

Thainakarin Hospital Newsletter

HEALTHY

วารสารส่งเสริมสุขภาพ และแนวคิดเชิงบวกเพื่อคนไทย

Society

โรงพยาบาลไทยนครินทร์
กันยายน - ธันวาคม 2562

ปีที่ 26
ฉบับที่ 85

Good Morning



Thainakarin Hospital
FACEBOOK Official



Thainakarin Hospital
Official Account

 **โรงพยาบาล
ไทยนครินทร์**
THAINAKARIN HOSPITAL



หมดกังวล...



เรื่องค่าใช้จ่าย



0%

ผ่อนนาน **สูงสุด 10** เดือน

โรงพยาบาลไทยนครินทร์
ร่วมกับบัตรเครดิตของธนาคาร



** เงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด **

เงื่อนไข

1. ผู้ป่วยนอก (OPD) : ผ่อน 0% นาน 4 เดือน และ 6 เดือน เมื่อมียอดใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาล ตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป / เซลล์สลิป
2. ผู้ป่วยใน (IPD) : ผ่อน 0% นาน 4 เดือน 6 เดือน และ 10 เดือน เมื่อมียอดใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาล ตั้งแต่ 20,000 บาทขึ้นไป / เซลล์สลิป
3. ไม่สามารถใช้ร่วมกับสิทธิส่วนลดทุกประเภทรายการโปรโมชั่น และโปรแกรมเหมาจ่ายของโรงพยาบาลไทยนครินทร์
4. โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

CONTENTS⁺



- 04 - 06 ด้วยความอาลัยรัก
- 07 - 10 CSR, News & Activities
- 11 - 17 Cover Story : Good Mornig, Healthy LADIES
- 19 Your Health : 9 เช็กลิสต์ ฮอร์โมนไม่สมดุล
- 20 Healthy Tips : ปวดท้องประจำเดือน สัญญาณเตือนมดลูกผิดปกติ
- 21 Doctor's Profile : แนะนำสูติ-นรีแพทย์ โรงพยาบาลไทยนครินทร์
- 22 Eat Well : หลักการทานอาหารเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน
- 23 Hospital Tour : “เตรียมพร้อมก่อนคลอด”
- 25 ห้องยา By เกสัชกรไทยนครินทร์ : ไขข้อข้องใจ กับวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก HPV
- 26 Aromdee : คุณแม่กับลูกวัยรุ่น จะเลี้ยงยังไง...ให้เข้าใจกันและกัน

เจ้าของ

บริษัท โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษา

นพ. เจริญ มินสุข

จิตติ สิทินากกกุล

ศ. คลินิกเกียรติคุณ นพ. ชัยพร ภักธาคม

มาลี บุญสิทธิ์

สิริศิลป์ เจียสุวรรณ

ประภัทร สุทธาเวช

ที่อยู่

โรงพยาบาลไทยนครินทร์

เลขที่ 345 ถนนพหลโยธิน (บางนา - ตราด) กม. 3.5

แขวงบางนาเหนือ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. : 0 2361 2727, 0 2361 2828, 0 2340 6499, 0 2340 6488

โทรสาร : 0 2361 2777

E-mail : info@thainakarin.co.th

www.thainakarin.co.th

ประสานงานและจัดทำ

ฝ่ายการตลาดและสื่อสารการตลาด



ด้วยความอาลัยรัก เพื่อนจตุพร สีนากทกกากุล



คุณจตุพร สีนากทกกากุล และผมเป็นเพื่อนกันมาตั้งแต่เด็ก ได้เรียนได้เล่นและเกี่ยวข้องกับกันมา ซึ่งคุณจตุพรมีแว่เป็นคนเก่งและเป็นนักธุรกิจมาตั้งแต่เด็ก ด้านการเรียนท่านเรียนหนังสือเก่งมาก ตอนเด็ก เราไปเรียนลัดและสอบเทียบชั้น ม.8 ของกระทรวงศึกษาธิการในสมัยนั้นด้วยกัน โดยคุณจตุพรสอบได้คะแนนสูงสุดเป็นที่หนึ่ง ด้านธุรกิจการค้าเมื่อตอนยังอยู่ช่วงวัยเรียนมีงานทั่วๆไป ชีวราวุธ จังสราญรมย์ เพื่อนๆ ไปเที่ยวเล่นในงานกัน แต่เพื่อนของเราคุณจตุพรไปออกร้านขายสินค้าในงานนั้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคุณจตุพรรักที่จะทำธุรกิจมาตั้งแต่ยังวัยเด็ก เมื่อโตได้เราก็แยกย้ายกันไปเรียนไปทำงาน มีครอบครัวตามเส้นทางชีวิตของแต่ละคน โดยผมได้ไปเรียนจบแพทยศาสตรศาสตราจารย์ราชพยาบาลและไปเรียนต่อแพทย์เฉพาะทางที่ประเทศสหรัฐอเมริกาและอังกฤษ และกลับมาประกอบวิชาชีพแพทย์ตามที่ได้อ่านเรียนมา เมื่อได้กลับมาพบปะกันอีกครั้ง ณ เวลานั้น คุณจตุพรได้ประสบความสำเร็จในด้านชีวิตครอบครัวและในการประกอบธุรกิจด้านต่างๆ อย่างสูงสุดโดยเฉพาะธุรกิจโรงแรมแลนด์มาร์ค เมื่อมีโอกาสได้พบเพื่อนเก่าทำให้เรามีโอกาสได้พูดคุยกันในหลายเรื่อง มีเรื่องที่คุยกันและเห็นตรงกันว่าเราน่าจะมาร่วมมือช่วยกันสร้าง sw.เอกชนขึ้นหนึ่ง โดย sw.แห่งนั้นบริการมีความสะดวกสบายแบบโรงแรมและมีบริการทางการแพทย์ที่มีมาตรฐานของต่างประเทศ นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของ

sw.ไทยนครินทร์ ซึ่งตั้งอยู่บนถนนบางนา-ตราด กม. 3.5 โดยคุณจตุพรได้สำรวจหาทำเลที่ตั้ง sw.ไทยนครินทร์ ณ เวลานั้น ปี พ.ศ.2532 ถนนบางนา-ตราดยังเป็นทุ่งนาและที่ว่างเปล่ามีประชาชนและชุมชนอาศัยอยู่น้อยมาก มีเพื่อนๆ บางคนได้ทักท้วงว่ามาสร้าง sw.กลางทุ่งนาและมีประชาชนอาศัยอยู่น้อยมากจะหาลูกค้าหรือผู้ป่วยมาจากไหน แต่ด้วยวิสัยทัศน์ของคุณจตุพรทำให้เราตัดสินใจว่าจะก่อสร้าง sw.ไทยนครินทร์ ที่นี้ เพราะในอนาคตย่านบางนาจะเจริญเติบโตขึ้น ซึ่งผมและคุณจตุพรมีความเห็นตรงกันว่า การสร้าง sw. เป็นการทำบุญทำกุศลอย่างยิ่งในสังคม เพราะ sw. เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ด้วยและเป็นที่พักของผู้อยากได้ป่วย เราไม่ได้คำนึงถึงความคุ้มค่าเพราะทำแล้วได้บุญด้วย



รพ.ไทยนครินทร์ที่คุณจุดพรและกลุ่มเพื่อนๆ ได้สร้างมา ได้เปิดบริการบนถนนบางนา-ตราด กม. 3.5 เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2536 จนถึงวันนี้ก้าวเข้าสู่ปีที่ 27 โดยยึดหลักการให้บริการรักษาพยาบาลอย่างรวดเร็วถูกต้องปลอดภัยและได้มาตรฐานสากล และเราได้ปรับปรุงพัฒนาให้ รพ.ทันสมัยทุกด้านตลอดเวลา จนเป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของชาวบางนาและของประชาชนทั่วไป ปัจจุบันมีผู้ป่วยมากกว่าหนึ่งพันคนต่อวันและได้รับการยอมรับของชาวบางนาว่าเป็น รพ.ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งในเขตบางนา

