

อักษรสุนทรภาพ

เมืองเลย งาม

ปีที่ 4 ฉบับที่ 8 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม 2562

ปวดหลัง ลดปวดได้
ด้วยกายภาพบำบัด

แม่ริ่งปากมดลูก..ป้องกันได้
การช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น
(Basic CPR)



บรรณาธิการ

วารสาร **อักษุภาพ อักเมืองเลย งาม** ฉบับนี้เป็นฉบับต้อนรับฤดูหนาวที่จะเริ่มมาเยือนในเดือนพฤศจิกายน ในช่วงระยะที่อากาศเริ่มเย็นลง ก็อาจทำให้ผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรงหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำ เกิดการเจ็บป่วยได้ ซึ่งการเจ็บป่วยก็เกิดขึ้นได้ทุกสาเหตุ อาจเกิดจากการดูแลตัวเองด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง เกิดจากอุบัติเหตุ เกิดจากการติดต่อหรือเกิดจากการรับประทานอาหาร วารสาร **อักษุภาพ อักเมืองเลย งาม** ฉบับนี้จึงนำเสนอความรู้ที่จำเป็นเบื้องต้นสำหรับท่าน ได้ศึกษาไว้สำหรับดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว เช่น เรื่องโรคภูมิแพ้ ภาวะสุขภาพบำบัด การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การกินยาไม่ถูกวิธี วัณโรคหลังโพรงจมูก นอกจากนี้ท่านจะได้พบกับคอลัมน์แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญแห่งหนึ่งของจังหวัดเลย คือ "วัดสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณเจ้าคุณูปการ" ซึ่งตั้งอยู่ที่ อ.ภูเรือ จ.เลย จึงขอเชิญชวนท่านหาโอกาสมาชมความสวยงามของโบสถ์วิหารไม้ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางทัศนียภาพที่สวยงามล้อมรอบด้วยหุบเขา พร้อมทั้งได้สัมผัสกับอากาศที่บริสุทธิ์ สดชื่น เย็นสบายตลอดปี

ขอขอบคุณทุกท่านที่ติดตามอ่านวารสาร **อักษุภาพ อักเมืองเลย งาม** และขอขอบคุณสำหรับข้อมูลต่างๆ ที่นำมาเผยแพร่ในวารสารฉบับนี้

สารบัญ

บรรณาธิการ	1
เที่ยวไหน..เที่ยวเลย "วัดสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณเจ้าคุณูปการ" ...	2
ภูมิแพ้..จะรู้ว่าเป็นได้อย่างไร?	3
ลดปวดหลัง ด้วยกายภาพบำบัด	5
กินยาไม่ถูกวิธี...ไม่หายสักที	7
มะเร็งปากมดลูก ป้องกันได้	9
ภาวะดาวน์ซินโดรม ในคุณแม่ตั้งครรภ์	11
5 ขั้นตอน CPR	13
วัณโรคหลังโพรงจมูก	15
แพทย์ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย งาม	17
แพทย์นอกเวลาโรงพยาบาลเมืองเลย งาม	18



อักษุภาพ

อัก
เมืองเลย งาม





วัดสมเด็จพระเรือมิ่งเมือง

วัดสมเด็จพระเรือมิ่งเมือง หรือชื่อเดิม **วัดพระกรังปสิมศรี** ตั้งอยู่ที่ ตำบลหนองบัว อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ท่ามกลางทัศนียภาพอันสวยงามของขุนเขาที่ขึ้นสลับซับซ้อนกันไป วัดแห่งนี้เป็นพระอารามที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงพระราชทานเงินซื้อที่ดินสำหรับสร้างวัดนี้ขึ้นมา อยู่บนเขาที่มีวิวสวยรอบด้าน มีพระอุโบสถโดดเด่นอยู่ตรงกลาง รายล้อมด้วยวิหารรายทั้งสิ้น ทุกหลังสร้างด้วยไม้แกะสลักลวดลายสวยงามมากๆ ทั้งผนังและคันทวย ประดิษฐาน องค์พระพุทธรูปปางหมอยา เป็นพระพุทธรูปลักษณะนั่งขัดสมาธิราบ เหมือนปางมารวิชัย แต่พระหัตถ์เบื้องซ้ายถือหม้อน้ำมนต์ ประทับขัดสมาธิเพชร บนฐานบัวคว่ำบัวหงาย พระพุทธเจ้าโกลีเชียครุไวฑูรยประภาจอมแพทย์ (พระกรังปวเรศ) บรรจุองค์พระบรมสารีริกธาตุ เพื่อบรรจุไว้ที่องค์พระปฏิมากรนี้ ตัวอาคารมีสถาปัตยกรรม ศิลปกรรม และประติมากรรมทั้งงดงามยิ่ง โบสถ์วิหารงานไม้สลักอลังการ พระนอนพระวิหาร ขนาดหัวบันได แกะจากหินหยกแม่น้ำโขงจากประเทศพม่า แท่งต้นๆ สวยงาม



การเดินทางมายังวัดสมเด็จพระเรือมิ่งเมือง สามารถเข้าได้ 2 ทาง คือจากถนนเลย-ด่านซ้าย เลี้ยวขวาข้างๆ โรงพยาบาลภูเรือ อีกเส้นทางคือ เข้าทางอุทยานแห่งชาติภูเรือ และเลี้ยวซ้ายก่อนถึงวัดญาณรังษีสารธา

...อย่าลืมมาเที่ยวชม สถาปัตยกรรม ศิลปกรรม และประติมากรรม ที่สวยงามกันนะคะ....



