุมศีรษะและหม้อเอาไว้ แก้มฝาหม้อไว้ ให้อไอน้ำระเหยออกมา สูดไอที่ระเหยจะช่วยบรรเทาหวัด คัดจมูก และช่วยขับเหงื่อ จากนั้นให้ผสมน้ำเย็นลงไป พออุ่น นำมาอาบ ทำวันละ ๑-๒ ครั้ง ๓-๔ วัน อาการหวัดจะค่อยๆ หาย



ยาสีฟันของเด็ก

การใช้ปริมาณยาสีฟันที่มากเกินไปสำหรับเด็กจะก่อให้เกิดผลเสียคือเด็กมักจะกลืนยาสีฟันเข้าไปด้วย ทำให้ได้รับปริมาณฟลูออไรด์มากเกินไป ซึ่งจะส่งผลให้ฟันแท้ที่ขึ้นมามีจุดสีขาวๆ บนตัวฟันและไม่สามารถกำจัดออกไปได้ ดังนั้นปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสมสำหรับเด็กคือ ให้ป้ายยาสีฟันให้มีขนาดเท่าเมล็ดถั่วเท่านั้นก็เพียงพอแล้ว

วิธีแก้อาการแสบกระเพาะ

วิธีง่ายๆ ในการแก้อาการแสบกระเพาะที่มักเกิดขึ้นกับผู้ป่วยโรคกระเพาะก็คือ การให้ทานอาหารในแต่ละมื้อเพียงเล็กน้อยพอลืม หลีกเลียงอาหารรสจัดสำหรับเมนูอาหารที่ช่วยลดอาการปวดแสบเกี่ยวกับแผลในกระเพาะได้ดี คือ กลัวยกับน้ำผึ้ง หรือจะรับประทานเนยถั่วก็ช่วยได้เช่นกันแต่ไม่ควรรับประทานมากๆ และที่สำคัญควรดื่มน้ำ เพราะน้ำมีส่วนทำให้เกิดอาการแสบกระเพาะได้เช่นกัน

ทิวสลายความเครียด

แม้ปัญหาเรื่องความเครียดจะแก้ไขได้ด้วยการออกกำลังกายและการพักผ่อน แต่ก็ไม่ควรมองข้ามเรื่องของอาหาร เพราะอาหารที่จะพิชิตความเครียดได้ดี คืออาหารที่มีวิตามินบี และแมงกานีสสูงอย่างอะโวคาโด สตรอเบอร์รี่ ส้ม โดยเฉพาะถั่วต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วลิสง ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างดี



คนท้องก็ออกกำลังกายได้

คนท้องสามารถออกกำลังกายได้เช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป แต่จะต้องเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม และออกกำลังกายในระดับปานกลาง โดยอัตราการเต้นของหัวใจไม่ควรเกิน ๑๔๐-๑๕๐ ครั้งต่อนาที อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ วัน

รองเท้าส้นสูงกับชีวิตประจำวัน

สาว ๆ ที่ชอบใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำอาจเกิดอาการปวดเมื่อยที่ฝ่าเท้าและน่อง วิธีป้องกันทำได้โดยไม่ใส่รองเท้าส้นสูงทั้งวัน ควรปล่อยให้เท้าได้พักบ้าง และพยายามเลือกรองเท้าที่มีน้ำหนักเบา พื้นรองเท้า มีความยืดหยุ่น นอกจากนี้ควรเลือกรองเท้าชนิดหุ้มกลม ซึ่งจะสวมใส่สบายกว่าชนิดหัวแหลม ส่วนวัสดุที่ทำควรระบายอากาศได้ดี และหากมีอาการปวดเมื่อยมาก ให้แช่เท้าในน้ำอุ่น ๑๐ - ๑๕ นาที และออกกำลังกายด้วย การกระดกปลายเท้าขึ้นลงและเหยียดนิ้วเท้า



เสริมกระดูกให้แข็งแรง

โรคกระดูกพรุนสามารถป้องกันได้ตั้งแต่วัยเด็ก เพียงรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียมที่ช่วยเสริมกระดูกให้แข็งแรง เช่น นม โยเกิร์ตธรรมชาติ นมถั่วเหลือง ผักใบสีเขียว เช่น คะน้า ตำลึง รวมถึงปลาตัวเล็กจำพวกปลาทูน่า กุ้งแห้ง กุ้งฝอย งาดำ และหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วย