ตลอดระยะเวลายาวนานที่ผมได้รู้จักและทำงานร่วมกันกับคุณจุดพรมากำเป็นคันดี ซึ่งคนดีมีลักษณะ 4 ประการ คือ ยืน, ประหยัด, ใฝ่รู้ และมีมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งมีพร้อมในตัวของคุณจุดพร

บัดนี้ คุณจุดพร สิ้นหนาทกาทกุล ท่านได้จากผมและพวกเราชาวไทยนครินทร์ไปแล้ว เหลือไว้แต่คุณงามความดีที่ท่านได้ทำไว้มากมายและเป็นรักที่เคารพของทุกคน ขอให้คุณงามความดีและบุญกุศลที่คุณจุดพรได้ประกอบมามากมายตลอดชีวิต และบุญกุศลที่ผมได้ทำมาแล้ว จงเป็นพลังปัจจัยให้ดวงวิญญาณของ คุณจุดพร สิ้นหนาทกาทกุล จงไปสู่สุคติในสัปรายกพด้วย

นายแพทย์เจริญ มินสุข ประธานฝ่ายแพทย์ โรงพยาบาลไทยนครินทร์



แพทย์อาวุโสของ sw.ไทยนครินทร์ นำโดย นพ.เจริญ มีนสูง ประธานฝ่ายแพทย์ , นพ.วินัย วิริยกิจจา อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ศ.นพ.เสรี ตู้จินดา อดีตอธิบดีกรมการแพทย์, ศ.นพ.ชัยพร ภัทรากม ผู้อำนวยการแพทย์ sw.ไทยนครินทร์, นต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อดีตอธิบดีกรมสุขภาพจิต, ศ.พญ.คุณโรจน์ ดุษยจินดา ประธานจักษุมูลนิธิแห่งประเทศไทย ร่วมเป็นตัวแทนโรงพยาบาลไทยนครินทร์ในการคารวะศพ คุณจตุพร สีหนาทกถากุล ประธานกรรมการบริษัทฯ



โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จัดโครงการ “สร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียน”

ตลอดปี 2562 โรงพยาบาลไทยนครินทร์ได้จัดกิจกรรมร่วมกับโรงเรียนต่าง ๆ ในเขตพื้นที่ใกล้เคียงอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งหวังให้เด็กๆ ได้รู้จักวิธีการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ด้วยการเสริมสร้างความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการโดยนักกำหนดอาหาร สอนการล้างมือและการแปรงฟันอย่างถูกวิธีโดยพยาบาลวิชาชีพ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมสันทนาการชวนน้องๆ เล่นเกมเสริมทักษะสร้างความรัก ความสามัคคี กิจกรรมเล่านิทานหุ่นมือ และรับของที่ระลึก ซึ่งน้องๆ ให้ความสนใจร่วมกิจกรรมกันอย่างสนุกสนาน

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ร่วมกับโรงเรียนอนุบาลปราณีและปราณีเนอสซาเจอร์ **วันอังคารที่ 27 สิงหาคม 2562**



โรงพยาบาลไทยนครินทร์ร่วมกับโรงเรียนใจรักอนุบาล **วันจันทร์ที่ 19 สิงหาคม 2562**



โรงพยาบาลไทยนครินทร์จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน **ณ ชมรมผู้สูงอายุศรีนจิต**

โดยมีพยาบาลวิชาชีพและเจ้าหน้าที่ให้บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบภายในร่างกาย พร้อมให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพและการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยนักกำหนดอาหาร ซึ่งมีกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2562

+NEWS & ACTIVITIES

โรงพยาบาลไทยนครินทร์จัดกิจกรรม
World Breast Cancer Day 2019

Save Life Save Organ

รู้ไว มีโอกาสรักษาหาย
กับนวัตกรรมการรักษาโรคมะเร็งเต้านม

วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้หญิงไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญของโรคมะเร็งเต้านมเนื่องจากพบว่าสถิติการเกิดโรคมะเร็งเต้านม ถือว่าเป็นสถิติอันดับหนึ่งของผู้หญิงไทย ณ ปัจจุบัน



NEWS & ACTIVITIES



Save Life Save Organ

การวินิจฉัยโดยการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม

Mammogram with Breast Ultrasound เป็นสิ่งที่ผู้หญิงควรให้ความสำคัญเนื่องจากสามารถตรวจพบความผิดปกติได้อย่างละเอียดตั้งแต่ขนาดเล็ก หากพบสิ่งผิดปกติตั้งแต่เริ่มแรก มีโอกาสรักษาหายได้ ซึ่งได้รับเกียรติจาก นพ.อาคม เขียรศิลป์ ผู้อำนวยการศูนย์มะเร็งโฮลิสติก โรงพยาบาลไทยนครินทร์ เป็นประธานกล่าวเปิดงาน **Save Life Save Organ** ภายในงาน จัดให้มีการเสวนากับแพทย์จำนวน 3 ท่าน

- นพ. ประกาศิต จิรปภา แพทย์หัวหน้าศูนย์โรคเต้านม
- นพ.จักรพงษ์ จักกาศาสตร์ รังสีแพทย์ด้านมะเร็งวิทยา
- พญ.ชญาณี สำแดงปั้น อายุรแพทย์ด้านมะเร็งวิทยา

รวมถึงการร่วมพูดคุยกับแอดริสเชนพิเศษเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้แนวคิดสำหรับการใช้ชีวิตให้มีความสุข นอกจากนี้ ยังให้บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น อาทิ ตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจวัดองค์ประกอบภายในร่างกาย สอนตรวจเต้านมด้วยตนเองจากโมเดลโดยพยาบาลวิชาชีพ รวมถึงบริการอาหารเพื่อสุขภาพฟรี 'อาหารต้านมะเร็ง' โดยมีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก

เมื่อวันเสาร์ที่ 5 ตุลาคม 2562

ณ ลานกิจกรรมชั้น G โรงพยาบาลไทยนครินทร์



โรงพยาบาลไทยนครินทร์จัดกิจกรรม Welcome Baby & Merry Christmas 2019

เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งของเทศกาลแห่งความสุข “มอบของขวัญ Welcome Baby ต้อนรับสมาชิกใหม่ของครอบครัว” สำหรับคุณแม่ที่คลอดน้องในวันคริสต์มาส บริการตกแต่งห้องด้วยชุดลูกโป่งพร้อมมอบของที่ระลึกจากใจไทยนครินทร์โดยคณะแพทย์ ผู้บริหาร และบรรดาซ่านค้าครอบครัว ร่วมกันแสดงความยินดีและเฉลิมฉลองวันแห่งความปิติของทุกๆ ครอบครัว บรรยากาศเป็นไปอย่างอบอุ่น และประทับใจเมื่อวันพุธที่ 25 ธันวาคม 2562



โรงพยาบาลไทยนครินทร์ร่วมกับนิตยสารรักลูก จัดกิจกรรม "รักลูก@HOSPITAL"

เล่า-เล่น สร้างศักยภาพสมอง EF (Executive Functions) ให้กับลูกน้อยในครรภ์ รับฟังเสวนา Expert Talk เสริมสร้างพัฒนาการและศักยภาพลูกน้อยในครรภ์

โดย พญ.จิระดา พานิชจรรกุล สูติ-นรีแพทย์

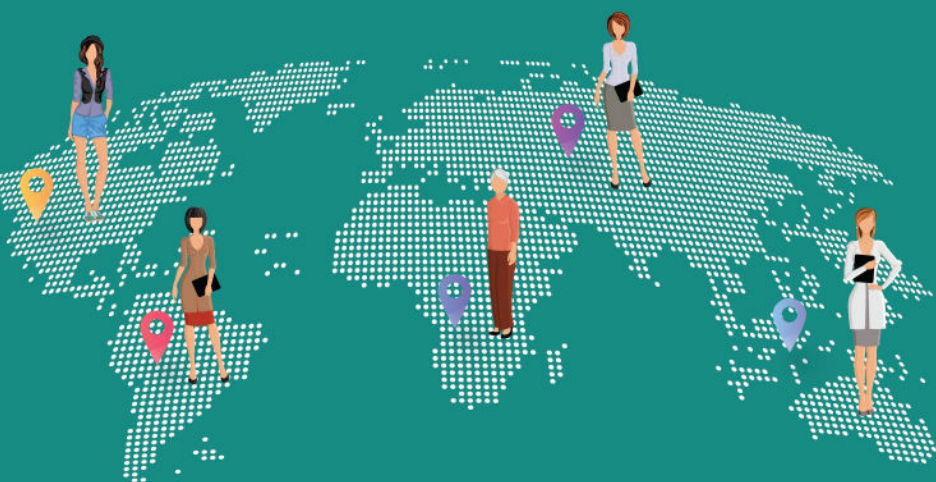
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

