

จุลสารข่าวศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

CME NEWS

ฉบับที่
59

กรกฎาคม - กันยายน 2562

ISSN 1905-7768

สารบัญ / CONTENTS

- 02** สาระสุขภาพ
โรคหลอดเลือดสมอง
- 04** นานาสาระ:
บุหรี่ยับโรคหลอดเลือดสมอง
- 07** เกร็ดความรู้
อาการเตือนโรคหลอดเลือดสมอง
- 09** สมุนไพรใกล้ตัว
สมุนไพรเพื่อสุขภาพ
- 10** ธรรมะกับการแพทย์
เหนื่อยใจ...เหนื่อยเพราะใคร
- 11** คำถามสุขภาพ
หายใจลำบาก
ตารางกิจกรรม

โรคหลอดเลือด สมอง

RAMA CME



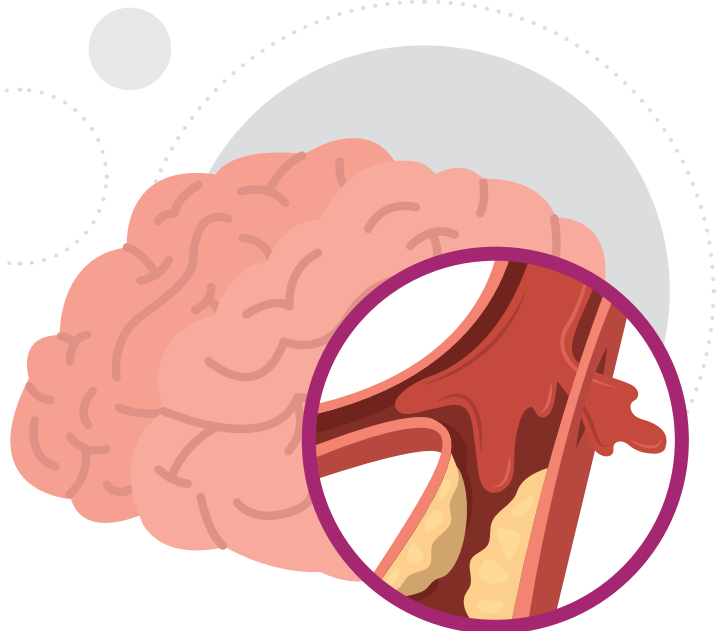
RAMA Clinic



สารสุขภาพ

เรียบเรียงโดย อ.นพ.เจษฎา เขียนดวงจันทร์, พญ.สุรรัตน์ สุวัชรังกูร,
นพ.ศรวิทย์ เจียรนัยศิลป์ และ ศ.พญ.ดิษยา รัตนการ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคหลอดเลือดสมอง

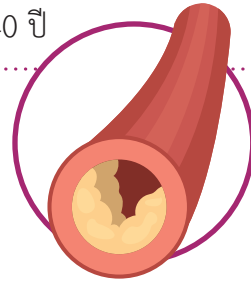


โรคหลอดเลือดสมอง

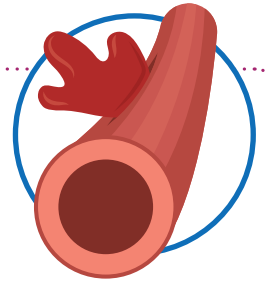
โรคหลอดเลือดสมอง คือความผิดปกติในสมองที่เกิดขึ้นทันที เนื่องจากความผิดปกติของหลอดเลือดแดงในสมอง เป็นโรคที่พบบ่อยในประเทศไทย โดยในปี พ.ศ. 2552 โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ทั้งในเพศชาย และหญิง และทำให้เกิดความพิการได้มากเป็นอันดับที่ 2 ในเพศหญิง อันดับ 3 ในเพศชาย เป็นรองแค่จากโรคเอดส์ และอุบัติเหตุเท่านั้น โดยพบความชุกของโรคหลอดเลือดสมองในประเทศไทยมีประมาณ 6.9/1,000 คนในประชากรอายุมากกว่า 20 ปี และสูงถึง 24.6/1,000 คนในประชากรอายุมากกว่า 40 ปี

โรคหลอดเลือดสมอง แบ่งได้เป็น 2 ประเภท

คือโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตัน และโรคหลอดเลือดสมองแตก ทั้งนี้หากได้รับการรักษาโรคหลอดเลือดสมองอย่างถูกต้องทันทีหลังจากเกิดอาการจะสามารถลดโอกาสที่จะเกิดความพิการและการเสียชีวิตได้



▲ หลอดเลือดสมองตีบหรือตัน



▲ หลอดเลือดสมองแตก

อาการของโรคหลอดเลือดสมอง

ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิดความผิดปกติของสมอง ที่ส่วนใด เช่น มีอาการอ่อนแรงและชาของแขน ขา ปากเบี้ยว ตาทั้งสองข้างไม่สามารถมองเห็นทางครึ่งซีก ด้านใดด้านหนึ่งหรือทั้งสองด้าน พูดไม่ชัด มีความผิดปกติของภาษาโดยอาจคิดคำพูดไม่ออก หรือฟังไม่เข้าใจ เวียนศีรษะบ้านหมุน ตามองเห็นภาพซ้อน เดินเซ ปวดศีรษะรุนแรง มีคลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น ซึ่งอาการต่างๆ นี้ จะเกิดขึ้นทันทีทันใด หรืออาจเป็นชั่วคราวแล้วหาย

ปัจจัยเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

มักเกิดในคนที่มีปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย โรคหลอดเลือดสมองโป่งพอง การสูบบุหรี่ ความอ้วน การขาดการออกกำลังกาย การดื่มสุรา ประวัติโรคหลอดเลือดสมองในครอบครัว เป็นต้น

การวินิจฉัยโรคหลอดเลือดสมอง

อาศัยอาการผิดปกติดังกล่าวข้างต้น ร่วมกับภาพถ่ายเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ หรือ ภาพถ่ายสแกนแม่เหล็กของสมอง พบความผิดปกติที่บ่งว่ามีสมองตายจากการขาดเลือดหรือมีเลือดออกจากการแตกของหลอดเลือดสมอง

นอกจากนี้แล้ว ยังมีการตรวจหลอดเลือดสมองด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง ซึ่งเป็นการตรวจพิเศษเพื่อหาตำแหน่งความผิดปกติของหลอดเลือดแดงที่ก่อให้เกิดโรค ประกอบด้วยการตรวจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูงของหลอดเลือดสมอง ส่วนภายนอกกะโหลกศีรษะและการตรวจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูงของหลอดเลือดสมอง ส่วนภายในกะโหลกศีรษะ ซึ่งการตรวจดังกล่าวเป็นการตรวจที่ทำได้รวดเร็วถูกต้อง และสามารถทำซ้ำได้โดยไม่ก่อให้เกิดอันตราย หรือการตรวจหลอดเลือดสมองด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ หรือสแกนแม่เหล็ก

การรักษาโรคหลอดเลือดสมอง

อาการของโรคหลอดเลือดสมองจะแย่ลงได้ภายใน 7 วันแรก โดยอาจมีภาวะสมองบวม ความดันในกะโหลกศีรษะสูงทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ อีกทั้งอาจมีการตีบของหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น หรือมีเลือดออกภายในสมองเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้อาการของผู้ป่วยแย่ลงได้ การรักษาโรคหลอดเลือดสมองแบ่งได้เป็นการรักษาโรคหลอดเลือดสมองตีบ และการรักษาโรคหลอดเลือดสมองแตก

การรักษาโรคหลอดเลือดสมองแตก ประกอบด้วย

1 การรักษาในระยะเฉียบพลัน ได้แก่ การให้ยาคุมความดันโลหิต การลดภาวะสมองบวม การผ่าตัดสมองแล้วแต่กรณี การรักษาประคับประคองและการรับเข้ารักษาในหอผู้ป่วยเฉพาะทางหลอดเลือดสมอง เพื่อสังเกตอาการเปลี่ยนแปลง และดูแลภาวะทั่วไปของร่างกาย

โรคหลอดเลือดสมองตีบ การรักษาประกอบด้วย

1 การรักษาในระยะเฉียบพลัน ได้แก่ การให้ยาละลายลิ่มเลือดทางหลอดเลือดดำ เพื่อเปิดหลอดเลือดแดงที่อุดตันในกรณีที่ไม่มีข้อห้าม ซึ่งต้องให้ยาอย่างรวดเร็วที่สุดภายใน 4 ชั่วโมงครึ่งหลังเกิดอาการ โดยจะให้ยาได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับผลเอกซเรย์สมองและผลตรวจทางห้องปฏิบัติการอื่นๆ ซึ่งต้องใช้เวลาในการตรวจเพื่อทราบผล ดังนั้นจึงควรนำผู้ป่วยมาโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุดหลังเกิดอาการ นอกจากนี้ ยังมีการให้ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด และยาต้านเกร็ดเลือด เพื่อไม่ให้ลิ่มเลือดหรือเกร็ดเลือดอุดตันหลอดเลือดเพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันไม่ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการซ้ำ รวมทั้งการรับเข้ารักษาตัวในหอผู้ป่วยเฉพาะทางโรคหลอดเลือดสมอง เพื่อสังเกตอาการเปลี่ยนแปลง และดูแลภาวะทั่วไปของร่างกาย รวมทั้งความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

2 การรักษาสาเหตุ เช่น การผ่าตัดหลอดเลือดแดงที่คอ หากตรวจพบเส้นเลือดที่คอตีบมาก การรักษาโรคต่างๆ ที่เป็นสาเหตุให้เลือดแข็งตัวเร็วกว่าปกติ เป็นต้น

3 การฟื้นฟูสภาพร่างกาย ได้แก่ การทำกายภาพบำบัด โดยต่อเนื่อง ทั้งที่โรงพยาบาลและที่บ้าน เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรืออย่างน้อยเป็นภาระแก่ญาติหรือผู้ดูแลน้อยที่สุด

