

“เรื่องไม่เบาของโรคเบาหวาน”

Diabetes



**โรคเบาหวานกับความอ้วน..
มาทำความรู้จัก 10 สัญญาณ
อันตรายของโรคเบาหวาน**

p8 ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย
ป้องกันและควบคุมได้

p10 โรคจอประสาทตาเสื่อมป้องกัน
ก่อน ปลอดภัยจากตาบอด

p12 ปิ้อจัยเสียงและสัญญาณเตือน..
มะเร็งเต้านม

p9 เฝ้ารอวัง.. ภาวะสมองเสื่อม

p11 ฉีดน้ำเลี้ยงข้อเข่า.. หนึ่งในทางเลือก
ของรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

p13 โรคภูมิแพ้จมูก.. รักษาได้
ด้วยวัคซีนภูมิแพ้



บรรณาธิการ.. EDITOR
พญ.วิโรธน์ หล้ามาช
บรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ.. ผู้อ่านที่รักทุกท่าน กลับมาพบกันใน HuaChiew Healthcare ฉบับที่ 1 ของปี 2566 ทางทีมงานได้รวบรวมสาระความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและเรื่องราวต่างๆ ที่น่าสนใจมาฝากกันเช่นเคย และขอขอบคุณทุกท่านที่มอบความไว้วางใจและความเชื่อมั่นในการดูแลสุขภาพของท่านและคนที่ท่านรัก ซึ่งถือเป็นแรงผลักดันที่สำคัญให้โรงพยาบาลพัฒนาศักยภาพการรักษาต่อไป

โรงพยาบาลหัวเฉียวยุคใหม่ มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพการให้บริการรักษาพยาบาลอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ดีขึ้น สร้างความเชื่อมั่นในระดับมาตรฐานคุณภาพ โดยทีมแพทย์ผู้ชำนาญการเฉพาะทางครอบคลุมทุกสาขาโรค อาทิ ศูนย์หัวใจและหลอดเลือด ศูนย์หลอดเลือดสมอง ศูนย์ศัลยกรรม ศูนย์กระดูก

และข้อ ศูนย์จักษุ ศูนย์แม่และเด็ก ศูนย์ทันตกรรม ศูนย์เบาหวาน และต่อมไร้ท่อ

HuaChiew Healthcare ฉบับนี้ จะพาทุกท่านมาทำความรู้จักกับโรคเบาหวานและต่อมไร้ท่อ และเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพในคอลัมน์คุณหมอไขปัญหา ได้แก่ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย ภาวะสมองเสื่อม โรคจอประสาทตาเสื่อม รวมถึงการฉีดน้ำเลี้ยงข้อเข่า.. หนึ่งทางเลือกของรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม เชิญท่านผู้อ่านติดตามกันนะคะ

สุดท้ายนี้.. ดิฉันหวังว่าสมาชิก HuaChiew HealthCare จะได้รับสาระความรู้จากจุลสารเล่มนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ..

HUA CHIEW HOSPITAL



ศูนย์เบาหวานและต่อมไร้ท่อ

Diabetes, Thyroid and Endocrine Center



เรื่องไม่เบา.. ของโรคเบาหวาน

ไม่ ออเคยถึงโรคเบาหวานแล้วคงไม่มีใครไม่รู้จัก โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่พบมากถึงประมาณ 1 ใน 10 ของประชากรไทย ดังนั้นคนใกล้ตัวของเรา หรือแม้กระทั่งตัวเราเองนั้นก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานได้ จุลสาร Huachiew Healthcare ฉบับนี้จึงจะพาทุกท่านมาทำความรู้จักกับโรคเบาหวาน..

โรคเบาหวาน คือ อะไร ?

โรคเบาหวานเกิดจากภาวะขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรืออินซูลินทำงานได้ลดลง ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ได้แก่ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคถุงน้ำรังไข่ ผู้ที่เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นเบาหวาน



| บทความความรู้ที่ 10 สัญญาณอันตรายของโรคเบาหวาน

1. อ่อนเพลียง่าย
2. ผอมลงอย่างไม่ทราบสาเหตุ
3. ปัสสาวะบ่อยผิดปกติ
4. หิวน้ำมากกว่าปกติ
5. ตาพร่ามัวลงอย่างไม่ทราบสาเหตุ
6. ปวดขา ปวดเข่า
7. ชาปลายมือ ปลายเท้า
8. เป็นฝีตามตัวบ่อยๆ
9. มีเชื้อราตามผิวหนัง
10. ผลหลยเข้าไม่แห้งสนิท

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด แต่ถ้าปฏิบัติตัวดี สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม จะชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ เช่น โรคจอประสาทตาเสื่อม และต่อกระจากเบาหวาน โรคไตเสื่อมไตวายจากเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน ปลายประสาทเสื่อมจากเบาหวาน โรคในช่องปาก

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) แบ่งคร่าวๆ เป็น 4 ชนิด ดังนี้

