

THAINAKARIN HOSPITAL  
NEWSLETTER

# HEALTHY *Society*

วารสารส่งเสริมสุขภาพ  
และแนวคิดเชิงบวกเพื่อคนไทย



## ผ่าตัดส่องกล้อง แผลเล็ก ฟื้นตัวเร็ว

อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทยนครินทร์

[www.thainakarin.co.th](http://www.thainakarin.co.th)



Thainakarin Hospital  
FACEBOOK Official



Thainakarin Hospital  
Official Account



# + CONTENTS

- 03** News & Activities
- 04** CSR
- 05** Cover Story: ฝ่าตัดส่องกล้อง แผลเล็ก พ้นตัวเร็ว
- 12** Your Health: ดูแลอย่างไร ให้ไร้แผลกดทับ
- 13** Healthy Tips: ตรวจให้ครบ ดูแลร่างกายให้พร้อม
- 14** Doctor's Profile
- 15** Healthy Care: เบาหวานกับการผ่าตัด
- 16** Success Story: ฝ่าตัดเลสิก เหมือนได้เกิดใหม่
- 17** Hospital Tour: คลินิกสราญรมย์



#### เจ้าของ

บริษัท โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จำกัด (มหาชน)

#### ที่ปรึกษา

จตุพร สีนาทกกากุล

นพ. เจริญ มีนสุข

ศ. คลินิกเกียรติคุณ นพ. ชัยพร ภัทราคม

สิริศิลป์ เจียสุวรรณ

ประภัทร สุทธาวาศ

#### ประสานงานและจัดทำ

ฝ่ายการตลาดและสื่อสารการตลาด

#### ที่อยู่

โรงพยาบาลไทยนครินทร์

เลขที่ 345 ถ.เทพรัตน (บางนา - ตราด) กม. 3.5

แขวงบางนาเหนือ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. : 0 2361 2727 หรือ 0 2361 2828

โทรสาร : 0 2361 2777 หรือ 0 2361 8888

E-mail : [info@thainakarin.co.th](mailto:info@thainakarin.co.th)

[www.thainakarin.co.th](http://www.thainakarin.co.th)

# +NEWS & ACTIVITIES



## “Happy Life by ชีวิต Season 5”

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ร่วมกับนิตยสารชีวิตจัดกิจกรรมเพื่อคนรักสุขภาพ “Happy Life by ชีวิต Season 5” เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2561 ณ บริเวณโถงชั้น G มีการจัดเสวนาหัวข้อ “โรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหารและลำไส้” โดย นพ.อภิชาติ สุระเมธากุล แพทย์หัวหน้าศูนย์ทางเดินอาหาร พร้อมทั้งมีสาระน่ารู้ต่างๆ จากทีมชีวิตและเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อสุขภาพสู่โรค ในบริเวณงานมีบูธตรวจสุขภาพเบื้องต้น บูธจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพในราคาประหยัด



## "สุขภาพดี อุ่นใจ ใจกล้าๆ บ้านกับไทยนครินทร์"

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ร่วมกับ บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) สาขาบางนา จัดกิจกรรม "สุขภาพดี อุ่นใจ ใจกล้าๆ บ้านกับไทยนครินทร์" เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2561 ณ อาคารไทยประกันชีวิต สาขาบางนา มีการจัดเสวนาเรื่อง “โรคซึมเศร้า...ภัยเงียบที่คุณไม่ควรมองข้าม” โดย นพ.จิตติธัช หล่อรุ่งโรจน์ จิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลไทยนครินทร์ การสาธิตการออกกำลังกายป้องกัน Office Syndrome โดยนักกายภาพบำบัดการสอนการฟื้นคืนชีพ (CPR) โดยพยาบาลวิชาชีพ นอกจากนี้ ยังมีบริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น รวมถึงกิจกรรม DIY ที่สร้างความสนุกสนานให้กับผู้ร่วมงานจำนวนมาก



# สร้างคุณภาพชีวิต คืนประโยชน์กลับสู่สังคม

ตลอด 25 ปีที่ผ่านมา โรงพยาบาลไทยนครินทร์ได้ให้บริการในด้านการดูแลรักษาสุขภาพแก่ประชาชน โดยเป้าหมายสูงสุดคือให้ผู้รับบริการของเราทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และได้รับการรักษาและการดูแลอย่างดีที่สุด ในยามเจ็บป่วย นอกจากการให้บริการทางการแพทย์แล้ว โรงพยาบาลฯ ยังมุ่งมั่นที่จะตอบแทนคืนสู่สังคมและชุมชน ที่ได้ให้ความไว้วางใจและมั่นใจให้โรงพยาบาลฯ เป็นผู้ดูแลสุขภาพของทุกคน

ในปี พ.ศ. 2561 โรงพยาบาลไทยนครินทร์ได้ร่วมดำเนินโครงการและจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสร้างสรรค์สังคม หลากหลายรูปแบบ ได้แก่

- โครงการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ จำนวน 30 โครงการ
- โครงการรับบริจาคโลหิตและอวัยวะร่วมกับสภากาชาดไทย จำนวน 4 โครงการ
- โครงการจัดเสวนาส่งเสริมความรู้ทางการแพทย์และสุขภาพ จำนวน 10 โครงการ
- โครงการ ก.ไก่ในสายหมอก ในวันเด็กแห่งชาติ จำนวน 1 โครงการ

## CSR+

### โรงพยาบาลไทยนครินทร์



# COVER STORY

## ผ่าตัดส่องกล้อง แผลเล็กฟื้นตัวเร็ว

ผ่าตัดส่องกล้องเป็นวิธีผ่าตัดที่นิยมใช้กัน ทั้งเพื่อวินิจฉัย  
และรักษาโรค การผ่าตัดด้วยวิธีนี้ช่วยให้เกิดผลกระทบ  
ต่อร่างกายน้อยกว่าการผ่าตัดแบบเปิดแผล

