

จุดสารข่าวศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

CME NEWS

ฉบับที่
40

ตุลาคม - ธันวาคม 2557

ISSN 1905-7768

สารบัญ / CONTENTS

- 02 สาร: สุขภาพ
การเขย่าเด็กแรงๆ
- 04 บทนาสาร:
คำแนะนำในการป้องกันโรคไขข้ออักเสบ
- 08 สมุนไพรใกล้ตัว
เพชรสังฆาต
- 09 ยาน่ารู้
มิดาโซแลม (MIDAZOLAM)
- 10 คำถามสุขภาพ
ตารางกิจกรรม
- 11 สติมาปัญญาเกิด

การเขย่าเด็ก แรงๆ

SHAKEN BABY SYNDROME



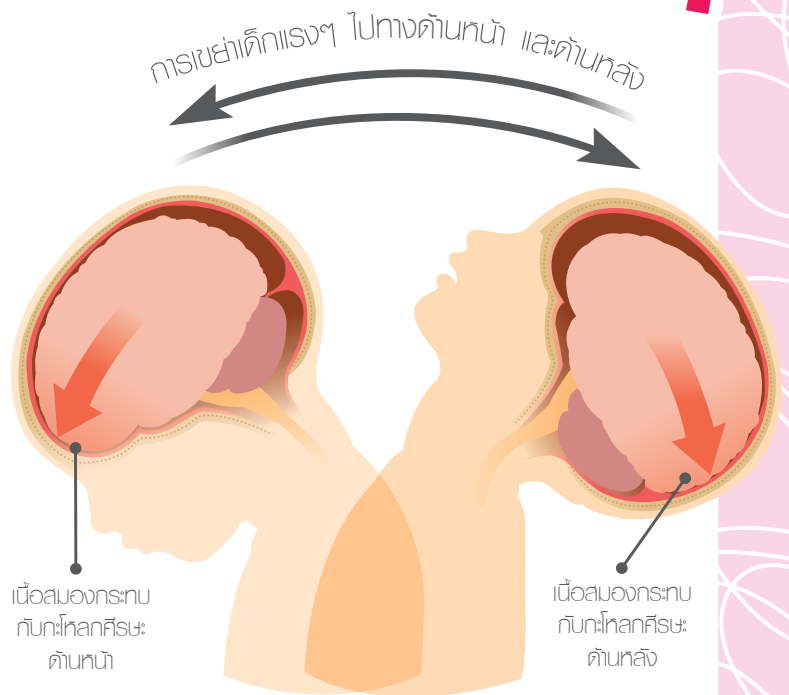
สาระสุขภาพ

เรียบเรียงโดย แพทย์ประจำบ้านและอาจารย์
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

การเขย่าเด็กแรงๆ

SHAKEN BABY SYNDROME

การเขย่าเด็กอย่างรุนแรง ซึ่งเกิดจากอารมณ์โกรธหงุดหงิด โมโห หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงทารก มักจะเกิดอันตรายกับเด็กเล็กได้ ถ้าไม่ระมัดระวัง โดยเฉพาะเด็กแบเบาะที่ยังมีกล้ามเนื้อคอไม่แข็งแรง ไม่สามารถพยุงศีรษะตนเองได้ รวมทั้งสมองมีความอ่อน ซึ่งถ้ามีการเขย่า หรือกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง อาจจะทำให้เนื้อสมองไปกระทบกับกะโหลกศีรษะ เส้นเลือดรอบเนื้อสมองฉีกขาด เกิดเลือดออกในสมอง หรือจอประสาทตาเป็นอันตราย และมีผลตามมาได้ดังนี้



! ข้อแนะนำถ้ารู้สึกเด็กผิดปกติ หลังจากเขย่าเด็กอย่างรุนแรง

สิ่งสำคัญที่สุด คือ ต้องนำเด็กไปรับการตรวจจากกุมารแพทย์ทันที ให้ประวัติแก่กุมารแพทย์หรือแพทย์ผู้ดูแลด้วยเสมอเรื่องเด็กถูกเขย่าอย่างรุนแรง เพราะถ้าไม่มีประวัตินี้แพทย์อาจจะไม่นึกถึง อาจวินิจฉัยได้ล่าช้า ทำให้การรักษาไม่ทัน่วงที และเกิดอันตรายรุนแรงได้ อาการผิดปกติ

