

THAINAKARIN HOSPITAL
NEWSLETTER

HEALTHY *Society*

วารสารส่งเสริมสุขภาพ
และแนวคิดเชิงบวกเพื่อคนไทย



COLON CANCER

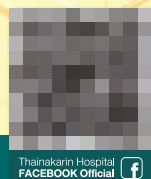
มะเร็งลำไส้ใหญ่

ตรวจคัดกรอง พบเร็ว รักษาหายได้



อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทรนครินทร์

www.thainakarin.co.th



Thainakarin Hospital
FACEBOOK Official



Thainakarin Hospital
Official Account



หมดกังวล...



0%

เรื่องค่าใช้จ่าย



ตั้งแต่วันนี้ - 31 ธันวาคม 2562

สอบถามรายละเอียดและเงื่อนไขเพิ่มเติมได้ที่
เคาน์เตอร์ลูกค้าสัมพันธ์ ชั้น G

☎ 0 2361 2727 หรือ 0 2361 2828

ผ่อนนาน
4 เดือน หรือ **6** เดือน



Healthy Society Privilege

สิทธิประโยชน์สำหรับผู้ถือบัตรสมาชิกโรงพยาบาลไทยนครินทร์

เพียงคุณแสดงบัตรสมาชิกโรงพยาบาลไทยนครินทร์ ที่โรงแรมแลนด์มาร์ค กรุงเทพฯ รับสิทธิพิเศษ

The
Landmark
BANGKOK

- 15% ส่วนลดห้องพัก จากราคาห้องพัก Best Available Rate บนหน้าเว็บไซต์ของโรงแรมฯ
- 15% ส่วนลดเมนู A La Carte เฉพาะอาหารทุกร้านในโรงแรมฯ ยกเว้น งานจัดเลี้ยง และ Room Service

ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2562 - 30 มิถุนายน 2563

เงื่อนไข

1. กรุณาแสดงบัตรสมาชิกทุกครั้งก่อนเข้ารับบริการห้องอาหารหรือห้องพัก
2. ชำระเป็นเงินสดหรือบัตรเครดิตที่โรงแรม
3. สิทธิประโยชน์นี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นๆ ของทางโรงแรมได้
4. กรุณาสำรองห้องพักล่วงหน้า โทร 0 2254 0404 หรืออีเมล email@landmarkbangkok.com





CONTENTS

04 CSR

05 News & Activities

07 Cover Story: มะเร็งลำไส้ใหญ่ ตรวจคัดกรอง พบเร็ว รักษาหายได้

15 Your Health: ไมโครไบโอม สารพัดจุลินทรีย์ในลำไส้ของเรา

16 Healthy Tips: การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วยการส่องกล้อง

17 Doctor's Profile

18 Eat Well: อาหารเพื่อปรับสมดุลลำไส้ใหญ่

19 Hospital Tour: คลินิกเด็กสุขภาพดี

21 ห้อยยา: ทำไม่ถึงแนะนำให้ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ทุกปี

22 Aromdee: ตัดเกม แคไหนที่ไม่โอเค

THAINAKARIN HOSPITAL
NEWSLETTER

HEALTHY
Society

วารสารส่งเสริมสุขภาพ
และแนวคิดเชิงบวกเพื่อคนไทย

เจ้าของ

บริษัท โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษา

จตุพร สีนากนกกุล

นพ.เจริญ มินสุข

ศ. คลินิกเกียรติคุณ นพ.ชัยพร ภัทราคม

สิริศิลป์ เจียสุวรรณ

ประภัทร สุทธาวศ

ประสานงานและจัดทำ

ฝ่ายการตลาดและสื่อสารการตลาด

ที่อยู่

โรงพยาบาลไทยนครินทร์

เลขที่ 345 ถนนเพชรตัด (บางนา - ตราด) ถนน 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

www.thainakarin.co.th

CSR+



บริจาคโลหิตช่วยเหลือชีวิตเพื่อนมนุษย์

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต
เพื่อช่วยเหลือชีวิตเพื่อนมนุษย์ ในโครงการ
"หนึ่งคนให้หลายคนรับ ให้โอกาสตัวเอง = ให้โอกาสผู้ป่วย"
ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2562



อนุบาลลิมปิก – ลิตเติลฮีโร่ 2019

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ร่วมกับศูนย์การค้าเซ็นทรัล พลาซ่า บางนา
และโครงการคบเด็กสร้างโรงพยาบาล
จัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา “อนุบาลลิมปิก – ลิตเติลฮีโร่ 2019”
ณ บริเวณลานกิจกรรมชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล พลาซ่า บางนา
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562



ส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน

โครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน ณ โรงเรียนอนุบาลปราณี
เพื่อให้เด็ก ๆ ได้รู้จักวิธีการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี
ด้วยการเสริมสร้างความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
โดยนักกำหนดอาหาร สอนการล้างมือและการแปรงฟันอย่างถูกวิธี
โดยพยาบาลวิชาชีพ เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2562



ช่วยเหลือนักเรียนไทยภูเขา

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ร่วมกับ กลุ่ม ก.โกโอบายหมอก
บริจาคเงินและสิ่งของ เพื่อช่วยเหลือน้อง ๆ นักเรียนและชาวบ้านที่ขาดแคลน
ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง”
บ้านจ้อห้อมเหนือ ตำบลสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2562



+NEWS & ACTIVITIES



GI LOVING TIME BE STRONG INSIDE OUT

สำหรับกิจกรรมบนเวทีมีการเสวนาโรงพยาบาลไทยนครินทร์ จัดกิจกรรมฉลองครบรอบ 26 ปี ภายใต้ Concept งาน “GI LOVING TIME BE STRONG INSIDE OUT” สร้างสมดุลระบบทางเดินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีและยืนยาว โดยมีคุณมาลี บุญสิทธิ์ รองผู้อำนวยการบริหารอาวุโส สายงานสนับสนุน และรองผู้อำนวยการบริหาร สายงานพัฒนารุทกิจเป็นประธานกล่าวเปิดงาน และได้รับเกียรติจากคุณฐิติ สีนากทกาทกุล กรรมการบริษัท โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคณะแพทย์และผู้บริหารร่วมทำพิธีเปิดงานโดยการรินน้ำพันซ์เพื่อสุขภาพ

สำหรับกิจกรรมบนเวทีมีการเสวนาในหัวข้อ “มะเร็งลำไส้ใหญ่...เราป้องกันได้” โดย นพ.นิกร ปริญญานุวัฒน์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์ทางเดินอาหาร การแสดงสุดยอดมายากล ช่วงสาระน่ารู้ อาหารที่ดีต่อลำไส้ “Good food For Your Gut” โดยนักกำหนดอาหาร นอกจากนี้ ภายในงานยังมีการจำหน่ายโปรแกรมตรวจสุขภาพในราคาประหยัด กิจกรรม DIY พันท์กระป๋องฝาและจัดสวนขวด กิจกรรมสอยดาว กิจกรรมร่วมสนุกถ่ายภาพแฮชแท็ก พร้อมรับของที่ระลึก รวมถึงลุ้นรางวัลเพื่อสุขภาพมากมาย โดยมีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2562 ณ บริเวณชั้น G และ ชั้น L



