

รู้ไว้... ไทโรค

อโรคา ปาร์ตี้

AROKA PARTY



PHYATHAI

HOSPITAL

โรงพยาบาลพญาไท





โรงพยาบาล
พญาไท 1772



| | | |
|-----------------------|------|--------|
| Prod. อริศรา ภาวรัตน์ | | |
| Pro.Co. Workpoint | | |
| Scene. | Cut. | Take. |
| 1 | 1 | 1 |
| Director. Phyathai | | |
| Cameraman. | | Sound. |
| Date. 2008-2009 | | Mos. |



รู้ไว้...ไกลโรค

อโรคา ปาร์ตี้

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

อโรคา ปาร์ตี้ รู้ไว้ไกลโรค.-- ปทุมธานี : เวิร์คพอยท์, 2552.
260 หน้า.

1. โรค--การป้องกันและควบคุม. 2. สุขภาพ. I. กัญศจี วงศาวัฒนากุล, บรรณาธิการ.
- II. ชื่อเรื่อง.

616

ISBN 978-974-7656-51-0



ISBNWDRF44PWLV

ผลิตโดย บริษัท เวิร์คพอยท์ พับลิชชิ่ง จำกัด
ในเครือ บริษัท เวิร์คพอยท์ เอ็นเทอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)
99 หมู่ที่ 2 ตำบลบางขุน อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี 12000
โทรศัพท์ 0-2833-2800-9 โทรสาร 0-2833-2810

สนับสนุนการจัดพิมพ์ โดย



โรงพยาบาลพญาไท 1 ศรีอยุธยา, โรงพยาบาลพญาไท 2 สนามเป้า,
โรงพยาบาลพญาไท 3 เพชรเกษม 19
Call Center 1772

คำนำสำนักพิมพ์

ด้วยความมุ่งหวังให้โรคภัยไข้เจ็บไม่เป็นเรื่องไกลตัวอีกต่อไป ทั้งยังต้องการให้ผู้คนรู้เท่าทันอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เพื่อดูแลรักษาตัวเองได้ทัน จึงกำเนิดเป็นรายการ "อโรคยา ปาร์ตี้...ว่าไรดีไม่มีโรค" ภายใต้การถ่ายทอดรายการโดย บริษัท เวิร์คพอยท์ เอ็นเทอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน) ที่มีคุณธงชัย ประสงค์สันติ และท.พญ.พอลลิน เต็ง เป็นพิธีกรดำเนินรายการ พร้อมแขกรับเชิญดารามาช่วยปลุกให้คนดูตื่นตัวกับโรคภัย และสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเมื่อได้คุณหมอผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาของโรงพยาบาลพญาไท มาช่วยวิเคราะห์โรคและตรวจรักษาจนถึงบ้าน

ดังนั้นแล้ว รายการ **อโรคยา ปาร์ตี้** จึงเป็นรายการโทรทัศน์สุขภาพแถวหน้าของรายการสุขภาพของไทย ที่ประชาชนให้ความสนใจ ด้วยมุ่งให้ผู้คนตื่นตัวกับความร้ายกาจของโรคภัยที่แฝงตัวเงียบในชีวิตประจำวันของเราได้อย่างดียิ่ง

และนี่คือจุดกำเนิดของหนังสือ "อโรคยา ปาร์ตี้...รู้ไว้ไกลโรค" เล่มนี้ ที่เป็นของขวัญสุขภาพ เพื่อคนรักสุขภาพอย่างแท้จริง

การรู้เท่าทันโรคภัยไข้เจ็บย่อมทำให้เราสามารถดูแลทั้งตัวเองและคนที่รักให้ห่างไกลจากโรคภัยได้ คุณเองก็อาจเป็นหมอบ้านได้จากการอ่านหนังสือเล่มเล็กๆ นี้

ท้ายที่สุดนี้ เวิร์คพอยท์สำนักพิมพ์ต้องขอกราบขอบพระคุณ **นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์** ที่สละเวลาอันมีค่าตรวจทานข้อมูลทางการแพทย์ที่ตีพิมพ์ในหนังสือ ทั้งขอขอบคุณ ทีมแพทย์ ทีมงานของโรงพยาบาลพญาไท และเดนท์ลู มิเดีย (ประเทศไทย) ที่ผลักดันให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงด้วยดี

ขอให้มีความสุขและห่างไกลจากโรคภัย
เวิร์คพอยท์สำนักพิมพ์

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร เครือโรงพยาบาลพญาไท :
อัฐ ทองแดง

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร :
ปัญญา นิรันดร์กุล
ประภาส ชลศรานนท์

ที่ปรึกษา : นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์
กรรมการบริหาร : มาลี ปานพชร
กรรมการผู้จัดการ : ลาวินัย เงามบุญกุล

คณะทำงานโรงพยาบาลพญาไท :
หทัยดิส มุ่งถิ่น, ภัณฑิรา รัตนปิณฑะ, นพรัตน์ ทวีลาภ,
กุลนรี แนวพนิช, สุภาพร ลือกิตติศัพท์, ศจิกัญต์ โฆชะวินทะ,
เพ็ญรัตน์ สิงห์ชัย, ธิดารัตน์ มั่นคง, ศีโลพร ประทานทรัพย์, ชาตินันท์ ทองคง

บรรณาธิการ : กัญศจี วงศาวัฒนากุล
คณะผู้เรียบเรียง :
พิจิตรา ยิ้มจันทร์, สุข กสิกร, วิภาวิน โมสูงเนิน,
บรรเจิดลักษณ์ คำเจริญ, สัญญา จันทร์เหนือ, ไอรดา สุขสาคร, วีรยา กิจสมุทธ

ออกแบบรูปเล่ม : รักกิจ ควรหาเวช, ปรัชรินทร์ อรรถวรรณกุล
ศิลปกรรม : ประกิต เจือสุวรรณ, นายขยัน ซอยปราบเขียน
พิสูจน์อักษร : ภูริทัต สีนุวัฒน์

“อโรคา ปาร์ตี้ รู้ไว้ไกลโรค” เป็นหนังสือเพื่อแจกจ่ายแก่ผู้รับบริการโรงพยาบาลพญาไท

คำนิยม

เครือโรงพยาบาลพญาไท รู้สึกละอายใจและภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีบทบาทสำคัญในการก่อกำเนิดรายการ “อโรคา ปาร์ตี้” รายการโทรทัศน์รายแรกและรายการเดียวของไทย ที่พลิกโฉมรูปแบบรายการที่เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งได้รับการตอบรับอย่างกว้างขวาง ทั้งจากผู้รับบริการของเครือโรงพยาบาลพญาไทและประชาชนทั่วประเทศ

ด้วยวิธีการนำเสนอเรื่องราวที่ชวนติดตามอย่างมีเอกลักษณ์ สร้างสรรค์โดยทีมงานเวิร์คพอยท์และแดนที มิเดีย (ประเทศไทย) “อโรคา ปาร์ตี้” จึงเต็มเปี่ยมด้วยความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตั้งแต่อาการเตือน อาการของโรค และแนวทางการรักษาโดยแพทย์เฉพาะทางกว่า 70 ท่านจากเครือโรงพยาบาลพญาไท ที่มุ่งหวังให้ผู้ชมมีความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพของตนเอง และมีความเข้าใจเบื้องต้นต่อการดูแลรักษาของแพทย์และโรงพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเชิงของการป้องกัน ทั้งแนะนำให้ผู้ชมหมั่นสังเกตตัวเอง และหากพบความผิดปกติใดๆ ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อรีบทำการรักษาเสียตั้งแต่อาการยังน้อย เพราะโอกาสที่จะหายขาดมีสูงกว่า ระยะเวลารักษาสั้นกว่า เมื่อเทียบกับการรักษาเมื่อเกิดโรคขึ้นแล้ว

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “อโรคา ปาร์ตี้...รู้ไว้ โกลโรค” ที่รวบรวมเนื้อหาหลักพร้อมคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางของเครือโรงพยาบาลพญาไท จากรายการ “อโรคา ปาร์ตี้” ที่ได้แพร่ภาพออกอากาศในระหว่างปี 2551 - 2552 จะเป็นคู่มือประจำบ้าน ที่ใช้เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพของท่านและครอบครัว เพื่อไปสู่จุดหมายของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ เต็มศักยภาพสืบไป

ด้วยความรักและห่วงใย

จาก เครือโรงพยาบาลพญาไท



| | |
|-----------------------------------------|-----|
| PART 1 : มะเร็งต่างๆ | 13 |
| PART 2 : หัวใจ เลือด ทางเดินหายใจ | 55 |
| PART 3 : ประสาท สมอง ตา หู | 129 |
| PART 4 : ทางเดินอาหาร ขับถ่าย สืบพันธุ์ | 179 |
| PART 5 : กระดูก กล้ามเนื้อ ผิวหนัง | 209 |

หน้าว่าง

รู้ไว้... ไทล่รอก

อโรคา
ปาร์ตี้

AROKA PARTY

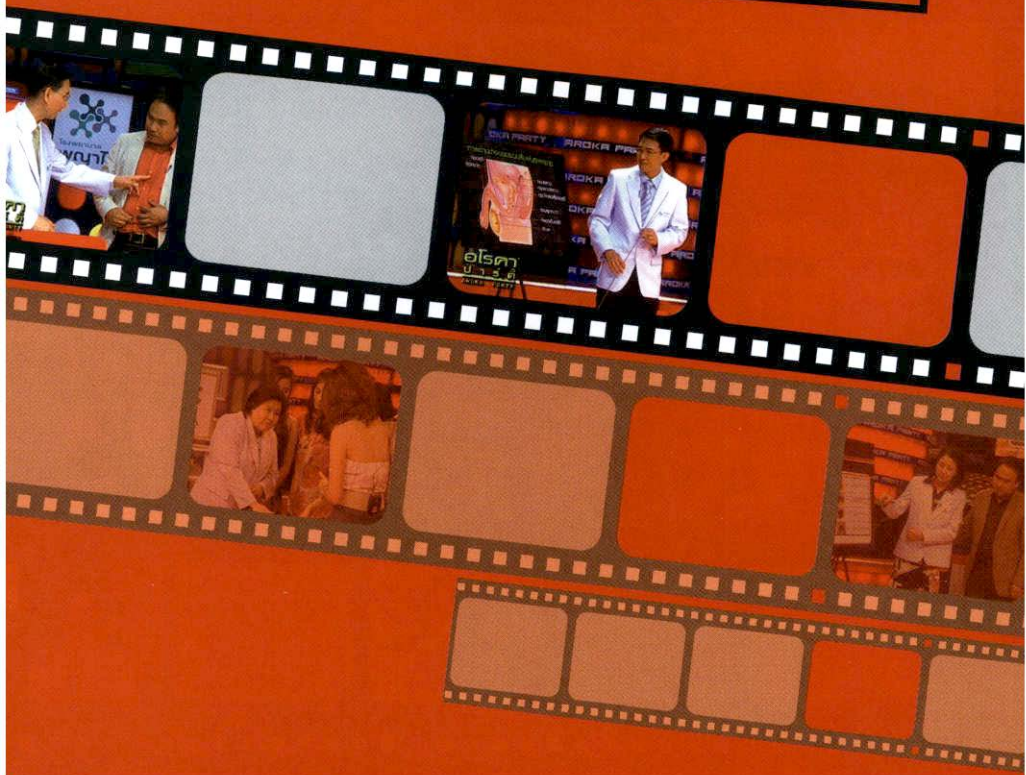


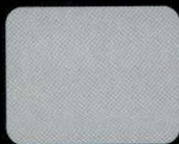
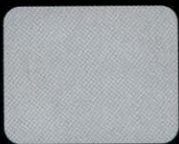




หมวด

มะเร็งต่างๆ







มะเร็งรังไข่

จันทิมา อายุ 35 ปี เธอเป็นคนที่รักเด็กมาก หลังจากแต่งงานได้ 10 ปี เธอก็มีลูกสาวใจ แต่ครั้งปีหลังจากนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง เธอรู้สึกปวดท้องประจำเดือนอยู่เสมอ อันที่จริงแล้วก่อนตั้งครรภ์ประมาณ 1 ปี เธอได้ไปรับการตรวจภายใน และผลตรวจที่ออกมา เธอเป็นโรคเยื่อหุ้มมดลูกเจริญผิดที่ เธอจึงไปพบหมอและได้รับคำแนะนำว่า มีผู้หญิงเป็นโรคนี้น่ามากถึง 1 ใน 5 ต้องอาศัยการดูแลตัวเองเป็นพิเศษ เพราะอาจส่งผลให้เป็นหมันได้ ซึ่งเธอก็ปฏิบัติตามที่หมอสั่งอย่างเคร่งครัด จนครึ่งปีหลังจากนั้น เธอก็ตั้งครรภ์อย่างที่ต้องการ แต่แล้วก็เกิดอาการปวดท้องประจำเดือนขึ้นใหม่อีกครั้ง แกรม 1 ปีให้หลัง กางเกงที่เคยใส่ได้เป็นปกติก็กลับใส่ไม่ได้ และเธอยังปวดบริเวณท้องน้อยทั้งที่ยังไม่ถึงช่วงมีประจำเดือน สำคัญคือสองปีมานี้ ตั้งแต่คลอดลูก เธอยังไม่เคยไปรับการตรวจเลย แกรมตอนนี้เธอเริ่มเกิดอาการแปลกๆ ขึ้น คือรู้สึกอึดอัดหายใจไม่ออก แล้วก็ไอบ่อยขึ้น ถ้าเป็นหวัดก็จะส่งผลไม่ดีต่อลูก ดังนั้นเธอจึงไปรับการตรวจที่โรงพยาบาล และพบจุดสีขาวที่บ่งบอกถึงมะเร็งปรากฏอยู่ เธอมีเซลล์มะเร็งอยู่ในปอด เหตุใดจึงเป็นเช่นนี้

■ กลุ่มเสี่ยง

มะเร็งรังไข่ชนิดเยื่อหุ้มมดลูกพบมากในกลุ่มคนอายุมากกว่า 50-60 ปี แต่มะเร็งรังไข่ทั่วไปสามารถพบได้ในเด็กอายุน้อยกว่า 20 ปี โดยปัจจัยทางพันธุกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องประมาณ 20% ความเสี่ยงจะอยู่ที่กลุ่มผู้หญิงที่มีการตกไข่ต่อเนื่องโดยไม่เว้นพักการตกไข่ เช่น การตั้งครรภ์ หรือในกลุ่มคนที่รับประทานยาคุมกำเนิดซึ่งไปยับยั้งการตกไข่ เพราะฉะนั้นกลุ่มคนที่รับประทานยาคุมกำเนิดมีการศึกษาพบว่า เป็นมะเร็งรังไข่น้อยกว่ากลุ่มคนที่ไม่ได้รับประทานยาคุมกำเนิด

■ อาการที่พึงระวัง

ปกติการปวดประจำเดือนจะมี 2 ลักษณะคือ ปวดวันแรก หรือก่อนมีประจำเดือน 1 วัน ซึ่งหลังจากนั้นอาการจะดีขึ้น หรือเมื่อไปออกกำลังกายแล้วอาการดีขึ้น หรือปวดเล็กน้อย แต่ยังสามารถทำงานและใช้ชีวิตประจำวันได้ แต่หากมีอาการปวดตั้งแต่ประจำเดือนมาจนกระทั่งหมด หรือปวดรุนแรงจนตัวบวมอง ต้องรีบไปพบแพทย์รวมไปถึงคนที่เคยตรวจพบว่าเป็นโรคนี้นี้

ลักษณะของโรค

เยื่อบุมดลูกเป็นเยื่อที่อยู่ภายในมดลูก เมื่อใกล้ระยะเวลาไข่สุก เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะหนาขึ้นเพื่อรอการปฏิสนธิ แต่หากไม่มีการปฏิสนธิเกิดขึ้นในแต่ละเดือน เยื่อบุโพรงมดลูกจะลอกหลุดออกมาพร้อมกับเลือด กลายเป็นประจำเดือน ส่วนโรคเยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่นั้น เกิดจากการที่มีเนื้อเยื่อเกิดนอกมดลูกตามที่ต่างๆ เช่น บริเวณรังไข่ เมื่อมีประจำเดือน เยื่อบุมดลูกจะขยายตัว กรณีที่อยู่ภายในบริเวณที่มีเส้นประสาทรองรับ เช่น อยู่ด้านหลังมดลูก ก็จะทำให้เกิดอาการปวดท้องประจำเดือนขึ้น และยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นหมันได้ ทำให้คุณพ่อคุณแม่กังวลว่าจะไม่สามารถมีบุตรได้

ส่วนการเกิดมะเร็งในรังไข่ซึ่งมีความร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตนั้น มีสาเหตุเริ่มต้นมาจากการปวดประจำเดือนหลังคลอดลูก เยื่อบุโพรงมดลูกที่ชั้นผิวดิน หากอักเสบเรื้อรังแล้วไม่ได้รับการรักษา ก็จะเปลี่ยนไปเป็นโรคมะเร็งได้ โดยเซลล์มะเร็งจะทำให้ท้องน้อยขยายใหญ่ขึ้น และมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง แม้จะไม่ใช่เวลาของการมีประจำเดือนซึ่งเป็นสัญญาณอันตราย บ่งบอกถึงอาการของโรคมะเร็งรังไข่ ซึ่งลักษณะพิเศษของมะเร็งรังไข่ก็คือ เซลล์มะเร็งจะแพร่ขยายอย่างรวดเร็ว และเนื่องจากมีอาการแสดงให้เห็นน้อยทำให้ไม่สามารถสังเกตได้ง่าย ฉะนั้น

หลายคนที่เป็นโรคนี้นักจะตรวจรู้ว่าเป็นมะเร็งก็ลามไปถึงปอดแล้ว ส่วนสาเหตุของมะเร็งที่รังไখনั้นยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่า การบริโภคไขมันจากสัตว์ในปริมาณมากก็เป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่ง

อาการของโรคมะเร็งรังไข่แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ระยะที่ 1 ตัวมะเร็งจะอยู่เฉพาะในรังไข่ซึ่งสามารถรักษาได้โดยการผ่าตัด แต่ส่วนใหญ่ มักจะตรวจไม่พบในระยะแรก โดยกว่า 70% ของมะเร็งรังไข่จะตรวจพบเมื่อเชื้อมะเร็งเข้าสู่ระยะที่ 3 หรือ 4 ไปแล้ว เนื่องจากระยะแรกๆ มักไม่มีอาการใดปรากฏให้เห็น จนกระทั่งระยะที่ 3 เป็นระยะที่เซลล์มะเร็งกระจายเข้าไปในเยื่อช่องท้องแล้ว และเข้าไปสร้างสารน้ำต่างๆ ทำให้คนไข้ท้องขยายใหญ่อย่างรวดเร็วเนื่องจากมีน้ำในท้อง ลักษณะคือมีอาการตึงและแข็ง ส่วนระยะที่ 4 เป็นระยะที่เซลล์มะเร็งกระจายอย่างรวดเร็วไปที่ปอด

จำนวนผู้ป่วยที่จากมาระเร็งรังไখনั้น มีถึง 4,000 คนต่อปี และเพิ่มจำนวนขึ้นถึง 8 เท่า ในรอบ 50 ปี ส่วนใหญ่แล้วโรคเยื่อบุโพรงมดลูกอักเสบเป็นโรคก็ไม่ร้ายแรง แต่ก็ไม่ควรประมาท เพราะถ้าปล่อยปละละเลย ไม่รับรักษา อาจจะพัฒนาไปสู่โรคมะเร็งรังไข่ได้

วิธีการรักษา

เนื่องจากมะเร็งเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่สามารถป้องกันหรือยับยั้งการเกิดของโรคได้ หากพบอาการผิดปกติ เช่น มีอาการปวดประจำเดือนอย่างรุนแรง หรือคนที่พบว่าเป็นโรคเยื่อบุโพรงมดลูก ควรรีบไปพบแพทย์และตรวจวินิจฉัยเพื่อรักษาแต่เนิ่นๆ ซึ่งการตรวจมะเร็งรังไข่ แพทย์จะตรวจวัดค่าของสาร CA125 ซึ่งเป็นสารที่ผลิตออกมาจากเยื่อบุอวัยวะในร่างกายเรา เช่น ตับอ่อน รวมถึงที่รังไข่ด้วย โดยค่าปกติจะอยู่ที่ 0-35 ยูนิตต่อมิลลิลิตร แต่อาจมีค่าปกติที่สูงกว่านี้ แต่เป็นค่าปกติที่ไม่ได้เป็นมะเร็งก็ได้ ถ้าคนที่ เป็นมะเร็งรังไข่มาตรวจ ค่าจะสูงมากกว่า 35 แต่กรณีนี้เป็นมะเร็งในระยะที่ 1 บางทีอาจจะไม่แสดงอาการ ซึ่งหมอจะตรวจสาร CA125 เพื่อช่วยวางแผนในการผ่าตัดเนื้อในกรณีสงสัยเป็นมะเร็งไว้ด้วย เพราะลักษณะการผ่าตัดจะไม่เหมือนกัน



เซลล์มะเร็งขยายใหญ่ขึ้นในเยื่อบุโพรงมดลูก เมื่อปล่อยทิ้งไว้จะกลายเป็นโรคมะเร็งรังไข่



เมื่อเลือดเก่าที่ค้างอยู่ในเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่จะมีสีน้ำตาล คล้ายสีช็อกโกแลต เป็นที่มาของชื่อ "ช็อกโกแลตซิสต์"

รู้ไว้ ไทโรโร

หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารผักผลไม้เป็นประจำ ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันจากสัตว์ เพราะการรับประทานไขมันจากเนื้อสัตว์ในปริมาณมากเป็นปัจจัยร่วมอย่างหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็งรังไข่

แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.ธิตรา วีรสมัย

สูตินรีแพทย์ ประจำโรงพยาบาลพญาไท 1

มะเร็งปอดชนิดหนึ่ง



จินตนา สาวใหญ่วัย 50 ปี เริ่มแรกเธอมีอาการไอแห้ง แต่ก็ไม่ได้สนใจอะไร เรื่องราวเกี่ยวกับการไอและการไอนั้นมีหลายแบบ ทั้งแบบมีเสมหะ แบบไม่มีเสมหะ แบบไอแห้ง อาจจะทำให้สับสนว่าเป็นโรคหัดเช่นเดียวกับจินตนาซึ่งเป็นอาการที่อันตรายมาก การเจ็บสีข้างนั้นทำให้เกิดความสับสน ระหว่างโรคมะเร็งปอดกับอาการปวดตามเส้นประสาทระหว่างซี่โครง เพราะความเข้าใจผิดนี้เอง จินตนาจึงปล่อยทิ้งไว้ 3 เดือน เมื่อตรวจพบก็สายเสียแล้ว เพราะมะเร็งได้ลุกลามไปสู่ปอด จินตนาจึงต้องจบชีวิตลงด้วยวัยเพียง 51 ปี

กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่สูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่มือสองบ่อยๆ หรือสูดควันที่มีแร่ใยหินปะปนอยู่หรือการสะสมของผงหินหรือโลหะในปอด อันเป็นผลมาจากการสูดดมควันจากท่อไอเสียที่มาจากรถยนต์

นอกจากนี้ หากบิดา-มารดาเป็นมะเร็งปอด ก็จะทำให้ลูกมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า รวมถึงผู้ที่ป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพองก็มีโอกาสเสี่ยงเช่นเดียวกัน

อาการที่พึงระวัง

ไอแห้งๆ ติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน มีไข้แต่ไม่สูง เจ็บสีข้างอย่างมาก



ผงโลหะที่เข้าไปสะสมในปอด จนเกิดเซลล์มะเร็งแพร่ขยายและลุกลามต่อไป



ภาพเปรียบเทียบ ซ้าย : โรคปวดตามเส้นประสาทระหว่างซี่โครง และ ขวา : โรคมะเร็งปอด ที่มีทำให้เกิดความสับสนว่าเป็นโรคอะไรกันแน่

ลักษณะของโรค

โรคมะเร็งปอดมีหลายชนิด โดย EPIDERMOID CARCINOMA จะมีโอกาสพบได้ถึง 50%

สาเหตุอย่างแรกของมะเร็งปอดคือนุหรี พบว่า 90% ของคนไข้เป็นผู้สูบบุหรี่ โดยจะมีสารประกอบประมาณ 4,000 ชนิดในควันนุหรี ในจำนวนนี้เกือบ 100 ชนิดเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง เพราะฉะนั้นเวลาที่เรสูดควันเข้าไปในปอด ก็จะไปออกฤทธิ์ให้เนื้อเยื่อภายในปอดเกิดการเปลี่ยนแปลง เมื่อสูดเป็นระยะเวลาานก็จะทำให้เกิดเป็นมะเร็งได้ ส่วนสาเหตุอื่นๆ คือการได้รับควันนุหรีมือสอง การสูดควันที่มีแร่ใยหินปะปนอยู่ หรือการสูดควันพิษบนท้องถนน เมื่อได้รับควันพิษไปนานๆ ผงโลหะเหล่านี้จะเข้าไปสะสมในปอดจนเกิดเซลล์มะเร็งแพร่ขยายและลุกลามต่อไป

ขณะนี้พบว่า ทั่วโลกมีผู้หญิงสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น ทำให้เป็นโรคมะเร็งปอดและเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้นทุกปี สำหรับมะเร็งปอดในผู้หญิงมีชื่อว่า *อะดีโน คาร์ซิโนมา* ซึ่งมีความรุนแรงสูง แพร่กระจายได้เร็วตั้งแต่ระยะแรก เพราะฉะนั้นจึงมีโอกาสเสียชีวิตสูง

มะเร็งปอดระยะแรกจะไม่มีอาการ เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ก่อน ค่อยๆ เปลี่ยนไปที่ละนิดๆ จนเริ่มเกิดอาการ เช่น ไอ เจ็บหน้าอก ซึ่งบ่งบอกได้ว่าอาจจะเริ่มมีการลามไปแล้ว อาการไออาจจะเริ่มตั้งแต่เป็นระยะกลางๆ สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มักจะมีไอและมีเสมหะทุกวัน ดังนั้นจึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติ ซึ่งจริงๆ แล้วอาการไอมีความสำคัญตั้งแต่แรกๆ ถ้าไอมากขึ้นและนานเกิน 2 อาทิตย์ โดยเฉพาะไอออกมาพร้อมกับมีเลือดปน จะมีความเสี่ยงสูงมากต่อการเกิดมะเร็ง

สำหรับคุณจินตนาซึ่งมีอาการไอแห้งใน ระยะแรก เกิดจากเซลล์มะเร็งได้ลุกลามไป ส่วนหนึ่งทำให้ปอดเสียหาย ร่างกายจึงเกิดการต่อต้านและเริ่มแสดงอาการจนเกิดผลกระทบ ต่อหลอดลมใหญ่ซึ่งเป็นอวัยวะที่อยู่ติดกัน จึงทำให้เกิดอาการไอแห้งๆ

หากเปรียบเทียบประชากรในชนบทและตัวเมืองของประเทศญี่ปุ่น จะพบว่า ในชนบท ประชากร 1 แสนคน มีผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็งปอดประมาณ 12 คน แต่ในเมืองจะมีผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็งปอดถึง 300 คน หรือมากกว่าถึง 25 เท่า สำหรับคนกรุงเทพฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย พบว่า มีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นจากปัจจัยหลายๆ อย่าง คือ จากควันพิษของรถเมสสารณะ: รถจักรยานยนต์ การใช้ชีวิตบนท้องถนนมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน รวมไปถึงคนที่ที่บ้านเรือนอยู่ใกล้แหล่งอุตสาหกรรม โรงงานต่างๆ และคนอยู่ใกล้แหล่งถนนที่มีการจราจรติดขัด

■ วิธีการรักษา

หากตรวจพบได้ตั้งแต่ระยะแรก การผ่าตัดมีโอกาหายาได้ หรือไม่ก็ช่วยให้อัตราการรอดชีวิตยืนยาวขึ้น

การรักษาพร้อมหลังการผ่าตัด ด้วยรังสีรักษา และเคมีบำบัด ใช้ในรายที่มีมะเร็งระยะสูงขึ้น ทำให้อัตราการรอดชีวิตยาวขึ้น แต่ก็ต้องแลกกับคุณภาพชีวิตที่สูญเสียไปบางส่วนจากผลข้างเคียงของการรักษา

■ รู้ไว้ ไกลโรค

1. เลิกสูบบุหรี่ หรือไม่อยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่
2. พยายามหลีกเลี่ยงการสูดควันที่มีแร่ใยหิน หรืออยู่บนท้องถนนวันละหลายชั่วโมง
3. ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพราะการตรวจเจอมะเร็งระยะแรก ส่วนใหญ่จะพบได้จากการตรวจสุขภาพและทำเอกซเรย์ปอด



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.วีระเดช สุวรรณลักษณ์
แพทย์หัวหน้าศูนย์ระบบทางเดินหายใจ
โรงพยาบาลพญาไท 1



มะเร็งมดลูก

วีณา อายุ 45 ปี เธอเป็นคนอ้วนที่มีหนักตัวถึง 70 กิโลกรัม แต่เนื่องจากเธอไม่มีภาวะมากจึงมีเวลาไปออกกำลังกายกับแม่บ้านคนอื่นๆ ก็พบว่าเธอโปรดปรานคือการว่ายน้ำ หลังจากว่ายน้ำเสร็จเธอก็มักจะไปรับประทานอาหารกลางวันกับเพื่อนๆ โดยสั่งอาหารตามใจชอบ ทำให้น้ำหนักของเธอไม่ลดลงเลยแม้จะว่ายน้ำเป็นประจำสม่ำเสมอก็ตาม แต่อยู่ๆ ก็มีอาการผิดปกติของรอบเดือน เธอมีประจำเดือนติดต่อกันยาวนานกว่า 10 วัน และไม่มีที่ที่ว่าจะหยุด เธอจึงไม่สามารถไปว่ายน้ำได้

จนเวลาผ่านไปครึ่งปี วีณาพบว่าประจำเดือนของเธอมาเร็วกว่าปกติถึง 2 สัปดาห์ และครั้งนี้มาแค่ 2 วันเท่านั้น ซึ่งเป็นเรื่องน่าแปลก ทำไมเธอถึงมีความผิดปกติของประจำเดือนเกิดขึ้นนานถึง 3 เดือน เมื่อเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง ทุกคนต่างบอกเธอว่าเป็นอาการของช่วงประจำเดือนหมดในสตรีที่อยู่ระหว่าง 45-50 ปี ที่ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง ทว่าไม่ว่านั้นเป็นอาการของโรคร้ายที่กำลังมาเยือน

หลังจากอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นครั้งนั้น ผ่านไปประมาณ 1 ปี พบว่า มีก้อนแข็งเกิดขึ้นที่หน้าอกด้านขวาของเธอ ทันทีเธอนึกไปถึงมะเร็งเต้านมจึงรีบไปตรวจที่โรงพยาบาลและได้ทราบว่าเป็นก้อนมะเร็งจริงๆ แต่ยังไม่มื่ออะไรน่าเป็นห่วง ทว่าซ้ำร้ายหลังจากตรวจอย่างละเอียดกลับพบว่าเธอเป็นมะเร็งมดลูกด้วย เพราะเหตุใดเธอถึงป่วยเป็นมะเร็งพร้อมกันถึง 2 ที่ แล้วจะทำการรักษาอย่างไรต่อไป

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้หญิงที่มีปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือมามากเกินไป บางครั้งหายไป หรือมาบ้าง ไม่มาบ้าง เกิดกับผู้หญิงที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 35-80 ปี และอายุมากกว่า 50 ปี

■ อาการที่พึงระวัง

มีประจำเดือนนานกว่าปกติ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ช่วงประจำเดือนแต่ก็มีเลือดไหลออกมา หรือมีอาการผิดปกติในช่วงหมดประจำเดือนและเข้าใจว่าเป็นอาการปกติของวัยหมดประจำเดือน หากมีอาการผิดปกติดังกล่าว อย่างหนึ่งนอนใจ ควรรีบไปตรวจเพื่อหาสาเหตุก่อนที่จะสายไป

ลักษณะของโรค

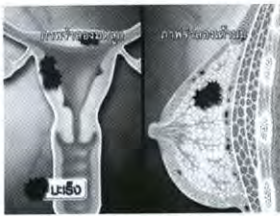
โรคมะเร็งมดลูกเกิดจากการที่มีเนื้อร้ายไปเจริญเติบโตบริเวณด้านหลังของมดลูก ส่วนใหญ่มักเกิดกับสตรีที่อยู่ในช่วงอายุ 45 ปี และหลังหมดประจำเดือนแล้ว โดยประจำเดือนจะมาผิดปกติ เช่น มาระยะสั้นบ้าง ยาวบ้าง มาเร็วหรือช้าบ้าง รวมไปถึงการมีเลือดออกที่ไม่ใช่ประจำเดือนปกติ ซึ่งเป็นสัญญาณบอกให้รู้ถึงการเป็นมะเร็งมดลูกนั่นเอง นอกจากนี้ มีผู้หญิงจำนวนมากเข้าใจว่า อาการดังกล่าวเป็นสัญญาณของการหมดประจำเดือนจึงไม่ได้สนใจ จนเนื้อร้ายนั้นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและกลายเป็นมะเร็ง

การที่มะเร็งเต้านมเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันกับมะเร็งมดลูก จะเรียกว่า **โรคมะเร็งซ้ำซ้อน** เพราะไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็งมดลูก หรือมะเร็งเต้านมต่างก็มาจากการผิดปกติของความสมดุลของฮอร์โมนในสตรี ดังนั้นมะเร็งทั้งสองชนิดนี้ จึงมักเกิดและเติบโตในเวลาไล่เลี่ยกันสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ฮอร์โมนในสตรีเกิดความผิดปกติก็คือ **ความอ้วน** คนอ้วนซึ่งมีไขมันในร่างกายสะสมอยู่มากจะมีฮอร์โมนหลังออกมาตลอดเวลา และอวัยวะที่มีผลต่อการหลังของฮอร์โมนมากที่สุดก็คือ **มดลูกและเต้านม**นั่นเอง

กรณีของมะเร็งซ้ำซ้อนซึ่งเกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนสตรี เป็นระยะเวลาานานๆ จนเอสโตรเจนออกมามากเกินไปผิดปกติ และไปกระตุ้นอวัยวะที่ไวต่อฮอร์โมนบริเวณเต้านมกับบริเวณเยื่อบุโพรงมดลูก โดยจะถูกกระตุ้นพร้อมกัน อาจจะมดลูกก่อน และอาจจะมาเป็นเต้านมทีหลังอีกที แต่เป็นกรณีที่พบได้ไม่มากนัก ปัจจุบันมีคนเป็นโรคมะเร็งในลักษณะนี้มากขึ้น เนื่องจากผู้หญิงไทยในปัจจุบันมีภาวะของโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้น

มะเร็งมดลูกสามารถรักษาหายได้หากรู้ตัวตั้งแต่ระยะแรกๆ คือเป็นระยะที่ 1 พบว่าประมาณ 70-70 กว่าเปอร์เซ็นต์ สามารถหายภายใน 5 ปี ระยะที่ 2 จะตรวจพบประมาณ 50% ผู้ป่วยจะสามารถมีชีวิตรอด 5 ปี ระยะที่ 3 จะตรวจพบประมาณ 30% ระยะที่ 4 มีประมาณ 10%

จากสถิติการเป็นมะเร็งมดลูกของคนไทยพบว่า คนไทยเป็นมะเร็งมดลูก ปีละ 1.7% ของมะเร็งในผู้หญิง พบในช่วงอายุ 35-80 ปี ประมาณ 1.73% และประมาณ 65.7% พบในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 50 ปี และประมาณ 50% ของมะเร็งมดลูกพบในคนอ้วน และอีก 50% พบในสตรีที่ไม่มีบุตร



ภาพจำลองการเติบโตของมะเร็งในเวลาเดียวกัน



ร่างกายที่มีไขมันสะสมอยู่มากจะมีฮอร์โมนหลังออกมามากเกินไป

วิธีการรักษา

การตรวจมะเร็งมดลูกสามารถทำได้โดยการตรวจอัลตราซาวด์ เพื่อดูความหนาของเยื่อโพรงมดลูก ว่ามีความหนาเกิน 1 ซม. หรือไม่ ถ้าเกินถือว่าผิดปกติ โดยเริ่มจากการทาเจลที่บริเวณหน้าท้อง เพื่อเป็นตัวนำคลื่นเสียงความถี่สูงให้ผ่านไปยังเนื้อเยื่อง่ายขึ้น จากนั้นจะนำหัวตรวจอัลตราซาวด์ไปวางที่หน้าท้อง จากนั้นภาพก็จะปรากฏบนหน้าจอ เพื่อตรวจวินิจฉัยต่อไป

รู้ไว้ ไทโรส

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการ และไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคอ้วน และควรไปรับการตรวจเต้านมและมดลูก โดยเฉพาะผู้หญิงที่อยู่ในช่วงอายุ 45 ปี รวมถึงสตรีที่ไม่มีบุตรซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรครุนแรง



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ทวีศักดิ์ หาญพานิชเจริญ

สูตินรีแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญประจำโรงพยาบาลพญาไท 3

มะเร็งต่อมลูกหมาก



สตีฟ อายุ 50 ปี เป็นผู้จัดการฝ่ายขายบริษัทส่งออกเล็กๆ แห่งหนึ่ง เนื่องจากเป็นหัวหน้าที่มีมอธรรมขั้น จึงได้รับความไว้วางใจเลื่อมใสทั้งจากหัวหน้าและลูกน้อง ในขณะที่เดียวกัน เขามักพาลูกน้องไปฉลองเมื่อปิดยอดขายได้เสมอ และอาหารในปาร์ตี้ส่วนใหญ่จะเป็นพวกเนื้อสัตว์ เรียกว่ามีชีวิตในแบบคนทำงาน คือ กินง่ายและไม่ค่อยเลือก โดยเฉพาะอาหารที่เสี่ยงต่อการก่อให้เกิดมะเร็ง คือ อาหารประเภทแป้ง ย่าง และมีโปรตีนสูง

พักหลังมานี้ เขามีอาการแปลกๆ บางอย่างเกิดขึ้นกับตัวเอง นั่นก็คือการเข้าห้องน้ำกลางดึกบ่อยๆ แต่เขาก็คิดไปว่าเป็นเพราะอายุที่มากขึ้นจึงไม่ใช่ใจ กระทั่งวันหนึ่งก็พบว่าตัวเองกลับปัสสาวะไม่ค่อยอยู่ แต่อีก 1 เดือนต่อมา กลับมีอาการปัสสาวะไม่ออก แต่เขากลับโล่งใจเพราะเจ้านายที่ออฟฟิศก็เป็นเหมือนกัน จึงเข้าใจว่าเป็นเพราะทั้งสองอายุมากขึ้น

ทว่า 1 เดือนให้หลังมานี้ เขาปัสสาวะได้ไม่สุด เมื่อไปติกอัลฟิก็รู้สึกเจ็บที่เอว จึงเข้าใจไปว่าเพราะเล่นกีฬาหนักไป เข้าอีกวันขณะลุกจากที่นอน เขามีอาการขาที่ขาขวา ไม่มีแรง เขานึกไปถึงการเล่นกอล์ฟว่าทำให้เส้นประสาทฉีก แต่เมื่อไปหาหมอและตรวจเช็กละเอียด ผลเอกซเรย์ออกมามีจุดขาวๆ ในฟิล์มเอกซเรย์ และพบโรคร้ายแรงที่คาดไม่ถึง เขาป่วยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก

■ กลุ่มเสี่ยง

แม้ไม่มีรายงานทางการแพทย์ที่ยืนยันชัดเจนว่าโรคมะเร็งต่อมลูกหมากมีสาเหตุหลักจากปัจจัยใด แต่มีคำเตือนสำหรับกลุ่มเสี่ยงที่เป็นชายอายุ 50 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมกิน เน้นหนักอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน รวมทั้งอาหารประเภทแป้ง ย่าง ทั้งนี้ นอกจากปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากพฤติกรรมแล้ว ชายผิวขาวชาวตะวันตกก็เสี่ยงต่อการเกิดโรคอันเกิดจากพันธุกรรมด้วย

■ อาการที่พึงระวัง

อาการเริ่มต้นที่เราพึงใส่ใจตนเองเพื่อเฝ้าระวังโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก คือ การปวดปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน และไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ รวมถึงอาการเจ็บบริเวณเอวด้านหลัง

ลักษณะของโรค

ต่อมลูกหมากคือส่วนที่ผลิตน้ำอสุจิ และทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมน้ำปัสสาวะในตัวผู้ชาย จุดของต่อมลูกหมากอยู่บริเวณใต้กระเพาะปัสสาวะ โดยต่อมลูกหมากหุ้มล้อมรอบท่อปัสสาวะอยู่ ดังนั้น อาการปวดปัสสาวะบ่อยจึงเป็นผลสืบเนื่องจากการที่มะเร็งซึ่งโตขึ้นไปกดท่อปัสสาวะ ทำให้มีปัสสาวะค้างคั่งอยู่ในกระเพาะปัสสาวะมากขึ้น จนบางครั้งทนกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ส่วนอาการปัสสาวะไม่ค่อยออกนั้น เกิดจากก้อนมะเร็งได้ลามมาบีบท่อปัสสาวะจนทำให้ไหลผ่านไม่สะดวก

ต่อมลูกหมากมีหน้าที่ในการสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ เมื่ออสุจิที่ถูกสร้างจากลูกอัณฑะ ในระหว่างทางลำเลียงตั้งแต่ต้นจนถึงปลายท่อ จะมีการเติมน้ำเชื้อและน้ำเลี้ยงให้แข็งแรง แต่เมื่อเซลล์ของต่อมลูกหมากมีการเปลี่ยนแปลงผิดปกติรูปร่างและเจริญเติบโตไม่หยุด ควบคุมไม่ได้ จะกลายเป็นมะเร็ง ที่เมื่อเป็นมากก็แพร่กระจายตัวและลุกลามไปยังอวัยวะส่วนอื่นๆ

มะเร็งต่อมลูกหมากอยู่ในอันดับที่ 10 ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตจากมะเร็งของชายไทย



มะเร็งในต่อมลูกหมากกดทับให้กระเพาะปัสสาวะทำงานมากขึ้น

ก้อนมะเร็งที่ใหญ่ขึ้นทำให้ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้



มะเร็งกดทับเส้นประสาททำให้ขาชา

วิธีการรักษา

หากเป็นระยะเริ่มต้นของอาการ ก้อนเนื้อยังมีขนาดเล็กและจำกัดตัวอยู่เฉพาะในต่อมลูกหมาก เมื่อพบอาการและตรวจพิสูจน์โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จะสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยการผ่าตัดด้วยกล้องเพื่อนำก้อนมะเร็งออกให้หมด สำหรับคนที่มีอาการในระดับที่การผ่าตัดไม่สามารถเข้าไปกำจัดออกได้หมด เนื่องจากมะเร็งเกิดการกระจายตัวแล้ว ต้องรักษาด้วยการกำจัดฮอร์โมน เพื่อไม่ให้มีฮอร์โมนไปกระตุ้นการเติบโตของเซลล์มะเร็งต่อมลูกหมาก

รู้ไว้ ไก่โรค

ยาวนานพิเศษสำหรับการป้องกันโรค ทำได้ทั้งในระดับของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง และการตรวจคัดกรอง

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

- งดอาหารมันและอาหารปิ้งย่าง
- หลีกเลี่ยงการกลั่นปัสสาวะซึ่งนอกจากจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบแล้ว ยังอาจส่งผลต่อระบบการทำงานของไต ทำให้ไตอักเสบได้

2. การตรวจคัดกรอง

การตรวจเลือดหาค่า PSA เพื่อดูความเสี่ยงเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากซึ่งในการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี ควรให้มีการเช็กร่างกายว่าเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากหรือไม่ โดยการวัดค่า PSA ซึ่งสาร PSA จะเป็นสารชนิดหนึ่งซึ่งผลิตจากเซลล์ต่อมลูกหมาก ถ้าสารนี้มีค่ามาก ก็แสดงว่าเริ่มมีความผิดปกติของต่อมลูกหมาก



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ. วรพงษ์ เลิศวิระศิริกุล

หัวหน้าศูนย์ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะและโรคนี้

โรงพยาบาลพญาไท 3



มะเร็งลำไส้ใหญ่

ณรงค์ อายุ 45 ปี เป็นเจ้าของร้านกาแฟแห่งหนึ่งใจกลางเมือง สิ่งที่เขาโปรดปรานที่สุดคือเรื่องสุขภาพ เวลาว่างจะหาหนังสือเกี่ยวกับการแพทย์มานั่งอ่านอยู่เป็นประจำ นอกจากนี้เขายังให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง และผลการตรวจก็ไม่พบอะไรผิดปกติ นอกจากโคลอสเตอร์อลสูง แพทย์จึงแนะนำให้ดูและเรื่องอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ เขามีอาการแน่นท้องและผายลม ผ่านไป 3 เดือน อาการแน่นท้องก็ยังคงเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว แต่เมื่อนึกถึงคำพูดหมอว่าไม่มีความผิดปกติใดๆ เขาจึงไม่ไปโรงพยาบาล แต่แล้วเขาก็กลับรู้สึกเสียดท้องด้านขวา จึงได้เข้าไปหาข้อมูลทางการแพทย์ในอินเทอร์เน็ตเพื่อตรวจสอบดูว่าอาการปวดเสียดท้องนั้นเป็นอาการเริ่มต้นของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่เหมือนพ่อของเขาหรือไม่ และพบว่า อาการสำคัญคือ ต้องอุจจาระมีเลือดปน เขาจึงเริ่มสังเกตอุจจาระตัวเอง โชคดีที่ไม่มีเลือดปนออกมา ทว่าเขาก็ยังคงมีอาการปวดท้องอยู่

2 เดือนต่อมา เขาเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน ในที่สุด ณรงค์ก็เริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติของร่างกายจึงรีบมาตรวจที่โรงพยาบาล และผลก็ออกมาดังที่คิด เขาป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ณรงค์จะสามารถมีชีวิตต่อไปได้หรือไม่

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่ไม่บริโภคผัก ผลไม้ การขยับถ่ายไม่
ถูกสุขลักษณะเป็นประจำ ดื่มน้ำน้อย

■ อาการที่พึงระวัง

คนที่เป็นมะเร็งหลายคนคิดว่าตนเอง
ร่างกายแข็งแรง ดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
และไปตรวจร่างกายอยู่เป็นประจำ ดังนั้น
นอกจากออกกำลังกายและรับประทานอาหาร
แล้ว ควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติ
ของร่างกาย เช่น ท้องอืด ปวดแน่นท้อง
อุจจาระเป็นสีดำและมีเลือดปน หลัง
รับประทานอาหารมักมีอาการท้องเสียซึ่ง
เป็นสัญญาณบอกเหตุของโรคมะเร็งลำไส้

ลักษณะของโรค

โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เกิดจากเนื้องอกเจริญเติบโตและมีขนาดใหญ่จนกลายเป็นมะเร็ง เมื่อเนื้องอกนั้นขยายใหญ่ขึ้น อุจจาระก็จะไปเสียดสีโดนเนื้องอกนั้น ทำให้มีเลือดไหลออกมากับอุจจาระ นอกจากนี้ยังมีลักษณะของอาการที่เกิดจากเนื้องอกที่เจริญเติบโตและขยายใหญ่เข้าไปข้างในของผนังลำไส้จนกลายเป็นเนื้อร้ายและระเบิดออกมาเหมือนปากปล่องภูเขาไฟ แต่ไม่มีเลือดไหลออกมาขณะขับถ่ายอุจจาระ จึงเป็นหลุมพรางของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่โดยไม่รู้ตัว และยากแก่การตรวจพบของแพทย์ ส่วนใหญ่จะสามารถตรวจพบได้โดยใช้ท่อตรวจอวัยวะภายใน ซึ่งผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้จะมีอาการแน่นท้องในตอนแรก เนื่องจากการขยายใหญ่ขึ้นของเนื้องอก ทำให้ทางเดินลำไส้แคบลง เกิดแก๊สในท้องทำให้ท้องขยายแน่นขึ้น เนื้องอกที่ขยายใหญ่ขึ้นนี้เองที่ทำให้ทางเดินลำไส้แคบลงไม่สามารถลำเลียงอุจจาระผ่านออกมาได้สะดวก จึงเกิดอาการเสียดท้อง แต่เมื่ออุจจาระเดินทางผ่านบริเวณนี้ไปแล้ว อาการเสียดท้องก็จะหายไป และเกิดอาการอาเจียนอย่างรุนแรง เนื่องจากเนื้องอกที่ขยายใหญ่ทำให้เกิดการอุดตันของอุจจาระ ทำให้อาหารที่ย่อยแล้วถูกสะสมไว้ที่ท้อง ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนออกมา

ส่วนโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นอาการที่มักเริ่มจากท้องน้อยด้านขวา แล้ววิ่งขึ้นมาตรงลำไส้ใหญ่ส่วนขวา มาชนตรงตับแล้วก็พาดกลางท้องมาตรงม้ามด้านซ้าย แล้วก็ลงมาตามลำตัวด้านซ้ายและโค้งเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ส่วนโค้งซึ่งเป็นส่วนที่อุจจาระมาเก็บและลงไปอุ้งเชิงกราน เรียกว่าลำไส้ใหญ่ส่วนนี้ว่า *ลำไส้ตรง* เมื่ออุจจาระที่เก็บไว้ที่ส่วนโค้งและตรงลำไส้ตรงสัมผัสตรงนี้อยู่นาน จะทำให้เกิดสารพิษจากอุจจาระหรือของเสียที่สร้างความระคายเคืองให้แก่เยื่อลำไส้ใหญ่ ก็จะเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดย 2 ใน 3 ของมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่เกิดในประเทศไทยจะเกิดบริเวณลำไส้ตรง ที่เหลือทั้งหมดคือ 1 ใน 3 พบในลำไส้ใหญ่ส่วนที่อยู่สูงขึ้นไป

มะเร็งส่วนใหญ่มักจะตรวจเจอเมื่อสายไปเสียแล้ว แม้จะรักษาสุดฝีมือ แต่แพทย์ก็ไม่สามารถช่วยชีวิตผู้ป่วยไว้ได้ ดังนั้นเมื่อมีอายุ 40 ถึง 50 ปีไปแล้ว ไม่เพียงแต่ต้องไปรับการตรวจสุขภาพทั่วไป แต่ควรไปรับการตรวจด้วยการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ หรือการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่แบบเสมือนที่เรียกว่า Virtual colonoscopy เพื่อจะได้สบายใจว่าคุณไม่ได้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง และหากทราบอาการตั้งแต่วินิจฉัยครั้งแรกก็จะรักษาได้ทันที่

วิธีการรักษา

ในการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่แบบเสมือนเบื้องต้นแพทย์จะทำการตรวจร่างกายโดยการให้กรอกแบบสอบถาม ให้เตรียมลำไส้ใหญ่โดยการปรับอาหารและใช้ยาระบายอยู่ 2 วัน แล้วเข้าเครื่องตรวจโดยเครื่องเอกซเรย์ความเร็วสูง หรือที่เรียกกันว่า CT SCAN แพทย์จะสอดท่ออย่างเล็กๆ สั้นๆ เข้าทางทวารหนักเพื่อเป่าลมเข้าไปในลำไส้ใหญ่เล็กน้อย แล้วให้ผู้เข้ารับการตรวจนอนนิ่งบนเตียงภายใต้เครื่องคอมพิวเตอร์สแกนให้หายใจเข้า หายใจออก กลับหายใจ ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ เครื่องจะทำการตรวจเก็บข้อมูลลำไส้ใหญ่ด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์นี้ ซึ่งจะเห็นลำไส้ทั้ง 2 มิติและ 3 มิติ หากพบว่ามึนแข็งตึงเนื้อของลำไส้ใหญ่ แพทย์ก็จะทำการรักษาโดยการใช้กล้องส่องเข้าไปตัดออกก่อนที่มันจะกลายเป็นมะเร็ง หรือในกรณีที่พบว่ามันเป็นมะเร็งไปแล้ว ก็จะทำการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนนั้นออก



มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นโรคร้ายที่มีอุบัติการณ์ในประเทศไทยเป็นอันดับที่ 5 และเป็นสาเหตุการตายเป็นอันดับ 3



มะเร็งอุดตันการขับถ่าย เมื่ออุจจาระผ่านลำไส้ใหญ่ส่วนที่เป็นมะเร็งจะเกิดการเสียดสีทำให้ปวดเสียดและเลือดออก



มะเร็งขัดขวางการขับถ่าย จึงทำให้อุจจาระสะสมในลำไส้ใหญ่ เมื่ออาหารที่รับประทานเข้าไปไม่สามารถไปที่ลำไส้ใหญ่ได้ ร่างกายจึงต่อต้านทำให้อาเจียนออกมา

รู้ไว้ ไก่โรคร

รับประทานผัก ผลไม้ และอาหารที่มีกากใย ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะน้ำเป็นตัวหล่อลื่น ช่วงที่อากาศร้อนควรดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 3 ลิตรต่อวัน ส่วนช่วงที่อากาศไม่ร้อน ควรดื่มให้ได้วันละ 2.5 ลิตรต่อวัน ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง

แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พล.ต.ร.ศ. นพ.ปริญญา ทวีชัยการ
หัวหน้าศูนย์ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก
โรงพยาบาลพญาไท 1 และ 2