เริ่มแรกของอันตรายจากการเขย่าเด็ก ได้แก่ อาการอาเจียน หรือหายใจลำบาก ซึ่งมักคล้ายอาการของโรคอื่นๆ ที่ไม่รุนแรง เช่น ภาวะปวดท้อง 3 เดือน (โคลิค) กินนมมากเกินไป หรือให้นมไม่ถูกวิธี

สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ ถ้าสมองเด็กได้รับอันตราย หรือเลือดออกในสมองจากการเขย่า ถ้าไม่รีบทำการรักษาอาการจะเลวลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาที่เป็นอันตรายต่อเด็กได้มากขึ้น ดังนั้น การได้รับการรักษาอย่างถูกวิธีและรวดเร็ว จะสามารถช่วยชีวิตเด็กรวมทั้งลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่จะตามมาได้



! ถ้าเด็กร้องไห้ไม่หยุด

- พยายามปลอบหรือหาสิ่งของมาล่อ ดึงดูดความสนใจของเด็ก
- หาสาเหตุที่ทำให้เด็กร้อง เพราะอาจเกิดอาการเจ็บป่วยทางกายของเด็กได้ ถ้าไม่แน่ใจควรนำไปพบแพทย์
- ถ้าไม่พบสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกาย และปลอบไม่ยอมหยุดร้องแล้ว พ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงเด็กเกิดอาการหงุดหงิด ต้องพักสงบสติเป็นอันดับแรก ต้องจำไว้เสมอว่าไม่ควรเขย่า ทูตตีเด็ก เพราะจะเกิดอันตรายอย่างรุนแรง และถ้ามีความรู้สึกเช่นนี้แสดงว่าควบคุมตนเองไม่ได้แล้ว ควรปฏิบัติดังนี้
 - ▶ หายใจเร็วออกลึกๆ นับ 1-10
 - ▶ เดินออกมานอกห้องให้เด็กร้องอยู่ในห้องที่ปลอดภัยคนเดียว
 - ▶ เรียกหาคนใกล้ชิดคนอื่นมาปลอบเด็กแทน
 - ▶ หลังจากสงบสติอารมณ์เรียบร้อยแล้ว จึงกลับเข้าไปดูเด็กอีก

ติดตาม
ความรู้เกี่ยวกับเด็ก
สำหรับประชาชนได้ที่เว็บไซต์
[www.ra.mahidol.ac.th/
pediatrics/thai/
knowledge/index.html](http://www.ra.mahidol.ac.th/pediatrics/thai/knowledge/index.html)

นานาสาระ

รวบรวมและเรียบเรียงโดย สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค





คำแนะนำ

ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่



คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ในกรณีที่มือไม่เปราะเปื้อน
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น
- ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด
- กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลาง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
- ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด




คำแนะนำในสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน

สถานประกอบการกิจการและสถานที่ทำงานที่มีจำนวนคนทำงานมาก มีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคใช้หวัดใหญ่สูง ดังนั้น เพื่อป้องกันควบคุมการระบาดของโรคในสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน นายจ้างจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

1. จัดแอลกอฮอล์เจล หรือจัดสถานที่สำหรับล้างมือ และรณรงค์ ให้ลูกจ้างป้องกันตนเองโดยการล้างมือก่อนเข้าทำงาน และทุกครั้ง ที่สัมผัสอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก ตลอดจนสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็น ต้องอยู่กับผู้อื่น สำหรับ สถานประกอบการที่มีลูกจ้างมาใช้บริการ ควรรณรงค์ให้ลูกจ้าง ป้องกันตัวเองตามวิธีดังกล่าวด้วย

2. ทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัส จำนวนมาก เช่น โต๊ะทำงาน โทรศัพท์ ลูกบิดประตู ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้น้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด ทั่วไป เช็ดทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง

3. สำหรับสถานประกอบการที่มีลูกจ้างทำงานหนาแน่น และ มีการระบาดของโรคในพื้นที่ ควรจัดให้มีการตรวจอุณหภูมิร่างกาย ลูกจ้างทุกคนก่อนเข้าทำงาน และให้ลูกจ้างที่มีอุณหภูมิร่างกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 38 องศาเซลเซียส ไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา



คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วย ส่วนใหญ่อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับคือ ไข้ลดลง ใอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5-7 วัน ยกเว้น บางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการ หอบเหนื่อย หายใจลำบากและเสียชีวิตได้ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในกลุ่ม ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง (เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม และพอรับประทานอาหารได้) สามารถรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน หลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับเข้าเรียนได้เมื่อหายป่วยแล้ว อย่างน้อย 24 ชั่วโมง แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันที่

- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือ คำสั่งของแพทย์ ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง

- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)

- งดดื่มน้ำเย็นจัด

- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ

- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ

- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก

ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปาก และจมูกเวลาไอหรือจามด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น

หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ในการดูแลบุตรหลานที่ยังไม่ป่วย

ควรติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และคำแนะนำ
ต่างๆ จากกระทรวงสาธารณสุขและสถานศึกษาเป็นระยะ

แนะนำพฤติกรรมอนามัยให้แก่บุตรหลาน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
โดยการออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโดยการล้างมือด้วยน้ำ และ
สบู่บ่อยๆ การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหาร
อาหารปรุงสุกใหม่

แนะนำให้เด็กหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย ที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่

หากบุตรหลานของท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น ปวดเมื่อย
ตามร่างกาย เจ็บคอ มีไข้ มีน้ำมูก ไอ ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก
และทิ้งลงถังขยะ และขอให้แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวัง
โรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันทั่วทั้ง

- ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นปกติเท่าที่จะเป็นไปได้
ถึงแม้ว่าจะมีการปิดสถานศึกษาหรือมีการระบาดของโรค
- หมั่นพูดคุยกับบุตรหลาน ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่
และตอบคำถามที่เด็กสงสัยเท่าที่เด็กในแต่ละวัยจะเข้าใจได้
- หากเด็กมีความรู้สึกกลัวหรือกังวล ควรแนะนำให้ระบายความรู้สึก
ของตนเองออกมา และตอบคำถาม รวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล
- เด็กมักจะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความรัก หากบุตรหลาน
ของท่านมีความกังวล ท่านควรให้ความใส่ใจมากเป็นพิเศษ
- ดูแลไม่ให้บุตรหลานของท่านหมกมุ่นกับข้อมูลข่าวสาร สถานการณ์
ของโรคไข้หวัดใหญ่มากเกินไป จนเกิดความกลัว
หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

สมุนไพรใกล้ตัว

ศ.นพ. วีระสิงห์ เมืองมัน

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เพชรสังฆาต



โรคของคนที่มีอาชีพต้องนั่งนานๆ ยืนนานๆ คือ ริดสีดวงทวาร ยิ่งความรำคาญให้กับเจ้าของริดสีดวง บางครั้งปวดมากจนต้องหยุดงาน บางทีเลือดไหลทางทวารคล้ายมีประจำเดือน

ริดสีดวงชนิดที่กลายเป็นลิ่มเลือดจับแข็งจะปวดมาก เพราะริดสีดวงทวารที่แท้ คือ เส้นเลือดดำที่ขดมากๆ และเมื่อมีเลือดคั่งก็จะโป่งนาน บางที่ย่อยออกมาทางรูทวาร บางทีเลือดในเส้นเลือดริดสีดวงเกิดจับลิ่มขึ้นมาทำให้ปวดแสบจะทรมาณ หมอแผนปัจจุบันจะแนะนำให้ผ่าตัด

โบราณเขาใช้ยา “เพชรสังฆาต” เข้ารักษาริดสีดวง และในทุกวันนี้ทราบว่ามีผู้คนไม่น้อยที่ใช้เพชรสังฆาตรักษาริดสีดวงทวารของตัวเอง