NEWS & ACTIVITIES



➤ โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ 2 ด้านความร่วมมือระหว่างองค์กร (ประเภทโรงพยาบาลขนาดกลาง) ในงาน “Muang Thai Life Assurance Hospital Awards 2018” ซึ่งจัดขึ้นโดยบริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ในวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2562 ณ โรงแรม ดิ โอเรีย เพรสติจ กรุงเทพฯ



➤ การบรรยายหัวข้อ “มะเร็งลำไส้ใหญ่...ป้องกันได้”

โดย พญ.ประพิมพรรณ อัมพันธ์พร แพทย์ผู้เชี่ยวชาญการศูนย์ทางเดินอาหาร เพื่อให้ความรู้และการป้องกันให้แก่คณะผู้เยี่ยมชมจากสมาคมข้าราชการบำเน็จบำนาญ กระทรวงสาธารณสุข จ.สมุทรปราการ และชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2562



➤ เสวนา “ทำอะไรทั้งที...โรคข้อเสื่อม”

โดย นพ.อนุชา สารางกูวงศ์ แพทย์ประจำศูนย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลไทยนครินทร์ “O2 Health & Lifestyle Festival” ชั้น 1 พาราไดซ์ พาร์ค 5-10 เมษายน 2562



➤ รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ได้รับรางวัล “Excellent Check Up Awards” ในงาน “Allianz Ayudhya Service Awards 2018” ซึ่งจัดขึ้นโดยบริษัท อลิอันซ์ อยุธยา ประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ในวันที่ 21 มีนาคม 2562 ณ โรงแรมวอลดอร์ฟ แอสโทเรีย กรุงเทพฯ (ราชดำริ์)



➤ โรงพยาบาลไทยนครินทร์ขอแสดงความยินดีแก่ศาสตราจารย์คลินิกพิเศษนายแพทย์เสรี ตู้จินดา ที่ปรึกษาและคณะกรรมการบริหารฝ่ายแพทย์ ในโอกาสที่ได้รับพระราชทานปริญญาบัตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาชีวเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2562



➤ "Time Machine เล่น ร้อง ท่องเวลา"

งานคอนเสิร์ตครบรอบ 10 ปี จัดโดยบริษัท ออริจิ้น พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด (มหาชน) โรงพยาบาลไทยนครินทร์ให้บริการตรวจตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบภายในร่างกาย และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ณ ฮอลล์ 106 ไบเทค บางนา เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2562



COVER STORY

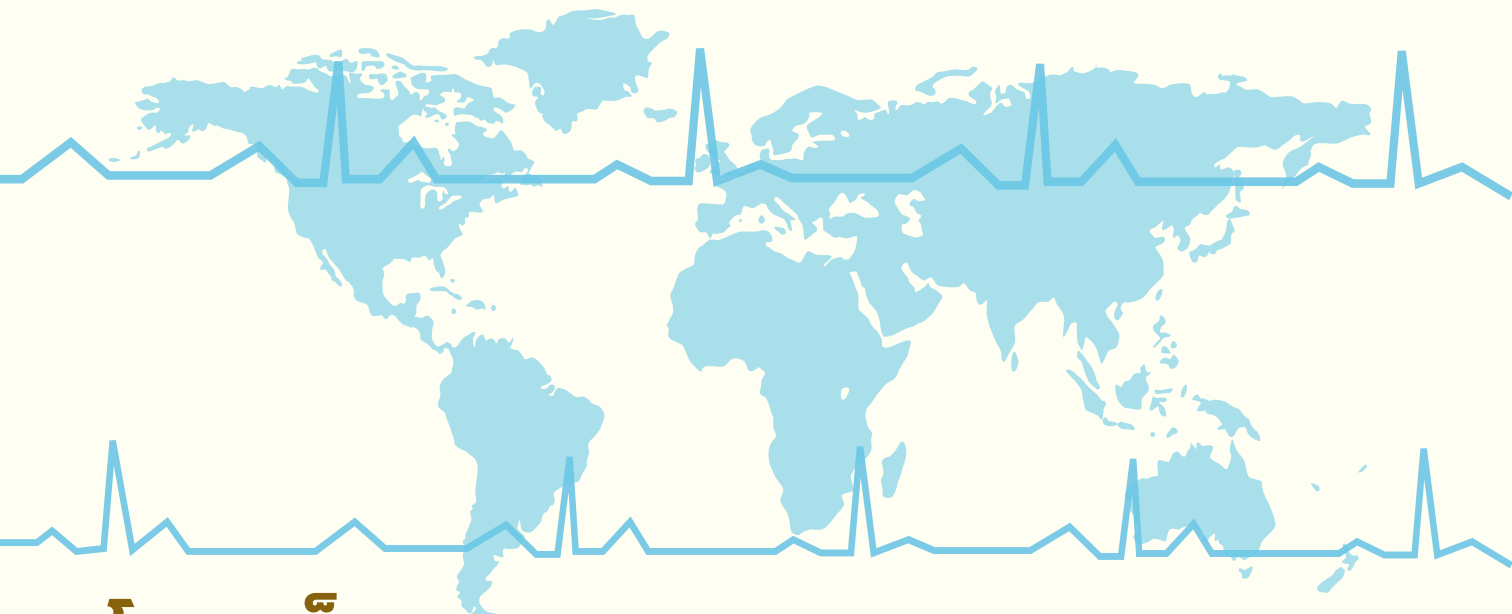


• นพ.อภิชาติ สุรมะธกุล
แพทย์ประจำศูนย์ทางเดินอาหาร
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

มะเร็งลำไส้ใหญ่ ภัยเงียบในร่างกาย

มะเร็ง...โรคที่หลายคนพยายามหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้
หรือกระทั่งปฏิเสธการไปตรวจคัดกรอง
เพราะเกรงว่าตนเองจะเป็นโรคนี้ กลัวว่าจะทำใจหรือรับไม่ได้
ความกลัวต่าง ๆ นานาเป็นสาเหตุที่ผู้ป่วยส่วนหนึ่ง
ตรวจพบมะเร็งในระยะลุกลามเกินจะรักษา
ยิ่งทำให้โรคมะเร็งดูเลวร้ายลง
ลองหันกลับไปทำความเข้าใจกับมะเร็งอย่างถ่องแท้
เพื่อหาวิธีป้องกันที่ถูกต้องและดีที่สุดสำหรับร่างกายแต่ละคนกันดีกว่า

