

THAINAKARIN HOSPITAL
NEWSLETTER

HEALTHY *Society*

วารสารส่งเสริมสุขภาพ
และแนวคิดเชิงบวกเพื่อคนไทย



COVER STORY
ภาวะวิกฤต

เจ็บบพล้น

ภัยร้าย...อันตรายต่อชีวิต

อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทรนครินทร์



www.thainakarin.co.th

+EDITOR'S TALK

ร่างกายคือ “เครื่องจักร” สำคัญ

ที่จะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตของเราให้ก้าวไปข้างหน้า

แต่หากวันใดร่างกายเกิดอาการสะดุดอย่างกะทันหัน อะไร ๆ ที่เรากำลังเพียรหมายไว้ก็อาจจะไม่เป็นไปตามแผนใช้ไหมคะ การเตรียมพร้อมและระวังไว้ก่อนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ Healthy Society ฉบับนี้ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาการวิกฤตที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน

คนที่โรคประจำตัว เช่น เป็นโรคเบาหวานอาจมีโอกาสเกิดภาวะช็อก

จากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้ ส่วนคนที่ร่างกายแข็งแรงก็อาจเกิดภาวะวิกฤต

โดยไม่รู้ตัวได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น การรับประทานยาคุมสำหรับบางคนอาจส่งผล

ให้เกิดลิ่มเลือดจนเกิดภาวะอุดตันในปอดได้ หรือ บางคนอาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง

จนเยื่อหุ้มสมองอักเสบโดยมีสาเหตุจากโรคฉี่หนู เป็นต้น

หากเราเข้าใจถึงภาวะวิกฤตต่าง ๆ ก็จะสามารถจับสัญญาณที่ร่างกาย

ส่งเสียงเตือนออกมา และรีบมาพบแพทย์ได้ทัน ก่อนที่อาการจะลุกลาม

และรุนแรงมากขึ้นไป

ที่สำคัญ เราต้องดูแลสุขภาพเชิงรุกด้วยการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

ยิ่งเราค้นหาโรคที่แฝงอยู่ในตัวได้เร็ว ก็ยิ่งมีโอกาสรักษาหายได้เร็วเช่นกันค่ะ

ยุติยา หวังศานุภาพ

ผู้อำนวยการบริหารและ

รองผู้อำนวยการบริหารสายงานพัฒนารุกิจ



เจ้าของ

บริษัท โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษา

จตุพร สีนากกาทกุล

นพ. เจริญ มินสุข

ศ. คลินิกเกียรติคุณ นพ. ชัยพร ภัทราม

สิริศิลป์ เจียสุวรรณ

ประภัทร สุทธาวศ

ประสานงานและจัดทำ

ฝ่ายการตลาดและสื่อสารการตลาด

ที่อยู่

โรงพยาบาลไทยนครินทร์

เลขที่ 345 ถนนนา-ตราด กม. 3.5

บางนา กรุงเทพมหานคร 10260

โทร. : 0 2361 2727 หรือ 0 2361 2828

โทรสาร : 0 2361 2777 หรือ 0 2361 8888

E-mail : info@thainakarin.co.th

www.thainakarin.co.th

CONTENTS

02 Editor's Talk

03 News & Activities / มูลนิธิหลวงพ่อบุระ-จตุเรจริญ

04 CSR

05 Cover Story: ภาวะวิกฤตเฉียบพลัน ภัยร้าย...อันตรายต่อชีวิต

11 Doctor's Profile

12 Your Health: อาการแบบไหนต้อง “เฝ้า!” ไว้ก่อน

13 Success Story: ประสบการณ์หัวใจวายเฉียบพลัน

14 Healthy Tips: 8 พฤติกรรม เปลี่ยนฉันทนคนเดิมให้สุขภาพดี

NEWS & ACTIVITIES



โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ครว้า 2 รางวัล

“Muang Thai Life Assurance Hospital Awards 2017”

รางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ด้านความเร็ว มีคุณภาพ และเข้าใจความต้องการของลูกค้า (ประเภทโรงพยาบาลขนาดใหญ่)

รางวัลชนะเลิศอันดับ 2 ด้านการดูแลใส่ใจอย่างเป็นเลิศ (ประเภทโรงพยาบาลขนาดใหญ่)

บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ได้จัดโครงการ

Muang Thai Life Assurance Hospital Awards 2017

เพื่อพัฒนาความร่วมมือระหว่างบริษัทฯ และโรงพยาบาลคู่สัญญา 295 แห่งทั่วประเทศ

โดยมีบริษัทวิจัยชั้นนำของโลก บริษัท นีลสัน ประเทศไทย เป็นผู้ทำการสำรวจความพึงพอใจของลูกค้า และยังมีคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจากสาขาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นผู้ร่วมพิจารณาด้วย

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ต้อนรับเทศกาลตรุษจีน

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2561 โดยจัดกิจกรรมมอบชาลาเปามงคล