เครื่องมือที่ใช้ในการผ่าตัดส่องกล้องเรียกว่า  
“แลปพารอสโคป” (Laparoscope) มีลักษณะเป็นท่อ  
ขนาดเล็กตรงปลายท่อมักคล้องติดอยู่ ขณะทำการผ่าตัด  
แพทย์จะสอดท่อดังกล่าวผ่านรอยแผลขนาดเล็ก  
ประมาณ 2-3 เซนติเมตร โดยสามารถใส่เครื่องมือ  
ผ่าตัดผ่านกล้องแลปพารอสโคปเพื่อเข้าไปทำการรักษา  
หรือตัดเนื้อเยื่อเพื่อนำมาวินิจฉัยได้

# Laparoscope

## ผ่าตัดส่องกล้องช่วยให้วินิจฉัยได้ทันที

กล้องที่ติดอยู่ที่ปลายท่อเปรียบเสมือนดวงตา ช่วยให้แพทย์เห็นถึงความผิดปกติของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ได้ โดยจะดูผ่านหน้าจocomพิวเตอร์ที่เชื่อมต่อกับกล้องตัวเล็ก ๆ นั้น แพทย์ก็จะสามารถวินิจฉัยจากภาพที่เห็นได้ในเบื้องต้น แต่หากต้องการวินิจฉัยโดยละเอียดด้วยการส่องตรวจ ก็จะสามารถสอดเครื่องมือเข้าไปตามท่อเพื่อตัดชิ้นเนื้อที่มีลักษณะผิดปกติ แล้วส่งไปตรวจย้งห้องแลปได้

## แผลเล็กลดโอกาสติดเชื้อ

การผ่าตัดไม่ว่าเล็กหรือใหญ่คือการเปิดแผลให้กับร่างกาย ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้เชื้อโรคเข้าโจมตีร่างกายได้ง่ายขึ้น ยิ่งแผลจากการผ่าตัดมีขนาดใหญ่เท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มโอกาสต่อการติดเชื้อมากขึ้น การผ่าตัดด้วยการส่องกล้องจะเปิดแผลขนาดเล็กเพียงพอให้สามารถสอดท่อเข้าไปในร่างกายได้เท่านั้น แผลจึงมีขนาดเล็ก ลดอาการติดเชื้อ และลดการกระทบกระเทือนต่ออวัยวะรอบข้างได้อีกด้วย

### ข้อดีของการผ่าตัดแบบส่องกล้อง

- แผลมีขนาดเล็ก
- เจ็บปวดน้อยลง
- ลดการติดเชื้อ
- ฟื้นตัวเร็ว อาจลุกเดินได้ภายใน 1 วัน
- ไม่ต้องหยุดหรือลางานนาน
- เกิดพังผืดได้น้อยกว่าการผ่าตัดแบบเดิม
- เกิดภาวะแทรกซ้อนได้น้อยกว่า

### : โรคหรืออาการที่วินิจฉัยได้ด้วยการส่องกล้อง

- ตรวจหาเนื้องอก
- สุ่มตัดชิ้นเนื้อที่อาจมีการผิดปกติเพื่อส่องตรวจ
- ตรวจการอักเสบของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ไข่ตั้ง ตับ ฤงน้ำดี ตับอ่อน ม้าม และกระเพาะอาหาร
- ตรวจหามะเร็งที่อาจกระจายไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
- ตรวจหาโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติ
- ตรวจหาโรคอุ้งเชิงกรานอักเสบ (PID)
- ตรวจหาเนื้อเยื่อพังผืดในช่องท้อง เนื้องอกในมดลูก หรือฤงน้ำ

### : โรคที่รักษาได้ด้วยการผ่าตัดส่องกล้อง

- การผ่าตัดไข่ตั้ง
- การผ่าตัดไข่เลื่อน
- การผ่าตัดนิ่วในฤงน้ำดี
- การผ่าตัดต่อมลูกหมาก
- การทำหมีหนิง
- การผ่าตัดเอาอวัยวะออก เช่น มดลูก ท่อนำไข่ กระเพาะปัสสาวะ ม้าม ฤงน้ำดี ไต หรือไข่ตั้ง
- การผ่าตัดเอาลำไส้ใหญ่บางส่วนหรือกระเพาะอาหารออก
- การผ่าตัดข้อเข่าหรือข้อไหล่

# การผ่าตัด ต่อมลูกหมาก ด้วยการส่องกล้อง

ต่อมลูกหมาก คือต่อมที่อยู่รอบท่อปัสสาวะส่วนต้นบริเวณโคนอวัยวะเพศ  
ของผู้ชายต่อมลูกหมากมีหน้าที่สร้างน้ำหล่อเลี้ยงเชื้ออสุจิ

## ความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้กับต่อมลูกหมาก

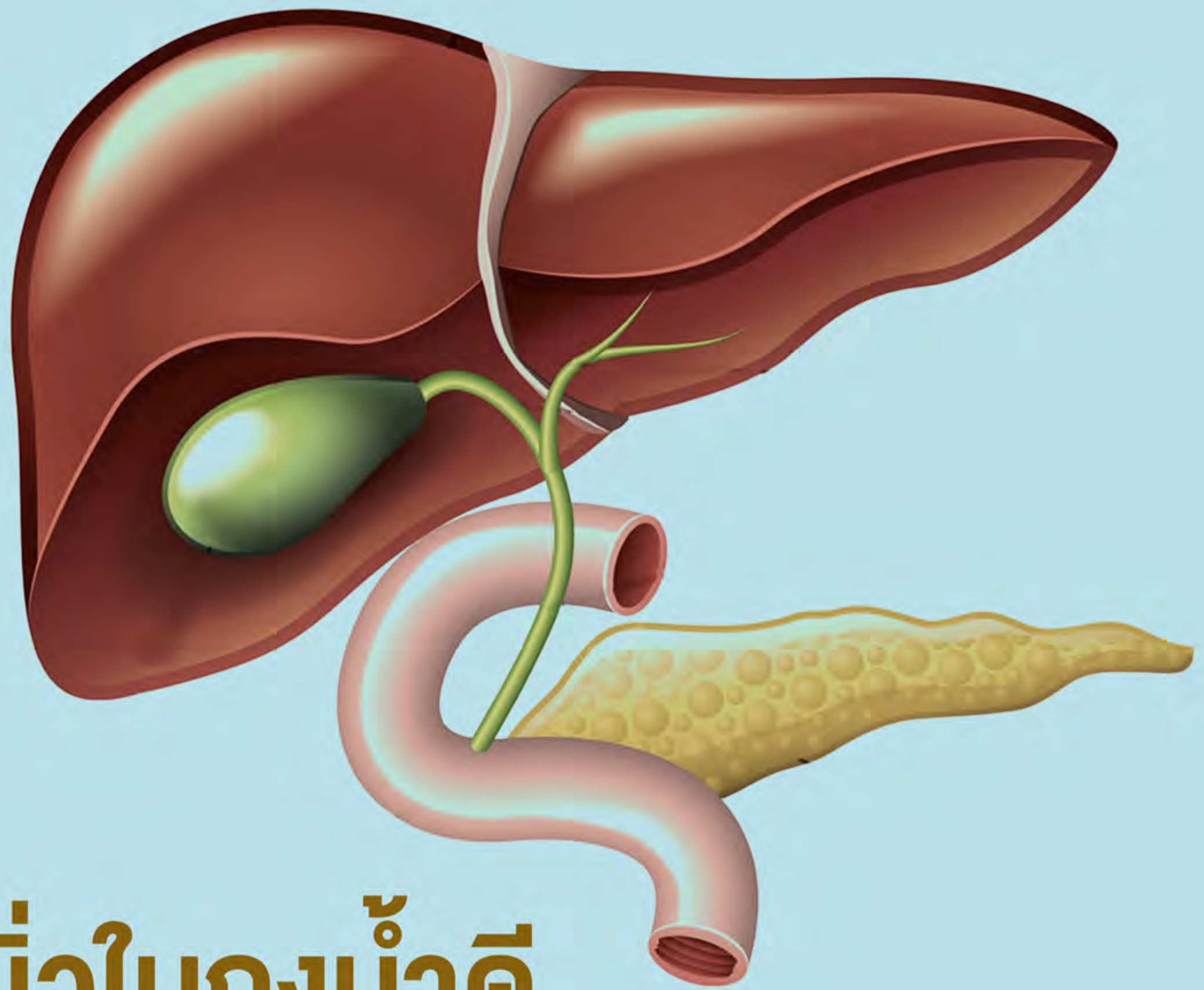
**อาการต่อมลูกหมากโต** เมื่ออายุมากขึ้นเนื้อเยื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเนื้องอก  
(ชนิดธรรมดา) เมื่อเซลล์แตกตัวมากขึ้นก็ทำให้ขนาดต่อมลูกหมากโตขึ้นเรื่อย ๆ  
จนไปกดหรือเบียดท่อปัสสาวะทำให้เกิดอาการปัสสาวะขัดขึ้น

**มะเร็งต่อมลูกหมาก** ในช่วงระยะแรกมักไม่แสดงอาการใดๆ แต่จนเมื่อมะเร็งขยายตัว  
มากขึ้นก็จะไปกดทับท่อปัสสาวะ ทำให้เกิดการปัสสาวะบ่อย แสบขัดขณะปัสสาวะ  
ปัสสาวะไม่สุด ต้องใช้เวลาในการเบ่ง หากปล่อยทิ้งไว้ผู้ป่วยจะปัสสาวะลำบากมากขึ้น  
อาจเกิดอาการปัสสาวะเป็นเลือดได้

## วิธีการรักษา

การผ่าตัดต่อมลูกหมากด้วยการส่องกล้อง เป็นการนำเอาบางส่วนของต่อมลูกหมาก  
หรือทั้งหมดออกมา แพทย์จะใส่กล้องขนาดเล็กเข้าไปทางอวัยวะเพศ ผ่านท่อปัสสาวะ  
และขึ้นไปยังต่อมลูกหมาก จากนั้นแพทย์จะใช้ห่วงไฟฟ้าที่ปลายกล้องตัดเอาเนื้อเยื่อ  
ต่อมลูกหมากที่มีการอุดตันออกมา จากนั้นจึงทำการปิดเส้นเลือดและล้างทำความสะอาด  
เพื่อเอาเศษเนื้อเยื่อออกจนหมด





# การผ่าตัดนิ่วในถุงน้ำดี ด้วยการส่องกล้อง

นิ่วในถุงน้ำดี เกิดขึ้นเมื่อส่วนประกอบของน้ำดีตกตะกอนผลึกเป็นก้อน โดยก้อนนิ่วอาจมีขนาดเล็กหรือใหญ่ และอาจมีเพียงหนึ่งก้อนหรือหลายสิบก้อนก็ได้

## อาการของนิ่วในถุงน้ำดี

ในระยะแรกมักไม่เกิดอาการ แต่ถ้าก้อนนิ่วมีขนาดใหญ่ขึ้นหรือไปอุดตันที่น้ำดี ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงบริเวณช่วงท้องส่วนบนหรือด้านขวา อาเจียน คลื่นไส้ อาการทางระบบทางเดินอาหารอื่น ๆ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย แสบร้อนที่ยอดอก มีลมในกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะเสียดแน่นท้องบริเวณลิ้นปี่หลังรับประทานอาหารมัน ถ้าถุงน้ำดีอักเสบเฉียบพลันจะทำให้มีไข้ได้