ภูมิแพ้...จะรู้ว่าแพ้ได้อย่างไร?

เพียงเจาะเลือดทดสอบตรวจภูมิแพ้ (Allergy Test)

โรคภูมิแพ้ คือ โรคที่ร่างกายเกิดปฏิกิริยาที่ผิดปกติต่อสารก่อภูมิแพ้ ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังที่เยื่อเมือกของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น ผิวหนัง เยื่อเมือกจมูก เยื่อเมือกตาขาว เยื่อเมือกทางเดินหายใจหรือเยื่อเมือกทางเดินอาหาร เป็นต้น สารก่อภูมิแพ้มี 2 ประเภท ได้แก่

1. สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ ขนสุนัข ขนแมว เกสรหญ้า หรือเชื้อรา เป็นต้น
2. สารก่อภูมิแพ้ประเภทอาหาร เช่น นมวัว นมถั่วเหลือง ไข่ อาหารทะเล หรือแป้งสาลี เป็นต้น

อาการของโรคภูมิแพ้ที่มักพบบ่อย

1. คันตา เคืองตา แสบตา น้ำตาไหลบ่อยๆ
2. ไอหอบหายใจไม่สะดวก
3. ผื่นคัน ลมพิษ
4. คันจมูก คัดจมูก
5. มีน้ำมูก จาม

ทดสอบตรวจหาสารก่อภูมิแพ้

ประเภทสิ่งแวดล้อมและอาหาร 45 ชนิด

ทดสอบสิ่งแวดล้อม ประเภท

- | | |
|--|--|
| 1. ไรฝุ่น ชนิดเทอโรนี | 2. ไรฝุ่น ชนิดฟาราณี |
| 3. ขี้รังแค ขนและน้ำลายแมว | 4. ขี้รังแค ขนและน้ำลายสุนัข |
| 5. เยื่อบุผิวหนังหนู | 6. เยื่อบุผิวหนังกระต่าย |
| 7. เยื่อบุผิวหนังหนูแฮมสเตอร์ | 8. ขนไก่ |
| 9. ขนเป็ด | 10. ฝ้าย |
| 11. ยาง | 12. หญ้าแพรก-ขึ้นบริเวณสนามหญ้า |
| 13. หญ้าที่โมที-หญ้าแห้งเลี้ยงสัตว์ | 14. หญ้าปล้อง-ขึ้นตามที่ขึ้นแฉะ |
| 15. ต้นยูคาลิปตัส | 16. ต้นกระถินณรงค์ |
| 17. แมลงสาบสายพันธุ์เยอรมัน | 18. แมลงสาบสายพันธุ์อเมริกา |
| 19. สปอร์เชื้อราชนิดเพนนิซิลีียม | 20. สปอร์เชื้อราคลาโดสปอเรียม เฮอบารัม |
| 21. สปอร์เชื้อราชนิด แอสเพอจิริส ฟูลิกาดัส | 22. สปอร์เชื้อราชนิด อัลเทอนาเรีย อัลเทอนาตา |

ทดสอบอาหาร ประเภท

- | | |
|--|---|
| 1. ไข่ขาว | 2. ไข่แดง |
| 3. นมวัว | 4. แป้งสาลี |
| 5. งา | 6. ถั่วลิสง |
| 7. ถั่วเหลือง | 8. ถั่วอัลมอนต์ |
| 9. มะม่วงหิมพานต์ | 10. แครอท |
| 11. มันฝรั่ง | 12. ยีสต์ทำขนมปัง |
| 13. พงชูรส | 14. ปุ๋ยทะเลเปลือกแข็ง |
| 15. กุ้งนาง กุ้งลายเสือ กุ้งทราย กุ้งตะกาด | 16. ปูม้า |
| 17. ทูน่า | 18. ปลาแซลมอน |
| 19. ปลาค็อด | 20. ปลากะพง |
| 21. หอยฝาคู่ | 22. หอยแมลงภู่ |
| 23. ปลาหมึก | 24. แถบป้องกันการเกิดปฏิกิริยาข้ามกลุ่ม |

“อย่าให้ภูมิแพ้...ก่อความรำคาญให้กับตัวคุณ...รู้ไว้ป้องกันได้”

โรงพยาบาลเมืองเลย รม ให้บริการตรวจหาสารก่อภูมิแพ้

ประเภทสิ่งแวดล้อมและอาหาร 45 ชนิด

โดยการเจาะเลือดหาสารก่อภูมิแพ้ (Allergy Test)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร. 042-870000