เบาหวานชนิดที่ 1 : เกิดจากการขาดอินซูลิน เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถหลั่งอินซูลินได้เลย (อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อนทำหน้าที่ช่วยนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ของร่างกาย เพื่อเผาผลาญเป็นพลังงานในการดำรงชีวิต) เบาหวานชนิดนี้มักพบในเด็กและผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี

เบาหวานชนิดที่ 2 : พบในคนส่วนใหญ่ เกิดจากการที่เซลล์ของร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้ไม่ดีหรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายเหมือนขาดอินซูลินไประดับหนึ่ง ร่างกายต้องทดแทนโดยการสร้างอินซูลินออกมามากขึ้น จนตับอ่อนต้องทำงานหนัก สาเหตุของภาวะดื้ออินซูลิน ได้แก่ พันธุกรรม ความอ้วน และการไม่ออกกำลังกาย ดังนั้นหากมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน ร่วมกับมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ก็จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น

เบาหวานชนิดที่ 3 : เป็นเบาหวานชนิดที่มีสาเหตุชัดเจน เช่น โรคตับอ่อนอักเสบ ตับอ่อนถูกตัด โรคที่มีเหล็กสะสมมากเกินไปในตับจนทำให้ตับอ่อนเสียหาย การรับประทานยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ การได้รับสารเคมี ความผิดปกติของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต

เบาหวานชนิดที่ 4 : เบาหวานที่ตรวจพบครั้งแรกขณะตั้งครรรภ์ เนื่องจากรกสร้างฮอร์โมนที่ทำให้มีภาวะดื้อต่ออินซูลิน เมื่อคลอดแล้วจะมีการตรวจประเมินซ้ำว่าหายจากเบาหวานหรือไม่ แต่คนกลุ่มนี้มีความเสี่ยงมากถึงประมาณ 30% ที่จะเกิดเป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2 ได้อีกในอนาคต

ทั้งนี้ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนทำให้เบาหวานทุกชนิด โดยเฉพาะเบาหวานชนิดที่ 2 ควบคุมระดับน้ำตาลได้ยากขึ้น และยิ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคเบาหวานในคนที่ยังไม่เป็นโรคอีกด้วย

| โรคเบาหวานกับความอ้วน..

ความอ้วนนั้นทำให้เกิดภาวะคือต่อฮอริโมนอินซูลิน หรืออินซูลินไม่สามารถออกฤทธิ์ได้เต็มที่ เนื่องจากไขมันส่วนเกินภายในร่างกาย สร้างสารที่ทำให้ต่อฮอริโมนอินซูลิน นอกจากนี้ไขมันที่แทรกในตับอ่อนจะส่งผลให้ตับอ่อนสร้างอินซูลินได้น้อยลง เมื่อร่างกายไม่สามารถเปลี่ยนน้ำตาลเป็นพลังงานได้ ระดับน้ำตาลในเลือดจึงสูงกว่าปกติ

อ้วนแบบไหน.. เสี่ยงต่อเบาหวาน

- ระดับไขมันในช่องท้องสูง (อ้วนลงพุง)
- มีประวัติกรรมพันธุ์ที่มีต่อภาวะคืออินซูลิน (มีประวัติญาติสายตรงเป็นเบาหวาน)
- มีพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ ชอบดื่ม น้ำหวาน น้ำอัดลม ไม่ออกกำลังกาย

ซึ่งวิธีวัดระดับความอ้วนมีหลายรูปแบบ โดยที่นิยมกันคือ การวัดจากดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index – BMI และการตรวจวัดรอบเอว ที่มากกว่า 90 ซม. ในผู้ชายและ 80 ซม. ในผู้หญิง โดยทั่วไปแล้ว เราควรมีค่า BMI อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 kg/m² หากน้อยหรือมากกว่านี้ จะเกิดภาวะทุพโภชนาการและโรคอ้วนตามลำดับๆ

- ค่า BMI 18.5 – 22.9 kg/m² เรียกว่า “ปกติ”
- ค่า BMI 23.0 – 24.9 kg/m² เรียกว่า “น้ำหนักเกิน”
- ค่า BMI \geq 25 kg/m² เรียกว่า “โรคอ้วน”



สิ่งสำคัญของการป้องกันโรคเบาหวานทุกชนิด คือ เน้นการรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์และสารอาหารครบถ้วน มีกากใยสูง หลีกเลี่ยงการ ดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเข้ารับการตรวจคัดกรองน้ำตาลในเลือด เพื่อสามารถวินิจฉัยและ รักษาได้อย่างรวดเร็ว

ปัจจุบันโรงพยาบาลหัวเฉียวได้เปิดให้บริการ ศูนย์เบาหวานและต่อมไร้ท่อ โดยทีมแพทย์พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ผู้ชำนาญการ เฉพาะทางด้านเบาหวานและไตโรคยัดคอยให้คำปรึกษา ทำการตรวจ วินิจฉัยอย่างเจาะลึกและวางแผนการรักษา รวมทั้งยังส่งเสริมให้ ผู้รับบริการได้รับความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคและสามารถนำไป ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง

พญ.ภัทรวรรณ โกมุบุตร

อายุรแพทย์เฉพาะทางโรคต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม
ศูนย์เบาหวานและต่อมไร้ท่อ โรงพยาบาลหัวเฉียว





อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ที่เป็นโรคเบาหวาน

การดูแลด้านอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะผู้ป่วยนั้นควรได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติ และควรอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเลือกบริโภคอาหาร ดังนั้นควรเลือกชนิดอาหารและปริมาณที่เหมาะสมกับสภาวะของโรค ดังนี้

- **ข้าวแป้ง** ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรเลือกข้าวแป้งในกลุ่มไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ประโยชน์ของการรับประทานอาหารกลุ่มข้าวแป้งไม่ขัดสีคือมีใยอาหารที่ช่วยชะลอการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดและทำให้อิ่มท้องได้นาน โดยปริมาณหากมีกิจกรรมทางกายปกติ รับประทาน ¼ ของจานอาหาร



- **ผลไม้** ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น แอปเปิ้ล 1 ผล ส้ม 1 ผล ฝรั่ง 1 ผลกลาง แก้วมังกร ½ ผล โดยปริมาณการรับประทานต่อ 1 มื้อ ไม่เกิน 1 กำปั้นหรือ 1 ฝ่ามือ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มน้ำผลไม้หรือการคั้นผลไม้สด เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง

- **ผัก** ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถรับประทานผักประเภทใบได้ปริมาณมาก เนื่องจากมีใยอาหารที่ช่วยชะลอการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ผักที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ พืชหัว เช่น ฟักทอง เผือก มัน หรือ ข้าวโพด เนื่องจากเป็นกลุ่มผักที่มีแป้งมากและทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นสูง

- **นมและผลิตภัณฑ์จากนม** ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรเลือกนมจืดไขมันต่ำ นมขาดมันเนย หรือนมไร้ไขมัน เนื่องจากจะต้องควบคุมไขมันและพลังงานที่ได้รับต่อวัน

- **น้ำตาล** ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินร้อยละ 5 จากพลังงานที่ได้รับต่อวันหรือไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา (30กรัม/วัน) โดยส่วนใหญ่จะได้รับจากการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ชาเย็น กาแฟ หรือการเติมเครื่องปรุงน้ำตาลในอาหาร



• **เครื่องดื่มพลังงาน 0 แคลอรี** สามารถรับประทานได้ ข้อดีร่างกายไม่ได้รับพลังงานจากน้ำตาลเพิ่ม ข้อเสียร่างกายยังคงเคยชินกับความหวาน ดังนั้นควรเลือกดื่มน้ำเปล่าแทน หากติดเครื่องดื่มน้ำตาลดื่มเริ่มจากลดปริมาณ และลดความถี่ในการบริโภค

• **เนื้อสัตว์** ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรเลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ไม่ติดหนัง ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น อาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม กุนเชียง นอกจากนี้มีไขมันสูง ยังมีปริมาณโซเดียมสูงอีกด้วย

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรเลือกวิธี ตุ่น ต้ม นึ่ง ลวก แทนการทอด การผัด น้ำมันท่วม เพื่อควบคุมปริมาณไขมันในอาหาร และต้องลดการปรุงน้ำตาลและน้ำปลาในอาหารร่วมด้วย

แพนทโกชนำบัด
โรงพยาบาลหัวเจี้ยว



อภิบัณฑิตนาการ



บริษัท สตาดา (ประเทศไทย) จำกัด

เลขที่ 8 อาคารทีวีวัน ชั้นที่ 18 ห้องเลขที่ 5
ซอยสุขุมวิท 40 ถนนสุขุมวิท แขวงพระโขนง
เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110



เรื่องที่ 1 : ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย ป้องกันและควบคุมได้

Q : ผมเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ มีความเสี่ยงต่อภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันหรือไม่ และสามารถป้องกันได้อย่างไรครับ ?

A : ทำความเข้าใจกันก่อนนะครับว่า กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันเป็นอาการที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เกิดจากมีการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจอย่างเฉียบพลัน และขบวนการไหลของเลือดทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจได้ เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นหลอดเลือดหัวใจตีบ ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ ซึ่งยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทำได้เพียงแค่ดูแล ควบคุมและป้องกันไม่ให้กำเริบเท่านั้น

อาการของกล้ามเนื้อหัวใจตาย เป็นอาการที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน แม้แต่กับผู้ที่สุขภาพแข็งแรงดีแต่อยู่ๆ มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก มีเหงื่อออกตามร่างกาย เห็นอ้อย่าง วิงเวียน หน้ามืด ซึ่พจรเต้นเร็ว คลื่นไส้



อาเจียน หากมีอาการหรือพบผู้มีอาการดังกล่าวต้องรีบนำตัวส่งมายังโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทันที

ส่วนการป้องกันหัวใจวาย สามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ และปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัดครับ

นพ.สุรพงษ์ วรสุวรรณรักษ์

อายุรแพทย์โรคหัวใจและหลอดเลือด
เฉพาะทางหัตถการปฏิบัติและรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด
แพทย์หัวหน้าศูนย์หัวใจและหลอดเลือด โรงพยาบาลหัวเฉียว





ศูนย์หลอดเลือดสมอง
Stroke Center

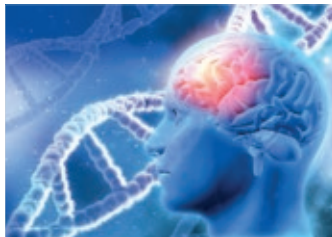
คุณหมอไขปัญหา :

เรื่องที่ 2 : เฝาระวัง.. ภาวะสมองเสื่อม

Q : ภาวะสมองเสื่อมมีสาเหตุเกิดจากอะไร แล้วเกิดขึ้นได้แค่เฉพาะในผู้สูงอายุใช่หรือไม่คะ ?

A : ไม่เสมอไปค่ะ เพราะคนอายุน้อยก็สามารถเป็นได้ขึ้นอยู่กับสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค ซึ่งหมอจะแบ่งเป็น 2 กลุ่มหลักๆ ดังนี้

กลุ่ม 1 สมองเสื่อมจากสาเหตุที่แก้ไขได้ ซึ่งกลุ่มนี้หากตรวจพบเร็วและแก้ไขอย่างทันถ่วงที จะช่วยรักษาป้องกันภาวะสมองเสื่อมที่จะตามมา เช่น การขาดวิตามินบี 1 หรือ บี 12 การติดเชื้อในสมอง หากมีการติดเชื้อในสมองอาจก่อให้เกิดการอักเสบและทำให้เซลล์สมอง



บางส่วนตายไป เนื่องจากในสมอง การได้รับยาหรือสารพิษต่างๆ ที่ส่งผลต่อการทำงานของสมอง

กลุ่ม 2 สมองเสื่อมจากความเสื่อมของตัวสมองโดยตรง หรือโรคอัลไซเมอร์ โดยเกิดจากสมองที่เสื่อม ฝ่อล้า ทำให้ความจำ ความคิด ถดถอย

การป้องกันภาวะสมองเสื่อมบางสาเหตุยังไม่สามารถป้องกันได้ทั้งหมด อาจชะลอความเสื่อมด้วยการกระตุ้นให้สมองได้ใช้งานอยู่เสมอ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม รวมถึงการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อหาสาเหตุตั้งแต่เนิ่นๆ และวางแผนการรักษาอย่างทันถ่วงทีค่ะ

พญ.ชนิษฐา เทภาสิด

อายุรแพทย์เฉพาะทางประสาทวิทยา
ศูนย์หลอดเลือดสมอง โรงพยาบาลหัวเฉียว



อภิบัณฑิตการ



บริษัท แอตแลนติกฟาร์มาซูติคอล จำกัด

เลขที่ 2038 ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260



เรื่องที่ 3 : โรคจอประสาทตาเสื่อม ป้องกันก่อน ปลอดภัย จากตาบอด

Q : คุณหมอค่ะ ดิฉันเริ่มมีอาการเริ่มมองเห็นภาพไม่ชัด ตามัว มองเห็นเป็นเงาดำๆ บ้างอยู่ตรงกลาง ดิฉันจะตาบอดมั๊ยค่ะ ?

A : อาการดังกล่าวอาจเป็นไปได้ว่าคุณเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อม โดยโรคนี้เกิดจากการเสื่อมของจอประสาทตาในบริเวณจุดภาพชัด (Macula) เป็นเหตุทำให้ผู้ป่วยมีสายตาดูเลือนรางหรือตาบอด ซึ่งโรคนี้ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

จอประสาทตาเสื่อมแบบแห้ง คือ เกิดการสลายตัวของเซลล์ไวแสง ที่จะมีการเสื่อมสลาย หรือบางลงของจุดรับภาพ ซึ่งจะเป็นการเสื่อม ไปตามอายุ ความสามารถในการมองเห็นก็จะค่อยๆ ลดลงไปเรื่อยๆ

จอประสาทตาเสื่อมแบบเปียก คือ เกิดจากมีเส้นเลือดงอกออกมาอยู่ ใต้จอประสาทตาแบบผิดปกติ ทำให้จุดกลางรับภาพเกิดการบวมจึงเป็น เหตุทำให้มองเห็นภาพเห็นเป็นภาพที่บิดเบี้ยว จนภาพที่เห็นจะมีมืดลงและ ดับไปในที่สุด เป็นสาเหตุสำคัญหลักที่ทำให้ผู้ป่วยตาบอด

ซึ่งมีวิธีป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อม เพื่อลดความเสี่ยงหรือชะลอ ความรุนแรงของโรคได้ เช่น เข้ารับการตรวจสุขภาพตาเป็นประจำ ดการสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงควันทนุหรี่ ป้องกันรักษาหรือควบคุมโรคที่ เป็นปัจจัยเสี่ยงให้ดีขึ้น