Colon Cancer



โรคมะเร็ง... แนวโน้มการเสียชีวิต ที่เพิ่มขึ้นทุกปี

โรคมะเร็ง...แนวโน้มการเสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นทุกปี
ข้อมูลจากรายงานการประชุมวิชาการโรคมะเร็งแห่งชาติ
พบว่า มะเร็งยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย
ซึ่งข้อมูลดังกล่าวไม่ใช่ความรู้ใหม่ทางการแพทย์
เพราะเมื่อย้อนกลับไปดูข้อมูลในแต่ละปีที่ผ่านมา
มะเร็งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่พบบ่อยที่สุดของคนไทยมาว่าสิบปีแล้ว
แต่สิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์กังวลคือ
แนวโน้มการเกิดมะเร็งและอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งในคนไทยเพิ่มสูงขึ้นทุกปี
โดยไม่มีแนวโน้มที่จะลดลง แม้จะมียาและเครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัยมากขึ้นก็ตาม
ในปี 2554 ที่ผ่านมามีผู้ป่วยมะเร็งซึ่งต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทั้งสิ้น 269,204 ราย
มีอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็ง 58,076 ราย หรือคิดเป็น 21.57%
ซึ่งเมื่อวิเคราะห์จากสภาพเศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนความเชื่อของผู้คนในแต่ละท้องถิ่น
พบว่า ยังมีผู้ป่วยอีกส่วนหนึ่งที่ยังไม่กล้าไปตรวจที่โรงพยาบาลเพราะกลัวจะพบเนื้อร้าย
รวมถึงยังมีผู้ป่วยมะเร็งส่วนหนึ่งที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม เนื่องจากหลายสาเหตุ
เช่น กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย ผลข้างเคียงของยา หรือการผ่าตัด
ดังนั้น จำนวนผู้ป่วยมะเร็งในประเทศไทยน่าจะสูงกว่ารายงานดังกล่าวพอสมควร

มะเร็งระบบทางเดินอาหาร มะเร็งฮิตติดอันดับ

- ✚ มะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในคนไทยได้แก่ มะเร็งตับและทางเดินน้ำดี มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ และมะเร็งปากมดลูก
- ✚ มะเร็งที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในคนไทยมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านม ตามลำดับ
- ✚ มะเร็งในระบบทางเดินอาหารติดอันดับถึง 3 ชนิด คือ มะเร็งกระเพาะอาหาร (อันดับ 2) มะเร็งตับ (อันดับ 3) และมะเร็งลำไส้ใหญ่ (อันดับ 4) สาเหตุสำคัญเพราะ
 - มีอาการในระยะเริ่มต้นไม่รุนแรง เช่น ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ในระยะแรก มักไม่มีอาการผิดปกติใดๆ แค่รู้สึกอึดท้อง แน่นท้อง เหมือนถ่ายท้องออกไม่สุด การขับถ่ายเพิ่มขึ้นหรือลดลงจากเดิมแค่วันละหนึ่งหรือสองครั้งก็เป็นได้
 - มีอาการใกล้เคียงกับโรคทั่วไป เช่น มะเร็งกระเพาะอาหาร อาจมีอาการเริ่มต้นเหมือนกับโรคแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้ผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่มีอาการปวดท้อง ไปทานยารักษาแผลในกระเพาะอาหารอยู่เนาน ทั้งที่เริ่มมีเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นเงียบ ๆ ในร่างกาย หรือผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ในระยะแรก อาจไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ

คนอายุน้อย...เริ่มเป็นมะเร็งมากขึ้น

ในอดีตผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่จะมีอายุมากกว่า 50 ปี ทำให้แนวทางการตรวจคัดกรองมะเร็งส่วนใหญ่ถูกกำหนดให้เริ่มตรวจที่อายุดังกล่าว แต่ปัจจุบันพบผู้ป่วยมะเร็งในช่วงอายุ 30-50 ปีเพิ่มมากขึ้น กระทรวงสาธารณสุขจึงแนะนำให้ประชาชนทั่วไปควรเริ่มตรวจสุขภาพตั้งแต่อายุ 30 ปี เพื่อประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ รวมถึงคนที่ปัจจัยเสี่ยงก็ควรได้รับการตรวจคัดกรองและเฝ้าระวังอย่างเหมาะสม

อุบัติการณ์ของมะเร็งลำไส้ใหญ่ สูงขึ้น 2 เท่าใน 30 ปี

อุบัติการณ์ของมะเร็งลำไส้ใหญ่ในเอเชียพบสูงขึ้นกว่าเมื่อ 30 ปีก่อนถึงสองเท่า มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่พบบ่อยอันดับ 3 ในเพศชายและอันดับ 5 ในเพศหญิง แต่เป็นมะเร็งที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตสูงสุดอันดับ 4 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ยังไม่ดีพอ ผู้ป่วยไม่ทราบถึงความจำเป็นในการตรวจตั้งแต่ในวัยที่ยังไม่มีอาการ ส่วนใหญ่จึงมาพบแพทย์เมื่อโรคลุกลามมาก ผลการรักษาจึงไม่ดี และมีอัตราการเสียชีวิตสูง

Colon Cancer

มะเร็งลำไส้ใหญ่ พบเร็ว หายสนิทได้

เหตุผลที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้คนที่มียาตั้งแต่ 45-50 ปีขึ้นไป ส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ แม้ไม่มีอาการผิดปกติ เป็นเพราะหากทุกคนได้รับการตรวจคัดกรองที่เหมาะสมจะสามารถลดอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งลำไส้ใหญ่ลงได้ 30-50%

ข้อมูลการศึกษาผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ในระยะสิบปีที่ผ่านมา พบว่า มีผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ถึง 75% ที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยงอื่นใด ยกเว้นมีอายุมากกว่า 50 ปี แนวทางที่ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุดในการป้องกัน และลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ไม่ใช่การทานวิตามินหรือยาบำรุง แต่เป็นการตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาความผิดปกติในร่างกายตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ซึ่งบางครั้งผู้ป่วยอาจยังไม่รู้สึกถึงอาการผิดปกติ แต่หากสามารถตรวจพบโรคในระยะดังกล่าว ส่วนใหญ่จะยังสามารถรักษาให้หายสนิทได้

ตั้งเนื้อในลำไส้ใหญ่...คือจุดเริ่มต้น

สถาบันมะเร็งร่วมกับองค์การวิจัยมะเร็งนานาชาติ และศูนย์มะเร็ง จ.ลำปาง ศึกษาข้อมูลมะเร็งลำไส้ในคนไทย โดยการตรวจหาเนื้อในลำไส้ในคนปกติที่มีอายุมากกว่า 50 ปี พบว่า 30% ของคนปกติที่มีอายุเกิน 50 ปี จะมีตั้งเนื้อลำไส้ใหญ่ระยะก่อนเป็นมะเร็ง ซึ่งตั้งเนื้อเล็ก ๆ เหล่านี้ หากได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะสามารถหายเป็นปกติ ป้องกันการเปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็งในอนาคต