4 การดูแลรักษาปัจจัยเสี่ยง เช่น รักษาโรคความดันโลหิตสูง และการหยุดสูบบุหรี่ เนื่องจากหากได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสมแล้วจะสามารถลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองซ้ำ และภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้

2 การรักษาสาเหตุ เช่น การแก้ไขภาวะการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ การอุดปิดหลอดเลือดโป่งพอง และหลอดเลือดที่ผิดปกติในสมอง เป็นต้น

3 การฟื้นฟูสภาพร่างกาย ได้แก่ การทำกายภาพบำบัดต่อเนื่อง ทั้งที่โรงพยาบาล และที่บ้าน

4 การดูแลรักษาปัจจัยเสี่ยง โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูงและงดการดื่มสุรา เป็นต้น

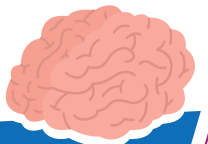
การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

มีการควบคุมปัจจัยเสี่ยง สามารถป้องกันได้โดยการดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนัก ลดความเครียด หยุดการดื่มสุรา หยุดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด รวมทั้งมีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ และหากพบปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ควรพบแพทย์เพื่อรักษาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะสามารถลดการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้

การรับประทานยาเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตันซ้ำ อีกทั้งเมื่อมีอาการของโรคหลอดเลือดสมองจะต้องมาโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

• ข้อควรจำ •

โรคหลอดเลือดสมองป้องกันและรักษาได้
ถ้ามาอย่างทันทั่วทั้งที ทุกวันก็มีค่าต่อสมอง

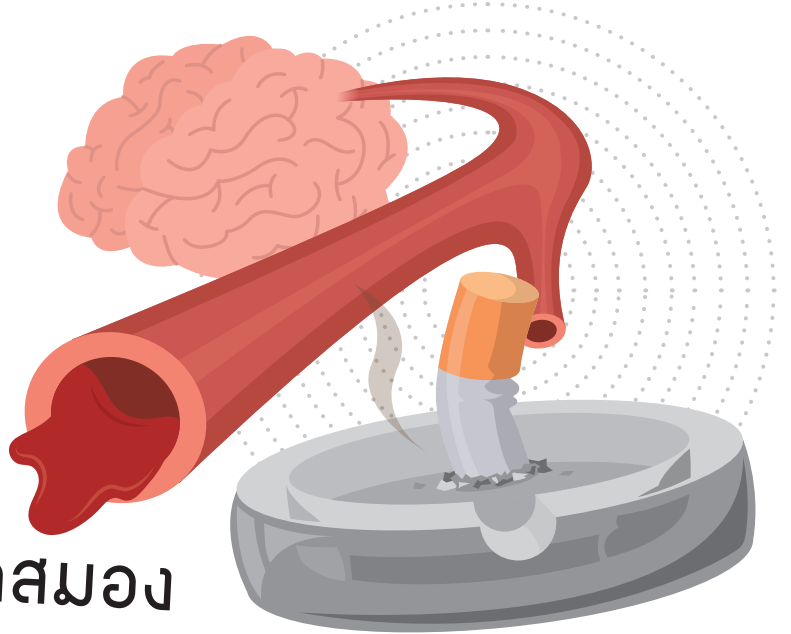


🗣️ นานาสาระ

หออภิบาลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

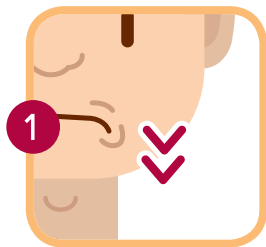
บทสรุป

กับ 1 โรคหลอดเลือดสมอง

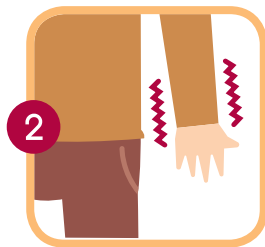


มารู้จักโรคหลอดเลือดสมอง

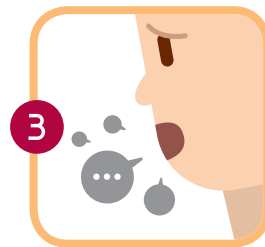
โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เป็นโรคที่เกิดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองมีการตีบตัน หรือแตก ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าบอกว่า อัมพฤกษ์หรืออัมพาต ทุกคนคงรู้จักกันดี อาการเตือนที่มัก จะพบได้ทั่วไปก็คือ