ปวดหลัง

ลดอาการปวดได้
ด้วยกายภาพบำบัด

ปวดหลัง (Back pain) เป็นอาการปวดเมื่อย ตึง ร้าว หรือเจ็บที่หลัง สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่บริเวณคอลงไปจนถึงก้นและขา เป็นอาการที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น ปัจจุบันพบมากขึ้นในคนวัยทำงาน ซึ่งหากปวดมากอาจส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน

◆ ปัจจัยเสี่ยง

1. การทำงาน เช่น ยกของหนัก นั่งนานๆ
2. อายุ เมื่ออายุมากขึ้นจะมีผลต่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและความเสื่อมของกระดูกสันหลัง
3. การขาดการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อหลังไม่แข็งแรง
4. น้ำหนักตัวมาก ส่งผลให้กระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักมาก เกิดความเสื่อมได้มากขึ้น
5. โรคบางชนิด เช่น เนื้องอกบางชนิด



◆ สาเหตุ

1. ท่าทางและการใช้งานหลังที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน เช่น ยกของหนัก นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์
2. การบาดเจ็บบริเวณหลังจากอุบัติเหตุและการเล่นกีฬา
3. ความผิดปกติของกระดูกสันหลังแต่กำเนิด เช่น กระดูกสันหลังคด
4. ภาวะของกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อ เช่น
 - หมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท
 - โพรงกระดูกสันหลังตีบแคบ
 - กระดูกสันหลังเคลื่อน
5. โรคอื่นๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดร้าวมาที่หลัง เช่น โรคไต โรคที่เกี่ยวข้องกับรังไข่และมดลูก โรคมะเร็งที่กระจายมายังกระดูกสันหลัง

◆ อาการ

ผู้ป่วยมักมีอาการปวดบริเวณหลังหรือมีอาการปวดหลัง ร้าวลงสะโพกและขา ปวดหน่วงๆ และหนักที่ขา เป็นเหน็บชา ขาบริเวณขา เท้าหรือรอบๆ ทวารหนัก ขาอ่อนแรง เคลื่อนไหวไม่ได้ หากปวดเรื้อรังมานานเกิน 3 เดือน หรือปวดรุนแรงจนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ควรไปพบแพทย์ทันที

◆ การรักษา มี 2 วิธี คือ

1. การรักษาโดยการผ่าตัด
2. การรักษาโดยไม่ต้องผ่าตัด
 - การรักษาแบบประคับประคอง เช่น การกินยา การทำกายภาพบำบัด การฝังเข็ม การออกกำลังกาย
 - การฉีดยาสเตียรอยด์เข้าโพรงกระดูกสันหลัง จะช่วยลดอาการปวดได้ใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยได้รับการรักษาแบบประคับประคองแล้วอาการไม่ดีขึ้น

◆ การป้องกันอาการปวดหลัง

การป้องกันอาการปวดหลังสามารถทำได้หลายวิธี โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้หลัง การยืน การเดิน การนั่ง หรือการนอน รวมไปถึงการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น ทำให้ยากต่อการอักเสบหรืออ่อนล้า และไม่กลับไปสู่อาการปวดหลังอีก

ปรับเปลี่ยนท่า ป้องกันอาการปวดหลัง

ท่านอน



นอนตะแคง กอดหมอนข้าง



นอนหงาย มีหมอนหนุนขา

ท่านั่ง



นั่งเต็มก้นบนเก้าอี้ ปรับเก้าอี้ให้สูงเสมอเข่า เลือกนั่งเก้าอี้มีพนักพิง และโค้งนูนเล็กน้อย

ท่ายืน



หากต้องยืนนานควรมีเก้าอี้เล็กๆ มารองที่เท้า เพื่อให้ขาอืด

โรงพยาบาลเมืองเลย รม มีบริการด้านกายภาพบำบัดโดยนักกายภาพบำบัดวิชาชีพ เพื่อลดอาการปวดหลัง ปวดตามข้อ หรือปวดบริเวณกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 042-870000

กินยาไม่ถูกวิธี...ไม่หายสักที

ยาก่อนอาหาร

กินตอนท้องว่าง
ก่อนกินอาหารมื้อหลัก

30
นาที



ดื่มน้ำตามมากๆ

ผลข้างเคียงของยา
อาจเกิดการตกตะกอนที่ไต
จึงควรดื่มน้ำตามมากๆ
ตามคำแนะนำจากเภสัชกร

ยาหลังอาหาร

กินยาหลังข้าวมื้อหลัก

ประมาณ
15-30
นาที



หลังอาหารทันที

หลังกินข้าวมื้อหลักเสร็จ
รวบข้อให้กินยาตามทันที



กินยาติดต่อกันจนหมด

เพื่อให้ยาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด
ในจำนวนที่แพทย์สั่ง
หากกินยาไม่ครบและอาการป่วย
ไม่หายขาด อาจดื้อยาตัวเดิมได้