มะเร็งกระเพาะอาหาร



ทรงพล พนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง ถึงแม้ว่าเขาจะมีอายุ 50 ปีแล้ว แต่ยังไม่เคยป่วยหรือเป็นโรคอะไรเลย เขาเป็นคนที่มีความสุขดี ธาตุดี ไม่ว่าจะทานอะไรก็ไม่เคยปวดท้องหนักๆ เลย แต่แล้ววันหนึ่งก็เกิดเหตุการณ์ผิดปกติขึ้น เขารู้สึกหนักๆ ท้องในขณะที่รับประทานอาหาร เข้าวันต่อมา ทรงพลจึงลดปริมาณอาหารเข้าให้น้อยลง เพียง 1 สัปดาห์เท่านั้น ลูกสาวสังเกตเห็นได้ถึงพัฒนาการว่าพ่อผอมลงและดูห่อมนุ่มขึ้น ทำให้เขาดีใจเป็นอย่างมาก

1 ปีผ่านไป ในงานเลี้ยงฉลองการเลื่อนขั้นของเขา อาการผิดปกติก็เกิดขึ้นอีกครั้ง เขารู้สึกปวดแน่นท้องโดยไม่รู้สาเหตุ เขาคิดเอาเองว่าอาจเกิดจากความเครียด ดังนั้น ทรงพลจึงเริ่มหันมาใส่ใจสุขภาพของตนอีกครั้ง โดยการซื้อยามารับประทานเอง หลายวันผ่านไป อาการปวดท้องนั้นก็หายเป็นปลิดทิ้ง แต่ทว่า 1 ปีหลังจากนั้น พายุร้ายที่ก่อตัวมานานก็สำแดงอาการออกมา ในขณะที่เขากำลังเดินขึ้นบันได เขามีอาการหายใจไม่ออก ทรงพลเข้าใจว่าคงเป็นเพราะอายุที่มากขึ้นและการออกกำลังกาย อีก 3 เดือนต่อมา เขาเริ่มเหนื่อยง่ายและไม่รู้สึกลอยจากอาหารเลย น้ำหนักจึงลดลงถึง 4 กิโลกรัมจากเดือนที่แล้ว ในวินาทีนั่นเอง เขาก็อาเจียนออกมาเป็นเลือดและสลบไป เขาถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที เกิดโรคร้ายขึ้นกับคุณทรงพล กว่าจะรู้ตัวก็สายเสียแล้ว

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่มีอาการจุกเสียดได้ลึนปี เพศชายมีความเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง

■ อาการที่พบบ่อย

รู้สึกท้องหนักๆ ปวดท้องกะทันหัน โดยไม่ทราบสาเหตุ จุกเสียดท้อง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อาเจียนเป็นเลือด มีอาการจุกแน่นท้องแบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

ลักษณะของโรค

มะเร็งกระเพาะอาหารคือเซลล์มะเร็งที่เกิดขึ้นจากเยื่อบุกระเพาะอาหาร สาเหตุของการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารจริงๆ แล้วยังไม่มีใครทราบอย่างชัดเจน ลักษณะที่ชี้ชัดก็คือ การมีเนื้องกร้ายเกิดขึ้นบริเวณช่องท้อง และการพบว่าในกระเพาะอาหารมีเชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ไพโรไล (H. Pylori) จุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร โดยเชื้อจุลินทรีย์นี้จะอยู่ในเยื่อบุกระเพาะอาหาร ซึ่งในผู้ป่วยบางรายอาจได้รับเชื้อนี้มาตั้งแต่อายุยังน้อย เชื้อนี้มีความเกี่ยวข้องกับมะเร็งในกระเพาะอาหาร คือทำให้กระเพาะอาหารอักเสบแบบทำให้เยื่อเมือกของกระเพาะสูญเสียต่อมทำงานไป (atrophic gastritis) เมื่อเกิดการอักเสบติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเป็นผลให้เยื่อเมือกกระเพาะอาหารถูกทำลายจนบางลง การที่ผู้ป่วยรู้สึกปวดท้องอย่างหนักเป็นเพราะว่า เมื่อเยื่อบุช่องท้องบางลงก็ทำให้การหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีน้อยลง และต้องใช้เวลามากขึ้นในการย่อยอาหาร ทำให้มีอาหารหลงเหลืออยู่ในช่องท้องได้ง่าย และโอกาสเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารจึงมีมากขึ้น การที่คุณทรงพลปฏิบัติตัวด้วยการลดปริมาณอาหาร แต่ยังคงสูบบุหรี่และรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด จึงทำให้ปริมาณเกลือและ

สารจากบุหรี่ ไปกระตุ้นความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเยื่อบุกระเพาะอาหารที่มีขนาดบางอยู่แล้วจนกลายเป็นมะเร็ง ซึ่งโดยปกติแล้วในระยะเริ่มแรกของโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารจะเกิดเป็นแผลเปื่อย หากผู้ป่วยละเลยสุขภาพของตัวเอง จะเป็นตัวทำให้เซลล์มะเร็งเติบโตและแผ่ขยายไปทั่วร่างกาย ส่งผลต่อระบบการหายใจ ทำให้หายใจไม่ออกกะทันหัน และน้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว อาการที่ร้ายแรงที่สุดคือการอาเจียนออกมาเป็นเลือดในปริมาณมาก สาเหตุจากการที่ร่างกายต่อต้านเซลล์มะเร็งที่เติบโตไปทั่วร่างกาย จนกลายเป็นจุดจบของการเกิดมะเร็งร้ายนี้



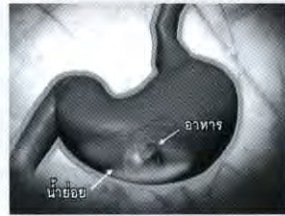
ภาพเชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ไพโรไล อักเสบสะสมทำให้เกิดการทำลายจนเยื่อช่องท้องบางลง



สารจากบุหรี่และเกลือเข้าไปกระตุ้นการอักเสบของเยื่อช่องท้องให้รุนแรงมากขึ้น เกิดเป็นเนื้องมะเร็ง

■ วิธีการรักษา

วิธีการรักษาที่ได้ผลดีที่สุดคือการผ่าตัด ผลของการรักษาขึ้นอยู่กับระยะที่ตรวจพบได้ในตอนแรก หากเพิ่งจะเริ่มเป็น มีโอกาสหายขาดได้ถึง 90% แต่ส่วนใหญ่จะตรวจพบได้ในระยะที่ 3 - 4 ซึ่งโอกาสรอดชีวิตมีน้อยกว่ามาก



เมื่อเยื่อผลิตน้ำย่อยน้อยลง ทำให้เกิดการย่อยสลายอาหารได้ช้าลง เกิดเป็นการสะสมอาหารมากขึ้น

■ รู้ไว้ ไก่โรค

1. หากได้รับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลตั้งแต่นั้นๆ ก็จะมีโอกาสรอดชีวิตถึง 95%
2. การซื้อยาบรรเทาความเจ็บปวดมาทานเอง อาจทำให้จากแผลกระเพาะอาหารที่เรื้อรังกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้
3. วิธีป้องกันโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารทำค่อนข้างยาก จากข้อมูลทางสถิติพบว่า การรับประทานผักสดและผลไม้ รวมถึงวิตามินซีเป็นประจำสามารถช่วยลดความเสี่ยงได้ รวมไปถึงการรับประทานแอสไพริน เนื่องจากข้อมูลปัจจุบันพบว่า ผู้รับประทานแอสไพรินมีอุบัติการณ์เป็นมะเร็งหลายชนิดต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยสำหรับคนทั่วไป
4. โรคแผลในกระเพาะอาหาร (peptic ulcer) ส่วนใหญ่แล้วจะเกิดจากภาวะความเป็นกรดที่มีมากเกินไป ส่วนมะเร็งในกระเพาะอาหารจะเกิดในภาวะที่มีภาวะความเป็นกรดในกระเพาะอาหารน้อยกว่าปกติ แต่ทั้ง 2 แบบต่างก็มีความสัมพันธ์กับเชื้อเฮลิโคแบคทีรีไพโลไลเช่นกัน
5. ปัจจุบันมีหลักฐานที่เชื่อได้ว่า คนเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารน้อยกว่าคนทั่วไป



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ. สุทธิจิต สีนานนท์
แพทย์ประจำแผนกศัลยกรรม
โรงพยาบาลพญาไท 2



มะเร็งหลอดอาหาร

มานพ อายุ 41 ปี ด้วยความที่เป็นคนขี้อายจึงยังไม่ได้แต่งงาน เขามีนิสัยรักการกินเป็นชีวิตจิตใจ จนมีร่างกายที่อ้วนท้วน น้ำหนักมากถึง 90 กิโลกรัม แต่ละมือนี่เขาจะรับประทานมากๆ และกับข้าวที่โปรดปรานส่วนใหญ่ก็จะเป็นของทอดที่มีไขมันสูงทั้งนั้น เมื่อทานอ่อมเขาจะเรอ ในตอนกลางคืนก็มักจะทานขนมขบเคี้ยวและดื่มเหล้าในขณะที่ดูทีวีไปด้วย และผลอกลับไม่ทุกที เป็นเช่นนี้ประจำทุกวัน

จนวันหนึ่งได้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้น เขารู้สึกหน้าอกร้อนผ่าวอย่างบอกไม่ถูก จึงซื้อยาลดไขมันมาทาน แต่อาการหน้าอกร้อนผ่าวก็ยังคงเป็นๆ หายๆ และที่สำคัญ เขาเจ็บหน้าอกบ่อยมากขึ้น แลमतอนนี้กลับเริ่มไม่มีความสุขในการทานอาหารเสียแล้ว เขาทานข้าวอย่างผะอืดผะอมและทานได้เพียงเล็กน้อย

4 ปีผ่านไป วันที่นัดเจอสาวที่รอคอยก็มาถึง บรรยากาศในการเจอกันนั้นช่างเป็นบรรยากาศที่ดีและแสนจะราบรื่นทีเดียว มีอนันมานพจึงทานอาหารได้อย่างเอร็ดอร่อย พลันเกิดแน่นหน้าอกอย่างรุนแรงและล้มลงจากโต๊ะเพราะอาหารที่ทานเข้าไปไปติดแน่นอยู่ที่หน้าอก ทำให้หายใจไม่ออก มานพถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล แต่กระนั้นก็ยังไม่สามารถออกจากโรงพยาบาลได้ทันที เนื่องจากเขาได้ประสบโรคคร่าชีวิตที่นำกลัวเข้าเสียแล้ว 3 เดือนผ่านไป มานพก็เสียชีวิตลงด้วยโรคมะเร็งหลอดอาหาร พฤติกรรมอะไรที่ทำให้คุณมานพต้องประสบโรคคร่าชีวิตจนถึงขั้นเสียชีวิต

■ กลุ่มเสี่ยง

มะเร็งหลอดอาหารเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะคนอ้วน คนที่ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมัน และขาดการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ รวมถึงคนทั่วไป เมื่อรับประทานอาหารอ่อมแล้วเรอก็จะรู้สึกสบายท้องจึงคิดว่าเป็นเรื่องดี แต่อาจเป็นอาการบ่งบอกถึงความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร ซึ่งหนึ่งในความผิดปกติเหล่านั้นคือโรคมะเร็งหลอดอาหาร ส่วนใหญ่จะเป็นในคนที่มียาุมามากตั้งแต่ 60-70 ปีขึ้นไป พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และเชื้อชาติมีส่วนสำคัญ โดยโรคมะเร็งหลอดอาหาร พบมากในแถบภาคกลางของจีน อิหร่าน ตุรกี

อาการที่พบบ่อย

หากเคยมีอาการเหล่านี้ เช่น กลืนอาหารแล้วติด กลืนลำบาก เรอหรือสำรอกหลังจากรับประทานอาหารเสร็จบ่อยๆ จนบางครั้งมีอาหารจากกระเพาะล้นกลับมาถึงคอ จนรู้สึกเปรี้ยว หากมีอาการผิดปกติดังกล่าวเกิดขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน



เมื่เรงทางเดินอาหารเกิดขึ้นในทางเดินอาหาร ใกล้กับช่องท้อง สาเหตุเกิดจากการบริโภคอาหารที่เกินควรและบริโภคในปริมาณที่มากเกินไป



การรับประทานอาหารเร็วจะทำให้อากาศเข้าไปในช่องท้องและเมื่อร่างกายต้องการขับอากาศออกมาจะทำให้เรอ และอากาศจะเป็นตัวนำน้ำย่อยไหลกลับขึ้นมา

ลักษณะของโรค

การรับประทานอาหารอย่างรีบเร่งจะทำให้มีอากาศเข้าไปพร้อมๆ กับอาหาร ซึ่งร่างกายจะขับอากาศออกมาด้วยการเรอและการรับประทานอาหารที่มากเกินไป ทำให้น้ำย่อยต้องหลั่งออกมาในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นด้วย ยิ่งคนที่มีรูปร่างอ้วน ไขมันที่สะสมอยู่บริเวณรอบๆ ช่องท้องจะช่วยดันเอาน้ำย่อยในช่องท้องไหลย้อนกลับขึ้นไปยังหลอดอาหาร โดยเฉพาะเวลาที่นั่งอยู่ๆ หรือเวลารัดเข็มขัดแน่นๆ จะยิ่งเป็นการผลักดันน้ำย่อยขึ้นไปตามหลอดอาหาร

ทั้งนี้การนอนหลับทันทีหลังรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม จะทำให้น้ำย่อยย้อนกลับขึ้นไปตามหลอดอาหาร ทำให้หลอดอาหารเกิดการอักเสบ และมีอาการหน้าอกแสบร้อนขึ้น เมื่อการอักเสบเรื้อรังนานไปก็จะกลายเป็นเนื้องอกเกิดขึ้นบริเวณหลอดอาหาร เหมือนกับเนื้อเยื่อในช่องท้อง ซึ่งเป็นอาการของโรคมะเร็งหลอดอาหารนั่นเอง โดยผู้ป่วยจะมีอาการแน่นหน้าอกหลังจากกลืนอาหารและจะกลืนลำบาก เนื่องจากหลอดอาหารจะมีลักษณะแคบลงจากการขยายตัวของเนื้อมะเร็ง ทำให้อาหารที่ทานเข้าไปผ่านไปได้ยาก จนอุดกั้นทางเดินของลมหายใจ จึงเป็นลมหมดสติได้ในทันที

มะเร็งหลอดอาหารมีสาเหตุ 2 กรณี คือ ส่วนบน เกิดจากสภาวะขาดโภชนาการ ขาดอาหารที่เป็นเกลือแร่หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รวมไปถึงการได้รับสารก่อมะเร็งจากการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ดื่มพิษ หรือการเคี้ยวหมากเป็นประจำ อาจทำให้เป็นมะเร็งช่องปากและคอ รวมถึงเป็นมะเร็งในหลอดอาหารได้ กรณีที่เกิดบริเวณส่วนล่าง มักเกิดจากการเรอหรือสำรอก เอาอาหารจากกระเพาะย้อนขึ้นไปสู่หลอดอาหาร หรือมีภาวะกรดไหลย้อนบ่อยๆ และเป็นระยะยาว อาจทำให้หลอดอาหารเปลี่ยนสภาพและอาจกลายเป็นโรคมะเร็งได้



อาการหายใจไม่ออก เกิดจากการรับประทานอาหารมากและรวดเร็ว จนเกิดการอุดตันในหลอดลม

รู้ไว้ ไนโรส

โรคมะเร็งหลอดอาหารสามารถป้องกันได้โดยการลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่รับประทานเกินขนาด หลังรับประทานอาหารไม่ควรรีบเข้านอนทันที หรือหากจำเป็นต้องทานช่วงดึก ควรรับประทานอาหารก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.อิริกัง ปลอดดี
แพทย์หัวหน้าศูนย์ระบบทางเดินอาหาร
โรงพยาบาลพญาไท 1

มะเร็งตับอ่อน



เกรียงไกร อายุ 52 ปี ลาออกจากบริษัทเพราะอยากมีกิจการร้านอาหารของตัวเอง จึงไปลงเรียนทำอาหาร วันหนึ่งเกรียงไกรพาครอบครัวออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน และถือโอกาสสำรวจรสชาติอาหารตามร้านต่างๆ ไปด้วย หลังจากที่ได้รับประทานอาหารเสร็จ เขาเกิดอาการปวดท้อง แต่คิดว่าไม่เป็นไรเพราะอาจเกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป หลายวันผ่านไปก็ยังมีอาการปวดท้องอยู่แต่คราวนี้มีอาการแน่นร่วมด้วย เขาจึงรีบไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล พบว่าทุกอย่างปกติ ไม่พบเนื้องอกและมะเร็งใดๆ แต่พบว่ามีความผิดปกติของตับอ่อนและน้ำดี เนื่องจากเป็นคนชอบรับประทานอาหารไขมันสูงและดื่มเหล้าหลังอาหารทุกวัน

หลังจากไปพบหมอ เกรียงไกรได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองใหม่ โดยวิ่งและออกกำลังกายทุกเช้า และเลิกบุหรี่ที่สูบมานานเกือบ 30 ปี จู่ๆ ก็เกิดอาการปวดหลังขึ้นมาอีก แต่คิดไปว่าเป็นเพราะเริ่มออกกำลังกายกะทันหันเกินไป เขาจึงให้ภรรยาปวดหลัง อาการก็ดีขึ้น แล้ว 2 สัปดาห์ต่อมา อาการปวดท้องและแน่นท้องก็หายไป เขาเข้าใจว่าร่างกายเริ่มแข็งแรงเป็นปกติแล้ว โดยไม่รู้ตัวว่าโรคภัยกำลังมาเยือน จวบจนครึ่งปี ด้วยความมานะพยายามทำให้เขาสามารถเปิดร้านอาหารได้สำเร็จและกำลังจะเปิดตัวในวันรุ่งขึ้น ปรากฏว่าคืนก่อนเปิดร้าน กลางดึกเขาออกมาปัสสาวะและพบว่าสีปัสสาวะกลายเป็นสีช็อกโกแลต และหน้าเขาซีดเหลืองเห็นได้ชัด เกิดอะไรขึ้นกับเกรียงไกร?

■ กลุ่มเสี่ยง

มักเกิดกับคนที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และสามารถเกิดได้กับคนที่คิดว่าตัวเองแข็งแรง ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว เนื่องจากโรคนี้นั้นเกิดจากการสะสมของสารพิษและมลภาวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ทำให้ตับอ่อนอักเสบเรื้อรังจนกลายเป็นมะเร็งได้

■ อาการที่พึงระวัง

คนที่มีอาการปวดท้องบ่อยๆ แต่ไม่รุนแรง และอยู่ๆ อาการปวดท้องก็หายไป ประมาณ 2-3 สัปดาห์ หรืออยู่ๆ ก็มีอาการปวดหลังกะทันหัน คนที่มีอาการดังกล่าวควรพึงระวัง เพราะนั่นเป็นอาการที่บ่งบอกเหตุของการเกิดโรคมะเร็งตับอ่อน

ลักษณะของโรค

ตับอ่อนเป็นอวัยวะอยู่หลังกระเพาะ มีหน้าที่สร้างน้ำย่อย น้ำดี ตับอ่อนมีท่อต่อกับท่อรวมน้ำดีซึ่งไปเปิดที่ปลายกระเพาะอาหารต่อกับลำไส้เล็กส่วนต้น มีหน้าที่สร้างน้ำย่อยเพื่อใช้ในการย่อยและดูดซึมโปรตีนกับไขมัน

มะเร็งตับอ่อนเกิดจากมีเนื้อมะเร็งขึ้นที่ตับอ่อน ซึ่งอยู่ด้านหลังของช่องท้อง เป็นเนื้อมะเร็งที่ตรวจค้นหาได้ยากที่สุดชนิดหนึ่ง ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่เกิดจากการสูบบุหรี่และดื่มจัดเป็นระยะเวลานาน มักพบในผู้ชายช่วงอายุ 50-70 ปี ที่ชอบรับประทานอาหารไขมันสูง

ลักษณะอาการของมะเร็งตับอ่อน เกิดขึ้นเมื่อตับอ่อนทำงานหนัก มีการหลั่งน้ำย่อยและฮอริโมนออกมา ขณะที่น้ำย่อยไหลออกมาจากมะเร็งจะก่อตัวขึ้นที่บริเวณท่อตับอ่อน หรือ Pancreatic Duet มีอาการปวดท้องหรือแน่นท้องและปวดจากเนื้อมะเร็งที่โตขึ้น การไหลของน้ำย่อยถูกอุดกั้นไว้ในตับอ่อนทำให้ตับอ่อนบวมแต่อาการเจ็บปวดที่ไม่ได้รุนแรง ผู้ป่วยจึงไม่รู้ตัวและอาจตรวจไม่พบเนื้อมะเร็งในตับอ่อน เพราะตับอ่อนถูกห่อหุ้มล้อมไปด้วยอวัยวะอื่นๆ เช่น กระเพาะอาหาร เป็นต้น ดังนั้น การตรวจร่างกายทั่วไปจึงไม่เห็นความผิดปกติที่เกิดขึ้น จนเมื่อมีอาการถ่ายปัสสาวะเหมือนช็อกโกแลต

และหน้ามีสีเหลือง เนื่องจากเนื้อมะเร็งเจริญเติบโตขึ้น จนไปปิดกั้นทางเดินน้ำดีที่ไหลผ่านตับอ่อน ทำให้น้ำดีไหลย้อนกลับออกไปนอกท่อและเข้าสู่กระแสเลือดไปทั่วร่างกายอย่างรวดเร็ว มะเร็งตับอ่อนถือว่าเป็นโรคที่พัฒนาไปอย่างช้าๆ กว่าจะพบว่าเป็นโรคก็สายไปเสียแล้ว อาการของคนที่เป็นโรคมะเร็งตับอ่อน เช่น น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ ร่างกายซูบผอม เบื่ออาหาร ปวดท้องบ่อยๆ กินยากไม่หาย ซึ่งอาจจะไม่ใช่อาการของมะเร็งตับอ่อน แต่อาจเป็นโรคอื่น เช่น กระเพาะอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร ซึ่งหมอมะเร็งจะเป็นผู้วิเคราะห์โรคเอง แม้ว่ามะเร็งตับอ่อนจะเป็นโรคร้ายแรงและอันตราย แต่ถ้าเรารู้ตัวก่อนก็จะสามารถป้องกัน และรักษาได้อย่างทันท่วงที



มะเร็งก่อตัวที่บริเวณท่อ Pancreatic Duet ซึ่งเกิดจากการหลั่งน้ำย่อยและฮอริโมนออกมามากๆ เพื่อย่อยไขมัน



มะเร็งเจริญขึ้นจนไปอุดตันท่อการไหลของน้ำย่อย ตับอ่อนจะบวมขึ้นทำให้มีอาการปวดท้องและปวดหลัง



ถุงน้ำดีโตเพราะก้อนมะเร็งไปปิดกั้นทางเดินของน้ำดีที่ไหลผ่านตับอ่อน

■ วิธีการรักษา

หากตรวจพบ ทumor จะประเมินว่าอยู่ในวิสัยที่สามารถตัดออกได้หรือไม่ ซึ่งการผ่าตัดเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีที่สุด แม้มะเร็งตับอ่อนจะมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับมะเร็งชนิดอื่น เช่น มะเร็งเต้านม แต่ก็ยังเป็นมะเร็งที่มีฤทธิ์ร้ายแรงมาก หากวินิจฉัยช้า โอกาสในการผ่าตัดรักษาก็จะยิ่งยุ่งยากมากขึ้น

■ รู้ไว้ ไนโรส

ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งตับอ่อน หรือมะเร็งชนิดใดๆ ก็ตาม ล้วนเป็นโรคร้ายแรง ดังนั้นสิ่งสำคัญคือการป้องกัน โดยไม่นำสารพิษ เช่น เหล้า บุหรี่ เข้าสู่ร่างกาย หลีกเลี่ยงยาฆ่าแมลงรับประทานผัก ผลไม้ และอาหารที่อุดมด้วยวิตามินให้ครบส่วนและเพียงพอ เมื่อรู้ตัวว่าเป็นโรคจะต้องปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด และคนในครอบครัวควรให้การดูแลและเป็นที่กำลังใจสำคัญ เพราะจะทำให้ผู้ป่วยสามารถต่อสู้กับโรคร้ายต่อไปได้



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

ผศ.นพ.ธัญเดช นิมมานวุฒิมิพงษ์
แพทย์หัวหน้าศูนย์ศัลยกรรม
เทคโนโลยีขั้นสูง (ASIS)
โรงพยาบาลพญาไท 3



มะเร็งเม็ดเลือดขาว

ดวงตา อายุ 48 ปี เธอชอบการช้อปปิ้งและออกไปทานข้าวนอกบ้านกับเพื่อน แม่บ้านคนนี้ จดรายละเอียดของงานบ้านได้ดีมาก แต่กลับเป็นคนขี้เกียจไปหาหมอเป็นที่สุด กระทั่งเข้าวันหนึ่ง เธอรู้สึกปวดท้องชนิดหนอยจึงเข้าใจว่าเป็นเพราะทานอาหารมากเกินไป เธอจึงทานยาแก้ปวดที่ซื้อจากร้านขายยา แล้วอาการปวดก็บรรเทาไป

หลังจากนั้นเธอก็ใช้ชีวิตตามปกติ และยังไปทานอาหารเที่ยงกับเพื่อนๆ เป็นประจำ แต่มีวันหนึ่ง ที่เธอเริ่มรับรู้ถึงความเจ็บปวดท้องที่ละน้อย แต่ก็ยังใช้วิธีระงับด้วยการกินยาแก้ปวดเรื่อยมา

6 เดือนผ่านไป เธอทานอาหารไม่ได้มาก แต่ก็รู้สึกอึด หรือเรียกว่าเกิดอาการบวม แต่เธอก็เข้าใจว่าคงกินมากเกินไปเท่านั้น ทว่าวันหนึ่งหลังจากผ่านไปอีก 6 เดือน เธอมีอาการบวมที่เอวด้านซ้าย แต่ด้วยความไม่ใส่ใจ จึงออกไปทานข้าวกับเพื่อนตามปกติ

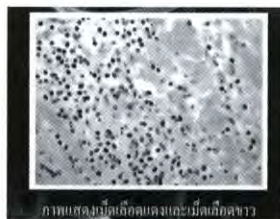
หลังจากที่มีอาการบวมได้ 1 สัปดาห์ เธอก็มีอาการหน้าแดงจัดเพราะมีไข้สูง สามิแนะนำให้เธอรีบไปนอนพักผ่อน เธอจึงทานยาแก้ไข้และทำตามคำแนะนำนั้น แต่ผ่านไปถึง 3 วัน อาการไข้ก็ยังไม่ลดลง เธอจึงตัดสินใจไปพบแพทย์ และพบคำตอบที่น่าสพรึงกลัว เธอเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง แบบโมโนโคลนัล เธอจะอย่างไรต่อไปดี

■ กลูบเลี้ยง

อายุ 40 ปี ขึ้นไป ส่วนมากมักพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

■ อาการที่พบบ่อย

อาการปวดท้อง แน่นท้อง ท้องบวม
ด้านซ้าย ทานอาหารได้น้อยลง อึดเร็ว เริ่ม
มีอาการหน้าแดง



ภาพเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว

ไขกระดูกผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวในปริมาณมากผิดปกติ โดยไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ จึงมีอาการปวดตามร่างกาย

ลักษณะของโรค

ทานอิมเร็ว บวมที่เอวด้านซ้าย

มะเร็งเม็ดเลือดขาวแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ ชนิดเฉียบพลัน กับ ชนิดเรื้อรัง

ชนิดเฉียบพลัน คือ ระยะเวลาสั้น เป็น ลัปดาห์หรือเป็นเดือน อาการรวดเร็วและรุนแรง มีจุดเลือดออกตามตัว เพราะการสร้างเกล็ดเลือดน้อยลง มีภาวะติดเชื้อมีไข้ ไม่สบาย เนื่องจากเม็ดเลือดขาวที่ร่างกายผลิตออกมาคือ เม็ดเลือดขาวที่ผิดปกติ ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่

ชนิดเรื้อรังมักจะพบมาก แสดงอาการนาน อาจจะเป็นปีหรือหลายปี เนื่องจากอาการน้อย จึงไม่ค่อยรู้สึกถึงความผิดปกติ แต่เมื่อเป็น ลักระยะ ม้ามจะโตขึ้น คลำพบก้อนที่ท้อง เมื่อโต ก็จะทำให้กดเบียดกระเพาะอาหาร รับประทานอาหารน้อยลง แน่น อึดอัด มีอาการอื่น เช่น ไข้ต่ำ

โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง แบบ ไม้อิลอยด์ เป็นโรคที่มีความผิดปกติของการสร้างเม็ดเลือดขาว การสร้างเซลล์เม็ดเลือดของคนเราจะเริ่มที่ไขกระดูก มีทั้งเม็ดเลือดแดงและขาว และโรคความผิดปกติของไขกระดูกนี้ สามารถเป็นอันตรายต่อตัวเราได้ สาเหตุการเกิดนั้นไม่ทราบแน่ชัด ดังนั้นจึงไม่สามารถบอกได้ว่า จะเกิดขึ้นกับใครและเมื่อไหร่ และมากกว่านั้น แม้จะเกิดขึ้นกับตัวเองแต่ก็เป็นโรคที่รับรู้ได้ยาก

แต่การรับรู้โรคสามารถแบ่งได้เป็น 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงแรกจะเริ่มมีอาการปวดท้อง เป็นอาการที่แสดงออกของโรค เนื่องจากไขกระดูกที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดเริ่มมีอาการต่อการเกิดของมะเร็ง ทำให้ผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวออกมาเป็นจำนวนมาก ต่อมาผู้ป่วยจะมีอาการเด่นชัดมากขึ้น เนื่องจากการผลิตเม็ดเลือดขาวที่ออกมามากเกินไป จนเกิดการสะสมในกระเพาะ นอกจากนั้น เม็ดเลือดขาวเหล่านี้ก็เกิดการสะสมขึ้นในม้าม จนเกิดการดันของม้ามไปกระทบกับกระเพาะ ทำให้รู้สึกอิมเร็ว และมีอาการบวมที่ท้องทางด้านซ้าย

อาการที่เกิดทั้งหมดนี้ไม่มีทางทราบได้เลยว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นมาจากเม็ดเลือดขาว ดังนั้นผู้ป่วยจะรู้ตัวก็ต่อเมื่อ เข้าสู่ช่วงระยะสุดท้าย คือ จะมีอาการไข้ขึ้นสูงที่ประมาณ 38 องศา เนื่องจากการที่เม็ดเลือดขาวมากนั้น ถ้าไม่ได้รับการรักษา อีก 6 เดือนก็อาจทำให้เสียชีวิตได้

ถึงตรงนี้ ผู้อ่านคงรู้แล้วว่า การป้องกันมะเร็งทุกชนิดจำเป็นจะต้องทำการตรวจคัดกรองเป็นประจำ โดยเฉพาะเมื่อมีอาการผิดปกติควรไปพบแพทย์ ในกรณีของมะเร็งเม็ดเลือดขาวต้องทำการตรวจเลือด และหากพบเร็วเท่าใดก็จะสามารถรักษาได้อย่างทันท่วงที



เซลล์เม็ดเลือดขาวสะสมที่กระเพาะอาหารและม้าม

■ วิธีการรักษา

การรักษาทำได้โดยการให้เคมีบำบัดและการเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก ซึ่งเป็นการรักษาวิธีเดียวในปัจจุบันที่สามารถรักษาผู้ป่วยให้หายขาดได้

การเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก คือการนำเอาเซลล์ต้นกำเนิด หรือสเต็มเซลล์จากผู้ให้ ซึ่งปกติจะเอามาจากญาติพี่น้อง โดยต้องดูว่าสเต็มเซลล์เข้ากับร่างกายผู้ป่วยมากน้อยเพียงใด ในกรณีของมะเร็งเม็ดเลือดขาวมักต้องใช้ของคนอื่น เพราะใช้ของตนเองมีความเสี่ยงต่อการกลับมาเป็นมะเร็งซ้ำ

■ รู้ไว้ ไหลโรค

1. การตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลไม่จำเป็นต้องระบุว่าตรวจมะเร็งเม็ดเลือดขาว ถ้ามีสิ่งผิดปกติจะตรวจพบได้จากการตรวจเลือดปกติ
2. คนที่เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวบางรายอาจไม่มีอาการเลย แต่ตรวจพบจำนวนเม็ดเลือดขาวสูงจากการตรวจสุขภาพทั่วไป
3. คนที่เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน มักพบในชานานมากกว่าชาวเมือง อาจเป็นเพราะเจอสารเคมี ยาฆ่าแมลงมากกว่าก็ได้
4. เนื่องจากไม่ทราบสาเหตุของมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง จึงหลีกเลี่ยงการเกิดโรคนี้นยาก



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ. วิจิต อภรณ์วิรัตน์
แพทย์ที่ปรึกษาสูดดมมะเร็งและโรคเลือด
โรงพยาบาลพญาไท 3

มะเร็งกล่องเสียง



ฉวี อายุ 42 ปี กับสามี เป็นเจ้าของร้านอาหารแห่งหนึ่งย่านใจกลางเมือง ด้วยความโปรดปรานการดื่มเหล้า เธอจึงมักดื่มกับลูกค้าในร้านเป็นประจำ รวมทั้งสูบบุหรี่ด้วย

เมื่อร้านปิด ฉวีก็เฝ้ามาขาย ด้วยความมีเงินมา เธอเดินมาหยิบน้ำที่ตู้น้ำเย็นดื่มอย่างรวดเร็วจึงเกิดอาการเจ็บคอขึ้นโดยฉับพลัน สามีจึงเดินเข้ามาถามด้วยความเป็นห่วงและสรุปให้ว่าเธอเป็นหวัด เธอเชื่อด้วยความสบายใจและไม่คิดอะไรเลย ผ่านไป 2 วันเท่านั้น เธอรู้สึกถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นบริเวณลำคอ จึงเอาเทอร์โมมิเตอร์มาวัดไข้ ผลปรากฏว่าอุณหภูมิร่างกายปกติ

1 เดือนผ่านไป ฉวีกับสามีกลับบ้านหลังจากไปเดินซื้อของที่ตลาด สามีหยิบน้ำเย็นมาให้เธอดื่มอย่างรวดเร็วจึงเกิดอาการเจ็บที่ใบหู แต่นั่นยังไม่ทำให้เธอกังวลใจแต่อย่างใด ทว่าหลังจากนั้น เธอก็จะรู้สึกเจ็บคอบ้าง เจ็บหูบ้าง สลับกันเป็นประจำ แต่ก็ยังปล่อยปละละเลยโดยไม่สนใจเลยแม้แต่น้อย เพราะคิดว่าคงไม่เป็นไร

3 เดือนผ่านไป เสียงเธอเริ่มแหบแห้ง เจ็บคอ และมีอาการไอร่วมด้วย ด้วยความรำคาญเธอจึงตัดสินใจไปตรวจที่โรงพยาบาล และทราบว่าเป็นการแปลกๆ ทั้งหมดนั้นเกิดจากโรคร้ายคือ มะเร็งกล่องเสียง ซึ่งมาจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของเธอนั่นเอง นับว่าโชคเข้าข้างที่ฉวีไปตรวจและเข้ารับการรักษาทันที่ หลังจากนั้น เธอก็เลิกนิสัยในชีวิตประจำวันโดยสิ้นเชิง นิสัยอะไรที่นำพาเธอสูโรคร้ายแรงเช่นนี้

■ กลุ่มเสี่ยง

คนสูบบุหรี่ ดื่มเหล้าเป็นประจำหลักกลุ่มคนอายุประมาณ 50-60 ปี ผู้ที่มีอายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป แต่พบน้อยมากประมาณแค่ 1% และเป็นกรรมพันธุ์ เช่น ไทรอยด์ นอกจากนี้ยังพบในคนที่ชอบทานของร้อนๆ และการติดเชื้อไวรัส EBV

■ อาการที่พึงระวัง

เจ็บคอ เสียงแหบ กลืนลำบาก กลืนติดแล้วเจ็บ กลืนแล้วเหมือนเข็มตำ น้ำหนักลด อาการคล้ายหวัด และไอเรื้อรัง

ลักษณะของโรค

อาการไอ เจ็บคอ เสียงแหบแห้ง

โรคนี้เกิดจากเนื้อมะเร็งเจริญเติบโตขึ้นที่บริเวณกล่องเสียง ซึ่งอยู่เหนือทางเดินอาหาร เป็นมากในหมู่ผู้ชายที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป และประเด็นสำคัญที่จะทำให้เป็นโรคนี้นี้คือ การสูบบุหรี่อย่างหนัก และอยู่ในที่ที่มีคนสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง เมื่อเวลาผ่านไปนานๆ เข้าก็เกิดการสะสมของนิโคตินและแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น จนทำให้เนื้อเยื่อบริเวณกล่องเสียงถูกทำลายจนเป็นเนื้อร้ายเจริญเติบโตขึ้นได้ และสิ่งที่น่ากลัวมากกว่าเดิมเมื่อเกิดเนื้อร้ายบริเวณนี้ก็คือ การเจริญเติบโตที่แพร่ไปอย่างรวดเร็วของเซลล์มะเร็งนั่นเอง

อาการเจ็บคอในตอนแรกถือเป็นอาการเริ่มต้นที่สำคัญมาก โดยทั่วไปแล้วอาการเจ็บคอเนื่องจากหวัดนั้นจะแพร่กระจายไปทั่วลำคอ แต่ถ้าเป็นโรคมะเร็งกล่องเสียง จะรู้สึกเจ็บเฉพาะบริเวณที่เกิดการเจริญเติบโตของเนื้อมะเร็งเท่านั้น ความแตกต่างของอาการเจ็บคอทั้ง 2 แบบนี้ จะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถรักษาได้ทันทั่วทั้ง นอกจากนั้นอาการเจ็บหูก็เป็นเพราะการที่ประสาทของลำคอและประสาทของใบหูนั้นเชื่อมโยงกันนั่นเอง จึงทำให้เมื่อเกิดอาการเจ็บคอรุนแรง จึงรู้สึกได้ทั้งที่บริเวณลำคอและใบหู อย่างไรก็ตาม เมื่อไม่ใส่ใจอาการ

ที่เกิดขึ้นเท่าที่ควร จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เนื้อมะเร็งเจริญเติบโตไปอย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดเสียงที่แหบแห้ง เพราะเนื้อมะเร็งได้เจริญเติบโตและขยายใหญ่ขึ้นจนไปรบกวนเส้นเสียงในลำคอ ทำให้การทำงานของเส้นเสียงเกิดความผิดปกติและแพร่กระจายไปตามอวัยวะส่วนต่างๆ เช่น ต่อม้ำเหลือง ปอด เป็นต้น และเกิดอาการไอเรื้อรัง

เหตุใดโรคนี้จึงเกิดการพัฒนาย่างรวดเร็ว คำตอบก็คือ ในแต่ละวันเรามีการบริโภคอาหารอยู่เป็นประจำ โดยเฉลี่ยแล้วในวันหนึ่งเรากินสิ่งต่างๆ ลงไป 2,000 ครั้งโดยประมาณ และในการกินอาหาร แน่ใจว่าอาหารจะต้องผ่านลำคองลงไปสู่ทางเดินอาหาร เมื่อเกิดเนื้อมะเร็งขึ้นในบริเวณนั้น และเมื่อกินอาหารลงไปแล้วเนื้อมะเร็งบดเคี้ยวครั้งขึ้น จะทำให้เนื้อมะเร็งแตกกระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้นเอง ส่วนใหญ่แล้วถ้าปล่อยให้โรคนี้ออกมาอย่างมากก็อาจจะเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็วได้

ทั้งนี้ แม้จะมีมะเร็งกล่องเสียงจะเป็นโรคที่น่ากลัว แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะเป็น ถ้าเราไม่ได้อยู่กับคนที่สัมผัสกับสารก่อมะเร็งก็มีโอกาสเป็นน้อย ส่วนคนที่มีการกระจายของเซลล์มะเร็งแล้ว ถ้ายังอยู่ในระยะที่ยังใช้เลเซอร์ตัดได้ จะอยู่ต่อได้อีก 5-10 ปี

■ วิธีการรักษา

ถ้าเป็นบริเวณกล่องเสียง แพทย์จะผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออกแล้วติดตามผลเป็นระยะ ถ้าเป็นทั้งกล่องเสียงต้องตัดกล่องเสียงออก หลังจากนั้นจะใช้เครื่องที่ใช้แทนกล่องเสียง คือ

1. เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ (กล่องเสียงเทียม) ใช้ถ่านเสียงเพื่อให้เกิดจากการสั่นของกล้ามเนื้อ ในการก่อระดับเสียงแทนกล่องเสียงหลังจากผ่าตัดกล่องเสียงออกไปแล้วได้บ้าง
2. หลังผ่าตัดกล่องเสียงออกไปแล้ว หลอดลมจะโผล่มาอยู่ที่ข้างหน้าและจะหายใจทางนี้ เวลาออกเสียงจะใช้วิธีการลิ้นลมเร็วๆ แล้วเอาลมจากกระเพาะอาหารย้อนผ่านหลอดอาหารมาออกเป็นเสียงแทน
3. กล่องเสียงเทียม เป็นเหมือนตัวซิลิโคนที่สอดเข้าไปในตำแหน่งที่ตัดกล่องเสียงออกไป



เสียงที่แหบแห้งเป็นเพราะเนื้อเยื่อเร็งเจริญเติบโตและขยายใหญ่ขึ้นไปรบกวนเส้นเสียงในลำคอ



เชื้อมะเร็งแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

■ รู้ไว้ ไทโรส

1. อัตราส่วนการเป็นมะเร็งกล่องเสียงระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง คืออัตราส่วน 6:1
2. ในกลุ่มที่เป็นมากๆ แล้วมีการเจ็บคอและตรวจพบว่ามีการกระจาย ถ้าเริ่มเป็นแล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง อาจทำให้เสียชีวิตได้ ภายในระยะเวลาตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 1 ปี
3. คนที่สูบบุหรี่โดยตรงมีโอกาสเป็นมะเร็งกล่องเสียงมากกว่าคนปกติ 6 เท่า



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ณรงค์ เสริศิริวัชร
แพทย์ประจำคลินิก หู คอ จมูก
โรงพยาบาลพญาไท 1

จักรี อายุ 61 ปี มีอาชีพเป็นยามรักษาความปลอดภัย วันหนึ่งเขาสังเกตเห็นไฟเม็ดเล็กๆ ที่ขึ้นอยู่บริเวณฝ่าเท้า แต่ด้วยความที่ไม่รู้สึกเจ็บอะไร เขาก็ไม่ใส่ใจ ทว่าหลังจากนั้นอีกปี ไฟที่ฝ่าเท้าเมื่อนั้นยิ่งขยายใหญ่ขึ้นเป็นเท่าตัว แฉมมีสีอ่อนลง แต่เขายังคงไม่เอะใจและคิดว่าเดี๋ยวคงจะหาย

จู่ๆ วันหนึ่ง เขาเกิดรู้สึกเจ็บที่กระดูกสะโพกด้านซ้ายขึ้นมา และเกิดอาการไออย่างกะทันหันติดต่อกันมาเรื่อยๆ เขาจึงตัดสินใจไปตรวจสุขภาพ แล้วผลการตรวจออกมานั้นร้ายแรงเกินคาดคิด เขาป่วยเป็นมะเร็งที่ปอด เหตุใดจึงมีเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นที่ปอดของจักรี น่าสงสัยจริงๆ ว่า เนื่องมะเร็งที่ลุกลามมานี้ เกี่ยวข้องกับไฟที่ฝ่าเท้าของเขาได้อย่างไร

■ กลุ่มเสี่ยง

ทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในรายที่มีไฟมาก
เกิดขึ้นทั่วร่างกาย

■ อาการที่พึงระวัง

ไฟมีขนาดใหญ่ขึ้น สีเปลี่ยนแปลง

ลักษณะของโรค

โรคนี้เกิดจากการที่มีเซลล์สร้างเมลานินอยู่ใต้ชั้นผิวหนัง ซึ่งเรียกว่าเมลานินไซท์ กลายเป็นมะเร็งชนิดที่เรียกว่าเมลานินมา ไม่ว่าจะป็นมะเร็งชนิดไหนก็ตาม ก็สามารถเปลี่ยนแปลงและแพร่กระจายไปสู่ส่วนอื่นได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว เกิดได้ทุกที่ทั่วร่างกาย สาเหตุที่ทำให้เกิดเมลานินมานั้นไม่ทราบได้แน่ชัด เช่นไฟที่ฝ่าเท้าก็อาจเกิดจากการเดินเป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดความบอบช้ำกับเท้าได้

คำว่ามะเร็งจากไฟอาจจะเป็นคำที่เรียกง่ายๆ แต่จริงๆ แล้วเมลานินมาเป็นมะเร็งของเซลล์ที่

สร้างสี ที่เราเรียกว่าเมลานินไซท์ ไฟบางประเภทสามารถกลายมาเป็นมะเร็งชนิดนี้ได้ ชี้แว่งวันซึ่งเป็นจุดสีเข้มๆ แต่ไมู่นูนนั้นไม่ใช่ไฟ แต่ถ้าเป็นไฟ ลักษณะของไฟคือต้องนูน ส่วนจะนูนมากหรือนูนน้อยแล้วแต่กรณี ไฟอาจจะมิชนหรือไม่มีก็ได้ ในทางการแพทย์ ถ้าเกิดมีขนาดใหญ่หรือมีลักษณะผิดปกติ แพทย์จะแนะนำให้เอาออก แต่ในกรณีที่เอาไฟออกแต่เอาออกไม่หมดก็อาจมีโอกาสเกิดขึ้นใหม่ได้ แม้แต่การทำโดยวิธีเลเซอร์ไฟเกิดจากความผิดปกติของเซลล์ที่รวมตัวตั้งแต่ 3 เซลล์ขึ้นไป ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นตั้งแต่แรก

เกิด หรือเกิดขึ้นภายหลัง อาจเริ่มตั้งแต่ขนาดเล็กๆ หรือเพิ่งจะเริ่มเกิดขึ้นเมื่อตอนเป็นเด็ก ซึ่งขนาดก็จะโตขึ้นตามตัวด้วย มีวิธีการสังเกตว่าเป็นไผ่ดีหรือไม่ดีก็คือ เวลาที่ให้ความสำคัญกับเมลาโนมา จะดูสัญลักษณ์ที่เราจำง่ายๆ คือ A B C D

A คือ Asymmetry สังเกตเรื่องความสม่ำเสมอของสี เช่น ไผ่เนื้อหนึ่งจะเป็นสีส่วนสีเข้ม ส่วนอีกครึ่งหนึ่งจะเป็นสีที่อ่อน ในความเข้มและอ่อนของทั้ง 2 ผังมีความที่ไม่สม่ำเสมอ คือ มีความเข้มน้อยเข้มมากอยู่ด้วยกัน ดังนั้นสิ่งนี้จะเป็นอาการที่แพทย์ให้ความสนใจ

B คือ Border สังเกตขอบเขตในกลุ่มของเมลาโนมา ขอบเขตบางครั้งจะไม่ค่อยชัดเจน สังเกตว่าจะมีรอยหยัก รอยนูน ขณะเดียวกันอาจจะมีความสูงต่ำไม่เท่ากัน

C คือ Color สังเกตลักษณะของสีก็คือ สีที่เข้มมากๆ ดำมากๆ

D คือ Diameter สังเกตที่ขนาด หากขนาดโตมากกว่า 6 มม. ก็ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ หากมีไผ่จำนวนมากก็ต้องระมัดระวังและดูความผิดปกติเป็นพิเศษ เช่น ในผู้ใหญ่ถ้ามีมากกว่า 100 เม็ดขึ้นไปก็จัดว่ามีความเสี่ยง ถ้าเป็นเด็กเล็กจะนับตั้งแต่ 50 เม็ดขึ้นไป ซึ่งแพทย์จะใช้เหตุผลหลายๆ อย่างประกอบกัน เราไม่สามารถป้องกันไผ่ได้ เพียงแต่ถ้าในกลุ่มที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็น เมื่อสังเกตเห็นอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที หรือหากสงสัยก็อาจถ่ายรูปไว้ ประมาณ 6 เดือนจึงค่อยมาเทียบดูว่า มีการเปลี่ยนแปลงกับไผ่ที่อยู่บนผิวหนังเราหรือไม่

วิธีการรักษา

การรักษาวิญฉัย คือ การตัดชิ้นเนื้อมาตรวจ นั่นคือการตัดไผ่ชิ้นนั้นออกไป แล้วส่งตรวจทางพยาธิวิทยา ถ้าใช่ก็ตรวจเพิ่มเติมว่ามีภาวะกระจายของเมลาโนมาไปที่ไหนบ้าง และถ้าเป็นเม็ดใหญ่ก็ควรให้แพทย์เป็นผู้ทำการผ่าตัดให้

รู้ไว้ ไนโรส

การตากแดดเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งไผ่



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ. พุกสัน ตรัสโกศล
หัวหน้าคลินิกผิวหนังและภูมิแพ้
โรงพยาบาลพญาไท 2



มะเร็งปอด

ชนะใจ อายุ 48 ปี มีอาชีพรับจ้างวาดภาพประกอบบทความลงในนิตยสาร ในแต่ละเดือน เธอจะมีการนัดสังสรรค์กับเพื่อนเป็นประจำ และมักสูบบุหรี่เวลาทำงานที่เคร่งเครียด 2 เดือนถัดมา เล็บของเธออ่อนนิ่มและยุบตัว แต่แล้วอาการนั้นก็หายไป ผ่านไป 2 เดือน ปลายนิ้วกลับมีอาการบวมมากขึ้น โดยบวมใหญ่เพียงส่วนเดียว และมีลักษณะบานขยายออกไปด้านข้าง เธอจึงลองไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล แพทย์ได้สอบถามเธอถึงประวัติการสูบบุหรี่และส่งตัวเธอไปตรวจอย่างละเอียด พบว่าเธอป่วยเป็นโรคมะเร็งปอด และอาการนิ้วบวมนั้นคือสิ่งที่บ่งบอกถึงโรคร้ายนี้ได้

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่มีอายุ 50 - 60 ปี และสูบบุหรี่จัด

■ อาการที่พึงระวัง

นิ้วมือเกิดอาการปวดไปที่เล็บ เมื่อกดเล็บจะยุบตัว ไม่แข็งแรง ปลายนิ้วบวม ถ้ารุนแรงจะไอเป็นเลือด หอบเหนื่อย น้ำหนักลดลง เสียงแหบไม่มีสาเหตุ บางรายมีอาการบวมตามตัว ตามหน้า บางรายมีวิมสีคล้ำ บางรายมีสีเล็บที่เปลี่ยนไป



วิธีสังเกตอาการ หากนิ้วทำองศา 160 ถือว่าปกติ

ลักษณะของโรค

โรคมะเร็งปอด (Lung cancer) คือโรคมะเร็งชนิดหนึ่งที่พบได้มากที่สุดในปัจจุบัน สำหรับผู้ชาย สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการสูบบุหรี่ พอเริ่มสูบแล้วก็เลิกยาก ผู้ที่จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด นอกจากการสูบบุหรี่แล้วยังมีเรื่องของอายุด้วย หากคนที่สูบบุหรี่มานานพอสมควร อายุตั้งแต่ 50 - 60 ปีขึ้นไป ก็มีความเสี่ยงสูง แต่บางครั้งก็พบได้ในผู้ที่มีอายุน้อย

โรคมะเร็งปอดจะไม่มีอาการผิดปกติใดๆ บ่งบอกชัดเจน ส่วนใหญ่กว่าจะรู้ตัวก็มักจะสายไปแล้ว กรณีที่บ่งบอกเป็นสัญญาณเตือนคืออาการที่เกิดขึ้นกับนิ้ว เรียกอาการ *ดรัมสติ๊ก ฟิงเกอร์* อันเป็นอาการที่บ่งบอกถึงมะเร็งปอดได้

จนถึงตอนนี้ยังไม่สามารถทราบถึงสาเหตุที่แน่ชัด แต่สาเหตุหนึ่งที่น่าสนใจได้ก็คือ การเจริญเติบโตของฮอริโมนที่ทำให้เกิดเป็นเนื้อมะเร็งในปอด ซึ่งเจริญเติบโตและแพร่กระจายไปตามกระแสเลือดทั่วร่างกาย และลำเลียงไปจนกระทั่งถึงที่ปลายนิ้วมือ จึงทำให้ปลายนิ้วมือมีอาการบวมเกิดขึ้น

ในจำนวนผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดทั้งหมด 20% เป็นผู้ป่วยที่มีอาการนิ้วบวมหรือดรัมสติ๊ก ฟิงเกอร์ แสดงให้เห็น จึงถือเป็นสัญญาณเตือนสำคัญของการเกิดโรคมะเร็งปอด อันที่จริงแล้วมีวิธีที่สามารถตรวจเช็คนิ้วมือของตัวเองได้ง่ายๆ โดยสังเกตจากด้านข้างของเล็บ ถ้าเล็บทำองศา 160 องศาถือว่าเป็นปกติ แต่ถ้าหากว่าไม่มีการทำมุมองศาใดๆ เกิดขึ้น เกิดแต่เพียงเส้นตรง 180 องศา แสดงว่าเป็นดรัมสติ๊ก ฟิงเกอร์ หากเป็นเช่นนั้นขอให้คิดเสมอว่า อาจเกิดโรคร้ายหรือมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายแล้ว การมารับการตรวจอย่างสม่ำเสมอก็อาจจะพบมะเร็งปอดได้อย่างทันทั่วทั้ง