อาหารเสริมแคปซูล

การทานเม็ดแคปซูลเป็นอาหารเสริมโดยไม่ให้สะสมและก่อตัวเป็นหินปูน ควรเลือกเม็ดแคปซูลที่มีส่วนผสมของสารอาหารหลายชนิดรวมอยู่ในเม็ดเดียวเช่น มีทั้งโปรตีน วิตามิน และแคลเซียม เพื่อให้โปรตีนเป็นตัวนำแคลเซียมไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย และบังคับไม่ให้แคลเซียมลอยตัวอย่างอิสระในกระแสเลือดจนสะสมเป็นหินปูน

เกลือแกงเค็มคอ

หากมีอาการเจ็บคอ ไอแห้งๆ และคันในคอ หรือมีการอักเสบภายในลำคอ ให้ใช้เกลือ ๑/๒ ช้อนชา ต่อน้ำอุ่น ๑ แก้ว กลั้วในลำคอ ๒-๓ วินาที คุณสมบัติของเกลือจะช่วยลดอาการบวมในลำคอ ช่วยให้กลืนน้ำในลำคอคลายตัว ลดการอักเสบ เจ็บคอ และระงับอาการคันในลำคอได้ดี

เคล็ดลับการลดความมันบนใบหน้า

คนที่มีผิวหน้ามันมากๆ อาจเกิดสิวกักเสบได้ง่ายกว่าคนอื่น ซึ่งเคล็ดลับการลดความมันบนใบหน้าสามารถทำได้ด้วยการล้างหน้าให้บ่อยขึ้นประมาณวันละ ๒-๓ ครั้ง การใช้แปรงฟู่หน้าจะช่วยดูดซับความมันได้ส่วนหนึ่ง นอกจากนี้ การออกกำลังกาย การรับประทานผัก ผลไม้ ระวังไม่ให้ท้องผูก การลดความเครียด ด้วยการเล่นดนตรี ฟังเพลง ฝึกหัดควบคุมจิตใจ ก็สามารถช่วยลดการทำงานของต่อมไขมันบนใบหน้าได้ระดับหนึ่ง

ทาแป้งเด็กอย่างถูกวิธี

การทาแป้งให้เด็กอย่างถูกวิธี ควรทาแป้งบนฝ่ามือแล้วถูเบาๆ ก่อน แล้วค่อยทาบนตัวเด็กเพื่อลดการกระจายของฝุ่นละออง ถ้าเด็กยังไม่ได้อาบน้ำหรือเช็ดตัวก็ไม่ควรทาแป้งให้เด็กเพราะบริเวณที่มีเหงื่อหรืออับชื้น เช่น ข้อพับ ซอกแขน ซอกคอ จะเกิดการหมักหมมของแป้งในบริเวณนั้น และทำให้เกิดเชื้อราขึ้นได้



ศัตรูร้ายของผู้ป่วยโรคไต

อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่อาหารบางอย่างส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคไต ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกโปรตีนสูงเช่น เนื้อสัตว์ ถั่ว แต่ในทางกลับกันก็ไม่ควรจำกัดโปรตีนจนถึงระดับขาดสารอาหาร รวมทั้งควรงดการสูบบุหรี่หรืออยู่ให้ห่างจากคนที่สูบบุหรี่ เพราะควันบุหรี่เป็นศัตรูหมายเลขหนึ่งของไต

ทำอย่างไรเมื่อมีแผลเลือดออก

หากมีแผลถลอก หรือแผลฉีกขาด การใช้ผ้าสะอาดกดบริเวณแผลพอกระชับจะช่วยให้เลือดหยุดได้เร็วขึ้น แต่ถ้าแผลมีสิ่งสกปรกและเลือดออกไม่มาก อาจใช้น้ำประปาเปิดให้ไหลผ่านแผลเพื่อชะล้างสิ่งสกปรกก่อนแล้วจึงใช้ผ้าสะอาดกดบาดแผลให้เลือดหยุดไหล

ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน, หนังสือ “คุยกับหมอไม่ต้องรอนาน”

www.si.mahidol.ac.th, www.thaihealth.com,

www.sookaphap.com, www.bangkokhealth.com และ

www.siamhealth.net



ขอขอบคุณ

คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ที่สนับสนุนการผลิตรายการ
รศ.นพ.ศุภกร โจรนนินทร์
ภาณี เจริญเศรษฐมห
ยุพดี ห่อเนาวิรัตน์
ลดาวัลย์ วงษ์พราหมณ์