กินยาแล้วง่วงนอน

หลังการกินยาแล้วเกิดอาการง่วง
ให้ระมัดระวังเรื่องการขับรถ
การทำงานใช้เครื่องจักร อาจเกิดอันตรายได้
ควรพักผ่อนให้เพียงพอ



เคี้ยวละเอียดก่อนกลืน

เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืนยา
เพื่อให้ยากระจายตัวทั่วระบบทางเดินอาหาร
และทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ
เช่น ยาลดกรด



กินยาหลังอาหารคำแรก

เป็นการกินยาเฉพาะ สำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน เพราะต้องการให้ยาออกฤทธิ์กับอาหาร ทำให้อาหารไม่ถูกดูดซึม หรือเพื่อช่วยย่อยในคนที่ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ค่อยดี



กินยาก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง

สำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน น้ำตาลในเลือดสูง การกินยาก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ยาแตกจากเม็ดยา และดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ช่วยให้ออกฤทธิ์ทันกับระดับน้ำตาลจากอาหารที่สูงขึ้น

กินยาก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง

ขณะไม่มีอาหารในกระเพาะ ไม่มีน้ำย่อย ยาจะไม่ถูกน้ำย่อยทำลาย แต่จะถูกดูดซึมได้ทั้งหมด จึงต้องให้ความสำคัญมาก ๆ ในการกินก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง



กินยาทุกๆ 4, 6, 8 ชั่วโมง

เป็นการกินตามเวลาช่วยให้ไม่ลืมหรือกินเมื่อมีอาการ และกินซ้ำได้ตามเวลา หากยังมีอาการเดิมอยู่ เช่น ลดปวดลดไข้ หรือเพื่อให้ยาออกฤทธิ์สม่ำเสมอตามเวลา

สงสัยเรื่อง การใช้ยาปรึกษาเภสัชกรนะคะ โทร.042-870000 ต่อ 1201,1202

มะเร็งปากมดลูก ป้องกันได้

สาเหตุของมะเร็งปากมดลูก คืออะไร

มะเร็งปากมดลูกเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยในผู้หญิงไทยของประเทศไทยพบมากในกลุ่มช่วงอายุ 35-60 ปี และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ซึ่งสาเหตุหลักของมะเร็งปากมดลูก คือการติดเชื้อ HPV (Human papilloma virus) ส่วนปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการติดเชื้อ HPV ประกอบด้วย

1. ปัจจัยเสี่ยงทางนรีเวช

- การมีคู่นอนหลายคน
- การตั้งครรภ์ หรือ มีบุตรหลายคน
- การมีประวัติเป็นกามโรค
- การมีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุน้อย
- การรับประทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน
- การไม่ได้มารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

2. ปัจจัยเสี่ยงทางฝ่ายชาย

- ผู้ชายมีคู่นอนหลายคน
- ผู้ชายเคยเป็นกามโรค
- สตรีที่แต่งงานกับชาย ที่เคยมีภรรยาคนก่อนเป็น

มะเร็งปากมดลูก

- สตรีที่มีสามีเป็นมะเร็งองคชาต

3. ปัจจัยอื่นๆ

- การสูบบุหรี่
- ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น การติดเชื้อไวรัสเอดส์ กินยากดภูมิคุ้มกัน เป็นต้น มะเร็งปากมดลูกจะไม่เกิดทันที แต่จะพบเซลล์ปากมดลูกผิดปกติ แบบค่อยเป็นค่อยไปจนกลายเป็นเซลล์มะเร็งปากมดลูก ดังนั้นจึงเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้โดยการตรวจคัดกรองความผิดปกติ ตั้งแต่ยังไม่มีอาการ

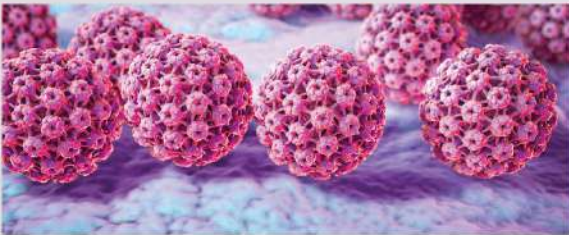


เชื้อ HPV คืออะไร

เชื้อ HPV เป็นเชื้อไวรัสที่พบได้ทั้งชายและหญิง ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ซึ่งมีมากกว่า 100 สายพันธุ์ แต่ชนิดที่ทำให้เกิดมะเร็งปากมดลูกมีประมาณ 15 สายพันธุ์ แบ่งเชื้อ HPV เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. HPV ชนิดความเสี่ยงสูง คือ HPV ที่ทำให้เกิดรอยโรคที่ปากมดลูกซึ่งพบว่าเป็นสายพันธุ์ 16 และ 18 มากที่สุดร้อยละ 70 ของมะเร็งปากมดลูกเกิดจากสายพันธุ์นี้

