



อีกสุขภาพ

เมืองเลย งาม

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 เดือน มกราคม - มิถุนายน 2560



นางแพทย์อ่อนพงษ์
จิตเจริณงานนท์

กุมารแพทย์
ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย งาม

โรคลมแดด

ในภาวะอากาศที่โลกร้อนจนดับแลบ

ตาม-ตอนปัญหาสุขภาพ

พื่นภูมิแพ้อากาศ ในเด็กเล็ก

180 นาทีชีวิต

ป้องกันอัมพาต



รายการ	โปรแกรม 1 สำหรับผู้ที่อายุน้อยกว่า 30 ปี	โปรแกรม 2 สำหรับผู้ที่อายุ 30-45 ปี	โปรแกรม 3 สำหรับผู้ที่อายุ 45 ปีขึ้นไป	โปรแกรม 4 สำหรับผู้ที่อายุ 45 ปีขึ้นไป
ตรวจร่างกายโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (Physical Exam)	★	★	★	★
ตรวจดูความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	★	★	★	★
ตรวจโรคเบาหวาน (FBS)	★	★	★	★
ตรวจการทำงานของไต (BUN)	★	★	★	★
ตรวจการทำงานของไต (Creatinine)	★	★	★	★
ตรวจระดับไขมันในหลอดเลือด (Cholesterol)	★	★	★	★
ตรวจระดับไขมันในหลอดเลือด (Triglyceride)	★	★	★	★
ตรวจระดับไขมันในหลอดเลือด (HDL)	★	★	★	★
ตรวจระดับไขมันในหลอดเลือด (LDL)		★	★	★
ตรวจการทำงานของตับ (SGOT)	★	★	★	★
ตรวจการทำงานของตับ (SGPT)	★	★	★	★
ตรวจการทำงานของตับ (ALK)	★	★	★	★
ตรวจปัสสาวะ (UA)	★	★	★	★
เอกซเรย์ดูสภาพปอดและหัวใจ (Chest X-Ray)	★	★	★	★
ตรวจหาโรคเก๊าท์ (Uric Acid)		★	★	★
ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)		★	★	★
ตรวจหาไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg)		★	★	
ตรวจหาภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (Anti-HBs)		★	★	
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA)			★	
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งตับ (AFP)			★	★
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งลำไส้ (CEA)			★	★
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งรังไข่ (CA125)				★
ราคาเหมาจ่าย	1,600.-	2,800.-	4,400.-	4,100.-

คำแนะนำในการตรวจสุขภาพ

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ งดการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
2. งดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำดื่ม ก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อย 12 ชั่วโมง
3. สตรีที่มีประจำเดือนควรถูกให้ประจำเดือนหมดแล้วอย่างน้อย 3 วัน จึงตรวจปัสสาวะ
4. หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ กรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อนเข้ารับการตรวจ
5. ผู้ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพจะได้รับคู่มืออาหารว่างของโรงพยาบาลหลังเข้ารับการตรวจสุขภาพ

วัดนมิต วิปัสสนา

อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย



วัดตั้งอยู่สูงเด่นบนเนินเขา ห่างจากพระธาตุศรีสองรักเพียงเล็กน้อย พระอุโบสถและเจดีย์ภายในวัดก่อสร้างด้วยศิลาแลงทั้งหลัง และมีพระอุโบสถขนาดใหญ่ตกแต่งอย่างวิจิตรงดงาม ตามศิลปะภาคกลาง มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย เกิดจากจินตนาการสร้างสรรค์ออกแบบโดยพระและสามเณร มีภาพจิตรกรรมที่สวยงามประดับอยู่โดยรอบ มีพระพุทธรูปยืนราชจำลองเป็นพระประธาน มีหุ่นขี้ผึ้งของหลวงพ่อมหาพันธ์ สิววิสุทธิ ซึ่งเป็นผู้ที่ริเริ่มสร้างวัด บริเวณพื้นที่โดยรอบมีการจัดแต่งสวนและต้นไม้ร่มรื่นสวยงาม มีต้นไม้ที่สำคัญทางพุทธศาสนา คือ "ต้นสาละ" ซึ่งเป็นต้นไม้ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงประสูติ เป็นสถานที่ที่ใครเดินทางมาถึงด่านซ้าย ต้องไม่ลืมแวะไปนมัสการและเที่ยวชม