ให้กับผู้ป่วยที่แผนกผู้ป่วยใน บรรยากาศเต็มไปด้วยรอยยิ้มและความประทับใจ



มูลนิธิหลวงพ่อบุร - จตุเจริญ โรงพยาบาลไทยนครินทร์

วันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2560 มูลนิธิหลวงพ่อบุร - จตุเจริญ โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จัดงานทอดผ้าป่าสามัคคี ประจำปี 2560 เพื่อพระอาพาธและบริจาคให้แก่สาธารณประโยชน์ โดยมี พระวินัยสุนทรเมธี (หลวงพ่อบัลลังก์) เป็นประธานฝ่ายสงฆ์

และมีคุณจตุพร สีหนาทกฤดากร ประธานกรรมการ กับ นายแพทย์เจริญ มีนสูง ประธานฝ่ายแพทย์ ร่วมเป็นประธานฝ่ายฆราวาส โดยงานทอดผ้าป่าครั้งนี้มีผู้ร่วมงานเป็นจำนวนมาก ผู้มีจิตศรัทธาสมากรสามารถแจ้งความประสงค์บริจาคเข้ามูลนิธิหลวงพ่อบุร - จตุเจริญ ได้ที่

- มูลนิธิหลวงพ่อบุร - จตุเจริญ โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ชั้น 11
- กล้องรับบริจาค หน้าแผนกการเงิน ชั้น G และ ชั้น L
- โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “มูลนิธิหลวงพ่อบุร - จตุเจริญ โรงพยาบาลไทยนครินทร์” เลขที่บัญชี 019 6 03949 6 ธนาคารธนชาต จำกัด (มหาชน) สาขาบางนา หากต้องการใบอนุโมทนาบัตร เมื่อโอนแล้วโปรดโทรแจ้ง หมายเลข 0 2361 2727 และ 0 2361 2828 ต่อ 3397



ทำบุญ...ได้บุญ

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ไม่ได้เป็นเพียงแค่องค์กรทางการแพทย์

ที่ขับเคลื่อนธุรกิจด้วยความรักและความปรารถนาดีที่จะให้ผู้รับบริการของเราทุกคน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ แต่เรายังคงคำนึงถึงความห่วงใย ใส่ใจ และให้ความสำคัญกับการสร้างประโยชน์คืนสู่สังคม เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่ง ในการสร้างคุณภาพชีวิตของคนในสังคม ให้มีสุขภาพดี มีความสุข และพร้อมเติบโตไปด้วยกัน

ทั้งนี้ ในปี 2560 ที่ผ่านมา โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ได้ร่วมดำเนินโครงการ และจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสร้างสรรค์สังคม หลากหลายรูปแบบ ได้แก่

- โครงการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ 21 โครงการ
- การรับบริจาคโลหิตและอวัยวะ: 4 โครงการ
- โครงการจัดเสวนาบรรยายส่งเสริมความรู้ทางการแพทย์และสุขภาพ 7 โครงการ
- โครงการ ก. โกโกลายหมอก ในวันเด็กแห่งชาติ 1 โครงการ
- โครงการบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ภาคใต้ 1 โครงการ

CSR+ โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ทั้งหมดนี้ เรามีเป้าหมายเพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือและสร้างสรรค์เพื่อสังคม พร้อมไปกับการพัฒนาองค์กรเพื่อสร้างมาตรฐานการบริการให้มีคุณภาพสูง รวมถึงสร้าง “ความอบอุ่นและความมั่นใจ” ให้กับผู้มาใช้บริการที่โรงพยาบาลไทยนครินทร์



COVER STORY

ภาวะวิกฤตเฉียบพลัน ภัยร้าย...อันตราย ต่อชีวิต

ภาวะคุกคามต่อร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน อาจเป็นเหตุให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานผิดปกติ จนกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งหากไม่ได้รักษาอย่างทันถ่วงทีก็อาจถึงแก่ชีวิตได้ อย่างไรก็ตาม ภาวะวิกฤตต่อระบบในร่างกายที่ต่างกัน ก็จะมีการรักษาพยาบาลรวมถึง การวินิจฉัยและการรักษาที่แตกต่างกันด้วย ภาวะวิกฤตเฉียบพลันมีทั้งภาวะที่เราพอรู้จักอยู่แล้ว และบางภาวะที่หลาย ๆ คนก็อาจจะคาดไม่ถึง มารู้จักและทำความเข้าใจเพื่อให้สามารถเตรียมตัวรับมือได้ดียิ่งขึ้นค่ะ

1. ภาวะสมองขาดเลือด
2. ภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน
3. ภาวะเบาหวานวิกฤต
4. ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในปอด
5. อาการติดเชื้อเฉียบพลัน



ภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน (Sudden Cardiac Arrest)

คือ ภาวะที่เกิดจากหัวใจจะหยุดบีบตัว
อย่างเฉียบพลันโดยไม่มีสัญญาณเตือน

เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา

ทันทีที่หัวใจหยุดบีบตัว เลือดก็จะไม่ไหลเวียน
สมองและอวัยวะต่าง ๆ จะเริ่มขาดเลือด
การแลกเปลี่ยนออกซิเจนและของเสียในร่างกายก็หยุดลง
หากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องภายใน 4 นาที
โอกาสฟื้นคืนชีพจะลดลง