## วิธีการรักษา

ในการผ่าตัดส่องกล้อง แพทย์ผ่าตัดจะเริ่มจากการลงแผลผ่าตัดขนาดเล็ก 4 แผลที่หน้าท้อง ขนาดจะเพียงพอให้สามารถใส่กล้องและเครื่องมือผ่าตัดลงไปได้ ซึ่งการผ่าตัดแบบเดิมคือแบบเปิดนั้น จะต้องลงแผลขนาดใหญ่กว่ามาก (แผลขนาดประมาณ 6 นิ้ว)





# การผ่าตัด รักษาภาวะไส้เลื่อน ด้วยการส่องกล้อง

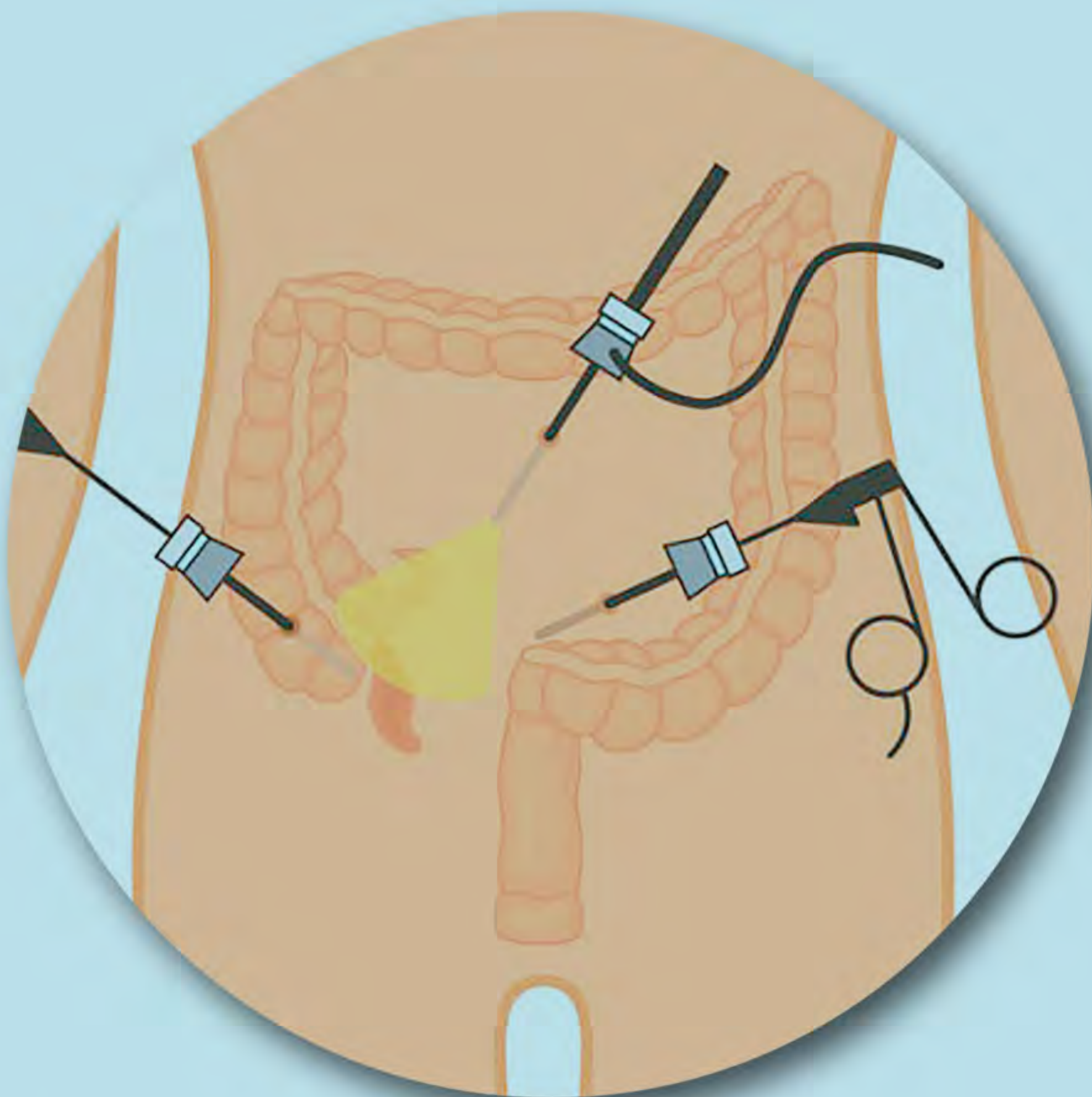
## ภาวะไส้เลื่อนคืออะไร

ไส้เลื่อนคือภาวะที่ลำไส้หรืออวัยวะในช่องท้อง (บางส่วน) เกิดการเคลื่อนตัวออกจากตำแหน่งที่อยู่เดิมผ่านรู ไปอยู่ยังอีกตำแหน่งหนึ่ง และมักทำให้เห็นเป็นก้อนตุ่มตรงบริเวณใดบริเวณหนึ่งของผนังหน้าท้อง โดยอวัยวะที่เกิดไส้เลื่อนได้บ่อย คือ ลำไส้เล็ก

โรคไส้เลื่อนอาจเกิดได้หลายตำแหน่งที่อวัยวะเคลื่อนไปอยู่ เช่น ไส้เลื่อนที่ขาหนีบ ไส้เลื่อนที่สะดือ ไส้เลื่อนกระบังลม ไส้เลื่อนในช่องเชิงกราน เป็นต้น ซึ่งไส้เลื่อนแต่ละชนิดจะมีอาการ ภาวะแทรกซ้อน และการรักษาแตกต่างกันไป