อุโบสถวัดเบรมิตวิปัสสนา

ทำด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก ประกอบด้วยคานคอดิน อุโบสถเป็นลักษณะแบบทรงไทย ก่ออิฐถือปูน หลังคามุงด้วย กระจังเบื้องเซรามิก ฝาผนังเป็นศิลาแลงที่นำมาจาก จังหวัดลำพูนและจังหวัดปราจีนบุรี ผนังของอุโบสถประดับด้วย หินแกรนิตสีชมพู จากแหล่งหินแกรนิตในจังหวัดเลย ประตูกว้างต่างเป็นไม้มะค่าแผ่นเดียว เมื่อเข้ามาในโบสถ์ จะพบ กับความงดงามของพระประธานปางมารวิชัย ซึ่งมี พุทธลักษณะคล้ายกับพระพุทธรูปชินราชเฝ้าเศียร จาลองแบบ มาจากวัดมหาธาตุ จังหวัดพิษณุโลก ทั้งยังมีภาพจิตรกรรม ฝาผนังลวดลายอ่อนช้อยด้วยศิลปะของช่างเขียนชาวด่านซ้าย ซึ่งใช้เวลาวาดนานถึง 8 ปี เป็นภาพเกี่ยวกับพุทธประวัติ ภาพพระเวสสันดรชาดกและภาพทศชาติ รวมทั้งมีพระพุทธรูป ปางนาคปรก พระแก้วมรกต รูปเหมือนหลวงพ่อดโต

มณฑปพระครูภาวนาวิสุทธญาณ

เป็นมณฑปที่สร้างด้วยศิลาแลงเช่นกัน เป็นที่ตั้งของหุ่นขี้ผึ้งของหลวงพ่อมหาพันธ์ สิวสุทโธ หรือพระครู ภาวนาวิสุทธญาณ ซึ่งเป็นผู้ร่วมกับพุทธศาสนิกชนร่วมกันสร้างวัดแห่งนี้ขึ้นรวม ทั้งสังฆารของหลวงพ่อดโต ซึ่ง ไม่น่าเพื่อยให้พุทธศาสนิกชน และลูกศิษย์ได้มากราบไหว้



หุ่นขี้ผึ้งหลวงพ่อดโตพระมหาพันธ์ สิวสุทโธ



หากใครได้ผ่านมาทางด่านซ้ายอย่าลืมแวะไป นมัสการและเที่ยวชม...กับนบะคะ



โรคลมแดด

ในภาวะที่โลกร้อนจนดับแลบ **โรคลมแดด** หรือ **ฮีทสโตรก** อาจเล่นงานคุณได้ทุกขณะ หากคุณต้องทำงานหรืออยู่ในที่อากาศร้อนอบอ้าว ให้สังเกตอาการเลยว่า ร่างกายคุณไม่มีเหงื่อออกหรือเปล้า ตัวเริ่มร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ บวกกับมีอาการรู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน มึนงง ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน หายใจเร็วขึ้น ถ้าพบอาการเหล่านี้ต้องหยุดกิจกรรมที่ทำอยู่ทันที เพราะคุณกำลังเป็น...**ลมแดด**



โรคลมแดด อาจเริ่มต้นด้วยอาการเพลียแดดได้แก่ ปวดศีรษะ มึนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลียไม่มีแรง เป็นตะคริวและมีไข้ แต่ต่ำกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการเพลียแดดเป็นสัญญาณเตือนว่า ต้องรีบแก้ไขก่อนที่จะเกิดลมแดดซึ่งมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

อาการลมแดดมีความรุนแรงกว่าเพลียแดด และต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน ผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนเพลียแดด แต่มีตัวแดง ร้อนจัดเกิน 40 องศาเซลเซียส ผิวแห้งไม่มีเหงื่อ หอบ หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว มีอาการทางสมอง เช่น เห็นภาพหลอนสับสน หงุดหงิด ชักหรือหมดสติ ภาวะนี้สามารถทำให้เกิดดับและไตวาย กล้ามเนื้อสลายตัว หัวใจเต้นผิดจังหวะ น้ำท่วมปอด เกิดลิ่มเลือดอุดตันในกระแสเลือด และช็อกได้



ร่างกายเรา จะจับความร้อน ออกจากร่างกายได้อย่างไร?

ร่างกายของคนเราได้รับความร้อนจากสิ่งแวดล้อม และจากการสร้างความร้อนของร่างกายเอง เช่น ในขณะที่พักร่างกายเราสามารถสร้างความร้อนและมีอุณหภูมิเพิ่ม 1.1 องศาเซลเซียสต่อชั่วโมง ในขณะที่ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะสร้างความร้อนได้ 15 เท่าของในขณะที่พัก และยังสามารถปรับอุณหภูมิให้คงที่ที่ 37 องศาเซลเซียสได้ โดยอาศัยกระบวนการดังนี้



1 การนำความร้อนออกจากร่างกาย โดยจะต้องมีสื่อกลางมาสัมผัส เช่น น้ำ ร่างกายจะใช้กลไกนี้ ในการจับความร้อนได้เพียงร้อยละ 2-3 ของความร้อนที่ร่างกายผลิตได้

2 การกระจายความร้อนสู่สิ่งแวดล้อมรอบตัว ร่างกายเราใช้กระบวนการนี้จับความร้อนได้ร้อยละ 10 ของความร้อนที่ผลิตได้ แต่หากอุณหภูมิอากาศสูงกว่าร่างกายของเรา ก็ไม่สามารถใช้กระบวนการนี้ในการจับความร้อนออกจากร่างกายได้

3 การจับความร้อนเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ร่างกายเราใช้กระบวนการนี้จับความร้อนได้ถึงร้อยละ 65 ของความร้อนที่ผลิตได้ แต่หากอุณหภูมิของอากาศสูงขึ้นก็จะจับความร้อนได้น้อยลง

4 ร่างกายของเราจับความร้อนโดยผ่านทางเหงื่อ และน้ำลาย ซึ่งสามารถจับความร้อนได้ร้อยละ 30 ของความร้อนที่ผลิตได้

ร่างกายมีการปรับตัวกับความร้อน อย่างไร?