อาการที่เห็นเด่นชัด

- หหมดสติ
- ชีพจรหยุดเต้น
- ไม่หายใจ

ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อย

- โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ
กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง ภาวะกระแสไฟฟ้าในหัวใจ
มีความผิดปกติ มีแนวโน้มสูงที่จะนำไปสู่ภาวะหัวใจ
หยุดเต้นเฉียบพลันได้
- ภาวะโรคหัวใจแฝง คนทั่วไปที่เราเห็นภายนอก
ว่ามีร่างกายแข็งแรงและกระฉับกระริ้วก็อาจเกิดภาวะ
หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันได้ หากไม่รู้ตัวว่าตนเอง
มีภาวะโรคหัวใจแฝงอยู่
- ปัจจัยเสี่ยงจากโรคอื่นที่มีผลต่อหัวใจ ได้แก่ เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง
พฤติกรรมสูบบุหรี่เป็นประจำ

การวินิจฉัยและรักษา

“เกิดขึ้นเฉียบพลัน ต้องรักษาทันทีทันใด”

Emergency Treatment ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่เกิดภาวะหัวใจ
หยุดเต้นเฉียบพลัน เพราะทุกวินาทีที่ผ่านไปโดยไม่ได้ทำอะไรเลย
จะส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย โดยเฉพาะ “สมอง”
เนื่องจากสมองไม่มีพลังงานสำรองและต้องใช้ออกซิเจนกว่า 20%
ของออกซิเจนทั้งหมดที่ใช้ในร่างกายมนุษย์
เมื่อได้รับการช่วยชีวิตมาได้แล้ว ในเบื้องต้นแพทย์จะต้องวินิจฉัยเพื่อหาสาเหตุ
ที่กระตุ้นให้เกิดอาการขึ้น แล้วรักษาตามอาการของผู้ป่วย

COVER
STORY

ภาวะหัวใจ
หยุดเต้น
เฉียบพลัน



COVER STORY

ภาวะสมอง ขาดเลือด



เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา

เลือดที่กำลังถูกลำเลียงเพื่อไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ในสมองของเรา ถูกทำให้หยุดลง โดยอาจเกิดจากลักษณะ หลอดเลือดตีบ หลอดเลือดมีการอุดตัน หรือเกิดหลอดเลือดสมองแตก เมื่อไม่มีเลือดไปหล่อเลี้ยง สมองจะได้รับออกซิเจนน้อยลง แล้วเซลล์สมองจะเริ่มตาย และขยายขนาดไปเรื่อย ๆ

อาการที่เห็นเด่นชัด

อาการที่เกิดขึ้นจะเป็นแบบเฉียบพลัน

คำสำคัญของอาการสมองขาดเลือด คือ **F.A.S.T**

FACE

หน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว

ARM

ให้ยกแขน แล้วยกค้างไว้ไม่ได้ บ่งบอกถึงว่ามีอาการ แขนขาอ่อนแรง และ/หรือ ชาซีกใดซีกหนึ่งของร่างกาย

SPEECH

พูดติด ๆ จัด ๆ พูดไม่ชัด การใช้ภาษาผิดปกติไป

TIME

เมื่อมีอาการดังกล่าว ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที

ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อย

โรคประจำตัว : ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะไขมันสูง
โรคหัวใจบางชนิด ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป
โรคอ้วน หรือมีภาวะน้ำหนักเกิน มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้
มีไลฟ์สไตล์เคลื่อนไหวน้อยและขาดการออกกำลังกายประจำ สูบบุหรี่

การวินิจฉัยและรักษา

“Time is Brain”

ทุก ๆ เวลาที่ผ่านไปมีค่า หากยิ่งมาพบแพทย์ได้เร็ว โอกาสที่ผลการรักษา จะออกมาดีหรือหายเป็นปกติก็จะยิ่งมากขึ้น

- วินิจฉัยจากประวัติอาการและการตรวจร่างกายร่วมกับรังสีวินิจฉัย
- ผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะทุกนาทีที่ผ่านไป บริเวณสมองส่วนที่ขาดเลือดจะกลายเป็นสมองตาย และค่อย ๆ ขยายวงกว้างขึ้น ซึ่งหากได้รับการรักษาได้ทันเวลา แล้วมีเลือดกลับมาช่วยเลี้ยงบริเวณที่ขาดเลือด ก่อนที่สมองจะตายถาวร ก็จะทำการดีขึ้นลดความพิการหรือกลับมาเป็นปกติได้

“

ควบคุมเบาหวาน

ต้องใช้สมดุลสามอย่าง

คือ 1. รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

2. ควบคุมอาหาร และ

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

”

COVER
STORYภาวะเบาหวาน
วิกฤติ

เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา

ภาวะนี้เริ่มต้นขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถเปลี่ยนกลูโคสให้กลายเป็นพลังงานได้ เนื่องจากขาดฮอร์โมนชื่อ “อินซูลิน” จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เพราะร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ได้ ร่างกายจึงเปลี่ยนกระบวนการใหม่ คือ ไปดึงเอาไขมันและกล้ามเนื้อที่สะสมไว้ มาเปลี่ยนให้เป็นพลังงาน ในกระบวนการนี้ จะทำให้เกิดกรดไขมันและสารคีโตนขึ้นในร่างกาย เรียกภาวะที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้ว่า Diabetic Ketoacidosis (DKA)