## วิธีการรักษาด้วยการส่องกล้อง

การผ่าตัดส่องกล้องทำได้ 2 วิธี คือ การผ่าตัดผ่านชั้นก่อนเข้าช่องท้อง และการผ่าตัดเข้าช่องท้อง ผู้ป่วยจะมีแผลเล็ก ๆ ขนาดประมาณ 1.5 ซม. หนึ่งแผล และ 0.5 ซม. สองแผล แพทย์จะดึงถุงไส้เลื่อนกลับมาในช่องท้อง วางแผ่นสังเคราะห์ปิด โดยยึดไว้ด้วยหมุดโลหะ การผ่าตัดผ่านกล้องมักต้องใช้อการดมยาสลบ



# การผ่าตัดไส้ติ่งด้วยการส่องกล้อง

ไส้ติ่งอักเสบเกิดจากอาการอักเสบและปวดท้องเฉียบพลัน สาเหตุเกิดจากการอุดตันของไส้ติ่ง ซึ่งอาจเป็นเศษอาหารที่ผ่านลำไส้ก็ได้ อาจอุดตันจากการบวมของต่อมน้ำเหลืองในบริเวณนั้น เมื่อเกิดการอุดตัน จะทำให้ของเหลวหรือสารคัดหลั่งจะไม่สามารถผ่านเข้าออกได้ จึงทำให้เกิดการอักเสบและติดเชื้อเกิดขึ้น

## “ไส้ติ่งแตก” อันตรายถึงชีวิต

ภาวะไส้ติ่งอักเสบอาจดูเหมือนไม่ค่อยน่ากลัว แต่หากไม่ได้รับการรักษา ปล่อยให้ไส้ติ่งอักเสบจนเกิดภาวะที่เรียกว่า “ไส้ติ่งแตก” จะทำให้มีหนองไหลเข้าสู่ช่องท้อง อาจเกิดภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดตามมา ซึ่งทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ส่วนใหญ่เมื่อไส้ติ่งแตกจะต้องทำการรักษาด้วยการผ่าตัดแบบเปิดหน้าท้อง

## วิธีการรักษาด้วยการผ่าตัดส่องกล้อง

หลังจากดมยาสลบ ศัลยแพทย์จะใช้กล้องขนาดเล็กสอดเข้าทางแผลเล็กๆ ใต้สะดือ ขั้นตอนการตัดไส้ติ่งก็จะเหมือนกับการผ่าตัดแบบปกติ คือมีการตัดเส้นเลือดที่เลี้ยงไส้ติ่ง รวมทั้งตัดไส้ติ่งออก ใส่ถุงปราศจากเชื้อเพื่อป้องกันการปนเปื้อนสู่ผิวหนัง ก่อนนำไส้ติ่งออกมานอกร่างกาย



# กลัวโรคเบาหวาน ต้องตรวจอะไรบ้าง

**DIABETES**  
 SCREENING PROGRAM

## ✓ โปรแกรมเบาหวาน 1

- อายุไม่เกิน 35 ปี สุขภาพดี ไม่เคยมีประวัติเป็นโรคเบาหวานและโรคเรื้อรัง
- มีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน กลัวว่าตนเองอาจมีความเสี่ยงที่จะได้รับเบาหวานทางพันธุกรรม

**1,600** บาท

## ✓ โปรแกรมเบาหวาน 2

- อายุ 35 ปีขึ้นไป ไม่เคยมีประวัติเป็นโรคเบาหวาน แต่ตรวจพบโรคเรื้อรังในระยะต้น ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไ้มันในเลือดสูง โรคหัวใจ กภาวะหัวใจขาดเลือด หรือมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
- ผู้ป่วยเบาหวานที่แพทย์แนะนำให้ตรวจติดตามการรักษาเป็นระยะ

**2,200** บาท

## ✓ โปรแกรมเบาหวาน 3

- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่แพทย์แนะนำให้ตรวจติดตามการรักษาอย่างละเอียดประจำปี
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีอาการในระยะกลางถึงรุนแรง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไ้มันในเลือดสูง โรคหัวใจ กภาวะหัวใจขาดเลือด

**4,000** บาท

สอบถามรายละเอียดและเงื่อนไขเพิ่มเติมได้ที่ แผนกอายุรกรรม ชั้น G

วันนี้ - 31 ธันวาคม 2562

อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทยนครินทร์

LINE@  
 @Thainakarin



# + YOUR HEALTH

## ดูแลอย่างไร ให้ไร้แผลกดทับ



### ทำไมในการผ่าตัดจึงมีโอกาสเกิดแผลกดทับได้

เนื่องจากผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดจะมีการเคลื่อนไหวน้อยลง จากยาสลบหรือยาระงับความรู้สึก ซึ่งหากระยะเวลาการผ่าตัดนานกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป ก็จะทำให้มีโอกาสเกิดแผลกดทับได้มากขึ้น ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดแผลกดทับจากการผ่าตัดยังอาจมาจากหลายสาเหตุ ได้แก่

- อายุที่มากขึ้น
- น้ำหนักตัวของผู้ป่วยที่มากกว่าปกติ
- ระยะเวลาในการผ่าตัดนาน ๆ เช่น การผ่าตัดหัวใจแบบเปิด การผ่าตัดสมองหรือศัลยกรรมประสาท
- ทำนอนของผู้ป่วยขณะผ่าตัด
- ค่าฮีโมโกลบินที่ต่ำกว่าปกติ ซึ่งมีผลต่อการนำพาออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- การเสียเลือดระหว่างการผ่าตัด
- กวาระจากโรคประจำตัวของผู้ป่วย เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง

### การดูแลเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลกดทับ

#### ก่อนเข้ารับการผ่าตัด

- ผู้ป่วยที่ทราบว่าจะต้องได้รับการผ่าตัด ควรดูแลตนเองให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบหมู่ พักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่ เพื่อให้ร่างกายพร้อมที่สุด สำหรับการผ่าตัดก็จะช่วยลดโอกาสเกิดแผลกดทับได้
- ทีมแพทย์และพยาบาลจะช่วยประเมินสภาพร่างกายของผู้ป่วยว่ามีโอกาสเกิดแผลกดทับหรือไม่