ความสามารถในการปรับตัวกับอุณหภูมิที่สูง ขึ้นกับสุขภาพ อายุ และสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาในการปรับตัวเป็นวันหรือสัปดาห์ โดยร่างกายเราจะมี การปรับตัว ดังนี้ เหงื่อจะออกเร็วขึ้นและมีปริมาณมากขึ้น ปริมาณเกลือในเหงื่อจะน้อยลง หัวใจทำงานเพิ่มขึ้น มีการสร้างฮอริโมนเพื่อเก็บน้ำและเกลือเพิ่มขึ้น

เมื่ออุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้นจะกระตุ้นสมองส่วนไฮโปทาลามัสและสมองส่วนปลาย ทำให้เลือดไหลไปผิวหนังเพิ่มขึ้น เหงื่อออกมากขึ้น หายใจเร็วขึ้นเพื่อจับความร้อน ออกจากร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุหรือคนป่วยความสามารถเหล่านี้จะเสียไปทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นได้

จะป้องกันลมแดด ได้อย่างไร ?

หากจำเป็นต้องทำงานหรืออยู่ในที่อากาศร้อน อบอุ่น ก่อนอื่นควรเตรียมตัวก่อนออกจากบ้านโดยดื่มน้ำ 1-2 แก้ว และดื่มเพิ่มบ่อยๆ ระหว่างตากแดด อยู่ในที่ร้อนหรือ ออกกำลังกาย ให้ปริมาณน้ำได้อย่างน้อย 1.5 ลิตร หรือ 10 แก้วต่อวัน งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม หลีกเลี่ยงน้ำ หรืออาหารที่มีรสหวานจัดเกินไป สวมชุดที่ไม่คับ สามารถ ระบายความร้อนได้ดีและมีสีอ่อน

นอกจากนี้ ควรทาครีมกันแดดที่ป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB อย่างน้อย 30 นาทีก่อนออกจากบ้าน และ ควรพักในที่ร่ม ดื่มน้ำทันทีที่รู้สึกอ่อนเพลียหรือมีอาการ ข้างต้น สำหรับเด็กและผู้สูงอายุ ห้ามนั่งรออยู่ในรถที่ปิดสนิท ตามลำพัง โดยเด็ดขาด



เครื่องเอกซเรย์

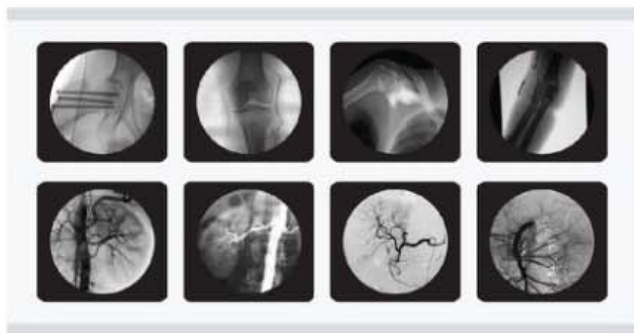
เคลื่อนที่แบบ C-Arm

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ได้เพิ่มศักยภาพการให้บริการด้านการรักษาพยาบาล ด้วยการนำเครื่อง เอกซเรย์ซีอาร์ม ซึ่งเป็นเครื่องเอกซเรย์ชนิดเคลื่อนที่ได้ รูปตัวซี (C-ARM X-RAY) เพื่อเพิ่มความสะดวก ในการใช้เอกซเรย์ขณะทำการผ่าตัดกระดูกและข้อ และงานศัลยกรรมช่องท้อง พร้อมมีจอภาพแสดงภาพขณะ ทำการผ่าตัด โดยใช้งาน 2 จอภาพ และสามารถเคลื่อนที่ได้ ทำให้สามารถใช้งานภายในห้องและระหว่างห้องผ่าตัดได้สะดวก





เครื่องเอกซเรย์ซีอาร์เอ็ม มีแบบรูปโค้งตัวซี (C) ยึดด้วย
 หลอดเอกซเรย์ และกล้องถ่ายภาพ มีลักษณะแบ่งเป็น
 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นเครื่องกำเนิดไฟฟ้าแรงสูง (X-Ray
 Generator) พร้อมซีอาร์เอ็ม ซึ่งยึดหลอดเอกซเรย์และหลอด
 ขยายความสว่างของภาพ (Image Intensifier tube) และ
 ส่วนที่เป็นระบบบันทึกภาพเอกซเรย์แบบดิจิทัล และจอภาพ
 ติดตั้งบนรถเข็นมีล้อเคลื่อนที่ได้ มีระบบส่องตรวจภาพ
 (Fluoroscopy) มีความสามารถดูภาพเคลื่อนไหว
 ขณะทำการผ่าตัด และสามารถบันทึกภาพได้มากกว่า
 30,000 ภาพ