2. HPV ชนิดความเสี่ยงต่ำ คือ เชื้อที่ไม่ก่อให้เกิดมะเร็ง แต่ทำให้เกิดหูดหงอนไก่ (genital warts) ได้แก่ สายพันธุ์ 6,11 ก่อให้เกิดหูดหงอนไก่ที่อวัยวะเพศและหูดที่กล่องเสียงในเด็ก



อาการของพืติเชื้อ HPV

สตรีที่มีเพศสัมพันธ์แล้วมีโอกาสติดเชื้อ HPV ได้ง่าย ซึ่งบางส่วนอาจหายไปได้เองและบางส่วนการติดเชื้อ จะยังคงอยู่ทำให้เกิดรอยโรคที่ปากมดลูก ถ้าไม่ได้รับการตรวจพบและติดตามรักษา ก็จะดำเนินโรคเป็นมะเร็งปากมดลูกได้

จะป้องกันมะเร็งปากมดลูกอย่างไร

โดยหลีกเลี่ยงสาเหตุ หรือลดปัจจัยเสี่ยงของการติดเชื้อ HPV และปัจจุบันสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้ โดยการฉีดวัคซีน (HPV vaccine) โดยลดการติดเชื้อ HPV สายพันธุ์ 16, 18 ที่มีอยู่ในวัคซีนได้



ฉีดวัคซีนแล้วต้องตรวจอีก หรือไม่

- วัคซีนไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อ HPV จากสายพันธุ์อื่น นอกจากสายพันธุ์ 16,18 จึงต้องมาตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกสม่ำเสมอทุกปี

- วัคซีนจะได้รับประโยชน์สูงสุดในสตรีที่ไม่เคยติดเชื้อ HPV มาก่อน คือฉีดวัคซีนก่อนมีเพศสัมพันธ์ ช่วงวัยรุ่น ตั้งแต่ 9-26 ปี แนะนำให้หญิงอายุ 9-45 ปี สามารถฉีดวัคซีนได้

- อย่างไรก็ตาม หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาสูติกรแพทย์ใกล้บ้าน

วัคซีน HPV ในประเทศไทย มี 2 ชนิด คือ

1. วัคซีนชนิด 2 สายพันธุ์ คือ 16, 18 (Cervix T.M) การให้วัคซีนจะให้ 3 ครั้ง คือ 0, 1, 6 เดือน สามารถป้องกันมะเร็งปากมดลูกได้ 70%

2. วัคซีนชนิด 4 สายพันธุ์ คือ สายพันธุ์ 6,11,16,18 (Gardasil T.M) การให้วัคซีน 3 ครั้ง คือ 0, 2, 6 เดือน สามารถป้องกันหูดที่อวัยวะเพศ ป้องกันมะเร็งปากมดลูก 95%



ข้อดีของวัคซีน HPV

- ประสิทธิภาพสูง ผลข้างเคียงน้อย เช่น ปวดบวม ไข้ คลื่นไส้ อาเจียน สามารถหายได้เอง

- ป้องกันไวรัส HPV ได้ทั้งเพศหญิง และเพศชาย

ผู้ที่ห้ามฉีดวัคซีน HPV

- ผู้ที่มีภาวะภูมิไวเกิน ต่อสารประกอบในวัคซีน

ไวรัส HPV ไม่เพียงแต่เป็นสาเหตุของมะเร็งปากมดลูก ยังรวมไปถึงมะเร็งช่องคลอด มะเร็งปากช่องคลอด และหูดอวัยวะเพศด้วย

ดังนั้นการป้องกันโรคด้วยฉีดวัคซีน HPV ให้ครบถ้วน ตั้งแต่อายุน้อย ย่อมช่วยให้ห่างไกลโรคได้เป็นอย่างดี

ภาวะ ตาวนซินโดรม

ภัยร้ายแรง...!! ไกลตัว

ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรมองข้าม

ตาวนซินโดรมเป็นโรคทางพันธุกรรมที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม โดยมีโครโมโซมคู่ที่ 21 เกินมาอีก 1 แท่ง ทำให้ผู้ป่วยมีเขานันปัญญาต่ำ พุดช้า มีปัญหาในการใช้กล้ามเนื้อ และมีลักษณะภายนอกที่สังเกตเห็นได้ค่อนข้างชัดเจน อย่างหน้าแบน หัวแบน จมูกแบน ตาลึกเป็นวงรี คอสั้น ตัวเตี้ยกว่าคนในวัยเดียวกันเมื่อโตขึ้น และอาจมีปัญหาลุขภาพต่างๆ ทำให้ผู้ป่วยโรคนี้มักมีอายุสั้นกว่าคนปกติ



ภาวะแทรกซ้อนของดาวน์ซินโดรม

เด็กที่เป็นดาวน์ซินโดรม อาจมีภาวะการเจ็บป่วยอื่นที่ต้องได้รับการรักษาและดูแลเป็นพิเศษนอกเหนือจากลักษณะอาการที่ปรากฏโดยทั่วไป เช่น