เมื่อมองย้อนกลับมาจึงมีคำถามเกิดขึ้น

หากไม่มีโครงการตรวจคัดกรองดังกล่าวแล้ว เกือบหนึ่งในสามของคนที่มีอายุเกิน 50 ปี ซึ่งมีตั้งเนื้ออกในลำไส้ใหญ่ระยะเริ่มต้น โดยยังไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ จะมีสิทธิ์ร้ายที่เดินเข้าไปในโรงพยาบาลเพื่อขอตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่เอง

ผลการศึกษาดังกล่าวยังตอบคำถามว่า เหตุใดผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่เริ่มมีอาการผิดปกติไม่นาน และต้องไปตรวจในโรงพยาบาล กลับพบว่าตนเองเป็นมะเร็งระยะลุกลาม ซึ่งอาจรักษาไม่หายแล้ว สำหรับมะเร็งลำไส้ใหญ่ หากสามารถวินิจฉัยได้เร็ว และได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมตั้งแต่ระยะแรก ผู้ป่วยจะมีอัตราการรอดชีวิตที่ 5 ปี ถึงร้อยละ 90 แต่หากรอจนตรวจพบมะเร็งในระยะแพร่กระจาย จะมีอัตราการรอดชีวิตเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น



เครื่องมือตรวจกันสมัย แต่ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ไม่ลดลง

แม้ในปัจจุบันจะมีเครื่องมือที่สามารถตรวจวินิจฉัยมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ตั้งแต่เริ่มเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์ ตลอดจนมีความรู้ทางการแพทย์ที่ดีขึ้น แต่ก็ยังพบผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่จำนวนมาก และมีอัตราการเสียชีวิตที่สูงไม่แตกต่างในอดีต แสดงให้เห็นถึงว่าการป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และการตรวจคัดกรองเนื้องอกลำไส้ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น ยังมีประสิทธิภาพไม่ดีพอ รวมถึงการให้ความรู้ คำแนะนำเรื่องโรคแก่ผู้ป่วย และสังคมยังไม่ดีพอที่จะตระหนักถึงความสำคัญในการตรวจคัดกรองดังกล่าว

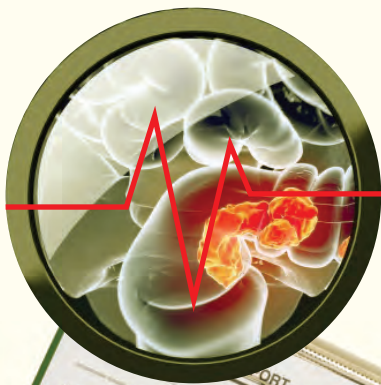
อาหารไขมันสูง กากใยน้อย นั่งโต๊ะตลอด พฤติกรรมเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่

สาเหตุที่ทำให้อุบัติการณ์ของมะเร็งลำไส้ใหญ่เพิ่มขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นจากค่านิยมและพฤติกรรมใช้ชีวิตในแบบตะวันตกมากขึ้น เช่น การทานอาหารจานด่วนซึ่งมีไขมันสูง กากใยอาหารน้อย การทำงานแบบนั่งโต๊ะตลอดทั้งวัน มีความเครียดเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายลดลง

มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่สังเกตอาการผิดปกติในระยะแรกได้ยาก ด้วยลำไส้ใหญ่มีลักษณะเป็นท่อนยาว มีหน้าที่ขนส่งกากอาหารและของเสียที่ผ่านการย่อย เพื่อขับออกจากร่างกาย ลำไส้ใหญ่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5 เซนติเมตร และการเกิดมะเร็งส่วนใหญ่จะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากติ่งเนื้องอกขนาดเล็ก โดยอาศัยเวลาเป็นเดือน ติ่งเนื้องอกดังกล่าวหากตรวจพบตั้งแต่ยังมีขนาดเล็ก และได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ก็จะเป็นตัวตัดวงจรในการเปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็งได้

อย่างไรก็ตาม ติ่งเนื้องอกขนาดเล็กดังกล่าวมักจะยังไม่ขวางทางการเคลื่อนไหวจนทำให้เกิดอาการผิดปกติ หรือมีอาการผิดปกติเพียงเล็กน้อย หากไม่สังเกตการเปลี่ยนแปลงในร่างกายอย่างละเอียดก็อาจจะมองข้ามอาการดังกล่าวได้ แต่หากรอให้ติ่งเนื้องอกดังกล่าวใหญ่ขึ้นจนเกิดอาการ ก็อาจเป็นระยะที่รักษาไม่หายแล้วก็เป็นได้

อาการเบื้องต้น ของมะเร็งลำไส้ใหญ่



หากจะเข้าใจถึงอาการเริ่มต้นของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ชัดเจน ก็ควรจะรู้ถึงนิยามของการจับถ่ายที่ปกติก่อน การจับถ่ายปกติในทางการแพทย์ หมายถึง การจับถ่ายของเสียที่ไม่แข็งหรือเหลวจนเกินไป สามารถถ่ายออกได้หมดในแต่ละครั้ง ไม่รู้สึกว่ามีอะไรค้างอยู่ ความถี่ของการจับถ่ายจะมีตั้งแต่การจับถ่ายทุก 3 วัน ไปจนถึงการจับถ่ายไม่เกินวันละ 3 ครั้ง ซึ่งยังคงถือว่าเป็นภาวะปกติทั้งหมด อย่างไรก็ตาม การจับถ่ายปกติสำหรับคนหนึ่ง ก็อาจเป็นการจับถ่ายที่ผิดปกติสำหรับอีกคนหนึ่งได้ เช่น

- คนที่มีแนวโน้มท้องผูก ถ่ายท้องทุก 2-3 วันมาตลอด เมื่อการจับถ่ายเปลี่ยนไปเป็นวันละ 2-3 ครั้ง อาจเป็นอาการเบื้องต้นของเนื้องอกหรือมะเร็งลำไส้
- คนที่เคยถ่ายคล่องมาตลอด วันละ 1-2 ครั้ง เมื่อท้องผูก ถ่ายไม่ออก 2-3 วัน ก็อาจเป็นอาการนำของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เช่นกัน