พญ.พวงเพชร นาคะพงษ์

จักษุแพทย์เฉพาะทางโรคจอประสาทตาและน้ำวุ้นตา
ศูนย์จักษุ โรงพยาบาลหัวเจีย





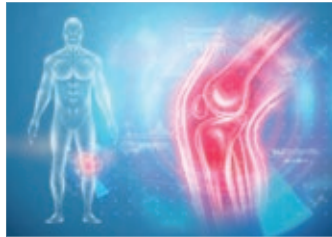
ศูนย์กระดูกและข้อ
Orthopedic Center

คุณหมอไขปัญหา :

เรื่องที่ 4 : การฉีดยาเลี้ยงข้อเข่า.. หนึ่งในทางเลือกของ รักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

Q : คุณหมอลครับ ผมขยับร่างกายไม่ค่อยสะดวก เจ็บปวดตามข้อต่อ แบบนี้ผมจะเป็นโรคข้อเสื่อมไหม แล้วจะมีวิธีการรักษาอย่างไรบ้างครับ ?

A : ปัญหาของโรคข้อเข่าเสื่อมนั้น อาจทำให้เกิดอาการเจ็บปวดหรือเสียวบริเวณหัวเข่าเมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกายได้ครับ บางรายอาจมีอาการอักเสบ ข้อบวม ข้อเข่าโก่ง เขียวดหรือข้อเข่าไม่ค่อยได้ การบรรเทาอาการเจ็บปวดของโรคข้อเข่าเสื่อมมีหลายวิธีครับ เช่น การรับประทานยา การทำกายภาพบำบัด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตครับ



แต่หากแพทย์พิจารณาข้อเข่าของผู้ป่วยว่ายังไม่เสื่อมถึงขั้นเข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าใหม่ การฉีดยาเลี้ยงข้อเข่าก็เป็นอีกหนึ่งวิธีการรักษา เนื่องจากข้อเข่าจะมีน้ำเลี้ยงข้อที่มีส่วนประกอบหลัก คือ Hyaluronic Acid ซึ่งถูกสร้างโดยเยื่อหุ้มข้อในร่างกาย มีลักษณะข้นหนืด ลดแรงกระแทกและลดการเสียดสีระหว่างผิวกระดูกข้อต่อ แต่เมื่อข้อเข่าเสื่อมสภาพลงร่างกายก็จะสร้างน้ำเลี้ยงข้อเข่าน้อยลงเช่นกัน อย่างไรก็ตามแล้วผู้ป่วยควรเข้ารับการประเมินอาการอย่างต่อเนื่อง เพื่อผลการรักษาที่ดีขึ้น

พ.ว.นครินทร์ สายหยุดทอง

ศัลยแพทย์กระดูกและข้อเฉพาะทางข้อสะโพกและข้อเข่า
ศูนย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลหัวเฉียว



เรื่องที่ 5 : ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน.. มะเร็งเต้านม

Q : คุณหมอค่ะ ดิฉันคลำเจอก้อนที่เต้านม ดิฉันมีความกังวลว่า จะเป็นโรคมะเร็งเต้านมค่ะ

A : การคลำพบก้อนที่เต้านม อาจสัญญาณแรกของความผิดปกติครับ.. ซึ่งโรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคร้ายที่ยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่แน่ชัด แต่มักเกิดจากความผิดปกติของเซลล์ในเต้านม โดยเฉพาะเซลล์ที่อ่อนนุ่มที่เซลล์เริ่มแบ่งตัวผิดปกติและลูกกลมออกไปยังอวัยวะอื่นๆ ซึ่งในระยะแรกของมะเร็งเต้านมจะไม่แสดงอาการผิดปกติใดๆ แต่สามารถสังเกตอาการที่เปลี่ยนแปลงได้ ดังนี้

อภินันทนาการ



บริษัท เกร็ด อีสเทอร์น ดรีก จำกัด

21/52-54 ชั้น 18 อาคารไทยวาทเวอร์
ถนนสารใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120



ศูนย์ศัลยกรรม
Surgery Center



1. คลำพบก้อนบริเวณเต้านมหรือใต้วงแขน
2. มีรอยบุ๋ม รอยย่น ผื่นคัน บริเวณลานหัวนม
3. เกิดอาการเจ็บผิดปกติที่เต้านมหรือใต้วงแขน
4. มีของเหลวหรือน้ำเหลืองไหลออกมาจากเต้านม

ทั้งนี้การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมมีความสำคัญอย่างมาก หากแพทย์ตรวจพบเซลล์มะเร็งตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม ยังมีโอกาสหายจากโรคได้มากกว่าการตรวจเจอเซลล์มะเร็งในระยะลุกลาม ดังนั้นผู้ที่มีอายุ 35-40 ปี ควรเข้ารับการตรวจ Digital Mammogram เป็นประจำปีละ 1 ครั้ง เพื่อการค้นหาก้อนเนื้อร้ายที่แม่นยำ

พ.ว. จุลศักดิ์ บุญไทย

ศัลยแพทย์
ศูนย์ศัลยกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว





ศูนย์แม่และเด็ก

Mother & Child Center

เรื่องที่ 6 : โรคภูมิแพ้ภูมิ.. รักษาได้ด้วยวัคซีนภูมิแพ้

Q : คุณหมอค่ะ ดิฉันเป็นโรคภูมิแพ้จมูก มักจะมีอาการคัดจมูก จาม น้ำมูกไหล รวมถึงอาการคันตา แสบตา เมื่อเจอฝุ่นละอองหรือความชื้น ดิฉันสามารถรักษาด้วยการฉีดวัคซีนภูมิแพ้ได้หรือไม่คะ ?