มีอาการอย่างไร

- เวียนหัว คลื่นไส้ อาเจียน
- ตาพร่า คอแห้ง
- กระหายน้ำ ปัสสาวะมาก
- หายใจหอบลึก

หากปล่อยทิ้งไว้ และไม่ได้รับการรักษา ผู้ป่วยจะค่อย ๆ ซึมลง การรับรู้ผิดปกติ มีอาการสับสนมากขึ้น จนอาจเข้าสู่ภาวะช็อกในที่สุด

ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อย

1. ขาดยา กิน ขาดยาผิด เช่น ไปเที่ยวแล้วไม่ได้นำไปด้วย หรือหยุดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์
2. เจ็บป่วยฉุกเฉิน แล้วไม่ได้ติดตามระดับน้ำตาลในเลือด หรือไม่แจ้งแพทย์
3. ได้รับสเตียรอยด์จากยาที่รักษาอาการอื่น จากยาสมุนไพร หรือจากยาลูกกลอน

การวินิจฉัยและรักษา

1. ควบคุมและติดตามระดับน้ำตาล

เมื่อคนไข้เบาหวานวิกฤตมาที่โรงพยาบาลจะต้องมีการให้น้ำเกลือและอินซูลินทางเส้นเลือด รวมถึงต้องมีการเจาะติดตามน้ำตาลทุก 1 ชั่วโมง เพื่อดูให้ระดับน้ำตาลคงที่

2. ต้องค้นหาสาเหตุ

แพทย์จะค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเบาหวานวิกฤตว่าเกิดจากอะไร แล้วแก้ไขให้ตรงจุด เช่น มาด้วยติดเชื้อหรือไม่ หรือมีเส้นเลือดหัวใจตีบหรือเส้นเลือดที่สมองตีบหรือเปลา หรือคนไข้ควบคุมอาหารไม่ดีเอง ซึ่งเมื่อพบสาเหตุก็แก้ไขไปตามนั้น

3. ดูแลอย่างใกล้ชิด

ปกติแล้วผู้ป่วยอาจจะต้องเข้าไอซียูอย่างน้อย 2 วัน จนอาการดีขึ้น คือ คนไข้ไม่หอบ ปัสสาวะออกดี สัญญาณชีพดี น้ำตาลลดลงน้อยกว่า 250 mg/dL และภาวะเลือดเป็นกรดหมดไป



COVER STORY

ภาวะลิ่มเลือด อุดตันในปอด



รักษาตามอาการและสาเหตุ

- พ้นฟู้ชีวิต กรณีผู้ป่วยมีอาการช็อกหรือหัวใจหยุดเต้น
- ให้ยาละลายลิ่มเลือด และ/หรือยาต้านลิ่มเลือด ข้อพึงระวัง ต้องพิจารณาด้วยว่าผู้ป่วยมีข้อห้ามการให้ยาต้านลิ่มเลือดหรือยาละลายลิ่มเลือดหรือไม่
- พิจารณาถึงความจำเป็นในการผ่าตัด

ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในปอด

เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา

ร่างกายมีการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ จนเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ ลิ่มเลือดนั้นผ่านไปตามเส้นเลือด จนเข้าไปที่หัวใจห้องขวา แล้วหลุดไปอุดตันที่หลอดเลือดในปอด ผลที่ตามมาจากการอุดตัน ก็คือ เลือดจะกลับเข้าสู่หัวใจฝั่งซ้าย ได้น้อยลง ทำให้เลือดดำไม่สามารถแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนได้ หากลิ่มเลือดเป็นก้อนขนาดใหญ่ จะไปเพิ่มแรงสียดทาน ในหลอดเลือดปอดผู้ป่วยจะเริ่มมีความดันโลหิตต่ำลง จนช็อก และเสียชีวิตในที่สุด

อาการที่เห็นเด่นชัด

- หายใจหอบอย่างเฉียบพลัน
- ใจสั่น แน่นหน้าอก
- เหนื่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ
- หน้ามืด เป็นลม ถึงขั้นหมดสติ
- เจ็บชายโครง (กรณีมีการอุดตันที่หลอดเลือดปอดส่วนปลาย)

ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อย

- ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวนาน ๆ ทำให้เลือดไหลเวียนได้ลดลง จึงเกิดลิ่มเลือดได้ง่าย เช่น ร่างกายเคลื่อนไหวน้อยจากการพักผ่อนหลังผ่าตัดหรือจากการเดินทางที่ต้องอยู่กับที่นาน ๆ
- ความผิดปกติของเลือดในรูปแบบที่ทำให้เกิดลิ่มเลือดได้ง่าย
- มีประวัติเป็นโรคมะเร็ง
- รับประทานยาคุมกำเนิดต่อเนื่อง ซึ่งเป็นปัจจัยที่เริ่มพบมากขึ้นในคนที่มีอายุไม่มาก