1 ใบหน้า มุมปากตก
ปากเบี้ยว



2 แขนขา ข้างใดข้างหนึ่ง
อ่อนแรง/ ชา/ ขยับไม่ได้



3 พูดไม่ชัด พูดไม่ออก ไม่พูด
หรือพูดแล้วไม่เข้าใจ

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง



• อายุ



• ความดันโลหิต,
เบาหวาน,
โรคหัวใจ



• ไขมันในเลือดสูง



• ขาดการออกกำลังกาย,
อ้วน



• มีอาการเป็นๆ หายๆ ของ
โรคหลอดเลือดสมอง

การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างไร





การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดในประเทศที่พัฒนาแล้ว ประมาณร้อยละ 40 ของคนที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง สารนิโคตินที่ได้จากการสูบบุหรี่จะออกฤทธิ์ต่อผนังหลอดเลือดแดง ทำให้หลอดเลือดตีบ ส่งผลให้เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง อวัยวะต่างๆ ได้รับออกซิเจนน้อยลง ซึ่งรวมถึงหลอดเลือดสมอง จะเกิดตีบตัน จะทำให้สมองขาดเลือดจนเนื้อสมองตาย หรือเกิดการแตกของหลอดเลือดสมอง ทำให้เกิดอัมพฤกษ์หรืออัมพาต



การสูบบุหรี่กับโรคหลอดเลือดตีบ

การสูบบุหรี่จะเป็นปัจจัยเสริมให้ผู้ป่วยเกิดอัมพาตได้ง่าย โดยผู้ที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นอัมพาตได้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่มากขึ้น หากหยุดบุหรี่ได้ 2-5 ปี พบว่าโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลง 30-40%

ผลเสียของบุหรี่ที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบได้แก่

-  บุหรี่จะลดการสร้าง HDL Cholesterol ซึ่งเป็นไขมันที่ดีที่ช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดตีบ ขณะเดียวกันบุหรี่ยังทำให้ระดับ LDL Cholesterol เพิ่มขึ้น หาก LDL สูง จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบเป็นมากขึ้น
-  บุหรี่จะทำให้ Carbon Monoxide เพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้ผนังหลอดเลือดได้รับเลือดขาดสารอาหาร อันตราย เพราะแตกง่าย
-  บุหรี่จะทำให้หลอดเลือดแดงหดตัว ซึ่งจะทำให้ผนังหลอดเลือดขาดสารอาหาร และออกซิเจนไปเลี้ยง
-  บุหรี่ยังทำให้เลือดในร่างกายหนืด เกิดลิ่มเลือดได้ง่าย

เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่คุณควรที่จะ **"คิดถึงอันตรายสักนิด"** ก่อนจุดบุหรี่



อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ คุณควรจะ
ประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ไปเรื่อยๆ

ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิด

หันไปทำกิจกรรมอื่นเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
ไปจากความอยากสูบบุหรี่ เช่น ทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย

ไม่สายเกินไปที่จะเลิกบุหรี่

แม้ว่าคุณจะมีโรคหลอดเลือดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็ตาม การเลิกสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำให้โรคของคุณดีขึ้นและรักษาง่ายขึ้น ยิ่งเลิกสูบบุหรี่เท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ลดความเสี่ยงที่หลอดเลือดจะตีบซ้ำ

1 หลังเลิกสูบบุหรี่ 5 ปี ความเสี่ยงที่จะเกิดอัมพฤกษ์ หรืออัมพาตจะลดเหลือเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่

2 การหยุดสูบบุหรี่จะลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดตีบลงได้ครึ่งหนึ่งหลังจากหยุดสูบบุหรี่ได้ 1 ปี และจะลดลงอย่างช้าๆ ต่อไป หลังจากหยุด 15 ปี ความเสี่ยงจะเหมือนผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่

3 การหยุดสูบบุหรี่จะลดโอกาสการตีบตันของหลอดเลือดส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เช่น หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดแดงตีบตันที่ขาและส่วนปลาย



จงอย่ารีรอที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้

ก

ข

ค

ง

จ

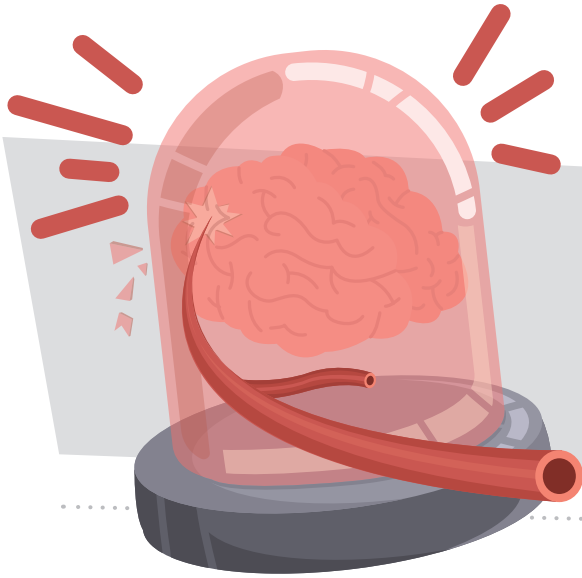
เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก** – กำจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไปให้หมด
- ข** – เข้มแข็งเข้าไว้ หากมีอาการหงุดหงิดหรือเครียด บอกตัวเองว่า สู๊ สู๊
- ค** – คุมน้ำหนักด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ให้มากกว่าเดิม
- ง** – งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกิจกรรมที่มักทำร่วมกับการสูบบุหรี่
- จ** – จดจำไว้เสมอว่า การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้โรคหลอดเลือดสมองของคุณดีขึ้น และลดโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อน