อาการอื่นที่อาจพบร่วมด้วย เช่น อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ น้ำหนักลดโดยไม่มีสาเหตุ ซึ่งอาการดังกล่าวล้วนพบได้บ่อยในชีวิตประจำวัน หากไม่สังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด อาจคิดว่าเป็นผลจากสภาพร่างกายที่อ่อนแอ หรือพักผ่อนน้อย มากกว่าที่จะคิดว่าเป็นอาการนำของมะเร็งลำไส้ใหญ่

การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่

การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ในปัจจุบันมีหลายวิธี แต่วิธีที่แนะนำกันจะมีอยู่ 2 วิธี

OPTION 01

การตรวจเพื่อหาเลือด ที่ปนมาในอุจจาระ

ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ระยะแรก อาจตรวจพบเม็ดเลือดปะปนมากับอุจจาระได้
ซึ่งเกิดจากผิวลำไส้บริเวณที่เป็นมะเร็งจะลอกตัวเร็วกว่าปกติ
เมื่อผิวลำไส้หลุดลอกจะมีเลือดออกปนมาในปริมาณเล็กน้อย
ซึ่งไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ในพื้นที่ซึ่งไม่สามารถตรวจมะเร็งลำไส้ด้วยวิธีมาตรฐาน
จึงอาศัยการเก็บอุจจาระเพื่อตรวจหาเม็ดเลือดในการคัดกรองมะเร็งลำไส้
อย่างไรก็ตาม การลอกตัวของผนังลำไส้ดังกล่าวไม่ได้เกิดตลอดเวลา
ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้บางรายจึงอาจตรวจไม่พบเม็ดเลือดในอุจจาระได้
นอกจากนี้ ผู้ป่วยที่มีแผลในกระเพาะอาหารหรือผู้ป่วยลำไส้อักเสบก็อาจตรวจพบเม็ดเลือดในอุจจาระได้เช่นกัน

OPTION 02

การตรวจมะเร็งลำไส้ใหญ่ ด้วยการส่องกล้อง

การส่องกล้องลำไส้ใหญ่จะทำได้โดยการสอดกล้องซึ่งเป็นสายยางนิ่ม โค้งงอได้
เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร ผ่านเข้าไปทางทวารหนัก
บริเวณปลายกล้องจะมีเลนส์เพื่อรับภาพ และส่งสัญญาณภาพสดผ่านสายไฟเบอร์ออฟติก
ทำให้แพทย์สามารถมองเห็นรอยโรคที่เกิดขึ้นจริงในลำไส้ ณ เวลานั้น ๆ ได้ทันที
กล้องจะเคลื่อนที่ตามความโค้งงอของลำไส้ไปจนสิ้นสุดบริเวณรอยต่อระหว่างลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก
รวมเวลาในการตรวจทั้งสิ้นเพียง 15-30 นาทีเท่านั้น

โปรแกรมhemafay

ส่องกล้อง

กระเพาะอาหารและลำไส้

- ✓ ตรวจคัดกรองมะเร็ง เมื่ออายุ > 50 ปี
- ✓ มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคมะเร็ง
- ✓ ปวดท้องเรื้อรัง รักษาไม่หาย
- ✓ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย
- ✓ อาเจียนบ่อย
- ✓ ถ่ายอุจจาระมีมูกหรือมีสีดำ ถ่ายเป็นเลือด
- ✓ ขับถ่ายผิดปกติ ท้องผูกสลับท้องเสีย

วันนี้ - 31 ธันวาคม 2562

โปรแกรมส่องกล้องกระเพาะอาหารและลำไส้

โปรแกรม	รายการตรวจ	ราคา (บาท)
โปรแกรม 1	ส่องกล้องกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น	10,900 (ใช้ยาชา)
		17,000 (ใช้ยานอนหลับ)
โปรแกรม 2	ส่องกล้องลำไส้ใหญ่และทวารหนัก	23,500 (ใช้ยานอนหลับ)
โปรแกรม 1+2	ส่องกล้องกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น ส่องกล้องลำไส้ใหญ่และทวารหนัก	29,900 (ใช้ยานอนหลับ)
การรักษาเพิ่มเติม	กระณีตัดติ่งเนื้อเพื่อการรักษา (Polypectomy)	11,000 (ต่อ 1 อวัยวะ)
	กระณีรักษาภาวะเลือดออกในทางเดินอาหาร (Stop Bleeding)	11,000 (ต่อ 1 อวัยวะ)

การส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น (Gastroscopy)

คือ วิธีการตรวจวินิจฉัยโรคของหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น เพื่อหาความผิดปกติต่าง ๆ ผู้ที่ควรได้รับการตรวจ ได้แก่ ผู้ที่มีปัญหาปวดท้องเรื้อรัง กลืนอาหารลำบาก เบื่ออาหาร อาเจียนเป็นเลือด

การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่และทวารหนัก (Colonoscopy)

คือ วิธีการตรวจวินิจฉัยโรคของลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ส่วนกลาง และส่วนต้น รวมถึงลำไส้เล็กส่วนปลายด้วย เพื่อหาความผิดปกติต่าง ๆ ผู้ที่ควรได้รับการตรวจ ได้แก่ ผู้ที่มีอาการท้องผูกสลับท้องเสีย ถ่ายอุจจาระมีมูก มีสีดำ หรือ ถ่ายเป็นเลือด เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ชีด อ่อนเพลีย มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคมะเร็ง

คนที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ควรตรวจเพื่อคัดกรองโรคมะเร็ง

เงื่อนไข

- 1.ราคาตามโปรแกรมและการรักษาเพิ่มเติมดังกล่าวรวมค่าแพทย์ในการกำกับการ ค่าแพทย์วิสัญญี ค่าบริการพยาบาล และค่าบริการโรงพยาบาลฯ สำหรับผู้ป่วยนอกแล้ว
- 2.ราคาตามโปรแกรมและการรักษาเพิ่มเติมดังกล่าวไม่รวมค่าตรวจทางห้องปฏิบัติการ ค่าตรวจชิ้นเนื้อ ค่ายากลับบ้าน และค่ารถรับส่งที่จำเป็นต้องมีการใส่ท่อช่วยหายใจ ค่ายา และค่ารักษาอื่น ๆ กรณีที่มีการรักษาเพิ่มเติมนอกเหนือจากโปรแกรม
- 3.ราคาตามโปรแกรมและการรักษาเพิ่มเติมดังกล่าวไม่รวมค่าใช้จ่ายในการนอนพักรักษา หรือ ค่าใช้จ่ายกรณีต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล
- 4.กรณีตรวจพบติ่งเนื้อและต้องตัดติ่งเนื้อเพื่อการรักษา (Polypectomy) จะมีค่าใช้จ่ายในส่วนของการรักษาเพิ่มเติมจำนวน 11,000 บาท ต่อการส่องกล้องหนึ่งส่วน (กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น)
- 5.โรงพยาบาลฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงราคาและเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทยนครินทร์



www.thainakarin.co.th

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ CALL CENTER 0 2361 2727 หรือ 0 2361 2828