การนำเข้าเครื่องเอกซเรย์ซีอาร์เอ็มดังกล่าว ส่งผลให้
 เพิ่มประสิทธิภาพ เพิ่มความปลอดภัยและเพิ่มความมั่นใจ
 ในการผ่าตัดกระดูกและข้อ และงานศัลยกรรมของห้อง
 ได้ดียิ่งขึ้น จึงถือเป็นการเพิ่มศักยภาพอีกด้านหนึ่ง ของ
 โรงพยาบาลเมืองเลย ราม



ช่วยชีวิตเด็กจมน้ำ



การจมน้ำ...เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีทั่วโลก เสียชีวิตปีละ 135,585 คน เฉลี่ยวันละ 372 คน ขณะที่ประเทศไทยพบ ผู้เสียชีวิตจากเหตุจมน้ำปีละเกือบ 4,000 คน ในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุ ต่ำกว่า 15 ปี จมน้ำเสียชีวิตเฉลี่ยปีละ 1,400 คน เฉลี่ยวันละ 4 คน ซึ่ง มากเป็นอันดับ 1 เมื่อเทียบกับการเสียชีวิตของเด็กจากทุกสาเหตุทั้ง โรคริดิเคื้อและไม่ติดเชื้อ

กลุ่มเด็กอายุ 1-9 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงสูงสุด สาเหตุที่เด็กไทยจมน้ำ เสียชีวิตกันมาก เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่อยู่นอกสายตาของพ่อแม่ โดย ผลการสำรวจเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปีทั่วประเทศ ที่มีประมาณ 13 ล้านคน พบว่าว่ายน้ำเป็นเพียงร้อยละ 16 หรือเพียง 2 ล้านคน เท่านั้น ซึ่งถือว่าเด็กไทยขาดทักษะด้านนี้อย่างมากและการสอน ว่ายน้ำในขณะนี้ ยังขาดในเรื่องทักษะความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอด การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและการช่วย ชีวิตคนจมน้ำ



การช่วยชีวิตเด็กจมน้ำ



- ขึ้นแรมกีให้รีบนำเด็กขึ้นจากน้ำให้เร็วที่สุด และให้ผู้อื่นช่วยโทร.เรียกรถพยาบาล หรือหน่วยพยาบาลที่ใกล้เคียงที่สุด
- ห้ามนำเด็กวิ่งอ้อมพาดบ่า เพราะนอกจากจะไม่ได้ช่วยใ้หน้าในปอดไหลออกมาแล้วยังทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงอีก
- วางเด็กลงบนพื้นแห้ง แบน ถอดเสื้อออก เปิดตัวให้แห้งเท่าที่จะทำได้
- วางหูใกล้กับปากและจมูกของเด็ก สังเกตการเคลื่อนไหวของหน้าอก สังเกตลมหายใจจากสัมผัสความรู้สึกที่แก้ม
- ถ้าเด็กยังไม่หายใจ ไขปากประกบกับปาก บีบจมูกให้แน่นพยายามยกคาง แหงนหน้าขึ้น เป่าปาก 2 ครั้ง โดยที่เป่าปากใช้เวลาประมาณ 2 นาที และพยายามให้หน้าอกขยาย
- หากเด็กไม่รู้สึกตัว ให้คลำชีพจรบริเวณคอ (เด็กโต) หรือบริเวณข้อพับด้านในข้อศอก (เด็กเล็ก)
- หากไม่พบว่ามีชีพจรหรือไม่แน่ใจว่ามีชีพจร ให้เริ่มหอดหัวใจโดยวางสันมือบริเวณกลางหน้าอก ต่ำกว่าราวนมเล็กน้อยกดหน้าอกให้ยุบลงไปประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ด้วยอัตราอย่างน้อย 100 ครั้ง/นาที ทำติดต่อกัน 30 ครั้ง แต่ละครั้งต้องเร็ว ทำติดต่อกันไม่หยุด โดยนับหนึ่งนับสอง นับสาม... นับสามสิบ... จากนั้นเป่าปากให้หน้าอกขยาย 2 ครั้ง
- เมื่อครบ 2 นาทีแล้ว ให้ตรวจคลำชีพจรอีกครั้ง หากมีชีพจรหรือเริ่มหายใจได้เอง ให้หยุดนวดหัวใจ จัดท่านอนตะแคงเพื่อเปิดทางเดินหายใจ และรีบนำส่งโรงพยาบาล หากยังไม่มชีพจรหลังครบ 2 นาที ให้นวดหัวใจ สลับเป่าปาก ต่อไปเรื่อยๆ และตรวจชีพจรซ้ำอีกครั้งเมื่อครบ 2 นาที ทำซ้ำไปจนกว่าจะมีทีมแพทย์มาช่วยเหลือ หรือจนกว่าเด็กจะเริ่มรู้สึกตัว