นอกจากนี้ยังมีบริการสาธิตการเล่นมือมัดนิสและศักยภาพของลูกน้อย รวมถึงบูธสินค้าเพื่อสุขภาพ มีคุณพ่อ-คุณแม่ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก

เมื่อวันเสาร์ที่ 9 พฤศจิกายน 2562 ณ ลานกิจกรรมชั้น G sw.ไทยนครินทร์



+COVER STORY



Good Morning, Healthy LADIES

‘วัยเปลี่ยนไป สุขภาพก็เปลี่ยนตาม’ เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้แต่สำหรับผู้หญิงแล้วจะมีผลต่อทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และปัญหาสุขภาพด้านต่างๆ อีกด้วย

ผู้หญิงที่อายุ 20 ถึง 60 ปี



Youth & Young 20+

วัยแห่งการบอกเล่าความเป็นเด็ก วัยนี้เต็มไปด้วยความแข็งแรงและกระฉับกระเฉง พร้อมเริ่มต้นวางพื้นฐานสู่เส้นทางของอนาคต ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการเรียนหรือการทำงานในเรื่องของสุขภาพก็ถือว่าเป็นช่วงสำคัญในการสร้างฐานแห่งสุขภาพดีให้กับร่างกาย

รู้จักร่างกายวัยเรา

- วัย 20-29 ปี ร่างกายแข็งแรงและเติบโตเต็มที่ แต่ที่ต้องใส่ใจเพิ่มเติมคือเรื่องของอารมณ์ เพราะเป็นวัยที่ต้องรับมือกับเรื่องมากมายนับไม่ถ้วน พบเจอกับผู้คนที่มีความหลากหลายมากกว่าในรั้วมหาวิทยาลัย
- เมื่อเทียบกับช่วงวัยรุ่น ออร์โมนของผู้หญิงในช่วงวัยนี้จะมีการปรับสมดุลได้ค่อนข้างดีแล้ว แต่ก็ยังอาจส่งผลต่อเนื่องมาได้บ้าง หลายคนอาจจะยังมี 'สิว' ตามมาก่อปัญหาหนักอยู่อีก
- ช่วงสุดท้ายของการสะสมมวลกระดูก หลังจากอายุ 30 ปี ร่างกายจะหยุดสะสมมวลกระดูกแล้ว แนะนำให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่มีการกระแทกกับพื้นดิน เช่น วิ่ง กระโดดเชือก จะช่วยสร้างกระดูกให้แข็งแรง

อาการและโรคที่อาจเกิดขึ้น

- สิว ถ้าออร์โมนยังไม่สมดุล สิวจะยังคงเป็นสิ่งกวนใจสาว ๆ วัยนี้ หรือถ้าล้างหน้าไม่สะอาด รูขุมขนอุดตัน จนอักเสบเป็นสิวได้ เรื่องอาหารก็สำคัญ ชานมไข่มุกของโปรดของทอด ของมัน เป็นสาเหตุของสิวได้เช่นกัน
- ภาวะช่องคลอดอักเสบจากแบคทีเรีย เกิดจากความไม่สมดุลของแบคทีเรียภายในช่องคลอด อาจทำให้เกิดอาการระคายเคือง คัน และมีตกขาวผิดปกติได้ ควรดูแลเรื่องความสะอาดและระมัดระวังการติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน
- ปวดท้องรุนแรงจากเยื่อぶุมดลูกเจริญผิดที่ ในปัจจุบันโรคนี้พบได้บ่อยขึ้นเนื่องจากผู้หญิงไทยแต่งงานช้าและมีบุตรช้า สาเหตุเกิดจากการไหลย้อนกลับของประจำเดือนเข้าสู่ช่องท้อง บริเวณอุ้งเชิงกราน ร่วมกับปัจจัยทางพันธุกรรม และระบบภูมิคุ้มกันที่ส่งเสริมทำให้เกิดโรคนี้

20+ สะสมสุขภาพดี สร้างฐานให้ชีวิต

ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรับสมดุลของอารมณ์และจิตใจให้ดี เพื่อพื้นฐานแห่งสุขภาพดีไปตลอดชีวิต แต่หากมีอาการผิดปกติรุนแรงและเริ่มเรื้อรัง แนะนำให้พบแพทย์ตั้งแต่นั้นๆ จะช่วยให้แพทย์สามารถหาสาเหตุของโรคได้รวดเร็ว



Age of Turning Point 30+



ทั้งร่างกายและจิตใจของผู้หญิงวัย 30-39 ปี จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างเต็มตัว ระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลง บางอย่างเริ่มเสื่อมถอย การทำงานหนักและความเครียดจะยิ่งส่งผลในทางเลวร้าย หาก Balance ทั้งร่างกายและอารมณ์ได้ไม่ดี จะส่งผลต่อร่างกายในช่วงอายุต่อไปด้วย

รู้จักร่างกายวัยเรา

- วัยนี้ระบบเผาผลาญของร่างกายจะเริ่มทำงานลดลง สังเกตง่าย ๆ เมื่อก่อนกินอะไรก็ไม่อ้วน แต่ตอนนี้กินนิดกินหน่อย น้ำหนักขึ้นเอาๆ
- หยุดการสร้างกระดูก รอเข้าสู่ช่วงเสื่อมสลาย หลังจากที่เราสร้างกระดูกสะสมมวลกระดูกในช่วงอายุก่อน 30 ปี เมื่อกระดูกจะคงที่อยู่อีกสักประมาณอายุ 35 ปี หลังจากนั้นจะเริ่มเสื่อมสลายไป
- ฮอโมนเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เรียกว่าจุดสูงสุดของวัยเจริญพันธุ์กำลังจะผ่านไปแล้ว ยิ่งช่วงอายุ 30 ปลายๆ ผู้หญิงบางคนเริ่มเบื่อไม่มีความสุขสัมพันธ์ทางเพศกับคนรัก ไข่ก็เริ่มจะไม่แข็งแรงส่งผลให้การตั้งครรภ์เป็นไปได้ยากขึ้นด้วย

โรคและอาการที่อาจเกิดขึ้น

- **เนื้องอกในมดลูก** อาการที่ชัดเจน คือ ปวดท้องประจำเดือนมากกว่าปกติมีเลือดออกมากขณะมีรอบเดือน ปัสสาวะบ่อยขึ้นแต่ถ่ายไม่มาก หรือมีอาการถ่ายลำบาก พบมากในผู้หญิงวัยทำงานอายุ 30-40 ปีหรือประมาณ 20-25% ของผู้หญิงวัยทำงาน
- **ภาวะขาดประจำเดือน** หมายถึงการขาดประจำเดือนไปอย่างน้อย 3 รอบ ที่ไม่ได้เกิดจากการตั้งครรภ์สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดภาวะนี้ก็คือความเครียด โดยเฉพาะเวิร์คกิงวูเมนทั้งหลาย มีทั้งเรื่องงาน ทั้งเรื่องที่บ้านให้คิดและจัดการความเครียดจะส่งผลต่อสมองส่วนที่ควบคุมฮอโมนเพศซึ่งทำให้การตกไข่และการมีประจำเดือนผิดปกติไป
- **ซิสต์รังไข่** ซิสต์หรือถุงน้ำที่รังไข่มักเกิดจากการตกไข่ผิดปกติ ไข่ไม่ตก หรือมีการแบ่งเซลล์ในรังไข่ที่ผิดปกติ รังไข่มีโอกาสเกิดซิสต์ได้บ่อยกว่าอวัยวะอื่นๆ หากตรวจพบในคนที่อายุน้อยก็สามารถรักษาหายได้ แต่ถ้าพบในคนวัยใกล้หมดประจำเดือนต้องระวังอาจจะกลายเป็นหรือไม่เป็นมะเร็งก็ได้
- **ออฟฟิศซินโดรม** อาการที่แทบจะเป็นเพื่อนกับผู้หญิงสมัยนี้ หลายคนมักชะล่าใจ ปล่อยให้ความเจ็บปวดสะสมไปเรื่อยๆ ทีละนิด จนกลายเป็นปัญหาร้ายแรงได้ในภายหลัง สัญญาณเตือนสำคัญ ปวดเมื่อยบ่าไหล่ ปวดศีรษะ เหน็บชา แขนและขาอ่อนแรง นอนไม่หลับ ปวดขาแพลงตั้งแต่ต้นๆ จะได้ไม่เรื้อรัง