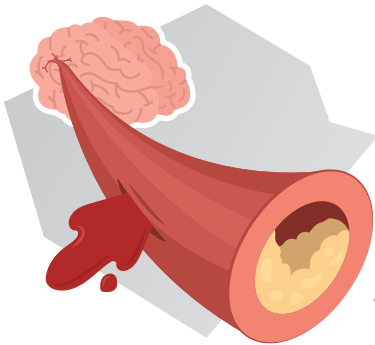
•เบอร์ที่ประสานในการเลิกบุหรี่•

Quit Line
1600



อาการเตือน โรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตเป็นอันดับ 3 ของประชากรโลก และเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ในประเทศไทย โรคหลอดเลือดสมองเป็นต้นเหตุของการเกิดอัมพฤกษ์/อัมพาต ส่งผลให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิตต้องพึ่งพาผู้อื่น ส่งผลกระทบต่ออาชีพหน้าที่การงาน สภาพทางจิตใจ และครอบครัว รวมไปถึงชุมชนและประเทศชาติ



โรคหลอดเลือดสมองเกิดได้อย่างไร

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เกิดจากการที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ/อุดตัน หรือแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย


ปัจจัยในการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

โดยปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ อายุ เมื่ออายุมากขึ้นผนังหลอดเลือดจะมีการเสื่อมสภาพ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เช่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคของลิ้นหัวใจ ทำให้เกิดลิ่มเลือดเล็กๆ หลุดไปอุดตันหลอดเลือดสมองได้ การอักเสบของหลอดเลือดสมอง ภาวะการแข็งตัวของเลือดเร็วกว่าปกติ รวมถึงการสูบบุหรี่ ยาคุมกำเนิด และโรคอ้วน ล้วนเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดสมอง

ส่วนโรคหลอดเลือดสมองแตกมักมีสาเหตุจากโรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมองที่ผิดปกติ เช่น หลอดเลือดโป่งพอง หรือหลอดเลือดสมองมีความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด





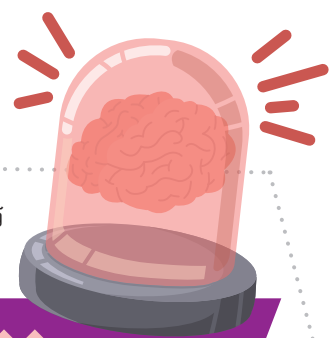
 อาการของโรคหลอดเลือดสมองขึ้นกับตำแหน่งของสมองที่ขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้อวัยวะที่ถูกควบคุมโดยสมองส่วนนั้น สูญเสียการทำงานไป อาการผิดปกติที่พบ เช่น ปากเบี้ยว มุมปากตก แขนขาอ่อนแรงข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งอาการแสดงต่างๆ จะมากหรือน้อยขึ้นกับระดับความรุนแรงและตำแหน่งของสมองที่ถูกทำลาย

อาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง

มีอาการแสดงดังนี้ (ข้อใดข้อหนึ่ง)



หากมีอาการเตือนดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันทีไม่ควรปล่อยไว้ เพื่อรับการตรวจและการรักษาอย่างทันที่



◆◆ หากเกิดอาการต่างๆ ข้างต้นให้รีบไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด ◆◆
หรืออาจช้กถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0-2201-2700 หรือ สายด่วน 1669

สมุนไพร เพื่อสุขภาพ

สมุนไพรใกล้ตัว

ศ.นพ.วีระสิงห์ เมืองมัน
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



เมื่อเร็ว ๆ นี้ ได้บรรยายเรื่องสมุนไพร เพื่อสุขภาพและความสวยงามให้แก่ คณะทำงานหน่วยส่งเสริมแนะนำ ปัญหาสุขภาพ ซึ่งเป็นพยาบาลและ ครูพยาบาล สังกัดภาควิชาพยาบาลศาสตร์ หลังการบรรยายมีการซักถามและอภิปราย ทำให้ทราบแน่ชัดว่าขณะนี้ มีผู้สนใจ ปัญหาสุขภาพกันมากและคำถาม ที่มาบ่อยๆ เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการเสริมความงาม บำรุงรักษาสุขภาพ รวมทั้งการรักษาโรคในระยะแรกๆ ผู้ฟัง บางท่านยังไม่แน่ใจว่า สมุนไพรจะใช้ ป้องกันและรักษาสุขภาพและโรคภัยได้ อย่างไร แต่หลังจากฟังจบแล้ว บอกว่า มีความกระจำ และมั่นใจว่าใช้ได้ รักษา ได้ด้วยมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนพอ

ในบรรดาคำถามที่วนเวียนถาม กันบ่อยๆ คือ โรคท้องผูก โรคอ้วน โรคเบาหวาน และความดัน สำหรับ โรคท้องผูกในบ้านเรามีสมุนไพรที่รู้จักกัน มานานแล้ว ตั้งแต่ น้ำคั้นมะขามเปียก ผักคูน ใบเพกา ใบชุมเห็ดเทศ เห็ดแมงลัก และมะขามแขก สำหรับสมุนไพร ที่กล่าวมา 2 อย่างหลังนั้น จะขึ้นชื่อ ในการใช้ลดความอ้วน ซึ่งบรรดาสตรีห้วงนักร ่หวงหน้าว่าเธอจะอ้วนเกินไปหลังอายุ 40 แล้ว จึงหามากินกันประจำ ที่ได้ผลดี คือ เห็ดแมงลัก กินก่อนนอนแล้วดื่มน้ำ ตามลงไปมากๆ ให้ไปพองในท้อง เธอกินเอง

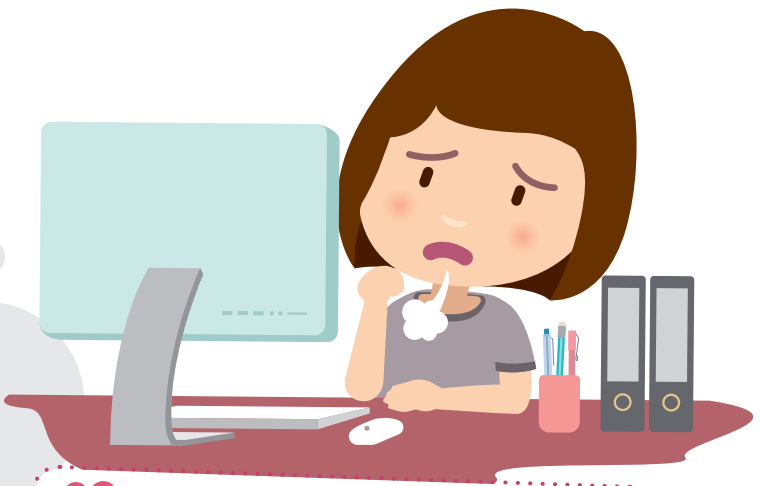


มาร่วม 20 ปี ตั้งแต่เห็ดแมงลักราคา กิโลกรัม ละ 7 บาท จนบัดนี้เป็น 100 บาทไปแล้ว ส่วนมะขามแขกนั้น นอกจากใช้เป็น ยาระบายแล้ว มีคนนำมาใช้เป็นชา ลดความอ้วน โดยอาศัยสรรพคุณขับถ่าย นอกจากนั้นต่างประเทศยังซื้อไปเป็นจำนวนมาก เพื่อทำยาถ่ายมาขายเราอีกที เข้าทำนอง ว่าเราขายของถูก เพื่อซื้อของแพง ไม่รู้ว่าเป็นเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือเปล่า

ในเรื่องโรคพบบ่อยในชุมชนก็เช่นกัน ควรมีการแนะนำรักษาสุขภาพง่ายๆ เช่น โรคเบาหวาน ซึ่งพอมีอายุมากแล้ว มีโอกาสเป็นสูง อาจถึงหนึ่งในสี่ การระมัดระวังเรื่องอาหาร ลดแป้ง และน้ำตาล จึงเป็นของจำเป็น ผักสมุนไพร ที่มีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือดคนเป็น เบาหวาน ได้แก่ มะระ ตำลึง มะแว้งเครือ มะแว้งขาม บอระเพ็ด ควรได้มีการแนะนำกันตามสมควร เพราะนอกจาก จะส่งเสริมสุขภาพแล้ว ยังส่งเสริมเศรษฐกิจ ในครัวเรือน เนื่องจากผู้ป่วยใช้ลดการใช้ยา หมวดยาจากต่างประเทศและผู้ปลูกผู้ขาย พืชผักเหล่านี้ยังมีรายได้อีกด้วย

ดังนั้น การนำความรู้เรื่องสมุนไพร ในการใช้ส่งเสริมสุขภาพ และรักษาโรค บางอย่างจึงเป็นสิ่งที่จะต้องทำ และเชื่อว่า จะเป็นแรงผลักดันให้มีการพัฒนาการใช้ให้ ครบวงจร นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

เหนื่อยใจ เหนื่อยเพราะใคร



💖 บ่อยครั้งมักจะมีเพื่อนๆ มาบ่นให้ฟังว่าเหนื่อยใจในเรื่องงาน และมักจะพูดว่าทำงานหนักหรืองานที่เหน็ดเหนื่อยยังไม่หมดพลังหรือรู้สึกแย่เท่ากับเหนื่อยเรื่องคน ไม่ว่าจะเรื่องเจ้านาย ลูกน้องหรือเพื่อนร่วมงาน หรือแม้กระทั่งลูกค้า ซึ่งใจเองก็เคยบ่นและเผชิญกับสถานการณ์เช่นนี้มาก่อน