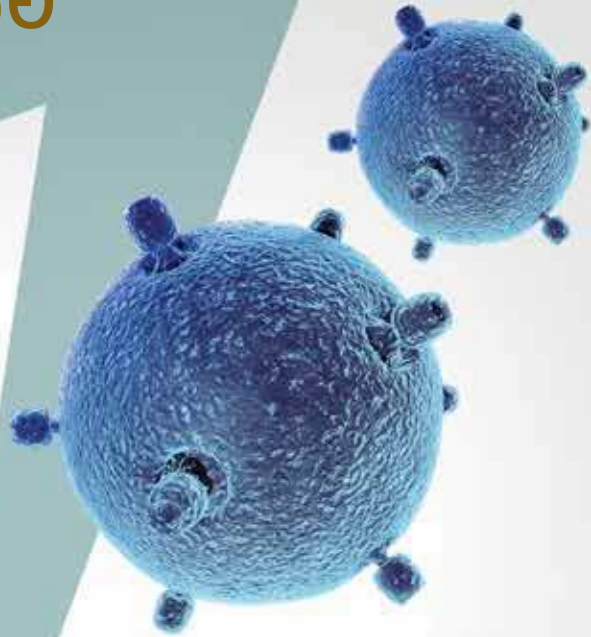
การวินิจฉัยและรักษา

การจำแนกภาวะลิ่มเลือดอุดตันในปอดออกจากโรคอื่น ๆ เป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น เพราะอาการของภาวะนี้จะมีลักษณะคล้ายกับอีกหลายโรค เช่น โรคปอด โรคหัวใจและหลอดเลือด หรือภาวะหายใจหอบเกินไป (Hyperventilation)

- ชักประวัติและตรวจร่างกาย สามารถช่วยคัดกรองในเบื้องต้นได้
- การถ่ายภาพรังสีทรวงอก อาจช่วยให้พบว่าบางบริเวณของปอดมีหลอดเลือดลดลง
- การตรวจคลื่นเสียงสะท้อนหัวใจ (Echocardiography) อาจพบลักษณะหัวใจห้องล่างขวามีขนาดโตไปเบียดผนังกับหัวใจห้องล่าง และอาจพบว่ามีความดันในปอดสูง (Pulmonary Hypertension)
- การตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์โดยการฉีดสารทึบแสงดูเส้นเลือดปอด (CT Pulmonary Angiography) ซึ่งเป็นมาตรฐานในการตรวจหาตัวโรค

COVER STORY

อาการติดเชื้อ เฉียบพลัน



อาการที่เกิดจากการติดเชื้อ อาจจะเป็นเชื้อไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา หรือเชื้อปรสิต ส่วนใหญ่อาการจะเกิดขึ้นเฉียบพลัน และสามารถรักษาให้หายได้ในระยะเวลาสั้น ๆ แต่บางรายอาจติดเชื้อรุนแรง ส่งผลต่ออวัยวะสำคัญในร่างกาย ซึ่งการรักษาและฟื้นฟูร่างกายต้องใช้เวลานาน นอกจากนี้การติดเชื้อแบคทีเรียต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายแล้วยังมีบางโรคที่คาดไม่ถึงว่าจะทำให้เกิดภาวะวิกฤตได้

โรคไข้วัดใหญ่

เป็นการติดเชื้อที่ระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลันจากเชื้อไวรัส

อาการที่เห็นเด่นชัด

- ไข้สูงแบบทันทีทันใด
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- อ่อนเพลีย
- ภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญคือ ปอดบวม ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

การวินิจฉัยและรักษา

รักษาตามอาการ หากมีภาวะแทรกซ้อนก็ควรได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด

โรคอีหุ

โรคติดเชื้อแบคทีเรียจากสัตว์มาสู่คน โดยเฉพาะ “หมู” เชื้อโรคจาก “อีหุ” จะเข้าสู่ร่างกายคนผ่านทางบาดแผล หรือไชเข้าทางผิวหนังที่เปื่อยช้ำจากการแช่น้ำนาน ๆ

อาการที่เห็นเด่นชัด

- มีไข้
- ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีอาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบ บานตาอักเสบ ตับและไตจะถูกทำลาย

การวินิจฉัยและรักษา

ในรายที่ไม่รุนแรงจะให้รับประทานยาปฏิชีวนะเพื่อไปฆ่าเชื้อโรค แต่หากอาการรุนแรงมากขึ้นแพทย์อาจพิจารณาให้ยาปฏิชีวนะทางหลอดเลือดดำ

โรคซิก้า

ตามปกติแล้วโรคซิก้ามักจะไม่ได้เกิดภาวะวิกฤต แต่ก็มีโอกาสพบได้ว่าผู้ป่วยบางรายมีความสัมพันธ์กับกลุ่มอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง จนทำให้เกิดภาวะหายใจล้มเหลว ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องระวังเช่นกัน “ซิก้า” มีอยู่หลายเป็นพาหะ โรคนี้ถูกค้นพบในปี ค.ศ. 1947 ในสิงคโปร์ พบการติดเชื้อซิก้าในมนุษย์เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1952

อาการที่เห็นเด่นชัด

- มีไข้ ปวดศีรษะ
- ผื่นผื่นหนึ่ง
- ตาอักเสบ
- ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ
- อาการส่วนใหญ่ไม่รุนแรง และเป็นอยู่ประมาณ 2-7 วัน ยกเว้น ในการติดเชื้อไวรัสในหญิงตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดทารกที่คลอดมามีสมองเล็ก (Microcephaly) หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ได้