30+ ดูแลตัวเอง รักษาสมดุล

ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลง การดูแลและความใส่ใจตนเองคือเรื่องสำคัญของผู้หญิงในวัยนี้ รักษาสมดุลทั้งกายและใจ เต็มที่กับเรื่องงานและชีวิตโดยไม่กระทบต่อสุขภาพ เตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะรุนแรงขึ้นในช่วงวัยถัดไป

Facing with Your Midlife 40+



40+ เตรียมตัวและรู้ทันความเสี่ยงของร่างกาย

ผู้หญิงวัย 40+ ควรตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการเจริญพันธุ์ เนื่องจากความไม่สมดุลของฮอร์โมนอาจทำให้เกิดความผิดปกติต่างๆ ได้ หลายโรคตรวจพบได้เร็ว ก็สามารถรักษาหายได้

ว่ากันว่าชีวิตเริ่มต้นเมื่อ 40 แต่ร่างกายมักจะเริ่มทอยหลัง ผู้หญิงวัย 40 ปีขึ้นไปจะเริ่มมีภาวะขาดฮอร์โมนเพศหญิงมากขึ้น เนื่องจากกำลังเข้าสู่ระยะเริ่มหมดประจำเดือน (Perimenopause) การสลับของฮอร์โมนจะส่งผลกระทบต่อสมอง จิตใจและอารมณ์ ซึ่งต้องเตรียมรับมือต่ออาการต่างๆ ให้ดี

รู้จักร่างกายวัยเรา

- **ฮอร์โมนขาดสมดุล** แทบจะเป็นเรื่องหลักที่ผู้หญิงวัยนี้ต้องกังวล เมื่อก้าวเข้าสู่วัยเลขสี่ ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจะเริ่มแปรปรวนบางช่วงผลิตมากเกินไป บางช่วงผลิตน้อยไป ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อระบบสืบพันธุ์ ผิวหนัง สมอง หัวใจ กระดูก และอารมณ์
- **อัตราการเผาผลาญร่างกายต่ำลง** กำไรเกินเท่าเดิม แต่น้ำหนักตัวกลับเพิ่มไม่หยุด เราสามารถเพิ่มอัตราการเผาผลาญได้ ด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมทั้งแบบแอโรบิกและเวทเทรนนิ่ง อย่ารับประทานอาหารตักเกินไป เลือกอาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เพราะจะย่อยช้าและใช้พลังงานเยอะกว่า
- **มวลกล้ามเนื้อลดลง** หลังจากอายุ 40 ปี มวลกล้ามเนื้อจะเริ่มลดลงประมาณร้อยละ 1-2 ต่อปี ที่สำคัญคือเราจะไม่ค่อยรู้สึกละอะไร เพราะเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย แต่ถ้าละเลยไม่ดูแลหรือออกกำลังกายกล้ามเนื้อตั้งแต่ตอนนี้ พออายุเริ่ม 60+ ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยจะส่งผลต่อสุขภาพอย่างน่าตกใจ

โรคและอาการที่อาจเกิดขึ้น

- **ผมร่วง** สัญญาณแรกๆ ที่บอกว่าฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่สมดุลก็คือผมจะเริ่มร่วงง่ายขึ้น เวลาหัวหรือสระผมจะมีเส้นผมติดหรือร่วงมากกว่าปกติ ควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากขึ้น หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีออกกำลังและผ่อนคลายให้ไม่เครียด
- **สายตายาวตามวัย** เป็นภาวะสูญเสียความสามารถในการมองเห็นในระยะใกล้ ซึ่งพบมากเมื่อมีอายุมากขึ้น เกิดจากเลนส์ตาตามธรรมชาติในลูกตาของเราสูญเสียความยืดหยุ่นทำให้การรับภาพผิดตำแหน่งไป การบริหารสายตาและใช้สายตาให้เหมาะสม สามารถช่วยชะลออาการสายตายาวตามวัยได้
- **มะเร็งเต้านม** โรคมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับหนึ่งและเป็นสาเหตุลำดับต้นๆ ของการเสียชีวิตของผู้หญิงจากโรคมะเร็ง ทั้งที่การตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้ ผู้หญิงควรตรวจเต้านมด้วยตนเองตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป เพื่อสังเกตความผิดปกติของเต้านม
- **มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก** มีความสัมพันธ์กับความสมดุลของฮอร์โมนเพศหญิงในร่างกาย ซึ่งจะกระตุ้นเยื่อบุโพรงมดลูกให้มีการหนาตัวผิดปกติ มักพบในวัยใกล้หมดประจำเดือนหรือหมดประจำเดือนแล้ว เพราะฉะนั้นถ้ามีอาการเลือดออกผิดปกติควรมาพบแพทย์ทันที

Up and Down of Turning 50+

ก่อนหน้านี้ 'สะสมสุขภาพดี' หรือ 'ปล่อยละเลย' พออายุ 50+ ก็จะได้รู้กัน การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะชัดเจนมากขึ้น และแน่นอนว่าจะส่งผลต่อจิตใจของผู้หญิงในวัยนี้ด้วย หลายคนจึงอาจมีอาการหงุดหงิด ง่าย ต้องประคองทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ให้ได้

รู้จักร่างกายวัยเรา

- **รังไข่หยุดทำงาน** ไม่ผลิตฮอร์โมนเพศ จะส่งผลต่อร่างกายของผู้หญิงแทบจะทุกส่วน ทั้งผม ผิว ระบบสืบพันธุ์ ระดับไขมันในเลือด และแน่นอนฮอร์โมนเปลี่ยน อารมณ์ก็มีโอกาสสวิงได้ง่าย
- **ผิวหนังเริ่มเปลี่ยนแปลง** บอบบาง แผ้งง่าย ผื่นขึ้นง่าย มีริ้วรอย ส่วนหนึ่งมีผลจากการขาดฮอร์โมนเพศ ควรปรับ습ที่ช่วยให้อ่อนลงเพื่อลดการระคายเคือง ควรทามันนํ้าหรือครีมหลังอาบน้ำ และควรระมัดระวังความชื้นของผิวในบริเวณจุดอับของร่างกาย
- **มวลกล้ามเนื้อลด เร็วแรงกดก่าย** มวลกล้ามเนื้อที่ลดลงจะเริ่มแสดงอาการให้เห็นชัดเจนในวัยนี้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีผลต่อกระดูกและเส้นเอ็น เพราะฉะนั้นจึงควรระวังเรื่องการเคลื่อนไหว การยกของหนัก และการวางท่าทางต่างๆ เพราะถ้าผิดท่าทางไปจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย

โรคและอาการที่ต้องสังเกต

- **ความดัน-เบาหวาน-หัวใจ** โรคสามพี่น้องที่มาไล่เลียงกันมาพร้อมกับฮอร์โมนที่หายไป การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้น ในขณะที่ไขมันดี HDL ลดลง จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากขึ้น เมื่อเริ่มมีอาการเป็นโรคใดโรคหนึ่ง โรคที่เหลือในสามพี่น้องก็มักจะตามมาไม่นาน
- **ภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis)** หากสะสมเนื้อกระดูกมาไม่ดีพอตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ผู้หญิงหลายคนในวัยนี้จะเริ่มมีปัญหาเรื่องกระดูกพรุนมากขึ้นและจะมีอัตราการสูญเสียเนื้อกระดูกเพิ่มขึ้นตามวัยที่เปลี่ยนไป จึงควรตรวจมวลกระดูกพร้อมกับการตรวจสุขภาพประจำปีด้วย
- **อาการทางระบบทางเดินปัสสาวะและช่องคลอด** การขาดฮอร์โมนทำให้เนื้อเยื่อในช่องคลอดแห้งจึงเกิดการอักเสบได้ง่าย รวมถึงมักจะมีภาวะกล้ามเนื้อรอบๆ ช่องคลอดและปัสสาวะหย่อนตัวมากขึ้น จึงกลืนปัสสาวะไม่อยู่ และมีอาการแสบขณะปัสสาวะได้