YOUR HEALTH

ไมโครไบโอม (Microbiome) สารพัดจุลินทรีย์ในร่างกายของเรา

ร่างกายของมนุษย์เต็มไปด้วยจุลินทรีย์จำนวนมาก ต่างชนิดต่างสายพันธุ์ ทั้งแบคทีเรีย ไวรัส รา หรือจุลชีพชนิดอื่นๆ นักวิทยาศาสตร์ประมาณกันว่าจุลินทรีย์ในลำไส้ของเรามีมากกว่า 5,000 สายพันธุ์ จุลินทรีย์เหล่านี้ต้องการที่อยู่อาศัยในร่างกายมนุษย์ จึงสร้างประโยชน์สารพัด ช่วยย่อยอาหาร ดึงสารอาหารและพลังงานให้แก่ร่างกายมนุษย์ งานวิจัยในสัตว์แสดงให้เห็นว่า สัตว์ที่เติบโตขึ้นมาในระบบปิด ปราศจากจุลินทรีย์ หรือที่เราเรียกกันว่าสะอาดเกินไป มักไม่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร

Number You Should Know

- ร้อยละ 40 ของน้ำหนักอุจจาระ คือ จุลินทรีย์
- 1-2 กิโลกรัม คือน้ำหนักของจุลินทรีย์ในร่างกายมนุษย์ (ใกล้เคียงกับน้ำหนักสมอง)
- หลังคลอดออกมา 2 ชั่วโมง การจะมีจุลินทรีย์เกิดขึ้น 10,000 ล้านตัว และ 1 สัปดาห์ต่อมา เพิ่มเป็น 100 ล้านล้านตัว
- เซลล์ของจุลินทรีย์ในร่างกายมีมากกว่าเซลล์ของเราเองถึง 10 เท่า
- อาหาร 8 ชนิด ช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ในลำไส้ หอมหัวใหญ่ กระเทียม ต้นหอม หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วเหลือง แอปเปิ้ล ฝรั่ง อะโวคาโด

+HEALTHY TIPS

การตรวจมะเร็งลำไส้ใหญ่ ด้วยการส่องกล้อง

โรคหรือความผิดปกติในลำไส้ใหญ่จะทำให้ระบบการขนส่งกากอาหารและของเสียออกจากร่างกายผิดปกติ เช่น เมื่อเกิดก้อนเนื้องอกขึ้นในลำไส้ใหญ่อาจขวางทางทำให้ของเสียขับถ่ายออกไม่สะดวก ผู้ป่วยจึงอาจรู้สึกอึดแน่นท้อง ปวดเบ่ง ถ่ายไม่สุด ลักษณะของอุจจาระที่ออกมาดูเรียวยาวเล็กกล

เมื่อไรที่ควรตรวจลำไส้ด้วยการส่องกล้อง

- เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้ ในคนปกติที่มีอายุมากกว่า 50 ปี
- เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้ ในคนอายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งมีประวัติของคนในครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
- เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้ ในคนอายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งมีประวัติเนื้องอกลำไส้ชนิดติดต่อทางกรรมพันธุ์
- มีประวัติท้องผูกหรือท้องเสียเรื้อรัง
- ปวดเบ่ง ถ่ายไม่สุด หรือมีสั้ยการขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป
- ถ่ายเป็นเลือดแดงหรือดำ
- น้ำหนักตัวลดลงมากกว่า 10% ในระยะเวลา 3 เดือน
- ตรวจติดตามในผู้ป่วยที่เคยมีติ่งเนื้อหรือเนื้องอกในลำไส้ใหญ่
- ตรวจหาสาเหตุของภาวะซิด โลหิตจาง ที่ยังไม่ทราบสาเหตุ
- ผล CEA หรือ Barium Enema ผิดปกติ

ขั้นตอนการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่

การส่องกล้องลำไส้ใหญ่จะทำการสอดกล้องซึ่งเป็นสายยางนิ่ม โค้งงอได้ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร ผ่านเข้าไปทางทวารหนัก บริเวณปลายกล้องจะมีเลนส์เพื่อรับภาพ และส่งสัญญาณภาพสดผ่านสายไฟเบอร์ออฟติก ทำให้แพทย์สามารถมองเห็นรอยโรคที่เกิดขึ้นจริงในลำไส้ ณ เวลานั้น ๆ ได้ทันที กล้องจะเคลื่อนที่ตามความโค้งงอของลำไส้ ไปจนถึงสุดบริเวณรอยต่อระหว่างลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก รวมเวลาในการตรวจทั้งสิ้นเพียง 15-30 นาทีเท่านั้น

การส่องกล้องและตัดติ่งเนื้องอกในลำไส้ใหญ่

เนื้องอคมะเร็งลำไส้ใหญ่ในระยะแรก มักยังไม่มีการผิดปกติ ส่วนหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงมาจากติ่งเนื้อหรือเนื้องอกขนาดเล็ก ซึ่งหากได้รับการรักษาที่ถูกต้องตั้งแต่แรก ก็จะลดโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็งในอนาคตได้ การตัดติ่งเนื้องอกลำไส้จะทำได้โดยใช้สายขนาดเล็กที่ส่วนปลายสุด สามารถทางออกเป็นบ่วงบาศ์ กล้องรอบติ่งเนื้อ ก่อนจะค่อย ๆ รูดห่วงดังกล่าวเข้าหากันให้แน่นจนถึงโคนของติ่งเนื้อ สายคล้องดังกล่าวจะเชื่อมต่อกับเครื่องจักรความร้อนเพื่อห้ามเลือด ทำให้เมื่อตัดติ่งเนื้อออกโดยใช้เครื่องจักรความร้อนร่วมด้วย จะช่วยหยุดเลือดที่อาจจะออกจากเส้นเลือดที่มาเลี้ยงบริเวณโคนของติ่งเนื้อ อีกทั้งยังช่วยสมานแผล และป้องกันการติดเชื้อแทรกซ้อน ซึ่งในขั้นตอนการตัดเนื้องอกด้วยวิธีดังกล่าว ผู้ป่วยจะไม่รู้สึกเจ็บหรือปวดเพิ่มเติม



DOCTOR'S PROFILE



“ มะเร็งลำไส้ใหญ่ในระยะเริ่มต้นมักไม่แสดงอาการ การคัดกรองอย่างถูกวิธีจึงเป็นเรื่องสำคัญ นั่นคือการตรวจอุจจาระปีละครั้ง หรือตรวจด้วยการส่องกล้องลำไส้ใหญ่ทุก 5 – 10 ปี ในกรณีที่มีอายุหรือความเสี่ยงมากขึ้น ”