“โรคเบาหวานเป็นแล้ว ไม่หาย แต่ก็ไม่ได้ทำให้เสียชีวิต
ถ้าเราควบคุมพฤติกรรมของเราได้ดี นั่นคือ ต้องออกกำลังกาย
ต้องตรวจเลือด ต้องควบคุมอาหาร และต้องปรึกษาแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
แล้วเราก็จะมีชีวิตอยู่ได้ตามศักยภาพที่ได้มาของชีวิต
แต่ถ้าเราปล่อยปละละเลย ตามสัถิตแล้วก็มีจะเสียชีวิตเร็วขึ้น 10 ปี ”

+ DOCTOR'S PROFILE

พญ. รัญทิพย์ จงบุญญาบุภาพ

อายุรแพทย์ สาขาโรคเบาหวานและต่อมไร้ท่อ
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ประวัติการศึกษา

แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วุฒิบัตร

อายุรศาสตร์ทั่วไป โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
อายุรศาสตร์ สาขาโรคเบาหวานและต่อมไร้ท่อ วชิรพยาบาล

“ภาวะลิ้มเลือดอุดตันในปอดเป็นภาวะที่อันตรายถึงแก่ชีวิต
อาการแสดงมีตั้งแต่อาการน้อย ไม่รุนแรง จนถึงหัวใจหยุดเต้น
หากสงสัยว่าตนเองจะเป็นภาวะดังกล่าว หรือมีปัจจัยเสี่ยง
ควรรีบเข้าไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป ”

พญ. วิรากรณ์ พุฒินวงศ์รักษ์

อายุรแพทย์ สาขาโรคระบบหายใจและภาวะวิกฤตระบบการหายใจ
ประจำแผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลไทยนครินทร์

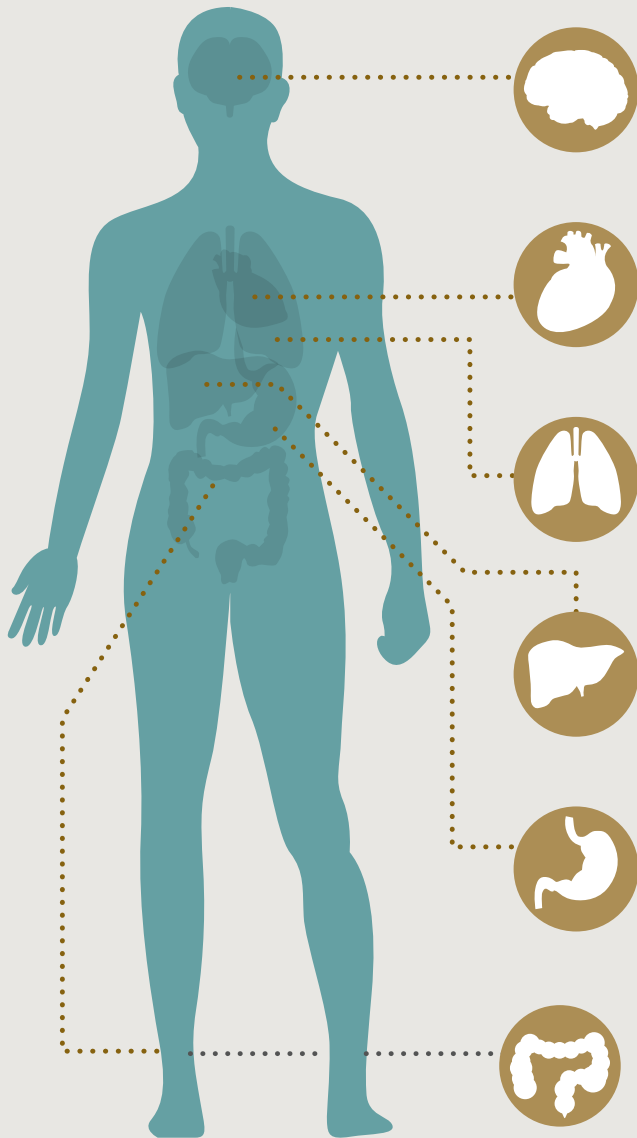
ประวัติการศึกษา

แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วุฒิบัตร

อายุรศาสตร์ทั่วไป คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อายุรศาสตร์ สาขาโรคระบบหายใจและภาวะวิกฤตระบบการหายใจ
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

+ YOUR HEALTH



อาการแบบไหนต้อง “เฝ้า” ไว้ก่อน

เคยเป็นกันใช่ไหม? อยู่ดี ๆ ก็มีอาการเหล่านี้

- เวียนศีรษะบ่อย ๆ
- ปวดหัวเกือบทุกวัน
- หน้ามืด วูบ ๆ จะเป็นลม
- เดินเซไปเซมา
- เจ็บหน้าอก เป็น ๆ หาย ๆ
- ใจสั่น
- จุกแน่นหน้าอก หายใจไม่เต็มท้อง