เพชรสังฆาต เป็นไม้เถาอยู่ได้หลายปี ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมและเป็นข้อๆ แต่ละข้อยาว 2 ถึง 4 นิ้ว ใบออกตรงตาข้อ ใบหนา มน ขอบหยัก ดอกออกเป็นพวง เริ่มออกเป็นสีเขียวอ่อน เมื่อแก่เป็นสีแดง มีรากอากาศออกตามข้อโดยทั่วไป ต้นไม้นี้ชอบขึ้นในที่ชุ่มชื้น

ส่วนที่ใช้ได้คือ น้ำจากต้น เถา ใบยอดอ่อน ราก โดยน้ำจากต้นไม้หยอดหูแก้ น้ำหนวกไหล หยอดจมูก แก้เลือดกำเดา ขับน้ำเหลืองเสียในสตรีที่ประจำเดือนไม่ปกติ เป็นยาธาตุเจริญอาหาร ใบและยอดอ่อนรักษาโรคกล้ามเนื้อเกี่ยวกับอาหารไม่ย่อย ใบ และรากเป็นยาพอก และเถาหรือลำต้นใช้เป็นยาแก้ริดสีดวงทวารหนัก

สารเคมีในเถาจะมีผลึกแคลเซียมออกซาเลต ซึ่งเป็นผลึกรูปเข็มแคโรทินเป็นต้นกำเนิดของวิตามิน เอ และวิตามิน ซี สำหรับแคลเซียมออกซาเลตทำให้คัน เพราะเวลากินสดๆ ผลึกรูปเข็มจะตำเยื่อเมือกของปากและหลอดอาหาร ส่วนแคโรทินเป็นของมีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยทำลายสารพิษและวิตามิน ซี ช่วยบำรุงโลหิต แก้เลือดออกตามไรฟัน

ยาแก้ริดสีดวงทวารหนักที่ประกอบด้วยเพชรสังฆาต ให้ใช้เถาสด 2-3 องคุลีต่อหนึ่งมือ (1 องคุลีเท่ากับ 1 ข้อนิ้วหรือประมาณ 1 นิ้วฟุต) แต่จะกินสดๆ ทีเดียวไม่ได้ เพราะจะคันคอเนื่องจากผลึกรูปเข็มซึ่งมีขนาดเล็กมากไม่อาจมองเห็นด้วยตาเปล่า จะทิ่มแทงเยื่อปาก และหลอดอาหาร ทำให้คัน จึงต้องรับประทานโดยสอดเถาเพชรสังฆาตลงในกล้วยสุก มันสุกหรือมะขาม แล้วกลืนลงกระเพาะไปเลย ครั้งละ 1 องคุลี วันละ 2-3 ครั้ง นาน 10-15 วัน จะเห็นผล

ถ้าใช้เถาเพชรสังฆาตตากแห้งก็ได้ ให้บดเป็นผงใส่แคปซูลขนาดเบอร์ 2 (มีผงยา 250 มิลลิกรัม) รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน นาน 5-7 วัน อาการจะดีขึ้น

ตำรับนี้เป็นของคุณเภสัชกรหญิงสุนทรี สิงห์บุตร ผู้ชำนาญการพิเศษด้านเภสัชกรรมคลินิก และเวชภัณฑ์ศูนย์บริการสาธารณสุข วงศ์สว่าง สำนักอนามัย กทม. ผู้เขียนเห็นว่าเหมาะสมดี ประกอบกับมีคนรู้จักได้ทดลองใช้กับตัวเองว่าได้ผลจึงคิดว่าการเผยแพร่ น่าจะเกิดประโยชน์บ้าง จะให้ทดแทนยากินแก้ริดสีดวงที่ทำจากนอกมาขายเอาสตางค์คนไทย

มิดาโซแลม

(MIDAZOLAM)