■ วิธีการรักษา

การผ่าตัด ขึ้นอยู่กับระยะป่วยที่มาพบแพทย์ หากรักษาระยะแรกสามารถหายได้

การใช้ยาเคมีบำบัดหรือยาที่รักษามะเร็งที่มีการพัฒนามากขึ้น ยากบางตัวสามารถคุมอาการอยู่ได้ ทำให้อยู่ได้ 6 เดือน - 1 ปี จึงเสียชีวิต แต่บางคนก็สามารถยืดชีวิตได้ ต้องมีการปรึกษาแพทย์

■ รู้ไว้ ไนโรส

ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรมีการเอกซเรย์ดูปอดอย่างน้อยปีละครั้ง ส่วนคนที่สูบบุหรี่หรือควรเลิกสูบบุหรี่

นอกจากนี้ ควรเลี่ยงการอยู่ในที่อับอากาศไม่ถ่ายเท หลีกเลี่ยงการดมสารเคมี ควันเขม่าที่เผาไหม้ต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.อภิรักษ์ ปาลวัฒน์วิไชย

อายุรแพทย์โรคระบบการหายใจและภาวะวิกฤต

โรคระบบการหายใจ

โรงพยาบาลพญาไท 2



มะเร็งเต้านม

ด้วยความที่มีหน้าตาสวย บุคลิกดี และหุ่นสูงเพรียว ทำให้แคทก้าเข้าสู่วงการนางแบบอย่างไฉไล บวกกับความร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์กับทุกๆ คน ยิ่งโดยเฉพาะกับผู้จัดการส่วนตัวที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกัน นิสัยและรสนิยมการใช้ชีวิตที่คล้ายกัน โลกในวัย 27 ปีของเธอจึงมีแต่ความสุขงาม กระทั่งวันหนึ่ง ผู้จัดการส่วนตัวขอลางานไปโรงพยาบาลด้วยสีหน้าวิตกกังวล เพราะคลำเจอก้อนแข็งที่หน้าอก แพทย์ตรวจพบว่าเป็นอาการเปลี่ยนแปลงของต่อมเต้านม ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนสตรี และสามารถหายได้เองตามธรรมชาติโดยไม่ต้องเข้ารับการรักษา ซึ่งแพทย์เรียกภาวะแบบนี้ว่า Mastopathy

จากนั้น 1 เดือนผ่านไป ขณะที่แคทกำลังตรวจเช็กหน้าอกของตัวเองอย่างที่ทำเป็นประจำ เธอพบความผิดปกติเหมือนกับก้อนเนื้ออยู่ แต่นึกว่าตัวเองคงเป็น Mastopathy เช่นเดียวกับผู้จัดการส่วนตัวของเธอ จึงไม่คิดอะไรมาก แต่เมื่อเวลาผ่านไปเพียงครึ่งปี ความผิดปกติก็เริ่มมากขึ้น เพราะเนื้องอกอ่อนๆ นั้นมีลักษณะแข็งกว่าเดิม แคทคิดว่าหากประจำเดือนหมดแล้ว ก้อนเนื้อก็น่าจะหายไปด้วย แต่ด้วยความไม่มั่นใจ เธอจึงเข้าไปรับการตรวจอย่างละเอียดที่โรงพยาบาล ผลที่ออกมาเกือบทำให้เธอช็อก เพราะบอกลถึงอาการเริ่มต้นของการป่วยเป็นมะเร็งเต้านม นับว่าโชคของเธอยังดีที่เข้ารับการรักษาได้ทันเวลา จึงสามารถกลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้อีกครั้ง

จะมีสักกี่คนที่โชคได้เช่นเดียวกับแคท

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่มีพันธุกรรม หรือมีพฤติกรรมชอบรับประทานอาหารไขมันเยอะ ต้มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ ผู้ที่ทานฮอร์โมนหรือใช้ครีมทาหน้าอกแบบใส่ฮอร์โมน หากใช้เกิน 5 ปีจะเพิ่มความเสี่ยง

นอกจากนี้ ผู้ชายก็มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมได้เช่นเดียวกัน เพียงแต่มีโอกาสที่จะเป็นเพียง 0.7-1%



มะเร็งเต้านมเกิดที่บริเวณนมไม่รีเกรด

ปัจจุบันพบว่า มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเต้านมมากขึ้น 10,000 คนต่อปี สาเหตุสำคัญก็คือ การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งที่น้อยเกินไป เนื่องจากผู้หญิงส่วนใหญ่ในปัจจุบันยังคงไม่เห็นถึงความสำคัญที่ว่า มะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งที่อยู่ใกล้ตัว

ลักษณะของโรค

ภายในเต้านมประกอบไปด้วยโครงสร้างที่ใช้ผลิตน้ำนมและทางเดินน้ำนม สำหรับ Mastopathy เป็นการเปลี่ยนแปลงของต่อมบริเวณเต้านม ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนสตรีที่ทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอกหรือรู้สึกเหมือนมีอะไรแข็งๆ อยู่บริเวณภายใน ส่วนใหญ่สามารถหายได้เองตามธรรมชาติโดยไม่ต้องรักษา

สำหรับมะเร็งเต้านมเกิดจากการผิดปกติของเซลล์ ทำให้เกิดก้อนมะเร็งที่บริเวณต่อมน้ำนมหรือบริเวณอื่นๆ ภายในเต้านม ซึ่งเป็นเซลล์ของท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนม ส่วนใหญ่จะเป็นท่อน้ำนมที่มันแบ่งตัวขึ้น ตามปกติในร่างกายของคนจะควบคุมได้ นอกจากบางรายที่ร่างกายควบคุมไม่ได้ หากเป็นแรกๆ มะเร็งจะอยู่แค่ที่เต้านม แต่ถ้าทิ้งไว้นานๆ ลักษณะของมะเร็งจะสามารถกระจายไปที่อวัยวะอื่นได้

อาการที่พึงระวัง

รู้สึกว่ามีความผิดปกติที่บริเวณหน้าอกหรือสีผิวผิดปกติ เดิมเคยผิวเนียนก็จะหยาบเหมือนผิวส้มโอ คล้ายๆ กับผื่นลมพิษ รูขุมขนหยาบขึ้น หรือดูจากทิศของหัวนม เช่น เดิมชี้ทิศนี้ แล้วเปลี่ยนไปอีกทิศหนึ่ง ปกติมันจะต้องชี้ไปทิศทางเดียวกันหรือทางเดิม หากหัวนมบวมเข้าไปต้องดูว่าเป็นตั้งแต่กำเนิดหรือไม่ หากเพิ่งเป็นถือว่ามีความเสี่ยง

วิธีการรักษา

มะเร็งเต้านมมีโอกาสหายค่อนข้างสูง หากตรวจเจอตั้งแต่ระยะต้นๆ และเมื่อตรวจเจอในระยะสงสัยว่าจะเป็น จะต้องทำการตรวจซ้ำทุก 6 เดือน ด้วยอัลตราซาวด์และแมมโมแกรม หากผลการตรวจซ้ำยืนยันว่ามีการเปลี่ยนแปลงจึงจะเจาะชิ้นเนื้อมาตรวจ ในกรณีที่ผลการตรวจชิ้นเนื้อปกติและการตรวจติดตามไปได้ 2 ปีแล้วไม่พบอะไร ก็แสดงว่าเป็นเนื้องอกธรรมดา จึงจะกลับไปใช้แผนการเฝ้าระวังมะเร็งเต้านมในคนปกติโดยการตรวจปีละครั้งได้

รู้ไว้ ไก่โรค

1. งดอาหารที่มีไขมันเยอะ ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์
2. ออกกำลังกายเพื่อทำให้ฮอร์โมนสมดุลขึ้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งหนึ่งประมาณครึ่งชั่วโมง
3. ตรวจด้วยตัวเองอย่างสม่ำเสมอทุกๆ เดือน จะรู้ตัวแต่เนิ่นๆ วิธีหัดเรียนรู้ความรู้สึกที่ได้จากการคลำง่ายๆ ทำได้โดยวางเมล็ดถั่วเขียวลงบนพื้นโต๊ะแล้วคลุมด้วยแผ่นนุ่มๆ บางๆ เช่น แผ่นบุก ฟองน้ำ กระดาษ หรือผ้าก็ได้ แล้วใช้นิ้วทุกนิ้วของด้านฝ่ามือคลำเมล็ดถั่วผ่านแผ่นคลุม ความรู้สึกที่คลำได้เนื้องอกเต้านมระยะแรกก็จะคล้ายๆ กัน
ยกแขนข้างที่จะคลำขึ้นก่อน กดบริเวณหัวนมทีละส่วน เพราะหากมีเลือดออก จะได้ว่าอกมาจากส่วนไหน ถ้ามีเลือดออกแสดงว่ามีเนื้องอกในท่อน้ำนม จากนั้นคลำบริเวณรักแร้ซึ่งมีต่อมน้ำเหลือง การคลำบริเวณนี้ต้องเอาแขนลง ควรคลำ 1 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือนวันแรก
4. การทำแมมโมแกรมหรือเอกซเรย์เต้านมอาจตรวจพบมะเร็งตั้งแต่ยังคลำก่อนไม่ได้



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

ผศ.พญ.เยาวนุช คงदान
หัวหน้าศูนย์รักษาเต้านม
โรงพยาบาลพญาไท 2

มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก



วิภาทำงานเป็นช่างเสริมสวย ทุกวันหลังจากปิดร้าน เธอก็ต้องกลับมาทำงานบ้านและเตรียมอาหารไว้ให้ลูกสาว แต่วันนี้วิภาเริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติเกิดขึ้น ขณะกำลังล้างจาน เธอสังเกตเห็นรอยถลอกและช้ำรอบๆ บริเวณนิ้วมือ เธอจึงใช้โลชั่นทามือ

3 สัปดาห์ผ่านไป แม้ว่าเธอจะหมั่นทาครีมบำรุงมืออยู่เสมอ แต่อาการก็ยังไม่ดีขึ้น เธอรู้สึกเมื่อยล้า ร่างกายอย่างบอกไม่ถูก ทั้งที่ไม่ได้ทำงานหนักกว่าเดิมเลย แต่เธอก็คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาตามวัย หลังจากนั้น 1 เดือนมีอาการใหม่เกิดขึ้น เมื่อเธอมีเลือดออกคล้ายประจำเดือน ทั้งๆ ที่ประจำเดือนหมดแล้ว

เข้าวันหนึ่ง ขณะตื่นนอนและกำลังจะลุกจากที่นอนตามปกติ จู่ๆ ร่างกายของเธอกลับไม่มีแรง ทำให้ไม่สามารถลุกจากที่นอนได้ จึงไปพบแพทย์และตรวจพบมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกในระยะเริ่มต้น

■ กลุ่มเสี่ยง

มักจะเป็นในกลุ่มคนที่มีช่วงอายุใกล้วัยทอง วัยที่จะหมดประจำเดือน หรือหมดประจำเดือนไปแล้ว ในกลุ่มคนที่อายุน้อยกว่า 40 ปี พบน้อย คนที่ไม่เคยมีบุตรเลย จะมีความเสี่ยงมากกว่าคนที่มีบุตรแล้ว

■ อาการที่พบบ่อย

อาการเริ่มแรกที่พบบ่อยที่สุดประมาณ 95% คือ เลือดออกผิดปกติ ผู้ที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือนแล้ว แต่มีเลือดออกคล้ายประจำเดือน ขณะเดียวกันในบางคน เช่น ประจำเดือนมาแค่ 3 วัน โดยปกติจะหมดแล้ว แต่ยังมีมาต่ออีกแบบกะปริบะปรอย

ลักษณะของโรค

โพรงมดลูกมีปีกมดลูก 2 ข้าง ถ้าเราผ่ามดลูกเข้าไปจะเห็นว่าสิ่งที่เหมือนขมพูหัวคว่ำข้างในเป็นโพรงเรียกว่า โพรงมดลูก ซึ่งในโพรงมดลูกนี้ประกอบด้วย เยื่อบุโพรงมดลูก ตรงนี้จะมีโอกาสเปลี่ยนเป็นมะเร็งได้ จากสาเหตุที่แบ่งได้เป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในที่เห็นเด่นชัด คือ พันธุกรรม และปัจจัยภายนอก เช่น มีการรับประทานฮอร์โมน อาหารเสริมสมุนไพรบางอย่างที่มีลักษณะเพิ่มฮอร์โมนให้มีมากกว่าลักษณะธรรมชาติ ซึ่งอาจเป็นฮอร์โมนที่รับประทานสำหรับคนวัยทอง หรือคนวัยหมด

ประจำเดือน

สิ่งที่จะบ่งบอกได้ถึงปัจจัยการเสี่ยงต่อโรค มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก คือ การบันทึกการมา ของประจำเดือน 3 เดือนติดต่อกัน ถ้ามีการ เปลี่ยนแปลงของเยื่อบุโพรงมดลูก รอบประจำ เดือน ลักษณะปริมาณการไหลของประจำเดือน ในเดือนถัดๆ ไป เช่น ประจำเดือนมาก่อน กำหนด ก็ต้องดูว่าสิ่งนั้นใช่ประจำเดือนหรือไม่ อาจเป็นเลือดที่ออกผิดปกติ ในขณะที่เดียวกัน บางคนประจำเดือนมาแค่ 3 วัน โดยปกติจะ หมดแล้ว แต่ยังมาต่ออีกแบบกะปริบกะปรอย หรือหมดไปแล้ว แต่มีประจำเดือนออกมาไม่ตรง ตามรอบที่ควรจะเป็น มีรอยแดงชัดเจนบริเวณ เล็บมือ รู้สึกเมื่อยล้าจนผิดปกติ ถ้ามีอาการ เหล่านี้ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหามะเร็งเยื่อบุ โพรงมดลูก เพื่อรับการรักษาแต่เนิ่นๆ ถ้าตรวจ พบ

โรค มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกนี้ถ้าปล่อยให้ มะเร็งเจริญเติบโตไปทั่วมดลูก จะเป็นอันตราย ถึงชีวิตได้ ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคนี้นี้เพิ่มมากขึ้น เป็นหนึ่งในโรคที่สุภาพสตรีควรระวังมากที่สุด สำหรับคนเคยมีบุตรแล้ว ช่วงมีบุตร 9-10 เดือน มดลูกมีโอกาสได้พัก จึงมีความเสี่ยงน้อยกว่าคน ที่ยังไม่มียุติบ อย่างไรก็ตาม คนที่มีบุตรแล้วจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่า คนที่ยังไม่มีบุตร

โรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกยังไม่มียาขับ ป้องกัน และโดยสถิติแล้ว ผู้ป่วยประมาณ 3 ใน 4 เป็นแค่ระยะเริ่มต้น

วิธีการรักษา

การรักษา มี 4 วิธี คือ การผ่าตัด รังสีรักษา ฮอริโมน และเคมีบำบัด

การผ่าตัด เป็นการรักษาหลัก ได้แก่ การ ผ่าตัดเอามดลูก ปีกมดลูก และรังไข่ออก และ ภายหลังการผ่าตัดจะมีการตรวจชิ้นเนื้อต่างๆ ทางพยาธิวิทยาอีกครั้งเพื่อเป็นข้อบ่งชี้ว่าควรจะมีการรักษาอื่น ๆ เช่น รังสีรักษา หรือเคมี บำบัด หรือฮอริโมนร่วมด้วยหรือไม่

รังสีรักษา อาจใช้ร่วมกับการผ่าตัด แต่ บางครั้งถ้าผ่าตัดไม่ได้ก็อาจใช้เพียงรังสีรักษา ซึ่ง อาจใช้ร่วมกับเคมีบำบัด หรือฮอริโมนตาม ข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ มีทั้งการฉายรังสีและการ ใส่แร่ อาจใช้เพียงวิธีการเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้ง 2 วิธีร่วมกัน ขึ้นอยู่กับแพทย์วินิจฉัย

การใช้ฮอริโมนบำบัด กรณีไม่สามารถผ่าตัด หรือฉายรังสีได้

เคมีบำบัด ส่วนใหญ่ใช้ในโรคระยะลุกลาม มักใช้ร่วมกับการผ่าตัด รังสีรักษา หรือฮอริโมน มีผู้ป่วยจำนวนน้อยที่รักษาได้ผลด้วยวิธีนี้

1. ใส่ใจดูแลสุขภาพอนามัยส่วนตัวจะสามารถป้องกันหรือพบโรคต่างๆ ได้ทันทั้งที่ และรักษาได้ทัน
2. ควบคุมไม่ให้มีน้ำหนักเกิน
3. สังเกตการเปลี่ยนแปลงของรอบประจำเดือน ถ้าพบสิ่งผิดปกติต้องรีบปรึกษาแพทย์
4. ควรตรวจภายในเป็นประจำทุกปี เมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป หากมีเพศสัมพันธ์ก่อนอายุ 30 ปี ก็ควรไปตรวจทันที ในการตรวจภายใน 1 ครั้ง สามารถตรวจอาการผิดปกติอื่นๆ ได้ด้วย
5. ช่วงที่มีประจำเดือนมานาน ควรหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยเพื่อป้องกันการเกิดการระคายเคือง การที่ประจำเดือนมีกลิ่นนั้น เนื่องจากภายในร่างกายของเรามีรูขุมขน ซึ่งส่วนนี้จะผลิตกลิ่นออกมา ในช่วงที่มีประจำเดือน การใส่ผ้าอนามัยจะทำให้เกิดความอับชื้น ไม่ควรใช้แผ่นผ้าอนามัยแบบบางรอง เพราะพลาสติกกรองจะทำให้เกิดความอับชื้นได้
6. การนุ่งกางเกงยีนหรือกางเกงรัดรูปบ่อยๆ ก็มีสาเหตุทำให้เกิดการอับชื้นได้ จึงควรเลือกใส่กางเกงที่ไม่รัดรูปหรือตึงเกินไป
7. การใช้ยาฆ่าเชื้อจุดซ่อนเร้น ควรเลือกที่ไม่แพ้ ไม่ระคายเคืองต่อตัวเอง
8. เมื่อชำระล้างบริเวณจุดซ่อนเร้นแล้วต้องซับให้แห้ง เพื่อป้องกันการอับชื้น
9. การทานยาเลื่อนประจำเดือนบ่อยๆ ร่างกายจะปรับสภาพไม่ได้ ถ้าไม่จำเป็นจึงไม่ควรทาน ถ้านานๆ ครั้งทาน ไม่เป็นไร



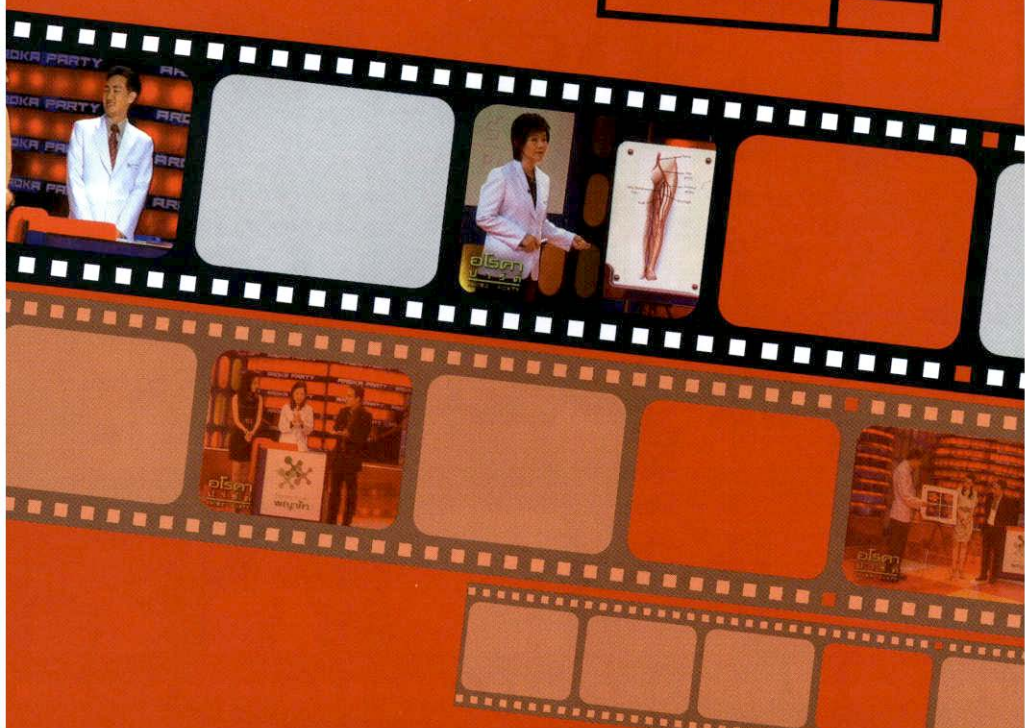
แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

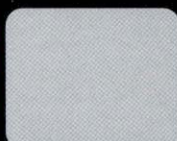
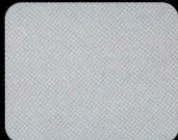
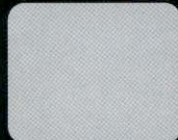
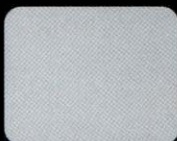
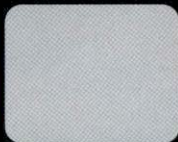
พญ.สุวนิตย์ อีระศักดิ์วิยา
สูตินรีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญประจำศูนย์สุขภาพหญิง
โรงพยาบาลพญาไท 3



หมวด

หัวใจ เลือด
ทางเดินหายใจ







หยุดหายใจขณะหลับ

จรรยา แม่บ้านวัย 40 ปี อาศัยอยู่กับสามีและลูกสาว เธอเป็นแม่บ้านผู้ชื่นชอบอาหารมันๆ เมนูอาหารของเธอจึงทำให้เธอมีน้ำหนักถึง 92 กิโลกรัม

วันหนึ่งเธอปวดแปลบขึ้นมาที่หัวไหล่ จึงวานให้ลูกสาวนวดให้เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด เช้าวันรุ่งขึ้นเธอตื่นขึ้นมาพร้อมกับผื่นร้ายและรู้สึกหน้ามืด ปวดศีรษะโดยไม่ทราบสาเหตุ เธอคิดในใจว่าเมื่อทำงานบ้านเสร็จจะไปว่ายน้ำเพื่อผ่อนคลาย แต่หลังจากนั้นเมื่อเวลาผ่านไป จรรยาก็ไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น และคงยังใช้ชีวิตประจำวันและรับประทานอาหารมันๆ แบบเดิม และเธอก็ยังผื่นร้ายแบบนี้เหมือนเดิมทุกคืน

จนกระทั่งวันหนึ่งขณะที่เธอกำลังปั่นบาร์บีคิวบนเตาที่กำลังร้อนได้ที่ เธอทำบาร์บีคิวไหม้ แต่ไม่รู้สึกตัวจนเธอแปลกใจมากที่ทำไมจึงไม่รู้สึกร้อนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเลย ผ่านไปสักพักขณะที่กำลังทำงานบ้าน เธอเริ่มรู้สึกเจ็บบริเวณหน้าอกขึ้นมาเล็กน้อย บ่ายวันนั้นเอง เธอไปว่ายน้ำน้ำเพื่อบรรเทาอาการปวดไหล่ และเมื่อขึ้นจากน้ำก็รู้สึกปวดหน้าอกและหมดสติตกลงไปในสระว่ายน้ำ พนักงานคุมสระพยายามว่ายน้ำเข้าไปช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว แต่ก็ไม่ทัน โรคร้ายอะไรกันแน่ที่เอาชีวิตของเธอไป

■ กลุ่มเสี่ยง

คนอ้วน หรือคนที่ไม่มีไขมันในร่างกายสูง รวมถึงคนที่ชอบรับประทานอาหารมันๆ

■ อาการที่พึงระวัง

ปวดไหล่ ผื่นร้ายตอนกลางคืน และมีรูปร่างอ้วนกว่าคนทั่วไป ซึ่งนี่เป็นเพียงอาการเตือนลำดับต้นๆ ที่ควรให้ความสนใจ เมื่อร่างกายมีไขมันมากเกินไปจะทำให้เลือดก่อตัวเป็นลิ่ม จนเกิดการอุดตันในเส้นเลือด ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงไม่ทั่วหัวใจ เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเกิดอาการเจ็บหน้าอก และเสียชีวิตในที่สุด

ลักษณะของโรค

อาการเบื้องต้นของโรคนี้ก็คือ ขณะตื่นนอนหลับในแต่ละชั่วโมง ผู้ป่วยจะหยุดหายใจมากกว่า 10 วินาที และมีอาการลักษณะนี้มากกว่า 30 ครั้งใน 1 คืน หรือมีอาการหยุดหายใจมากกว่า 5 ครั้งภายใน 1 ชั่วโมง พบได้บ่อยในผู้ที่มีรูปร่างอ้วน เพราะคนอ้วนจะมีไขมันที่บริเวณต้นคอมากและลึนก็มีความใหญ่กว่าปกติ

ในขณะที่นอนหลับ ไขมันและลึนจะกดทับหลอดลม ทำให้หลอดลมตีบ เป็นสาเหตุให้หายใจไม่ออก หยุดหายใจ ไม่มีออกซิเจนสูดฉีดเลี้ยงตามร่างกาย และการที่ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอจึงทำให้เม็ดเลือดแดงมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่เดียวกัน คนที่มีรูปร่างอ้วนจะทำให้รูของเส้นเลือดมีขนาดเล็กลงและนั่นเป็นสิ่งที่อันตรายมาก เพราะการที่เม็ดเลือดแดงมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นนี้ จะไปอุดตันเส้นเลือดทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอก เพราะการที่เส้นเลือดอุดตันทำให้เลือดไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงหัวใจได้ หัวใจจึงไม่ทำงาน และเสียชีวิตในที่สุด

โรคนี้มีสาเหตุ 3 ชนิด

1. ภาวะทางเดินลมหายใจถูกอุดกั้นในผู้ป่วยที่เป็นโรคอ้วน ลึนจะใหญ่และมีไขมันมาก
2. เกิดจากสาเหตุที่สมองสั่งงานลงมาให้หายใจน้อยเกินไป มักจะพบในผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต
3. เป็นแบบผสมระหว่าง 2 แบบข้างต้น



ไขมันที่มากเกินไปและลึนที่ใหญ่กว่าปกติของคนอ้วน จะกดทับหลอดลม ทำให้หลอดลมตีบลงจนหายใจไม่ออก เกิดอาการหยุดหายใจในขณะนอนหลับ



Sleep Apnea T-Shirt เสื้อเซตที่เย็บกระเป๋าสีลูกเทนนิส ติดไว้ด้านหลังเสื้อ ใช้สำหรับให้คนไข้มีกอนอนตะแคง เพราะเมื่อนอนหงายจะรู้สึกไม่สบายตัว ด้วยมีลูกเทนนิสดันอยู่ด้านหลัง

■ วิธีการรักษา

เมื่อพบผู้ป่วยที่มีอาการ แพทย์จะทำการสวมใส่หน้ากาก เพื่อตรวจค้นหาตำแหน่งการอุดกั้นของทางเดินหายใจที่ทำให้เกิดโรค ในกรณีที่แก้ไขการอุดกั้นได้ด้วยการผ่าตัด ก็จะทำการผ่าตัด ซึ่งอาจจะเป็นการผ่าตัดง่าย ๆ เช่น เอาทอนซิลออก เพื่อเป็นการขยายทางเดินลมหายใจ

■ วิธี ไนโรส

1. ไม่ว่าคนผอมหรืออ้วน ท่าทางในการนอนมีความสำคัญมาก และท่านอนที่ดีที่สุดก็คือท่านอนตะแคง หลีกเลี่ยงการนอนหงาย เพราะเมื่อเรานอนหงายลิ้นจะอยู่ข้างหลัง ทำให้เกิดการกรน

2. วิธีการป้องกันการนอนกรนที่ได้ผลดีคือการสวมเสื้อ Sleep Apnea T-shirt ซึ่งเป็นเสื้อเชิ้ตธรรมดาที่ด้านหลังทำเป็นกระเปาะและใส่ลูกเทนนิสไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้เผลอนอนหงาย

3. เมื่อผู้ป่วยหยุดหายใจนาน ๆ ออกซิเจนในเลือดจะต่ำ ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดจะสูง หัวใจด้านขวาจะทำงานหนัก เพราะเส้นเลือดแดงและดำของปอดจะโป่งพองและหดตัว ฉะนั้นความดันของปอดจะสูงมาก ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ

4. สาเหตุหนึ่งของการเสียชีวิตกะทันหันก็คือ คลื่นไฟฟ้าของหัวใจผิดปกติ ที่เรียกว่า vt คล้าย ๆ กับอาการหัวใจเต้นรัว เราสามารถช่วยชีวิตผู้ป่วยได้โดยการบีบหัวใจสลับกับการเป่าปาก ทำซ้ำ ๆ จนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง สามารถรักษาเลือดและออกซิเจนให้ไหลไปเลี้ยงหัวใจผู้ป่วยในระหว่างรถพยาบาลได้ ถ้าปฐมพยาบาลดี ๆ จะสามารถยืดเวลาการรอดพยาบาลได้นานถึง 15-20 นาทีขึ้นไป



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.พิทยา เวชวิบูลย์สม
อายุรแพทย์โรคหัวใจ ศูนย์หัวใจพญาไท
โรงพยาบาลพญาไท 2

พาล่องเสียงอึกเสอ



เฉลิมชัย หัวหน้า รปภ. วัย 45 ปี ด้วยลักษณะอาชีพทำให้เขาต้องทำงานในเวลากลางคืน จะได้พักก็ต่อเมื่อถึงเวลาเช้าของวันถัดไป ทุกๆ วันเขาต้องทำงานตั้งแต่ 5 โมงเย็นจนถึง 8 โมงเช้า เฉลี่ยแล้วในแต่ละวันจะได้นอนพักเพียงวันละ 5 ชั่วโมงเท่านั้น

วันเกิดเหตุเขาไปทำงานตามปกติ แต่วันนี้เมื่อเฉลิมชัยตื่นนอนประมาณบ่าย 2 เขารู้สึกเจ็บคอ กะทันหัน พอบ่าย 3 โมงเขาเริ่มมีอาการตัวร้อนมากจึงไปพบแพทย์ก่อนที่จะไปทำงาน แพทย์วินิจฉัยและลงความเห็นว่า เป็นไข้หวัด เขารู้สึกโล่งใจและหวังว่าไม่กี่วันอาการคงหายดีตามปกติ

1 หุ่่มตรงของวันเดียวกัน เขาออกปฏิบัติงานตรวจสถานที่โดยรอบ ในขณะที่นั้นเองเขาเริ่มมีอาการไออย่างต่อเนื่องจึงรับประทานยาชุดที่ 2 ตามที่แพทย์สั่ง แต่อาการกลับเพิ่มมากขึ้น 3 ชั่วโมงถัดมา เมื่อถึงเวลาพักรับประทานอาหาร สัญญาณอันตรายประการที่ 3 ก็เกิดขึ้นคือ เขาไม่สามารถกลืนอาหารลงคอได้และรู้สึกเจ็บที่คออย่างรุนแรงเหมือนมีเข็มทับพันเล่มทิ่มแทง เขาจึงรีบพักผ่อนและหลังจากได้นอนพักสักครู่ เขาก็ออกตรวจอาคารอีกครั้ง ตอนนั้นเขาเสียงแหบแห้งและเสียงค่อยๆ หายไปในที่สุด แม้อาการจะแย่มากขึ้น แต่เขาก็ทนทำงานโดยไม่ยอมฟังเสียงร้องของร่างกายที่พยายามแสดงอาการออกมาให้เห็น ตั้งแต่เริ่มแรกคืออาการเจ็บคอ จนถึงขณะนี้เป็นเวลา กว่า 16 ชั่วโมงแล้ว เขาไม่สามารถปลงเสียงใดๆ ออกมาได้เลยและมีอาการเจ็บคอมากขึ้นเรื่อยๆ จนเริ่มหายใจไม่ออก โรคแสดงอาการมากขึ้น จนในที่สุด เขาเริ่มหายใจติดขัดจนไม่สามารถหายใจได้ตามปกติและเสียชีวิตลงในที่สุด เกิดอะไรขึ้นกับเขากันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่มีเวลานอนไม่เพียงพอ หรือผู้ที่ต้องทำงาน หรืออาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความหนาแน่นมากๆ จะมีโอกาสเสี่ยง เนื่องจากโรคนี้มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรียในอากาศ และพบมากในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

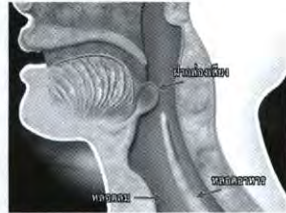
■ อาการที่พึงระวัง

เจ็บคอมาก ๆ ตัวร้อน และเสียงเปลี่ยน

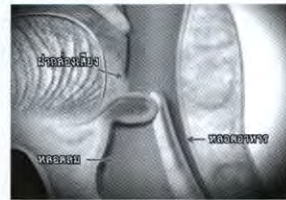
ลักษณะของโรค

ปกติเมื่อเราหายใจเอาอากาศผ่านเข้าไปทางจมูก ลงมาที่คอ ผ่านมาที่กล่องเสียงหรือลูกกระเดือก แล้วเดินทางต่อไปยังหลอดลมตรงบริเวณกระดูกหรือกล่องเสียงนี้จะมีฝาเปิดปิดทำหน้าที่ควบคุมอยู่ เวลาที่เราหายใจฝานี้จะเปิด ส่วนเวลากินอาหารฝานี้จะปิด เพื่อไม่ให้อาหารที่ทานเข้าไปตกลงไปในหลอดลมแล้วเกิดอาการสำลัก ในภาวะปกติฝาเปิดปิดนี้จะมีลักษณะเป็นแผ่นแบนๆ ไม่มีน้ำหนักและเปิดนิดๆ แต่เมื่อเกิดภาวะอหิวส ฝานี้จะบวมและมีน้ำหนักมากขึ้น สุดท้ายก็จะอุดอยู่ที่คอจนหายใจไม่ออก และเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุด

ใน 1 แสนคน จะพบผู้ป่วยโรคพาล์กล่องเสียงอหิวส 1 คน
คนอายุ 40-60 ปี ที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคนี้อีก
ผู้ชายมีความเสี่ยงมากกว่าผู้หญิง



ภาพแสดงพาล์กล่องเสียงอหิวส ซึ่งปกติมีหน้าที่ปิดหลอดลมขณะกินอาหาร เมื่อมีการอหิวสจะเจ็บรุนแรงเวลากินอาหาร และมีอาการไอ



ภาพแสดงพาล์กล่องเสียงอหิวสบวมไปปิดหลอดลมทำให้เสียงแหบ หากอาการรุนแรงจะทำให้หายใจไม่ออกและผู้ป่วยจะเสียชีวิตในเวลาต่อมา

วิธีการรักษา

ในการรักษาโดยทั่วไปมักจะตรวจไม่พบโรคนี้ เนื่องจากเวลาที่เรากำปากและมองเข้าไปตรงๆ จะไม่สามารถเห็นกล่องเสียงที่อยู่ลึกลงไปในลำคอได้ แต่หากไปตรวจรักษาที่กับแพทย์หูคอ จมูก จะมีอุปกรณ์ที่เป็นกระจกใช้ส่องลงไปดูในลำคอได้ และเมื่อเริ่มพบอาการอักเสบใหม่ๆ แพทย์จะให้ยาปฏิชีวนะที่สามารถยับยั้งเชื้อนี้ได้อย่างทันทั่วทั้งที่ หากเป็นมากขึ้นแพทย์จะให้ยาทางเส้นเลือดและต้องให้ออกซิเจนช่วย เพราะผู้ป่วยจะหายใจเองไม่ได้ กรณีที่เป็นมากถึงขนาดที่กล่องเสียงถูกอุดโดยลิ้นเปิดปิด แพทย์จำเป็นต้องใส่ท่อหายใจเข้าไปดำผ่านไว้เพื่อให้ผู้ป่วยหายใจได้ตามปกติ ในประเทศไทยพบ

ผู้ป่วยที่แสดงอาการกล่องเสียงบวมมากจนต้องเจาะคอชั่วคราวเพื่อใส่สายออกซิเจนเข้าไปช่วยหายใจแล้วเช่นกัน



ภาพแสดงการใช้ท่อช่วยหายใจ สอดลงไประหว่างฝากล่องเส้นเสียงที่อักเสบกับหลอดลมให้ผู้ป่วยหายใจได้

รู้ไว้ ไทโรส

เมื่อเกิดอาการเสียงแหบ คนส่วนใหญ่มักไปฉีดสเตียรอยด์เพื่อช่วยลดอาการอักเสบของฝาเปิดปิดกล่องเสียง ซึ่งในความเป็นจริงก็สามารถบรรเทาอาการได้จริง แต่วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อยหรือทำเป็นประจำ เพราะจะทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะอาหาร กระดูกพรุน และทำให้เกิดสิวได้ในเวลาต่อมา



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.กิติ ชนบธรรมชัย
แพทย์หัวหน้าศูนย์หู คอ จมูก
โรงพยาบาลพญาไท 2



ติดเชื่อในระบบทางเดินหายใจ

ครอบครัวเล็กๆ ครอบครัวหนึ่งของอุดมที่ยังอยู่กับงาน อุไร ภรรยาผู้มีหน้าที่ดูแลเอาใจใส่ทุกเรื่องภายในบ้าน รวมทั้งสามีและน้องบอล ลูกชาย กิจวัตรประจำวันของอุไรก็คือการออกกำลังกายที่ฟิตเนสอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง สุขภาพของเธอจึงค่อนข้างแข็งแรง วันหนึ่งน้องบอลไม่สบาย มีอาการไอแห้งๆ เธอจึงให้ลูกทานยาแล้วพักผ่อนแต่หัวค่ำ เช้าวันต่อมาทั้งอุดมและอุไรก็มีอาการไอเหมือนกัน ทั้งครอบครัวมีอาการไอลง 3 วัน หลังจากนั้นอาการไอของน้องบอลก็ดีขึ้น ทว่าอาการของอุดมและอุไรยังไม่มื่ออะไรเปลี่ยนแปลง เวลาผ่านไปถึง 2 สัปดาห์ ทั้ง 2 คนยังคงมีอาการไอและมีไข้สูงถึง 40 องศาเซลเซียส แต่เนื่องจากภาระหน้าที่ในการทำงานต้องมาก่อน อุดมจึงทำได้แค่ทานยาประทั่งอาการ โดยที่ร่างกายก็ยังไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เช่นเดียวกับอุไร เธอยังคงทานยาอย่างต่อเนื่องต่อไป

หลังจากนั้น 3 วัน อาการไอของอุดมดีขึ้น แต่อาการไอของอุไรยังไม่ดีเท่าที่ควร คราวนี้เธอนึกได้ว่าตัวเองนั้นเคยมีอาการไอเรื้อรังอย่างนี้เมื่อ 4-5 ปีก่อน แต่หายได้ด้วยกรทานยา เธอจึงไม่เคยไปตรวจที่โรงพยาบาลเลย

สัปดาห์ต่อมา อุไรรู้สึกหนาวมากจนผิปกติและปวดศีรษะอย่างรุนแรง เธอมีไข้ขึ้นสูงในวันรุ่งขึ้น จึงคิดจะไปตรวจที่โรงพยาบาล แต่จู่ๆ เธอก็เป็นลมหมดสติไป อุดมจึงพาเธอเข้ารับการตรวจที่โรงพยาบาล ผลการตรวจ CT Scan พบส่วนสีขาวจุดหนึ่งปรากฏขึ้นที่ปอด แพทย์วินิจฉัยว่าอุไรป่วยเป็นโรคปอดอักเสบ ทั้งๆ ที่ควรจะเกิดอาการเดียวกันนี้ขึ้นกับทั้งสามีและลูกชายของเธอ แต่เพราะเหตุใดอุไรถึงเป็นอยู่คนเดียว

■ กลุ่มเสี่ยง

คนทั่วไปมีโอกาสรับเชื้อโรคนี้ได้ง่ายผ่านลมหายใจ เนื่องจากเป็นเชื้อโรคที่มีอยู่ทั่วไปในอากาศ หรือตามพื้นดิน

■ อาการที่พึงระวัง

อาการติดเชื้อไมโครพลาสมา จะเป็นไข้ เจ็บคอ สำคัญที่สุดคือ ไอมาก ไอแรง ไอแห้งๆ เรื้อรังติดต่อกัน 3 สัปดาห์ขึ้นไป

ลักษณะของโรค

โรคติดเชื้ในระบบทางเดินหายใจ ไม่ใครพลาสมา คือการที่เชื้อโรคที่อยู่ตามพื้นดินในอากาศลอยเข้าสู่ร่างกาย เมื่อสูดลมหายใจเข้าไป เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจและแพร่กระจายไปยังอวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น ปอด เมื่อเซลล์ภูมิคุ้มกันเริ่มดักจับเซลล์เชื้อโรคเหล่านี้ก็จะทำให้ผู้ป่วยหายเป็นปกติโดยเร็ว แต่ในขณะที่เดียวกันผู้ป่วยบางรายอาการอาจยังไม่ดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะหลุมพรางของอาการไม่ใครพลาสมานั้นเอง คือตัวเชื้อโรคไปก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ทำลายเซลล์ของร่างกายเองด้วย การเกิดปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันทำลายเซลล์ของร่างกายเสียเองนี้จะเกิดขึ้นในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก

ในกรณีของอุไรนั้นอาการป่วยนี้เกิดขึ้นกับเธอเมื่อ 4-5 ปีก่อน เมื่อมีการติดเชื้อซ้ำทำให้ภูมิคุ้มกันที่สะสมไว้จากครั้งก่อนมีความรุนแรงเมื่อเปรียบเทียบกับกับผู้ที่ใช้ชีวิตไม่ถูกสุขลักษณะและมีระบบภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรงมากอย่างอุดมกลับไม่เป็นอะไรเลย แต่ทำไมคนที่ดูแลสุขภาพและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างอุไรกลับมีอาการที่หนักกว่า ที่จริงแล้วเป็นเพราะหลุมพรางของการที่ภูมิคุ้มกันทำลายเซลล์

ของร่างกายนั่นเอง ซึ่งคนที่มีภูมิคุ้มกันมากก็จะเกิดปฏิกิริยามากขึ้นตามไปด้วย ถ้าเกิดอาการติดต่อกันถึง 2 สัปดาห์ เยื่อหุ้มปอดนั้นก็เลยกลายเป็นชั้นเล็กๆ และทำให้เกิดโรคปอดอักเสบขึ้น การที่ผู้ป่วยละเลยและไม่ใส่ใจกับการนี้อาจทำให้เป็นหวัด และด้วยเชื้อโรคจากหวัดนี้เองจะทำให้มีอาการอักเสบที่ปอดมากขึ้นและทำให้เกิดไข้สูงอีกด้วยและจะพัฒนามาสู่อาการที่ร้ายแรงมากขึ้นก็คือ การติดเชื้อแทรกซ้อน ดังนั้นโรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนที่แข็งแรงและสามารถ योगโย ไปถึงโรคอื่นได้

โรคนี้เป็นโรคติดเชื้อชนิดหนึ่ง ไล่ตั้งแต่ระบบทางเดินหายใจ เริ่มจากโพรงจมูกเข้าไปที่หลังจมูก ในคอ หลอดลมใหญ่ หลอดลมฝอยในปอด จนกระทั่งถึงเนื้อปอด เมื่อเชื้อโรคจำนวนมากเข้าไปในทางเดินหายใจ โรคเหล่านี้จะทำให้เกิดปฏิกิริยาและเกิดการอักเสบ ทำให้มีอาการต่างๆ ตามมา



เชื้อโมโครพลาสมาที่ลอยอยู่ในอากาศและตามพื้นดิน
เดินทางเข้าสู่ร่างกายผ่านทางเดินหายใจ และจะแพร่
กระจายไปยังอวัยวะส่วนต่างๆ เช่น ปอด



เมื่อเกิดการอักเสบของเขื่อนนานเกิน 2 สัปดาห์ เยื่อหุ้ม
ปอดจะสลายกลายเป็นชั้นเล็กๆ ทำให้เกิดโรคปอด
อักเสบขึ้น

วิธีการรักษา

โดยทั่วไปแพทย์จะทำการรักษาโดยจ่ายยา
ให้คนไข้รับประทาน ยกเว้นกลุ่มที่เป็นปอด
อักเสบจึงจะฉีดยาาร่วมด้วย

รู้ไว้ ไกลโรค

วิธีป้องกันการแพร่เชื้อทุกชนิดของระบบ
ทางเดินหายใจ คือ ปิดปากเวลาไอ



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ปวิณ ชูรงค์เวโรจน์
แพทย์ประจำศูนย์ระบบทางเดินหายใจ
โรงพยาบาลพญาไท 1

โรคร้ายที่มากับสัตว์เลี้ยง



อารีย์อายุ 40 ปี เป็นเจ้าของร้านไนต์คลับแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ หลังหย่าขาดจากสามีที่ถูกเธอจับได้ว่าคบชู้ อารีย์เลือกที่จะมีความสุขกับการทำธุรกิจเพื่อสร้างเนื้อสร้างตัว เธอโหมงานหนักและมักกลับถึงบ้านราวตี 3 โดยมีเจ้าหญิง สุนัขแสนรู้เพื่อนคู่ชีวิตมาคอยต้อนรับหน้าบ้านอยู่เสมอ

แต่แล้วในวันหนึ่งเธอพบว่าตัวเองมีอาการคัดจมูกคล้ายเป็นหวัด และเหมือนมีก้อนอะไรบางอย่างอุดในช่องจมูก ไม่ว่าพยายามสั่งออกเท่าไรก็ไม่ออก สุดท้ายจึงทานยาแก้ไข้หวัดที่ซื้อมาจากร้านขายยา แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น เช้าวันนี้อาการคัดจมูกของเธอดีขึ้นแต่กลับมีอาการใหม่ขึ้นมา นั่นคือ ตาแดง ซึ่งเธอก็เดาเองว่าน่าจะมาจากการพักผ่อนน้อย

หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ ตาของเธอเกิดมีเลือดคั่งและรู้สึกถึงความเหนียวล้าที่มีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นเธอจึงไปซื้อยาหยอดตาเพื่อบรรเทาอาการ 1 สัปดาห์หลังจากนั้น อาการเลือดคั่งก็ดีขึ้น เธอจึงใช้ช่วงเวลาแห่งความสุขด้วยการเล่นกับเจ้าหญิง ทว่า... 5 วันผ่านไป เธอเริ่มโอ

ช่วงหลังนี้มีอาการแปลกๆ เกิดขึ้นกับเธออยู่เรื่อยๆ แต่อาการนั้นจะหายเป็นปกติอย่างกะทันหัน ไม่มีอาการเรื้อรังให้หนักกังวลใจสำหรับคนที่ต้องมุ่งทำมาหากิน ดังนั้น เธอจึงไม่เคยเข้ารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลเลย แต่ในที่สุดเธอก็กลับโอบ่่อยขึ้นเรื่อยๆ แม้เวลาเข้านอนก็ตาม เธอไม่สามารถนอนหลับสนิทได้ เธอหนาวสั่นหั่น และในขณะที่กำลังจะรับประทานยาแก้ไข้ เธอก็กลับโออย่างรุนแรงจนเป็นเลือด เธอถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลทันทีและผลตรวจพบว่าเกิดอาการอักเสบรุนแรงของปอดและหลอดลมใหญ่ เหตุใดจึงเกิดอาการปอดอักเสบรุนแรง เกิดอะไรขึ้นกับเธอกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

คนทั่วไปทุกเพศทุกวัยที่มีการสัมผัสใกล้ชิดกับสัตว์เลี้ยง ประเภทหมาและแมว มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น คนที่มีโรคในระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง รวมถึงโรคที่ทำให้ภูมิต้านทานต่ำ เช่น คนเป็นเบาหวาน

■ อาการที่พึงระวัง

เมื่ออยู่ใกล้ชิดและสัมผัสสัตว์เลี้ยงแล้วมีอาการคัดจมูกคล้ายเป็นหวัด เกิดการอักเสบบริเวณตา

ลักษณะของโรค

โรคที่ติดจากสัตว์เลี้ยงมีหลายชนิด กรณีของอาร์บี เรอติดเชื้อพาสตูเรลลา เพสติส มาจากสุนัข แต่ 80% ของคนที่ติดเชือนี้จะได้เชื้อจากแมว เชื้อนี้จะติดได้ 2 ทาง คือ เชื้ออยู่ในน้ำลายของสัตว์ เช่น หากเรามีรอยข่วน แล้วสุนัขหรือแมวเข้ามาเลียที่บริเวณรอยข่วน เราก็จะได้รับเชื้อทางเลือด ส่วนการรับเชื้ออีกทางหนึ่งซึ่งพบบ่อยคือ การรับเชื้อทางลมหายใจ เนื่องจากละอองที่อยู่ในลมหายใจของสัตว์ จะเข้าสู่ลมหายใจของเรา เมื่อมีการสัมผัส กอด คมกันอย่างใกล้ชิด

อย่างไรก็ตาม การรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ในบางครั้งอาจไม่ส่งผลให้เกิดอาการป่วยในทันที เนื่องจากเชื้อนี้จะโจมตีร่างกายให้ป่วยได้ก็เฉพาะในช่วงที่ภูมิคุ้มกันเราอ่อนแอเท่านั้น ในคนที่มีอาการเลี้ยงและสัมผัสสัตว์อย่างใกล้ชิดนั้น หากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แม้จะตรวจพบเชื้อ แต่ก็ไม่ยังส่งผลใดๆ ต่อร่างกาย ซึ่งในทางการแพทย์จะเรียกภาวะนี้ว่า *ฟลอรา* หรือเชื้อที่เป็นผู้อาศัยโดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

แต่สำหรับผู้มีร่างกายอ่อนแอหรือพักผ่อนน้อย หากได้รับเชื้อเข้าไปแล้วก็จะแสดงอาการทันที ซึ่งอาการที่อาจแสดงออกให้เห็นชัดเจน เช่น ไอ จาม คัดจมูกกลายเป็นหวัด หรือหากรับเชื้อเข้าสู่ตา ก็จะส่งผลให้ตาบวม อักเสบ



แบคทีเรีย *pastsrera* เป็นเชื้อโรคที่มีอยู่ในช่องปากของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม โดยมี 75% ในสุนัข และ 95% ในแมว



การจูบหรือหอมสัตว์เลี้ยงเป็นประจำ จะทำให้แบคทีเรีย *pastsrera* เข้าไปในโพรงจมูก

■ วิธีการรักษา

โรคนี้ไม่มีอัตราการเสียชีวิต เพราะสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยการให้ยาเพนนิซิลิน เตตราไซคลิน แต่ในกรณีที่มีการเสียชีวิตนั้น มักเกิดเพราะมีอาการร่วมจากโรคประจำตัวของ ผู้ติดเชื้อ เช่น คนที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน เป็นต้น ทั้งนี้แม้จะไม่มีอัตราการเสียชีวิต แต่ผู้อ่านต้องพึงระมัดระวัง หากเกิดอาการที่น่าสงสัย ต้องรีบพบแพทย์โดยทันที ไม่ควรซื้อยามาทานเอง



หากแบคทีเรีย *pastsera* เข้าไปที่ตา จะทำให้ตาอักเสบ

■ ภูมิคุ้มกัน

ความรักและการแสดงออกต่อสัตว์เลี้ยงที่เรารักเป็นเรื่องยากที่จะห้ามปราม แต่เพื่อเป็นการป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากอันตรายของโรคนั้น ผู้อ่านสามารถทำได้

จากที่เราทราบแล้วว่า การติดต่อกับหรือการรับเชื้อนั้นเกิดได้ 2 ทางคือน้ำลายและไอละอองจากการหายใจของสัตว์เลี้ยง ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันตนเองจากโรคดังกล่าว จึงต้องระมัดระวังไม่คลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงเมื่อเราเกิดรอยแผลหรือรอยขีดข่วนบนร่างกาย หรือเมื่อรู้สึกว่าคุณเองมีอาการไม่สบาย พักผ่อนน้อย หรืออยู่ในช่วงที่มีอาการของโรคประจำตัวเกิดขึ้น

และอีกแนวทางหนึ่งในการป้องกันโรคที่สามารถใช้ได้กับทุกโรคนั้นคือ การสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์
แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว
โรงพยาบาลพญาไท 2



กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ

พิภพเป็นเจ้าของธุรกิจแท็กซี่ที่เปิดกิจการมานานกว่า 20 ปี เขาตั้งใจทำงานหนักร่วมกับภรรยาจนถึงปัจจุบัน แม้จะมีอายุ 40 กว่าปีแล้ว แต่ยังรักการเที่ยวกลางคืนเป็นชีวิตจิตใจ ตกค่ำทีไร เขามักออกจากบ้านเพื่อไปเที่ยวไนต์คลับ และกลับถึงบ้านประมาณตี 2 กว่า เมื่อถึงบ้านก็ชอบนอนผึ่งแอร์เย็นจนหลับไปโดยไม่ห่มผ้า เป็นเช่นนี้ทุกวัน กระทั่งเช้าวันหนึ่งตื่นมา เขาไอและเหนื่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ จึงเข้าใจว่าตัวเองคงเป็นโรคหัดธรรมดา ตกค่ำก็ออกไปนั่งคุยกับเด็กนั่งตริคตามปกติ ฉะนั้น เวลาพักผ่อนในแต่ละวันจึงเหลือเพียง 3 ชั่วโมงเท่านั้น จึงไม่แปลกที่อาการหัดที่ควรจะหายดีใน 2-3 วัน กลับกลายเป็นอาการที่หนักมากขึ้นเรื่อยๆ และติดต่อกันเป็นเวลานาน กระนั้น ทุกกลางคืนเขาก็ออกท่องราตรีโดยไม่แยแสอาการป่วยไข้ รุ่งขึ้นจึงมีอาการแปลกๆ เพิ่มขึ้นอีกอย่างคือ เจ็บหน้าอก อีกทั้งการทำงานตามปกติกลับทำให้เขาเหนื่อยหอบ เจ็บหน้าอก ขณะที่อาการไอก็ยังคงมีอยู่

อาการทั้งหมดทำให้พิภพเป็นกังวล เขาตั้งใจไปหาหมอในเย็นวันนั้น ทว่าตกดึกเขากลับมุงหน้าไปไนต์คลับ และนั่นคือการเที่ยวคืนสุดท้ายในชีวิต ขณะดื่มและนั่งคุยกับสาว เขามีอาการหายใจไม่ออกขึ้นมากระทันหัน เขาถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล ทั้งหมดและพยาบาลพยายามยื้อร่างที่ไร้ชีวิตอย่างเต็มความสามารถ แต่ก็ไม่สามารถช่วยอะไรได้...เพียงแค่หัวดีจะทำให้เขาเสียชีวิตได้เลยหรือน่าสงสัยจริงๆ ว่าโรคร้ายอะไรกันแน่ที่มาคร่าชีวิตเขาไป

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้สูงอายุและเด็กจะมีความเสี่ยงเป็นหัดสูง กลุ่มผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ปอดอักเสบเรื้อรัง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง จะมีความเสี่ยงในการเป็นหัดสูงกว่าคนธรรมดา เมื่อเป็นแล้วก็จะป่วยนานและรุนแรงกว่าปกติ

■ อาการที่พึงระวัง

เป็นหัดนำมาก่อน แล้วไม่หาย ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว น้ำมูกไหล ผ่านไป 1-2 สัปดาห์ แทนที่จะหายเป็นปกติ กลับเริ่มเหนื่อยและเจ็บหน้าอก

ลักษณะของโรค

โรคที่มีอาการเริ่มต้นจาก “หวัด” เกิดจากการที่ปอดได้รับเชื้อไวรัสเข้าไป ทำให้เกิดการอักเสบอย่างรุนแรง และทำให้เกิดการขัดข้องของลมหายใจ เช่น หัวใจล้มเหลว

สาเหตุที่สำคัญเป็นเพราะอาการหวัดหน้าร้อนนั่นเอง อาการหวัดหน้าร้อนนั้นเกิดขึ้นจากไวรัสที่ชื่อว่า *ไวรัสค็อกซากกี* ได้เข้าไปเกิดแพร่เชื้อที่ลำคอ และเกิดอาการติดเชื้อขึ้น โดยปกติแล้วไวรัสเหล่านี้จะถูกกำจัดโดยภูมิคุ้มกันของร่างกาย และจะหายดีภายใน 2-3 วัน แต่ในกรณีที่ไม่ได้พักผ่อน พักผ่อนน้อย ดื่มน้ำ การใช้ชีวิตที่สู่มเสี่ยง ฯลฯ ทำให้เป็นหวัดติดต่อกันในระยะเวลาอันยาวนานกว่าปกติ นั่นเป็นเพราะกำลังภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง เป็นเหตุของการทำลายความสมดุลของระบบประสาทในร่างกาย ส่งผลต่อการลดลงของกำลังภูมิคุ้มกัน และนี่เป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นหวัดหน้าร้อน เป็นสาเหตุที่ทำให้ไวรัสในลำคอแพร่กระจายไปตามเส้นเลือดและกระจายไปทั่วร่างกาย ในที่สุดเมื่อไวรัสแพร่กระจายเข้าสู่หัวใจ จะไปทำลายกล้ามเนื้อหัวใจทันที การที่คนไข้รู้สึกหอบหายใจไม่ทันนั้น เป็นสัญญาณเตือนสำคัญให้ทราบก่อนที่จะเกิดหัวใจล้มเหลวขึ้น แต่ถ้ายังละเลย จะทำให้ไวรัสทำลายกีดกันหัวใจมากขึ้น

เรื่อยๆ ภูมิคุ้มกันในร่างกายจึงลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด

โดยทั่วไป เมื่อเป็นหวัด 2-3 วันร่างกายก็จะดีขึ้น แต่ส่วนที่ยังไม่ดีขึ้น เพราะมีการติดเชื้อแบคทีเรียเพิ่มเติม โดยเฉพาะจากในหลอดลมเอง ในทางเดินหายใจส่วนต้น ในผู้สูงอายุจะมีการอักเสบของทางเดินหายใจส่วนปลาย

อย่างไรก็ตาม การเป็นหวัดต่อเนื่องไม่ใช่สาเหตุของโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเสมอไป เพราะคนที่เกิดโรคนี้มักจะเป็นเมื่อมีความผิดปกติทางพันธุกรรมบางอย่าง เมื่อเป็นหวัดแล้วไม่หายเป็นปกติจะมีการจุใจที่มีเซลล์ของหัวใจทำให้เซลล์หัวใจอักเสบ ช้ำรุนแรงเสียหาย การทำงานของหัวใจบกพร่องลง ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการเหนื่อยหอบ เดินไม่ไหว ทำงานไม่ได้

โรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบนี้จะเป็นมากในคนที่เป็หวัดหน้าร้อน จำนวนผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ 50% เป็นโรคหัวใจวาย 40% รักษาหายเป็นปกติ และ 10% ที่เหลือนั้นเสียชีวิต เพราะเกิดการผิดปกติของทางเดินของชีพจรจนทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด

แม้แต่ในกลุ่มที่ไม่น่าจะเป็น เช่น คุณหมอนักศึกษาแพทย์ ทหารที่มีร่างกายแข็งแรง ก็มีโอกาเป็นได้ เรื่องหวัดจึงไม่ใช่เรื่องธรรมดาที่เราจะเพิกเฉยอีกต่อไป

■ วิธีการรักษา

เมื่อเป็นหวัด 3-4 วัน แล้วไม่หายต้องสงสัยว่ามีแบคทีเรียซ้ำเติมทางเดินหายใจ หรือมีโรคที่นอกเหนือจากหวัด ควรไปพบแพทย์ เพราะไวรัสคือจุลินทรีย์ที่มีชีวิต เพิ่มจำนวนได้ แบ่งตัวได้ ต้องทำลายให้หมดในเวลาอันสั้น ถ้าไม่หมดต้องระวัง เพราะอาจเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ซึ่งต้องพักให้หัวใจทำงานน้อยที่สุด ถ้ามาโรงพยาบาล แพทย์จะให้นอนโรงพยาบาลเพื่อพักผ่อนให้หัวใจทำงานน้อยที่สุด หลังจากนั้นจึงรักษาตามอาการและโรคที่เกิดขึ้น

■ รู้ไว้ ไก่โรค

1. เมื่อเป็นหวัดหน้าร้อนเกินกว่า 1 สัปดาห์ ต้องสังเกตตัวเอง พักผ่อนให้เพียงพอ และควรพบแพทย์
2. ควรปรับอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศไม่ให้หนาวจนเกินไป สวมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นร่างกายได้
3. ควรออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ วิตามินซีเป็นอาหารอย่างหนึ่งในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย แต่ไม่ใช่วิธีที่จะป้องกันหวัดได้อย่างจริงจัง
4. เมื่อเป็นโรคหัวใจแล้วมีอาการหอบ ต้องนั่งให้ศีรษะสูงเพื่อเปลี่ยนออกซิเจนได้
5. หวัดเกิดจาก 2 สาเหตุหลักร่วมกัน คือ ได้รับเชื้อหวัดมาจากผู้อื่น ร่วมกับภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของตนเองอ่อนแอลง

ในแต่ละปี มีผู้ที่เป็นหวัดแล้วพัฒนาไปเป็นกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบประมาณ 1 : 10,000 คน



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

รศ.นพ.ดาร์ล ดิตรีโกศล
อายุรแพทย์โรคหัวใจและแพทย์ที่ปรึกษา
ศูนย์หัวใจพญาไท
โรงพยาบาลพญาไท 2

ความดันโลหิตสูง สืบเนื่องจากโรคหลอดเลือดแดง



เกรศ อายุ 52 ปี มีอาชีพเป็นแม่บ้าน วันหนึ่งเธอได้รับเชิญไปงานคืนสู่เหย้าในรอบ 10 ปี เธอตัดสินใจไปร่วมงาน แต่รู้สึกถึงปัญหาเนื้อส่วนเกินที่ใบหน้า เธอจึงตั้งใจลดความอ้วนอย่างจริงจัง

เข้าวันรุ่งขึ้น เกรศรีบมาที่ฟิตเนสเพื่อออกกำลังกาย ชั้นแรกต้องตรวจความแข็งแรงของร่างกาย ก่อน เมื่อลองวัดความดันโลหิตก็พบว่าความดันโลหิตสูงถึง 140 เธอจึงคิดว่าเป็นเพราะน้ำหนักที่เพิ่มตามอายุ เธอจึงตั้งใจแน่วแน่ที่จะลดความอ้วน ได้ผล น้ำหนักเธอลดลงจริงๆ นั่นทำให้เธอรู้สึกดี ทว่าสามีกลับบ่นว่าเธอนอนกรนทำให้เขาอนไม่หลับ เธอเข้าใจว่าสาเหตุมาจากความอ้วน จึงยิ่งโหมการออกกำลังกายหนักขึ้นไปอีก แต่แล้วกลับเกิดความประหลาดขึ้นเมื่อเธอลองสวมแหวนที่จะใช้ใส่ไปงาน ปรากฏว่าสวมไม่เข้า

เมื่องานคืนสู่เหย้ามาถึง เธอได้เจอเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันนาน แต่กลับไม่มีเพื่อนคนไหนจำเธอได้เลย เพื่อนๆ หยิบภาพเก่าๆ มาดูกัน นั่นทำให้เกรศแปลกใจเป็นอย่างมากที่หน้าตาตัวเองเปลี่ยนไปมากขนาดนี้ เธอวิ่งไปที่ห้องน้ำมองตัวเองในกระจกและพบว่าหน้ามีรอยเหี่ยวย่นมากขึ้น จมูกตกปากก็มีรอยเหี่ยวย่นมากขึ้น พลันเธอรู้สึกเจ็บหน้าอกอย่างรุนแรง เธอช็อกและล้มลงไป โชคดีที่เพื่อนๆ เดินเข้ามาเห็นจึงช่วยเธอไว้ได้อย่างทันท่วงที ตกลงแล้วเธอเป็นโรคร้ายอะไรกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

มักพบในคนอายุ 40 - 50 ปี เป็นเนื้องอกของต่อมใต้สมองที่ทำให้เกิดโรคแอดดโรคเมการี มีอาการเริ่มต้นจากความดันโลหิตสูง

■ อาการที่พึงระวัง

ตามัวลงเรื่อยๆ มักเป็นข้างใดข้างหนึ่ง สังเกตได้จากการกรอกดวงตาไปมาว่าสุดหรือไม่ และดูว่าสายตาศักติใหม่ อาการเบื้องต้นในบางคนไม่ถึงกับกรอกตาไม่ได้ แต่บางคนเมื่อกรอกตาจะเห็นภาพซ้อน



สมองมีเนื้องอกบริเวณต่อมใต้สมอง ทำให้หลังซอร์โมนในการเจริญเติบโต ออกมาผิดปกติ

ลักษณะของโรค

เมื่อเป็นโรคแอดครอเมการี ส่วนที่สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงเด่นชัดที่สุดคือ **ใบหน้า** เมื่อเปรียบเทียบใบหน้าปัจจุบันและในอดีต จะเห็นได้ว่า ผู้ป่วยจะมีหน้าที่ใหญ่ขึ้นกว่าเดิมอย่างชัดเจน ทั้งนี้สามารถสังเกตได้ 4 จุดด้วยกัน คือ ริมฝีปากมีลักษณะอวบอ้วนขึ้น จมูกมีขนาดใหญ่ขึ้น โดยขยายไปทางด้านข้าง คิ้วจะห่างกันมากขึ้น เนื่องจากกระดูกหน้าผากขยายกว้างออกไป ซี่ฟันจะยื่นออกมามากกว่าเดิม ทำให้ฟันห่าง ขบฟันไม่สนิท

โรคแอดครอเมการี คือโรคชนิดหนึ่งี่ร่างกายตอบสนองต่อโกรท ฮอร์โมนที่สูงผิดปกติ หรือ ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต ซึ่งธรรมชาติฮอร์โมนตัวนี้มีทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก เพียงแต่เด็กมีมากกว่า **โกรท** คือฮอร์โมนที่สร้างมาจากต่อมใต้สมอง ซึ่งการที่ต่อมใต้สมองจะสร้างฮอร์โมนผิดปกติขึ้นมาได้แสดงว่ามีการขยายตัวของต่อม เช่น มีเนื้องอกที่ต่อมใต้สมอง จึงสร้างฮอร์โมนหลายๆ ชนิด ก็จะทำให้หลังโกรท ฮอร์โมนเยอะขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อทั้งหมดในร่างกายขยายใหญ่ขึ้น ไม่ว่าจะใบหน้า ลำตัว แขน ขา หรือแม้แต่เนื้อเยื่อภายใน คือกล้ามเนื้อหัวใจ หลอดเลือดจะหนาตัวขึ้น แต่อวัยวะที่ควรระวังต่อการขยายขนาดมากที่สุดคือ การขยายของหลอดเลือด เพราะเมื่อผนังหลอดเลือดขยาย



ลิ้นที่ใหญ่ขึ้นไปอุดทางเดินหายใจ

ตัวใหญ่ขึ้น จะทำให้ยากต่อการไหลเวียนของเลือด จึงทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เพราะร่างกายจะพยายามเพิ่มความดันเพื่อให้เลือดผ่านท่อเล็กๆ นี้ไปได้ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีการพัฒนาไปอย่างช้าๆ จึงยากแก่การสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงได้เองหรือแม้แต่คนรอบข้าง อีกอาการหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ **การกรน** เนื่องจากฮอร์โมนเจริญเติบโตที่หลังออกมา มีมากผิดปกติ ส่งผลให้ลิ้นมีขนาดบวมใหญ่ขึ้น เวลานอน ลิ้นจะเข้าไปอุดทางเดินหายใจ

ที่สำคัญคือ ความเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกมาทางร่างกายนั้นจะค่อยๆ แสดงออกมา เริ่มจากโครงสร้างของใบหน้าเสีย รูปหน้าเปลี่ยน ต่อมาคือกล้ามเนื้อหัวใจขยายใหญ่ขึ้น หลอดเลือดทั่วร่างกายตีบตัน ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย หลอดเลือดไปเลี้ยงสมองและไตไม่พอ

วิธีการรักษา

1. ใช้น้ำยาเพื่อลดฮอร์โมน ลดผลสืบเนื่องจากฮอร์โมน
2. ผ่าตัดเนื้ออกทิ้งไป หรือลดขนาด
3. การฉายแสงเพื่อทำลายเนื้ออกที่หลงเหลือ หรือเนื้ออกที่อยู่ในบริเวณที่ผ่าตัดไม่ได้



กระดูกและนิ้วบวม โรคนี้จะทำให้ทุกส่วนของร่างกายมีขนาดขยายใหญ่ขึ้นเป็นเท่าตัว

รู้ไว้ ไกลโรค

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผักสมุนไพรบางชนิดเชื่อกันว่าลดความดันโลหิตสูงได้ เช่น คื่นช่าย กระเจี๊ยบ ใบบัวบก มะระขี้นก แม้ว่าจะยังไม่มีการวิจัยทางการแพทย์รองรับ แต่การรับประทานผักเหล่านี้ซึ่งเป็นอาหารอยู่แล้วเพื่อลดความดันโลหิตก็ไม่ได้อันตรายแต่อย่างใด
2. เมื่อมีอาการเสียง ควรไปตรวจกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะลำพังการตรวจร่างกายประจำปี จะไม่มีการตรวจฮอร์โมนชนิดนี้ ต้องมีข้อบ่งชี้หลายๆ อย่างที่ทำให้แพทย์สงสัยถึงจะตรวจ



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ธีรชัย ผาณิตพงศ์
ประสาทศัลยแพทย์ศูนย์สมองและระบบประสาท
โรงพยาบาลพญาไท 3



เวียนศีรษะ-ขมขื่น

เอกชัย เป็นเจ้าของศูนย์บริการซ่อมรถยนต์ขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง แม้จะอายุ 50 ปีแล้ว แต่เขายังคงลงมือซ่อมรถเอง เนื่องจากยังขี้แข็งแรง ทะมัดทะแมง และไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยเลยแม้แต่บ่อย

กระทั่งเย็นวันหนึ่ง เขาเกิดอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ ทั้งๆ ที่โดยปกติแล้วเขาจะมีภาวะความดันโลหิตค่อนข้างสูงมาตลอด แต่ก็ไม่เคยมีอาการหน้ามืดเลย แต่วันนี้เขาทำงานหนักจึงคิดว่าคงจะเป็นเพราะเหนื่อยเกินไป เมื่อเข้าใจดังนั้นเขาจึงไม่ได้ใส่ใจความผิดปกติจากอาการหน้ามืดที่เกิดขึ้น

3 วันต่อมา ขณะที่เขาใช้ตาข่ายขวาล้างดูระดับพื้นผิวของรถยนต์ เขากลับรู้สึกหน้ามืด ตามัวมองเห็นภาพไม่ชัดเจน และเมื่อใช้ตาข่ายเล็งดูกลับมองเห็นชัดเจนตามปกติ เขาจึงคิดเอาเองว่าเป็นเพราะอายุที่มากขึ้น ผ่านไปเพียง 1 สัปดาห์ ขณะที่เอกชัยล้มตัวลงนอน อยู่ๆ ก็รู้สึกเหมือนได้ยินเสียงเครื่องจักรเคลื่อนไหวอยู่ในหู และทำให้เขาตกใจตื่น จึงเริ่มรู้สึกกังวลและตั้งใจไปหาหมอ แต่ด้วยงานที่รัดตัวจึงทำให้เขาไม่สามารถไปพบคุณหมอได้ตามที่ตั้งใจไว้ กระทั่งวันหนึ่ง ขณะทำงานตามปกติ อยู่ๆ แขนข้างขวาก็ไม่มีแรง ทำให้ประแจหลุดจากมือตกลงพื้น แม้เขาจะพยายามเท่าไรก็ไม่สามารถเก็บประแจชิ้นนั้นมาได้ แต่เมื่อลองบีบนิ้วมือข้างขวาและลองหยิบประแจชิ้นอีกครั้งก็สามารถยกขึ้นมาได้ เขาจึงตั้งใจไปหาหมอวันพรุ่งนี้ ทว่าเมื่อเขาตื่นมาในวันรุ่งขึ้น ร่างกายครึ่งหนึ่งไม่สามารถรับความรู้สึกได้เลย ภรรยาจึงโทรแจ้งรถพยาบาลเพื่อนำตัวเอกชัยส่งโรงพยาบาลในทันที ซึ่งอาการดังกล่าวถือเป็นอาการร้ายแรงของโรคหลอดเลือดในสมองอุดตัน เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

■ กลุ่มเสี่ยง

บุคคลที่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง กลุ่มคนที่มีอาการความดันโลหิตสูง และครอบครัวที่มีประวัติผู้สูงอายุเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อ้วน ไขมันในเลือดสูง เครียด ไม่ออกกำลังกายและพักผ่อนน้อย

■ อาการที่พึงระวัง

อาการหน้ามืด สมรรถภาพในการมองเห็นน้อยลง ได้ยินเสียงก้องในหู

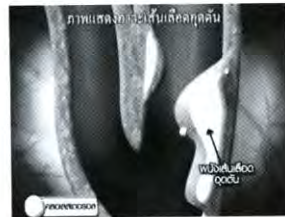
ลักษณะของโรค

โรคนี้เกิดจากภาวะของเส้นเลือดแดงมีลักษณะผนังหนาขึ้น รูตีบแคบลง ความยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้ทางเดินของเลือดที่ลำเลียงออกซิเจน และอาหารไปที่สมองแคบลง การหมุนเวียนของเลือดจึงเป็นไปอย่างยากลำบาก ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองจึงไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายแสดงความผิดปกติต่างๆ เกิดขึ้น

ปัจจุบันมีผู้เสียชีวิตเนื่องจากเนื้อสมองตาย (Cerebral infarction) มากถึงประมาณ 90,000 คน และ 10% จากจำนวนนี้มีสาเหตุมาจากโรคเส้นเลือดที่สมองอุดตัน และคาดว่าจะมีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ฉะนั้นหากคุณเป็นคนที่ชอบรับประทานทานอาหารมันๆ จึงพึงระวังโรคนี้ให้ดี



ผนังเส้นเลือดถูกทำลาย การเกิดทางแยกที่เส้นเลือดใหญ่ บริเวณทางด้านลำคอ ทำให้ลักษณะการเดินของเลือดเป็นระลอกคลื่นอย่างรวดเร็ว เลือดไม่สามารถรับความดันเลือดที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ได้



คอเลสเตอรอลอุดตันในเส้นเลือด ผนังเส้นเลือดอุดตัน ทำให้เลือดไม่สามารถไหลเวียนได้สะดวก



ภาพสาเหตุการขาดเลือดที่สมองชั่วคราวเกิดจากเลือดคั่งผ่านเส้นเลือดและอุดตันในเส้นเลือด

■ วิธีการรักษา

ในระยะเริ่มต้นที่แสดงอาการชั่วคราวแล้วดีขึ้นเอง แพทย์จะให้รับประทานยาเพื่อป้องกันการจับกลุ่มของเลือด และในการรักษาจำเป็นต้องรับประทานยาในระยะยาว กรณีที่อาการอยู่ในช่วงที่หลอดเลือดถูกอุดตันไปแล้ว ถ้ามาถึงโรงพยาบาลเร็วแพทย์จะรักษาโดยการฉีดยาละลายลิ่มเลือดเข้าทางหลอดเลือดดำทันที หรือแพทย์อาจเลือกใช้วิธีใส่สายสวนเข้าไปขยายหลอดเลือดที่ตบั้นนั้นออกแล้วจ่ายยาให้รับประทานต่อไป

■ รู้ไว้ ไก่โรน

ตัวอย่างอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด สำหรับความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหารแต่ละชนิด จำนวน 1 งาน

1. พิซซ่า คอเลสเตอรอล 876 แคลอรี ไขมัน 48 กรัม
2. ข้าวมันไก่ คอเลสเตอรอล 596 แคลอรี ไขมัน 24.7 กรัม
3. กะเพราไก่ไข่ดาว คอเลสเตอรอล 554 แคลอรี ไขมัน 21.2 กรัม
4. ขนมหุ้น คอเลสเตอรอล 483 แคลอรี ไขมัน 16.3 กรัม
5. ข้าวขาหมู คอเลสเตอรอล 450 แคลอรี ไขมัน 16.4 กรัม



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.สุรพงศ์ อ้าพันวงษ์
รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
กลุ่มการแพทย์และธุรกิจต่างประเทศ
เครือโรงพยาบาลสุวภาไทย

เบาหวานประเภทที่ 1 แบบรุนแรง



ตะวัน เป็นครูสอนพิเศษที่ฟิตพร้อมร่างกายอยู่เสมอ เขาไม่เคยละเลยสุขภาพ ทั้งยังดูแลเรื่องโภชนาการให้ถูกสุขลักษณะ ด้วยการทานผักและดื่มน้ำผลไม้เป็นประจำ วันหนึ่งหลังจากสอนพิเศษเสร็จ เขามีอาการเจ็บคอและมีไข้อ่อนๆ ซึ่งถือเป็นอาการหวัดปกติทั่วไป ด้วยความมั่นใจในสุขภาพที่แข็งแรงของตัวเอง จึงคิดว่าตัวเองไม่เป็นอะไรมากและไปทำงานต่อ แต่เมื่อกลับถึงบ้าน เขากลับมีอาการปวดที่ต้นคอและลำตัว เขาบรรเทาอาการป่วยนั้นด้วยการทานยาแก้ปวด 2 เม็ดเท่านั้น และโชคดีที่วันรุ่งขึ้นเป็นวันหยุด จึงได้พักผ่อนอยู่กับบ้าน เหมือนทุกอย่างจะเป็นไปได้ด้วยดี แต่เขากลับมีอาการใหม่เพิ่มอีกคือ การบัสสาวะบ่อยมากและคอแห้งตลอดเวลา จากเข้าจรวดเย็น เขาดื่มน้ำถึง 4 ลิตร แต่ตกตึกเขากลับมีสภาพอิดโรยและอาเจียนอย่างรุนแรง กระนั้นเขาก็ยังเชื่อว่าตัวเองเป็นไข้หวัดธรรมดา

เช้าวันรุ่งขึ้น เป็นวันที่เขานัดพาลูกไปเที่ยวสวนสัตว์ แต่เขายังนอนชมอยู่ ลูกจึงอแงและเข้าไปปลุกเพื่อทวงสัญญา เขาหายใจยาวแต่ไรสติและไม่ยอมลืมนดา ตะวันจึงถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลอย่างเร่งด่วน เพียง 1 ชั่วโมงให้หลัง หลังจากถึงโรงพยาบาล เขาสิ้นลมหายใจในที่สุด

จากอาการหวัดธรรมดาจนถึงวันที่เสียชีวิต เป็นเวลาเพียงแค่ 2 วันเท่านั้น โรคร้ายอะไรกันแน่ที่ทำให้เขาจากไปด้วยเวลาอันรวดเร็วเช่นนี้

■ กลุ่มเสี่ยง

โรคทางพันธุกรรม คือมีญาติเป็นโรคเบาหวาน โอกาสเสี่ยงก็มีมาก หากเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 อายุที่มากขึ้นก็เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยง รวมถึงผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย บริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานประเภทที่ 1 มักอายุน้อย ไม่อ้วน ส่วนประเภทที่ 2 มักตัวใหญ่ อายุมาก น้ำหนักเยอะ

■ อาการที่พบบ่อย

เป็นหวัด ไข้ บัสสาวะบ่อย (มากกว่า 4 ครั้ง/1 วัน) คอแห้งและดื่มน้ำมาก ผิดปกติ อาการเหล่านี้เกิดจากการที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง อาการหน้าบวมจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในระยะท้ายๆ

ลักษณะของโรค

ไอ ตื่นน้ำมาก บัสสาวะบ่อย

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ผู้ป่วยมีน้ำตาลในเลือดสูง แบ่งได้เป็น 2 ประเภท ที่เรารู้จักกันดีก็คือ เบาหวานประเภทที่ 2 ซึ่งส่วนใหญ่คนที่เป็นเบาหวานในกลุ่มนี้จะเป็นคนที่รับประทานเยาะรูปร่างจึงมักจะอ้วนเกินมาตรฐาน ส่วนเบาหวานประเภทที่ 1 เป็นเบาหวานที่พบได้น้อยมาก และไม่เกี่ยวกับการใช้ชีวิต แต่พบได้ในกรณีที่ขาดอินซูลินอย่างสิ้นเชิง

อินซูลินเป็นฮอร์โมนประเภทหนึ่ง ผลิตจากตับอ่อนในระบบธรรมชาติ คือเส้นทางเดินของอาหาร เมื่อรับประทานอาหารประเภทแป้งคาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยสลายในระบบทางเดินอาหาร และนำไปใช้สร้างพลังงานในการดำรงชีวิต เช่น ใช้ในการหายใจ กระทบตา ในภาวะปกติ อินซูลินคือตัวที่นำกลูโคสไปในเซลล์นั้นๆ เซลล์ไม่สามารถใช้กลูโคสได้หากไม่มีอินซูลิน ในภาวะพร่องอินซูลิน เซลล์ไม่สามารถนำพลังงานไปใช้ได้เลย ถ้าเป็นอวัยวะสำคัญ เช่น สมอง หากสมองเกิดการขาดพลังงานโดยเฉียบพลันถึงทานอาหารเยาะก็ไม่สามารถนำพลังงานไปใช้ได้ ทำให้น้ำตาลในเลือดดล้น

ธรรมดาแล้ว การรับประทานอาหารปกติเมื่อร่างกายดูดซึมพลังงาน อินซูลินนำกลูโคสไปยังเซลล์ การพร่องอินซูลินทำให้ร่างกายใช้

จากการสำรวจทั่วโลกเมื่อปี 2550 พบผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง 246 ล้านคน เป็นชาวเอเชียถึง 4 ใน 5 ของคนทั่วโลก

พลังงานจากกลูโคสไม่ได้ จึงดึงไขมันและกล้ามเนื้อมาย่อยสลาย เกิดการเผาผลาญไขมัน คนไข้จึงน้ำหนักลด น้ำหนักจะลดลงอย่างรวดเร็วอย่างมีนัยสำคัญ ประมาณ 10% ของน้ำหนักเริ่มต้น ภายในระยะเวลาอันสั้น รวมทั้งโปรตีนจากกล้ามเนื้อจะถูกนำมาย่อยสลายชัดเจน น้ำตาลที่ไม่ได้ใช้จึงล้นอยู่ในเส้นเลือดจนเลือดกลายเป็นน้ำตาล น้ำเชื่อม เมื่อไปถึงไต ไตกรองเอาน้ำตาล น้ำหวานออกไป บัสสาวะจึงมีน้ำตาล เมื่อเป็นโรคนี้นับอ่อนจะใช้เวลาในการถูกทำลายหลายปี แต่ก็มีการกรณีที่นับอ่อนถูกทำลายอย่างรวดเร็วไม่กี่วัน ซึ่งจะทำให้เสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็วเช่นกัน

สำหรับเบาหวานแบบที่ 1 กับโรคหัดนั้นเมื่อเป็นไข้หัด ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสมากกว่าแบคทีเรีย ไวรัสจากลมหายใจจะเข้าสู่กระแสเลือด อาจไปทำลายตับอ่อนจนตับอ่อนหยุดทำงานได้ เมื่อไม่มีอินซูลินในร่างกาย ก็เกิดผลแทรกซ้อน เกือบแรมไม่สมดุ อวัยวะต่างๆ เสียการทำงาน และเสียชีวิตในที่สุด

วิธีการรักษา

เบาหวานถือเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง นอกจากจะรักษาตามแผนการรักษาที่แพทย์ให้แล้ว ยังต้องตรวจเป็นระยะๆ เช่น ตรวจตา ตรวจไต ตรวจหัวใจ ตรวจเท้าแล้ว ยังต้องอาศัยการปฏิบัติตนของผู้ป่วย เช่น การควบคุมอาหาร แต่ยันทานอาหารครบ 5 หมู่ ห้ามทานของหวาน ขนม และน้ำอัดลม ต้องจำกัดอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับคนเป็นเบาหวาน และต้องหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



อินซูลินที่ลดน้อย จึงไม่สามารถดักจับน้ำตาลได้ ทำให้เกิดความผิดปกติขึ้นในร่างกาย แม้แต่เซลล์สมองก็ไม่สามารถดักจับน้ำตาลไว้ได้

รู้ไว้ ไก่โรค

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถมีชีวิตอยู่อย่างยืนยาวได้ หากปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด
2. ถ้าไม่รักษาเบาหวานเป็นระยะเวลา 3-5 ปี จะมีภาวะแทรกซ้อนในหลายระบบ เพราะความผิดปกติของระบบตา ระบบหลอดเลือดแดง จะส่งผลไปยังระบบอวัยวะที่หลอดเลือดแดงไปหล่อเลี้ยง เช่น สมอง ประสาท หัวใจ ไต และตา ซึ่งอาจยังผลให้ตาบอดได้



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.รุ่งอรุณ สัมหิตถกการ
อายุรแพทย์-ผู้อำนวยการแพทย์
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี 1



เชื้อราในโพรงไซนัส

มาลี เจ้าของร้านขายของแห่งหนึ่ง เธอมีกิจวัตรประจำวันที่โปรดปรานคือ การพูดคุยกับเพื่อนบ้านและรับประทานขนมของโปรดอยู่ตลอดเวลา วันหนึ่ง ในขณะที่เธอกำลังนั่งพูดคุยกับเพื่อนบ้านอยู่นั้น เธอเริ่มรู้สึกว่ามีน้ำมูกสีเขียวข้นไหลออกมาจากจมูกข้างขวาเพียงข้างเดียว แต่มาลีก็ไม่ได้คิดว่าเป็นเรื่องใหญ่ โดยหารู้ไม่ว่าอาการที่เกิดขึ้นกับเธอ นั้นเป็นสัญญาณเตือนแรกของโรคร้าย

3 วันต่อมา ได้เกิดอาการผิดปกติขึ้นกับเธออีกครั้ง เมื่อรู้สึกว่ามีอาการไม่คอยดีเธอก็ไม่มีอาการมึนแต่ร้านเหมือนแต่ก่อน จึงไม่คอยได้ทำความสะอาดร้านอย่างที่เคย แต่สิ่งที่ทำเป็นประจำ เช่น การรับประทานขนมปัง เธอยังคงปฏิบัติเป็นปกติ ดังนั้น เมื่อลูกค้าออกจากร้านไป เธอก็หยิบขนมที่เธอโปรดปรานขึ้นมาทานเหมือนทุกวัน แต่ทันใดนั้นเธอก็รู้สึกเจ็บแสบด้านขวาขึ้นมาอย่างกะทันหัน และเมื่อลองส่องดูในกระจกก็ไม่พบร่องรอยที่ผิดปกติใดๆ เธอจึงไม่ได้ใส่ใจจะโรยักและปล่อยเอาไว้เช่นนั้น

เพียงไม่นาน เธอเริ่มรู้สึกมีอาการเจ็บที่ตาข้างขวา ลักษณะเหมือนมีอะไรอยู่ข้างในตา เมื่อสังเกตดูตาและบริเวณรอบๆ ก็ไม่มีอาการบวมแต่อย่างใด เธอจึงใช้ยาหยอดตาที่มีอยู่หยอดเพื่อบรรเทาอาการเจ็บ โดยยังไม่ทันคิดที่จะไปโรงพยาบาล ระยะเวลา 2 วันหลังจากอาการเจ็บที่ตา เข้าวันหนึ่งอาการร้ายแรงที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น ตาของเธอเกิดอาการบวมแดงอย่างรุนแรง เปลือกตาของเธอไม่สามารถเปิดขึ้นได้ ที่สุด...ความโชคร้ายมาเยือน เมื่อตาข้างขวาของเธอต้องสูญเสียการมองเห็น

ถ้าไม่เธอจึงต้องประสบกับความโชคร้ายที่รุนแรงขนาดนี้ และต้นเหตุที่เกิดขึ้นทั้งหมดคืออะไรหรือเพียงเพราะอาการหวัดคัดจมูกที่เกิดขึ้นกับเธอในตอนแรก ...กว่าจะรู้ตัวก็สายไปเสียแล้ว

■ กลุ่มเสี่ยง

คนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น เบาหวาน ซึ่งจะทำให้อาการของโรครุนแรงมากยิ่งขึ้น รวมถึงผู้มีการภูมิแพ้และหอบหืด เนื่องจากการรับเชื้อจะขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและภูมิคุ้มกันของเรา



อาการที่พึงระวัง

การเฝ้าระวังโรค สามารถทำได้ 2 ส่วน คือ

เฝ้าระวังเชื้อในที่ทำงาน บ้าน หรือ ที่อยู่อาศัย หากพบเห็นต้องกำจัดทันที เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

เฝ้าระวังสุขภาพร่างกายของตนเอง ต้องสังเกตว่าตนเองมีน้ำมูกหรือไม่ และ น้ำมูกที่ไหลออกมานั้นมาจากจมูกข้างเดียว บ้างหรือไม่ ซึ่งอาการที่เกิดจากการรับเชื้อ จะเริ่มจากอาการคัดจมูก และอาการปวด บริเวณแก้ม จนถึงอาการร้ายแรงที่เกิดจาก เชื้อราเข้าไปสะสมอยู่ในโพรงจมูก



เชื้อราเข้าไปในจมูกด้านขวา เข้าไปสะสมในโพรงจมูกเป็นจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ



แสดงการเจริญเติบโตของเชื้อรา

ลักษณะของโรค

ไซนัส คือ โพรงอากาศที่อยู่รอบๆ จมูก ปกติมีอยู่ 4 คู่ คือ ไซนัสที่บริเวณหน้าผาก หัวตา ข้างแก้ม และฐานกะโหลก ลักษณะของไซนัสเป็นโพรงอากาศซึ่งมีเยื่อที่ติดต่อกับจมูก มีรูติดต่อกับจมูกทุกไซนัส โดยมีหน้าที่ทำให้กะโหลกเราเบา พูดแล้วมีเสียงก้องอยู่ในจมูก สร้างเยื่อเมือกเพื่อขับออกทางจมูก ช่วยผลัดดินฝุ่นละออง หรือเชื้อโรคให้ไหลลงไปในคอเพื่อเป็นเสมหะ ทำความอบอุ่นให้กับอากาศที่ไหลเข้าไปในจมูก ช่วยให้ความชุ่มชื้น ดังนั้น เมื่อเชื้อราเข้าสู่โพรงจมูก โดยเฉพาะในช่วงที่ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรงพอจึงทำให้เราเกิดอาการที่เรียกว่า **ไซนัสอักเสบ** หรือ **โรคไซนัส** นั่นเอง ทั้งนี้เชื้อราที่เกิดขึ้นได้ง่ายและอันตรายที่สุดก็คือ **Aspergillus** ซึ่งจะพบมากตามผนังบ้านที่มีรอยดำหรือตามซอกประตูนั้นเอง

หากเรารับเชื้อเข้าไปแล้ว อาการของโรคจะเริ่มต้นจากอาการหวัด จากนั้นโพรงจมูกจะเกิดการอักเสบ เป็นโพรงจมูกอักเสบ กลไกที่ทำให้เกิดไซนัสก็คือ ทุกไซนัสจะมีรูเปิดที่จมูก เมื่อมีการอักเสบเกิดขึ้น ท่อที่ร้อยเชื่อมกันของไซนัสก็จะปิด ทำให้ขับเมือกหรือสิ่งสกปรกออกมาไม่ได้ก็จะทำให้เกิดการอักเสบ และลุกลามไปยังอวัยวะข้างเคียง เช่น ลูกตา หรือสมอง ซึ่งไซนัส



ที่หัวตาจะอยู่ใกล้ตาที่สุด มีเพียงกระดูกแผ่นบางๆ กันอยู่เท่านั้น

อาการที่บ่งบอกว่าร้ายแรง คือ จากอาการหวัดปกติ ประมาณ 7 วันควรจะหาย แต่หากมีอาการเกิน 7-10 วัน แล้วไม่ดีขึ้นแม้กินยาลดอาการแล้ว อาการลุกลามที่สังเกตได้คือน้ำมูกมีสีเขียวข้นขึ้น คัดจมูกมากขึ้น จมูกไม่ได้กลิ่น จากนั้นจะมีอาการน้ำมูกเป็นเลือด ปวดข้างแก้ม ปวดหัวตา หรือปวดหน้าผากตามมา



เมื่อมีการแพร่กระจายของเชื้อราที่บริเวณโพรงจมูกขึ้น เชื้อราเจริญเติบโตและแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ทำให้มีผลกระทบไปถึงบริเวณประสาทตาได้

■ วิธีการรักษา

การรักษาคือ ใช้วิธีการผ่าตัดเปิดโพรงจมูกให้กว้างออก มิใช่การตัดไชนัสทิ้ง เพียงเปิดโพรงอากาศให้กว้างออกเพื่อเอาเชื้อราที่อยู่ข้างในออกให้หมด แล้วล้างทำความสะอาดเชื้อรา เพื่อให้อากาศหรือน้ำมูกถ่ายเทออกมาข้างนอกได้ นอกจากการรักษาด้วยวิธีผ่าตัดแล้ว ยังอาจเพิ่มเติมด้วยการพ่นหรือกินยาสเตียรอยด์ เพื่อให้ภูมิคุ้มกันกลับเป็นปกติและจะไม่เกิดขึ้นมาใหม่ สำหรับผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันปกติ หากมีก้อนเชื้อราอยู่ในไซนัส เมื่อผ่าตัดออกแล้วอาการจะหายไป ส่วนคนที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ หลังจากผ่าตัดแล้วก็ต้องให้ยาฆ่าเชื้อราต่อเนื่องด้วยการฉีดหรือพ่น ซึ่งการพ่นจมูกมีอยู่ 3 แบบ คือ

1. **น้ำเกลือพ่น** ช่วยชะล้างสิ่งสกปรกที่ไประคายเคืองหรือแสบจมูกให้ชุ่มชื้น
2. **ยาพ่นให้จมูกยุบบวม** เรียกว่า **ติคอนเจสแตนท์** ทำให้จมูกยุบบวมได้เร็ว จมูกโล่ง หายใจสะดวก แต่ห้ามใช้เกิน 5-7 วัน ถ้าใช้เกินจะทำให้ติตจนใช้ถี่และเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ
3. **กลุ่มสเตียรอยด์ที่พ่นจมูก** ช่วยรักษาเรื่องแพ้อากาศ ทำให้จมูกไม่บวม ไม่คัดจมูก ช่วยทำให้อากาศแพ้อากาศดีขึ้น อาจใช้การกินยาร่วมในบางกรณีซึ่งต้องอยู่ในการวินิจฉัยของแพทย์

รู้ไว้ ไน้รัก

การป้องกันโรคเชื้อราในโพรงไซนัส เป็นเรื่องง่ายที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเอง โดยการกำจัดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เราติดเชื้อ คือ

1. สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. ฝึกระวังตนเองด้วยการงดทานอาหารหวาน มัน เค็ม ซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะคนที่มีเชื้อเบาหวานทางกรรมพันธุ์
3. เมื่อเป็นหวัดต้องรีบรักษา
4. ดูแลสิ่งแวดล้อมกับเชื้อราทั้งที่บ้านและที่ทำงาน โดยไม่ให้มีที่อับชื้น ควรมีแสงแดดส่องถึง มีลมเข้าออกได้ดี
5. การตรวจร่างกายสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการตรวจโรคเฉพาะทาง



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ทวีชัย พิตรปรีชา
แพทย์ประจำคลินิก หู คอ จมูก
โรงพยาบาลพญาไท 2



ภาวะหัวใจสลาย

อังคณา อายุ 45 ปี ไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และปีนี้ก็สุขภาพดีเหมือนเดิม เป็นเวลาเกือบ 20 ปี หลังจากแต่งงาน เธอได้ทำหน้าที่ทั้งภรรยาและแม่ที่ดี ดูแลงานบ้านต่างๆ ได้อย่างไม่มีที่ติ โดยมีสามีที่ใจดีคอยดูแลเธออยู่ไม่ห่างเช่นกัน ในมื้ออาหารเย็น เธอได้รับโทรศัพท์จากพี่สาวแจ้งข่าวการเสียชีวิตของคุณแม่เนื่องจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ เธอสนิทสนมกับแม่ตั้งแต่เล็ก แม่จะแต่งงานแล้ว ไม่ว่าเรื่องอะไร คุณแม่ก็เป็นทีปรึกษาของเธอได้ทุกอย่าง เมื่อคุณแม่ผู้เป็นทุกอย่างในชีวิตของเธอได้จากไป จึงเหมือนทุกอย่างในชีวิตของเธอพังทลายลงไปด้วย เช้าวันรุ่งขึ้น เธอได้เดินทางไปปรับศพคุณแม่ของเธอด้วยสีหน้าที่เศร้าโศกเสียใจอย่างที่สุด

ในฐานะที่เป็นเจ้าภาพงานศพ เธอจึงจัดเตรียมทุกอย่างไว้สำหรับงานพิธี ขณะนั้น ในหัวใจของเธอเต็มไปด้วยความเศร้าและเรื่องราวต่างๆ มากมายเกี่ยวกับคุณแม่ ขณะกำลังจัดเตรียมอาหารให้กับแขกอยู่ อยู่ดีๆ เธอรู้สึกแน่นหน้าอกเหมือนถูกอะไรกดทับอย่างแรงขึ้นมากะทันหันทั้งๆ ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ด้วยความที่เธอไปตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและผลก็ออกมาว่าแข็งแรงทุกครั้ง เธอจึงคิดว่าเดี๋ยวก็คงจะดีขึ้น

เช้าวันต่อมา ความโศกเศร้าที่มีอยู่ในใจอังคณาก็ไม่ได้ลดลงแต่อย่างใด เธอรู้สึกแน่นหน้าอกอย่างรุนแรงมากกว่าเมื่อวาน แต่ด้วยความที่อยากจะอยู่จนจบพิธี เธอจึงอดทนและพยายามกลั้นใจ ลืมความเจ็บปวดนั้นไป เธอพยายามอดทนจนเสร็จงาน แต่แล้วเธอก็รู้สึกหายใจไม่ออกขึ้นมากะทันหัน อังคณาล้มลงกลางงานศพคุณแม่ ...เกิดอะไรขึ้นกับเธอกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในผู้หญิงที่อายุค่อนข้างเยอะ และมีสุขภาพแข็งแรงมาโดยตลอด จนวันหนึ่งมีเรื่องตกใจ สะเทือนใจอย่างมาก จนทำให้หลอดเลือดหัวใจเกร็งขึ้นมาทันที

■ อาการที่พึงระวัง

อาการซีด เจ็บหน้าอก หายใจไม่ออก เป็นลม สาเหตุมาจากสมองมีการหลั่งสาร “แคทีโกลามีน” ซึ่งหลั่งมาอย่างฉับพลัน และมากมาย ทำให้เกิดการเกร็งของหลอดเลือดหัวใจขึ้นมาทันที

ลักษณะของโรค

ภาวะหัวใจสลาย เกิดจากการที่ห้องหัวใจข้างซ้ายเกิดการตกใจจนนิ่งหรือเป็ลี่ย เสียการทำงานไปทันที ส่วนใหญ่จะมีเหตุการณ์ที่ทำให้คนไข้สะท้อนใจ เสียใจ เช่น สูญเสียคนที่รัก เสียหุ้น ล้มละลาย คนที่ตื่นตื่นง่าย ๆ ความร้ายแรงของโรคที่จะถึงขั้นเสียชีวิตนั้นมีส่วนน้อยแค่ประมาณ 1% เท่านั้น ส่วนใหญ่เป็นแล้วจะหายเป็นปกติ

เมื่อผนังหัวใจห้องล่างทำงานผิดปกติ จะทำให้เลือดไม่สามารถลำเลียงออกจากหัวใจไปเลี้ยงร่างกายได้ อย่างไรก็ตามผู้ที่เกิดภาวะนี้มีมักมีร่างกายแข็งแรง ไม่เคยมีความผิดปกติใดๆ มาก่อน ไม่เคยมีความเครียดในใจ ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขเสมอมา ช่วงแรกจึงยังทนได้ แต่ต่อมาเมื่อร่างกายได้รับความเครียดอย่างรุนแรง ความเครียดนั้นจะมีผลกระทบต่อระบบประสาท ส่งผลกระตุ้นไปถึงการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ เมื่อหัวใจไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ เลยทำให้ห้องหัวใจข้างซ้ายไม่สามารถขยับตัวได้ จนทำให้เกิดโรค Broken Heart Syndrome หรือ โรคภาวะหัวใจสลายในที่สุด

อาการแน่นหน้าอกของผู้ที่เป็นโรคนี้ จะรู้สึกได้ในตอนแรก หลังจากที่ได้รับความคิดอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคนี้ แต่ส่วนใหญ่จะไม่คิดว่ามีอันตรายร้ายแรง เนื่องจากคนกลุ่มนี้หมั่นไปตรวจสุขภาพอยู่เป็นประจำ และไม่เคยพบความผิดปกติใดๆ เลย จึงเข้าใจว่าไม่น่าจะมีอะไรร้ายแรง ซึ่งอาจส่งผลต่ออาการหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด

คนที่มีอาการแน่นหน้าอก เมื่อเครียดเสียใจ ตกใจ หรือสะท้อนใจ จำเป็นต้องไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลทันที เพราะหากปล่อยไว้หัวใจจะไม่สามารถสูบฉีดเลือดได้อย่างคล่องตัว อาจทำให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด



หัวใจข้างซ้ายกระตุก และแข็งตัวทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงที่หัวใจได้



เมื่อร่างกายได้รับความเครียดอย่างรุนแรง สมองจะส่งผ่านระบบประสาทไปกระตุ้นการทำงานของหัวใจ

วิธีการรักษา

สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ คือ ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกหลังจากทรมานข่าวสะเทือนใจ ให้รีบมาโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ในทันที

ถ้าหัวใจหยุดเต้น ให้ทำการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน โดยการกดหน้าอกบีบหัวใจร่วมกับเป่าลมเข้าปาก สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจแบบอื่นๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง ควรดูแลตัวเอง รวมทั้งหมั่นออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก็จะช่วยให้ไม่มีปัญหาหลอดเลือดหัวใจ



หัวใจด้านซ้ายไม่ทำงาน หัวใจจึงไม่สามารถทำงานได้ตามปกติจนทำให้เกิดโรคหัวใจสลาย

รู้ไว้ ไนโรส

1. โรคหัวใจสลายกับโรคตรมใจไม่เหมือนกัน โรคหัวใจสลายมีสิทธิ์หายได้ แต่โรคตรมใจเป็นระยะยาวและเรื้อรัง
2. เด็กๆ ไม่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้
3. อัตราการเต้นของหัวใจที่ปกติ = 78-80 ครั้งต่อนาที โดยประมาณ
4. เหตุที่เกิดกับผู้หญิงเนื่องจากผู้หญิงอ่อนไหวมากกว่าผู้ชาย แต่โรคนี้เป็นแล้วหายได้ ถ้ารักษาทัน
5. หลายคนมีความเข้าใจผิดคิดว่าเหงื่อออกมือแล้วเป็นโรคหัวใจ จริงๆ แล้วไม่ใช่ คนที่มีเหงื่อออกตามมืออาจเกิดจากความผิดปกติของต่อมเหงื่อโดยไม่ได้เป็นโรคหัวใจ



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.ธัญรัตน์ อร่ามเสวีวงศ์
อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ
แพทย์หัวหน้าห้องปฏิบัติการสวนหัวใจ
โรงพยาบาลพญาไท 1

Antiphospholipid Antibody Syndrome



เจนนี่เพิ่งตั้งครรภ์ได้ไม่นาน ขณะกำลังทำงานบ้าน เธอรู้สึกหน้ามืดเวียนศีรษะ เป็นๆ หายๆ จนกระทั่งวันหนึ่งเธอรู้สึกเจ็บท้องและแท้งลูกทั้งที่เพิ่งตั้งครรภ์ได้เพียง 3 เดือน

1 ปีผ่านไป เจนนี่และสามีก็ได้มาตรวจที่โรงพยาบาลเพราะกำลังจะมีลูก คราวนี้เธอหมั่นมาตรวจเช็กร่างกาย ระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน คำนึงถึงสุขภาพทุกวินาทีด้วยอยากให้ลูกรักแข็งแรง แต่ช่วงนี้เธอไม่สบายใจที่สามีเริ่มกลับบ้านดึก ในคืนหนึ่งเธอเกิดเวียน พอพักสักครู่ก็หายเป็นปกติ เธอจึงเข้าใจว่าเป็นเพราะความกังวลใจ พลันเธอสังเกตเห็นมีเส้นเลือดขดเป็นลายกว้างที่น่องและออกเสียงพูดได้ไม่ชัดโดยไม่ทราบสาเหตุ แล้ว 2 เดือนต่อมา ขณะที่เจนนี่ไปแอบดูพฤติกรรมสามีและพบว่า ที่แท้เขาอยู่ทำโอทีทุกวันด้วยความขยัน ทันใดเธอเจ็บท้องอย่างมากจึงถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล เจนนี่ต้องสูญเสียบุตรไปอีกครั้ง เป็นที่น่าสงสัยจริงๆ ว่าเธอเป็นโรคภัยอะไรกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

โรคนี้ถือเป็นโรคที่พบได้น้อย โดยเกิดขึ้นได้กับทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่ 80% จะเกิดขึ้นกับเพศหญิง โดยเฉพาะหญิงอายุน้อยที่เกิดความเสื่อมของตัวเซลล์ หญิงที่ตั้งครรภ์ รวมทั้งผู้ที่เป็โรคแพ้ภูมิตัวเอง หรือ SLE จะมีโอกาสเป็นโรคนี้เพิ่มอีก 50%

■ อาการที่พึงระวัง

โรคนี้แทบจะไม่มีอาการเตือนที่ชัดเจน มักเจออาการของโรคกับหญิงที่ตั้งครรภ์ เนื่องจากจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบหลอดเลือดและระบบฮอร์โมน ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่ายขึ้น อาการเวียนศีรษะในหญิงตั้งครรภ์จึงเป็นอาการเสี่ยงที่อาจกลุกลามกลายเป็นโรค Antiphospholipid Antibody Syndrome โดยจะมีแผลเส้นเลือดแดงอุดตันมาบริเวณน่อง หรือมีอาการพูดไม่ชัดร่วมด้วย