#### ขณะเข้ารับการผ่าตัด

ในช่วงเข้ารับการผ่าตัด ทีมแพทย์และพยาบาลจะพยายามเต็มที่ในการดูแลให้มีโอกาสเกิดแผลกดทับน้อยที่สุด

- ทีมพยาบาลจัดหาอุปกรณ์ช่วยจัดท่าทางและอุปกรณ์ช่วยกระจายแรงกดต่าง ๆ
- หลีกเลี่ยงการวางเครื่องมือและอุปกรณ์ในการผ่าตัดที่อาจกดทับบนตัวผู้ป่วย
- ระวังไม่ให้ผิวหนังผู้ป่วยเปื่อยหรือเปื่อยขึ้นจากน้ำหรือน้ำยา

#### ขณะพักฟื้นหลังการผ่าตัด

แผลกดทับสามารถเกิดขึ้นได้หลังการผ่าตัด หลังการผ่าตัดใหญ่ 24 – 72 ชั่วโมง ทีมพยาบาลและทีมสหสาขาวิชาชีพจะช่วยดูแลเรื่องการเคลื่อนไหวหลังการผ่าตัด จึงเป็นเรื่องสำคัญ

- ทีมพยาบาลและนักกายภาพบำบัดจะช่วยในเรื่องการจัดท่าทางให้เหมาะสม และการเปลี่ยนท่า พลิกตะแคงตัวทุก 2 ชั่วโมง จะทำให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกายได้ดีขึ้น
- นักโภชนาการบำบัดจะดูแลในเรื่องของอาหาร และแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบหมู่ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น



# +HEALTHY TIPS

## ตรวจให้ครบ ดูแลร่างกาย และจิตใจให้พร้อม

### ตรวจร่างกายโดยทีมแพทย์และพยาบาล

การตรวจร่างกายก่อนผ่าตัด มักจะตรวจก่อนส่องหน้าสีกประมาณ 2 อาทิตย์ เพื่อประเมินความพร้อมของร่างกายก่อน และหาความผิดปกติที่อาจแฝงอยู่ โดยที่ผู้รับการผ่าตัดอาจไม่เคยทราบมาก่อน

#### • เจาะเลือดและตรวจร่างกายทั่วไป

- ตรวจดูสารจำเป็นหรือเกลือแร่ในร่างกายว่าอยู่ในระดับปกติหรือไม่
- ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด หากมีความผิดปกติ ทีมผ่าตัดจะได้ทราบข้อมูลและเฝ้าระวัง
- ตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อ HIV เพื่อป้องกันและระมัดระวังขณะผ่าตัด

#### • ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เพื่อประเมินความแข็งแรงของหัวใจว่าจะสามารถรับมือกับการผ่าตัดได้หรือไม่

- **เอ็กซเรย์ปอด** เพื่อดูว่าปอดมีปัญหาหรือไม่ เพราะกรณีฉุกเฉินอาจต้องใส่เครื่องช่วยหายใจ หากปอดมีปัญหาอาจทำให้เกิดการติดเชื้อขึ้นได้
- ในบางคนมีโรคประจำตัวอยู่ ก็ต้องพบแพทย์เฉพาะทางโรคนั้น ๆ หรือพบอายุรแพทย์ก่อนที่จะผ่าตัด ถ้าแพทย์ลงความเห็นว่ายังไม่ปลอดภัยที่จะผ่าตัด แพทย์ผ่าตัดก็จะไม่สามารถดำเนินการได้ ต้องรักษาโรคให้หายก่อน
- ตรวจเพิ่มเติมในกรณีคนไข้มีโรคประจำตัวหรือเป็นผู้สูงอายุ

### ดูแลร่างกายและจิตใจด้วยตนเองก่อนรับการผ่าตัด

- **ดูแลร่างกายและรับประทานอาหารให้เป็นประโยชน์** เพื่อเตรียมร่างกายให้แข็งแรง หลังผ่าตัดแล้วจะได้พักฟื้นไม่นานและไม่มีอาการแทรกซ้อนเนื่องจากร่างกายอ่อนแอก่อนผ่าตัด
- **ถ้ามีประวัติการเจ็บป่วยทั้งปัจจุบันและอดีตเกี่ยวกับโรคประจำตัว** การใช้ยา การแพ้ยา ต้องแจ้งแพทย์หรือพยาบาลราบตั้งแต่ก่อนผ่าตัด
- **งดรับประทานอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดอย่างน้อย 6 – 8 ชั่วโมง** เพื่อป้องกันปัญหาการสำลักเศษอาหารระหว่างการให้ยาระงับความรู้สึกในวันก่อนที่จะเข้ารับการผ่าตัดให้พักผ่อนให้เพียงพอและทำใจให้สบาย

“ การผ่าตัดส่องกล้องจะมีแผลขนาดเล็ก ใช้เวลาในการผ่าตัดสั้นกว่า ผู้ป่วยจึงฟื้นตัวก็เร็วกว่า ผ่าตัดส่องกล้องแล้วสัก 2-3 วันก็สามารถกลับบ้านได้ กลับไปทำงานและใช้ชีวิตปกติได้เร็วขึ้นด้วย ”

**นพ.สิโรจน์ กาญจนปัญจพล**

หัวหน้าแพทย์แผนกศัลยกรรม โรงพยาบาลไทยนครินทร์

**ประวัติการศึกษา**

แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

**วุฒิบัตร**

ศัลยศาสตร์ทั่วไป คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
อนุสาขาศัลยศาสตร์มะเร็งวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



# + DOCTOR'S PROFILE

“ การผ่าตัดส่องกล้องเป็นวิธีการผ่าตัดที่รุกรานต่ออวัยวะต่างๆ น้อยกว่าวิธีอื่น ทำให้กระทบกระเทือนต่อร่างกายไม่มากเท่ากับการผ่าตัดแบบเปิด แผลก็มีขนาดเล็กกว่า ที่สำคัญคือผู้ป่วยใช้เวลาในการพักฟื้นไม่มาก ทำให้สามารถกลับไปทำงานได้เร็วขึ้น ”