💖 ในตอนที่จีป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ปกติธรรมดาของโรคแค่หายใจก็เหนื่อยก็เพลียแล้วอยากจะหายไปจากโลกนี้หรือหลับแล้วไม่ต้องตื่นขึ้นมาอีกเลย แต่ก็ไม่สามารถทำได้เพราะยังห่วงครอบครัว ซึ่งใจเองก็ยังคงฝันทำงานและต้องเผชิญกับปัญหาเรื่องงาน ในตอนนั้นก็มักจะบ่นเพราะรู้สึกเหนื่อยใจมากมาจนอยากจะลาออกอยากจะไปหางานใหม่ รู้สึกว่าตัวเองรับไม่ไหวกับปัญหาและอุปสรรคที่ต้องเผชิญ โดยเฉพาะเรื่องคนในที่ทำงาน

💖 แต่หลังจากที่ตั้งสติได้ แล้วมองเห็นปัญหาที่แท้จริงและหาวิธีการรับมือและจัดการกับมัน จึงทำให้ใจได้เรียนรู้ว่า แท้ที่จริงแล้วปัญหาเรื่องงาน โดยเฉพาะปัญหาเรื่องคน ไม่ว่าจะย้ายหรือลาออกไปทำงานที่ไหนมันก็มีอยู่ทุกที่ เราไม่อาจหนีพ้นปัญหาแบบนี้ไปได้ และที่สำคัญมันก็เป็นปัญหาเดิมๆ ที่เราเคยเจอ แต่เราไม่เคยเรียนรู้ที่จะจัดการกับมัน แต่ปล่อยให้ตัวเองบ่น เติมหวัง ลบๆ ให้ตัวเอง และโทษคนอื่นจนลืมที่จะย้อนกลับมาดูว่าแท้จริงแล้วปัญหามันคืออะไร

💖 สิ่งสำคัญที่ทำให้เรามีความสุขกับงาน ทั้งๆที่เป็นงานที่หนัก งานที่ไม่ใช่และไม่ชอบได้นั้น แล้วยังต้องทำงานกับคนที่ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบ และชอบเอาเปรียบอยู่ได้จนถึงทุกวันนี้ นั่นก็คือการฝึกดูแลจิตใจตัวเองให้เข้มแข็งมั่นคง และวางใจเราให้ถูกที่ถูกทาง รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ และผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ม.มหิดล ได้กล่าวไว้ว่า

“เหนื่อยเพราะดูแลจิตใจของตัวเองไม่เป็นเหนื่อยเพราะคาดหวังให้เป็นอย่างที่ตัวเองต้องการ แล้วผลไม่เป็นตามที่หวังและไม่สามารถจัดการกับความผิดหวังของตัวเองได้ เราจัดการอะไรให้ได้ตั้งใจทุกอย่างไม่ได้ แต่เรียนรู้ที่จะดูแลจิตใจของตัวเองเวลาที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ถูกต้องใจได้”

สรุป ก็คือ เหนื่อยเพราะคนคนเดียวคือตัวเอง ที่ไม่ได้ฝึกฝนจิตใจให้มีความเข้มแข็งมั่นคง

💖 คำกล่าวนี้ช่วยสะท้อนให้เห็นความเหนื่อยใจของตัวเองที่ผ่านมา ว่ามันคือความจริงที่เราไม่เคยได้มองเห็นมัน เราจึงไม่สามารถคลายความเหนื่อยใจของเราลงได้

หากใครที่กำลังเหนื่อยใจ คงจะได้มองเห็นปัญหาที่แท้จริงและแนวทางแก้ไขเพื่อที่จะวางใจเราได้ถูกที่ถูกทางมากขึ้นนะคะ อย่างน้อยก็คงได้มองเห็นว่าจริงๆ แล้ว เราลดความเหนื่อยใจลงได้ หากเราได้ลองเรียนรู้ที่จะดูแลจิตใจตัวเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและยอมรับว่าทุกวันนี้ที่เราเหนื่อยใจ เหนื่อยเพราะใคร



หายใจลำบาก

ถาม

ดิฉันมีอาการหายใจลำบากขณะที่หลับไปแล้วค่ะ ประมาณตี 2-3 ต้องตื่นเนื่องจากอาการหายใจลำบากเหมือนหายใจไม่เต็มปอด โดยสังเกตได้ว่าหากทานอาหารมากเกินไปก็จะมีอาการหายใจลำบาก แน่นท้อง ท้องพองใหญ่เหมือนอาหารไม่ย่อย หรือถ้าทานอาหารเย็นมากเกินไปนิดหน่อย หรือทานน้ำมากหลังอาหารเย็น ก็จะมีอาการหายใจลำบากตอนกลางคืน โดยคล้ายมีเสมหะที่คอเล็กน้อย แต่ที่ทรมานคือหายใจลำบากมากโดยไม่มีเสียงหวีดในคอเหมือนหอบหืด และหากวันไหนอากาศร้อนก็จะมีอาการนี้ขึ้นมาเอง ทรมานมากเพราะกลางคืนต้องตื่นกับอาการนี้เป็นประจำ โดยไปหาหมอมาแล้วหลายครั้งก็ได้ยาลดกรดมา กังวลมากกลัวเป็นโรคอื่น เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง หรือโรคตับค่ะ