พญ.ประพิมพ์พรรณ อำพันทรัพย์

แพทย์ประจำศูนย์ทางเดินอาหาร โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ประวัติการศึกษา

แพทยศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เฉพาะทางอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
แพทย์เฉพาะทางอายุรกรรมทางเดินอาหาร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วุฒิบัตร

วุฒิบัตรเฉพาะทางสาขากทางเดินอาหาร



“ การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่โดยการส่องกล้อง ซึ่งเป็นการตรวจหาติ่งเนื้อหรือเนื้องอกที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ หากพบและทำการตัดติ่งเนื้อออกออกตั้งแต่ *ระยะแรก* จะช่วยป้องกันไม่ให้ติ่งเนื้อพัฒนามากลายเป็นมะเร็งได้ “มะเร็งลำไส้ใหญ่ .. ป้องกันได้ตั้งแต่วันนี้” ”

นพ.นิกร ปริญญาวุฒิชัย

แพทย์ประจำศูนย์ทางเดินอาหาร โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ประวัติการศึกษา

แพทยศาสตรบัณฑิตคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

วุฒิบัตร

อายุรศาสตร์ทั่วไป คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
อนุสาขากายวิภาคศาสตร์ระบบทางเดินอาหาร
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามารินทร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



“ บุคคลที่มีอายุมากกว่า 50 ปี และบุคคลที่มีพ่อ แม่ พี่น้อง ป่วยด้วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ แม้จะไม่มีอาการแสดง ก็ควรได้รับการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ ”

นพ.สิทธิศ จันทรสาาง

แพทย์ประจำศูนย์ทางเดินอาหาร โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ประวัติการศึกษา

แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วุฒิบัตร

อายุรศาสตร์ทั่วไป โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
อนุสาขากายวิภาคศาสตร์ระบบทางเดินอาหาร โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์

กินอย่างไร ให้ห่างไกลมะเร็งลำไส้ใหญ่

มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นโรคมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตและพฤติกรรมการกินเป็นอย่างมาก โดยพบว่า โรคอ้วน การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายน้อย การกินอาหารที่มีกากใยน้อยเกินไป การกินเนื้อสัตว์ที่ผ่านกรรมวิธีแปรรูป รวมไปถึงการใช้ความร้อนสูงในการปรุงสุกเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ทั้งสิ้น ในปี 2017 สำนักงานกองทุนวิจัยมะเร็งโลก (The World Cancer Research Fund: WCRF) ได้ให้คำแนะนำในการดูแลตัวเองเพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ไว้ว่า วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ คือ การมีกิจกรรมทางกาย หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น ทั้งการทำงาน การเดิน หรือการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำด้านการบริโภคอาหารร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มอาหารที่ควรรับประทานเพื่อลดความเสี่ยง และกลุ่มอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากอาหารกลุ่มนี้ จะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่เพิ่มขึ้น

อาหารที่ควรรับประทาน

- อาหารประเภทธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง
- อาหารประเภทที่มีใยอาหารสูง เช่น ผักและผลไม้ต่าง ๆ
- นมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต ชีส

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- เนื้อสัตว์แปรรูปที่ผ่านกรรมวิธี เช่น การรมควัน การหมักเกลือ
- เนื้อสัตว์ที่มีการใช้วัตถุกันเสียและเนื้อแดงร่วมด้วย
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทต่าง ๆ

เริ่มดูแลตนเอง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เลือกอาหารที่มีกากใยสูง
งดเนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูป รวมถึงเพิ่มกิจกรรมการขยับเขยื้อนร่างกายระหว่างวันให้มากขึ้น
ที่สำคัญควรตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นประจำ โดยเฉพาะคนที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป
เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดความเสี่ยงได้อีกมาก

+HOSPITAL TOUR

คลินิกเด็กสุขภาพดี

- ดูแลด้านการให้วัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ตามวัย
- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและให้นมบุตร
- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับพัฒนาการ การป้องกันอุบัติเหตุ และโภชนาการของเด็กตามวัย
- แยกห้องเด็กเล่นสำหรับเด็กสุขภาพดีออกจากเด็กที่ป่วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคในเด็กเล็กถึงอายุ 3 ปี



“พร้อมใส่ใจและดูแล
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง
ของคุณแม่และลูกน้อย”

คลินิกเด็กสุขภาพดีพร้อมให้บริการด้วยทีมแพทย์และพยาบาลที่เข้าใจ ใส่ใจ และเป็นมืออาชีพ มีกุมารแพทย์สาขาการรกแรกเกิดและปริกำเนิด แพทย์ที่มีความรู้ความชำนาญสามารถทำหัตถการได้เหมาะสม และมีทักษะต่างๆ ที่จำเป็น สำหรับการปฏิบัติงานในฐานะกุมารแพทย์การรกแรกเกิด พร้อมทำงานร่วมกับสูติแพทย์ เพื่อดูแลการตั้งครรภ์ต่อจากครรภ์คุณแม่

HEALTHY KIDS VACCINE

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ลูกน้อยเติบโตแข็งแรง



รับเพิ่ม

1. บัตรสมาชิก “Healthy Society”

(ส่วนลด 10% ค่ายา ค่าตรวจทางห้องปฏิบัติการ ค่าห้องพัก)

2. รับของสมนาคุณ

(ตามที่โรงพยาบาลไทรนครินทร์กำหนด)



แสดงบัตรสมาชิก “Healthy Society”
รับส่วนลด 10% ทันที

สำหรับฉีดวัคซีนเสริม

วัคซีนโรต้า (ROTA)

- ชนิดหยอด 2 ครั้ง **ราคา 982 บาท***
- ชนิดหยอด 3 ครั้ง **ราคา 813 บาท***

ราคาต่อครั้งที่หยอดหรือฉีด

วัคซีนเสริมนิวโมคอคคัส ชนิดคอนจูเกต (IPD)

- ปอดอักเสบ 13 สายพันธุ์ **ราคา 2,289 บาท***
- ปอดอักเสบ 10 สายพันธุ์ **ราคา 1,789 บาท***

สอบถามเพิ่มเติม

0 2361 2727 หรือ 0 2361 2828

แผนกเด็ก โรงพยาบาลไทรนครินทร์

รายละเอียด
ของโปรแกรม



สอบถาม
เพิ่มเติม



อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทรนครินทร์

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ CALL CENTER 0 2361 2727 หรือ 0 2361 2828