**นพ.นิวัฒน์ เรืองกิตติสกุล**

ศัลยแพทย์ที่ปรึกษา โรงพยาบาลไทยนครินทร์

**ประวัติการศึกษา**

แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

**วุฒิบัตร**

ศัลยศาสตร์ทั่วไป คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



## การผ่าตัดกับผู้ป่วยเบาหวาน ความเสี่ยงที่ต้องระวัง

ผู้เข้ารับการผ่าตัดที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัว จะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้เข้ารับการผ่าตัดทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่เบาหวานมาเป็นระยะเวลานาน ๆ และมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงบ่อยครั้ง เนื่องจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เนื้อเยื่อและหลอดเลือดในร่างกายถูกทำลาย ผิวหนังของผู้ป่วยเบาหวานจึงมักมีความอ่อนแอกว่าปกติ เมื่อเกิดแผลจากการผ่าตัด ก็มีโอกาที่จะทำให้แผลหายช้า และมีโอกาสติดเชื้อ จนนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนได้

### ความเสี่ยงอะไรที่จะเกิดขึ้นบ้าง

- ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำเฉียบพลันขณะผ่าตัด
- เนื้อเยื่อและหลอดเลือดอ่อนแอตรงตำแหน่งที่ผ่าตัด
- แผลผ่าตัดเกิดการติดเชื้อ
- ภาวะติดเชื้ออื่น ๆ เช่น ภาวะปอดอักเสบ ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- กลืนแร่ในร่างกายอยู่ในระดับผิดปกติ ซึ่งอาจมีปัญหาคือหัวใจขณะผ่าตัด

### ลดปัจจัยเสี่ยงจากการผ่าตัดได้อย่างไร

- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่แพทย์แนะนำ ก่อนเข้ารับการผ่าตัด
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะโปรตีน เพราะโปรตีน จะช่วยให้เนื้อเยื่อบริเวณผ่าตัดแข็งแรง และช่วยให้แผลหลังการผ่าตัดหายเร็วขึ้นด้วย
- ออกกำลังกายตามที่แพทย์แนะนำ ซึ่งจะช่วยให้ออกซิเจนในร่างกายอยู่ในระดับที่เหมาะสม
- งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการผ่าตัด
- อย่าเครียดกับการผ่าตัดมากเกินไป ความเครียดจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้

### อาการแผลติดเชื้อที่ต้องระวังหลังผ่าตัด

- มีไข้สูง เป็นสัญญาณหนึ่งที่บอกว่าร่างกายกำลังติดเชื้อ
- แผลอักเสบ บวมแดง รู้สึกร้อน ๆ ที่แผล
- ปวดรอบแผลมากขึ้น
- มีหนองหรือมีกลิ่นเหม็น

สิ่งสำคัญของผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดคือการดูแลตนเอง ให้แข็งแรงพร้อมเข้ารับการผ่าตัด และหลังจากผ่าตัดแล้วก็ต้องคอยสังเกตความผิดปกติของแผลผ่าตัด พร้อมทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ทั้งแพทย์ที่ดูแลเรื่องโรคเบาหวานและทีมแพทย์ที่ดูแลเรื่องการผ่าตัด จึงจะช่วยลดความเสี่ยงด้านต่าง ๆ ลงไปได้

# SUCCESS STORY

คุณสิริ ภัคพุดมพิพงศ์ (คุณแจน)



“รู้สึกเหมือนเกิดใหม่  
เพราะว่าไม่เคยรู้สึกว่าล้มตาแล้วภาพชัดมากเป็นสิบ ๆ ปีแล้ว”

## ปัญหาสายตาค่อนเข้ามารับบริการทำเลสิก

สายตาสั้นมากมาตั้งแต่เด็ก ๆ ค่ะ สั้นประมาณ 700 กว่า เรียกว่าถอดแว่นก็แทบมองไม่เห็นอะไรเลย แว่นที่ใส่ก็จะหนาและหนัก กัดจนทำให้ปวดหัว พอไปใส่คอนแทคเลนส์ก็เจอปัญหาใหม่ เกิดการติดเชื้อที่กระจกตาเพราะรักษาความสะอาดไม่ดีพอ ต้องรักษาและปิดตาไปเกือบอาทิตย์ค่ะ

## สนใจที่จะทำเลสิกตั้งแต่เมื่อไหร่

จริง ๆ อยากรทำเลสิคนานแล้ว แต่ก็ยังไม่ค่อยแน่ใจว่าดีจริงไหม มีอันตรายหรือเปล่า แล้วเมื่อก่อนราคาก็สูง ก็เลยได้แค่ดูไว้ แต่พอน้องคนหนึ่งรู้จักกันมาทำเลสิก แล้วก็ประสบความสำเร็จดี จึงเริ่มหาข้อมูลอีกครั้งค่ะ

## หาข้อมูลจากที่ไหนบ้าง

ก็อ่านจากคอมเมนต์ในพันทิป เข้าเว็บไซต์ของโรงพยาบาล พอดีเจ๊เป็นลูกค้ำของไถยนครินทร์อยู่แล้ว และเข้าไปอ่านในเฟซบุคของศูนย์เลสิกไถยนครินทร์ ซึ่งมีข้อมูลดีช่วยให้ตัดสินใจได้ง่ายค่ะ และตอนที่โทรมาก็ได้รับคำแนะนำอย่างดีจากเจ้าหน้าที่ค่ะ