- เสี่ยงต่อการป่วยติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย เพราะระบบภูมิคุ้มกันอาจไม่ได้พัฒนาไปตามวัยอย่างที่ควรจะเป็น จึงควรได้รับการตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำหรือรับวัคซีนป้องกัน การติดเชื้อต่างๆ ร่วมด้วย

- มีปัญหาเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ ทำให้อาจง่วงซึมเฉื่อยชา มีปฏิกิริยาตอบสนองเชื่องช้า น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

- มีปัญหาด้านสายตาและการมองเห็น เช่น สายตาสั้น สายตายาว ตาเหล่ ตากระตุก กระจกต่าย้วย เยื่อตาอักเสบ ตาติดเชื้อ ต้อหิน ต้อกระจก

- มีความบกพร่องทางการได้ยิน หูชั้นกลางอักเสบ มีหนองในหู

- โรคในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องผูก ท้องร่วง อาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อน หรือแพ้งลูเตน มีปัญหาด้านความจำ การรับรู้และการทำความเข้าใจ และมีโอกาสมีภาวะสมองเสื่อมเร็วกว่าคนปกติ

- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด กว่าครึ่งหนึ่งของเด็กดาวน์ซินโดรมมักมีความบกพร่องที่ผนังของหัวใจ เกิดหลุมเป็นรอยร้าวที่ผนังกันห้องของหัวใจทั้ง 4 ห้อง ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้นในการสูบฉีดเลือด



ปัจจัยที่เกิดภาวะความเสี่ยงสูงต่อภาวะดาวน์ซินโดรม...

1. คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป
2. คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีผลการตรวจคัดกรองวิธีอื่นให้ผลเป็นบวก
3. คุณแม่ตั้งครรภ์ที่อัลตราซาวด์แล้วพบความผิดปกติของพัฒนาการของทารก



4. คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีประวัติหรือประวัติครอบครัวที่พบความผิดปกติของโครโมโซมจำพวก trisomy 21, 18, 13, 9, 16, 22 หรือความผิดปกติของโครโมโซมเพศ

5. คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้สูงจากการเจาะน้ำคร่ำหรือมีความกังวลสูงต่อผลแทรกซ้อนของการเจาะน้ำคร่ำ

เมื่อไหร่? ที่ควรตรวจคัดกรองภาวะดาวน์ซินโดรม

ตรวจได้ตั้งแต่ช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เริ่มตรวจได้ตั้งแต่อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ขึ้นไป โดยวิธีตรวจเลือดของคุณแม่ ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้ลูกในครรภ์ปลอดภัยไม่เกิดอันตราย

โรงพยาบาลเมืองเลย ราษฎร์
มีบริการให้คำปรึกษาและ
ตรวจคัดกรองภาวะครรภ์เป็นพิษ
และภาวะดาวน์ซินโดรม
โดย สูตินรีแพทย์ ประจำโรงพยาบาล
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 042-870000

CPR

Cardiopulmonary resuscitation



การช่วยฟื้นคืนชีพ CPR คืออะไร?

การช่วยฟื้นคืนชีพหรือการกู้ชีพ หมายถึง การปฏิบัติการเพื่อช่วยฟื้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดที่หยุดทำงานอย่างกะทันหัน เพื่อให้หัวใจกลับมาเต้นเองได้ตามปกติโดยไม่เกิดความพิการของสมอง

5 ขั้นตอน CPR ขั้นพื้นฐาน เมื่อพบผู้ป่วยหมดสติ



1. เรียกหรือเขย่าตัวผู้ป่วย เพื่อประเมินว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่หรือหายใจข้างลง

2. หากผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ให้ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างโทรหาหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน เบอร์ 1669 แล้วทำการกอดหน้าอกทันที



3. จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็งพอสมควร ในผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ต้องระวังเรื่องการบาดเจ็บของกระดูกสันหลังส่วนคอ ควรประคองศีรษะและคอให้ดี

4. กอดหน้าอกอย่างมีประสิทธิภาพ

- วางมือตรงตำแหน่งกระดูกสันอกเหนือลิ้นปี่ 2 นิ้วมือ กดให้ลึกประมาณ 2 นิ้ว วัดจากระดับความหนาของหน้าอก
- กดให้เร็ว ไม่น้อยกว่า 100 ครั้งต่อนาที
- ปล่อยให้หน้าอกกลับคืนสภาพปกติแล้วค่อยกดซ้ำ



5. หลังจากกดปั๊มหัวใจ 30 ครั้ง ให้บีบจมูก แล้วเป่าลมเข้าไปที่ปาก ให้เห็นหน้าอกพองขึ้น และยุบลง เป่า 2 ครั้ง แล้วกลับมาปั๊มหัวใจต่อทันที ทำสลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง หรือผู้ป่วยรู้สึกตัว