ลักษณะของโรค

โรคแอนติฟอสโฟลิปิด แอนติบอดี ซินโดรม (Antiphospholipid Antibody Syndrome) เป็นโรคที่เฉพาเจาะจงมาก จึงไม่มีชื่อโรคเป็นภาษาไทย เพราะแปลเป็นภาษาไทยแล้วอาจทำให้สับสน โรคนี้เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคคอลลาดเจน คล้ายกับโรคแพ้ภูมิตัวเอง หรือโรค SLE ปกติเมื่อร่างกายมีสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคเข้าไป เม็ดเลือดขาวจะทำลายกำจัดเชื้อโรคโดยการสร้าง Antibody หรือภูมิคุ้มกันขึ้นมา

ปกติแล้วภูมิคุ้มกันจะไม่ทำลายเซลล์ของตัวเอง เพราะจำได้ว่าเซลล์ไหนคือเซลล์ร่างกาย ฉะนั้นการที่ภูมิคุ้มกันของเราเองจำเซลล์ของตัวเองไม่ได้ ก็จะทำลายเซลล์ที่จำไม่ได้จนเกิดเป็นโรคนี้ขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปลักษณะกลุ่มโรคนี้มีมากในเส้นเลือด เนื่องจากในกระแสเลือดมี Antibody ค่อนข้างเยอะ อาการแสดงออกมาจึงเกี่ยวข้องกับหลอดเลือดเป็นส่วนใหญ่ เมื่อเป็นโรคนี้ เลือดจะแข็งตัวได้ง่ายกว่าปกติ เสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองขาดออกซิเจน หรือหัวใจล้มเหลวได้ ในกรณีนี้ร้ายแรงมากๆ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

ลักษณะเฉพาะของโรคนี้คือ การเกิดการแข็งตัวของเลือดจนทำให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา หากโรคนี้เกิดในเพศหญิงที่อายุน้อย มักพบว่าเกิดจากความเสื่อมของตัวเซลล์ ปัญหาที่ตาม



หลอดเลือดแข็งตัว ขณะตั้งครรภ์ ทำให้ทารกรับสารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการแท้งได้ง่าย

มาคือ ถ้าหลอดเลือดมีการแข็งตัวหรือมีแผ่นที่ผนังหลอดเลือด ร่างกายจะมีการซ่อมแซมโดยการสร้างลิ่มเลือดขึ้นมา เมื่อลิ่มเลือดหลุดไปอุดตันที่อวัยวะไหน ก็จะทำให้มีอาการของอวัยวะนั้น หากเกิดโรคนี้ในขณะตั้งครรภ์ จะทำให้เส้นเลือดภายในรกในครรภ์เกิดการแข็งตัว ลิ่มเลือดไปอุดตันเส้นเลือดทางเดินจากแม่ไปสู่ลูก ส่วนหนึ่งคือหลอดเลือดบริเวณรกจะมีหลอดเลือดเล็กๆ และปริมาณมาก ถ้ามีการแข็งตัวหรือมีลิ่มเลือดไปเกาะ เลือดที่จะไปเลี้ยงเด็กก็จะน้อย ส่งผลให้ทารกไม่สามารถรับสารอาหารได้อย่างเพียงพอทำให้แท้ง ถ้าลิ่มเลือดไปอุดตันหัวใจจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

การที่เจนนีแท้งลูกถึง 2 ครั้ง จึงเกิดขึ้นเพราะโรค Antiphospholipid Antibody Syndrome นั้นเอง โดยอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น

กับเงินนี้ เนื่องจากเส้นเลือดที่สมองและขาทั้ง 2 ข้างเกิดการแข็งตัวของเลือดในเวลาเดียวกัน อาการเวียนศีรษะ จึงอาจเป็นเพราะมีลิ่มเลือดเล็กๆ ขึ้นไปอุดตันเส้นเลือดในสมองส่วนนั้น ส่วนการพูดไม่ชัดหรือพูดไม่ได้ ลิ่มเลือดอาจไปอุดตันส่วนของสมองบังคับการพูด แต่เนื่องจากมันเล็กมากจึงอาจจะหลุดไปได้ อันตรายก็คือ ถ้าอุดตันแล้วมันไม่หลุดก็จะเป็นอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต 1 ปีผ่านไปหลังจากที่ได้รับการรักษาไม่ให้เลือดแข็งตัวได้ง่าย เงินนี้ได้ให้กำเนิดบุตรโดยปราศจากเรื่องร้ายใดๆ อีก

ทางการแพทย์ถือว่าโรค Antiphospholipid Antibody Syndrome มีน้อยมาก ในยุโรปจะพบโรคนี้ประมาณ 5-10% ส่วนในผู้หญิงที่ตั้งครรภ์พบน้อยกว่า 1%

ถึงตรงนี้คุณผู้อ่านอาจสงสัยว่า ถ้าตั้งครรภ์แล้วไปตรวจโดยเจาะจงว่าจะตรวจ Antibody ตัวนี้ได้หรือไม่ คำตอบคือได้ แต่อาจจะไม่คุ้มค่า เนื่องจากราคาแพง และโรคนี้ถือเป็นโรคที่พบน้อย หากมีอาการที่บ่งบอกหรือมีแนวโน้มว่าจะเป็นจึงค่อยไปตรวจ ถ้าตรวจแล้วพบว่าเราเป็นโรคนี้ก็ไม่ต้องวิตกกังวลจนเกินไป เพราะการรักษาสามารถทำให้มีชีวิตอยู่และมีบุตรได้



วิธีการรักษา

โรคนี้เป็นโรคที่ยังไม่ทราบถึงสาเหตุที่แน่ชัด และไม่มีวิธีป้องกันที่ชัดเจน จึงไม่มีวิธีการรักษาที่แน่นอนในคนไข้แต่ละราย หากตรวจพบจะรักษาด้วยการให้ยาเพื่อไม่ให้สร้างลิ่มเลือด เช่น กลุ่มยาแอสไพริน และกลุ่มยาที่ไม่ทำให้เกิดลิ่มเลือด หากตั้งครรรภ์จะเปลี่ยนเป็นการให้ยาที่ไม่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อการตั้งครรรภ์ เช่น การแท้ง ครรภ์เป็นพิษ การคลอดก่อนกำหนด คลอดแล้วเด็กตัวเล็กผิดปกติ ฯลฯ

รู้ไว้ ไนโรส

หากสงสัยว่าตัวเองมีสภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรค Antiphospholipid Antibody Syndrome ควรไปตรวจวัดระดับคลอเลสเทอรอลในกระแสเลือด และตรวจหาความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน หรือที่เรียกว่า Antibody ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรค โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ธิตติกรณ์ วาณิชย์กุล
หัวหน้าศูนย์สุขภาพหญิง
โรงพยาบาลศุภญาไท 2

ลักษณะของโรค

ควันนุทรีที่เข้าไปในปอดจะทำให้ผนังถุงลมถูกทำลาย ปกติถุงลมเล็กๆ จะมีอยู่เป็นจำนวนมาก แต่เมื่อผนังถูกทำลายก็จะรวมกันเป็นถุงลมใหญ่ ไม่มีผนัง ผนังก็เป็นผนังรวมของถุงลมใหญ่ เมื่อถุงลมโป่งหรือผนังเสียหายเป็นถุงลมใหญ่ ผนังผิวผนังจะเหลือเพียงนิดเดียว เป็น 10 หรือ 100 เท่า เพราะฉะนั้นพื้นที่ที่เส้นเลือดมารับออกซิเจนก็จะลดลงไป ทำให้คนไข้หายใจแรงและเร็ว เพื่อที่จะเอาออกซิเจนเข้าไปมากขึ้น เรียกว่าภาวะถุงลมโป่งพอง

โรคถุงลมโป่งพองอีกแบบหนึ่งคือ คนที่สูบบุหรี่มากๆ ควันนุทรีจะทำให้หลอดลมที่ปกติท่อจะกว้างนั้นกลับตีบลง เพราะเยื่อหลอดลมอักเสบ บวม นานๆ เข้าถ้าไม่หยุดมันก็จะตีบถาวร หายใจออกยาก คนที่เป็นมากๆ เวลาหายใจออกจะมีเสียงวี๊ดๆ โดยปกติเมื่อมีอายุ 30 ปีขึ้นไป ปอดของคนเราจะเริ่มเสื่อม คนที่สูบบุหรี่และอายุมากขึ้นจะเริ่มมีอาการแสดง

ถุงลมโป่งพองเกิดจากมีความผิดปกติเกิดขึ้นที่ปอดหรือหลอดลมใหญ่ไม่สามารถหายใจได้อย่างเต็มที่ ในกรณีที่ย่ำแรงมากๆ อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ กล่าวได้ว่า 95% ของผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพองล้วนแต่เป็นคนสูบบุหรี่

ส่วนคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่สูดดมเข้าไปโดยไม่รู้ตัว การที่ได้รับเอาควันนุทรีเข้าไปในร่างกาย

นั้นมันอันตรายร้ายแรงกว่าการสูบบุหรี่ เพราะผ่านฟิวส์เตอร์โดยตรงหลายเท่าตัวเป็นเวลาหลายปี การสูดเอาควันนุทรีเหล่านั้นและได้รับสิ่งแปลกปลอมกว่า 200 ชนิดเข้าไปในร่างกาย เป็นเหตุให้ผนังปอดถูกทำลาย ทำให้สึกหรออย่างต่อเนื่อง ปอดเกิดความเสียหายอย่างรุนแรงโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน

อีกอาการหนึ่งที่เป็นสัญญาณก็คือ อาการไอแห้งที่สามรถทำให้โรคถุงลมโป่งพองนี้พัฒนาไปสู่ความรุนแรงขึ้นได้ เมื่อเป็นหวัต ภูมิคุ้มกันของร่างกายก็จะลดลง หากมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย เยื่อหลอดลมก็จะทำหน้าที่ที่ห่อหุ้มเอาเชื้อต่างๆ นั้นไว้และถูกขับออกมาในที่สุด

สาเหตุที่ไอแบบมีเสมหะออกมา และยังคงมีอาการไอแห้งอยู่ เนื่องจากผนังหลอดลมใหญ่ถูกทำลายจนบวมออกมา ทำให้ทางเดินหายใจแคบลง ส่งผลให้ลมหายใจผ่านได้ไม่สะดวก เป็นต้นเหตุของการเกิดเสียงในขณะที่กำลังหายใจ

สัญญาณเตือนขั้นสุดท้ายคือ เมื่อหลอดลมมีขนาดแคบลงจนลมหายใจแทบจะไม่สามารถผ่านได้ อาจทำให้ผู้ป่วยถึงกับทรุดตัวลงไป แม้จะช่วยชีวิตไว้ได้ทัน แต่ปอดที่ถูกทำลายด้วยโรคถุงลมโป่งพอง ก็ไม่สามารถกลับคืนเป็นปกติได้ ต้องใช้ชีวิตอยู่โดยใช้เครื่องช่วยหายใจติดตัวไปตลอด

ปอดของคนเราประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ เป็นจำนวนมากนับแสน ถ้าเอาเนื้อปอดออกจะเห็นเป็นหลอดลมใหญ่แยกขนานกับหลอดลมเล็กๆ คล้ายกิ่งก้าน ตรงกลางของมันจะมีถุงลมเล็กๆ เป็นจำนวนมาก ถุงลมมีหน้าที่ให้ออกซิเจนผ่านไปเลี้ยงเลือดที่มายังถุงลม ทำให้เลือดดำที่มาจากถุงลมกลายเป็นเลือดแดง

โรคมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะก็เกี่ยวข้องกับ การสูบบุหรี่ที่กระจายไปทั่วตัว เวลาสูบ สารพิษ จึงซึมเข้ากระแสเลือด และไม่ได้เป็นเฉพาะในปอด แม้แต่หัวใจก็มีปัญหา คนที่เป็นภูมิแพ้ อยู่แล้ว ถ้าสูบบุหรี่ก็มีโอกาสเป็นไซนัสสูง

การสูบบุหรี่ถึงแม้มีก้นกรองก็กรองได้แค่ บางส่วน สารพิษที่อยู่ในควันยังเข้าไปอยู่ใน ร่างกายได้ การวิจัยพบว่าสารพิษที่อยู่ในควันมี 4,000 ชนิด แต่ที่ทำให้เกิดพิษในคนมีอยู่ 200 กว่าชนิด ส่วนที่ทำให้เกิดมะเร็งมี 60 ชนิด ถึงแม้จะกรองแล้วแต่ควันที่ออกจากบุหรี่โดยตรงก็ มีสารพิษมากกว่าควันที่สูบเข้าไปถึง 4 เท่า



เกิดความผิดปกติที่ปอดหรือหลอดลมใหญ่ ทำให้ไม่สามารถหายใจได้อย่างเต็มที่

วิธีการรักษา

1. เลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้ไม่ไปปอดแย่งลงไปเรื่อยๆ จนรักษาไม่ได้ผล
2. ใช้น้ำเม็ด ยาพ่น ยาสูด ปัจจุบันจะใช้น้ำสูด และยาพ่นเป็นหลัก
3. การผ่าตัดช่วยให้มีอาการน้อยที่สุด แต่รักษาไม่หาย

รู้ไว้ ไกลโรค

ไปตรวจวัดกำลังปอดด้วยเครื่องฟังชั่นเทส เพื่อดูว่าปอดมีกำลังมากน้อยแค่ไหน จะได้รักษาได้ทันทั่วถึง



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ปวีณ ตูรงค์เวชโรจน์
แพทย์ประจำศูนย์ระบบทางเดินหายใจ
โรงพยาบาลพญาไท 1

หลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน



จური อายุ 50 ปี ทำธุรกิจร้านอาหาร ช่วงนี้เธอไม่ได้กังวลกับร้านคู่แข่งเลย เพราะมัวใส่ใจอยู่กับเนื้อหิวแม่เท้าที่เย็นผิดปกติ เธอจึงคิดไปเองว่านี่เป็นเรื่องปกติของผู้หญิง จึงละเลยไม่ได้ใส่ใจ

3 เดือนผ่านไป จูรีก็ได้เริ่มบริการส่งอาหารถึงห้องเพื่อแข่งกับร้านข้างๆ อาการเท้าเย็นก็ยังคงเป็นอย่างต่อเนื่องแถมยังรู้สึกขาชาวยิ่งขึ้น แต่พอนั่งพักสักครู่อาการขาที่หายไป วันหนึ่งจურიผลธทำแก้วแตก เท้าขวาไปเหยียบโดนเศษแก้วที่ตกอยู่ เมื่อลองเปิดเท้าดูก็พบว่ามีบาดแผลเล็กน้อย หลังจากโดนแก้วบาด 5 วัน ก็ยังไม่รู้สึกถึงความผิดปกติใดๆ ที่เท้าเลย แต่รู้สึกว่ายังเจ็บอยู่นิดหน่อยเท่านั้น แต่เหตุโศกบาตแผลที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยกลับกลายเป็นรอยข้ำเลือดขนาดใหญ่ไปได้

เข้าวันรุ่งขึ้นก็ได้เกิดสิ่งที่ไม่เคยคาดคิดขึ้น นิ้วหัวแม่เท้ากลับมีสีคล้ำดำอย่างมาก ลูกชายจึงพาเธอไปส่งที่โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด และผลที่ออกมาคือเท้าขวาเน่า ต้องตัดขาตั้งแต่ใต้เข่าลงไป จากแผลเพียงแต่เล็กน้อยเท่านั้น ทำให้มันกลายเป็นเรื่องใหญ่ขนาดนี้ได้ โรคภัยอะไรที่กำลังคุกคามเธอ

■ กลุ่มเสี่ยง

เพศหญิงที่อยู่ในช่วงหมดประจำเดือน

ผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี

ผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า

ผู้ที่มีขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักตัว

เกิน เป็นความดันสูง เบาหวาน ไขมันในเลือด

มีญาติพี่น้องที่มีปัญหาเรื่องหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ หรือหลอดเลือดไปเลี้ยงปลายขาไม่เพียงพอ

■ อาการที่พึงระวัง

อาการเท้าเย็น มีอาการปวดบวม ปวดขา หรือบางครั้งรู้สึกขาที่ชา



หลอดเลือดตีบและถูกอุดตันด้วยไขมัน

ลักษณะของโรค

โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน เกิดขึ้นเนื่องจากปริมาณคอเลสเตอรอลและไขมันที่สูง จึงทำให้ผนังของเส้นเลือดแดงบริเวณขาหนา และมีความยืดหยุ่นน้อยลง การหมุนเวียนของเลือดจึงเป็นไปอย่างลำบาก เกิดเป็นการสะสมอุดตันของไขมันเหล่านั้นในเส้นเลือด

เมื่อเลือดที่มีส่วนผสมไม่ดีถูกลำเลียงไปยังช่วงล่างของร่างกาย ก็จะทำให้เกิดอาการต่างๆ ขึ้นได้ โรคนี้มักเกิดในสตรีที่อยู่ในช่วงหมดประจำเดือน ปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดลง ไม่สามารถควบคุมระดับคอเลสเตอรอลได้ กับคนที่ชอบทานอาหารไขมันสูง ส่งผลให้เกิด Arteriosclerosis และส่วนที่เป็นมากที่สุดก็คือ บริเวณขาอ่อน เป็นเหตุให้เกิดอาการเท้าเย็นหรือชาขา เป็นต้น เมื่อนั่งพักสักครู่อาการก็หายไป นั่นเป็นเพราะเลือดสามารถลำเลียงผ่านไป ได้แล้วนั่นเอง ความผิดปกติเหล่านั้นจึงถูกมองข้ามไป

สาเหตุจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น เหมือนกับเครื่องยนต์ย่อมมีการสึกหรอ ทำให้ผนังหลอดเลือดเสียความยืดหยุ่น หลอดเลือดจึงแข็งตัว

หลอดเลือดแดงส่วนปลายคือหลอดเลือดที่แตกแขนงออกมาจากหลอดเลือดใหญ่กลางตัว ซึ่งจะแตกแขนงไปเลี้ยงหัวใจ สมอง แขน ขาหรือขา ข้อเท้าแล้วก็แยกเป็น 2 แขนงไป

เลี้ยงที่ขาทั้ง 2 ข้าง รวมทั้งป่องและปลายเท้า

อาการขึ้นอยู่กับว่ามีกรดอุดตันที่ตำแหน่งไหน และมีความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน ถ้าเป็นช่วงระยะแรก เวลาเดินไปไกลๆ ก็จะปวด แต่ถ้าเป็นมาก นั่งอยู่เฉยๆ ก็ปวด ถ้ามากขึ้น ปลายเท้าก็จะเย็น เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงปลายเท้าได้น้อย ถ้ายิ่งมากกว่านั้นอีก สีที่ผิวหนังก็จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น เป็นสีชาๆ ซีดๆ จนสีม่วงคล้ำ

โรคร้ายที่สุดก็คือ กรณีที่เกิดบาดแผลที่เท้า เนื่องจากที่เท้าแทบจะไม่มีเลือดลงไปเลี้ยง ฉะนั้น เมื่อเกิดบาดแผลขึ้นก็ทำให้เชื้อโรคเข้าไปสะสมอยู่และแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว จนเกิดการเน่าของนิ้วเท้าขึ้น แผลส่วนใหญ่พวกนี้ จะมาด้วยแผลเรื้อรัง หายยาก ในที่สุดเมื่อไม่มีเลือดไปเลี้ยง เนื้อจะตาย จึงต้องตัดส่วนนั้นทิ้งไป ซึ่งเป็นการรักษาที่หนักที่สุด ยิ่งกรณีทีคนไข้มาตรวจช้า บางทีไม่ได้บอกกำลัง นอนอยู่บ้านเฉยๆ คิดว่าเป็นแผลธรรมดา กว่าจะมาพบแพทย์ เนื้อก็ตายไปหมดแล้ว ไม่สามารถนำมาใช้ได้อีก

ในส่วนของอาการ สามารถแยกได้เป็นอาการปวดขา ชาขา เท้าเย็น จากอาการเดินแล้วเมื่อยขา หรืออยู่ในห้องแอร์แล้วเท้าเย็น หรือนั่งพับขาแล้วขาชา สามารถสังเกตว่าเป็นโรคนี้ได้จากการที่รู้สึกว่ามีอาการปวดบริเวณที่ออกกำลังกายใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้น เพราะเวลาออกแรง ร่างกายจะต้องการนำเลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้น ถ้าเลือดไปเลี้ยงไม่พอก็จะมีอาการปวด

วิธีการรักษา

ขึ้นอยู่กับว่ารุนแรงหรือไม่ และตำแหน่งอยู่ที่ไหน ถ้าอาการไม่มากจะใช้วิธีรับประทานยา และปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต เช่น คนไม่เคยออกกำลังกายเลย ก็ควรหันมาออกกำลังกาย กรณีที่มีการอุดตันมากพอสมควรจะใช้วิธีการล้างขยายด้วยบอลลูน ในตำแหน่งที่มีการอุดตันของหลอดเลือด เพื่อดันไขมันที่พอกผนังหลอดเลือดออกให้แบนราบติดผนังหลอดเลือด

ในกรณีที่หลอดเลือดตีบมากๆ จะใส่ขดลวดค้ำยันไว้เพื่อให้เลือดไหลไปด้วยดี แต่ถึงแม้จะใส่ขดลวดค้ำยัน ถ้าไม่ดูแลสุขภาพก็ยังคงจะเป็นโรคต่อไป

กรณีที่รอยตีบแข็งมาก ต้องผ่าตัดที่เรียกว่าบายพาส โดยการหาหลอดเลือดที่พอกตีบมาบายพาส เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ แทนเป็นการไปทางลัดโดยไม่ผ่านทางเก่าที่มีการอุดตันของเส้นเลือด

เมื่อเป็นมากแล้ว คือมีอาการน่าขนลุกของเนื้อเยื่อ วิธีการก็คือต้องตัดอย่างเดียวเพราะไม่มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนนั้นแล้ว



เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายผ่านทางบาดแผล



เนื้อตาย สาเหตุจากหลอดเลือดที่ไหลเวียนไม่สะดวก

รู้ไว้ ไตรโสภ

1. สตรีที่อยู่ในช่วงหมดประจำเดือน ควรระมัดระวังเรื่องการรับประทาน
2. ควบคุมสิ่งที่ควบคุมได้ เช่น น้ำหนักตัว ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่
3. ดูแลเรื่องความดัน ด้วยการเช็กสุขภาพ วัดความดัน
4. คอยตรวจเรื่องเบาหวาน ไขมัน น้ำตาลและคอเลสเตอรอลในเลือด



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.ปาริฉัตร การปลื้มจิตต์
อายุรแพทย์โรคหัวใจ ศูนย์หัวใจพญาไท
โรงพยาบาลพญาไท 2



เบาหวานแฝง

พรทิพย์ อายุ 43 ปี เป็นพนักงานบริษัท สิ่งที่เราชอบที่สุดคือ การลองรับประทานอาหารที่ร้านใหม่ๆ โดยหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต ที่ทำอย่างนี้ได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องความสวยงามของรูปร่าง เพราะเธอเป็นคนที่ทานเท่าไรก็ไม่อ้วน จึงทานได้ปริมาณมากๆ ด้วยความพอใจทั้งมือกลางวันและมือเย็น แล้วความผิดปกติบางอย่างก็เกิดขึ้น เมื่อเธอทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ แล้วรู้สึกหายใจไม่ออก แต่ก็ไม่อะไรมากๆ เพราะเธอและสามีจะไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลเป็นประจำสม่ำเสมอ ทุกครั้งผลการตรวจก็พบว่าร่างกายเธอแข็งแรงเป็นปกติดี ทว่าหลายวันต่อมากลับเจ็บหน้าอกอย่างรุนแรงขณะรับประทานอาหาร แล้วลึกลับอาการนั้นก็หายไป

เวลาต่อมา เธอรับโทรศัพท์และทราบว่าเขาได้รางวัลบัตรลดราคาจากร้านอาหาร ขณะฟังสาย อยู่ๆ เธอก็เจ็บหน้าอกอย่างรุนแรงแล้วก็หายไป กระทั่งถึงวันนัดรับบัตรกำนัลมาถึง เธอจึงไปยังเจ้าหน้าที่ที่รออยู่ ทันใดนั้นเอง เธอเจ็บแน่นที่หน้าอกจนพูดไม่ออก เธอหมดสติและล้มลง จึงถูกนำส่งโรงพยาบาล แต่ไม่ทันเสียแล้ว เธอลาจากไปอย่างไม่มีวันกลับ เพราะโรคร้ายอะไรกัน

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่รับประทานอาหารเท่าไรก็ไม่อ้วน มีประวัติคนในครอบครัวเป็นเบาหวาน

■ อาการที่พึงระวัง

รู้สึกหายใจไม่ออก เกิดอาการแน่นหน้าอกตามมาแบบไม่มีสาเหตุ



โรคนี้จะทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจมีน้ำตาลสูงขึ้น ส่งผลให้ผนังของเส้นเลือดเกิดการบวมขึ้นและแคบลงเรื่อยๆ

เมื่อเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจอุดตัน จะทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวในที่สุด

ลักษณะของโรค

โรคหัวใจล้มเหลว เกิดจากเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจอุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย สาเหตุหลักมาจากการรับประทานในแต่ละวัน แต่สาเหตุหนึ่งที่แอบซ่อนอยู่และไม่สามารถสังเกตได้คือ โรคเบาหวานแฝง (Hidden Diabetes) ที่แม้แต่การตรวจสุขภาพทั่วไปก็ไม่เจอ เนื่องจากอินซูลินเกิดการทำหน้าที่บกพร่องเพียงแต่ตอนหลังรับประทานอาหารเท่านั้น หลังจากที่ยืนหลังออกมาก็จะเสื่อมสภาพในการทำงานเพียงแค่ประมาณ 2 ชั่วโมง จากนั้นจะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม

อาการผิดปกติที่ไม่สามารถตรวจพบได้ด้วย การตรวจสุขภาพ เพราะในการตรวจสุขภาพแม้จะมีการตรวจเลือด แต่ในแต่ละคนก็จะมีการรับประทานอาหารที่แตกต่างกันไป โรค Hidden Diabetes หรือเบาหวานแฝง เกิดอาการขึ้นเพียง 2 ชั่วโมง จึงยากที่จะถูกตรวจพบได้ หากยังมีพฤติกรรมรับประทานที่เหมือนเดิม ทำให้ระดับน้ำตาลบริเวณเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจส่งผลให้ผนังเส้นเลือดเกิดหนาตัวขึ้น และรูเริ่มแคบลง ทำให้เกิดเส้นเลือดอุดตันอันนำไปสู่การเกิดหัวใจล้มเหลว

โรคเบาหวานแฝงนั้นจะดูจากระดับน้ำตาลในตอนเช้า เป็นระดับน้ำตาลหลังจากอดอาหารมา 8 ชั่วโมง การวัดระดับน้ำตาลถ้ามากกว่า 126

มก./ดล. ถือว่าเป็นเบาหวาน แต่ถ้าระดับน้ำตาลน้อยกว่า 100 มก./ดล. ก็ถือว่าปกติ

เบาหวานแฝง ระดับน้ำตาลจะอยู่ระหว่าง 100-125 มก./ดล. คนกลุ่มนี้จะมีภาวะเสี่ยงที่จะเกิดเบาหวานในอนาคต เนื่องจากความทนต่อน้ำตาลจะน้อยกว่าคนปกติ

ความทนต่อน้ำตาล หมายถึง เมื่อน้ำตาลจำนวนมากเข้าไปในร่างกาย ระดับน้ำตาลในร่างกายจะสูงขึ้น เป็นเพราะระดับอินซูลินในตับอ่อนทำงานไม่ค่อยดีนัก การตรวจวินิจฉัยระดับน้ำตาลหลังอดอาหารเข้าจึงตรวจไม่เจอ จะมีกลุ่มคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานแฝงอยู่กลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นเบาหวานจริงๆ ซ่อนอยู่ โดยที่ระดับน้ำตาลหลังอาหารสูงมากกว่า 200 มก./ดล. ขึ้นไป

เกณฑ์วินิจฉัยเบาหวานมีอยู่หลายเกณฑ์ด้วยกัน คือ 1. เกณฑ์ระดับน้ำตาลหลังอดอาหารเข้ามากกว่า 126 มก./ดล. ขึ้นไป และ 2. ถ้าเราทานอาหารเข้าไปแล้ว 2 ชั่วโมง น้ำตาลไม่ควรจะเกิน 200 มก./ดล. ถ้าเกินถือว่าเป็นเบาหวาน คนไข้เบาหวานหลังจากรับประทานไปแล้ว ตับอ่อนทำงานช้า อินซูลินออกมาช้าหรือออกมาไม่พอ จะทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งปกติ 2 ชม. แล้วไม่ควรจะเกิน 140 มก./ดล.

การเปรียบเทียบความแตกต่างของเบาหวานแฝงกับเบาหวานทั่วไป เบาหวานแฝงใช้ในกรณีที่เป็นภาวะก่อนเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือดยัง

ไม่สูงมาก ถ้าเกิน 126 มก./ดล. ก็ถือว่าเป็นเบาหวาน ในกลุ่มนี้จะมีอยู่กลุ่มหนึ่งซึ่งมีระดับน้ำตาลหลังอาหารสูง หมายความว่า มีเบาหวานซ่อนอยู่ แต่ไม่ได้รับการวินิจฉัย

วิธีตรวจสอบเบาหวานทำได้โดยการตรวจเลือด หรือถ้าเกิดระดับน้ำตาลที่สูงมารวมมาในปัสสาวะก็จะทำให้เจอน้ำตาลในปัสสาวะ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่ง แต่จะไม่ 100% เนื่องจากว่ามีโรคไตบางโรคอาจมีน้ำตาลรั่วได้ แต่ไม่ใช่เบาหวาน หรือหากเป็นช่วงแรกมักไม่มีอาการ

การเป็นเบาหวานแฝงต่อมาก็จะกลายเป็นเบาหวานจริง ในกรณีที่เราเป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือดค่อนข้างสูง หากระดับน้ำตาลสูงนานๆ จะเกิดอันตรายกับเส้นเลือดทั่วร่างกาย หากเป็นที่สมองก็อาจทำให้เป็นอัมพาต หากเป็นที่เส้นเลือดขาจะทำให้ปวดน่องเวลาเดินนานๆ และยังเป็นอันตรายกับเส้นเลือดขนาดเล็ก เช่น ที่ตาทำให้ตาบอด ที่ไตก็จะเป็นเบาหวานลงไต ทำให้ไตวายเรื้อรัง ส่วนใหญ่เป็นต้นเหตุของการเกิดแผลที่เท้า ทำให้แผลหายยากและเรื้อรังจนต้องสูญเสียเท้า



อนึ่ง การดื่มเหล้าจะทำให้ระดับน้ำตาลลดลง แต่ถ้าดื่มไปนานๆ ดับจะแข็ง น้ำตาลจะยิ่งสูงขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้เกิดตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง ซึ่งเมื่อถึงระดับนั้นจะไม่สามารถทานยาได้ ต้องฉีดยา

■ วิธีการรักษา

คนที่ เป็นน้อย รักษาโดยการควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย ถ้าเป็นมากขึ้น การออกกำลังกาย และควบคุมอาหารยังควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี ก็จะมียาอีกหลายแบบ ขึ้นอยู่กับอาการคนไข้แต่ละคน

■ รั้ว ไกลโรค

รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงตับอ่อน ไม่ทำงานหนักมากเกินไป ลดอาหารจำพวกแป้ง คาร์โบไฮเดรต ทานแต่พอเหมาะ ดูแลเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย งดการดื่มเหล้า

แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.สุณีย์ เจีย
อายุรแพทย์ต่อมไร้ท่อ
โรงพยาบาลพญาไท 1

แพ้อากาศ



หลังจากว่างงานมากกว่า 4 เดือน แก้วก็ได้งานใหม่ เป็นงานที่เธอไม่เคยมีความรู้มาก่อน คือบริษัทรับออกแบบสวน เธอดีใจมาก รีบกลับบ้านไปเล่าถึงงานใหม่ที่นำตื่นเต้นให้แม่ฟัง ขณะที่เล่า แก้วจามอย่างแรง น้ำมูกไหล แขนอ่อน เธอคิดว่าเป็นเพียงอาการหวัดธรรมดาๆ จึงออกไปหาซื้อยาแก้หวัดที่ร้านขายยา

เวลาผ่านไป 1 เดือน แก้วยืนดูคนจัดสวนที่กำลังจัดวางต้นไม้ในตำแหน่งที่ต้องการ แต่วางอย่างไรก็ไม่ถูกใจ เธอจึงลงมือทำเอง เธอจามและมึนน้ำมูกไหลตลอดเวลา และคันรอบดวงตา

ด้วยความใส่ใจใจมามาก แก้วยังมีความชำนาญในการจัดสวนมากขึ้นตามระยะเวลาที่ผ่านมา แม้กระทั่งวันหยุดพักผ่อน เธอก็ยังลงมือแต่งสวนที่บ้านเป็นประจำ จนกระทั่งลืมน้ำมูกไหลอาการคันรอบดวงตาและน้ำมูกไหลบ่อยครั้งเกินปกติ อยู่มาวันหนึ่ง ขณะกำลังคุยกับลูกค้าถึงเรื่องแบบของสวนที่ลูกค้าต้องการ เธอ น้ำมูกไหลตลอดเวลา ลูกค้าที่กำลังนั่งคุยอยู่ดีๆ มองหน้าเธอแล้วมีท่าทีตกใจ พร้อมกับรีบเดินหนีออกจากร้าน ด้วยความสงสัย แก้วเดินเข้าไปส่องกระจก ก่อนจะตกใจสุดขีด เพราะดวงตาและใบหน้านั้นมีผื่นแดงขึ้นเต็มจนไม่มีที่ว่าง ทำไมใบหน้าของเธอจึงเป็นแบบนี้

■ กลุ่มเสี่ยง

เป็นได้ทุกเพศทุกวัย ส่วนใหญ่จะเริ่มเป็นในวัยเด็กเข้าโรงเรียน ถ้าอยู่ในวัยทารก จนถึงเด็กเล็กมักไม่ค่อยพบ และยังคงไม่พบสาเหตุที่ชัดเจน สันนิษฐานว่าเกิดจากปัจจัยหลายๆ อย่างร่วมกัน เช่น พันธุกรรม หากบิดา-มารดาเป็น ลูกก็มีสิทธิ์ที่จะเป็นด้วย

■ อาการที่พบบ่อย

หากมีอาการอักเสบหรือคันบริเวณรอบดวงตา หรือมีความรู้สึกมีเยื่อล้าอ่อนเพลีย เนื่องจากทำงานหนัก เป็นหวัดบ่อยๆ มีน้ำมูกไหลติดต่อกันนานๆ จนเรื้อรัง หรือรู้สึกตัวว่าน้ำมูกไหลทุกครั้งเมื่ออยู่ใกล้เกสรดอกไม้

การที่น้ำมูกไหลเรื้อรังจนบางครั้งแห้งกรัง ยิ่งจะทำให้หายใจไม่สะดวก โดยเฉพาะฤดูฝนที่ทำให้เกิดอาการนี้มากขึ้น บางคนอาจไอหรือมีอาการคัดจมูกร่วมด้วย

ลักษณะของโรค

โรคแพ้อากาศเป็นหนึ่งในโรคภูมิแพ้ หรือเรียกว่าเป็นโรคภูมิแพ้จมูก สาเหตุเริ่มต้นของการเป็นโรคนี้ เกิดจากการแพ้ละอองที่มาจากเกสรของดอกหญ้า โดยปกติของคนทั่วไป เมื่อเจอสิ่งแปลกปลอมอย่างสารโปรตีน เกสรของหญ้า ภูมิคุ้มกันของร่างกายก็จะทำหน้าที่ปกป้องไม่ให้สิ่งเหล่านี้เข้ามาได้ แต่หากเกิดโรคแพ้เกสรดอกหญ้าขึ้น สารโปรตีนของเกสรดอกหญ้าที่ไม่ถูกทำลายนี้ จะปล่อยสารที่ทำให้เกิดการคันออกมา ทำให้เกิดการติดเชื้อ

ในเคสของแก้วซึ่งหายใจเอาเกสรของดอกหญ้าเข้าไป ทำให้เธอเกิดการแพ้ขึ้น แต่เชื่อว่าผู้ป่วยทุกคนที่แพ้เกสรดอกหญ้าจะต้องเป็นโรคนี้เสมอไป สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคแพ้อากาศก็คือ ผู้ที่เป็นโรคแพ้เกสรดอกหญ้าและปล่อยให้ เป็นเช่นนั้นมาเป็นระยะเวลาาน นอกจากนั้นผู้ที่ร่างกายเหนื่อยล้าและเป็นหวัดบ่อยๆ ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคนี้ได้เช่นกัน

ย้อนกลับไปเมื่อ 2-3 ปี มีสถิติของเด็กที่เป็นโรคแพ้อากาศใน กทม. และปริมณฑล เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โรคภูมิแพ้มีเกี่ยวกับระดับของภูมิคุ้มกัน แต่เกี่ยวกับการที่ร่างกายเกิดการต่อต้าน หรือภูมิคุ้มกันเกิดการต่อต้านพืชปกติต่อสารก่อภูมิแพ้ ดังนั้นจึงไม่เกี่ยวกับว่าเด็กอ้วนหรือเด็กผอมแข็งแรงไม่เป็นโรคแพ้อากาศ



เมื่อร่างกายได้รับสิ่งแปลกปลอม ภูมิคุ้มกันจะเข้าปกป้องร่างกาย



ร่างกายเกิดการต่อต้าน สิ่งแปลกปลอมในร่างกาย ทำให้เกิดการไอ

วิธีการรักษา

ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล เพื่อตรวจดูว่าเป็นการแพ้ชนิดไหน จากนั้นพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ตัวเองแพ้ พักผ่อน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และใช้ยาให้ถูกวิธีตามที่แพทย์สั่ง

รู้ไว้ ไกลโรค

1. ไม่ควรอยู่ใกล้สารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ ได้แก่ ตัวไรฝุ่นซึ่งเป็นอันดับ 1 ตามด้วยเชื้อรา ขนสัตว์เลี้ยง และเกสรดอกหญ้า เช่น หญ้าแพรง หญ้าพง
2. อุณหภูมิจากแสงแดดและการซักล้างในอุณหภูมิปกติไม่สามารถฆ่าไรฝุ่นได้ ต้องใช้ความร้อนในการฆ่าประมาณ 50 องศาเซลเซียสเป็นเวลาครึ่งชั่วโมง
3. โรคนี้รักษาให้หายขาดยาก ส่วนใหญ่ไม่ร้ายแรงแต่เรื้อรัง ที่อันตรายคือ คนใช้ที่มีการควบคุมอาการของโรคไม่ดีอาจลุกลามกลายเป็นโรคหอบหืด จนอาจทำให้เสียชีวิตเนื่องจากระบบหายใจล้มเหลวได้



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ปริดา สง่าเจริญกิจ
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโรคภูมิแพ้และวิทยา
ภูมิคุ้มกัน ประจำโรงพยาบาลพญาไท 1



มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน

ถึงแม้จะมีอายุเพียง 38 ปี แต่หนุ่มไฟแรงอย่างกัธริก็ต้องแบกรับภาระหน้าที่อันสำคัญของบริษัท เพราะเขาเป็นหนึ่งในคนเดียวที่ทุกคนฝากความหวังไว้ว่าจะนำพาชื่อเสียงและความสำเร็จมา

เช้าวันเริ่มต้นของสัปดาห์ ขณะตั้งใจทำงานอย่างขะมักเขม้น จู่ๆ เขารู้สึกอ่อนล้าอย่างไม่เคยเป็น เมื่อกลับถึงบ้านก็พบว่าตัวเองมีไข้อ่อนๆ จึงรีบเข้านอน แต่เมื่อตื่นขึ้นในช่วงวันใหม่ ไข้อ่อนๆ นั้นก็ยังไม่ยอมลด ด้วยความกังวลในงาน เขาจึงรีบอาบน้ำแต่งตัวออกไปทำงานเช่นเคย และในคืนที่ 3 ก่อนเข้านอน เขาแปร่งพันและพบเลือดออกตามไรฟัน

แล้ววันสุดท้ายของสัปดาห์ก็มาถึงพร้อมๆ กับการนัดหมายประชุมสรุปงานในอีกไม่กี่วันข้างหน้า ในวันหยุดเขาจึงนอนพักผ่อนเพื่อเป็นการเพิ่มพลังให้ตัวเอง วันนั้นเขาพบรอยข้ำที่หลังมือโดยไม่ทราบสาเหตุ และเช้าวันรุ่งขึ้น รอยข้ำนั้นก็ขยายใหญ่กว่าเดิมเป็นเท่าตัว นับจากวันที่มีไข้อ่อนๆ จนถึงวันนี้ เป็นเวลา 7 วันพอดี สิ่งที่เขาพบในเช้าวันนั้นคือรอยข้ำที่มือขยายใหญ่ขึ้นอย่างมากและลามไปที่แขนอย่างน่าตื่นตระหนก เกิดอะไรขึ้นกับแขนของเขา

■ กลุ่มเสี่ยง

มะเร็งเม็ดเลือดขาว มี 2 ชนิดคือ ชนิดเฉียบพลัน และชนิดเรื้อรัง มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน สาเหตุการเกิดไม่แน่ชัด แต่สันนิษฐานว่าเกิดจากภาวะผิดปกติของพันธุกรรมบางอย่าง ทำให้เซลล์ต้นกำเนิดกลายเป็นเซลล์ผิดปกติ นอกจากนี้ คนเป็นโรคทางพันธุกรรมบางอย่างก็ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลันได้มากขึ้น รวมถึงการได้รับสารเคมีบางอย่าง

■ อาการที่พึงระวัง

อาการไข้อ่อนๆ เลือดออกตามไรฟัน เกิดรอยข้ำโดยไม่ทราบสาเหตุ สัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคนี้คือ รอยฟกข้ำที่ขยายใหญ่ขึ้น ซึ่งเกิดจากการที่มีเลือดออกไม่หยุดภายในร่างกาย รอยข้ำที่เกิดขึ้นสามารถเป็นได้ทุกส่วนในร่างกาย

สำหรับผู้หญิงที่มีประจำเดือน หากเป็นโรคนี้ ประจำเดือนอาจจะออกมากเพราะเกล็ดเลือดต่ำ

ลักษณะของโรค

โรคลูคีเมียหรือมะเร็งเม็ดเลือดชนิดหนึ่ง (Acute Promyelocytic Leukemia) เกิดจากการที่ปริมาณเม็ดเลือดขาวโตนทำลายเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ ตามมา ในกรณีที่ร้ายแรงมากๆ อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตก หรือมีเลือดออกในปอด

ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือด 3 ชนิดที่สำคัญ ได้แก่ เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด หน้าที่ปกติของเม็ดเลือดแดงคือ ช่วยในการนำพาออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ทั่วร่างกาย จากปอดไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ทำให้เราสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ เม็ดเลือดไปเลี้ยงสมองทำให้เราคิดอะไรต่างๆ ได้ เลือดไปเลี้ยงหัวใจทำให้หัวใจทำงานได้ยามเมื่อเราออกกำลังกาย และเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย

เกล็ดเลือดมีหน้าที่ในการช่วยห้ามเลือด สังเกตว่าถ้ามีบาดแผลเล็กๆ เพียงไม่กี่นาทีเลือดก็จะหยุดไหล หรือเอาพลาสเตอร์แปะก็หยุดแล้ว แต่บางคนมีบาดแผลแล้วเลือด ไหลไม่หยุดเป็นเวลานาน เป็นสัญญาณว่าร่างกายอาจมีปัญหาเรื่องเกล็ดเลือดต่ำ และอาจทำให้เกิดจ้ำเลือด โดยไม่ทราบสาเหตุ หรือเลือดซึมออกตามไรฟัน โดยไม่มีการแปรงฟัน



เม็ดเลือดขาวที่ผิดปกติได้หลายเอกลักษณ์แปลกปลอมเข้าสู่กระแสเลือด



รอยฟกช้ำที่ขยายใหญ่ขึ้นจากเลือดที่ไหลไม่หยุดในร่างกาย

ส่วนเม็ดเลือดขาวถูกสร้างมาจากไขกระดูก เช่นเดียวกับเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่หลักเกี่ยวกับการทำลายเชื้อโรคที่แปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย เมื่อใดที่เม็ดเลือดขาวมีจำนวนน้อยลง ร่างกายก็จะมีอาการติดเชื้อง่าย ทำให้มีภูมิคุ้มกันน้อย มีไข้บ่อยๆ และอ่อนเพลีย

โดยทั่วไปร่างกายจะต้องมีปริมาณเม็ดเลือดขาวอยู่ที่ 4,000-10,000 แต่คนที่ป่วยโรคนี้ค่าของเม็ดเลือดขาวจะอยู่ที่ 100,000-200,000 หากมีเม็ดเลือดขาวจำนวนมากจะทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน เมื่อสมอง หัวใจ ปอดขาดออกซิเจนทำให้อันตรายเป็นถึงขั้นเสียชีวิตได้

วิธีการรักษา

เข้ารับการรักษาตรวจนับเม็ดเลือด (CBC) เพื่อหาสภาวะเสี่ยง การตรวจ CBC จะช่วยบอกความผิดปกติของเลือด 3 อย่างด้วยกัน ได้แก่ เม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง และเกล็ดเลือด

กรณีของกำรเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลันชนิดที่พบได้ไม่บ่อย แต่เป็นชนิดที่มีผลการรักษาดีมากในปัจจุบัน คือ ต้องลดปริมาณของตัวมะเร็งให้ได้มากที่สุดด้วยการให้ยารับประทาน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยในการกระตุ้นให้เซลล์มะเร็งที่มีการเจริญเติบโตผิดปกติกลับมาเป็นเซลล์ที่ปกติได้ แต่ต้องให้ควบกับยาเคมีบำบัดหลายตัว ทำให้คนไข้เม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลันมีโอกาสหายขาดได้ นอกจากนี้ การที่กำรรับไปพบแพทย์ ทำให้รักษาได้ทันการภายในเวลาครึ่งปี

รู้ไว้ ไทโรล

ลักษณะสำคัญของโรคนี้ที่ไม่มีในลูคีเมียอื่นๆ คือ ความเร็วในการพัฒนาของโรค เมื่อใดที่เกิดโรคนี้ขึ้นแล้วจะสามารถพัฒนาภายใน 1 สัปดาห์ ดังนั้น เมื่อเป็นแล้วสิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือ

1. เลือดออกง่าย ต้องไม่ให้มีบาดแผล ทำอะไรต้องระวังอย่าไปชนหรือกระแทกกับอะไร
2. ติดเชื้อง่าย ต้องดูแลเรื่องของสภาพแวดล้อม พยายามอย่าเดินเท้าเปล่า เพราะหากโดนสะเก็ดหินหรืออะไรตำ ถึงแม้จะมีขนาดเล็กน้อย แต่ทำให้เป็นช่องทางเปิดรับเชื้อโรคและอาจทำให้เลือดไหลไม่หยุด ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล และอาจต้องขอรับเกล็ดเลือดหากเกล็ดเลือดต่ำมาก



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ต้นตย น้าบุญพล
อายุรแพทย์ที่ปรึกษาชำนาญการ
โรงพยาบาลพญาไท 2

หลอดเลือดลำคออุดตัน



วิชัย อายุ 50 ปี เป็นเจ้าของร้านขายของชำ ด้วยความเป็นคนเคร่งเครียดกับการทำงานเป็นอย่างมาก จึงทำให้เขาขยันทำงานทุกวันอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย แต่การที่ต้องยกของหนักตลอดจึงทำให้เหนื่อยง่ายกว่าปกติ และการรับประทานอาหารของเขาก็กินมากกว่าคนปกติจึงทำให้เขาเป็นคนที่ล่ำซำ คอเลสเตรอลสูง แต่ด้วยความที่ยังไม่มีความผิดปกติใดๆ เขาจึงยังคงมีนิสัยการทานอาหารเหมือนเดิม ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง

วันหนึ่งขณะยืนคิดเงินลูกค้า จู่ๆ เขามีอาการมองไม่เห็นขึ้นมากะทันหัน เขารู้สึกเหมือนมีม่านขึ้นมาบังครึ่งตาของเขา แต่เพียงไม่ถึง 1 นาที เขาก็สามารถมองเห็นเป็นปกติเหมือนเดิม

ครึ่งปีผ่านไป เขาเกิดอาการขาที่มือและขา จึงลุกขึ้นยืนเพื่อลองออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ และคิดว่าสาเหตุมาจากการที่ตัวเองอายุมากขึ้น จึงไม่สนใจ ทว่าอาการเจ็บขานั้นก็ยังคงแสดงออกมา และดูเหมือนจะเริ่มรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ แต่เขาก็ยังไม่เคยคิดไปตรวจที่โรงพยาบาลเลยสักครั้ง กระทั่งวันหนึ่งเขาเดินมารับโทรศัพท์ ทันใดนั้นเขามีอาการปากเบี้ยวเกร็งขึ้นมาโดยฉับพลัน ภรรยาเห็นเหตุการณ์อยู่จึงรีบเข้ามาช่วยเหลือและนำส่งโรงพยาบาลด้วยความตกใจ นำส่งสัยว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขาทันที

■ กลุ่มเสี่ยง

ตามสถิติ โรคนี้เกิดในผู้ชายอายุเกิน 45 ปี ผู้หญิงอายุเกิน 55 ปี ผู้หญิงจะเป็นหลังหมดประจำเดือน เพราะตามปกติฮอร์โมนเพศในผู้หญิงจะช่วยปกป้องหลอดเลือดได้ดี แต่วัยรุ่นก็ไม่ควรวางใจ เพราะโรคนี้เป็นโรคสะสมเรื้อรัง บางคนอาจเป็นโรคนี้ตั้งแต่อายุน้อย ดังนั้น ผู้ที่มีอายุ 20 ปี ขึ้นไปถือว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยงด้วย

■ อาการที่พบบ่อย

ตาพร่ามัว มองเห็นภาพซ้อน มีอาการขาครึ่งซีก อ่อนแรง และหน้าเบี้ยว หรือมีอาการแขนขาอ่อนแรงร่วมด้วย พูดลำบาก หรือฟังไม่เข้าใจ เวียนศีรษะ การทรงตัวไม่ดี เดินเซ กลืนลำบาก เจ็บที่ขา

ลักษณะของโรค

มีอาการเส้นเลือดอุดตันที่ลำคอ และอาจลามไปถึงบริเวณอื่น ตามองไม่ค่อยเห็นเป็นครั้งคราว หลอดเลือดตีบตัน เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เกิดจากภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง เพราะมีการอุดตันของเส้นเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนต่างๆ ส่งผลให้สมองขาดเลือดอยู่ในภาวะที่ทำงานไม่ได้

โรคนี้เกิดจากการที่หลอดเลือดไหลเวียนบริเวณสมองตลอดจนถึงลำคอเกิดการอุดตันทำให้ระบบการทำงานของสมองผิดปกติ ในกรณีของวัยชรา เส้นเลือดแข็งตัวและตีบเนื่องจากเขารับประทานอาหารไขมันมาก ยิ่งนานก็ยิ่งเกิดการสะสมของไขมัน จนกลายเป็นคลอเลสเทอรอลที่แข็งตัว เกาะอยู่ตามผนังเส้นเลือด ในที่สุดรูเส้นเลือดก็อุดตันที่ลำคอ ทำให้เส้นเลือดที่ลำเสียงเลือดไปที่สมองเกิดความขัดข้องและเกิดผลอย่างที่เราเห็น โชคดีที่วิจัยถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลได้ทัน หมอจึงช่วยชีวิตเขาไว้ได้ แต่ก็ยังคงมีอาการปากเบี้ยวนิดหน่อย

ผลการตรวจอย่างละเอียดพบว่า อาการเส้นเลือดอุดตันที่เกิดขึ้นกับเขานั้น ไม่ใช่ว่าแต่เพียงที่ลำคออย่างเดียว กลับลามไปทั่วร่างกาย โดยเฉพาะลำคอ มือ และขา ต้นเหตุของการเกิดโรคของวัยชรา ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุมาจากหลอดเลือดตีบตันเอง อาการที่มองเห็นไม่ชัดเกิด



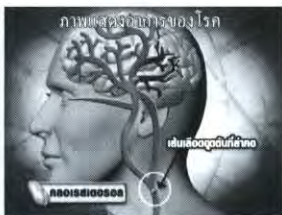
การอุดตันของหลอดเลือดในลำคอ ทำให้ระบบการทำงานของสมองเกิดความผิดปกติ



ลำคอที่อุดตันทำให้เกิดการสะสมของไขมัน กลายเป็นคลอเลสเทอรอลเกาะอยู่ตามผิวเส้นเลือด