Care & Cure 60+

สุขภาพที่แข็งแรงของผู้หญิง 60+ คือของขวัญที่งดงามของชีวิต แต่ถ้าใครมีโรคประจำตัว ก็ต้องพยายามดูแลตัวเอง และอย่าหวั่นไหว ก็จะช่วยเหลือความเสื่อมถอยของร่างกายในวัยนี้ได้

รู้จักร่างกายวัยเรา

ร่างกายของผู้หญิงวัย 60+ ระบบต่างๆ จะเสื่อมและลดประสิทธิภาพการทำงานลง ไปเรื่อยๆ การเจ็บป่วยแม้เพียงเล็กน้อยจะยิ่งซ้ำเติม และเมื่อป่วยแล้วก็มีโอกาสน้อย ที่จะกลับมาสุขภาพดีได้เหมือนเดิม จึงควรระมัดระวังไม่ให้เจ็บป่วย และปรับประคบประครองโรคที่เป็นอยู่ให้ดี

โรคและอาการที่ต้องระวังและสังเกต

ภาวะมวลกล้ามเนื้อเหลือน้อย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยพยุงกระดูก ข้อต่อ และเส้นเอ็นต่างๆ ถ้าไม่สะสมกล้ามเนื้อไว้ด้วยการออกกำลังกาย ความอ่อนแอของกล้ามเนื้อจะมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหลังอายุ 65 ปี เป็นต้นไป

กระดูกหักในผู้สูงอายุ เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นที่ข้อมือ กระดูกสันหลัง และข้อสะโพก ซึ่งอาจเกิดจากการล้มกระแทก หรือมีภาวะกระดูกพรุนร่วมด้วย

ข้อเข่าเสื่อม เป็นโรคที่มีความสัมพันธ์กับอายุ ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคนี้ได้มากกว่าผู้ชาย 2-3 เท่า ปัจจัยสำคัญคือน้ำหนักเกินมาตรฐาน การใส่ส้นสูงหรือทำนั้่งที่ทำให้ข้อเข่าได้รับการบาดเจ็บ แ่นำให้ลดน้ำหนักและออกกำลังกายบริหารข้อเข่าเป็นประจำ

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เกิดจากหลายสาเหตุ การเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทในสมอง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ทำงานได้น้อยลง การเปลี่ยนบทบาททางสังคม หรือความเจ็บป่วยที่กำลังเผชิญอยู่ คนวัยนี้ต้องเข้าใจตนเอง

ระบบขับถ่ายผิดปกติ พออายุมากขึ้นความอยากอาหารจะลดลง การทำงานของกระเพาะอาหารก็จะหลังกรดน้อยลง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวน้อยลง ก็จะทำให้มีอุจจาระค้างในลำไส้ใหญ่มากขึ้น จนเกิดอาการท้องผูกด้วย

ปัญหาในช่องปาก การทำงานที่ลดลงของอวัยวะต่างๆ จะส่งผลให้ภายในช่องปากติดเชื้อได้ง่าย เกิดโรคปริทันต์ มีฟันผุ รวมไปถึงการกร่อนของเนื้อฟันอาจทำให้ฟันแตกหรือหักได้ ผู้หญิงวัย 60+ ควรตรวจฟันและช่องปากเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพราะเชื้อโรคจากปัญหาในช่องปากอาจแพร่กระจายตามกระแสเลือดไปยังอวัยวะต่างๆ ได้



Good Morning, Healthy LADIES



โปรแกรมตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก



• โปรแกรมตรวจมะเร็งปากมดลูก โดยวิธีตินเพร็พ (Thin Prep)	1,790
• โปรแกรมตรวจมะเร็งปากมดลูก โดยวิธีลิกวิเพร็พ (Liqui Prep)	1,420
• โปรแกรมตรวจมะเร็งปากมดลูก + ตรวจหาเชื้อไวรัส HPV กลุ่มเสี่ยง	3,000

เงื่อนไข

1. ท่านสามารถรับการตรวจได้ที่แผนกสูติ - นรีเวช ชั้น L
2. กรณีที่ต้องการตรวจหาเชื้อไวรัส HPV เพิ่มในวันอื่น สามารถใช้ได้เฉพาะผู้ที่ได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกจากโรงพยาบาลไทยนครินทร์แล้วเท่านั้น ไม่สามารถนำ Specimen (สิ่งส่งตรวจ) จากโรงพยาบาลอื่นมาตรวจได้
3. ราคาดังกล่าวเฉพาะค่าตรวจตามโปรแกรมเท่านั้น ไม่รวมค่าแพทย์ ค่ายา และค่าตรวจอื่น ๆ กรณีมีการรักษาเพิ่มเติม
4. โปรแกรมตรวจสุขภาพนี้เป็นราคาเหมาจ่าย ไม่สามารถใช้ร่วมกับสิทธิส่วนลดอื่น ๆ ได้
5. มูลค่าตามโปรแกรมไม่สามารถแลกเปลี่ยนหรือทอนเป็นเงินสดได้ในทุกกรณี
6. โรงพยาบาลไทยนครินทร์ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการและราคาโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

เงื่อนไขของโปรแกรมเป็นไปตามที่โรงพยาบาลไทยนครินทร์กำหนด

วันนี้ - 31 ธันวาคม 2563

YOUR⁺ HEALTH

9 ใช้ลิสต์ ฮอร์โมนไม่สมดุล

ฮอร์โมนในร่างกายของเราเป็นเหมือนสารเคมี ที่สื่อสารส่งไปยังเซลล์ และอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานไปได้อย่างปกติ ซึ่งความปกติจะเกิดขึ้นได้เมื่อฮอร์โมนต่างๆ สามารถเกิดขึ้นอย่างสมดุลแต่เมื่อถึงวัยหนึ่งร่างกายของผู้หญิงเราจะผลิตฮอร์โมนไม่สม่ำเสมอ มากบ้างน้อยบ้างจนเกิดอาการแปรปรวนในร่างกาย เรียกว่า **“ภาวะร่างกายไม่สมดุล”**

- **รอบการมีประจำเดือนผิดปกติ** โดยปกติรอบเดือนของผู้หญิงจะอยู่ในช่วง 21-35 วัน แต่ถ้ามาบ่อยเกินไป หรือขาดหายไปเป็นเดือนมาบ้างไม่มาบ้าง ก็อาจเกิดจากการไม่สมดุลของฮอร์โมนเอสโตรเจนก็ได้
- **ปวดท้องมากขณะมีรอบเดือน** เป็นปกติที่ผู้หญิงจะรู้สึกปวดท้องหน่วงๆ เล็กน้อยพอทนได้ ขณะมีประจำเดือน แต่สำหรับคนที่ฮอร์โมนไม่สมดุล อาจมีอาการปวดท้องมากจนหยุดกิจกรรมที่ทำอยู่รับประทานยาแล้วก็ยังไม่หาย
- **อารมณ์แปรปรวน** หลายคนจะเคยได้ยินคำว่า “Hormone Swing” ก็จะมีผลให้อารมณ์ของผู้หญิงขึ้นๆ ลงๆ ได้
- **ช่องคลอดแห้ง** ถ้าฮอร์โมนเอสโตรเจนอยู่ในระดับต่ำ จะมีผลให้เกิดภาวะช่องคลอดแห้งได้
- **รู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา** อาการอ่อนเพลียกับฮอร์โมนเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กัน ฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ที่มีทำงานน้อยลงจะทำให้ร่างกายเหนื่อยอ่อนและพลังงานลดลง
- **น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น** เมื่อเอสโตรเจนมีระดับน้อยลง จะทำให้รู้สึกหิวและอยากรับประทานอาหารมากขึ้น แล้วก็จะส่งผลต่อน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นได้
- **นอนไม่หลับ** การมีระดับฮอร์โมนในระดับต่ำจะทำให้เกิดอาการไม่สบายตัวและนอนไม่หลับ โดยเฉพาะเอสโตรเจนที่มีระดับต่ำ จะทำให้เกิดอาการร้อนๆ หนาวๆ วูบวาบๆ ในตอนกลางคืน จึงทำให้รู้สึกตัวและตื่นบ่อย
- **ปวดศีรษะ** สำหรับผู้หญิงจะเกิดขึ้นได้บ่อยในช่วงก่อนมีประจำเดือนเนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง
- **มีความต้องการทางเพศลดลง** การมีระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนอยู่ในระดับต่ำจะทำให้ผู้หญิงมีความต้องการทางเพศลดลง