มิดาโซแลม (Midazolam) เป็นยาในกลุ่ม เช่นเดียวกับไดอาซีแพม (Diazepam) และลอร์อาซีแพม (Lorazepam) มีใช้กันทั้งรูปแบบเม็ดและแบบน้ำ ยาในรูปแบบน้ำสามารถนำมาใช้ในการรักษาอาการชักต่อเนื่อง (Status Asthmaticus) ได้ผลดี มีคุณสมบัติพิเศษคือละลายได้ดีทั้งในน้ำและในไขมัน ดังนั้นจึงสามารถที่จะให้ได้ทั้งทางรูปแบบฉีดเข้ากล้ามเนื้อ หรือพ่นทางจมูก หรือดูดซึมทางเยื่อบุแก้ว

จากการศึกษาพบว่า เมื่อให้ทางกล้ามเนื้อ มิดาโซแลม มีประสิทธิภาพของการระงับการชัก และระยะที่เริ่มออกฤทธิ์ดีเท่ากับไดอาซีแพม แต่เมื่อเทียบกับลอร์อาซีแพม ระยะเวลารเริ่มออกฤทธิ์ช้ากว่า อย่างไรก็ตามควรระมัดระวังเมื่อใช้มิดาโซแลมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน เพราะจะสะสมได้ในร่างกาย โดยเฉพาะที่ตับและไต ในผู้ป่วยที่เป็นโรคตับหรือผู้สูงอายุการทำลายของยานี้จะลดลง ทำให้มีค่าครึ่งชีวิตนาน การให้ยาทางหลอดเลือดดำจะมีความเสี่ยงในการกดการหายใจ และหลอดเลือดดำอักเสบชนิดมีลิ้มเลือด

ขนาดของยาที่ใช้ในการรักษาในผู้ใหญ่คือ 5 ถึง 10 มิลลิกรัม โดยการฉีดเข้ากล้ามเนื้อ สามารถให้ซ้ำได้อีกครั้งเมื่อไม่หยุดชักใน 15 นาที แต่ถ้าให้โดยการฉีดเข้าหลอดเลือดดำ ขนาดของยาที่ใช้คือ 0.1 ถึง 0.3 มก./กก. โดยให้ด้วยอัตราความเร็วไม่เกิน 4 มก.ต่อวินาที สามารถให้ซ้ำได้อีกครั้งถ้าไม่หยุดชักภายใน 5 นาที

ถ้าให้ยาโดยการฉีดเข้าหลอดเลือดดำอย่างต่อเนื่อง ขนาดยาที่ใช้คือ 0.05-0.4 มก./กก./ชั่วโมง วิธีการผสมยา คือ 1 มก./มล./หลอด หรือ 5 มก./มล./หลอด ผสมให้น้ำยาเจือจางด้วย 0.9% NaCl หรือ 5% Dextrose ภายหลังการผสมให้ใช้ภายใน 24 ชั่วโมง เพราะถ้าใช้หลังจากนี้ ยาจะเสื่อมคุณภาพ

แนะนำให้อ่าน

1. คณิตพงษ์ ปราบผล “การรักษาโรคลมชักในสถานการณณ์จำเพาะที่พบบ่อย” บทที่ 3 และบทที่ 4 หน้า 95-147 สหมิตรพัฒนาการพิมพ์ (1992) กรุงเทพมหานคร 2557.



คำถามสุขภาพ

อ.นพ.จรัสญ ตั้งกิริติชัย
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

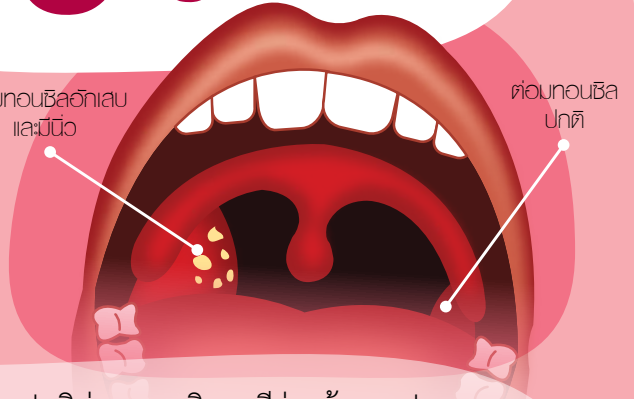
อาการของ ทอนซิล

ถาม

อายุ 25 ปีแล้วค่ะ เป็นทอนซิลอักเสบมา 3-4 ปี อาการของหนูหลังๆ เป็นหนองตลอด เจ็บคอมาก เวลาไอหรือบางทีเชี่ยก้อนเหลืองๆ ออกมาเหม็นมาก แغمมีกลิ่นปากด้วยค่ะ แต่ไม่มีไข้ค่ะ เป็นครั้งหนึ่งนานมาก ปีหนึ่งเกิน 4-5 ครั้งค่ะ อย่างนี้ควรผ่าตัดไหมคะ