มีอาการเหล่านี้ อย่างละอย่าง แม้ผิวเผินจะเป็นอาการป่วยพื้นฐานที่หลาย ๆ คน มักคิดว่า แค่รับประทานยาหรือพักผ่อนให้เพียงพอก็น่าจะหายแล้ว แต่บางครั้งอาการที่เกิดขึ้นนี้อาจกำลังเป็น “สัญญาณ” ของโรคร้ายแรง หรือภาวะอันตรายแบบเฉียบพลัน จนคุกคามถึงชีวิต โดยที่เราอาจไม่ทันเตรียมตัวที่จะรับมือ

ยังมีโรคประจำตัว ยังต้องใส่ใจ

คนที่มีโรคประจำตัวต้องคอยดูแลและสังเกตตัวเองทุกวัน ว่ามีอาการผิดปกติอะไรที่จะนำไปสู่อาการร้ายแรงหรือไม่ **ที่สำคัญ คือ**

อย่าห่างหมอ พบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

อย่าลืมนยา รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งให้ครบ

อย่าละเลยตัวเอง มีอาการอะไรให้เฝ้าไว้ก่อน และปรึกษาแพทย์ทันที

ปลอดโรคประจำตัว อย่าคิดว่า “ไม่เป็นไรรอกน่า”

คนที่คิดว่าตัวเองแข็งแรงดี มักจะชะล่าใจว่าเราไม่เป็นอะไร บางทีก็ทำให้ละเลยการไปตรวจสุขภาพประจำปี อย่าลืมนว่าอาการผิดปกติมักจะมีขึ้นอย่างเฉียบพลัน ภายนอกดูแข็งแรงดี แต่จะเกิดอาการอะไรปุบปับขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ การหมั่นพบแพทย์ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายเป็นประจำ คือการค้นหา “โรค” ถือได้ว่าเป็นการดูแลสุขภาพเชิงรุก ดีกว่าตั้งรับแล้วรอให้เจ้าโรคร้ายต่าง ๆ เดินมาเคาะประตูเรียกเราเอง ซึ่งกว่าจะถึงวันนั้น ก็มักจะแสดงอาการจັນรุนแรงเสียแล้ว

SUCCESS STORY



ประสบการณ์หัวใจวายเฉียบพลัน

คุณสุนทร จิตกรีสร

“อาการวูบและหัวใจวายเฉียบพลัน อาจเกิดได้ในผู้ป่วยโรคหัวใจโดยไม่รู้ตัว”

หากคุณหรือคนใกล้ตัวมีอาการเหล่านี้ ต้องพบแพทย์โดยทันที

บทสัมภาษณ์บางส่วนจาก คุณสุนทร จิตกรีสร กับ วินาทีฝ่าตัดหัวใจช่วยชีวิต

โดย นายแพทย์นรินทร์ สุวะวัชรินทร์ และทีมแพทย์ศูนย์โรคหัวใจ

เหตุการณ์ฉุกเฉินที่เกิดขึ้น

“มา Fitness ตามปกติ พอขึ้นลู่วิ่งช่วยที่วอร์มอยู่ รู้สึกว่าตัวเองวูบตรงลั้นปี เชื่อกันว่านั่นคือสาเหตุของโรคหัวใจวาย”

ทุกนาทีที่ผ่านไปคือชีวิต ต้องหาโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

“จำได้ว่าเลยจากเซ็นทรัลบางนาจะมีโรงพยาบาลไทยนครินทร์ แต่ไม่ทราบว่าเป็นโรงพยาบาลระดับไหน อย่างไรก็ตามตอนนั้นถือว่าใกล้ที่สุดแล้ว ผมจึงรีบขึ้นแท็กซี่ด้วยตัวเอง พอถึงก็วิ่งเข้าห้องฉุกเฉินทันที”

การช่วยชีวิตโรคหัวใจต้องทำเป็น “ทีม”

“ผมตระหนักว่าผมเป็นโรคหัวใจ จากนั้นก็จะมีทีมคล้ายทีมช่วยชีวิตมาให้ยาและฉีดยา เตรียมการสีกฟักเดียวคุณหมอนรินทร์ก็เข้ามาที่ห้องฉุกเฉิน”

“....ที่ผมเห็นการทำงานของทีมช่วยชีวิต ผมรู้สึกได้ด้วยตัวเองเลยว่า นี่คือมืออาชีพจริง ๆ และคิดว่าตนเองเข้ามาถูกที่แล้ว มีความเชื่อว่านี่สามารถช่วยชีวิตผมได้จริง ๆ”

การดูแลหลังการรักษา

“คุณหมอแนะนำให้ปฏิบัติตามปกติ ถ้าทำอะไรได้ก็ให้ทำ ให้ออกจากบ้านบ้าง ให้ไปจับรถบ้างถึงแม้ว่าระหว่าง 3 เดือน

ผมเข้าห้องฉุกเฉินหลายครั้งนะครับ แต่คุณหมอบอกว่าเป็นสิ่งที่คาดคิดอยู่แล้วว่าต้องเจอจากการทานยา

ซึ่งกลัมน้ำหนักหัวใจก็เสียหายมากพอสมควรแล้ว”