จากการที่มีคลอเลสเทอรอลที่แข็งตัวขนาดเล็กไปอุดตันตามเส้นเลือดที่ลำเสียงไปยังลูกตา ส่วนอาการเจ็บขา เกิดจากการที่เส้นเลือดบริเวณขาไหลเวียนไม่สะดวก เนื่องจากรูของหลอดเลือดมีขนาดเล็กลง จึงทำให้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ดังนั้นเมื่อเกิดหลอดเลือดตีบบริเวณใดบริเวณหนึ่งแล้ว ไม่ควรวางใจ เพราะอาจเกิดขึ้นกับส่วนอื่นๆ อีกก็เป็นได้ โดยเฉพาะหัวใจและสมอง เพราะเป็นอวัยวะสำคัญต่อการใช้ชีวิต เพราะฉะนั้นถ้าเกิดตีบตันที่หัวใจขึ้นมาก็เสียชีวิตเลย หรือถ้าเกิดที่สมองก็อาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

ปัจจัยเรื่องความดันโลหิตสูงก็ทำให้หลอดเลือดเสื่อมง่าย ถ้าเรารู้ความดันเลือดตัวบนคนปกติวัดได้ 120 หากวัดได้ 140 หรือ 160



เส้นเลือดอุดตันทำให้เส้นเลือดสมองเกิดการ
ขัดข้อง จึงแสดงอาการผิดปกติ

หัวใจจะต้องทำงานหนัก ทำให้หัวใจโต เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอ เลือดที่ส่วนปลายก็เสื่อมง่าย ไชมันก็ไปเกาะง่าย มีการเสื่อมเร็วขึ้น กรรรมพันธุมีส่วนด้วย ถ้าบุคคลในครอบครัวมีอาการดังกล่าว ก็อาจจะถ่ายทอดมาได้ คือไม่จำเป็นต้องอ้วน คนผอมก็เป็นที่

เวลาใครป่วยก็ตาม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ แพทย์มักบอกว่าเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน ส่งโรงพยาบาลไม่ทัน โรคนี้เรียกว่า โรคหลอดเลือดสมองตีบตันเฉียบพลัน สถิติการเสียชีวิตก็ประมาณ 70% ถ้าตีบตัน หรือ 30% ถ้าแตก โดยมีสาเหตุจากเพศฆาต 4 ตัว ได้แก่ เบาหวาน ภาวะน้ำตาลสูง ไชมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ซึ่งแปรผันตามอายุที่มากขึ้น สุดท้ายคือการสูบบุหรี่ซึ่งอาจจะมีส่วนสำคัญต่อ

หลอดเลือด สำหรับแอลกอฮอล์ ในประเด็นเรื่องหลอดเลือดหัวใจนี้จะเกี่ยวข้องน้อย

คนที่ออกกำลังกายหรือยกของหนักจนมีเส้นเลือดอุดตันขึ้นตามผิวหนังไม่ใช่เรื่องอันตราย คนที่กล้ามเนื้อแข็งแรง จะเห็นเส้นเลือดดำชัดขึ้น เส้นเลือดแดงก็จะใหญ่ขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เพราะเลือดสูบฉีดโดยไม่ต้องใช้แรงมาก ก็สามารถรับเลือดได้ในปริมาณมาก ทำให้หัวใจไม่ต้องทำงานหนัก

ส่วนเส้นเลือดขอดตามขานั้น เป็นแค่เส้นเลือดดำบนผิวหนัง แม้จะดูน่าเกลียด แต่ไม่มีความรุนแรง แต่ถ้าขอดมากๆ ก็ทำให้เกิดการอักเสบ เกิดแผลอักเสบเรื้อรัง หรือทำให้ขาบวมง่าย ถ้าเป็นเช่นนี้ต้องไปเลาะเส้นเลือดดำที่ผิวหนังออก

สถิติคนที่เป็นโรคหลอดเลือดเพิ่มขึ้น เทียบเท่ากับอุบัติเหตุและกำลังจะขยับขึ้นมาเป็นอันดับ 1 เป็นเพราะวัฒนธรรมการกินที่เร่งรีบ ไม่ได้ออกกำลังกาย สรุปแล้วเป็นเรื่องของการกินที่ต้องระวัง

■ วิธีการรักษา

การรักษาเริ่มจากการเจาะเลือดเพื่อตรวจหาคลอเลสเทอรอลและค่าของน้ำตาลในเลือดว่ามีค่าเป็นเท่าไร จากนั้นจะมีการวัดความดันเลือดที่แขนและขาเพื่อหาความยืดหยุ่นของหลอดเลือดว่ามีสภาพเป็นอย่างไร ถ้าคนในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคสมอง โรคไตวาย โรคเส้นเลือดอุดตันง่าย ก็ยิ่งจะเป็นโรคนี้ง่าย จึงควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

การรักษาขั้นพื้นฐาน คือ

1. **รับประทานยา** คนที่ตรวจพบว่า มีหลอดเลือดแดงเสื่อม หรือมีปัจจัยที่ว่าจะโอกาสเกิดโรคหัวใจ หรือโรคหลอดเลือดสมองในอนาคตสูง แนะนำให้รับประทานยา
2. **การผ่าตัด** กระทำต่อเมื่อตัวโรคเป็นมาก และมีการตีบตันมาก และมีอาการซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และคิดว่ามีอัตราการเสียชีวิตสูงหากรับประทานยาอย่างเดียว

3. **การขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูนและขดลวด** บอลลูนเป็นวิธีการรักษาที่นิยมทำกันมากขึ้น เจ็บตัวน้อยและไม่ต้องผ่าตัด ถ้ากรไ้ยาแล้วไม่ได้ผลเหมือนวิชัย และเส้นเลือดตีบมากก็มีหนทางขยายได้

■ รู้ไว้ ไทโรส

1. ไม่รับประทานอาหารมากเกินไปจนจำเป็น
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน คอเลสเทอรอลสูง
3. ไม่หักโหม เคร่งเครียด ทำงานหนักเกินไป
4. บริโภคผัก-ผลไม้เป็นประจำ
5. ออกกำลังกายเป็นประจำ



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.จระศักดิ์ สิริธัญญานนท์
อายุรแพทย์โรคหัวใจ
แพทย์หัวหน้าห้องสวนหัวใจพญาไทเพอร์เฟกซาร์ท
โรงพยาบาลพญาไท 3

ความดันสูงชนิดพิเศษ



ปราชญ์ อายุ 30 ปี เป็นคนที่มีความขยัน กระตือรือร้นต่อหน้าที่การงานเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังเป็นหัวหน้างานที่เคร่งครัดกับลูกน้องทุกคน เขาจะจ้ำจี้จ้ำไชลูกน้องให้ทำงานได้ตามความคาดหวัง ซึ่งนั่นทำให้เขาต้องเครียดและผิดหวังอยู่แทบทุกเวลา ทว่าสิ่งเดียวที่หล่อเลี้ยงหัวใจเขาอยู่ได้ทุกวันก็คือ การที่กลับบ้านแล้วได้เจอหน้าภรรยาที่เขารักมานานกว่า 10 ปี

โรคประจำตัวของเขาคือ โรคปวดศีรษะแบบที่เรียกว่าแทบระเบิด ซึ่งมักเกิดเมื่อต้องประชุมไปรเจกต์สำคัญของบริษัท และอาการนั้นจะหายไปเมื่อเสร็จสิ้นการประชุม แต่กระนั้น ผลการตรวจร่างกายก็ยังเป็นปกติทุกปี

2 ปีผ่านไป หลังเกิดอาการปวดศีรษะ เขาก็ยังคงปวดศีรษะอยู่เรื่อยๆ ขณะที่หัวใจก็เต้นแรง ผิดปกติจนแทบหายใจไม่ทัน แล้ววันตรวจสุขภาพประจำปีก็มาถึง ครั้นนี้ยังคงตรวจไม่พบความผิดปกติใดๆ แต่ความดันโลหิตสูงกว่าเดิมเล็กน้อยซึ่งถือว่ายังคงอยู่ในเกณฑ์ปกติดี

ต่อมาโชคดีเขาได้ลูกน้อยสมใจ ขณะหยิบขวดนมลูกส่งให้ภรรยา อาการขาที่มีมือและพูดไม่ชัดก็เกิดขึ้นฉับพลัน เขาทำขวดนมหลุดมือ หมดสติล้มลง เขาถูกนำส่งโรงพยาบาลอย่างเร่งด่วน และสิ่งที่ตรวจพบคือ โรคสมองตาย จากการที่เส้นเลือดอุดตัน อาการความดันโลหิตสูงขึ้นเล็กน้อยนั้นส่งผลให้เกิดโรคร้ายแรงเช่นนี้ได้อย่างไรกัน

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่ต้องเผชิญภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด มีประวัติการทานอาหารเค็มจัด การอดนอน คนที่ทำงานกะดึก

■ อาการที่พึงระวัง

มีอาการความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะรุนแรงและเป็นประจำ บางคนไม่แสดงอาการ



ภาพแสดงตำแหน่งโรค

เส้นเลือดอุดตันที่บริเวณสมอง ทำให้ระบบการทำงานของสมองเสื่อมลง เป็นเหตุให้เกิดโรคสมองตาย

ลักษณะของโรค

ความดันโลหิตสูง และความดันโลหิตสูงชนิดพิเศษ จริงๆ แล้วก็คือโรคโรคเดียวกัน เพียงแต่การเรียกว่าเป็นความดันโลหิตสูงแบบแอบแฝงนั้นหมายถึง ความดันสูงแบบปริ่มๆ ลักษณะคือการวัดจะไม่สูงเท่าไร พอไปเจอความเครียดจะค่อนข้างสูงมาก เพราะความเครียดทำให้ความดันขึ้นสูง เช่น เวลาอารมณ์ขึ้น มีการตะโกน การด่า ก็จะมีวัดสิริชะ หากสะสมไว้เป็นเวลานานๆ ความดันโลหิตสูงนี้จะทำให้เกิดผลเสียต่ออวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น หัวใจโต หลอดเลือดแดงตีบแข็ง และระยะเวลาเมื่อความดันโลหิตสูงพุ่ง หลอดเลือดจึงแตก อาการก็คือจะรู้สึกขาและอ่อนแรง สัญญาณเตือนก่อนเป็น เช่น บางคนจะปวดศีรษะ แต่หลายคนอาการไม่แสดงออกมาก็เสียชีวิตไปเลย บางกรณีก็จะไม่รุนแรงมาก จะเป็นแบบน้อยๆ พอทรงตัวได้ แคชๆ อาจจะปากเบี้ยวพูดไม่ได้พับลิ้นไม่ได้ แต่ถ้าเป็นแบบหนัก แค้อ้าปากก็ยังยาก สำคัญคืออวัยวะสำคัญโดนผลกระทบจากความเครียดมากขึ้นแค่นั้น

การวัดความดันโลหิต โดยคนปกติความดันไม่ควรเกิน 120/80 แต่เราจะเรียกว่าเป็นความดันโลหิตสูงก็ต่อเมื่อมากกว่า 140/90 ขึ้นไป ซึ่งความหมายของตัวเลข เช่น 120/80 ตัวแรกหมายถึง ความดันในจังหวะการบีบตัวของหัวใจ

ตัวที่ 2 เป็นความดันในจังหวะการคลายตัวของหัวใจ แต่ถ้าปกติแล้วความดันโลหิตสูงนั้นจะสูงขึ้นทั้ง 2 ตัว บางคนก็จะสูงเฉพาะตัวแรกเพียงตัวเดียว

ส่วนความดันโลหิต ถ้าเกิดความดันสูงนานๆ หัวใจก็ต้องบีบตัวมาก ทำงานหนักเพื่อต้องสู้กับความดัน เมื่อหัวใจโดนนานๆ เข้า สิ่งที่เกิดตามมาคือ เลือดไปเลี้ยงหัวใจยังเท่าเดิม แต่หัวใจกลับโตขึ้นๆ ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ จึงเกิดปัญหา เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ หัวใจล้มเหลวตามมา ส่วนที่ 2 คือ เส้นเลือดตีบแข็ง โดยเฉพาะที่สมอง จะเกิดปัญหาเรื่องเส้นเลือดแตกหรือตีบได้ง่ายขึ้น ส่วนที่ 3 คือ เส้นเลือดของไต อาจจะมีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ไตวาย ในเรื่องของตา อวัยวะตาปกติมีเส้นเลือดไปเลี้ยงที่ตา อาจจะทำให้เลือดออกที่จอประสาทตาทำให้ตาบอดได้

ส่วนสาเหตุของการเกิดโรคสมองตายนั้น เกิดขึ้นจากการอุดตันของเส้นเลือดที่บริเวณสมอง ทำให้ระบบการทำงานของสมองเสื่อมลง สาเหตุสำคัญประการหนึ่งคือ ความดันโลหิตสูง เกิดจากการที่เขาดูสุขภาพเป็นประจำทุกปี ไม่พบความผิดปกติใดๆ นั้น ทำให้คิดผิดถนัดจริงๆ แล้วเป็นโรคความดันโลหิตสูงแฝง ซึ่งแทบจะไม่สามารถทราบได้จากการตรวจวัดความดัน

โลหิตแบบธรรมดา แม้จะตรวจเลือดก็จะมีผลปกติเช่นเดิม ดังนั้นเราควรจะทราบถึงระดับความดันที่แท้จริงของตัวเองอยู่เสมอ

นอกจากนี้ ความเครียดยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญมากเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการรับประทานอาหารรสเค็ม เพราะความเค็มทำให้ร่างกายดูดน้ำไว้ในหลอดเลือด แต่หลอดเลือดนั้นบีบตัวจำกัด พอมีน้ำมีเกลือเพิ่มขึ้น มันก็จะมีความดันเพิ่มขึ้นด้วย ยิ่งดันก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น เหมือนความดันของน้ำขนาดของท่อเท่าเดิม แต่น้ำมีปริมาณที่มากขึ้น ความเค็ม

ทำให้ความดันขึ้นและทำให้ไตเสื่อมลง

ตามปกติร่างกายคนเราสามารถรับประทานเกลือแรงแດ้ 1 ช้อนชาพูน หรือประมาณ 6 กรัมต่อวัน จะเห็นได้ว่าปริมาณ 6 กรัมนั้น น้ำปลา 2 ช้อนก็จะมีหมดโควตาแล้ว แต่สิ่งที่เรารับประทานมันมากกว่านั้นเยอะ เช่น ทานก๋วยเตี๋ยวก็กิเติม บางคนใช้คำว่ารสจัด โดยพฤติกรรมเป็นหมดเลย ร่างกายของคนเรานั้นไม่สร้างเพิ่มขึ้นมาได้ใหม่ อย่างน้อยอย่าทำให้มันทรุดลง

■ วิธีการรักษา

โดยการควบคุมปัจจัย 4 เช่น ควบคุมเรื่องของอาหาร และการออกกำลังกายทำให้เลือดยืดหยุ่นได้ หลีกเลี่ยงความเครียด

■ รู้ไว้ ไกลโรค

หากป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว แต่เป็นไม่มาก รักษาโดยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก แต่ถ้าความดันโลหิตสูงมาก เช่น 180-190 ขึ้นไป และมีปัจจัยเสี่ยง เช่น เป็นเบาหวาน เป็นไขมันด้วย การรักษาจะเริ่มที่รับประทานยา ซึ่งขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.อัญชณี สิงห์โกวิท
แพทย์หัวหน้าศูนย์เบาหวานและเมตาบอลิก
โรงพยาบาลพญาไท 2



ดวงตาเป็นเจ้าของร้านเสื้อผ้าแห่งหนึ่ง ขณะที่ยืนคุยกับลูกค้า อยู่ๆ เธอก็มีอาการจามขึ้นมาอย่างแรง ครั้นพอตดึก เธอก็โงนตื้นนอนและสงสัยว่าตนเองอาจติดเชื้อหวัด 2009 มา แต่ครั้นตื่นเข้ามา อาการไอนั้นก็หายไป เธอจึงคิดว่าอาจจะดีขึ้นแล้ว จึงไปทำงานตามปกติ

เมื่ออยู่ในห้องเก็บสต็อกเสื้อผ้า เธอก็เกิดจามขึ้นมาอีก คราวนี้เธอคิดไปถึงโรคประจำตัวคือภูมิแพ้ ที่เธอมักรับประทานยาแก้แพ้เป็นประจำทุกครั้งที่มีอาการ แล้วอาการไอจามก็หายเป็นปลิดทิ้งเช่นเคย ทำให้เธอสบายใจและคิดว่าตนเองไม่เป็นอะไร

แต่พอตดึก เธอก็ต้องตื่นด้วยอาการไอที่ดูจะแย่ลง แล้วเช้าวันนั้น เธอก็ออกไปทำงานตามปกติ แต่สิ่งไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น เมื่อเธอเกิดเวียนศีรษะจนพลัดตกจากบันได เธอหมดสติไป โชคดีที่สามีของเธอเดินผ่านมาเห็นและเข้าช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้งที่ เธอจึงถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลตกลงแล้ว อาการไอและจามของเธอลุกลามรุนแรงจนเกิดอาการเช่นนี้ได้อย่างไร

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่เป็นโรคภูมิแพ้

■ อาการที่พบบ่อย

เป็นโรคภูมิแพ้ ไอ จาม จนไม่มีเสียง มีเสียงดังตอนหายใจออก



แสดงอาการติดขัดของช่องทางเดินหายใจ ทำให้เกิดอาการไอ

ลักษณะของโรค

โรคที่มีสาเหตุมาจากอาการ ไอ จาม

โรคหอบหืด คือ โรคที่ทำให้หลอดลมในร่างกายนองเรอหดตัวลง เกิดจากการที่ร่างกายเราหายใจเอาสิ่งที่ไม่ดีเข้าไป ทำให้เกิดการหดตัวของหลอดลม และเกิดการตีขัดของทางเดินหายใจ เป็นผลให้เกิดอาการไอ และการหายใจออกลำบาก ในกรณีที่เป็นหนักมากๆ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ด้วยเหตุนี้ คนที่เป็นโรคภูมิแพ้จึงต้องสังเกตตนเองว่าแพ้อะไร และควรหลีกเลี่ยงอาการแพ้เหล่านั้น

การแพ้ของคนเรานั้น สาเหตุประการสำคัญคือพันธุกรรม คือ บรรพบุรุษของเราแพ้อะไร ก็อาจส่งต่อมายังเราได้

อย่างไรก็ตาม เราไม่จำเป็นต้องแพ้สิ่งเดียวกันกับบรรพบุรุษก็ได้ อาจมีความแตกต่างในรายละเอียด บางคนเลี้ยงลูกมาดีมาก ไม่เคยไปไหนเลย เมื่อโตขึ้นอาจจะไปเจออะไรที่ทำให้แพ้ก็สามารถเกิดอาการขึ้นได้ทันที

สำหรับอาการที่สำคัญของโรคนี้คือ

1. มีอาการไอ จาม อาจจะจามถ้าเกิดแพ้ก่อน จากนั้นจะมีอาการไอ แต่ถ้าจะหอบต้องไอแน่นนอน ถ้าเป็นมากๆ จะทำให้ไอจนไม่มีเสียง
2. เสียงดังตอนหายใจออก การไอเฉพาะตอนกลางคืนนั้นอาจเกิดจากการแพ้ เช่น แพ้

ไรฝุ่นในที่นอน หรือในห้องนอนเป็นประจำ อากาศไม่ถ่ายเท ช่วงที่เรานอนร่างกายจะอ่อนแอลง ด้วยเหตุนี้ ห้องนอนจำเป็นต้องโล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก ผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม ควรซักน้ำร้อน 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป ถ้าผ้าบางซักน้ำธรรมดาก็ได้



เชื้อโรคเดินทางเข้าสู่ร่างกายผ่านทางลมหายใจ



แสดงถึงช่องทางเดินหายใจติดขวางถูกกั้นด้วยสิ่งที่เป็นพิษ ทำให้หายใจขัดข้อง

■ วิธีการรักษา

การรักษาที่สำคัญคือ การใช้ยาพ่นเป็นหลัก ยาพ่นมี 2 แบบ คือ

1. พ่นในช่วงที่จับหอบทันที เพื่อให้ทำให้อาการหายทันที
2. พ่นเพื่อป้องกันการจับหอบในระยะยาว เพื่อให้ทำให้อุบัติกลับสู่สภาพเดิม บางคนใช้แค่ 1-2 เดือนแล้วดีขึ้นก็จะหยุด แต่จะเป็นแล้วเป็นอีก

การพ่นนานๆ จะทำให้ปอดแข็งแรงขึ้น ส่วนการรักษาให้หายขาด ซึ่งหมายถึงให้เป็นหรือเกิดอาการน้อยที่สุด เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างเป็นปกตินั้น ผู้ป่วยต้องดูแลตนเอง และปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

■ รู้ไว้ ไก่โลก

1. คนไทยเป็นโรคหอบหืดประมาณ 10-20% วิธีการดูแลตัวเอง คือ ห้ามสูบบุหรี่
2. ควรพักผ่อนให้เต็มที่ รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ระวังอย่าไปสัมผัสกับสารที่ก่อภูมิแพ้
3. คนที่เป็นหอบหืดสามารถออกกำลังกายได้ แต่อย่าหักโหมจนเกินไป ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และต้องวอร์มร่างกายก่อน เพราะคนที่เป็นโรคนี้จะเหนื่อยง่าย เนื่องจากหลอดลมตีบ การแลกเปลี่ยนแก๊สจะไม่ดี
4. เราสามารถช่วยคนเป็นหอบหืดในเบื้องต้นได้ เช่น ช่วยให้เขาสงบ อย่าให้ตกใจ เพราะหากผู้ป่วยตกใจจะรีบหายใจเร็ว ยิ่งทำให้หายใจออกยาก แต่ถ้าสงบลงเขาจะหายใจช้าๆ ซึ่งจะได้ออกซิเจนดีกว่า แล้วจึงพาส่งโรงพยาบาล
5. การช่วยเหลือคนที่เป็นหอบหืดอีกวิธีหนึ่งคือ การป้องกันคนง่วง เพราะจะช่วยให้อากาศถ่ายเท และไม่แย่งออกซิเจนบริเวณนั้น



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.วิทยา อัครวิเชียรจินดา
กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิแพ้
ประจำศูนย์สุขภาพเด็ก
โรงพยาบาลพญาไท 3

เส้นเลือดป้องกันที่บริเวณขา



แพม เป็นนักศึกษาที่มาหางานพิเศษทำช่วงปิดเทอมด้วยการเป็นพนักงานบริการลูกค้าของร้านอาหารเวียดนามแห่งหนึ่ง ด้วยความที่ต้องยืนและเดินตลอดทั้งวัน ทำให้เธอมีอาการบวมที่ข้อเท้าอย่างมากและจะยิ่งเป็นมากขึ้นเมื่อตกเย็น เพราะแทบไม่มีเวลาได้นั่งพักเลย เธอจึงมีอาการปวดเมื่อยและบวมที่เท้าเสมอๆ วันหนึ่งขณะที่เธอยืนเก็บโต๊ะในร้านอาหาร จู่ๆ เธอมีอาการเป็นตะคริวที่ขา หัวหน้างานจึงให้เธอนั่งพักและหายามาทำให้ เธอเริ่มสงสัยว่าทำไมจู่ๆ ตัวเองจึงเป็นตะคริวขึ้นมา แล้วเธอก็เกิดมีอาการใหม่เพิ่มขึ้นอีก คือคันบริเวณขา ต้องหายาหม่องจึงรู้สึกค่อยยังชั่ว

แต่แล้ววันหนึ่ง ขณะที่เธอกำลังทำงานอยู่นั้น หัวหน้างานเดินเข้ามาคุย เมื่อเดินแยกย้ายกันไป เขาสังเกตเห็นขาเธอบวม แดง และโตขึ้นอย่างมาก ทันทีที่เธอเห็นขาของตัวเอง เธอทั้งตกใจ กลัว เธอถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที เธอเผชิญโรคร้ายอะไรอยู่กันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่นั่งนาน ยืนนาน นั่งไขว่ห้าง ใส่รองเท้าส้นสูง กรรมพันธุ์ คนที่เป็นตับแข็ง

■ อาการที่พบบ่อย

อาการบวมที่บริเวณขา รู้สึกเมื่อยล้าที่บริเวณขา สังเกตเห็นแผลพุพองที่บริเวณขา มีเส้นเลือดเล็กๆ และมีอาการคัน



การรวมตัวของเลือดที่เส้นเลือดดำที่ขา มีมากขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้เกิดการขยายของเส้นเลือดที่ขาขึ้นเรื่อยๆ

ลักษณะของโรค

โรคนี้เกิดขึ้นเมื่อมีการรวมตัวของเลือดภายในเส้นเลือดดำบริเวณขา เมื่อมีมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้เกิดการบวมขยายของเส้นเลือดในกรณีที่ย่ำแรงมากๆ จะทำให้เกิดการอักเสบ มีเลือดไหลออกมาและเกิดแผลพุพองได้ ส่วนมากจะเป็นที่บริเวณด้านหลังของเข่าหรือน่อง หรืออาจเป็นทั่วขาก็ได้

อาการโดยทั่วไปเริ่มแรกเป็นแบบ Spider Veins คือเส้นเลือดฝอยเล็กๆ ที่ขยายออก จะเป็นสีแดงหรือม่วงอ่อนๆ บางคนผิวขาวมากก็จะเห็นชัด บางคนถ้าเป็นมากขึ้นก็จะเป็นแบบ Varicose Veins คือ เส้นเลือดฝอยบวมมากขึ้น และคดเคี้ยวเป็นตัวหนอน

ปกติแล้วในร่างกายเราจะมีหลอดเลือดดำ และหลอดเลือดแดง หลอดเลือดแดงนั้นจะมีหน้าที่นำเลือดที่มีออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกาย เมื่อใช้ออกซิเจนไปหมดแล้วก็ต้องกลับไปพอกเลือดที่หัวใจ โดยเดินทางกลับทางหลอดเลือดดำ ซึ่งจะมีลิ้นที่คอยกันเลือดให้วิ่งเป็นทางเดียว เพราะว่าเลือดจะตกลงสู่แรงโน้มถ่วงของโลก เมื่อเรายืนนานๆ ลิ้นที่คอยกันเลือดก็จะหย่อนจนเลือดตกลงตามแรงโน้มถ่วงได้ นานๆ เข้าหลอดเลือดก็จะโป่งและคดเคี้ยว ที่โป่งเป็นเพราะความดันสูงจากเลือดไหลผ่านลิ้นลงมา

เมื่อลิ้นที่คอยกันไม่ให้เลือดด่าย้อนกลับเสียการทำงานไป ความดันในหลอดเลือดดำก็จะมากขึ้นเพราะเลือดคั่ง เมื่อความดันสะสมมากก็เกิดเส้นเลือดขดจนกระทั่งแตก เพราะมันเปราะบางจากความดันสูงนั่นเอง จากนั้นก็จะโป่งเป็นแผลเพราะเลือดจะไม่ไหลกลับ รักษาแผลก็ไม่ได้เนื่องจากเป็นอยู่ข้างใน โดยเฉพาะเมื่อแตกแล้วมันจะคั้น เนื่องจากมีของเสียคั่งอยู่ แล้วพอเกาะทำให้เป็นแผลเน่า เรื้อรัง แก้ไขไม่ได้ อาจต้องตัดขาทิ้ง ดังนั้นจึงควรรีบไปหาหมอทันทีที่เห็นขาบวม ใส่รองเท้าไม่ลง คือบวมไปถึงเท้าเลย เส้นเลือดโป่งพองจะเกิดขึ้นเฉพาะที่ขา เพราะเป็นส่วนรับน้ำหนัก ถ้ามีเส้นเลือดโป่งเห็นชัดที่มือไม่ถึงว่าอันตราย อันนั้นเนื่องจากมือทำงานหนัก

สำหรับโรคนี้ กรรมพันธุ์ก็มีส่วน บางท่านมีทั้งคุณพ่อคุณแม่เป็นโรค บัจจัยเสี่ยงก็จะมากขึ้น นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับพฤติกรรม เช่น นั่งนาน ยืนนาน ส่วนเดินมากไม่ค่อยเป็นเท่าไร แต่ถ้านั่งอยู่ท่าเดิมนานๆ นั่งไขว่ห้าง ใส่ส้นสูง และทานฮอร์โมนคุมกำเนิดก็จะเสี่ยงต่อโรคมากขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มคนที่เสี่ยงมากที่สุดคือ คนที่เป็นตับแข็ง ตึ้มเหล้า แอลกอฮอล์ พวกนี้พุ่งโตทำให้มีความดันในท้องมาก

■ วิธีการรักษา

การรักษาเบื้องต้น คือ เริ่มจากระวังตัวเมื่อเห็นความผิดปกติ พยายามย่นให้น้อย อาจทำให้มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อตลอดเวลา การนวดก็ช่วยได้ เวลานั่งอยู่ก็ขยับขา บางคนอาจจะใส่ถุงน่องแบบซัพพอร์ตก็จะช่วยได้

ส่วนวิธีการรักษาต่างๆ คือ ฉีดสารเข้าไปที่เส้นเลือดเล็กๆ ให้มันอุดตันไป แต่เป็นเพียงการ

รักษาที่ปลายเหตุ เพราะจะมีเส้นเลือดอื่นเกิดขึ้นอีกมากมาย แต่ถ้าคนที่เป็นมากอย่างคนที่คลอดลูกสัก 10 คน แล้วเป็นลักษณะเส้นเลือดขดมามากเหมือนตัวหนอน จะใช้วิธีผ่าตัดแล้วดึงเส้นเลือดทิ้งไปเลยทั้งขง ทิ้งให้เลือดวิ่งไหลกลับทางหลอดเลือดดำใหญ่ที่อยู่ลึกลงไปจากผิวหนัง วิธีนี้ช่วยลดอาการปวด และลดการคั่งของเลือด

■ รู้ไว้ ไตรโส

1. การออกกำลังกายที่มีการขยับเขยื้อนขาจะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดโป่งพองที่บริเวณขา
2. เราไม่สามารถรักษาโรคนี้ให้หายขาดได้ แต่สามารถประคับประคองไปได้
3. วิธีการป้องกันโรคเส้นเลือดที่ขาโป่งพอง เมื่อต้องนั่งทำงานนานๆ
 - นั่งบนเก้าอี้ กระดกปลายเท้าขึ้นลงซ้ำๆ ส้นเท้าติดพื้น แล้วบิดข้อเท้าไปด้านข้าง ทำสลับกันทั้ง 2 ขา
 - นั่งบนเก้าอี้ เหยียดขาแล้วกระดกปลายเท้าขึ้นลง สลับกันทั้ง 2 ขา
 - ทำยีน โดยเอามือจับเก้าอี้แล้วกระดกส้นเท้าขึ้นลงซ้ำๆ



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.ธัญรัตน์ อร่ามเสวีวงศ์
อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ
แพทย์หัวหน้าห้องปฏิบัติการสวนหัวใจ
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี 1



ติดเชื้ວวันโรคในเยื่อหุ้มสมอง

น้ำฝน สาวผู้มีอาชีพขายเครื่องสำอาง เธอมีความตั้งใจที่จะต้องลดน้ำหนักให้ได้ 3 กิโลใน 1 เดือน ทั้งๆ ที่เธอก็ไม่ได้มีรูปร่างท้วม แต่เพราะเพื่อนได้แนะนำผู้ขายให้เธอได้รู้จัก ซึ่งเป็นเวลากว่า 5 ปีแล้วที่เธอไม่เคยมีแฟนเลย เธอจึงตั้งใจทำเด็ดแรกให้ประทับใจที่สุด

วันหนึ่งในขณะที่เธอกำลังทาคริม มือของเธอรู้สึกเหมือนจับโดนก้อนอะไรบางอย่างบริเวณเหนือไหล่ล้าร้าขึ้นไป เธอแปลกใจ แต่ด้วยความที่ไม่เจ็บปวดจึงไม่ได้ใส่ใจเท่าไร 3 วันหลังจากนั้น ในขณะที่เธอเพิ่งตื่นนอนตอนเช้า ก็พบว่ามือที่ออกจนเปื่อยที่บริเวณคอเสื้อ เธอจึงคิดว่าอาจเป็นไข้จึงทานยาแล้วนอนพัก เมื่ออาการดีขึ้น เธอก็ยังคงตั้งใจลดน้ำหนักต่อไปโดยลดการทานอาหาร ทว่าน้ำหนักกลับลดไปเพียงกิโลเดียว ด้วยเกรงว่าจะลดน้ำหนักไม่ทัน เธอจึงเคร่งครัดต่อการลดน้ำหนักมากกว่าเดิม โดยรับประทานอาหารไขมันต่ำเพียงแค่วันละมื้อเท่านั้น รวมทั้งยังออกกำลังกายอย่างหนักอีกด้วย 2 สัปดาห์ผ่านไป เธอลดน้ำหนักได้ถึง 3 กิโล

แล้ววันที่เธอรอคอยก็มาถึง ในขณะที่เธอกำลังแต่งหน้าเพื่อจะไปออกเดทครั้งแรก เธอก็สังเกตเห็นก้อนที่เคย์จับใต้บริเวณคอกกลับมีสีแดงและบวมขึ้น เมื่อลองจับดูก็รู้สึกนึ้มๆ ยึดหยุ่นได้ แต่วันนี้เป็นวันสำคัญสำหรับเธอมาก เธอจึงเลือกที่จะไปพบเพื่อนชายของเธอแทนที่จะไปพบแพทย์ แล้ววันนั้นก็เป็นที่สุดแสนประทับใจ ทว่าระหว่างทานข้าวกับหนุ่มรูปหล่อ น้ำฝนเริ่มมีอาการปวดหัวอย่างรุนแรงจึงวิ่งไปอาเจียนที่ห้องน้ำ เพื่อนชายรีบวิ่งตามไปและพาเธอไปโรงพยาบาล 1 เดือนหลังจากที่เธอมีอาการปวดศีรษะและอาเจียนอย่างรุนแรง เธอก็ได้จากไปอย่างสงบ เป็นที่น่าสงสัยจริงๆ ว่า เกิดอะไรขึ้นกับเธอกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันน้อย ร่างกายไม่แข็งแรง
อยู่ในภาวะลดความอ้วนอย่างหักโหม หรือ
ผู้ที่มีโอกาสสัมผัสกับคนป่วยเป็นวันโรค



ภาพแสดงกลไกการทำงานของภูมิคุ้มกันที่ทำลายเชื้อวันโรคในคนปกติ



อาการที่พึงระวัง

จู่ๆ ก็พบว่ามีปุ่มที่บริเวณลำคอ มีอาการท้องแปรปรวน หรือเปลือกตาหนักจนไม่สามารถเปิดขึ้นมาได้

สำหรับอาการบางอย่างที่บ่งชี้ถึงการเกิดวัณโรคปอด ซึ่งเป็นอวัยวะที่พบว่าเกิดวัณโรคเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ มีไข้ต่ำๆ ตั้งแต่ 37.5 องศาขึ้นไป โดยส่วนใหญ่จะเป็นไข้เรื้อรังนานเกิน 2 สัปดาห์ขึ้นไป ไอแบบมีเสมหะ ถ้ามีเสมหะปนเลือดอาจจะไม่ต้องเป็นไอเรื้อรังก็ได้ อาจจะเป็นเลือดไม่กี่ครั้ง ซึ่งตรงนี้เข้าข่ายน่าสงสัย

นอกจากนี้ยังรวมถึงมีอาการอ่อนเพลีย น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ อาการเหงื่อออกในช่วงกลางคืน ถึงแม้จะนอนในที่เย็นๆ ก็ยังมีเหงื่อออก



ภูมิคุ้มกันอ่อนแอจากการลดความอ้วน ไม่สามารถทำลายเชื้อโรคได้ตามปกติ



เชื้อโรคในภูมิคุ้มกันแพร่ขยายเข้าสู่ทุกส่วนของร่างกาย

ลักษณะของโรค

โรคนี้มีสาเหตุมาจากการที่เยื่อหุ้มสมองเกิดการอักเสบเนื่องจากการติดเชื้อวัณโรค ซึ่งถือว่าเป็นร้ายแรงและพัฒนาได้ง่าย ในเคสของน้ำฝนนั่นได้เก็บเอาเชื้อวัณโรคไว้ในร่างกายโดยไม่รู้ตัวเนื่องจากภูมิคุ้มกันในร่างกายของเขามีน้อยอันเป็นผลมาจากการลดความอ้วนอย่างหักโหม ซึ่งหากเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง เชื้อโรคนั้นจะถูกทำลายไปด้วยภูมิคุ้มกันในตัว

เซลล์ภูมิคุ้มกันที่ติดเชื้อนี้สามารถเคลื่อนที่ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงสันนิษฐานได้ว่าอาจเคลื่อนย้ายไปอยู่ที่บริเวณต่อมน้ำเหลืองและทวีปริมาณเชื้อโรคจนกลายเป็นวัณโรค การเกิดก้อนแดงที่บริเวณลำคอของน้ำฝนนั่นเป็นเพราะเชื้อวัณโรคที่เพิ่มปริมาณขึ้นจนเป็นก้อนแดงชัด หรือที่เรียกว่า “วัณโรคที่ต่อมน้ำเหลือง” และไม่สามารถกักเก็บอยู่ตรงบริเวณเดิมได้ จนกระทั่งล้มทะลักเป็นอนุปเนอกมาที่กระเพาะและเลือดที่ลำเลียงไปตรงสมอง และทำให้เกิดการติดเชื้อที่เยื่อหุ้มสมองในที่สุด

สำหรับคนที่ป่วยเป็นวัณโรค เวลาที่พูดหรือไอจามแต่ละครั้งจะมีละอองเล็กๆ ออกมา ซึ่งในละอองเล็กๆ นั้นจะมีเชื้อวัณโรคอยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อเราไปอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลเหล่านั้น จะทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อไปสู่ปอด



เชื้อส่วนหนึ่งจะเกิดเป็นตัวโรคขึ้นมา บางส่วนจะถูกทำลายโดยระบบภูมิคุ้มกัน แต่อีกส่วนนี้อาจหลุดรอดเข้าไปในกระแสเลือด และไปทำให้เกิดวัณโรคที่ระบบต่างๆ ที่อยู่นอกปอด

ส่วนเชื้อที่อยู่ในปอด เมื่อวันหนึ่งที่ร่างกายของเราอ่อนแอ หรือระบบภูมิคุ้มกันทำงานน้อยลง มันก็จะทำให้เกิดระบบวัณโรคในปอดขึ้น

■ วิธีการรักษา

ถ้าได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นวัณโรค การรักษาคือการทานยาเป็นหลักเพื่อฆ่าเชื้อ และเมื่อทานยาครบแล้วถือว่าโรคสามารถรักษาให้หายขาดได้ เพียงแต่อาจจะต้องใช้เวลารักษาต่อเนื่องกันประมาณ 6 เดือน

■ รู้ไว้ ไทโรส

รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงตามหลักสุขศึกษา คือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นอนหลับพักผ่อนอย่างพอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อยู่ในที่ที่ถูกสุขลักษณะ อากาศถ่ายเทสะดวก เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ ได้



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.วิรัช กำนันผึ้ง
แพทย์อายุรกรรมระบบประสาท
ประจำโรงพยาบาลพญาไท 1

ลิ้นหัวใจรั่ว



อมรินทร์ ชอบปลูกกล้วยไม้เป็นชีวิตจิตใจ วันหนึ่งเมื่อตื่นเช้า เขาออกไปหยิบหนังสือพิมพ์หน้าบ้านมาอ่านตามปกติ แต่เกิดอาการไอขึ้น เขาคิดว่าตัวเองคงเป็นหวัดธรรมดา จึงรับประทานยาที่หาซื้อได้จากร้านขายยาทั่วไป

3 วันผ่านไป ในขณะที่กำลังตกแต่งกล้วยไม้ อาการไอของเขาก็ยังไม่ดีขึ้น ภรรยาจึงบอกให้ไปหาหมอ แต่เขาคิดว่าเป็นหวัดธรรมดา เดียวก็หาย จึงไม่ใส่ใจอะไร ทว่าไม่เพียงมีอาการไอเท่านั้น แต่เขายังมีอาการหายใจไม่ออกอีกด้วย

3 เดือนผ่านไป เขามีอาการไอหนักขึ้นกว่าเก่ามาก คืนหนึ่งขณะนอนหลับอยู่ เขาต้องตื่นขึ้น เพราะไออย่างหนักและหายใจไม่ออก ภรรยาจึงรีบนำตัวเขาส่งโรงพยาบาลทันที

และผลการตรวจที่เขาเองก็สงสัยมานานว่าตัวเองเป็นอะไรกันแน่ พบว่าเขาเป็นโรคลิ้นหัวใจรั่วมีอาการกำเริบที่หัวใจอย่างรวดเร็ว หมอจึงแนะนำว่าต้องผ่าตัดทันที โชคดีที่เขาได้รับการรักษาได้ทัน จึงสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ เหตุใดเขาจึงเป็นโรคร้ายแรงเช่นนี้ได้

■ กลุ่มเสี่ยง

คนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้มีอาการไอ แน่นหน้าอก เวลาหายใจเข้าไปแล้วเหมือนไม่เต็มอิม เจ็บแปลบๆ ที่หน้าอก คนที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

■ อาการที่พึงระวัง

อาการเริ่มต้นของคนเป็นโรคลิ้นหัวใจรั่วคือ ไอ นอนราบไม่ได้ นอนหงายไม่ได้ หอบเหนื่อย เดินไกลๆ แล้วเหนื่อย แน่นหน้าอก

ลักษณะของโรค

ผู้ป่วยจะไอ นอนราบไม่ได้ ถ้านอนแล้วจะไอมากขึ้น หอบเหนื่อย มีน้ำท่วมปอด จนออกมาทางปากเป็นฟอง บางครั้งไอเป็นเลือดผสมฟองอากาศ ขาววมซึ่งเป็นอาการของคนที่เป็นมาก ๆ

ลิ้นหัวใจรั่วเกิดจากการที่ลิ้นหัวใจไม่ทำงานเมื่อเลือดไหลย้อนกลับจึงส่งผลให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลวในที่สุด คนที่มีร่างกายแข็งแรงจะมีการไหลเวียนของเลือดไปตามทางเดินปกติอย่างราบรื่น ขณะเดียวกันถ้าเป็นคนที่มีลิ้นหัวใจมีปัญหา ขอบของลิ้นหัวใจจะขยายใหญ่ขึ้นตัวบานพับของลิ้นหัวใจจะปิดเข้าหากันได้ไม่สนิท เลือดจึงไหลย้อนกลับได้

ลิ้นหัวใจมีลักษณะเหมือนกับประตูหรือเขื่อนกันน้ำ มีบานพับเปิดปิดได้ ถ้าเกิดมันรั่วขึ้นมา ก็จะปิดไม่สนิท มีเลือดล้นออกมา ถ้ารั่วน้อยๆ ก็ไม่มีปฏิกิริยาอะไร แต่ถ้ารั่วมาก เลือดก็จะล้นย้อนหลังไปถึงปอดทำให้มีน้ำท่วมปอด มีน้ำขังอยู่ที่หลอดลมและเกิดการระคายเคือง จนต้องไอออกมา โดยเฉพาะเวลานอนราบลงไป ถ้าปล่อยไว้นานวันน้ำก็จะยิ่งท่วมปอดมากขึ้นทำให้ไอมากขึ้น หอบเหนื่อย มีน้ำท่วมออกมาทางปากไอเป็นเลือดผสมฟองอากาศ

โรคลิ้นหัวใจรั่วที่พบบ่อยๆ คือชนิดที่เกิดจากลิ้นหัวใจหย่อน (Prolapse) เกิดจากการที่ลิ้นหัวใจหย่อนลงไปเนื่องจากโครงสร้างที่ผิดปกติ เช่น สายตึงบานลิ้นหัวใจ (Cordae) หย่อนยาน อาการแรกเริ่มจะเป็นแต่น้อย แล้วค่อยๆทวีความรุนแรงขึ้นช้าๆ

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง หรือผู้มีไขมันสูง ความดันสูงก็จะส่งผลต่อหลอดเลือดหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจหย่อนพอกกล้ามเนื้อหัวใจหย่อนก็ทำให้ขอบของลิ้นหัวใจขยายออก ปิดกันไม่สนิท ทำให้เกิดอาการลิ้นหัวใจรั่วได้เช่นกัน

อีกสาเหตุหนึ่งเกิดจากเป็นไข้รูมาติก ซึ่งพบในเด็ก ๆ ผู้ป่วยจะได้รับเชื้อแบคทีเรียชื่อ สเตรปโตค็อกคัส จาก การติดเชื้อมา เมื่อได้รับเชื้อไปแล้วร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาเพื่อทำลายเชื้อ แต่ภูมิคุ้มกันนั้นกลับทำลายเนื้อเยื่อลิ้นหัวใจด้วย ทำให้ลิ้นหัวใจเกิดการอักเสบ บวม มีพังผืดแทรก แล้วหดสั้นลง แข็ง และปิดไม่สนิท พอผู้ป่วยโตเป็นผู้ใหญ่ ลิ้นหัวใจก็จะรั่วเพิ่มมากขึ้นตามตัว

■ วิธีการรักษา

ก่อนรักษา แพทย์จะตรวจหัวใจโดยใช้คลื่นเสียง เรียกว่าทำเอ็คโค (echocardiogram) เพื่อตรวจดูภาพของหัวใจว่ามีขนาดปกติหรือไม่ มีความหนาของผนังหัวใจผิดปกติไหม มีการทำงานของลิ้นหัวใจปกติดีหรือไม่ การรักษามีอยู่ 3 วิธี คือ

1. การทานยา ในผู้ป่วยที่ยังมีอาการไม่มาก เพื่อช่วยลดความดันเลือดไม่ให้หัวใจต้องทำงานหนัก และช่วยชะลอการเสื่อมของลิ้นหัวใจได้ระดับหนึ่ง

2. การซ่อมลิ้นหัวใจ โดยการใส่สายสวนแล้วเอาคลิปเข้าไปหนีบสายดึงบานลิ้นหัวใจ (cordae) ที่หย่อนให้กลับตั้งขึ้น

3. การผ่าตัดซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใส่ลิ้นหัวใจเทียม

ประเภทของลิ้นหัวใจเทียม

- ลิ้นหัวใจชนิดลูกบอล เป็นแบบเก่าเมื่อ 20 ปีที่แล้ว คือ ลักษณะเป็นลูกกลมเหมือนลูกกอล์ฟ เมาส์ แต่วางอยู่บนวงแหวนโดยมีกรงโลหะครอบไว้หลวมๆ มีหลักการทำงานว่า ในจังหวะเลือดไหลไป เลือดวิ่งจากด้านวงแหวน ดันลิ้นลูกบอลให้ขึ้นไปชิดกับยอดกรง ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างตัวลูกบอลกับวงแหวนให้เลือดวิ่งออกข้างๆ ซึ่งลูกกรงไปได้ ในจังหวะเลือดวิ่งไหลกลับ เลือดจะดันลูกบอลให้กลับมาปิดวงแหวนไว้

ทำให้เลือดไหลกลับไม่ได้ คนที่ใส่ลิ้นหัวใจเทียมชนิดนี้ต้องทานยาละลายลิ่มเลือดตลอดชีวิต เพราะถ้าลิ่มเลือดมาเกาะลิ้นหัวใจเทียม จะทำให้เสียชีวิตทันที

- ลิ้นหัวใจเทียมชนิดบานพับเปิดปิด ประกอบด้วยวงแหวนเช่นกัน แต่รูตรงกลางวงแหวนมีบานพับสองอันเปิดปิดได้ เมื่อเลือดไหลไป บานพับจะเปิด เมื่อเลือดไหลกลับ บานพับจะปิด

- ลิ้นหัวใจที่ทำจากเนื้อเยื่อของสัตว์หรือคน (tissue valve) เช่น ลิ้นหัวใจหมู คือ เอาลิ้นหัวใจมาจากหมู ซึ่งคล้ายกับลิ้นหัวใจคน วิธีนี้ปลอดภัยจากการเกิดลิ่มเลือดกว่า 2 แบบแรก แต่ไม่ทน ใช้ได้ประมาณ 10 ปีก็พังแล้ว ส่วนลิ้นหัวใจเทียม 2 แบบแรกใช้ได้ตลอดชีวิต



หัวใจที่มีความดันเลือดสูงจะทำให้เลือดมีการไหลย้อนกลับ เป็นต้นเหตุของหัวใจล้มเหลว

รู๊ว ไนโรส

1. เราป้องกันไม่ให้โรคต่างๆ ส่งผลกระทบต่อลิ้นหัวใจได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคที่จะทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง หรือโรครูมาติก เช่น ถ้าเป็นหวัด เจ็บคอจากเชื้อสเตร็ป ก็ควรจะรับประทานยาให้ครบตามที่แพทย์สั่งเพื่อไม่ให้ติดเชื้อเรื้อรังจนเกิดการสร้างภูมิคุ้มกันไปทำลายลิ้นหัวใจ

2. ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดสำหรับผู้ใหญ่ โดยลดไขมันในร่างกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่ารับประทานของมัน ของเค็ม พักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าสูบบุหรี่ก็ต้องเลิก เพราะบุหรี่มีผลกับโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจทำให้กล้ามเนื้อไม่มีแรง และส่งผลกระทบต่อลิ้นหัวใจ ซึ่งอาจทำให้น้ำท่วมปอด เหนื่อยหอบ

3. หมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเพื่อป้องกันรักษาได้ทัน



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.ธัญรัตน์ อร่ามเสริมวงศ์
อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ
แพทย์หัวหน้าห้องปฏิบัติการสวนหัวใจ
โรงพยาบาลพญาไท 1

หัวใจเต้นผิดจังหวะ



บริษัทของเขานได้พนักงานใหม่ชื่อ น้องหญิง มาเป็นเลขานุการ ฝ่าย เขารู้สึกตกหลุมรักน้องหญิงเข้าอย่างจังเสียแล้ว เขารู้สึกมีอาการใจเต้นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เมื่อกลับบ้านก็เฝ้าคิดถึงแต่น้องหญิง แม้แต่เวลานอนก็ยังคงเห็นภาพเธออยู่เต็มในหัวสมอง ตอนเข้าไปทำงานจึงรู้สึกง่วงและทำงานได้ไม่ค่อยดี สภาพร่างกายดูแย่งลง

ถึงแม้เขาจะยุ่งกับงานมากเพียงใด แต่ภาพใบหน้าของน้องหญิงก็ยังคงเฝ้าลอยเวียนวนอยู่ในจิตใจเขาอยู่เสมอ เมื่อน้องหญิงเดินเข้ามางานมาให้ เขาก็รู้สึกใจเต้นรัวขึ้นมาอย่างกะทันหัน เขาจะรู้สึกใจเต้นแรงทุกครั้งที่เขาเจอเธอ แต่เขาก็เข้าใจว่าคงเป็นเพราะความตื่นตันทันนั้นเอง

วันนี้เขาตั้งใจว่าจะชวนน้องหญิงไปดูคอนเสิร์ตและจะบอกความในใจให้น้องหญิงได้รับรู้ ทว่าเธอตอบปฏิเสธและขอบัตรที่นั่ง 2 ใบนั้นเพื่อไปดูกับแฟน คำตอบที่บิบบหัวใจ เป็นผลให้เขามีอาการใจเต้น แต่เป็นอาการที่แตกต่างจากทุกครั้งที่ผ่านมา ครั้งนี้เขารู้สึกใจเต้นและเจ็บหน้าอกแปลกๆ ขึ้นมาอย่างรุนแรง และทันใดนั้น เขาก็ล้มลง ไปฟื้นอีกทีก็พบว่าตัวเองอยู่ที่โรงพยาบาล ผลการตรวจพบว่าเขาเป็นโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ

■ กลุ่มเสี่ยง

เป็นมากในกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง เพราะเป็นโรคที่เคียงคู่มากับโรคหัวใจ ในลักษณะอื่น เช่น โรคลิ้นหัวใจ โรคกล้ามเนื้อหัวใจ โรคหลอดเลือด นอกจากนี้ยังมีคนที่เป็โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะมาตั้งแต่วัยเด็ก แต่อาจจะมาแสดงอาการให้รู้เมื่ออายุประมาณ 20 กว่าปี 30 ปี หรืออาจจะ 50-60 ปีถึงจะทราบอาการ

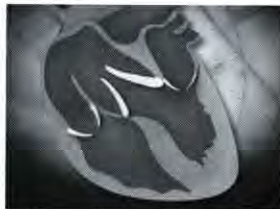
■ อาการที่พียงระวัง

หากเป็นคนที่มีสุขภาพดี หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ พักผ่อนน้อย ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย หรือเป็นคนที่มีใจกับภาวะเครียดบ่อยๆ ถึงเวลาที่จะต้องละเลิกพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวเสีย เพราะนั่นเป็นมหันตภัยร้ายที่จะนำคุณไปสู่การเป็นโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะและโรคหัวใจชนิดอื่น ๆ ได้

ลักษณะของโรค

โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ เกิดจากการเต้นผิดปกติของหัวใจ ทำให้หัวใจห้องบนหรือที่เรียกว่า เอเทรียม เกิดอาการเต้นรัวขึ้น ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สีกตัว เพราะการทำงานของเส้นประสาทในหัวใจจะไม่เหมือนกับเส้นประสาทที่กล้ามเนื้อและผิวหนัง ที่มีอาการบ่งบอกและสังเกตได้ และเมื่อหัวใจเต้นจนรัวก็จะส่งผลต่ออาการต่างๆ ของร่างกาย เมื่อคนเราผิดหวังหรืออยู่ในอาการเสียใจอย่างรุนแรง จะเปลี่ยนภาวะทางอารมณ์จากความตื่นเต้นกลายเป็นความเครียด เมื่อเกิดภาวะเครียด ระบบประสาทจะส่งการไปยังหัวใจและเกิดปฏิกิริยาอัตโนมัติ ส่งผลให้เส้นเลือดบริเวณหัวใจเกิดการบีบตัวกะทันหัน ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติที่อยู่รอบๆ หัวใจเกิดความผิดปกติ คือ มีอาการแน่นที่หน้าอกอย่างรุนแรง อาจทำให้หัวใจวายได้

สำหรับลักษณะอาการของโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะนั้น เป็นอาการเต้นของหัวใจที่ต่างจากการเต้นของคนทั่วไปหัวใจปกติ คือแม้จะมีอาการใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว แต่เป็นการเต้นที่มีจังหวะสม่ำเสมอ แต่ผู้ป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ นอกจากหัวใจจะเต้นเร็วแล้วยังเต้นผิดจังหวะอีกด้วย คือเต้นสะดุด เตี้ยวเร็ว เตี้ยวช้า นอกจากนี้หัวใจเต้นผิดจังหวะอาจจะเกิดปัจจัยภายนอก เช่น การหลังของสารอะดีนารีนทำให้หัวใจสั่น



การเต้นที่ผิดปกติของหัวใจ ทำให้หัวใจห้องบนหรือที่เรียกว่า เอเทรต เกิดอาการเป็นคลื่น

หรือเกิดจากโรค เช่น โรคไทรอยด์เป็นพิษ โรคที่เกิดจากสารพิษบางอย่าง หรือโรคที่เป็นผลมาจากการดื่มแอลกอฮอล์หรือกาแฟในปริมาณมากๆ หรือโรคหัวใจอื่นที่เกิดขึ้นร่วมกัน เช่น กล้ามเนื้อทำงานน้อย ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ซึ่งการจะดูว่าเป็นลักษณะอาการของโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือไม่นั้น ต้องดูขณะที่มีอาการปรากฏ เช่น ใจสั่นที่ร่วมกับอาการเจ็บแน่นหน้าอก หรืออาการหอบเหนื่อยอย่างมากร่วมด้วย หรือใจสั่นสักครู่หนึ่งแล้วก็ล้มหมดสติไปเลย ต้องบีบหัวใจจึงฟื้น อันนี้ถือว่าเป็นลักษณะของอาการหัวใจเต้นผิดผิดปกติอย่างรุนแรง

ส่วนอาการเจ็บหน้าอกแบบแปลกๆ นั้นมีหลายสาเหตุ เช่น เส้นเลือดในหัวใจตีบ อาการที่เกิดจากกล้ามเนื้อ หรืออาจจะเป็นจากกรดไหลย้อน คือ บางคนที่เป็นโรคของกระเพาะและมีการไหลย้อนขึ้นมาก็จะแสบร้อน หรือเจ็บร้าวๆ สักพักหนึ่งเมื่อกรดลงไปได้ก็จะหาย

วิธีการรักษา

อาจใช้เครื่องมือโดยเฉพาะที่ใช้กับโรคหัวใจเต้นผิดปกติขั้นรุนแรง คือ หัวใจห้องเอเทรียมเต้นเร็ว

การใช้เครื่องมือนี้จะมีการใช้ 2 แบบ คือ ในรายที่เป็นปัญหาการเต้นของหัวใจแบบรุนแรงจนไม่มีชีพจรหรือหมดสติ และช็อก เพื่อตั้งต้นให้หัวใจกลับมาเต้นเป็นจังหวะใหม่ แพทย์อาจใช้อุปกรณ์ที่เรียกว่า เพซเมกเกอร์ ผังไว้ในตัวด้านซ้ายหรือด้านขวาใต้ผิวหนังของผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยให้การเต้นของหัวใจว่าเต้นช้าหรือไม่ เป็นเสมือนตัวสำรองไฟที่จะจ่ายไฟไปกระตุ้นแค่หัวใจเต้น เครื่องนี้ถ้าเป็นชนิดตัวใหญ่นอกจาก

จะสามารถกระตุ้นหัวใจที่เต้นช้าให้เต้นเร็วขึ้นได้ แล้ว ยังสามารถช็อกไฟฟ้าแทนเครื่องขนาดใหญ่ได้ด้วย โดยจะมีตัวเก็บประจุไว้ เนื่องจากบางทีอาจเกิดหัวใจวายเฉียบพลันหรือเกิดภาวะหัวใจห้องล่างเต้นเร็วขึ้นเมื่อไหนก็ได้ การช็อกไฟฟ้าก็จะช่วยให้สามารถรอดได้ คนที่จำเป็นต้องฝังเครื่องชนิดตัวใหญ่ไว้ ได้แก่ รายที่เป็นโรคหัวใจหัวใจทำงานค่อนข้างแย่มาก เคยมีประวัติว่าเคยเป็นลม หมดสติต้องปั๊มหัวใจมาแล้ว ก็จะต้องมาฝังเครื่องนี้เพื่อเป็นตัวช่วยชีวิตในกรณีที่เกิดเหตุอย่างนั้นขึ้นมามาก เป็นการป้องกันไม่ให้คนไข้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน

รู้ไว้ ไก่ลโธ

1. โรคบางโรค เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมันสูง รวมทั้งพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ เหล่านี้ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะตามมา จึงควรดูแลร่างกายไม่ให้เป็นโรสดังกล่าวและละเว้นจากพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้
2. ผู้ที่มีปัญหาเรื่องโรคหัวใจ หรือว่ามีหัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือใจสั่นเป็นประจำ ควรดื่มน้ำและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน
3. ผู้ที่มีประวัติความดันโลหิตในครอบครัวควรหมั่นเช็คความดันทุกปี ปีละ 1-2 ครั้ง



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

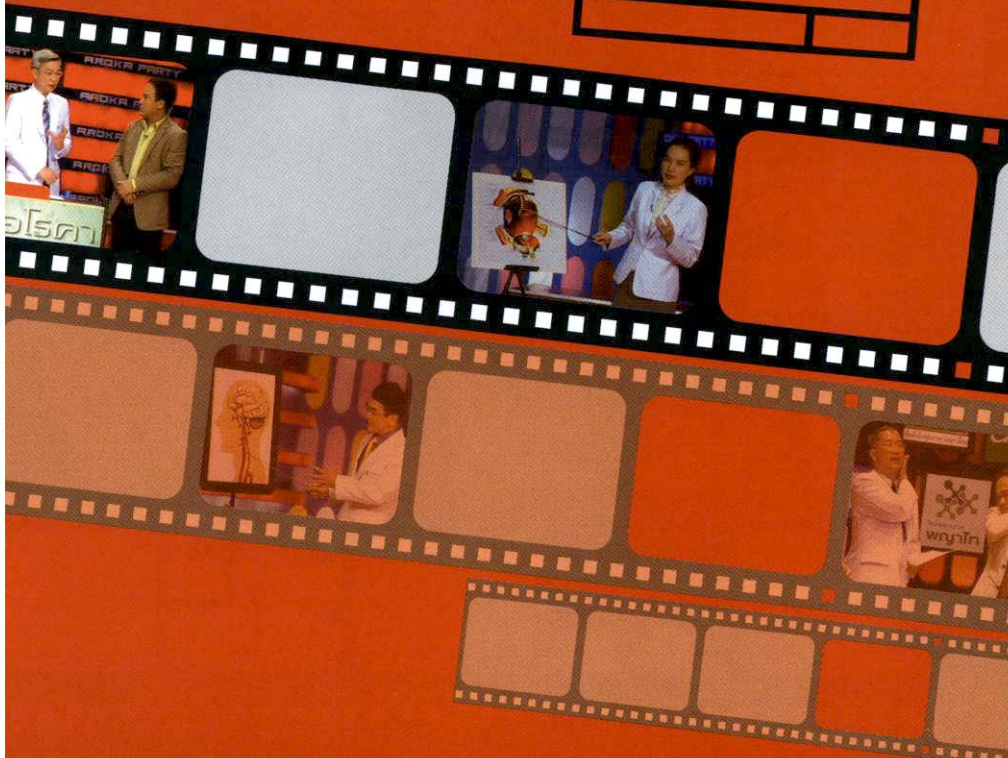
นพ.ดำรงดี สุกิจปัญญาโรจน์
อายุรแพทย์โรคหัวใจ
ศูนย์หัวใจพญาไทเพอร์เฟกซาร์ท
โรงพยาบาลพญาไท 3

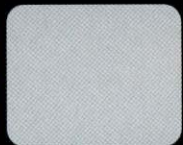
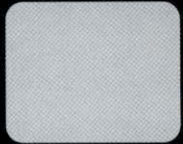
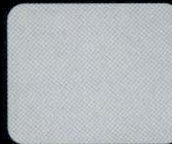
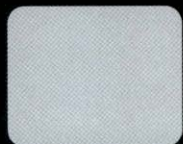
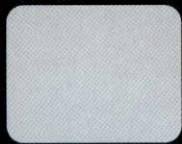
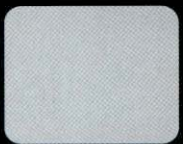
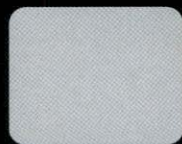


หมวด



ประสาท
สมอง ตา หู







โรคกระจกตาเปื่อย

เนตรนภา สาวสวยวัย 22 ปี ทำงานประชาสัมพันธ์ของบริษัทแห่งหนึ่ง เธอมีปัญหาสายตาสั้น ต้องใส่คอนแทคเลนส์ซึ่งเป็นแบบ 2 สัปดาห์เปลี่ยน โดยคุณหมอนแนะนำว่าหลังจากถอดเลนส์แล้ว ต้องล้างทุกครั้ง และเปลี่ยนคอนแทคเลนส์ทุก 2 สัปดาห์

1 ปีผ่านไป งานของเธอยิ่งมากขึ้นๆ เมื่อทำงานหนักมาทั้งวัน ความเหนื่อยอ่อนทำให้เธอผลอกลับไปทั้งที่ยังไม่ได้อาบน้ำและไม่ได้อถอดคอนแทคเลนส์ วันรุ่งขึ้น เธอตาแดง แต่เธอกลับคิดไปว่าอาจเป็นเพราะทำงานหนักและมองจอคอมพิวเตอร์มากเกินไป จึงไม่ได้คิดอะไรมาก โดยไม่รู้เลยว่าสัญญาณอันตรายได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว

เมื่อตาหายเป็นปกติ เธอก็ยังปฏิบัติตัวเช่นเดิม คือนอนหลับทั้งที่ไม่ถอดคอนแทคเลนส์อยู่เสมอ และบางทีก็ขี้เกียจล้างคอนแทคเลนส์จึงวางไว้ในกล่องเฉยๆ และที่อันตรายอย่างยิ่งคือ กล่องคอนแทคเลนส์ที่เธอใช้อยู่ นั้น เธอก็ไม่ค่อยล้างทำความสะอาดเสียด้วย ซ้ำร้าย เมื่อเธออยากได้น้ำดื่ม ก็รู้ว่าตัวเองต้องประหยัดเงิน และวิธีการออมของเธอคือ การใช้คอนแทคเลนส์ที่หมดอายุแล้ว โดยไม่คาดคิดว่า การใส่คอนแทคเลนส์โดยไม่ถอดเป็นเวลาหลายวันนั้นจะนำพาหายนะมาสู่ดวงตาของเธอ เมื่อเช้าวันหนึ่ง เธอตื่นนอนและพบว่าเธอเจ็บตาขวาวอย่างรุนแรง เมื่อเดินไปสำรวจตาที่หน้ากระจก เธอถึงกับผงะเมื่อตาขวากลายเป็นสีขาวโพลนทั้งดวง เกิดอะไรขึ้นกับดวงตาของเธอ

■ กลุ่มเสี่ยง

คนทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้มีปัญหาด้านสายตา ผู้ใส่คอนแทคเลนส์และดูแลรักษาไม่ถูกวิธี รวมถึงผู้มีปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น โรคตาแห้ง โรคประจำตัวบางชนิดที่ทำให้ต่อมน้ำตาแห้ง

■ อาการที่พบบ่อย

อาการตาแห้งคือ อาการเสี่ยงที่อาจลุกลามกลายเป็นโรคกระจกตาเสื่อมได้ เจ็บตา ตาแดงบ่อย ตาขึ้นเป็นเส้นเลือดเลือดออกจากตา ไม่สบายตา ปวดตามาก ตาพร่ามัว

ลักษณะของโรค

ตาต้อกลับกลายเป็นสีขาวทั้งหมด

กระจกตาเป็นส่วนบางๆ เป็นส่วนประกอบสำคัญในการมองเห็น โรคกระจกตาเปื่อย คือโรคที่ผิวกระจกตาที่เคยมีความแข็งแรงเกิดการแยกหรือเกิดการถลอกซึ่งจะกลายเป็นทางเข้าของเชื้อโรค เกิดการเปื่อยจากการที่เชื้อโรคหลังสารออกมาย่อยผิวกระจกตา พอเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้เป็นหนองรุกเข้าไปในตา จนในที่สุดก็ลุกลามไปทั้งลูกตา การรักษาจำเป็นต้องเอาลูกตาออก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดติดเชื้อลามไปตามเส้นประสาทตาที่เชื่อมโยงถึงสมอง

การถลอกนั้นสามารถเกิดได้จากรักษาด้วยประการ เช่น จากการใส่คอนแทคเลนส์แล้วไว้เสียบยาว จากอุบัติเหตุ จากการติดเชื้อในลูกตา และเชื้อโรคกัดกินกระจกตาจนเกิดการถลอก รวมถึงการใส่คอนแทคเลนส์นานๆ และจากอาการตาแห้งด้วย

อ่านถึงตรงนี้ ผู้อ่านอาจตกใจว่าการใส่คอนแทคเลนส์นานๆ นั้นมีผลร้ายรุนแรงขนาดนี้เชียวหรือ ซึ่งอธิบายง่ายๆ ได้ว่า โดยธรรมชาติของกระจกตาจะต้องการออกซิเจนเพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในกระจกตาแต่เนื่องจากการใส่คอนแทคเลนส์จะไปขวางกั้นออกซิเจนให้เข้าสู่กระจกตาได้น้อยลง แม้ว่าธรรมชาติของกระจกตาจะสามารถปรับตัวได้ภายใน 1 อาทิตย์ แต่ปกติคนที่ใส่

คอนแทคเลนส์มักไม่มีช่วงเวลาให้พักสายตา ฉะนั้น ยิ่งคอนแทคเลนส์นั้นหมดอายุ จะยังมีสิ่งสกปรกเข้าไปทำลายกระจกตาจนเป็นแผลลึกได้ ส่วนอันตรายของการไม่ล้างกล่องใส่คอนแทคเลนส์นั้นจะทำให้เกิดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งขึ้นมา เรียกว่าเชื้อสิวโดโมแนส แอโรจิโนซา (*Pseudomonas aeruginosa*) ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่เกิดขึ้นในที่ที่เปียกชื้น การนำคอนแทคเลนส์ที่มีเชื้อโรคมารับใส่ตา จำนวนแบคทีเรียจึงเพิ่มมากขึ้น และสุดท้ายเชื้อโรคนั้นจะเป็นตัวทำลายกระจกตาให้เป็นแผลเปิด ซึ่งหมายถึงเชื้อร้ายต่างๆ สามารถลุกลามเข้าสู่ดวงตาได้อย่างง่ายดาย



คอนแทคเลนส์ปิดกั้นทางเดินออกซิเจน



คอนแทคเลนส์ที่ไม่สะอาด ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ดวงตาผ่านทางแผลถลอก



เชื่อบนที่เรียวเพาะพันธุ์เต็มลูกตา จึง
ทำให้มองเห็นตาเป็นสีขาวทั้งดวง

วิธีการรักษา

ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง เริ่มจากให้ยาในการรักษา หรือกรณีที่หนองเข้าไปเต็มลูกตาจะมีการผ่าตัดเอาหนองออก เพื่อช่วยให้ลูกตากงอยู่ได้ แต่การมองเห็นอาจจะไม่เท่าเก่า และร้ายแรงสุดคือตาบอด หรือต้องควักลูกตาออกเพื่อรักษาอวัยวะส่วนอื่นๆ ไว้

รู้ไว้ ไหลโร

1. ทานอาหารที่มีประโยชน์ที่ช่วยในการบำรุงสายตาคือวิตามิน A ในผักผลไม้สีเขียว
2. ทำงานในสถานที่ที่มีแสงเพียงพอ หรือหากจำเป็นต้องใช้สายตานานๆ ควรพักตาอย่างน้อยทุกชั่วโมง
3. บำรุงรักษาไม่ให้เกิดอาการตาแห้ง วิธีที่ง่ายมากคือการเติมน้ำให้เพียงพอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หากจำเป็นต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ ควรพักตาอย่างน้อยทุกชั่วโมง การออกไปเจอแดดเจลม ควรใส่แว่นกันแดดกันดวงตาเอาไว้
4. กันไว้ดีกว่าแก้ โดยการวัดปริมาณน้ำตา เพื่อดูว่ามีอาการตาแห้งหรือไม่ ซึ่งควรตรวจโดยตรงกับแพทย์เฉพาะทาง



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

ญ.อรรรณ จิตต์พลุกุศล
แพทย์ประจำศูนย์ตา
โรงพยาบาลพญาไท 3

เนื้องอกในไตประสาท



คณิต อายุ 35 ปี เป็นเจ้าของร้านก๋วยเตี๋ยวแห่งหนึ่ง ถึงแม้จะเพิ่งเปิดร้านได้ไม่นาน แต่ด้วยรสชาติอร่อยจึงทำให้มีลูกค้าเข้าร้านเป็นจำนวนมาก ดังนั้นเขาจึงยุ่งอยู่กับการขายก๋วยเตี๋ยวทั้งวัน ซึ่งเขาเองก็ทุ่มเทอย่างมากเพื่อสร้างฐานะให้ครอบครัว จึงต้องเปิดร้านถึงมืดค่ำ แต่หลังจากครึ่งปีที่เปิดร้าน ก็เริ่มมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของเขา คือหุ้ช้ายไม่ได้ยินเสียงโทรศัพท์ แล้ว 2 วันต่อมาอาการนั้นก็หายไป

หลังจากเกิดอาการหูตึงประมาณ 2 สัปดาห์ต่อมา อยู่ๆ คณิตก็มีอาการเวียนหัวจนล้มลงทรุดกับพื้น ภรรยาพาเขาไปพักผ่อน ซึ่งหลังจากพักแล้วก็ไม่ได้มีอาการเวียนศีรษะขึ้นมาอีก ทว่าหลังจากเวลาผ่านไป 1 ปี ก็มีอาการผิดปกติอย่างอื่นเกิดขึ้นอีก เมื่อตอนเช้าเขาปรงน้ำซุ๊ปได้รสที่พอใจ แต่พอตกบ่าย กลับพบว่ารสเค็มไปจนลูกค้าต้องเข้ามาขอเปลี่ยนชาม เขาจึงแปลกใจกับการที่ลิ้นไม่รับรส จึงตัดสินใจว่าจะปิดร้านเร็วเพื่อพักผ่อนให้มากขึ้น...และหลังจากที่ได้พักทุกอย่างก็กลับเป็นปกติ แต่หลังจากนั้นประมาณ 4 เดือน จู่ๆ รอบตาซ้ายก็เกิดอาการระแวกขึ้น และโรคที่น่ากลัวก็เผยออกมา หลังจากมีอาการแปลกๆ ที่ตาประมาณ 3 อาทิตย์ เมื่อกลับมาที่บ้านแล้ว ภรรยาทำสปาเกตตีให้เขาทาน แต่แล้วทำไมเส้นบะหมี่ที่ใส่เข้าปากแล้วกลับหล่นลงมา ทำให้คณิตรู้สึกกลัวขึ้นมา เขาก็คิดจะขึ้นไปนอนพักผ่อน ขณะเดินผ่านกระจก ถึงกับอึ้งเมื่อพบว่า ใบหน้าซ้ายของตัวเองตกลงมาและบูดเบี้ยว เกิดอะไรขึ้นกับใบหน้าของเขา

■ กลุ่มเสี่ยง

โรคเนื้องอกในไตประสาท เป็นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่ช่วงวัยที่พบบ่อยคือผู้ที่มีอายุระหว่าง 30-60 ปี และพบมากที่สุดในผู้ที่มีอายุ 40 ปี อาหารหูตึงมักเกิดกับคนที่อยู่บริเวณเสียงดังเป็นเวลานานๆ หรือระดับของเสียงเกินระดับการได้ยินของหู โดยระดับเสียงที่ถือว่าเป็นปกติ คือระดับความดัง 0-20 เดซิเบล ส่วนระดับเสียงที่ถือว่าเป็นภาวะเสี่ยงคือ ระดับความดัง 20-40 เดซิเบล



อาการที่พึงระวัง

คนที่มีอาการหูอื้อ หูตึง ฟังไม่ค่อยได้ยิน มีอาการเวียนศีรษะบ่อยๆ กระตุกที่ขอบตา อาการเหล่านี้อาจจะมองว่าเป็นอาการเล็กๆ แต่หากปล่อยไว้ไม่รับรักษาจากโรคหูก็อาจลุกลามไปถึงสมอง กลายเป็นโรคเนื้องอกในโสตประสาทได้



เนื้องอกในโสตประสาท มักจะเกิดที่เส้นประสาทของหู ระหว่างหูชั้นในและสมอง

เนื้องอกโตจนเบียดเนื้อที่ของสมอง หากไม่รักษาเนื้องอกจะโตขึ้นเรื่อยๆ จนเบียดเนื้อที่ของสมอง



ภาพแสดงเนื้องอกที่ไปกดทับเส้นประสาทการทรงตัว ทำให้เวียนศีรษะและเสียการทรงตัว

ลักษณะของโรค

เนื้องอกในโสตประสาท เป็นลักษณะของเนื้องอกที่เกิดขึ้นระหว่างหูชั้นในและสมอง แต่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด เมื่อเนื้องอกมีขนาดใหญ่ขึ้นก็จะไปเบียดเนื้อที่ในสมอง เมื่อประสาทเสียงในหูมีขนาดใหญ่ขึ้น เมื่อคลื่นเสียงผ่านเข้าไปโดนแรงกดทำให้หูไม่ได้ยิน ส่วนอาการเวียนศีรษะนั้นเกิดขึ้นเนื่องจากมีเนื้องอกไปกดทับส่วนประกอบของหูที่เรียกว่าเส้นประสาทเทริเซมิเซอร์คูลาครันแนว ซึ่งเป็นตัวช่วยในการทรงตัวของมนุษย์ จึงส่งผลกระทบต่อทรงตัว เป็นอาการของโรคที่เกิดขึ้นและหายไปเอง ทำให้ไม่สามารถล่วงรู้อาการล่วงหน้าจะเกิดขึ้นอีกเมื่อใด เมื่อมีขนาดใหญ่ขึ้นก็จะส่งผลกระทบต่อเส้นประสาทส่วนอื่นๆ เช่น ลิ้น ตา ฯลฯ เมื่อเนื้องอกไปกดทับกล้ามเนื้อประสาทตา จึงทำให้รอบตาคกระตุก โบทันบูดเบี้ยว แม้จะสามารถรักษาได้ แต่เป็นโรคที่จัดว่าอันตราย เพราะกว่าผู้ป่วยจะรู้ตัวก็อาจจะอยู่ในขั้นรุนแรงเกินกว่าจะรักษาได้

■ วิธีการรักษา

เนื้องอกในโสตประสาทมี 2 ส่วนคือ ส่วนการทรงตัวและส่วนการได้ยิน วิธีการตรวจคือให้ผู้ป่วยปิดตาและยืนบนจุดที่กำหนดและยื่นมือไปข้างหน้า จากนั้นให้ย่ำเท้าอยู่กับที่ 30 ครั้ง เพื่อทดสอบระบบการทรงตัวร่วมกับข้อต่อ โดยให้ผู้ป่วยย่ำเท้าอยู่ที่เดิม ไม่เฉไปข้างซ้ายหรือขวา ถ้าเอียงไปทางด้านใดด้านหนึ่ง แสดงว่าด้านนั้นมีปัญหาการรับรู้ การทรงตัวด้านนั้นเสื่อมหรือเสียไป ถ้าเดินย่ำตรงไปข้างหน้าถือว่าปกติ ถ้าเอียงเกิน 60 องศา ไม่ว่าจะเอียงซ้ายหรือเอียงขวา ถือว่าเสี่ยงต่อการเป็นโรคเนื้องอกในโสตประสาท

เนื้องอกในโสตประสาทเป็นโรคที่แสดงอาการค่อนข้างช้า มีอัตราการโตประมาณ 2-4

มม.ต่อปี แต่บางรายพบว่ามีก้อนโตประมาณ 2 ซม.ต่อปีก็มี โดยจะค่อยๆ ขยายในลักษณะคล้ายบอลลูนช้าๆ จนไปกดเส้นประสาทบริเวณใกล้เคียง คือเส้นประสาทคู่ที่ 7 ที่เกี่ยวกับการขยับของใบหน้า ถ้าประสาทการได้ยินคืออยู่ประสาทตติยแพทย์จะทำการผ่าตัด แต่กรณีที่การได้ยินเสื่อมจะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ยังมีอาการหูตึง ซึ่งอาการหูตึงเกิดได้ทั้งจากหูตึงตามวัยและหูตึงจากการทำงาน โดยหูตึงตามวัยจะเสื่อมทั้ง 2 ข้าง ส่วนหูตึงจากการทำงานพบกับคนที่อยู่ในที่เสียงดัง หรือใช้อุปกรณ์ที่ใช้เสียง เช่น ตำรวจจราจร ยาม ที่ใช้กันหวีด หรือเป่าเครื่องดนตรีประเภทแซ็กโซโฟน

■ รู้ไว้ ไก่โลง

ไม่ควรอยู่ในที่ที่มีเสียงดังหรือทำให้หุระคายเคือง หลีกเลี่ยงการแคหุ กรณีที่เป็นขี้หูแบบปน สามารถใช้ค้ดทอนบัตแคหุได้ แต่ถ้าเป็นขี้หูเปียกแบบเนื้อมะพร้าวไม่ควรแคหุโดยเด็ดขาด เพราะจะยิ่งทำให้ขี้หูตันเข้าไปข้างในซึ่งเป็นอันตรายต่อหูและอาจส่งผลกระทบต่อระบบการได้ยิน



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ลักกะ ณ ตะกั่วทุ่ง
แพทย์หัวหน้าหน่วย หู คอ จมูก
ประจำโรงพยาบาลพญาไท 1



เส้นเลือดในสมองแตก

อรวรรณ นักศึกษาปริญญาโท มีการปวดหัวอยู่บ่อยๆ เธอและคนส่วนใหญ่ก็อาจคิดว่าเป็นเรื่องปกติของคนที่ใช้ความคิดหรือใช้สมองมาก หลายคนมีอาการปวดหัวมาจากภาวะความเครียดเพราะอ่านหนังสือสอบไม่ทัน ปัญหาการเงิน และอื่นๆ อีกอีกบ้าง อาการปวดหัวนั้น บางคนอาจปวดแค่ข้างเดียว แต่แท้จริงแล้ว การปวดหัวเป็นอาการที่ไม่อาจมองข้ามไปได้ เพราะจากจุดเล็กๆ น้อยๆ นี้ อาจนำไปสู่โรคร้ายที่รุนแรงถึงชีวิต และบางคนถึงกับเป็นอัมพาต

สำหรับอรวรรณ เธอมักมีอาการปวดหัวเฉพาะในตอนเช้าเนื่องจากความดันโลหิตที่สูง ซึ่งเป็นความผิดปกติของเส้นเลือดที่ทำหน้าที่ลำเลียงเลือดไปยังไตและอวัยวะทั่วร่างกาย แต่กระนั้นด้วยความที่เธอไม่เคยไปตรวจสุขภาพเลย จึงทำให้มีอาการลูกกลมจนยากเกินเยียวยา ท้ายที่สุด เธอไม่สามารถเดินได้ไปตลอดชีวิต เพราะเธอได้ประสบกับโรคร้าย เธอเป็นเส้นเลือดในสมองแตกนั่นเอง

■ กลุ่มเสี่ยง

โรคนี้เกิดขึ้นมากในผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 20-30 ปี โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นความดันโลหิตสูง ปัจจุบันพบว่า ผู้หญิงในช่วงวัยดังกล่าวป่วยด้วยโรคนี้ประมาณ 5-10%



เส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในลูกตามีความดันเลือดสูงขึ้น ทำให้เลือดไหลออกที่ลูกตา จึงทำให้ตาพร่ามัว



การที่เลือดไปเลี้ยงได้น้อยลง ไตจะต่อสู้โดยหลังสารเรนินออกมา เรนินจะไปกระตุ้นให้ความดันโลหิตสูงขึ้น



ในขณะที่ตื่น เลือดจะถูกลำเลียงไปเลี้ยงสมอง ทำให้เกิดความดันเลือดพุ่งสูงขึ้น ความดันเลือดที่สูงมากอยู่ แล้วจะทำให้เกิดอาการปวดหัว



อาการที่พบบ่อย

อาการหน้ามืดเป็นอาการหนึ่งที่มีสาเหตุมาจากความดันเลือดสูง นอกจากนี้ อาจมีอาการแขนไม่มีแรงซึ่งเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความผิดปกติส่งผลกระทบต่อหลอดเลือดสมองส่วนที่ควบคุมแขน ผู้ป่วยอาจมีอาการตาพร่ามัว ซึ่งเป็นอาการเตือนขั้นสุดท้ายที่บ่งบอกว่าความผิดปกตินั้นได้ลามมาถึงหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงประสาทตาแล้ว

ความดันโลหิตของคนที่ทั่วไปอยู่ที่ประมาณ 140 แต่กรณีของออร์รอนนั้นสูงถึง 200 และแม้ในเวลาที่ย่ำแย่ก็ยิ่งมากกว่า 150 ซึ่งถือว่าเป็นความดันโลหิตที่ผิดปกติ นอกจากนี้ เธอยังมีอาการปวดหัวอย่างรุนแรงเนื่องจากความดันโลหิตสูงที่ผิดปกติ ทำให้กระแสเลือดในสมองไหลทะลักออกมาจึงเกิดเส้นเลือดในสมองแตก หลังจากเข้ารับการรักษา แม้สามารถช่วยชีวิตเธอไว้ได้ แต่เธอก็ต้องเป็นอัมพาตครั้งตัว

ลักษณะของโรค

โรคเส้นเลือดในสมองแตก เป็นโรคที่ผนังหลอดเลือดแตกออกและทำให้เลือดไหลออกมาอยู่ในเนื้อสมอง หรือไหลเข้าไปในโพรงสมองหรือบางครั้งก็ไหลเข้าไปในน้ำที่หล่อหุ้มสมองอยู่พอไหลออกมาก็ทำให้เกิดอาการปวดหัวมากทันที หรืออัมพาตไปแถบหนึ่ง หรือเกิดอาการเป็นลม เพราะว่าเลือดที่ออกมาไปกวนและไปทับประสาท ทำให้ความดันสมองสูงขึ้นมากอย่างทันทีทันใด ทำให้เกิดอาการดังกล่าวขึ้นมา

โรคเส้นเลือดในสมองแตกมี 2 แบบ คือ

1. โรคหลอดเลือดแตกในน้ำหล่อสมอง ปกติในสมองจะมีน้ำหล่อหุ้มอยู่เพื่อกันการกระทบกระเทือนเมื่อเวลาเราหันศีรษะหรือขยับตัวไปมา เส้นเลือดต้องผ่านน้ำที่หล่อสมองไปก่อนแล้วเข้าไปในเนื้อสมอง เวลาเส้นเลือดแตกจะแตกได้ทั้ง 2 อย่างคือ บางครั้งเส้นเลือดก่อนที่จะเข้าสมองเวลาเป็นตุ่มหรือผิดปกติอะไรบางอย่างแล้วเกิดแตก ส่วนนี้เรียกว่าหลอดเลือดแตกบริเวณน้ำหล่อสมอง บางคนเรียกว่าน้ำหล่อไขสันหลัง เพราะมีส่วนต่อถึงกัน

2. โรคหลอดเลือดสมองแตกในเนื้อสมอง ประเภทนี้พบบ่อย ลักษณะของโรคนั้นคือเส้นเลือดที่เข้าไปในสมองเกิดแตกเกิดก้อนเลือดขึ้นในสมองไปทับประสาทต่างๆ ทำให้เกิด



อาการอัมพาต อัมพฤกษ์ หูตึงไม่ได้

อาการหลอดเลือดสมองแตกในน้ำหล่อเลี้ยงสมองคือ ปวดศีรษะอย่างที่ไม่เคยปวดมาก่อนหรือปวดศีรษะเหมือนจะระเบิดทันที ถ้าเป็นมากอาจถึงกับล้มเลย แต่อาการอ่อนแรงหรือเป็นอัมพาตจะไม่ค่อยพบเท่าไร หรือถ้ามีอาการก็ไม่ค่อยเด่นชัด เพราะไม่ได้ทับในเนื้อสมอง แต่ถ้าเส้นเลือดแตกในเนื้อสมอง อาการที่เด่นชัดก็คือ อัมพาต อัมพฤกษ์ หูตึงไม่ได้ ขาไปแถบหนึ่ง

สาเหตุของการเกิดโรคเส้นเลือดในสมองแตกส่วนใหญ่ร้อยละ 60-70 เกิดจากความดันโลหิตสูง สาเหตุก็มีได้มาก เช่น เป็นเส้นเลือดผิดปกติในสมองมาแต่กำเนิด เป็นตุ่มหรือเป็นขดขยุ้มที่ทำให้เส้นเลือดแตกได้ง่าย ส่วนใหญ่แล้วความดันโลหิตสูงจะเกิดขึ้นมาเองไม่ได้มีโรคอื่นเป็นสาเหตุ มีส่วนน้อยอย่างกรณีของออร์วรรณที่เป็นโรคไต ปกติปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นคือ กรรมพันธุ์และอายุที่มากขึ้น



■ วิธีการรักษา

การรักษาจำเป็นต้องให้ผู้ป่วยหมั่นดูแลรักษาสุขภาพ อาจต้องให้ยาช่วยลดความดันเลือดในกรณีที่มีปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำแล้วความดันยังไม่ลดลง กรณีที่ผู้ป่วยสับสนหมดสติอยู่ที่พื้น อาการที่พบบ่อยคือ การสำลักน้ำลาย เสมหะ โดยไม่รู้ตัว การปฐมพยาบาลเบื้องต้นควรจับผู้ป่วยให้นอนตะแคงแล้วกวาดน้ำลายเสมหะออกแล้วนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

■ รู้ไว้ ไหลโรค

1. อย่าเคร่งเครียดกับงานมากจนเกินไป
2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 6-7 ชั่วโมง
3. หลีกเลี่ยงอาหารต้องรสเค็มจัด
4. ละเว้นจากการดื่มเหล้า และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. คุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดิน แอโรบิก เดินหรือวิ่ง ขี่จักรยานวันละครึ่งชั่วโมง จะช่วยให้หัวใจและปอดทำงานได้ดี และความดันลดลง

■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.จระพัฒน์ อุทะไชย

แพทย์หัวหน้าศูนย์สมองและระบบประสาท

โรงพยาบาลพญาไท 3



ดวงพร อายุ 25 ปี ทำงานในแผนกบัญชีของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง เธอเป็นคนมีระเบียบวินัย พิถีพิถันและมุ่งมั่นในงานที่เธอรับผิดชอบ วันหนึ่งขณะที่ดวงพรกำลังรับประทานอาหารกับเพื่อนๆ ดวงพรรู้สึกได้ยินเสียงขากรรไกรของตัวเองดัง และแม้จะผ่านไปแล้ว 4 วัน แต่เสียงขากรรไกรก็ยังดังอยู่ แถมยังมีอาการปวดไหล่ตามด้วยอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง เธอก็ยังคงคิดเอาเองต่อไปว่าสาเหตุอาจมาจากการทำงานหนักและหอบงานกลับมาทำที่บ้าน อาการทั้งหลายเหล่านั้นเป็นอยู่นาน และยังมีอาการปวดหลังเพิ่มอีก เธอจึงสงสัยและรีบไปปรึกษาหมอมหาทางด้านระบบสมองและประสาท

แต่ผลการตรวจของแพทย์กลับพบว่าเธอไม่ได้เป็นอะไรเลย แพทย์วินิจฉัยว่าน่าจะเกิดจากอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ดังนั้นจึงจัดยาแก้กล้ามเนื้อให้ ดวงพรแปลกใจที่การตรวจไม่พบอะไรผิดปกติ วันต่อมาเธอจึงไปพบแพทย์ทางด้านศัลยกรรมกระดูก ผลเอกซเรย์ที่ได้รับออกมาก็คือร่างกายของเธอเป็นปกติดี แต่อาการก็ยังคงไม่ทุเลา ดวงพรเกิดความกังวลใจมากขึ้น พยายามไปหาหมอให้วินิจฉัยทั้งการตรวจเลือด ทำ CT Scan หรือแม้กระทั่งการทำ MRI แต่ผลการตรวจทุกครั้งก็ออกมาเหมือนเดิมคือเป็นปกติ แล้วคุณล่ะคิดว่าดวงพรเป็นอะไร

■ กลุ่มเสี่ยง

ทุกเพศ ทุกวัย ที่มีภาวะความเครียด
สะสม

■ อาการที่พบบ่อย

อาการเวียนศีรษะ ปวดหลัง ปวดไหล่
ปวดขากรรไกร



ปกติระหว่างขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างจะมีหมอนรองขากรรไกรอยู่



การขยับของขากรรไกรบนและล่างที่ไม่สัมพันธ์กัน จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดความเครียดจนเกิดการอักเสบ

ลักษณะของโรค

แท้จริงแล้วโรคเครียดคือโรคของจิตใจ อันมีสาเหตุมาจากความเครียดและความผิดปกติต่างๆ ในสมอง ความเครียดทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานแบบพร้อมสู้ ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ที่พบบ่อยคือ กล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก ขมับ ท้ายทอย ต้นคอและหัวไหล่ หรือในบางคนที่เป็โรคเครียดลงกระเพาะ โดยเมื่อเกิดความเครียดกรดจะไหลอยู่ในกระเพาะอาหารมาก สำหรับบางรายที่มีอาการกรดย้อนกลับขึ้นมาอาจพบอาการเรอ อาเจียนเหม็นเปรี้ยว บางรายที่เครียดมากอาจถึงขนาดอาเจียนได้ รวมไปถึงการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศด้วย

โดยทั่วไป 1 ใน 10 คนจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ และจำนวนคนที่เป็โรคเครียดจะเพิ่มขึ้นสูงทุกๆ ปี โดยเฉพาะผู้หญิงจำนวน 1 ใน 2 คนจะพบว่าเป็นโรคนี้ โรคเครียดเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความเจ็บป่วยของตัวเอง เมื่อป่วยแล้วหาสาเหตุไม่พบ สุดท้ายก็กลายเป็นผู้ป่วยโรคเครียดในที่สุด

จากตัวละคร ดวงพรมีสาเหตุของโรคเครียดส่วนหนึ่งมาจากเสียงชากรรไกรเกิดอาการอึกเสบจนไม่สามารถอ้าชากรรไกรได้ และมีอาการปวดชากรรไกรร่วมด้วย อันเกิดจากความผิดปกติของข้อกระดูกบริเวณชากรรไกร เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณชากรรไกรไม่แข็งแรง ทางออกที่ดีจึงควรรับประทานแต่อาหารอ่อนๆ ในช่วงนี้ ซึ่งโรคชากรรไกรอึกเสบนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะไม่รู้ตัว และมีโอกาสเกิดโรคได้มากในเพศหญิง โดยผู้หญิง 1 ใน 2 คนจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ ในกรณีของดวงพรอาการแรกก็คือ การได้ยินเสียงชากรรไกรในปาก ภายในช่องปากระหว่างชากรรไกรบนและชากรรไกรล่างจะมีหมอนรองชากรรไกร ซึ่งเสียงนี้มาจากการขยับของชากรรไกรบนและชากรรไกรล่างในจังหวะไม่ตรงตำแหน่งกัน ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณชากรรไกรเกิดการตึงเครียดและส่งผลให้มีอาการปวดหลัง ปวดศีรษะ และปวดเอวตามมา และเป็นสาเหตุหลักทำให้เกิดโรคเครียด โดย 30% ของผู้ป่วยโรคชากรรไกรอึกเสบมักจะเป็นโรคเกี่ยวกับสุขภาพจิต

■ วิธีการรักษา

แพทย์จะทำการรักษาโรคขากรรไกรอักเสบและสุขภาพจิตควบคู่กันไป แต่ทั้งนี้ถ้าเป็นโรคขากรรไกรอักเสบอาจจะไม่นำไปสู่โรคเครียดก็ได้

■ ไลฟ์ ไทลส์

1. การทำงานเร่งรีบทำให้ระบบประสาททำงานเยอะ เป็นความเครียดของระบบประสาท วิธีการคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งก็คือ การปรับเปลี่ยนท่านั่งให้เหมาะสมเวลางานคือ เวลานั่งให้ยืดตัวให้ตรง ห้ามห่อไหล่ แล้วฝึกเรื่องของการนวดกล้ามเนื้อด้วยตนเอง ใช้มือขวานวดกล้ามเนื้อข้างซ้าย และนวดกดเป็นจุดๆ ไปจากหัวไหล่และต้นแขน ใช้มือด้านซ้ายกดนวดไปที่กล้ามเนื้อต้นคอและหัวไหล่ด้านขวา จากนั้นนวดต้นคอโดยใช้นิ้วโป้งกดต้นคอ กดเป็นจุดๆ ไล่ไปเรื่อยๆ จากบนลงล่าง และนวดขมับสองข้างและคสิ่งโดยรอบ

2. จำไว้เสมอว่าความเครียดมีทั้งที่เป็นโรคและไม่เป็นโรค ปกติอาการเครียดจะเกิดขึ้นเป็นประจำในบางสถานการณ์ แต่ถ้าในภาวะเครียดตามปกติจะไม่ถือว่าเป็นโรค และทางออกของความเครียดทั้ง 2 ลักษณะคือ การปล่อยวาง และคิดเชิงบวก

3. วิธีตรวจสอบเบื้องต้นว่าเป็นโรคขากรรไกรอักเสบหรือไม่ ทำได้โดยการลองเอามือแตะที่ข้อต่อขากรรไกรดู ถ้ามีเสียงดังคลิกเพียงอย่างเดียวโดยที่ไม่มีอาการอะไร ไม่เจ็บ ไม่ปวด ก็ไม่ต้องเป็นกังวล



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.สุกมล วิชาวิพลกุล
หัวหน้าแผนกจิตเวช
โรงพยาบาลพญาไท 2



จอประสาทตาหลุดลอก

พรพรรณ อายุ 45 ปี ใช้ชีวิตอยู่กับสามีเพียง 2 คน ในแต่ละวันสามีจะออกไปทำงานและกลับถึงบ้านตอนมืด ส่วนพรพรรณใช้เวลาหมดไปกับการอ่านหนังสือนวนิยายที่ชื่นชอบ ที่แยกว่านั่นคือเธอมักอ่านหนังสือเพลินจนมืดค่ำและลืมเปิดไฟเสมอๆ แล้ววันหนึ่งก็เกิดสิ่งประหลาดขึ้นเมื่อเธอปิดหนังสือและกลับมองเห็นเหมือนแมลงสีดำตัวเล็กๆ บินอยู่ตรงหน้า เธอยึดตาด้วยความสงสัย พลันภาพตรงหน้ากลับกลายเป็นปกติ เป็นเช่นนี้อยู่หลายครั้งหลายครา กระทั่งเกิดอาการประหลาดเมื่อในห้องที่มีแต่ความมืดกลับเกิดแสงวาวๆ คล้ายฟ้าแลบในตาระยิบระยับแล้วก็หายไป

เธอใช้ชีวิตตามปกติ เมื่อสายตาล้าก็พักตา แต่แล้ววันหนึ่งในขณะที่เธออยู่ในร้านหนังสือ เธอรู้สึกแปลกๆ กับภาพตรงหน้า เธอเห็นหนังสือตรงหน้าพร่ามัว เมื่อเธอยึดตาลับพร่ามัวขึ้นเรื่อยๆ จากนั้นเริ่มเห็นเหมือนมีจุดดำๆ เต็มไปหมด ด้วยความตกใจ เธอจึงรีบวิ่งหน้าตาตื่นออกจากร้านหนังสือเพื่อไปโรงพยาบาล แต่ว่าเป็นคือความผิดพลาดครั้งใหญ่ เนื่องจากตาพร่ามัวและมองไม่เห็นชั่วขณะ ระหว่างที่วิ่งไปเธอเกิดชนเข้ากับวัตถุบางอย่างที่เบ้าตาอย่างแรง นั่นเป็นตัวกระตุ้นให้วันตาเสื่อมเร็วขึ้น และเกิดการปริแตกฉีกขาดของจอประสาทตา ทำให้น้ำวุ้นตาตั้งรั้งในดวงตา เกิดอะไรขึ้นกับดวงตาของเธอ

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่สายตาลึนมากกว่า 500 มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป คนที่ติดเชื้อที่ลูกตาเรื้อรัง มีน้ำวุ้นนัยน์ตาเสื่อม คนที่ใส่คอนแทคเลนส์เกิดอุบัติเหตุที่ตา โดนกระแทกหรือโดนขกที่ตา คนไข้ที่ได้รับการผ่าตัดต้อกระจกแล้วมีผลแทรกซ้อน และคนไข้ที่มีการเลเซอร์ดวงเลนส์

■ อาการที่พึงระวัง

เห็นภาพลักษณะเป็นเงา เห็นภาพเป็นจุดลอยไปลอยมาเป็นเส้นๆ หรือเป็นวงๆ หรือเป็นเหมือนเมฆหมอกลอยไปลอยมา มีอาการเห็นแสงไฟแวบ หรือเห็นเป็นดาวตามัว

ลักษณะของโรค

จอประสาทตาลุดลอกส่วนใหญ่อุบัติจากการฉีกขาดเป็นรูของจอประสาทตาที่ทำหน้าที่รับภาพเพื่อส่งผ่านเส้นประสาทตาไปยังสมอง ในผู้ป่วยส่วนมากจะเกิดจอประสาทตาลอกตามมาทำให้การมองเห็นลดน้อยลง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ตาบอดได้หากไปอยู่ในตำแหน่งสำคัญและไม่ได้ได้รับการรักษาอย่างทันทั่วถึงและถูกต้อง เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่มีอาการเจ็บปวด ด้วยความไม่รู้ทำให้คนส่วนใหญ่ปล่อยทิ้งไว้จนเป็นถึงขั้นรุนแรง เพราะฉะนั้นการรู้ถึงสัญญาณเตือนของโรคจอประสาทตาลุดลอกจึงเป็นสิ่งสำคัญเหนืออื่นใด และสัญญาณนั้นก็คืออาการมีแสงวาบคล้ายฟ้าแลบในตาอันเกิดจากน้ำวุ้นในลูกตาเสื่อมสภาพและหดตัวทำให้เกิดการดึงรั้งจอประสาทตา ผู้ป่วยที่เป็นวันนี้นั้นตาเสื่อมจะมีอาการมองเห็นวัตถุหรือเห็นเป็นเส้นใยเล็กๆ ลอยไปลอยมาคล้ายยุงหรือลูกน้ำ และอาจจะเห็นฟ้าแลบวบบๆ เกิดขึ้นได้ อาการเช่นนี้ในบางรายอาจเกิดการฉีกขาดของจอประสาทตา แต่บางรายก็ไม่มีการฉีกขาดที่จอประสาทตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากไม่ไขว้วุ้นตาเสื่อมธรรมดา แต่เป็นวุ้นตาเสื่อมอันตรายที่เกี่ยวข้องกับการหลุดลอกของจอประสาทตาด้วยแล้วยิ่งอันตรายมากขึ้น เพราะอาการจะเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เกิด



โครงสร้างภายในลูกตา



น้ำวุ้นตาหดตัวจึงทำให้มีการหดตัวดึงรั้งจอประสาทตาฉีกขาดเป็นรู น้ำวุ้นตาจะเซาะเข้าไปในรู เซาะจนจอประสาทตาลุดออกมา จะทำให้คนไข้ตามัวและในที่สุดก็ตาบอดได้ถ้ารักษาไม่ทัน

ความผิดปกติบางอย่างทำให้ลูกตาหดลง และต่อมาจอประสาทตาจะเกิดการหดตัวและดึงรั้งกระตุ้นจอประสาทตา ทำให้เกิดการฉีกขาดและมีโอกาสสูงที่จอประสาทตาลุดลอกออกมา ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการมองไม่เห็น

อย่างไรก็ตามเราสามารถป้องกันโรคนี้ได้จากการตรวจหาสภาวะเสี่ยง โดยเริ่มจาก 1.) ตรวจสายตาว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือตามัวหรือไม่ โดยการมองตัวเลขที่มีหลายขนาดที่ละข้าง 2.) ตรวจความดันลูกตาว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ โดย

การเอาคางวางที่แทนวงด้านหน้าขีดเครื่องตรวจ เพื่อมองเข้าไปในเครื่องตรวจ โดยแพทย์จะกดปุ่มที่มีเครื่องปล่อยลมเข้าลูกตา เพื่อเช็คความดันในลูกตาทั้งตาซ้ายและตาขวา ถ้าต่ำกว่าปกติก็จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคจอประสาทตาหลุดลอกได้ 3.) การตรวจจอประสาทตา โดยวางคางไว้ที่ด้านหน้าเครื่องตรวจและมองไปในเครื่องตรวจ แพทย์จะกดปุ่มเพื่อถ่ายภาพจอประสาทตา

ที่ลืมไม่ได้ก็คือ เราจำเป็นต้องป้องกันตัวเองโดยสังเกตความผิดปกติของดวงตา อย่างละเอียด อาการที่เกิดขึ้นกับดวงตา หากมีฟ้าแลบในตา ปริมาณจุดดำเพิ่มมากขึ้น ความถี่หรือสายฟ้าแลบมากขึ้น ต้องรีบไปพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยทันที หากปล่อยทิ้งไว้เนิ่นนาน ดวงตาอาจไม่มีทางกลับเป็นเหมือนเดิมได้ ที่สำคัญตาของคุณอาจจะบอดจากความประมาทโดยคาดไม่ถึงก็ได้

วิธีการรักษา

ถ้าตรวจจอประสาทตาแล้วเป็นรู แพทย์อาจยิงเลเซอร์ปิดรู ถ้าเป็นมากขึ้นคือจอประสาทตาหลุดลอก มีน้ำอยู่ข้างในจอประสาทตาแล้ว ต้องผ่าตัดใหญ่

รู้ไว้ ไตรโสภ

1. คนที่มีการติดเชื้อที่ลูกตาเรื้อรังหรือเป็นบ่อยๆ จะทำให้น้ำวุ้นในตาเสื่อมทำให้เกิดแรงดึงสูงจึงเป็นรูได้ง่าย
2. คนที่ใส่คอนแทคเลนส์เป็นประจำ ไม่ควรละเลยอาการตาแห้ง ควรหยอดน้ำตาเทียมเสมอ
3. ระวังอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับดวงตา



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.อารดา มกรพงศ์
แพทย์หัวหน้าศูนย์โรคตา
โรงพยาบาลพญาไท 2

ต้อหิน



อรรถัย อายุ 41 ปี แม่บ้านที่เพิ่งจะให้ความสนใจและสนุกกับงานอดิเรกใหม่ นั่นคือการทำเครื่องประดับ ทุกวันเธอจะสนุกกับการนั่งร้อยลูกปัดจนถึงดึก แต่พักหลังมานี้ เธอมักปวดขมับเล็กน้อยอยู่บ่อยครั้ง จึงเข้าใจไปว่าคงเป็นเพราะการเพ่งร้อยลูกปัดเป็นเวลานาน

1 สัปดาห์ผ่านไปหลังจากเธอเริ่มมีอาการปวดศีรษะ เธอไม่สามารถร้อยลูกปัดได้คล่องแคล่วเหมือนแต่ก่อน เธอเริ่มรู้สึกกังวลมากขึ้นจึงไปปรึกษาสามี แล้วเธอก็ลองทดสอบตาที่ละข้าง และเห็นภาพมีเงาดำเป็นกรอบ เธอไม่เข้าใจใดๆ แต่กลับคิดว่าเป็นเพราะใช้สายตามากเกินไป

5 ปีผ่านไป เธอไม่ได้สนใจกับอาการที่เกิดขึ้นแต่อย่างใด แต่แล้วกลับเกิดเหตุการณ์ประหลาด เธอหามันฝรั่งไม่เจอ ทั้งที่อยู่ตรงหน้าแท้ๆ เหตุใดเธอจึงไม่สามารถมองเห็นของที่อยู่ใกล้ตัวขนาดนั้นได้ เวลาอ่านหนังสือพิมพ์ เธอก็มองหาหัวข้อข่าวได้ยากขึ้น แล้ววันหนึ่งขณะที่เธอกำลังซื้อจรรยาไปซื้อของ เธอเจอคนที่ไปชนเด็ก 2 คนล้มลง เพราะคิดว่ามีอะไรบินเข้าตา เธอถูกคิดและรู้สึกได้ถึงความผิดปกติบางอย่าง รุ่งขึ้นเธอไปหาจักษุแพทย์เพื่อรับการตรวจตาอย่างละเอียด และก็ต้องพบกับความโชคร้ายที่ไม่คาดคิดขึ้น เหตุใดตาข้างขวาของเธอถึงสูญเสียการมองเห็น 80% ไปได้