## เจ้าหน้าที่แนะนำอะไรบ้างคะ

แจ๊นโทรเข้ามาจองคิวตรวจสายตา เจ้าหน้าที่ก็ให้คำแนะนำว่าจะต้องเตรียมตัวอย่างไรก่อนจะเข้ามาตรวจ เช่น ต้องถอดคอนแทคเลนส์ล่วงหน้ากี่วัน และเมื่อเข้ามาที่ศูนย์ฯ ก็ได้รับการดูแลอย่างดี ได้รับทราบข้อมูลว่าต้องทำอะไรบ้างตามลำดับขั้นตอน คุณหมอก็ให้คำแนะนำอย่างดีในการดูแลหลังการทำเลสิกด้วยค่ะ

## พอทำเสร็จแล้ว รู้สึกอย่างไรคะ

รู้สึกเหมือนเกิดใหม่ เพราะไม่เคยรู้สึกว่าล้มตาแล้วภาพชัดมากเป็นสิบ ๆ ปีแล้วค่ะ

## ประทับใจอะไรในศูนย์เลสิกไถยนครินทร์คะ

ประทับใจในคุณภาพและการบริการที่เป็นมืออาชีพค่ะ คุณหมอและเจ้าหน้าที่ทุกคนให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวได้เป็นอย่างดี คือแจ๊นคิดว่าที่นี่สำหรับแจ๊นเป็น the best choice แล้วเพราะว่าใกล้บ้าน ศูนย์มีชื่อเสียงคุณภาพในการบริการดี และก็เป็นราคาที่แจ๊นจ่ายได้ค่ะ ก็ต้องขอบขอบคุณคุณหมอและเจ้าหน้าที่ทุกคนด้วยนะคะ ที่ทำให้แจ๊นได้มองภาพได้ชัดอีกครั้ง



# HOSPITAL TOUR

## เฝ้าระวังอาการซึมเศร้า โรคทางจิตเวชที่พบบ่อยที่สุด

โรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของสมองที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และความคิด สารในสมองขาดความสมดุลทำให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกหรือการปฏิบัติตัวต่าง ๆ ที่ผิดปกติ อีกทั้งยังบวกรับปัจจัยในเรื่องของกรรมพันธุ์ นิสัยส่วนตัว และสิ่งแวดล้อมหรือคนรอบตัวด้วย

แต่ทุกคนจะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบไม่เหมือนกัน ดังนั้น “อย่าเปรียบเทียบ” กับใคร เหตุการณ์เดียวกันคนหนึ่งอาจรู้สึกเสียใจรุนแรงแต่อีกคนหนึ่งอาจสามารถรับมือกับเรื่องนั้นได้สบาย ๆ

ถ้าคิดว่าตนเองอาจมีภาวะซึมเศร้า ควรปรึกษาแพทย์ที่มีความรู้เฉพาะทาง เพื่อให้รักษาเรื่องความสมดุลของสารในสมอง รวมถึงวิธีคิดกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วย

### ทดสอบสัญญาณเตือนอาการภาวะซึมเศร้า

สมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา (American Psychiatric Association)

ได้กำหนดเกณฑ์การวินิจฉัยผู้ที่อาจจะเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้า

- มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้
- เบื่อไม่เพลิดเพลิน ไม่อยากทำกิจกรรมที่เคยชอบ
- เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป
- นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
- กระสับกระส่ายอยู่ไม่สุขหรือเซื่องช้าลง
- อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง
- รู้สึกตนเองไร้ค่า
- สมาธิไม่ดี ใจลอย หรือลืมนัดไปหมด
- คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดอยากตาย

ถ้ามีอาการอย่างน้อย 5 อาการจาก 9 ข้อ มีอาการเกิดขึ้นนานอย่างน้อย 2 สัปดาห์ และส่งผลต่อการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ผู้ทดสอบอาจมีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ด้านจิตเวชโดยเฉพาะ ยิ่งพบแพทย์เร็วและรักษาภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ก็มีโอกาสรักษาได้เร็วและสามารถรักษาได้โดยไม่ต้องใช้ยา



พญ.น้ำค้าง แก้วกำ  
จิตแพทย์ประจำคลินิกสราญรมย์  
โรงพยาบาลไทยนครินทร์  
คลินิกพิเศษที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพ  
ทางความคิดและอารมณ์  
0 2361 2727 หรือ 0 2361 2828



# หมดกังวล...

เรื่องค่าใช้จ่าย

0%

ผ่อนนาน


4 เดือน หรือ 6 เดือน

โรงพยาบาลไทยนครินทร์  
ร่วมกับบัตรเครดิตของธนาคาร



\*\* เงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด \*\*

## เงื่อนไข

1. ผู้ป่วยนอก (OPD) : ผ่อน 0% นาน 4 เดือน หรือ 6 เดือน เมื่อมียอดใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาล ตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป / เซลล์สลิป
2. ผู้ป่วยใน (IPD) : ผ่อน 0% นาน 4 เดือน หรือ 6 เดือน เมื่อมียอดใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาล ตั้งแต่ 20,000 บาทขึ้นไป / เซลล์สลิป (เฉพาะ  ตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป / เซลล์สลิป)
3. ไม่สามารถใช้ร่วมกับสิทธิ์ส่วนลดทุกประเภทรายการโปรโมชั่น และโปรแกรมเหมาจ่ายของโรงพยาบาลไทยนครินทร์ได้
4. โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

สอบถามรายละเอียดและเงื่อนไขเพิ่มเติมได้ที่ **เคาน์เตอร์ลูกค้าสัมพันธ์ ชั้น G**

ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2562



อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทยนครินทร์

LINE@  
@Thainakarin

♥ ความสุข...เริ่มต้นที่ ♥

สุขภาพดี

♥ HAPPY LIFE  
HEALTHY FIRST ♥

โปรแกรมตรวจสุขภาพ

CHECK-UP  
PROGRAM

ประจำปี

2562

วันนี้ - 31 ธันวาคม 2562

อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทรนครินทร์

LINE@  
@Thainakarin