การป้องกันเด็กจมน้ำ



- ฝึกลูกหลานให้ว่ายน้ำเป็นและอย่าให้เด็กว่ายน้ำคนเดียว โดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล
- อย่าให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำคนเดียว และอย่าให้เด็กเล็กนั่งอยู่ในอ่างอาบน้ำคนเดียว ไม่ว่าจะเป็ระยะสั้นเพียงใดก็ตาม เพียงเด็กคว่ำหน้าในอ่างที่มีน้ำเล็กน้อยก็อาจทำให้เสียชีวิตได้
- ทำรั้วรอบสระว่ายน้ำ สปา และลือคประตูด้านนอก เพื่อป้องกันเด็กไม่ให้เข้าไปเล่นน้ำเอง
- ถ้าเด็กเป็นลมชัก ให้อยู่ห่างจากขอบสระให้มากที่สุด และอย่าลงไปเล่นน้ำ



ถาม-ตอบ ปัญหาสุขภาพ
โดย นายแพทย์อนุพงษ์ จงจรรย์ยานนท์

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนังในเด็กเล็ก

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic dermatitis) เป็นโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังชนิดหนึ่ง พบได้บ่อยในเด็กเล็ก ตั้งแต่วัยทารก มักเริ่มมีอาการได้ตั้งแต่อายุ 0-12 เดือน เด็กบางคน อาจเสี่ยงมีอาการโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนังเรื้อรังจนโตได้ ลักษณะอาการสำคัญของโรค คือ ผิวหนังแห้ง มีพื่นเป็นๆ หายๆ และมีอาการคันร่วมด้วย



โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนังมีลักษณะอย่างไร ?

โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง เป็นโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ ที่พบบ่อยในเด็ก โดยมีการกระจายของพื่นแตกต่างกันตามอายุของผู้ป่วย มักเริ่มในวัยเด็กร้อยละ 60 เริ่มมีอาการในขวบปีแรก และร้อยละ 85 มีอาการก่อนอายุ 5 ปี ผู้ป่วยมักมีประวัติส่วนตัวหรือประวัติครอบครัวเป็นโรคภูมิแพ้ ซึ่งประกอบด้วยโรคหอบหืด เยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

สาเหตุของโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง ?

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัดแน่ครึบ อาจเป็นไปได้หลายสาเหตุร่วมกัน โดยมีพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดและสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการ พันธุกรรมมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเกิดโรคระบบภูมิคุ้มกัน ปัจจุบันคิดว่าความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันที่ผิวหนังถูกควบคุมโดยพันธุกรรม มีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้เกิดผื่น สิ่งกระตุ้นให้เกิดผื่นได้แก่ สิ่งแวดล้อม สารระคายเคือง เช่น คลอรีน ผ่าขนสัตว์ ผิวแห้ง เหงื่อ ความเครียด และการเปลี่ยนแปลงของอากาศ บางรายกำเริบในฤดูหนาว บางรายกำเริบในฤดูร้อน การแพ้อาหาร ที่แพ้บ่อย ได้แก่ ไข่ นม ถั่ว อีกอย่างหนึ่งคือสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ ก็เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดผื่นได้ เช่น ไรฝุ่น เชื้อรา



จะทราบได้อย่างไรว่าพื้นที่เป็นนั้นคือ พื้นผิวหนังที่เกิดจากภูมิแพ้ และมีวิธีสังเกตอาการอย่างไร ?

ทราบจากการสังเกตประวัติอาการที่เป็น จากช่วงอายุที่พบบ่อย เรื้อรัง เป็นๆหายๆ ในวัยเด็ก โดยมักมีพันธุกรรมร่วม รวมทั้งมีสิ่งกระตุ้นให้เกิดผื่น โดยผื่นจะมีลักษณะและการกระจายตัวเป็นลักษณะเฉพาะซึ่งจะเด่นแตกต่างกันในแต่ละวัย

คุณหมอมีข้อแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่อย่างไร ในการเลี้ยงดูลูกไม่ให้เกิดโรคดังกล่าว ?

คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกตสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดผื่น เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการกระตุ้นให้อาการกำเริบบ่อย ถ้ามีอาการกำเริบให้รีบพบหมอ อาการจะได้ทุเลาลง

กรณีที่ลูกน้อยเกิดอาการ ผื่นภูมิแพ้ผิวหนังขึ้น จะมีวิธีการ บรรเทาอาการและป้องกันอย่างไร ?