* เงื่อนไข รายการวัคซีน และของสมนาคุณ เป็นไปตามที่โรงพยาบาล ฯ กำหนด



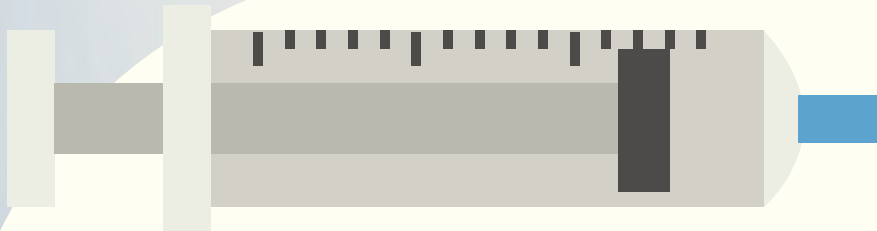
ห้องยา⁺

by เกษิขกรไธยนครินทร์

ทำไมถึงแนะนำให้ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ทุกปี

มีเหตุผลหลัก ๆ อยู่ 2 ข้อที่ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ทุกปี

- ระดับของภูมิคุ้มกันของร่างกายที่มีต่อเชื้อไขหวัดใหญ่จะไม่ได้คงอยู่ในระดับเท่าเดิมตลอดเวลา แต่มักจะลดต่ำลงเรื่อย ๆ และเมื่อผ่านไปประมาณ 6 เดือน - 1 ปี ระดับภูมิคุ้มกันในร่างกายก็อาจไม่เพียงพอต่อการป้องกันเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ได้
- เชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่สามารถกลายพันธุ์ได้ในระหว่างที่ไวรัสมีการแบ่งตัว ทำให้วัคซีนที่ได้รับเมื่อปีก่อนไม่สามารถป้องกันเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ที่กลายพันธุ์แล้วได้ ซึ่งองค์การอนามัยโลกจะสำรวจสายพันธุ์ที่จะระบาดในปีนั้น แล้วคัดเลือกสายพันธุ์นั้น ๆ มาผลิตวัคซีน



กลุ่มเสี่ยงที่ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่

- หญิงมีครรภ์อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป
- เด็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี
- ผู้มีโรคประจำตัว ได้แก่ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หัวใจ หืด ไตวาย หลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน
- ผู้สูงอายุที่อายุ 65 ปีขึ้นไป
- ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- โรคธาลัสซีเมียและผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง รวมผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV)
- โรคอ้วน หรือผู้ที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 100 กิโลกรัม หรือดัชนีมวลกายตั้งแต่ 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ฉีดวัคซีน
ป้องกัน
ไขหวัดใหญ่
ทุกปี
ครอบคลุม
ทุกสายพันธุ์
ที่เปลี่ยนไป

• ศูนย์สารสนเทศทางยา
โรงพยาบาลไธยนครินทร์



“ติดเกม” แคลโหนดที่ไม่โอเค

อาการติดเกมนับว่าเป็นอาการเสพติดอย่างหนึ่ง เหมือนกับการติดสารเสพติดหรือการพนัน ช่วงเวลาขณะ “เล่นเกม” สมองจะรับรู้ถึงความสุข และเริ่มตอบสนองต่อความสุขที่ได้รับจากการเล่นเกม ทำให้รู้สึกอยากเล่นเกมบ่อยขึ้นและนานขึ้น จากครึ่งชั่วโมงเป็นหลายชั่วโมง จนกลายเป็นเล่นทั้งวัน เด็กหรือวัยรุ่นที่สมองในส่วนของการยังงัดใจหรือการใช้เหตุผลมักจะเจริญเติบโตตามไม่ทัน และอาจไม่ได้รับการฝึกวินัยมาก่อน ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมติดเกมได้มากที่สุด

เชคลิสต์พฤติกรรม “ติดเกม”

- ใช้เวลาเล่นเกมนานมาก จนกระทบกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน
- หงุดหงิดและรู้สึกอยากเล่นเกมอยู่ตลอดเวลา
- ไม่อยากทำกิจกรรมอะไรเลย นอกจาก “เล่นเกม”
- ในหัวมีแต่เรื่อง “เกม” แม้จะทำงานหรือกิจกรรมอื่นอยู่ก็ตาม
- มีพฤติกรรมต่อต้านและโมโหมาก ถ้าถูกห้ามเล่นเกม
- กระทบกระวายเป็นงาน กระสับกระส่าย ถ้าไม่ได้เล่นเกม
- ทั้งการเรียน ทั้งงาน เพื่อไปเล่นเกม
- สามารถเล่นเกมได้ข้ามวันข้ามคืน โดยไม่สนใจเรื่องกิน เรื่องนอน หรือทำงาน

ถ้าลูกหลานในบ้านติดเกมจนเสียการเรียน
ขาดการสร้างสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
หงุดหงิดและโกรธแบบไม่สามารถควบคุมตัวเองได้
แนะนำให้พาลูกไปพบคุณหมอและหาทางแก้ปัญหาร่วมกัน
เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดเกมให้ดีขึ้น

• คลินิกสุขภาพ
โรงพยาบาลไทยนครินทร์
โทร. 0 2361 2727 หรือ 0 2361 2828

Elderly Vaccine

ปกป้องคนที่รัก ป้องกันด้วยวัคซีน

เพราะอาการที่คิดว่าเป็นธรรมดา

อาจเป็นสาเหตุของภาวะแทรกซ้อนที่อันตราย

- ไข้หวัดใหญ่

ทำให้ลุกลามเป็น “โรคปอดบวม” ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายของผู้สูงอายุ

- ปอดอักเสบ

อาจทำให้เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือด จนเกิดภาวะเยื่อหุ้มสมองอักเสบในที่สุด

- ภูมิแพ้

ระงับอาการแทรกซ้อนคือติดเชื้อที่เนื้อเยื่อในตา มีแผลที่กระจกตา และลุกลามจนตาบอดได้

โปรแกรมวัคซีนสำหรับวัย 60+ และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง

- วัคซีนไข้หวัดใหญ่

ราคาปกติ ~~1,210~~ บาท

ราคา 780 บาท

- วัคซีนงูสวัด

ราคา 5,900 บาท

- วัคซีนปอดอักเสบ

23 สายพันธุ์ ราคา 1,900 บาท

13 สายพันธุ์ ราคา 3,125 บาท

โปรแกรมวัคซีน ดูแลและป้องกันแบบเป็นแพคเกจ

- วัคซีนไข้หวัดใหญ่ + วัคซีนปอดอักเสบ 23 สายพันธุ์

ราคา 2,625 บาท

- วัคซีนไข้หวัดใหญ่ + วัคซีนปอดอักเสบ 13 สายพันธุ์

ราคา 3,800 บาท

- วัคซีนไข้หวัดใหญ่ + วัคซีนงูสวัด

ราคา 6,525 บาท

*เงื่อนไขของโปรแกรมเป็นไปตามที่โรงพยาบาลฯ กำหนด

วันนี้ - 31 ตุลาคม 2562

อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทยนครินทร์

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ CALL CENTER 0 2361 2727 หรือ 0 2361 2828