A : หมอขออธิบายก่อนนะค่ะว่า การฉีดวัคซีนภูมิแพ้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการรักษาภูมิแพ้บางประเภท เช่น โรคภูมิแพ้จมูกอักเสบ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ผิวหนังจะไทป์ที่ที่มีอาการรุนแรงร่วมกับแพ้ไรฝุ่น ซึ่งการฉีดวัคซีนภูมิแพ้ คือ การฉีดสารก่อภูมิแพ้ที่แพ้เข้าไปในร่างกายอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานต่อสารก่อภูมิแพ้นั้นและไม่เกิดการแพ้ในที่สุด

ดังนั้นคนไข้ภูมิแพ้ที่สามารถให้การรักษาด้วยการฉีดวัคซีนภูมิแพ้ได้นั้น ต้องมีการทดสอบยืนยันด้วยการทำทดสอบผิวหนังหรือการเจาะเลือด



ว่ามีการแพ้สารก่อภูมิแพ้ในอากาศจริง ได้แก่ ไรฝุ่น แมลงสาบ ขนสัตว์ เช่น ขนแมว ขนสุนัข เกสรหญ้า เมื่อพบว่าแพ้สิ่งใด จึงนำสารก่อภูมิแพ้ชนิดนั้นมาทำการฉีดเพื่อรักษา นอกจากการรักษาด้วยยาและการฉีดวัคซีนแล้ว ผู้ป่วยภูมิแพ้ควรดูแลร่างกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ หลีกเลี้ยงฝุ่นควัน มลพิษต่างๆ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ

พญ.นवलภา อนันตสิทธิ์

กุมารแพทย์เฉพาะทางโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกัน
ศูนย์แม่และเด็ก โรงพยาบาลหัวเฉียว



อภิเนกนาการ

BIOPHARM
Your Healthcare Partner

บริษัท ไบโอฟาร์ม เคมิคัลส์ จำกัด

ชั้น 7 อาคารไบโอเฮ้าส์ เลขที่ 55
ซอยสุขุมวิท 39 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา
กรุงเทพฯ 10110



เรื่องที่ 7 : การรักษารากฟัน

Q : คุณหมอคะ หากเรามีปัญหาในเรื่องของรากฟัน หากปล่อยไว้นานไม่ได้ทำการรักษาจะเป็นอย่างไรคะ ?

A : การรักษารากฟัน คือ ขบวนการกำจัดเชื้อในโพรงประสาทฟัน จากแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ภายในปากและบุกรุกเข้าไปเมื่อเกิดฟันผุ หากไม่รักษาก็จะมีอาการเจ็บปวด และมีความเสียหายต่อกระดูกบริเวณรอบรากฟัน

การรักษาสามารถทำได้โดยการนำเอาโพรงฟันออกมา คือ ใช้เครื่องมือกรอ กรอจากส่วนบนของฟันเพื่อนำเอาเนื้อเยื่อโพรงประสาทฟันที่ติดเชื้อออกมา หากมีหนองใต้โพรงฟันก็จะนำออกมา และทำความสะอาดภายในโพรงประสาทฟันรวมถึงคลองรากฟัน หรืออีกวิธีหนึ่งคือการถอนฟันออกเลย แต่การรักษารากฟัน เป็นการช่วยเก็บรักษาฟันให้คงอยู่ใน



ช่องปากต่อไป โดยไม่ต้องสูญเสียฟันและไม่ต้องใส่ฟันเทียม ซึ่งบางชนิดมีราคาที่ค่อนข้างสูงมาก เมื่อเทียบกับการรักษารากฟัน และถ้าเราดูแลฟันได้ดี ตรวจฟันสม่ำเสมอ เมื่อฟันผุก็ให้รีบอุดฟันตั้งแต่ว่ายังมีขนาดเล็กๆ อย่ารอจนมีอาการปวด ก็จะช่วยลดโอกาสที่จะต้องรักษารากฟันได้ค่ะ

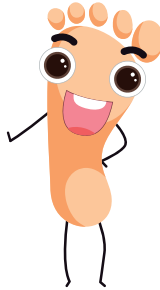


พญ.วัชรีย์ สัตตะธาวงษ์

ทันตแพทย์เฉพาะทางรักษารากฟัน
ศูนย์ทันตกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว



เท้า..อวัยวะสำคัญ แต่มักถูกละเลยในการ ดูแลรักษา ป้องกันเท้า ก่อนถูกตัด!!