ตอบ

จากอาการที่เล่ามา แนะนำให้ปรับพฤติกรรมกรกินอาหาร และการนอนหลับก่อน เช่น กินอาหารให้ตรงเวลา ไม่กินอาหารมากเกินไปจนแน่นท้อง โดยเฉพาะอาหารมื้อเย็นไม่ควรกินจนอิ่มมาก และควรหลีกเลี่ยงการนอนหลังกินอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นให้มีอาการ ได้แก่ กาแฟ อาหารมัน ซ็อกโกแลต อาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และน้ำอัดลม การนอนควรยกศีรษะสูงขึ้นประมาณ 15 ซม. หรือนอนในท่าตะแคงซ้าย หากสูบบุหรี่ควรงดสูบบุหรี่ และลดน้ำหนักหากมีภาวะอ้วน

หากอาการไม่ดีขึ้นควรมาปรึกษาแพทย์ เพื่อซักประวัติและตรวจร่างกายโดยละเอียด

ตารางกิจกรรม

วัน เดือน ปี	สถานที่	ชื่อเรื่อง	ติดต่อ
2-3 พฤศจิกายน 2562	ณ ห้องประชุม ชั้น 9 อาคารเรียน และปฏิบัติการรวมด้านการแพทย์ และโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี การประชุมวิชาการเรื่อง "Ramathibodi chest medicine 2019: From Guidelines to Practices"	โทร. 02-201-1542, 02-201-2193
8-9 พฤศจิกายน 2562	ณ โรงแรมโกลเดนทิวลิป ซอฟเฟอริน กรุงเทพฯ	การประชุมวิชาการประจำปี จิตเวชศาสตร์ไทย ครั้งที่ 46 เรื่อง จิตเวชศาสตร์ในยุคปัญญาประดิษฐ์ "Psychiatry in the Era of Artificial Intelligence"	โทร. 02-640-4488
27-30 พฤศจิกายน 2562	ณ ห้องประชุมอรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ ชั้น 5 ศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ และห้องประชุม ชั้น 9 อาคารเรียน และปฏิบัติการรวมด้านการแพทย์ และโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "Current Practice in Respiratory Care for Adults and Children 2019"	โทร. 02-201-1542, 02-201-2193

20 เรื่องน่ารู้

เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว



ชื่อหนังสือ : คู่มือความรู้ภาคประชาชน
20 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดี
ของคนในครอบครัว

ผู้แต่ง : ผศ.พญ.นิตา ลิ้มสุวรรณ

ISBN : 978-616-443-315-1

ครั้งที่/ปีที่พิมพ์ : 1/2562

ปก/จำนวนหน้า : 96 หน้า

ราคา : 150 บาท

รายละเอียด

หนังสือคู่มือความรู้ภาคประชาชน เรื่อง “20 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว” โดยมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับ การสร้างเสริมพื้นฐานภายในครอบครัวให้แข็งแรง และส่งเสริมความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว อาจเป็นอีกหนทางหนึ่งที่สามารถทำได้ ซึ่งผู้เขียนได้นำ ประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมาถ่ายทอด จัดทำเป็นหนังสือเล่มนี้ โดยนำเสนอในรูปแบบข้อเขียนสั้นๆ จำนวน 20 เรื่อง อาทิ เลือกคู่ คุยอย่างไร ฟังสำคัญกว่าพูด ความสามารถในการปรับตัว ความสำคัญของการเล่นกับลูก อยากให้ลูก...พูด ความจริง บ้านแตกสาแหรก “ไม่” ขาด รวมถึงจิตบำบัดครอบครัว ซึ่งหนังสือเล่มนี้ เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้เป็นพ่อแม่ และผู้ปกครองที่ต้องดูแลเด็ก เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวมากยิ่งขึ้น



>> สนใจสั่งซื้อหนังสือ / VCD

ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
โทรศัพท์ 0 - 2201 - 2256 - 7
สั่งซื้อออนไลน์ <http://ramacclinic.ra.mahidol.ac.th>

ที่ปรึกษา

ศ.นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา, ศ.พญ.สุฤกษ์พรหม วิไลลักษณ์, ศ.ดร.อำนาจ ถิฐาพันธ์, ผศ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน, รศ.นพ.กิตติณัฐ กิจวิทย์,
ผศ.ดร.แอนนา วงษ์กุหลาบ, ผศ.กาญจนาลักษณ์ คันธพสุนธรา

คณะผู้จัดทำ

จารุวรรณ สีสานกรม, อรวรรณ สิทธิพล, บุษกร จักขุจันทร์, กฤติวรรณ รอบคอบ, วรารวรรณ จันทร์ดิษฐ์, ฐิติชญาน์ คำริห์, อาวุธ นิลกาญจน,
พิศุทธิ์ บุญทรง, พึ่งกิจ กล่อมวัฒนา, พิทักษ์สันติ มณฑล, วิทยา สอนคุ้ม, เนติธรรม วิพุทธิภาพร, ปาริทรศ์ ดาเดช, ศุทธนะ นนทะเปาระยะ