ความประทับใจ

“ทุกครั้งที่มาโรงพยาบาลฯ คุณหมอก็จะให้เวลาผมมากมายครับ

เพราะผมมีข้อสงสัยอะไรเต็มไปหมด ผมรู้สึกว่าได้รับการปฏิบัติจากคุณหมอดีมากถ้าเทียบกับที่อื่น”

รับชมและรับฟัง
บทสัมภาษณ์ฉบับเต็ม
ได้ที่ QR Code



+HEALTHY TIPS

8 พฤติกรรม เปลี่ยนฉันทันทีให้มีสุขภาพดี

หลายคนอยากมีสุขภาพดี แต่...ยังปรับพฤติกรรมตัวเองไม่ได้สักที ลองมาค่อย ๆ ดูกันใหม่คะว่า เราควรปรับ ควรเลิก ควรละ อะไรบ้าง

1. เลิกนอนดึก

“การนอน” คือ คีย์สำคัญที่สุดของสุขภาพที่ดี สักสี่ทุ่มควรเริ่มเตรียมตัว เข้านอนได้แล้ว เคลียร์สมอง เคลียร์ใจ ก่อนล้มตัวลงนอน ที่สำคัญ อยู่ให้ห่างโทรศัพท์ ไอแพด แท็บเล็ตทั้งหลาย พวกนี้ป่วนคลื่นสมองของเราดีนักเชียว

2. ตื่นเช้าขึ้น

ถ้านอนเร็วได้ ตื่นเช้าก็ไม่ใช่เรื่องยากเลย ลองพาตัวเองตื่นเช้า รับอากาศบริสุทธิ์ ฟังเสียงนกร้องพุดคุยกันตอนเช้า อาจจะออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อปลุกพลังในร่างกาย เมื่อร่างกายสดชื่น จิตใจเราก็สดใส

3. มื้อเช้า ต้องเสิร์ฟ

อาหารมื้อเช้ามีสารอาหารไปเลี้ยงสมองได้ดี และเมื่อปรับเวลาตื่นเช้าได้แล้ว อาหารเช้าก็ต้องเสิร์ฟทุกวัน

4. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ตื่นเช้ามา ดื่มก่อนเลยสัก 1-2 แก้ว ทดแทนการขาดน้ำในช่วงนอนหลับ ในช่วงระหว่างวัน ควรดื่มน้ำให้ได้ถึงวันละ 8-10 แก้ว อย่าลืมน้ำต้องค่อย ๆ ดื่ม เหนียว “อึก ๆ” ลงท้องจะกลายเป็นผลเสียมากกว่าผลดี

5. เดินให้มากขึ้น

คุณหมอแนะนำว่าแต่ละวันควรเดินให้ได้ “10,000 ก้าว” ลองใช้แอปพลิเคชันนับก้าวตรงจเขคดู แล้วจะตกใจ!!! มาเริ่มออกเดินให้มากขึ้น เดินขึ้นบันได เดินรอบบ้าน เดินในออฟฟิศ ให้ร่างกายได้ขยับบ้าง

6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่ออาทิตย์ ครั้งหนึ่งสัก 30-40 นาที จะเป็น วิ่ง ว่ายน้ำ โยคะ หรืออะไรก็ได้ที่เราชอบ และทางที่ดีหาเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกัน ชวนกันไปเป็นประจำ ได้ทั้งความสม่ำเสมอและสนุกสนานด้วย

7. ลดของทอด

รู้จักการปฏิเสธของทอดและของมันบ้าง หากไม่ยากเกินอดใจไหว เพื่อลดโอกาสในการเป็นสารพัดโรค เพราะสุขภาพดี ส่วนหนึ่งก็มาจากการเลือกปฏิเสธ No !

8. ใส่ใจในการกินผักและผลไม้

ผักและผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้นได้ในแต่ละวัน หลายคนลืมนึกถึง บอกตัวเองไว้ ต้องรับประทานให้มากขึ้นและให้ครบทุกวัน

“

ถ้ามีหลายพฤติกรรมเหลือเกิน
ที่เราต้องปรับเปลี่ยน
แนะนำว่าให้เปลี่ยน“ทีละ” พฤติกรรม
จะช่วยให้ไม่กดดันตัวเองมากเกินไป
ทำทีละนิด อย่างสม่ำเสมอ
และมีความสุขนะคะ

”



SHOYUU

Premium Japanese Restaurant



ร้านอาหารญี่ปุ่น ระดับพรีเมียม SHOYUU สามารถรองรับลูกค้าจำนวนมาก
ไม่ว่าคุณจะมี Life Style แบบไหน ก็จะมีที่สักอุน อิ่มอร่อยที่ SHOYUU



Counter



Bar Zone



Group / VIP



Family Zone



Couple



Friend Zone



สอบถามเพิ่มเติม ☎ 089-620-8888

Facebook: Shoyuubangna Instagram: Shoyuubangna Twitter: @Shoyuubangna

SHOYUU Japanese Restaurant (Little Walk)

สิทธิ์ส่วนลด - ส่วนลด 15% สำหรับบัตรสมาชิก Thainakarin Society

ระยะเวลา วันนี้ - 31 สิงหาคม 2561