การดูแลเท้าอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างมากที่ละเลยไม่ได้ เพราะโรคเบาหวาน ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดแผลเรื้อรังได้ง่าย และเพียงรอยแผลขนาดเล็กอาจเกิดการติดเชื้อลุกลามจนนำไปสู่การสูญเสียเท้า

โดยส่วนใหญ่ผู้ที่เป็นเบาหวานมานาน จะเริ่มมีอาการชาจากปลายเท้ามากขึ้นเรื่อยๆ และมีอาการปวดแสบปวดร้อน ปวดกระดูกต่อนกกลางคืน แต่กลางวันไม่ค่อยมีอาการ อาการเช่นนี้เข้าข่ายปลายประสาทอักเสบ เมื่อเป็นแล้วอาจลุกลามทำให้เท้าไม่มีความรู้สึก เมื่อมีแผลเลือดออกก็จะไม่รู้ตัว ไม่รู้สึกปวด แต่จะรุนแรงจนกลายเป็นอาการบวมแดงเพราะติดเชื้อรุนแรงและอาจใช้ขาไม่ได้อีกต่อไป

ปัญหาเท้าที่พบบ่อย เช่น

- แผลเรื้อรังที่เท้า โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานซึ่งมีโอกาสเกิดแผลได้ง่าย ซึ่งถ้าลุกลามอาจจะนำไปสู่การตัดเท้าได้
- เท้าผิดรูป ทั้งเป็นตั้งแต่กำเนิดหรือเกิดจากอุบัติเหตุ จากความเสื่อมของเอ็นและข้อต่อในเท้า ทำให้มีนิ้วเท้าผิดรูป
- เท้าแบนหรือเท้าโก่งผิดปกติ ทำให้ปวดฝ่าเท้าและข้อเท้าได้ง่ายกว่าคนทั่วไป



- ตาปลา เป็นหนังแข็งบริเวณฝ่าเท้า เกิดจากการลงน้ำหนักผิดปกติที่เท้า ทำให้มีอาการเจ็บเท้าและนำไปสู่การเป็นแผลที่เท้าได้
- ปวดเรื้อรังที่ฝ่าเท้า ตำแหน่งที่พบบ่อยคือ ส้นเท้าและปุ่มห้กระดูกนิ้วเท้าด้านหน้า

ทั้งนี้การดูแลรักษาเท้าอย่างสม่ำเสมอ เช่น การดูรอยแผล การอักษบอาการบวม ผิวแห้งแตกเป็นขุย ตาปลา ฯลฯ การทำความสะอาดเท้า โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้าทุกวันด้วยสบู่อ่อน หลังทำความสะอาดเรียบร้อยแล้วควรเช็ดเท้าให้แห้งทันที ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อการป้องกันและลดความเสี่ยงที่จะเกิดแผลที่เท้าได้ และเมื่อเกิดแผลที่เท้าควรได้รับการดูแลจากแพทย์เฉพาะทางอย่างใกล้ชิด

พญ.สมนัญญา โรจนสุกรี

แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

คลินิกเวชศาสตร์ฟื้นฟูและกายภาพบำบัด โรงพยาบาลหัวเจียว



สว.หัวเฉียว มอบรางวัล “แพทย์ในดวงใจ”



นายสุธี เกตุศิริ (แถวนั่ง : ที่ 4 จากซ้าย) รองประธานคณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลหัวเฉียว เป็นประธานในพิธีมอบรางวัล “แพทย์ในดวงใจ” แก่แพทย์ที่ปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้ป่วยในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 โดยได้รับคะแนนจากการโหวตของบุคลากรโรงพยาบาลฯ เพื่อเป็นการส่งเสริมสนับสนุนและสร้างขวัญกำลังใจให้กับแพทย์ที่ปฏิบัติงาน ได้แก่ พญ. พวงเพชร นาคะพงส์ (แถวนั่ง : ที่ 2 จากขวา) จักษุแพทย์เฉพาะทางโรคจอประสาทตาและน้ำวุ้นตา นพ. อรุณ เลียววิรัชโอฟาร (แถวนั่ง : ขวาสุด) อายุรแพทย์เฉพาะทางเวชบำบัดวิกฤต และ นพ. วิโรจน์ รุ่งทรัพย์ไพบลีย์ (แถวนั่ง : ซ้ายสุด) แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน โดยมีคณะผู้บริหาร แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ ร่วมแสดงความยินดี เมื่อเร็ว ๆ นี้ ณ โรงพยาบาลหัวเฉียว

มอบเครื่องฟอกอากาศ ให้แก่ สว. หัวเฉียว



นายวันชัย จิระไตรธาร (ที่ 6 จากซ้าย) ประธานบริษัท ศรีเอตตุส คอร์ปอเรชั่น จำกัด มอบเครื่องฟอกอากาศ จำนวน 20 เครื่อง มูลค่า 350,000 บาท (สามแสนห้าหมื่นบาทถ้วน) ให้แก่โรงพยาบาลหัวเฉียว โรงพยาบาลเอกชนเพื่อสังคม ในสังกัดมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง โดยมี ดร.วิเชียร เตชะไพบลีย์ (ที่ 5 จากขวา) ประธานกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง พร้อมด้วยคณะกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และ นางประภัสสร รุจิรากรสกุล (ที่ 4 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารโรงพยาบาลหัวเฉียว เป็นผู้รับมอบและให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุมมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง

มอบยาฟาวิพิราเวียร์และยาโมลนูพิราเวียร์



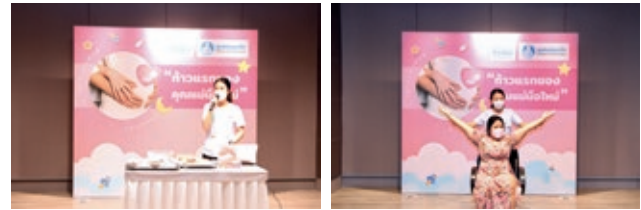
บริษัท ชาย ฟาร์มา จำกัด โดย นางสาวลลิสสา จงบารมี (ที่ 4 จากซ้าย) และนายเทวัญ ดิวารี (ที่ 2 จากซ้าย) มอบยาฟาวิพิราเวียร์ และยาโมลนูพิราเวียร์ จำนวนรวม 10,000 เม็ด ให้แก่โรงพยาบาลหัวเฉียว โรงพยาบาลเอกชนเพื่อสังคม ในสังกัดมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง เพื่อเป็นประโยชน์ในการรักษาผู้ป่วย COVID-19 โดยมี ดร.วิเชียร เตชะไพบูลย์ (ที่ 4 จากขวา) ประธานกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง พร้อมด้วยคณะกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และ พญ.มนนภา ชุนณรงค์ (ที่ 3 จากขวา) รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์พร้อมคณะผู้บริหารโรงพยาบาลหัวเฉียว เป็นผู้รับมอบ และให้การต้อนรับ ณ มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง

อภิมนตรีภาพ



บริษัท เมก้า ไลฟ์ไซแอนซ์ พีทีวาย จำกัด
 เลขที่ 909 อาคารแอมเพิลทาวเวอร์ ชั้น 9
 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาเหนือ
 เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

รพ.หัวเฉียว จัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมให้คุณแม่มือใหม่



ศูนย์แม่และเด็ก โรงพยาบาลหัวเฉียว จัดงาน “ก้าวแรกของคุณแม่มือใหม่” เพื่อส่งเสริมให้คุณพ่อและคุณแม่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด พร้อมเสริมสร้างพัฒนาการของลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์ รวมถึงเทคนิคการเลี้ยงลูกน้อย โดยวิทยากรคือ พญ.เนตรนิภา พรหมนารถ สูตินรีแพทย์ และ พญ.จรินทร์ วงศ์ภากร กุมารแพทย์ เฉพาะทางทารกแรกเกิดและปริกำเนิด

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่มีประโยชน์ อาทิ สาธิตเมนูอาหารบำรุงน้ำนมคุณแม่ โดยนักกำหนดอาหารการ สาธิตวิธีออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อ โดยนักกายภาพบำบัด และกิจกรรมพาทัวร์ห้องคลอดเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอดของคุณแม่มือใหม่ โดยได้รับความสนใจจากคุณพ่อและคุณแม่เข้าร่วมงานอย่างคับคั่ง ณ โรงพยาบาลหัวเฉียว



ศูนย์เบาหวานและต่อมไร้ท่อ
Diabetes, Thyroid and Endocrine Center

โรคเบาหวาน ไม่ควรเบาใจ ชะลอโรคแทรกซ้อนร้าย.. ใกล้ตัวคุณ

โรงพยาบาลหัวเจียว.. ขอมอบโปรแกรมตรวจสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่มีความเสี่ยง เพื่อตรวจคัดกรองเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้อง และต่อเนื่องป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจตามมา

โปรแกรมสำหรับคัดกรอง
ผู้ที่มีความเสี่ยงโรคเบาหวาน
2,500 บาท
(ปกติ 3,200 บาท)

โปรแกรม 1 ตรวจผลแทรกซ้อน
สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
1,900 บาท
(ปกติ 2,400 บาท)

โปรแกรม 2 ตรวจผลแทรกซ้อน
สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
4,500 บาท
(ปกติ 5,900 บาท)

โปรแกรม 3 ตรวจผลแทรกซ้อน
สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
8,900 บาท
(ปกติ 11,400 บาท)

■ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 31 ธันวาคม 2566

diabetes-screening



โรงพยาบาล
หัวเจียว
HUA CHIEW HOSPITAL



โรงพยาบาลหัวเจียว : โรงพยาบาลเอกชนเพื่อสังคม ในสังกัดมูลนิธิโรงพยาบาลเด็กตั้ง (Social Enterprise)

f HuachiewHospital | YouTube โรงพยาบาลหัวเจียว | Instagram huachiewhospital

สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 0-2223-1351 | ศูนย์ตรวจสุขภาพ ต่อ 3473, 3474

0-2223-1351
www.hc-hospital.com