ต่อมทอนซิลอักเสบ
และบวม

ต่อมทอนซิล
ปกติ



ตอบ

ต่อมทอนซิลอักเสบเป็นๆ หายๆ เป็นโรคที่พบได้บ่อย ปกติต่อมทอนซิลจะมีร่องข้างละประมาณ 15-20 ร่อง หลังรับประทานอาหารควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อที่ไม่ให้เศษอาหารเข้าไปฝังตัวในต่อมทอนซิล ซึ่งถ้าฝังตัวนานวันจะรวมตัวกันเป็นก้อนสีขาวปนเหลือง บางครั้งหลุดออกมาใช้มือบีบจะแตกง่ายและมีกลิ่นเหม็นเรียกน้ำของต่อมทอนซิล คนไข้จะมาพบแพทย์ด้วยเรื่องกลิ่นปากแรง ฉะนั้นจึงเข้าได้กับข้อบ่งชี้ที่จะทำการตัดต่อมทอนซิลเพราะเป็นไข้ เจ็บคอจากต่อมทอนซิลอักเสบ 6 ครั้ง/ปี หรือเป็น 3 ครั้ง/ปี ติดกัน 2 ปี นอนกรนหรือมีสิ่งอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ ทำให้ท่อทางเดินหายใจส่วนบนอุดตันต่อมทอนซิลโตมากผิดปกติ 1 ข้างหรือสองข้างเป็นมะเร็งมีกลิ่นปากแรงมากรักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล ก็เป็นอีกหนึ่งข้อบ่งชี้ที่จะทำการตัดต่อมทอนซิลออก

ตารางกิจกรรม

ACTIVITIES

วัน เดือน ปี	สถานที่	ชื่อเรื่อง	ติดต่อ
13 - 16 ม.ค. 2558	ณ โรงแรมกานต์มณี พาเลซ เขตพญาไท กรุงเทพฯ	การประชุมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพจิตของครอบครัวครั้งที่ 2 “ประยุกต์จิตวิทยาบุคคลในเวชปฏิบัติ” Family Mental Health Workshop “Applications of Individual Psychology in Clinical Practice”	Tel 02-716-6651-2 www.thaifammed.org
17 - 20 ก.พ. 2558	ห้องประชุม 910 ชั้น 9 อาคารเรียนและปฏิบัติการรวม ด้านการแพทย์และโรงเรียน พยาบาลรามาธิบดี	ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดประชุมวิชาการ เรื่อง “Ultrasound-guided Pain Procedures; Back to Basics”	โทร. 02-201-2193, 02-201-1542
25 - 27 ก.พ. 2558	โรงแรมแมนดาริน กรุงเทพฯ	โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดประชุมวิชาการ เรื่อง “The 3rd International Conference on Prevention & Management of Chronic Conditions”	www.3pmc2015.com โทร.02-201-2020, 086-081-1806
20 - 22 พ.ค. 2558	ณ โรงแรมปรีณัฐพาเลซ มหานคร กรุงเทพฯ	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “Nursing Prevention and Management in Chronic Illness: Update 2015”	โทร. 02-201-2193, 02-201-1542

สติ มา

ปัญญาเกิด

สติมาปัญญาเกิด เคยได้ยินกันทุกคนนะครับ สติจะมาบ่อยๆ จนเกิดสมาธิ และปัญญาได้ด้วยการฝึกฝนเท่านั้นนะครับ ไม่ใช่อยู่ที่ๆ สติจะพัฒนาเป็นปัญญาโดย อยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย

ฝึกอย่างไร สติไม่ได้มาด้วยการทำบุญไหว้พระสวดมนต์นะครับ แต่สติมาจากการ หมั่นระลึกหรือนึกถึงกาย ถึงใจตนเอง ระลึกถึงลมหายใจ ก็มีลมหายใจไหลขึ้นมา ลองดูซิครับ เป็นอย่างนั้นไหม ระลึกนึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนี้สิครับ ความรู้สึกอะไรไหลขึ้นมาบ้าง มีความสุข เศร้าๆ งง สงสัย พอใจ ไม่พอใจ ฯ ปรากฏขึ้นบ้างไหมครับ บางคนบอกว่าไม่เห็นรู้สึกอะไรเลย มันเฉยๆ ก็เฉยๆ นั่นแหละ กำลังไหลมาให้เห็นให้ดู ใหม่ๆ แนะนำให้ระลึกไว้ที่ลมหายใจบ่อยๆ เสมอๆ นะครับ เพราะเรามีลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา นึกได้เมื่อไรลมหายใจก็ปรากฏ เวลาจิตอยู่กับลมหายใจ จะไม่คิดไม่นึกอะไร จิตว่างๆ ปลอดโปร่ง ได้ชั่วประเดี๋ยว ก็จะมีความคิดไหลขึ้น ถ้ารู้ไม่ทันก็จะไหลไปกับความคิด อันนี้ปกตินะครับ ไม่ต้องโมโหต่อว่าตนเอง ฝึกใหม่ๆ มันก็อย่างนี้แหละครับ เวลาจิตสงบ ก็ไม่ต้องหลงติดใจชอบใจ เพราะเดี๋ยวความสงบก็จะหายไป มีความคิดเข้ามาแทรก ฝึกไปบ่อย ใจก็ค่อยๆ ยอมรับความจริงว่าอะไรมันก็ไม่อยู่นาน มันไม่เที่ยงแท้ถาวร มีอันต้องเปลี่ยนแปลงไป ตรงนี้แหละ เป็นเป้าหมายสำคัญของการฝึกสติ คือฝึกให้ใจยอมรับความจริง ไม่หลงผิด ไปยึด ไปถืออะไรให้เป็น อย่างที่ใจต้องการ เรียกว่าเป็นอิสระจากความคิด เลือกได้ อะไรน่าคิดควรคิดก็คิดไป อะไร ไม่น่าคิด ไม่ควรคิด ก็ละเสียนี้คือศีล เป็นศีลที่มาจากสติ มาจากการฝึกฝน เป็นพัฒนาการ ทางจิต ไม่ใช่ศีลที่ไปขอพระ ไม่ยากนะครับ แค่มั่นเอาใจใส่ลมหายใจไปเรื่อยๆ เสมอๆ เว้นเวลาต้องคิด ต้องวางแผน ต้องทำงานก็ใส่ใจกับงานไป นอกเหนือ จากนั้น แทนที่จะปล่อยจิตปล่อยใจให้ล่องลอยไป ก็ให้อยู่กับ ลมหายใจไว้ มีลมหายใจเป็นบ้าน

สุขสงบด้วยสตินะครับ



การออกกำลังกาย ฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ไทชิ ชีกง

Tai Chi Qigong Exercise-based Pulmonary Rehabilitation

โดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุมาลี เกียรติบุญศรี

ราคา 120 บาท



วิธีดีการออกกำลังกายฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ไทชิ ชีกง แผ่นนี้ เป็นการฝึกฝนกล้ามเนื้อทั้งตัวแบบ Static Contraction ควบคู่กับการฝึกหายใจ แบบ Pursed-lip จึงเหมาะสมอย่างยิ่งเมื่อนำมาใช้กับผู้ป่วยโรคหลอดลมเรื้อรังต่างๆ เช่น COPD, Chronic Persistent Asthma หรือ Bronchiectasis โดยหลังการฝึกฝน 2-3 สัปดาห์ผู้ป่วยจะเริ่มรู้สึกเหนื่อยน้อยลง หายใจได้ลึกขึ้น เสมหะน้อยลงและทำกิจกรรมได้มากขึ้นโดยไม่เหนื่อย การฝึกฝนระยะยาวจะสามารถลดการกำเริบของโรค คุณภาพชีวิตดีขึ้น และอาการปวดไขข้อลดลง นอกจากนี้ผู้ป่วยหลายรายยังพบว่าอาการภูมิแพ้ดีขึ้นด้วย ในความเป็นจริงการฝึกฝนออกกำลังกาย ไทชิ ชีกง นี้มีได้มีประโยชน์จำกัดเฉพาะในผู้ป่วยโรคหลอดลมเท่านั้นแต่ยังส่งผลดีต่อผู้ป่วยทุกโรค ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป

ไทชิ ชีกง เป็นการนำเอาท่ารำไทเก๊กของจีน 9 ท่า ซึ่งมีข้อดีคือเป็นการออกกำลังกายที่อาศัยการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนแบบช้าๆ มาผสมผสานกับการใส่วิธีการหายใจที่ถูกต้องตามอย่างแพทย์ตะวันตก ทำให้เหมาะสมกับคนทุกวัย ที่สำคัญสามารถทำได้เองที่บ้านหรือทำพร้อมกันเป็นกลุ่มได้

จากการศึกษาในผู้ป่วยตามหลักเกณฑ์ดังกล่าวพบว่า ผู้ป่วยมีการเผาผลาญออกซิเจนน้อยลง มีปริมาตรการหายใจเพิ่มขึ้น สามารถออกกำลังกายสูงสุดได้มากขึ้น ปอดหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น เป็นต้น โดยโรงพยาบาลรามธิบดี ได้นำไทชิ ชีกง มาใช้ในการบริการรักษาผู้ป่วยตั้งแต่ปี 2550 พบว่าอัตราคนไข้อาการกำเริบลดลง 26-27% ขณะที่การป่วยฉุกเฉินลดลงถึง 50% แม้จะหยุดออกกำลังกายก็พบว่าสามารถช่วยคงสมรรถภาพของปอดไปได้นานประมาณ 6 เดือน



>> สนใจสั่งซื้อหนังสือ / VCD

ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

โทรศัพท์ 0-2201-2256-7

ที่ปรึกษา

ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์, ศ.นพ.วชิร คชการ, ศ.ดร.อำนาจ ถิฐาพันธ์, ศ.นพ.จุมพล วิลาศรีศรี, รศ.พญ.ชลทิพย์ วิรัตน์พันธ์, รศ.นพ.ประเสริฐ ศัลย์วิวรรณ์, รศ.นพ.อดิศักดิ์ สังข์เพชร, ผศ.นพ.ธวัช เจตนสว่างศรี, ผศ.นพ.วรินทร์ จักรไพวงศ์, อ.นพ.สมศักดิ์ ตันรัตนาร, อ.นพ.อารักษ์ วิบูลผลประเสริฐ, อ.พญ.นิตา ลิ้มสุวรรณ, อ.นพ.พัฒน สวรรค์พิทักษ์, ดร.นพ.นวนรณ ธีระอัมพรพันธุ์, อ.พญ.ปริญสุดา เทตะกุล, อ.นพ.ธนศ แก่นสาร, อ.นพ.ไพศาล บุญสะกันต์, อ.นพ.สัญญาธิ โมรากุล, ผศ.พิฑูล ตันติธรรม

คณะผู้จัดทำ

จารุวรรณ สีสารณ, อรวรรณ สิทธิพล, บุษกร จักขุจันทร์, กฤติวรรณ รอบคอบ, วรารวรรณ จันทร์ดิษฐ์, ฐิติชญาณ์ คำริห์, อาวุธ นิลกาญจน์, พิศุทธิ์ บุญทรง, พึ่งกิจ กล่อมวัฒนา, พิทักษ์สันติ มณฑล, เอเดรียน วัฒนนุพงศ์, วิทยา สอนคุ้ม, เนติธรรม วิพุทธิภาพร

ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี อาคารวิจัยและสวัสดิการ ชั้น 1

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2201-2256-7, 0-2201-2269 โทรสาร 0-2201-2270 E-mail : info.ramacme@gmail.com