ภาวะฮอร์โมนไม่สมดุลจะส่งผลต่อผู้หญิงมากขึ้นเรื่อยๆ ตามวัย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอสามารถช่วยให้อาการที่จะเกิดขึ้นลดน้อยลงได้ แต่ถ้าอาการเกิดขึ้นเป็นประจำจนรบกวนชีวิตประจำวัน เกิดขึ้นรุนแรง เช่น ปวดท้องประจำเดือนปวดหัวมาก แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ เพื่อค้นหาสาเหตุและหาวิธีการรักษาอาการที่เหมาะสม

Healthy Tips +

ปวดท้องประจำเดือน สัญญาณเตือน มดลูกผิดปกติ

ปวดประจำเดือน อาการที่ผู้หญิงแทบทุกคนคุ้นเคยกันดี บางรายปวดไม่มาก..แค่ทานยาก็หาย แต่ในบางราย ปวดมากจนถึงขั้นไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันตามปกติได้ ซึ่งระดับอาการปวดรุนแรงนี้ไม่ใช่สิ่งที่ควรละเลย แต่อาจเป็นสัญญาณเตือนของภาวะมดลูกผิดปกติ

มดลูก เกี่ยวข้องกับ 'อาการปวดประจำเดือน' อย่างไร ?

เพราะประจำเดือนเกิดจากการลอกตัวของเยื่อโพรงมดลูก โดยจะมีสารชนิดหนึ่งชื่อว่า Prostaglandins มีหน้าที่ในการกระตุ้นให้มดลูกเกิดการบีบและคลายตัวเป็นจังหวะ ซึ่งการบีบ คือสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงรู้สึกปวดท้องเมื่อมีประจำเดือน รวมถึงระดับความปวดที่มากน้อยแตกต่างกันด้วย

ปวดประจำเดือนมากแบบไหน...ที่อาจไม่ใช่เรื่องปกติ !

การปวดท้องประจำเดือนอาจดูเหมือนเรื่องปกติสำหรับผู้หญิง แต่ถ้ารอบเดือนไหน..ระดับอาการปวดมากกว่าปกติ บางรายถึงขั้นต้องหยุดเรียนหรือหยุดงาน ร่วมกับการมีประจำเดือนเป็นลิ่มเลือด

อาการเตือนร่วม...ที่บ่งถึงโอกาสเสี่ยง 'มดลูกผิดปกติ'

- ประจำเดือนมาไม่ปกติ มาบ้างน้อยบ้าง หรือเลื่อนออกไป บางครั้งไม่มาเลย 2-3 เดือน เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ทำงานไม่ปกติ
- มีอาการตกขาวมากตลอดทั้งเดือน ปกติผู้หญิงจะมีอาการตกขาวก่อนมีประจำเดือนประมาณ 2-3 วัน และหลังจากหมดประจำเดือนก็จะเป็นปกติหากมีอาการตกขาวมากตลอด...นั่นแสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว
- ช่องคลอดมีกลิ่นผิดปกติอาจเพราะมีของเสียสะสมภายในมดลูกอยู่นั่นเอง
- ปัสสาวะบ่อยมาก หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และเมื่อออกแรงเบ่งก็ไม่สามารถทำได้อาจเป็นเพราะมดลูกเคลื่อนต่ำลงมากกดทับท่อน้ำปัสสาวะ ทำให้ปวดปัสสาวะบ่อยๆ ซึ่งหากมีอาการดังกล่าว อาจเกิดจากมดลูกผิดปกติ
- ภาวะมีบุตรยาก หรือตั้งครรภ์แล้วแท้งบ่อยๆ

การปวดประจำเดือน ไม่เพียงเป็นอาการของภาวะมดลูกผิดปกติ แต่ยังเป็นสัญญาณเตือนโรคทางนรีเวชร้ายแรง ดังนั้นหากมีอาการปวดที่รุนแรง รวมถึงลักษณะของประจำเดือนผิดปกติ ก็ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อวางแผนการรักษา



DOCTOR'S+ PROFILE



พญ. สุภา โพธิ์รัตน
สูติ-นรีแพทย์
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

สำหรับคุณผู้หญิงที่มีเลือดออกผิดปกติ มีบุตรยาก
แท้งบุตรบ่อย มีเนื้องอกในโพรงมดลูก

หมอแนะนำการผ่าตัดผ่านกล้อง HYSTEROSCOPY

ไม่มีแผลผ่าตัด พ้นตัวเร็ว ไม่ต้องพักฟื้น
ในโรงพยาบาล

ประวัติการศึกษา

- พ.บ., คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- วุฒิบัตร**
- สูติ-นรีเวชวิทยา, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- สมาชิกสมาคมแพทย์**
- ราชวิทยาลัยสูติ-นรีแพทย์แห่งประเทศไทย

ประสบการณ์การทำงาน

- โรงพยาบาลตำรวจ

ตำแหน่งปัจจุบัน

- หัวหน้าแผนกสูติ-นรีเวช โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ภาษา

- ไทย, อังกฤษ



บพ. อุดม ลายธีระพงศ์
สูติ-นรีแพทย์
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

สำหรับคุณผู้หญิง ที่กังวลการ ผ่าตัด โรคทางนรีเวชจะทำให้มี บุตรยาก การจัดการตั้งครรภ์ในอนาคตร หมอแนะนำการผ่าตัด ผ่านกล้อง LAPAROSCOPIC

สำเร็จการศึกษา

- พ.บ., คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- วุฒิบัตร**
- สูติ-นรีเวชวิทยา, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- Laparoscopic Surgery in Gynecology, Chungkung Hospital, Taiwan
- สมาชิกสมาคมแพทย์**
- ราชวิทยาลัยสูติ-นรีแพทย์แห่งประเทศไทย

ประสบการณ์การทำงาน

- โรงพยาบาลศิริราช ตั้งแต่ปี 2558

(สูติ-นรีเวช 20 ปี, Laparoscopic Surgery 11 ปี)

ตำแหน่งปัจจุบัน

- สูติแพทย์โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ภาษา

- ไทย, อังกฤษ, จีน



พญ. อัจฉรา เชยประเสริฐ
สูติ-นรีแพทย์
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

คนไทยหลายคนยังเชื่อว่าผู้ที่ตั้งครรภ์
ไม่ควรออกกำลังกาย แต่ความเป็นจริงนั้น
ทำได้เพียงแต่ควรระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจส่งผล
กระทบที่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์ได้แต่หาก
ออกกำลังกายอย่างพอดี จะช่วยส่งเสริม
สุขภาพที่ดีให้กับคุณแม่และการตั้งครรภ์ค่ะ

สำเร็จการศึกษา

- พ.บ., คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วุฒิบัตร**
- สูติ-นรีเวชวิทยา, คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมาชิกสมาคมแพทย์**
- ราชวิทยาลัยสูติ-นรีแพทย์แห่งประเทศไทย

ประสบการณ์การทำงาน

- สูติแพทย์โรงพยาบาลอานาจารัญญ
- หัวหน้าศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลอานาจารัญญ, ผู้เขียนสำรวจ พรพ.
- สูติแพทย์โรงพยาบาลศิริราช (ตั้งแต่ ค.ศ. 57)

ตำแหน่งปัจจุบัน

- สูติแพทย์โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ภาษา

- ไทย, อังกฤษ



พญ. จิระดา พานิชจรัสกุล
สูติ-นรีแพทย์
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