คุณพ่อคุณแม่ต้องเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหนังลูกน้อย เช่น หลังอาบน้ำ ทายาให้ความชุ่มชื้น รับประทานยาแก้คัน ทาด้วยยา ANTI-INFLAMMATORY เช่น คอร์ติโคสเตียรอยด์ หรือ CALCINEURIN INHIBITOR ใ้ให้น้อยที่สุดที่จะคุมโรคได้ หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และตัวกระตุ้น เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ ยา หรืออาหารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ได้บ่อย เช่น ไข่ นม ถั่ว และอย่าให้ลูกน้อยอยู่ในที่ร้อนจัด หรือมีความชื้น

อะไรเป็นเหตุจูงใจที่ทำให้คุณหมอสนใจ ศึกษาโรคพื้นภูมิแพ้ผิวหนังนี้ ?

เนื่องจากโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง...ในเด็กเล็ก ที่หมอกกล่าวข้างต้นนั้นเป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก และก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจของลูกน้อย และคุณพ่อคุณแม่ เป็นโรคที่เรื้อรัง หมอจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องนี้เพื่อรักษาและควบคุมอาการให้กับผู้ป่วยอย่างดีที่สุด

ปรึกษาข้อมูลเรื่องสุขภาพลูกน้อยได้ที่
แพนท กุมารเวชกรรม
โรงพยาบาลเมืองเลย งาม

โทรศัพท์ 042-870000 ถึง 9 ต่อ 1300, 1301



↑ 180 นาทีชีวิต

ป้องกันอัมพาต



“

อย่ามัวแต่รอดูอาการ
รอนวดหรือรอประคบ
ให้รีบไปโรงพยาบาลทันที
เพื่อลดโอกาสเป็น
โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

”

อาการผิดปกติบางอย่าง ที่บ่งบอกว่าคุณมีโอกาส
เป็นโรคหลอดเลือดสมอง และเกิดอาการอัมพาตได้
ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที มีดังนี้



>> ปากเบี้ยว

ลองยิ้มหรือยื่นฟันที่หน้ากระจก
จะเห็นมุมปากตกลง



>> แขน ขาไม่มีแรง

ลองยกแขนหรือขาแล้วยกไม่ขึ้น
หรือยกขึ้นแล้วตกลง



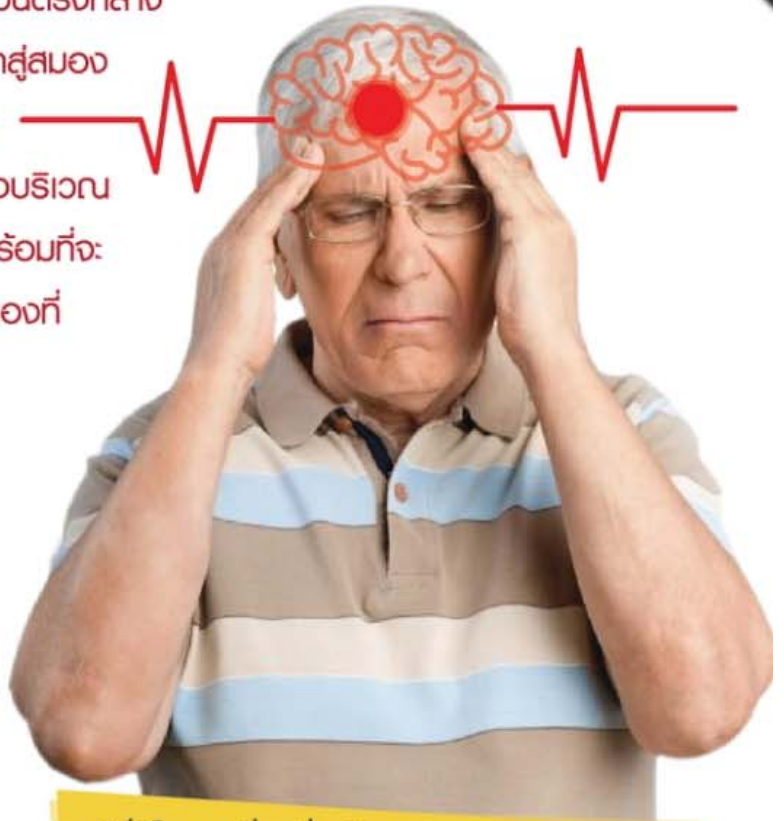
>> พูดไม่ชัด

อาจพูดไม่ได้ พูดไม่ชัด พูดอ้อแอ้
หรือถามอย่างตบบอย่าง



ธรรมชาติของเนื้อสมอง เมื่อเกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง เนื้อสมองก็จะเริ่มตาย โดยเริ่มต้นจากเนื้อสมองส่วนตรงกลาง ก่อน แลค่อยๆ เพิ่มขนาดของเนื้อสมองตายออกสู่สมองส่วนอื่นๆ ดังนั้น ในช่วงแรกๆของการขาดเลือดมาเลี้ยงจะมีเนื้อสมองตรงกลางที่ตาย เนื้อสมองบริเวณรอบนอกก็กำลังขาดเลือดมาเลี้ยง แต่ยังไม่ตายพร้อมที่จะกลับมาเป็นปกติได้ ถ้ามีเลือดไหลเข้าไปเลี้ยงเนื้อสมองที่กำลังจะตายนั่นได้ทันเวลา






โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุให้คนไทย เสียชีวิตสูงถึงปีละประมาณ 30,000 คน และจากสถิติล่าสุดพบว่า ด้วยรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนไทย ทำให้อุบัติการณ์การเกิดผู้ป่วยใหม่ด้วยโรคหลอดเลือดสมองพุ่งสูงขึ้นเป็นเท่าตัว แต่หากผู้ป่วยถูกนำส่งโรงพยาบาลทันภายใน 180 นาที หรือ 3 ชั่วโมง และได้รับการรักษาทันโอกาสรอดชีวิตโดยไม่เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาตก็มีอยู่เช่นกัน



ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิด **โรคหลอดเลือดสมอง**



ฉุกเฉิน เรียกรถพยาบาล 042-832-520 24 ชั่วโมง

-  อายุที่สูงขึ้น ตั้งแต่อายุ 45 ปีขึ้นไป มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมอง และยิ่งอายุที่มากขึ้น ก็ยิ่งมีโอกาสเกิดโรคนี้อีกยิ่งขึ้น
-  ผู้ชาย มีโอกาสเกิดสูงกว่าผู้หญิง ผู้มีประวัติครอบครัวว่าญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้องท้องเดียวกัน) เป็นโรคนี้อีก มีโอกาสเกิดโรคนี้อีกยิ่งขึ้น
-  ผู้ที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไสมันในเลือดสูง โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคลิ้นหัวใจตีบ
-  ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน และอ้วน
-  ผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และไม่ออกกำลังกาย

ทำบุญตักบาตร

เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2560 โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ได้จัดงาน ทำบุญตักบาตร เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่แพทย์ เจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาล ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยที่เข้ามาใช้บริการที่โรงพยาบาล เนื่องในวันขึ้นปีใหม่



มอบชุดทำแผลเทศกาลปีใหม่

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ได้มอบอุปกรณ์ชุดทำแผล ให้กับสมาคมร่วมใจกุ้ยย มูลนิธิสว่างคีรีธรรม และสมาคมพุทธเมตตาเทवासงเคราะห์ เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ได้รับบาดเจ็บในช่วงเทศกาลปีใหม่





อบุสU CPR

เมื่อวันที่ 24-25 พฤษภาคม 2559 เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ได้ฝึกอบรม "การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)" เพื่อเพิ่มพูนความรู้และพร้อมในการให้บริการผู้ป่วย ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น



มอบเตียงให้กับผู้ป่วย

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ได้มอบเตียงผู้ป่วย ให้กับ ผู้ป่วยที่พิการเป็นอัมพาต นอนติดเตียง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ป่วยต่อไป

แพทย์โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

สอบถามรายละเอียดและนัดพบแพทย์ได้ที่ โทร. 042-870000 ถึง 9 ต่อ 1300,1301

แพทย์ประจำ



นพ.อนุพงษ์ จงเจริญยานนท์

กุมารแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.
(หลังเวลา 17.00 น. และวันเสาร์-อาทิตย์
กรุณาโทรนัดหมาย)



นพ.บุษชัย จิตนาสวัตติ์

กุมารแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.



นพ.มาน: ธรรมเป็นจิตต์

วิสัญญีแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-ศุกร์ 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ 12.00-17.00 น.



นพ.ริตพงษ์ จรสัมฤทธิ์

อายุรแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-เสาร์ 08.00-17.00 น.
วันอาทิตย์ (กรุณาโทรนัดหมาย)



นพ.ทรงพล วงศ์สุวรรณ

แพทย์เวรปฏิบัติทั่วไป/
เวชศาสตร์ครอบครัว
วันเวลาออกตรวจ
ทุกวัน (ยกเว้นวันอาทิตย์) 08.00-17.00 น.



พญ.กัณฑกนิษฐ ชวลีศเป็นสุข

แพทย์เวรปฏิบัติทั่วไป/
เวชศาสตร์ครอบครัว
วันเวลาออกตรวจ
ทุกวัน (ยกเว้นวันเสาร์) 08.00-17.00 น.