โรงพยาบาลเมืองเลย งาม ได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ จึงจัดอบรม “การช่วยฟื้นคืนชีพ(CPR)ขั้นพื้นฐาน” ให้กับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเมืองเลย งาม เต็ม 100% เพื่อเป็นทักษะให้กับพนักงานทุกสายงาน ในการช่วยเหลือผู้ป่วย ญาติ และบุคคลใกล้ชิด ได้รับเกียรติจาก นพ.วิศวะ ปานศรีพงษ์ แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย งาม และกับเจ้าหน้าที่แพนดุกาเดินเป็นวิทยากรในการให้ความรู้



โรงพยาบาลเมืองเลย งาม จัดโครงการ “สองมือประสานใจ (บีบหัวใจง่ายนิดเดียว)” เพื่อให้ความรู้เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน แก่ผู้ที่สนใจ ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกเดือน (โดยไม่มีค่าใช้จ่าย) ท่านใดสนใจเข้าร่วมโครงการ โทร. 042-870000 ต่อ 3302



วัณโรค หลังโพรงจมูก



วัณโรคหลังโพรงจมูก เป็นโรคที่เกิดได้ไม่บ่อยนัก แต่ถ้าเกิดขึ้นมาก็อันตราย โดยเฉพาะหากไม่รู้ตัว ไม่เคยตรวจสุขภาพ อาจจะพบวัณโรคหลังโพรงจมูก ในวันที่สายเกินไป วัณโรคหลังโพรงจมูกไม่มีอาการเตือนชัดเจนเกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย แต่พบได้น้อยมาก และป้องกันได้ด้วย การตรวจสุขภาพทุกปี

วัณโรค คือ โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย **มัยโคแบคทีเรียม ทูเบอร์คิวโลซิส** (Mycobacterium tuberculosis) ที่ติดต่อสู่คนผ่านระบบทางเดินหายใจ ผ่านทางละอองเสมหะที่เกิดจากการไอ จาม ติดต่อกันโดยการสูดอากาศที่มีตัวเชื้อนี้เข้าไป ซึ่งเชื้อโรคชนิดนี้มีคุณสมบัติพิเศษคือ มีความคงทนต่ออากาศแห้ง ความเย็น ความร้อน สารเคมี และอยู่ในอากาศได้นาน ยกเว้นไม่ทนทานต่อแสงแดด

วัณโรคส่วนใหญ่มักเกิดที่ปอด จากสถิติของประเทศไทยในปี พ.ศ.2560 พบคนไทยเป็นวัณโรคประมาณ 80,000 คน จากประชากร 69 ล้านคน โดยร้อยละ 83 จะตรวจพบที่ปอด ร้อยละ 17 ตรวจพบนอกปอด แม้ว่าส่วนใหญ่มักจะพบผู้ป่วยเป็นโรควัณโรคที่ปอด แต่วัณโรคสามารถเป็นได้ตามอวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย

สำหรับ **วัณโรคหลังโพรงจมูก** พบได้น้อยกว่าร้อยละ 1 ของวัณโรค ซึ่งเป็นกรณี 1 ใน 100 ที่พบได้ค่อนข้างยากมาก เรียกได้ว่าวัณโรคหลังโพรงจมูก นั้นมีโอกาสเป็นน้อยมากๆ ถึงมากที่สุด

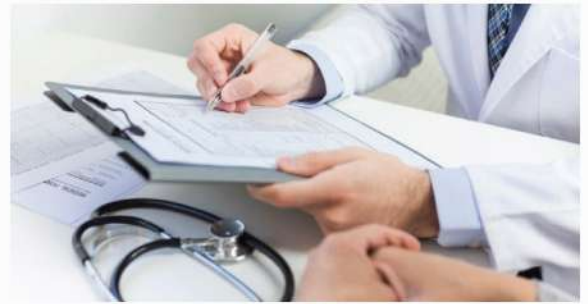


อาการของวัณโรคหลังโพรงจมูก

จากรายงานทางการแพทย์ทั่วโลกพบว่า ผู้ป่วย 1 ใน 3 อาจไม่มีอาการใดๆ และประมาณร้อยละ 70 มีต่อมน้ำเหลืองที่คอโต มีก้อนบริเวณหลังโพรงจมูก เลือดคั่วตาไหลหรือไอเป็นเลือด ไม่เหมือนกับโรควัณโรคปอดทั่วไป ที่จะมีอาการไอเรื้อรังติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์ ไอมีเลือดออกเจ็บหน้าอก เบื่ออาหาร น้ำหนักลด หรือมีไข้ด้วย

การป้องกันโรควัณโรค

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนมากๆ พื้นที่พลุกพล่าน พื้นที่ที่มีผู้ป่วยโรควัณโรค
2. ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในพื้นที่แออัด ควรใส่หน้ากากอนามัย
3. รักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
4. หากเป็นผู้ป่วยที่ต้องอยู่ในภาวะภูมิคุ้มกันโรดต่ำ เช่น เป็นผู้ติดเชื้อ HIV หรือกำลังรับประทานยากดภูมิคุ้มกันอยู่ ควรหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค
5. ฉีดวัคซีนป้องกันโรควัณโรค



6. ตรวจสอบสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี
7. แม้การตรวจร่างกายจะปกติ แต่หากมีอาการผิดปกติระยะเวลาหนึ่ง เช่น น้ำหนักลดไม่ทราบสาเหตุ เบื่ออาหาร มีไข้ต่ำๆ คลำได้ก้อนผิดปกติ ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ



“
อุบัติการณ์ของวัณโรคในประเทศไทย
ยังไม่ลดลง สามารถเกิดได้กับทุกคน
ทุกเพศ ทุกวัย และสามารถเกิดขึ้นได้
ในหลายอวัยวะ: ควรหมั่นตรวจร่างกาย
เป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกันการเกิดโรค
”

แพทย์

โรงพยาบาลเมืองเลย งาม

สอบถามรายละเอียดและนัดพบแพทย์ได้ที่
โทร. 042-870000 ต่อ 1300,1301

แพทย์ประจำ



พ.อ.อนุพงษ์ จงอธิษฐานานนท์

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



พ.ว.นุชริย จิตนาศวสดี

กุมารแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.



พ.ว.ริตต์พงษ์ จอสรันฑกุล

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



พ.ญ.กนกลักษณ์ มหายศนันท์

อายุรแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
กรุณาโทรนัดหมาย



พ.ว.กิตติศักดิ์ ไทรเกียรติ

ศัลยแพทย์ทั่วไป
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์, พุธ, ศุกร์ 07.30-17.00 น.
วันอังคาร, พฤหัสบดี 07.30-20.00 น.



พ.ญ.ปิยธิดา ชันธธา

สูติ-นรีแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์, พุธ, ศุกร์ 07.00-17.00 น.
วันอังคาร, พฤหัสบดี 08.00-20.00 น.



พ.ว.มานะ ธรรมปิ่นจิตต์

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



พ.ว.กรงพล วงศ์สุวรรณ

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



พ.ญ.กัณฑ์กนิษฐ ชวลีลาปิ่นสุข

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



พ.ว.วิศวะ ปานศรีพงษ์

แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน
วันเวลาออกตรวจ
กรุณาโทรนัดหมาย

แพทย์นอกเวลา

ศิษย์แพทย์ทั่วไป



พญ.วันยี่ศิริ สุวรรณภินันท์

นาย ชัชวาล วัฒนินนลศรี

พญ.อุศณี เอนอินยอนันต์

นาย นครินทร์ ฤทธิสิงห์

นาย เทอดไทย ทองอุ่น

นาย อภิชาติ วิจิธวงศานนท์

สูติ-บรีฟแพทย์



พญ.ปภาดา วาณิชสมบัติ

นาย ชุมเชื่อง นุณตฤกษ์

ศิษย์แพทย์ตาแดง



นาย นิธิ ศรีสุขขันธ์

แพทย์หู คอ จมูก



พญ.นันทิษา ทวีประจักษ์

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป



นาย ฐิติศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์

นาย สัจจคงเพชร ทอมสมบัติ

จักษุแพทย์



พญ.ศศิธร ดาวงษ์กลาง

พญ.กนกวรรณ บำรุงราชพิทักษ์

ศิษย์แพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ



นาย กฤษณ์ สิบตวันพิพัฒน์กุล

ศิษย์แพทย์กระดูกและข้อ



พล.ต.นพ. สุภชัย อินทรปรีชา

นาย สวัสดิ์ คุณสมนัตติกุล

อายุรแพทย์



นาย บุรณันต์ เจริญรอนันต์

นาย ศวีร์นันท์ พิกษา

รังสีแพทย์



พญ.กุศลีน พิลาแดง

พญ.นันทิษา วัฒนินนลศรี

กุมารแพทย์



นาย ศนุช บ่วงรัก

นาย สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์

ศัลยกรรม ตาแตกต่าง

- ทำตาสองชั้น
- ตัดถุงใต้ตา
- เสริมจมูก
- ปากบาง-เรียว-กระชับ
- ตัดปีกจมูก
- ยกกระชับหน้า
- ตัดไขมันหน้าท้อง
- เอาซิลิโคนออกจากเต้านม



“โรงพยาบาล
เมืองเลย งาม”

พร้อมให้คำปรึกษาและศัลยกรรม
โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมตาแตกต่าง
ปรึกษาแพทย์ได้ทุกวันพุธ เวลา 17.00-20.00 น.
หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 042-870000



โรงพยาบาลเมืองเลย งาม

E-mail : loeiram@yahoo.com Website : www.loeiram.co.th
546 หมู่ 1 ถนนมสิวธรรม ต.นาอน อ.เมืองเลย จ.เลย 42000
โทรศัพท์ 042-870000 โทรสาร 042-812400
Facebook : MuangLoei Ram Club

ฉุกเฉิน เร็วกรพพยาบาล
042-832 520 