วิธีหายใจ คลอดแบบธรรมชาติ

เมื่อปวดคุณแม่หายใจเข้าแล้วหายใจออก
ทางปากยาว ๆ เหมือนเป่าเทียนทำซ้ำทุกครั้ง
กับคลุกหรืครัดตัว โดยคุณพ่อใช้นิ้ววนบรเวณ
กระดูกทับทิม แล้วถวนวดขึ้นลงเมื่อมีอาการเจ็บ
นอกจากจะบรรเทาปวดแล้ว ทำให้ใจยังมาอีก
เป็นกองเลยทีเดียว

ประวัติการศึกษา

- พ.บ., คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- วุฒิบัตร**
- สูติ-นรีเวชวิทยา, โรงพยาบาลอุบลผลบุญไชย
- ตำแหน่งปัจจุบัน**
- สูติแพทย์โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ภาษา

- ไทย, อังกฤษ

EAT+ WELL



หลักการรับประทานอาหาร เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยรับประทานอาหารให้หลากหลายเพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดสารอาหารบางประเภท
2. สำหรับผู้ที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือมีภาวะไขมันในเลือดสูง ควรปรับรูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนักตัวหรือลดระดับไขมันในเลือด ดังนี้
 - ลดความถี่การบริโภคเนื้อสัตว์ติดมัน รวมถึงหลีกเลี่ยง การทานหนังไก่ หนังเป็ด
 - งดเว้นการใช้ไขมันจากสัตว์ หรือกะทิในการปรุงอาหาร โดยเลือกใช้น้ำมันพืชที่มีไขมันไม่อิ่มตัวแทน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว
 - ลดการรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หมัก มันกุ้ง ไข่แดง เครื่องในสัตว์
 - รับประทานปลาทะเลเพิ่มขึ้น เพราะในปลาทะเลมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง
3. รับประทานโปรตีนที่มีกรดอะมิโนอาร์จินีนเพื่อกระตุ้นให้มีการหลั่งโกรทฮอร์โมน ซึ่งช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เช่น ถั่วเหลือง งาขาว งาคั่ว ถั่วเขียว ปลาป่น ปลาทะเล ถั่วแดง ไข่ นม ถั่วเขียว เป็นต้น
4. รับประทานผัก ผลไม้ หรือข้าวกล้องที่มีกากใยสูง เพราะจะช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลไว้ในลำไส้ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทไขมันลดลง
5. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม งาคั่ว ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย เพื่อป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน
6. รับประทานอาหารจำพวกพืชที่ให้ไฟโตเอสโตรเจน เนื่องจากสารที่เรียกว่า ไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งมีในพืชบางชนิดสามารถใช้ทดแทนฮอร์โมนเอสโตรเจนได้บางส่วนโดยสารไฟโตเอสโตรเจนพบได้ใน ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว งา พักทอง กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ แครอทข้าวโพด มะละกอ และมันฝรั่ง เป็นต้น

ฝ่ายโภชนาการ
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

Hospital TOUR +

คอร์ส

“เตรียมพร้อมก่อนคลอด”

เตรียมคุณแม่มือใหม่ให้มั่นใจ พร้อมรับลูกน้อย

สู่โออุ่นของครอบครัว



ทำไมต้องเตรียมพร้อมก่อนคลอด

คุณแม่ช่วงตั้งครรภ์มีเรื่องที่ต้องรับมือหลายอย่าง ร่างกายเปลี่ยนไปควรดูแลอย่างไร แล้วพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ ก็น้อยไป ก็นี้นามากไปก็อาจไม่ดี แล้วไหนจะต้องเตรียมของใช้ ทั้งผ้าอ้อม ทั้งเครื่องนอนสารพัด ยังไม่นับรวมเรื่องอาการ ผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นให้คุณแม่เกิดความกังวลซ้ำกันไปอีก

เพราะเราเข้าใจถึงความกังวลนี้ จึงมีคอร์ส ‘เตรียมตัวก่อนคลอด’ สำหรับคุณแม่ที่ฝากครรภ์กับโรงพยาบาลไทยนครินทร์ อบรมทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ 3 ของเดือน โดยทีมงานที่มีประสบการณ์ของแผนกสูติ-นรีเวช

มาแล้วได้ความรู้อะไรกลับไปเพื่อเตรียมตัว

- คุณแม่จะได้รู้ว่าควรดูแลตนเองอย่างไร ทั้งระหว่างตั้งครรภ์ ช่วงใกล้คลอด และหลังจากคลอดน้องแล้ว
- อาการผิดปกติแบบไหนที่ควรรีบมาพบแพทย์
- ภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ที่ต้องระวัง
- เจ็บแบบไหนคือเจ็บเตือน หรือแบบไหนคือเจ็บจริง (คลอดแน่ ๆ)
- คลอดแบบธรรมชาติและคลอดแบบผ่าตัดต้องดูแลตัวเองต่างกันอย่างไร
- ฝึกการกระตุ้นน้ำนมและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เพื่อความพร้อมและมั่นใจต้อนรับสมาชิกใหม่ของครอบครัว คอร์สเตรียมพร้อมก่อนคลอด สำหรับคุณแม่ที่ฝากครรภ์กับโรงพยาบาลไทยนครินทร์

ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ 3 ของเดือน ตั้งแต่ เวลา 09:00 – 12:00 น.

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม

0 2361 2727, 0 2361 2828, 0 2340 6499, 0 2340 6488 ต่อ แผนกสูติ-นรีเวช

เพราะรู้ว่า...ลูกน้อย คือของขวัญที่งดงามที่สุด

เราพร้อมใส่ใจและดูแลอย่างมืออาชีพ



- ตรวจหาความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ (TSH) และตรวจฟีนิลคีโตนูเรีย (PKU) เพื่อตรวจความเสี่ยงภาวะปัญญาอ่อนของการก
- ตรวจการได้ยินในการกแรกเกิด
- ตรวจอาการตัวเหลือง (MB)
- วัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) และป้องกันไวรัสตับอักเสบบี เข็มที่ 1
- วิตามินเคเพื่อป้องกันเลือดออกในการก

โปรแกรม

คลอดบุตร

- คลอดธรรมชาติ*

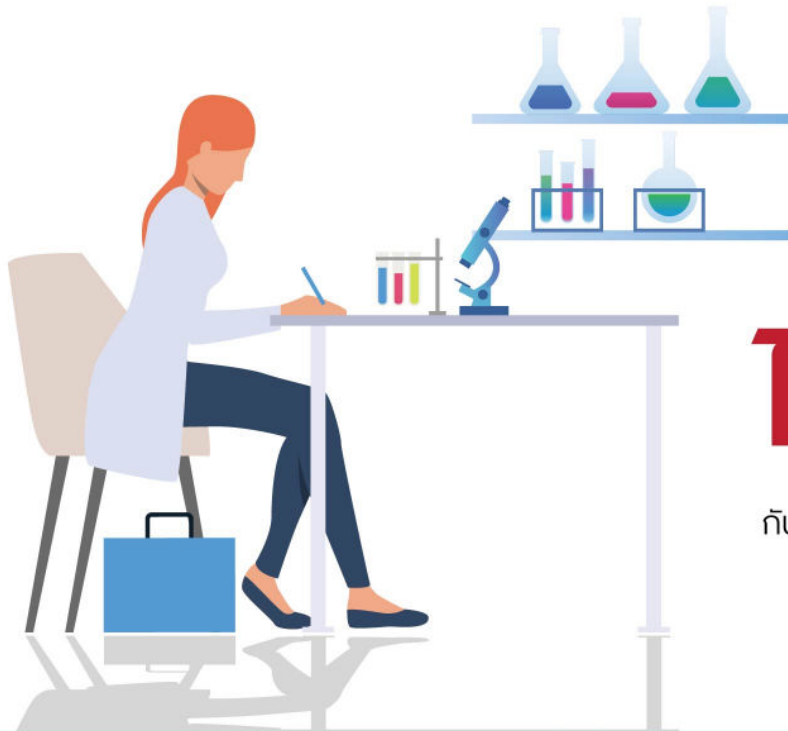
43,000 บาท

- คลอดแบบผ่าตัด*

60,000 บาท



เงื่อนไขของโปรแกรมเป็นไปตามที่โรงพยาบาลไทยนครินทร์กำหนด
วันนี้ - 31 ธันวาคม 2563



ห้องยา⁺
by เกษิษกรไทยนครินทร์

ไขข้อข้องใจ

กับวัคซีนป้องกัน **มะเร็งปากมดลูก**
HPV

• วัคซีน HPV คืออะไร

วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก เป็นวัคซีนสำหรับป้องกันการติดเชื้อไวรัส HPV (Human Papilloma Virus) ที่เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปากมดลูก เมื่อได้รับเชื้อ HPV ประมาณ 5-10 ปี เชื้อจะทำให้เซลล์ปากมดลูกอักเสบเรื้อรังแล้วพัฒนาเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด ซึ่งเชื้อ HPV ที่เป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งปากมดลูกในหญิงไทยกว่า 70 % คือ HPV สายพันธุ์ 16 และ 18