แพทย์นอกเวลา

▶ แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน



นาย เอกวิวัฒน์ ศรีภูมิสวัสดิ์

▶ ศัลยแพทย์ทั่วไป



นายอุทิศน์ เชนอินบอนด์

นาย ชีภาวศ หนัฒนผลศรี

นาย วุฒิศกร จำปาศิริ

นาย เทอดไทย ทองอุ่น

นาย อภิชาติ วีริพงษ์สานนท์

▶ ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ



พล.ต. นาย สมภูมิติน อันทพรปริงษา

นาย เส้าจิต คุณสมานันต์กุล

นาย เกียรติยศศักดิ์ ป่าสี

▶ ศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ



นาย กฤษณวัฒน์ สันตภณินันต์กุล

▶ รังสีแพทย์



นายแพทย์น้ำทิพย์ หนัฒนผลศรี

▶ กุมารแพทย์



นายเดชาบุณเฑาะว์ บ่วงรัก

นาย สมศักดิ์ ภัทรรุทราณีเมย์

▶ จักษุแพทย์



นายแพทย์จิตรดาว ดาวงษ์กลาง

นายแพทย์กนกวรรณ น้าคุณธรรมาพิทักษ์

▶ สูติ-นรีแพทย์



นายแพทย์ปภาดา วาณิชเสนาบดี

นาย ชูเกียรติ บุญญา

▶ แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป



นาย เสวตพงศ์เพชร ทอนเสนาบดี

นาย เจตพัฒน์ สัจจาภาณีเมย์

นายแพทย์ศิริวิมล คงค่อศักดิ์

▶ อายุรแพทย์



นายแพทย์นภัสยา ศรีบุรินทร์

นายแพทย์จัสตินเนช จงจรรยา

นายแพทย์ศุภเมธี ดั่งใจคนภาศิริ



โรงเรียนเมืองเลย ราม การบริบาล

“ความรู้ดี มีคุณธรรม เลิศล้ำบริการ”

ในความควบคุมของกระทรวงศึกษาธิการ
ผ่านเกณฑ์การประเมินระบบการประกันคุณภาพภายใน
ระดับดีเด่น

สอนหลักสูตร การดูแลผู้สูงอายุ และเด็กเล็ก
รับสมัครตลอดปีการศึกษา

สมัครเรียน หรือสอบถามรายละเอียดได้ที่
แผนกธุรการ ชั้น 3 อาคารโรงพยาบาลเมืองเลย ราม
วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 9.00 - 16.00 น.
โทรศัพท์ 042-870000-9 , 081-2630332



โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

E-mail : loeiram@yahoo.com
546 หมู่ 1 ถนนสิรินธร ต.นาอาน อ.เมืองเลย จ.เลย 42000
โทรศัพท์ 042-870000 ถึง 9 โทรสาร 042-812400
Facebook : MuangLoei Ram Club

ฉุกเฉิน เรียกรถพยาบาล
042-832 520 

อีก สุขภาพ

สวัสดิ์ท่านผู้อ่านทุกท่าน

ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-เดือนกรกฎาคม อากาศมีการเปลี่ยนแปลงบ่อยมาก ทำให้มีโรคเกิดขึ้นกับบุคคลวัยต่างๆได้ เช่น โรคท้องร่วง โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคมือเท้าปาก โรคอีสุกอีใส โรคลมแดดที่นิยมเรียกกันว่า Heat Stroke

โรคดังกล่าวบางชนิดสามารถ ป้องกันได้ โดยการฉีดวัคซีน เช่น โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคอีสุกอีใส สำหรับโรคท้องร่วงในเด็ก (อายุ 2-6 เดือน) ป้องกันได้ด้วยการหยอดวัคซีน

การมีสุขภาพดี ไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ
จึงขอให้ทุกท่านได้ตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำทุกปี

บรรณาธิการ

ละลายดีถึยอ่าบขั้วงมิด

ระหว่างฤดูร้อน-ฤดูฝน-ฤดูหนาว อากาศมีสภาพแปรปรวน
เร็วให้มีโรคเกิดขึ้นกับบุคคลวัยต่างๆได้ เช่น โรคท้องร่วง โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคมือเท้าปาก
โรคอีสุกอีใส โรคลมแดด ที่ขั้วมิดเรียกว่า Heat Stroke

โรคดังกล่าวบางชนิดสามารถ ป้องกันได้ โดยฉีดวัคซีน เช่น โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคอีสุกอีใส สำหรับโรคท้องร่วงในเด็ก (อายุ 2-6 เดือน) ป้องกันได้ด้วยการหยอดวัคซีน

สุขภาพดี ไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ
จึงขอให้ทุกท่านได้ตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำทุกปี

บรรณาธิการ

สารบัญ



อีกสุขภาพ เมืองเลย งาม



โรงพยาบาลเมืองเลย งาม

E-mail : loeiram@yahoo.com

546 หมู่ 1 ถนนมิตรภาพ ตำบลนาจาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

โทรศัพท์ 0-4287-0000 ถึง 9 โทรสาร 0-4281-2400



MuangLoei Ram Club

หน้า



MuangLoei Ram Club
Health/Medical/Pharmaceut...

อีกสุขภาพ.....	1
โปรแกรมตรวจสุขภาพ.....	2
จ.เลย เมืองต้องห้ามพลาด.....	3
โรคลมแดด.....	5
เครื่องเอกซเรย์เคลื่อนที่แบบ C- Arm.....	7
ช่วยชีวิตเด็กจมน้ำ.....	9
ผื่นภูมิแพ้ผิวหนังในเด็กเล็ก.....	11
180 นาทีชีวิต ป้องกันอัมพาต.....	13
ข่าวเมืองเลย งาม.....	15
แพทย์ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย งาม.....	17
แพทย์นอกเวลาโรงพยาบาลเมืองเลย งาม.....	18