• วัคซีน HPV มีกี่ชนิด ต่างกันอย่างไร

วัคซีน HPV มี 2 ชนิด ได้แก่

2 สายพันธุ์ (16 และ 18) ป้องกันเฉพาะมะเร็งปากมดลูกที่มีสาเหตุจากเชื้อ HPV สายพันธุ์ 16 และ 18

4 สายพันธุ์ (6, 11, 16 และ 18) ป้องกันเชื้อ HPV สายพันธุ์ 16 และ 18 รวมทั้งยังสามารถป้องกันสายพันธุ์ 6 และ 11 ที่เป็นสาเหตุของการเกิดหูดหงอนไก่ได้ด้วย

วัคซีน HPV ใช้สำหรับป้องกันการติดเชื้อ HPV ไม่มีผลสำหรับการรักษามะเร็งปากมดลูก ในผู้ที่ไม่เคยติดเชื้อ วัคซีนจะมีประสิทธิภาพป้องกันได้ 90-100 % แต่สำหรับผู้ที่มีการติดเชื้อแล้ววัคซีนไม่สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคได้

• ใครควรฉีดวัคซีน

แนะนำให้ฉีดในหญิงและชาย อายุ 9-26 ปี เน้นให้ฉีดช่วงอายุ 11-12 ปี โดยฉีด 3 เข็ม ในเดือนที่ 0, 1-2 และ 6 ในวัยรุ่นที่แข็งแรงดี หากฉีดเข็มแรกก่อนอายุ 15 ปี ให้ฉีด 2 เข็มได้ ที่ 0, 6 - 12 เดือน

• ผู้ใหญ่อายุมากกว่า 26 ปี ฉีดได้หรือไม่

ผู้ใหญ่ช่วงอายุ 27-45 ปี ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนมาก่อนสามารถฉีดได้ แต่วัคซีนอาจมีประสิทธิภพน้อยลง เนื่องจากช่วงอายุนี้นักได้รับเชื้อ HPV ไปแล้ว อย่างไรก็ตามวัคซีนยังสามารถป้องกันการติดเชื้อสายพันธุ์อื่นๆ ที่ยังไม่เคยติดเชื้อได้

• ข้อควรระวัง

1. ไม่แนะนำให้ฉีดวัคซีนในหญิงตั้งครรภ์
2. ไม่ควรฉีดในผู้ที่แพ้ส่วนประกอบต่าง ๆ ของวัคซีน

ฝ่ายเภสัชกรรม โรงพยาบาลไทยนครินทร์

AROMDEE+

คุณแม่กับลูกวัยรุ่น จะเลี้ยงยังไง...ให้เข้าใจกันและกัน

วัยรุ่น...เป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นวัยรุ่นใหญ่ จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านฮอโมน และการพัฒนาของสมองส่วนกลางที่ควบคุมเกี่ยวกับอารมณ์ จึงไม่ต้องแปลกใจที่เราจะเห็นวัยรุ่นอารมณ์รุนแรง หุนหันพลันแล่น โกรธที่ก็ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ค่อยจะได้จริงๆ แล้วนั่นคือพัฒนาการปกติ ที่คุณแม่ควรเข้าใจและช่วยประคับประคอง เพื่อที่ลูกจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี



แล้วควรทำอย่างไรให้เข้าใจกันได้ดี

- ฟังลูกให้เป็น ลูกอยากได้คนรับฟังเรื่องราวของเขาอย่างไม่ตัดสิน เพราะฉะนั้นแม่ควรจะเป็นใจรับฟัง อย่าเพิ่งวิจารณ์ด้วยความคิดของเราตั้งแต่ต้น รอให้เขาได้ออกความคิดของเขา แล้วค่อยเสนอตัวว่า “ในมุมมองของแม่นะ....” ลูกจะได้มีอีกคนหนึ่งที่เป็นคู่คิดไม่ใช่ผู้ตัดสิน ทั้งนี้พอมันมีเรื่องอะไรก็อยากมาคุยกับแม่อีก
- ทำเป็นแบบอย่าง ถ้าสอนให้เขาทำอะไร เราก็ควรทำตัวแบบนั้นด้วย ไม่อยากให้ลูกติดเกม ติดมือถือ แต่เราเองกลับนั่งแชตตลอด ลูกจะยังต่อต้านและไม่เชื่อ เด็กจะเรียนรู้จากทั้งการกระทำและคำพูดของเรา ซึ่งถ้ามันไม่ตรงกันจะทำให้ความเชื่อในตัวเราของลูกลดน้อยลง
- อย่าสอนไปซะทุกเรื่อง เน้นเฉพาะเรื่องซีเรียส พูดเรื่องจุกจิกเล็กน้อยบ่อยๆ ลูกจะตีความว่าเรากำลังบ่น แม้ว่าทั้งหมดเราจะหวังดีก็ตาม สอนลูกในเรื่องที่จะเกิดผลกระทบใหญ่หากผิดพลาด เช่น เรื่องของยาเสพติด ตั้งใจสอนอย่างจริงจัง ให้เขารู้และเห็นตัวอย่างของชีวิตที่ผิดพลาด
- ไม่สร้างตัวเราในตัวลูก วัยรุ่นคือวัยแห่งการค้นหาตัวตน ไม่มีใครอยากถูกกำกับให้ชีวิตเป็นไปตามที่พ่อหรือแม่อยากให้เป็น ความพยายามยึดเหนี่ยวตัวเราเข้าไปในตัวลูก เพื่อให้ลูกทำตามหรือสานต่อ สุดท้ายจะกลายเป็นปัญหาที่ทำร้ายตัวตนของลูกในอนาคต
- เปิดพื้นที่ให้ลูกได้คิด ปลอ่ยให้ทำ และเรียนรู้ หลายครั้งที่คุณแม่จะใช้ประสบการณ์ของตัวเองมาห้ามมาสอนลูก แต่ถ้าเราปลอ่ยให้ลูกได้ทำก่อนเขาจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ขึ้นเอง ไม่ว่าทำแล้วจะประสบผลสำเร็จหรือการผิดพลาดก็ตาม

มีปัญหาคความไม่เข้าใจในครอบครัวปรึกษาแพทย์คลินิกสราญรมย์ โรงพยาบาลไทยนครินทร์

CHECK-UP PROGRAM
โปรแกรมตรวจสุขภาพ

ประจำปี **2563**

**ARE YOU
SURE?
IT'S FOR YOU?**

‘ไม่พบโรค’ ไม่มีความเสี่ยง
หรือตรวจไม่ตรงจุด



Thainakarin Hospital
Official Account





แห่งการดูแล เราแคร์คุณ
อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทยนครินทร์



• ศูนย์มะเร็งโฮลิสติก
Holistic Oncology Center



• ศูนย์หัวใจไทยนครินทร์
Thainakarin Heart Center



• ศูนย์สมองและระบบประสาท
Brain and Neurology Center



• ศูนย์กระดูกและข้อ
Bone & Joint Center



• ศูนย์โรคเต้านม
Breast Care Center



• ศูนย์ทางเดินอาหาร
Gastrointestinal Center



• ศูนย์เบาหวานและต่อมไร้ท่อ
Diabetes & Endocrinology Center



• ศูนย์ตรวจสุขภาพ
Check up Center