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่สายตาสั้นมากๆ จะมีโอกาสเป็นต้อหินสูง เพราะประสาทตาอ่อนแอเล็กน้อยเสื่อมได้ง่าย คนที่มีปัญหาพันธุกรรมทางสายตา ต้องตรวจสายตารายอย่างน้อยปีละครั้ง รวมถึงคนเป็นเบาหวาน เพราะประสาทตาจะไม่แข็งแรง อาจมีโอกาสที่เบาหวานขึ้นประสาทตาทำให้เป็นต้อหินได้ด้วย ส่วนมากพบในคนอายุ 40 ปีขึ้นไป 1 ใน 17 คน

■ อาการที่พึงระวัง

เนื่องจากเป็นโรคที่ขึ้นชื่อว่าตาบอดตาใส คุกคามจนจึงเห็นดวงตาใสขุ่นเช่นปกติ จึงใช้การสังเกตภายนอกไม่ได้ คนไข้จะไม่มีอาการอะไรเลยในระยะเริ่มต้น บางรายอาจจะมีอาการตามัว แต่นั่นคือระยะท้ายๆ ของโรคแล้ว

ลักษณะของโรค

ลานสายตาแคบลงและค่อยๆ ดับไป มองไม่เห็นอะไรเลย ต้อหินคือโรคตาที่ร้ายแรงที่สุดเกิดจากความดันภายในที่ผิดปกติ ทำให้ไม่มีเซลล์รับภาพขึ้นไปสู่สมอง

โรคต้อหิน คือ กลุ่มโรคที่ทำให้เกิดความผิดปกติของขั้วประสาทตา มีการทำลายของขั้วประสาทตา โดยทั่วไปมักจะสัมพันธ์กับความดันลูกตา เพราะฉะนั้นคนไข้ที่เป็นต้อหิน การเห็นของเขาถึงระดับหนึ่งของโรคจะเสมือนดูผ่านกล้องส่องทางไกล คือเห็นเฉพาะเป็นวง

โดยธรรมชาติลูกตาจากด้านหน้ามีกระจกตา ถัดมามีรูม่านตา เลนส์แก้วตาทำหน้าที่โฟกัสแสง รังสีดวงตา จอประสาทตา และขั้วประสาทตา ที่ตำแหน่งนี้ ขั้วประสาทตาก็คือศูนย์รวมของเส้นประสาททุกเส้นในตาเพื่อรวมกันส่งสู่สมอง ในโรคของต้อหิน จะต้องมาโฟกัสในบริเวณช่องที่อยู่ด้านหลังม่านตา เราจะมียูวียะที่เรียกว่า ชิเรียลี โพรเซส มีหน้าที่สร้างน้ำเลี้ยงลูกตาโดยกรองเลือดให้กลายเป็นน้ำใส น้ำใสที่ออกมาจะผ่านช่องด้านหลังม่านตา ผ่านรูม่านตาตรงกลางเข้ามาอยู่ในช่องด้านหน้าของลูกตา คือ น้ำเลี้ยงลูกตา น้ำในลูกตานี้ต้องระบายออกผ่านรูตะแกรงที่อยู่ระหว่างตาขาวกับตาดำของเรา

ในคนที่เป็นต้อหินส่วนมาก ความผิดปกติอยู่

บริเวณตะแกรงนี้ ทำให้น้ำเลี้ยงที่สร้างแล้วไหลออกไม่สะดวก น้ำที่สร้างจึงมีปริมาณมากจนมีแรงดันสูง แรงดันนั้นจะส่งผ่านมาที่จอประสาทตาและขั้วประสาทตา มีผลทำลายจอประสาทตาบางส่วน รวมทั้งลดปริมาณเลือดที่มาเลี้ยงจอประสาทตาด้วย ทำให้การมองเห็นของคนไข้แยกลง

สิ่งที่น่ากลัวคือ พัฒนาการของโรคที่ออกอาการช้าๆ ทำให้การสังเกตสิ่งผิดปกติในการมองเห็นของตัวเองเป็นไปได้ยาก และทำให้คนที่เป็นโรคนี้ปล่อยปละละเลยกับอาการมองเห็นอย่างอหัย การที่เธอไม่ได้สังเกตเห็นขอบภาพมีสีดำเป็นเพราะมัวจดจ่อกับการมองเห็นแค่ตรงกลาง หรือตรงหน้าเท่านั้น และถึงแม้ว่าการมองเห็นข้างขวาจะแคบลง แต่ตาข้างซ้ายก็ยังเป็ปกติ เนื่องจากเมื่อมองภาพโดยรวมแล้ว ยังคงมองเห็นภาพที่ข้างหน้าอยู่ ด้วยเหตุนี้เธอจึงไม่สามารถมองเห็นแม้ของที่อยู่ตรงหน้า หรือแม้แต่ท่าทางในการมองก็แปลกไป

ในวันทีอหัยไปรับการตรวจที่โรงพยาบาล เธอได้สูญเสียการมองเห็นที่ตาข้างขวาไปแล้วกว่า 80% ตาข้างซ้ายกว่า 30% โชคไม่ดีที่โรคนี้เมื่อสูญเสียการมองเห็นไปแล้ว ไม่มีทางรักษาให้กลับมาดังเดิมได้



การมองเห็นแคบกว่าปกติ หากไม่ได้ทำการรักษาโรคจะค่อยๆ พัฒนาย่างช้าๆ ทำให้ไม่สามารถสังเกตเห็นได้

■ วิธีการรักษา

ต้องรักษาต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เหมือนโรคเบาหวาน วัตถุประสงค์ของการรักษาก็เพื่อความคมให้การมองเห็นของประสาทตาที่เหลืออยู่ทำงานได้เต็มที่ การรักษาขั้นต้นคือการให้ยาทั้งทานและหยอด คือจะเริ่มจากการหยอดตั้งแต่ 1 - 4 หนาน ถ้าคุมอยู่ที่หย่าที่น้อยที่สุดถ้าให้ยาแล้วไม่ได้ผล อาจต้องผ่าตัด

■ รู้ไว้ ไกลโรค

1. ไม่ควรล้างตาบ่อยๆ เนื่องจากเยื่อบุตาจะแพ้สารเคมีที่อยู่ในน้ำยาล้างตา
2. ดูแลสายตาสม่ำเสมอ ถ้ารู้สึกเมื่อยตา ใช้งานมาทั้งวัน อาจจะพัก แนะนำให้ประคบเย็นจะสบายขึ้น แต่ถ้าตามมีการอักเสบ เช่น จะเป็นตาก็งูยหรือมี และแนะนำให้ประคบร้อน
3. ตรวจสุขภาพตาทุกปี แพทย์จะวัดความดันในลูกตาเพื่อหาความเสี่ยง
4. ตรวจจายตานั้นพื้นฐานโดยทดสอบลานสายตา คือ สมมุติว่าเราลองปิดตาข้างใดข้างหนึ่งตามองตรงไปที่เพื่อน แล้วลองใช้นิ้วมือซ้ายขยับออกไปทางซ้ายเรื่อยๆ ไกลที่สุดที่เรายังพอเห็นนิ้วแล้วเห็นที่เรามองเห็นได้สุดนั้นคือลานสายตาด้านซ้ายของเรามองเห็นแค่นี้ ส่วนทางด้านขวากางมือออกไป ไกลที่สุดที่เราขยับนิ้วแล้วเห็น นั่นคือความกว้างที่สุดเป็นองศา คือความกว้างของลานสายตา ในคนที่เป็นต้อหินระดับหนึ่ง ลานสายตาจะแคบลง ก็จะมีเห็นแคบลงๆ เพราะฉะนั้นที่สุดจะเห็นเฉพะตรงกลาง ข้างๆ อาจจะมองไม่เห็น เวลาเดินผ่านอาจจะชนประตู เป็นต้น



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

ผศ.พญ.จันทนา สุกกรมรุ่ง
หัวหน้าคลินิกโรคตา
โรงพยาบาลพญาไท 3



นาฬิกาอนเคลือนที

แอนนี่ อายุ 34 ปี ทำงานอยู่ที่บริษัทหลักทรัพย์แห่งหนึ่งซึ่งมีการซื้อหุ้นส่วนบุคคลค่อนข้างมาก งานของเธอเลยยุ่งมาตลอด 3 เดือนแล้ว ทุกๆ วันเธอจะทำงานจนดึกมาตลอด เมื่อกลับถึงบ้านก็ยังดูละครซีรีส์สืบสวนสอบสวนต่อจนเกือบๆ ตี 3 ดังนั้นในวันหนึ่งๆ เวลาที่เธอได้นอนหลับจึงมีแค่เพียง 4 ชั่วโมงเท่านั้น

นอกจากนั้นเมื่อถึงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ เธอก็จะไปเช่าดีวีดี เพื่อที่จะมาดูหนังแบบข้ามวันข้ามคืนเลยทีเดียว จนทำให้เธอต้องมาหลักกลางวันตลอด และหลังจากใช้ชีวิตประจำวันนอนดึกอย่างนี้เป็นเวลายาวนานถึง 6 เดือน การเตือนของโรคภัยนี้ได้เริ่มต้นขึ้น เมื่อเข้าวันจันทร์ แอนนี่เอามือไปปิดนาฬิกาปลุกโดยไม่รู้ตัวเลยทำให้นอนตื่นสาย ต่อมาเธอก็มีอาการตื่นนอนยาก และเมื่อมาถึงบริษัทในช่วงเช้าก็มีอาการเหม่อลอยตลอดเวลา เป็นอย่างนี้มาเรื่อยๆ เวลาที่ต้องตื่นนอนตอนเช้าก็จะปวดหัว แอนนี่คิดว่าตัวเองไม่สบายจึงหันกลับไปอีกจนถึงช่วงบ่าย นั่นทำให้งานของเธอเสีย เธอจึงคิดว่าจากนี้เธอจะเข้านอนให้เร็วขึ้น แต่กลับไม่มีอาการง่วง อยากนอนก็ไม่ง่วง

จากการนอนดึกก็ทำให้เธอเหม่อและทำงานผิดพลาดมากยิ่งขึ้นกว่าปกติ ทว่า 2 วันติดกันแล้วที่เธออยากจะนอนแต่ก็ไม่มีอาการง่วงนอนเลย 1 เดือนผ่านไป เธอไม่ไปทำงานทั้งที่ไม่มีกรลา หรือเหตุผลใดๆ ที่ทำให้เธอขาดงาน ดังนั้นเพื่อนร่วมงานที่เป็นห่วงเธอจึงไปหาเธอที่ห้อง และได้พบแอนนี่ในสภาพที่หุดหู่ผอมโซ เธอได้เข้าสู่ช่วงที่ร้ายแรงเข้าไปแล้ว ตกลงเธอเป็นโรคอะไรกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

กลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้มากที่สุดคือคนที่ต้องมีการเปลี่ยนตารางเวลาในการทำงานบ่อยๆ เช่น พยาบาล ตำรวจ เนื่องจากระบบการนอนสลับกับการทำงานปกติของร่างกาย คือ การนอนหลับในตอนกลางคืนและตื่นในตอนกลางวัน

■ อาการที่พึงระวัง

นอนไม่ค่อยหลับ แต่เมื่อถึงเวลาหลับแล้วจะตื่นยาก เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วจะมีอาการเหมือนคนนอนไม่พอ เหม่อลอย ความจำจะลดน้อยลง มีอาการปวดหัวรุนแรง จนต้องพึ่งยา

ลักษณะของโรค

โรคนาฬิกาอนเคลื่อนที่ เป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงวงจรของการนอนและการตื่น โดยคนที่มียูนาจะไม่สามารถควบคุมการนอนและการตื่นให้อยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสมได้ ส่วนใหญ่เกิดจาก 2 ปัจจัยหลัก คือ พฤติกรรมและพันธุกรรม เช่น คนในครอบครัวมียูนาเกี่ยวกับการนอน

ทั้งนี้ อาการนอนไม่หลับ มีสาเหตุจากระบบประสาทภายในสมองที่มีการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นทำให้เกิดอาการง่วงนอน ฮอร์โมนดังกล่าวนี้จะหลั่งออกมาเป็นปกติในเวลากลางคืนและจะหยุดหลั่งในช่วงเช้า ดังนั้น ในกลุ่มคนที่มีกรนอนดึกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หรือนอนไม่เป็นเวลา ก็จะส่งผลต่อช่วงเวลาการหลั่งของเมลาโทนิน และหากเราพยายามที่จะฝืนนอนในเวลากลางวันเพื่อขัดเขยการนอนแล้วยิ่งทำให้ฝืนการหลั่งของเมลาโทนินเข้าไปใหญ่ หากปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ อัตราการหลั่งของเมลาโทนินจะลดน้อยลงเรื่อยๆ และยิ่งทำให้อาการรุนแรงมากขึ้น เช่น อยากจะนอนแต่ไม่รู้สึกง่วง หรือเมื่ออนไปแล้วก็ตื่นยาก หากปล่อยให้ระยะเวลาเนิ่นนานไป ก็จะมีอาการร่วมคือปวดศีรษะเพิ่มมากขึ้น จนส่งผลต่อการทำงานของร่างกายทั้งระบบ



ภาพเอกซเรย์สมองหลังสารเมลาโทนิน
ที่ทำให้เกิดการง่วงนอน



แสดงการหลั่งสารเมลาโทนินออกมามากในช่วงกลางคืน



การนอนสลับกลางวันกลางคืน เป็นการฝืนการหลั่งของสาร ทำให้การหลั่งลดน้อยลงไปเรื่อยๆ ทำให้เกิดอาการตื่นนอนยาก กลางคืนก็ไม่ง่วง

มีรายงานการวิจัยของต่างประเทศ รวมถึงประเทศไทยว่า การที่เด็ก อดนอน นอนดึก นอนน้อย มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะต่อระดับส่วนสูง คือ ทำให้เตี้ย ไม่แข็งแรง และมีความสามารถในการเรียนรู้น้อยกว่าคนที่นอนหลับเพียงพอ
ที่มา: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

■ วิธีการรักษา

ในกลุ่มของคนนอนดึกจนเป็นนิสัยต้องมีการปรับพฤติกรรมนอนให้ถูกสุขลักษณะ โดยอันดับแรกควรจะนอนหลับและตื่นให้เป็นเวลา ทุกๆ วัน ไม่เว้นวันหยุด ประการที่ 2 ต้องหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งงดสูบบุหรี่ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้จะมีสารที่ไปกระตุ้นการทำงานของประสาทให้ตื่นตัวตลอดเวลา ให้เปลี่ยนมาดื่มน้ำอุ่นหรือนมอุ่น จะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

■ ไลฟ์ ไทลส์

1. นอนให้เป็นเวลา ซึ่งช่วงเวลาก่อนนอนที่เหมาะสมที่สุดคือ ระหว่าง 4 ทุ่มถึง 6 โมงเช้า
2. หากเคยมีพฤติกรรมนอนดึกมาแล้ว ต้องพยายามปรับเวลานอนให้เข้าสู่สภาวะปกติของร่างกายโดยเริ่มจากการเลื่อนเวลานอนทีละนิด เช่น เดิมเคยนอนช่วงตี 1 ก็ค่อยๆ เลื่อนเป็นเวลาเที่ยงคืน เป็น 5 ทุ่ม จนได้ช่วงเวลาที่เหมาะสม
3. หากมีอาการนอนไม่หลับต่อเนื่องต้องรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.นิศา เลาบริพัตร
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์
โรงพยาบาลพญาไท 1

ตะคริวที่ขา



เอกชัยเป็นเจ้าของร้านขายคอมพิวเตอร์แห่งหนึ่ง ดำเนินกิจการมาร่วม 20 ปีจนถึงปัจจุบัน โดย การร่วมแรงร่วมใจอันดีของพนักงานทุกคนในบริษัท ทว่ากิจการของเขากำลังประสบปัญหาด้านการ เงินมาเป็นเวลาหลายปีด้วยการเป็นหนี้กับบริษัทเงินทุนฯ ถ้าในวันนี้เอกชัยหาเงินจำนวน 7 แสนมา ใช้หนี้ไม่ได้ บริษัทก็จะถูกยึด ดังนั้นในวันนี้เอกชัยจึงติดต่อยื่นเรื่องขอกู้เงินจากธนาคารต่างๆ ท่ามกลางอากาศที่ร้อนอบอ้าวตลอดวัน ซึ่งโดยปกติแล้วเขาจะทำงานอยู่ในออฟฟิศห้องแอร์เสียเป็น ส่วนใหญ่ ในขณะที่นั่นเองเขารู้สึกเป็นตะคริวที่ขา และคิดว่าน่าจะมีสาเหตุมาจากกาที่เดินมากกว่า ทุก ๆ วัน และการขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ

1 ชั่วโมงหลังจากที่เป็นตะคริว และล่วงเลยเวลารับประทานอาหารกลางวันมาแล้ว เอกชัยก็ยัง คงเดินหน้าแก้ปัญหาต่อไป จนกระทั่งเหลือเวลาอีก 1 ชั่วโมงครึ่ง ก่อนถึงเวลาที่กำหนด ในขณะที่ กำลังลุกขึ้นยืน เขาก็รู้สึกเวียนศีรษะและอาเจียนออกมา เป็นเวลาตลอดทั้งวันที่เขาพยายามหาทาง แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ความเครียด ความเหนื่อย ความหิวและเมื่อยล้าที่สะสมมาตลอดทั้งวันจึงแสดง อาการที่ร้ายแรงออกมา ทันใดนั้น ตาทั้ง 2 ข้างของเขาก็มืดมิดลง 2 ชั่วโมงผ่านไป เมื่อรถพยาบาล มาถึง เอกชัยก็เสียชีวิตเสียแล้ว เป็นเวลาเพียงแค่ 6 ชั่วโมงเท่านั้น นับจากที่เขาเดินทางออกจาก บ้านมา โรคภัยอะไรกันแน่ ที่คร่าชีวิตเขารวดเร็วได้ถึงขนาดนี้

■ กลุ่มเสี่ยง

ทุกเพศ ทุกวัย ทุกกลุ่มอาชีพ แต่ที่ต้อง ระวังเป็นพิเศษคือ กลุ่มคนที่มีการเสีย เกลือแร่จากร่างกายมาก ไม่ว่าจะเป็นทาง เหงื่อ อุจจาระ บัสสาวะ และอาเจียน หรือ ผู้ที่ได้รับเกลือแร่ไม่เพียงพอและสูญเสีย เหงื่อมาก

■ อาการที่พึงระวัง

เมื่ออาการเหล่านี้เกิดหลังจากเป็น ตะคริว คือ เวียนศีรษะ หน้ามืด คล้ายกับ จะหมดสติ อาเจียน หรืออยู่ในภาวะที่มิ การถ่ายเหลว

ลักษณะของโรค

ภาวะการสูญเสียดุลของน้ำและเกลือแร่ (Water & Electrolytes Imbalance) นี้เกิดจากภาวะไม่สมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย การอยู่กลางแจ้งแดดจ้าเป็นเวลานาน ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นเหตุให้เสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก ซึ่งเหงื่อประกอบไปด้วยน้ำและเกลือแร่ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดเป็นอาการตะคริว หน้ามืด อาเจียนและหมดสติไปในที่สุด

โดยปกติแล้วร่างกายของคนเราจะมีการป้องกันการเพิ่มอุณหภูมิของร่างกายนั่นก็คือเหงื่อ ถ้าร่างกายมีความร้อนอยู่มาก ปริมาณน้ำที่หลั่งออกมาทางเส้นเลือดก็คือเหงื่อนั่นเอง เมื่อเหงื่อระเหยแห้งไป ก็เท่ากับว่าความร้อนเหล่านั้นได้ถูกระบายออกไปด้วย เพราะฉะนั้นเวลาที่เรารู้สึกร้อน การดื่มน้ำเข้าไปจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก แต่การดื่มน้ำเข้าไปทีละมาก ๆ เพียงอย่างเดียวก็คงไม่เพียงพอ เพราะดุลของเกลือแร่เป็นภาวะที่ซับซ้อนมากกว่านั้น ที่เป็นเช่นนั้น เพราะว่าเมื่อเหงื่อออก นอกจากการขาดแคลนปริมาณน้ำในร่างกายจะเป็นเรื่องที่อันตรายแล้วยังมีสิ่งหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญมากเช่นกัน นั่นก็คือ ปริมาณเกลือแร่ในร่างกาย และนี่ก็เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดตะคริวนั่นเอง เนื่องจากปริมาณเกลือแร่ในร่างกายไม่เพียงพอ เป็นผลให้เกิดความผิดปกติที่เซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้เกิด



เมื่อต้องเสียเหงื่อมาก การดื่มน้ำเข้าไปเพียงอย่างเดียวไม่ได้รับเกลือแร่เข้าไปทดแทนส่วนที่เสียไป สมอก็จะสั่งการ ร่างกายจึงตอบสนองโดยเราจะไม่รู้สึกระคายน้ำอีก แต่ร่างกายก็ยังขาดเกลือแร่อยู่

ตะคริวขึ้น การดื่มน้ำทดแทนเพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอเพราะยังไม่ได้ทดแทนเกลือแร่ที่เสียไปกับเหงื่อเลย เมื่อรับปริมาณน้ำเข้าไปเพียงอย่างเดียว ก็จะทำให้ความเข้มข้นของเกลือแร่ในเลือดจางลง และเนื่องจากสมอสั่งว่าร่างกายไม่ต้องการน้ำอีกแล้ว จึงทำให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกระคายน้ำแต่อย่างใด ทั้งที่จริงๆ แล้วร่างกายยังคงต้องการน้ำอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้น ร่างกายที่ไม่ได้เพิ่มทั้งปริมาณน้ำและเกลือแร่ให้แก่ร่างกาย จึงไม่สามารถผลิตเหงื่อออกมาได้อย่างเพียงพอ ทำให้ไม่สามารถระบายความร้อนในร่างกายที่มีอยู่มากให้ออกมาได้หมด รวมถึงความผิดปกติของระดับเกลือแร่ในร่างกาย และสมอซึ่งไวต่ออุณหภูมิและเปลี่ยนแปลงของดุลเกลือแร่ ก็เกิดความผิดปกติขึ้นจนไม่ทำงาน จึงนำไปสู่การเสียชีวิตได้ในที่สุด

วิธีการรักษา

วิธีการปฏิบัติเบื้องต้นเมื่อเกิดอาการเป็นตะคริว คือการยืดกล้ามเนื้อบริเวณที่รู้สึกเกร็ง เช่น ถ้าเป็นบริเวณน่องให้กระดกและดันปลายเท้าขึ้น จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณน่องยืด กล้ามเนื้อจะคลายการเกร็งตัวลงหรือเมื่อมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลวควรดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อลดการเสียสมดุลของน้ำและเกลือแร่ เพราะสาเหตุหลักๆ ของการเสียเหงื่อจากร่างกาย อาเจียนและทางอุจจาระ ก็ทำให้เกิดอาการตะคริวขึ้นมาได้ แต่ส่วนมากที่เกิดบริเวณขา เพราะขาเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่



เมื่อร่างกายไม่ได้รับน้ำเข้าไปทดแทนก็จะไม่สามารถผลิตเหงื่อได้อีก จึงทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงขึ้น ประกอบกับไม่ได้รับเกลือแร่เข้าไปด้วย สมงานจะทำงานผิดปกติ จนทำให้หมดสติและเสียชีวิตในที่สุด

รู้ไว้ ไก่โรค

1. ความรู้แพทย์แผนปัจจุบันยังไม่ทราบกลไกการเป็นตะคริว (muscle cramp) ทราบเพียงแต่ว่าการไม่ได้ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย การออกกำลังกายในที่ร้อน การออกกำลังกายจนกล้ามเนื้อล้า การเสียดุลของเกลือแร่ ล้วนอาจเป็นสาเหตุได้
2. เกลือแร่หลักในร่างกายมีอยู่ 3 ชนิด คือ เกลือโซเดียม เกลือโพแทสเซียม และเกลือแคลเซียม
3. สารโซเดียมได้มาจากการปรุงรสเค็มในอาหาร โพแทสเซียมได้จากผักและผลไม้ และแคลเซียมมีมากในนม ถั่ว และงา



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.วรวิทย์ พิษเกษสกุล
แพทย์หัวหน้าศูนย์อายุรกรรม
โรงพยาบาลพญาไท 3



ภาวะอ่อนเพลียเหนื่อยล้าเรื้อรัง

นิสาเป็นผู้หญิงที่ทำงานได้อย่างยอดเยี่ยมเสมอมา เมื่อไม่นานมานี้ เธอเพิ่งได้รับการเลื่อนตำแหน่งให้เป็นหัวหน้างานและถูกย้ายมาที่บริษัทที่ใหญ่กว่าเดิม แลก็ยังได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานโปรเจกต์ใหญ่ เธอจึงมีความเครียดเป็นอย่างมาก แต่ก็ไม่ต้องแต่อย่างใด ขณะที่เธอยังอยู่กับงาน เธอเป็นไข้ประมาณ 38 องศา แต่ก็ยังไม่ยอมพัก ทานยาที่ซื้อมาและทำงานต่อจนดึก

เนื่องจากงานสำเร็จด้วยดี ความเครียดและความกดดันจึงหายไปเป็นปกติทิ้ง ทว่า 2 วันต่อมาเธอกลับรู้สึกปวดเมื่อยเนื้อตัวอย่างรุนแรง เมื่อเย็นขึ้น ไข้ก็ไม่มีแรง เธอจึงถูกพาตัวส่งโรงพยาบาล จากการตรวจพบว่า เธอเป็นโรคที่เกิดจากความเครียด ร่างกายต้องการการพักผ่อน แต่ 1 สัปดาห์ผ่านไป อาการปวดเมื่อยทั่วร่างกายก็ยังไม่หายไป เธอไปหาหมอถึง 3 ครั้ง แต่ยังไม่พบความผิดปกติใดๆ อาการของนิสาไม่มีทีท่าดีขึ้นเลย ทั้งที่รู้สึกไม่สบายขนาดนี้ แต่ร่างกายก็ยังไม่แสดงความผิดปกติใดๆ ให้เห็นชัดเจน ครึ่งปีผ่านไป ที่สุดเธอตัดสินใจลาออกและเข้าค้นคว้าข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต และพบอาการของโรค Chronic Fatigue Syndrome คืออาการแบบเดียวกับที่เธอเป็น “หมดแรงโดยไม่ทราบสาเหตุนานกว่า 6 เดือน” และนี่ทำให้เธอสามารถตรงไปเข้ารับการรักษาที่หมอที่ถูกโรคอย่างทันที่

3 ปีหลังจากนั้น เธอสามารถใช้ชีวิตตามปกติได้เช่นเดิม แต่ยังคงไม่สามารถกลับไปทำงานได้ตามปกติ ยังต้องอาศัยเวลาในการทำให้อาการของเธอหายเป็นปกติดีเสียก่อน

■ กลุ่มเสี่ยง

เด็ก ๆ และวัยรุ่นไม่ค่อยเป็นโรคนี้ ผู้ที่เป็นคือคนวัยทำงานขึ้นไปจนกระทั่งถึงช่วงอายุประมาณ 40-50 ปี ผู้หญิงมีโอกาasเป็นโรคนี้นานกว่าผู้ชายถึง 4 เท่า

■ อาการที่พบบ่อย

เครียดเรื้อรังหรือฉับพลันเกิน 6 เดือน ปวดเมื่อยเนื้อตัวอย่างรุนแรง การติดเชื้อบางอย่างเพียงอย่างเดียว หรืออาจเป็นทั้ง 2 อย่างร่วมกันก็ได้

ลักษณะของโรค

เป็นหวัด เครียด หดแรงแดงโดยไม่ทราบสาเหตุ โรคนี้เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ประสาทในสมอง อันเนื่องมาจากความเครียดจนทำให้เกิดความเมื่อยล้าและอ่อนเพลียเป็นเวลานานๆ ติดต่อกันกว่าครึ่งปี ปัจจุบันมีผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้มากถึง 220,000 คน และคาดว่าจะมีอาการของโรคนี้อีก 2 ล้านกว่าคน โดยเฉพาะสตรีที่มีช่วงอายุระหว่าง 25-34 ปี

สัญญาณเตือนที่สำคัญอย่างแรกก็คือ อาการเป็นหวัด โดยทั่วไปเมื่อเป็นหวัดร่างกายจะผลิตภูมิคุ้มกันออกมาชนิดหนึ่งเรียกว่า *ไซโทคิน* เพื่อกำจัดไวรัสที่เข้ามาภายในร่างกายและไม่นานอาการหวัดก็จะหายไป แต่ในรายที่เป็นโรคนี้จะมีอาการหวัดติดต่อกันเป็นเวลานาน สาเหตุก็คือความเครียดซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการทั้งหมด เมื่อเกิดความเครียดขึ้นจะทำให้สมรรถภาพของภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง

ดังนั้น แม้ว่าไซโทคินจะทำงานหนักมากเพียงใดก็ไม่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสในร่างกายให้หมดไปได้ ร่างกายจึงผลิตไซโทคินออกมามากขึ้น

ซึ่งมากเกินไปทำให้เกิดโรคเครียด (Chronic Fatigue Syndrome) และความร้ายแรงที่เกิดขึ้นก็คือ อาการเมื่อยล้าและอ่อนเพลียอย่างกะทันหัน เพราะไซโทคินที่มีมากเกินไปได้เข้าไปกระตุ้นเซลล์ประสาทในสมองทำให้เกิดความผิดปกติ

ความเครียดนั้นมี 2 แบบ แบบแรกคือความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน หลังจากทำจิตใจให้สบายทำให้ความเครียดหายไปแล้วอาการเหนื่อยที่เกิดขึ้นจะหายไป ส่วนแบบที่ 2 เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นร่วมกับภาวะเหนื่อยล้าเรื้อรัง แบบนี้จะไม่สามารถทำอะไรได้เลย การเกิดความเครียดจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ถือเป็นภาระสะสมความเครียดให้มีมากขึ้นเรื่อยๆ อันเป็นเหตุให้เกิดโรคได้ง่าย ปัญหาที่น่ากลัวของโรคนี้ก็คือ ความผิดปกติที่เกิดขึ้นจะเป็นในสมองเท่านั้น ดังนั้นเมื่อไปรับการตรวจจะไม่สามารถตรวจพบความผิดปกติแต่อย่างใด มีแต่แพทย์ที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคนี้เท่านั้นจึงจะให้การวินิจฉัยและรักษาโรคนี้ได้อย่างเจาะจงได้จนอาการดีขึ้นและหายเป็นปกติ

■ วิธีการรักษา

ไม่มียารักษาสำหรับกลุ่มอาการเหล่านี้ แต่จะดูที่อาการผู้ป่วยว่าเป็นที่ระบบไหนเป็นสำคัญ เช่น อาการปวดกล้ามเนื้อ ความจำไม่ดีหรืออ่อนเพลีย วิธีการรักษาเรื่องหลงลืมหรือจำไม่ได้ในช่วงระยะเวลาสั้นวิธีแก้ คือ ลดภาวะความเครียด ความกังวล ถ้าภาวะทางร่างกายดีขึ้น ความจำจะค่อยๆ กลับมา



สมองสร้างไซโตไคน์ออกมามากเกินไปเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค จึงทำให้เกิดความเหนื่อยล้าของร่างกาย

■ รู้ไว้ ไกลโรค

1. การทานอาหารบางชนิดช่วยเพิ่มสารสื่อประสาทในสมอง คือ รับประทานแล้วทำให้เกิดความสุข และทำให้ความเครียดน้อยลง เช่น น้ำมันปลา ส่วนใหญ่จะได้จากไขมันที่ทำมาจากปลาทะเล
2. การทำกิจกรรมบางอย่างก็สามารถทำให้สารสื่อประสาทเพิ่มมากขึ้นได้ เช่น การออกกำลังกาย
3. ภาวะเสี่ยงต่อโรคนี้ คือ ไม่มีสมาธิหรือความจำระยะสั้นไม่ดี อาการเจ็บคอเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อเรื้อรังเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เป็นๆ หายๆ
4. การลดโอกาสเป็นโรคนี้ก็คือ การลดความเครียด ไปพักผ่อน ดูรายการตลก เป็นต้น



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.วิรัช กำเนิด
แพทย์ประจำศูนย์อายุรกรรมประสาท
โรงพยาบาลพญาไท 1

เส้นเลือดในสมองแตก



จิตราคือผู้หญิงที่ตื่นตัวกับการดูแลสุขภาพ เธอขึ้นขอรายการโทรทัศน์และชื่อของเกี่ยวกับสุขภาพ วันหนึ่งเธอไปเดินห้างสรรพสินค้าและแวะทดลองเครื่องวัดความดัน ผลที่ออกมา เธอมีความดันโลหิตสูงถึง 180 ตัวเลขที่มากสร้างความประหลาดใจให้เธอไม่น้อย

ด้วยความกังวล เธอจึงได้หาหนังสือเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงมาศึกษาเพิ่มเติม และพบว่าการปรับเปลี่ยนดูแลพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการจะช่วยเรื่องความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้น เธอจึงพิถีพิถันทั้งเรื่องอาหารและควบคุมระดับปริมาณเกลือ ซึ่ง 1 เดือนหลังจากนั้น ความดันของเธอก็ลดลงอย่างชัดเจน เหลือ 130 เธอจึงยึดหลักการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและถูกหลักโภชนาการเสมอมา

4 ปีผ่านไป เธอเริ่มรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย แต่เพียงขยับร่างกายติดต่อกันได้ไม่นาน แล้วก็เช่นเคย เธอหาหนังสือเกี่ยวกับการบำรุงร่างกาย และเริ่มสูตรบำรุงร่างกายในทันที หลายปีผ่านไป ขณะที่เธอรดน้ำต้นไม้อยู่ที่หน้าบ้านก็เกิดความผิดปกติบางอย่างขึ้น เพียงแค่น้ำรดน้ำต้นไม้เท่านั้น เธอกลับรู้สึกอ่อนเพลียอย่างมาก เธอจึงเริ่มออกกำลังกาย และต้องตกใจเมื่อเลขวัดความดันโลหิตของเธอสูงถึง 180 เข้าวันต่อมา ขณะที่เธอลุกจากเตียง เธอกลับมีอาการหน้ามืด ล้มและหมดสติ เธอถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลอย่างเร่งด่วน แต่ก็สายไปเสียแล้ว เธอเสียชีวิตลงในคืนนั้น สาเหตุจากโรคเส้นเลือดในสมองแตกนั่นเอง

■ กลุ่มเสี่ยง

กลุ่มคนทั่วไปทั้งชายและหญิง ที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป กลุ่มผู้เป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ คนอ้วนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ผู้ที่ชอบรับประทานเค็ม รวมถึงผู้ที่มีภาวะความเครียด ปัจจัยเหล่านี้มีเอื้อต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

■ อาการที่พึงระวัง

ความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีอาการปวดศีรษะในตอนเช้า รู้สึกแขนขาไม่มีแรง ตาพร่ามัว เหนื่อยง่าย ไม่กระฉับกระฉ่ง

ลักษณะของโรค

โรคเส้นเลือดในสมองแตก เป็นโรคที่มีจุดเริ่มต้นจากความดันโลหิตสูง คืออาการที่หลอดเลือดในสมองฉีกขาด จึงทำให้เลือดออกในสมอง ส่งผลให้เสียชีวิตได้ สาเหตุเกิดจากความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นความผิดปกติของเส้นเลือดที่ทำหน้าที่ลำเลียงเลือดไปยังไต และอวัยวะทั่วร่างกาย ซึ่งผนังหลอดเลือดขยายตัวหนาขึ้น ทำให้หลอดเลือดมีขนาดแคบลง จึงทำให้ปริมาณเลือดที่ลำเลียงไปที่ไตมีน้อยลงและทำให้ไตผลิตสารที่เรียกว่า เรนิน ออกมาเพิ่มความดันในเลือดให้สูงขึ้น ทางกรแพทย์เรียกโรคนี้ว่า โรคความดันโลหิตสูงจากหลอดเลือดไต

อาการของโรคจะพบว่า ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะเฉียบพลัน อาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย ในบางรายที่มีอาการรุนแรงอาจหมดสติ หรือเสียชีวิตได้



ก้อนเนื้อที่เกิดขึ้นบริเวณไต ฮอร์โมนที่เรียกว่า Aldosterone จึงถูกหลั่งในปริมาณมากกว่าปกติ ส่งผลให้ปริมาณธาตุโพแทสเซียม ในเส้นเลือดลดลง ทำให้ปริมาณอุณหภูมิในร่างกายเพิ่มขึ้นและทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น



ความอ่อนเพลียเป็นเวลานานทำให้ปริมาณฮอร์โมนในเส้นเลือดมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ Arteriosclerosis ขึ้น และส่งผลให้เกิดอาการไหลคั่งของโลหิตออกจากทางเส้นเลือดจนเสียชีวิต

■ วิธีการรักษา

ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เนื่องจากเป็นโรคที่มาพร้อมกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โรคนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะอยู่กับเราตลอดไป เช่นเดียวกับโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

■ รู้ไว้ ไหลโรค

แม้โรคนี้จะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่เราสามารถปฏิบัติตัวเพื่อการป้องกันโรคได้ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณเกลือต่ำ เน้นอาหารประเภทผักและผลไม้ ธัญพืช เหล้า และสารเสพติดทุกประเภท จัดการเรื่องความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม และที่สำคัญต้องหมั่นตรวจสุขภาพประจำปีและตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ โดยในวัยผู้ใหญ่ความดันโลหิตที่สมดุลและเป็นภาวะปกติจะอยู่ที่ระหว่าง 90/60-120/80 มิลลิเมตรปรอท

สำหรับผู้ที่มีการะของโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว ต้องเฝ้าระวังและป้องกันตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดอาการเส้นเลือดในสมองเฉียบพลันถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตก ด้วยการอย่าปล่อยให้ ความดันโลหิตสูงเรื้อรัง หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองอาหารรสเค็มจัดจากเกลือ กะปิ น้ำปลา หากเป็นผู้ที่มีความดันสูงอยู่แล้วควรดื่มน้ำเย็นจัด เพราะจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น และประการสำคัญต้องเข้าตรวจเพื่อรับการรักษาจากแพทย์อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.อุษุทธิณี สิงห์โกวินท์
แพทย์หัวหน้าศูนย์เบาหวานและเมตาบอลิก
โรงพยาบาลสุภาพ 2



เลือดออกที่เยื่อหุ้มสมอง

กานดา สาวใหญ่วัย 52 ปี เธอใช้ชีวิตอยู่กับสามีอย่างสุขสบายและไม่เคยเครียดกับสิ่งใดเลย งานอดิเรกที่โปรดปรานที่สุดก็คือ การเรียนจัดดอกไม้ และได้พูดคุยกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน และที่ชื่นชอบอีกอย่างคือการรับประทานอาหารที่มีไขมัน เนื่องจากอายุมากพอสมควรแล้ว เพื่อนๆ ของเธอจึงเริ่มใส่ใจสุขภาพมากขึ้นและมักคุยกันถึงอาการป่วยจากวัยหมดประจำเดือน แต่เธอไม่เคยมีอาการเช่นนั้นเลย จึงยังรู้สึกว่าตัวเองสุขภาพแข็งแรงดีและไม่จำเป็นต้องไปตรวจสุขภาพ

เย็นวันหนึ่ง กานดา ยังไม่ได้ทานอาหารเย็นเพราะมัวแต่จัดดอกไม้ไปเรื่อย ๆ เธอรู้สึกท้องแปรปรวน ปวดศีรษะและเวียนศีรษะเหมือนเวลาเมาอย่างมาก สัปดาห์ต่อมาขณะอยู่ในห้องเรียนจัดดอกไม้ กานดามีอาการปวดศีรษะและอาเจียนอย่างแรง เธอคาดเดาว่า อาจเป็นอาการของผู้หญิงช่วงหมดประจำเดือน เธอจึงรีบพักผ่อนโดยการเข้านอนเร็วกว่าปกติ

เช้าวันรุ่งขึ้น เมื่อกานดาส่องกระจกก็พบว่าเปลือกตาข้างขวาไม่เปิดขึ้นมา แม้จะพยายามเปิดเท่าไรก็ไม่เป็นผล เธอจึงตัดสินใจไปตรวจที่โรงพยาบาล ขณะกานดากำลังจะออกจากบ้านเพื่อไปโรงพยาบาล ทันใดนั้นก็รู้สึกปวดศีรษะ กานดาอนไม่รู้สึกตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลานานถึง 10 ชั่วโมง และเสียชีวิตลงในที่สุด โรคร้ายอะไรกันแน่ที่มาพรากชีวิตของเธอไปกะทันหันเช่นนี้!

■ กลุ่มเสี่ยง

พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชายถึง 2 เท่า และพบมากในผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป หรือวัยหมดประจำเดือนนั่นเอง อย่างไรก็ตาม ผู้ชายอายุ 45 ปี ต้องเริ่มระวังโรคนี้เช่นกัน แต่คนที่อายุน้อยกว่านี้ก็มีโอกาสเป็นได้ โดยเฉพาะคนที่มึนน้ำหนักเกินมาตรฐาน และมีคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน

■ อาการที่พึงระวัง

อาการปวดศีรษะที่เซ็งกลางหัวขณะหลังจากปวดศีรษะและคลื่นไส้อย่างรุนแรงมานาน จะนำไปสู่อาการร้ายแรงคือเปลือกตาดำปิดลงมาและเปิดไม่ขึ้น เมื่อถึงเวลาที่ก้อนเลือดนั้นขยายตัวอย่างรุนแรงและใหญ่จนระเบิดออกมา เลือดจะแพร่กระจายเข้าไปในเยื่อหุ้มสมอง ระบบทำงานของสมองก็จะถูกทำลายลง

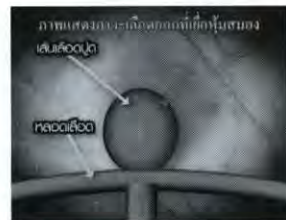
ลักษณะของโรค

เลือดออกที่เยื่อหุ้มสมอง มีอาการแปรปรวน ในท้อง ปวดศีรษะรุนแรงเหมือนกับมีใครเอาไม้มาฟาดที่ก้านคอ ปวดท้ายทอย เวียนศีรษะ คลื่นไส้อย่างรุนแรง สาเหตุสำคัญที่โรคนี้เกิดขึ้น พร้อมๆ กับช่วงที่หมดประจำเดือนคือ การที่ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ที่มีอยู่ในสตรีซึ่งช่วยในการสร้างคอลลาเจนที่มีผลต่อความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือดลดลง จึงทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลงไปด้วย ดังอาการที่เกิดขึ้นกับก้านคอ และเนื่องจากเรอบริโกลอาหารที่มีไขมันสูงอยู่เป็นประจำทุกวัน จึงมีความดันเลือดสูง ขณะที่หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นน้อย จึงเกิดการหมุนเวียนของหลอดเลือดด้วยความดันที่สูงขึ้นเรื่อยๆ จนบางจุดของหลอดเลือดโป่งพองออกมาเป็นก้อน แล้วขยายใหญ่ขึ้น ปริแตก และมีเลือดไหลออกมาในที่สุด

กรณีเช่นนี้จะพบในเส้นเลือดฝอยบ่อยกว่าเส้นเลือดฝอยมีลักษณะเหมือนต้นไม้ ตั้งแต่ลำต้น แตกกิ่งก้านไปเรื่อยๆ เวลาแตกจะเกิดความเสียหายในเนื้อสมอง หากเลือดออกอาจจะออกน้อยกว่าเส้นเลือดใหญ่ แต่ความเสียหายที่เกิดขึ้นจะเสียหายที่เนื้อสมอง สิ่งที่จะตามมาคือทำให้คนไข้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

อาการแปรปรวนในท้องที่เกิดขึ้นกับก้านคานั้น เป็นเพราะเมื่อเลือดออกที่สมอง สมองก็จะมี

ความดันสูงขึ้น ทำให้รู้สึกเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อย่างรุนแรง อาการปวดศีรษะก็เช่นกัน เมื่อสมองมีความดันสูงขึ้นก็ทำให้สมองมีแรงกดดันมากขึ้นจึงทำให้เกิดปวดศีรษะอย่างรุนแรงนั่นเอง อีกสิ่งหนึ่งที่พึงระวังคือ เมื่ออาการปวดศีรษะจะจกกลางช่วงขณะ เนื่องจากเลือดที่แตกออกมาจากหลอดเลือดนั้นเข้าไปอยู่ในชั้นนอกเยื่อหุ้มสมองนั้นหยุดไหลแล้ว หลายคนเข้าใจว่าไม่น่าจะเป็นอะไรมาก แต่นั่นเป็นสัญญาณบอกเหตุของอาการร้ายแรงขั้นสุดท้ายคือ มักเกิดเลือดออกอีกรอบหนึ่งซึ่งรุนแรงและใหญ่กว่าเดิม ปริมาณของเลือดที่ออกมาจะแพร่กระจายเข้าไปยังด้านล่างของเยื่อหุ้มสมอง ซึ่งเป็นที่อยู่ของเนื้อสมอง ส่งผลให้ระบบทำงานของสมองถูกทำลาย



หลอดเลือดที่มีความยืดหยุ่นน้อยทำให้เกิดการหมุนเวียนของหลอดเลือดด้วยความดันที่สูงขึ้นเรื่อยๆ จนหลอดเลือดปูดออกมาเป็นก้อนขยายใหญ่ขึ้นและมีเลือดไหลออกมาในที่สุด

■ วิธีการรักษา

ตรวจร่างกายเพื่อหาสภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรคเลือดออกที่เชื่อมต่อหุ้มสมอง มี 5 ขั้นตอนด้วยกัน คือ ตรวจน้ำตาลในเลือด ตรวจคลอเลสเทอรอล การซั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ตรวจความดันโลหิต ซักถามประวัติและกรรมพันธุ์ ในปัจจุบันนี้สามารถตรวจหาเส้นเลือดโป่งก่อนที่มันจะแตกได้ โดยเครื่องมือที่เรียกว่า เครื่องสแกนแม่เหล็ก หรือเครื่อง MRI มีลักษณะเหมือนอุโมงค์ เป็นคอมพิวเตอร์ โดยให้ผู้รับการตรวจเข้าไปนอนเฉยๆ แล้วเครื่องก็จะตรวจหาว่าจุดไหนที่มีความผิดปกติของเส้นเลือด

ในกลุ่มของคนไข้ที่เส้นเลือดในสมองแตก พบว่ามี 15-20% มีอาการโป่งพองของเส้นเลือดในสมองมากกว่า 1 จุด และจากสถิติพบว่า ประชากรในเมืองหนาว เช่น ฟินแลนด์ สวีเดน นอร์เวย์ โดยเฉพาะแถบขั้วโลกมีโอกาสนเส้นเลือดในสมองแตกสูงกว่า ประชากรในแถบอื่น ที่น่าสนใจก็คือในฤดูหนาวจะมีการแตกของเส้นเลือดโป่งพองในสมองเพิ่มขึ้น จุดที่เส้นเลือดแตกบ่อยที่สุดก็คือจุดที่โป่งพองนั่นเอง

■ รู้ไว้ ไก่โรคร

1. ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์
2. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เส้นเลือดเสื่อมสภาพเร็ว เช่น การสูบบุหรี่ ความอ้วน
3. หากมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น คนที่เป็นเบาหวาน ความดันโลหิต ความดันที่สูงจะทำให้ลายผนังเส้นเลือด ควรหมั่นไปพบแพทย์อยู่เสมอ



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ธีรศักดิ์ พันงาม
หัวหน้าศูนย์ระบบประสาทไขสันหลัง
เครือโรงพยาบาลพญาไท

กระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมกดทับเส้นเลือดสมอง



วรรณมา อายุ 56 ปี เธอมีงานอดิเรกที่โปรดปรานคืองานเย็บปักถักร้อยที่ทำมานานมากกว่า 10 ปี ที่สำคัญเธอยังได้นำเอาความชอบนี้มาสอนให้บรรดาเพื่อนแม่บ้านของเธออีกด้วย

ยี่งวันเช้า ท่าทางของเธอก็เหมือนคุณยายหลังค่อมขึ้นไปทุกที สามิเป็นคนแรกที่ทักเรื่องนั้น แต่เธอกลับตอบว่ามันก็ไม่ได้อันตรายถึงชีวิต แล้วก็ไม่ว่าอะไร ทว่าอยู่ดีๆ เมื่อตื่นนอนตอนเช้าขึ้นมา เธอกลับพบว่าอยู่ๆ ก็รู้สึกเวียนศีรษะขึ้นมากะทันหัน แต่เมื่อลองยืนนิ่งๆ สักพัก อาการเวียนศีรษะนั้นก็หายไป เธอจึงคิดว่าเป็นการหน้ามืดธรรมดา แต่ช่วงบ่ายเมื่อเธอออกไปทำผมที่ร้านทำผม ขณะมองทรงผมใหม่ เธอกลับรู้สึกเวียนศีรษะเหมือนทุกอย่างหมุนไปหมดอีกครั้ง แต่คราวนี้ไม่ว่าจะนั่งพักนิ่งๆ นานเท่าไร อาการก็ไม่ดีขึ้นสักที เธอมีอาการเวียนศีรษะนานกว่า 1 นาที จึงคิดว่าตัวเองมีปัญหากับระบบการไหลเวียนเลือด แต่เธอก็ยังคงเพิกเฉยอาการนั้นและไม่ไปหาหมอ

เมื่อกลับถึงบ้าน ขณะทำกับข้าวอยู่ในครัวตามปกติ เพียงแค่หันหน้าไปทางซ้ายเพื่อมองประตูหน้าบ้าน เธอก็เกิดอาการเวียนศีรษะอย่างแรงขึ้นมาอีกและครั้งนี้เป็นมากกว่าครั้งก่อนๆ เธอจึงกังวลและไปตรวจที่โรงพยาบาล แต่ไม่พบความผิดปกติ เธอจึงโล่งอก

แต่แล้วขณะที่เธอไปซื้อของที่ซูเปอร์มาร์เก็ต เธอหันไปทางซ้ายเพื่อดูของกับเพื่อน แต่กลับล้มลงอย่างแรงเพราะเกิดเวียนศีรษะรุนแรงชนิดไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน เพื่อนรีบวิ่งมาถามอาการเธอ ทว่าเธอกลับตอบได้ไม่ชัดเสียแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับเธอกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

มักเกิดในกลุ่มคนที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ตามหลักผู้หญิงมีโอกาสเกิดกระดูกพรุนมากกว่าผู้ชาย แต่ก็พบในจำนวนที่เท่าๆ กัน เพราะผู้ชายมีการทำงานที่ใช้ร่างกายมาก

■ อาการที่พึงระวัง

เวียนศีรษะติดต่อกันนานเกินกว่า 1 นาที

ลักษณะของโรค

คุณหลังค่อมหรือไม่

โรคนี้เกิดจากการเกิดเลือดคั่งในหลอดเลือดที่บริเวณสมอง ส่งผลให้การทำงานของสมองส่วนหนึ่งถูกทำลาย ในกรณีที่ย่ำแรงมาก อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ไม่ว่าจะเป็นการที่เส้นเลือดแข็งตัวหรือการที่เลือดชั้นผิดปกตินั้น ล้วนแล้วแต่เกิดจากความผิดปกติของสารไหลเวียนของเลือดทั้งสิ้น

สาเหตุของโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมกดทับเส้นเลือดสมองนั้น เกิดจากความเสื่อมเป็นหลัก คือมีความเสื่อมของกระดูกคอ การเสื่อมของหมอนรองกระดูก เกิดภาวะปุ่มกระดูกหรือหนามกระดูกยื่นออกมา ซึ่งหนามกระดูกจริงๆ แล้วมีข้อดีคือช่วยสร้างความแข็งแรงของกระดูกคอ แต่ถ้าปุ่มกระดูกคอกอยู่ในที่ที่ผิดจังหวะ ก็จะไปกดทับเส้นเลือดของเส้นประสาทจนทำให้เกิดอาการได้

ปกติแล้วบุคลิกภาพที่ถูกต้อง แนวกระดูกสันหลังจะต้องมีรูปร่างลักษณะสัมพันธ์และรองรับกับกระดูกช่วงลำคอ แต่เมื่อเกิดอาการหลังค่อมขึ้น กระดูกสันหลังไม่สัมพันธ์กับช่วงลำคอทำให้เกิดปัญหา โดยเฉพาะคนที่มีอาการหลังค่อมมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้ว จะทำให้ผลกำลังของหมอนรองกระดูกที่ช่วงลำคอเกิด

สึกหรอ และถูกกดทับจนแบนราบ ทำให้กระดูกมีลักษณะเหมือนหนามยื่นงอกออกมาจากกระดูกข้อต่อที่มีการกดทับ และกระดูกที่มีลักษณะเหมือนหนามนี้เองที่เป็นหนึ่งในสาเหตุของอาการต่างๆ โดยเฉพาะอาจทำให้กระดูกที่เหมือนหนามกดทับเข้าไปที่เส้นเลือด และอาจทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ทำให้เกิดเลือดคั่งภายใน บวมมากขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้เลือดไม่สามารถไหลเวียนได้ส่งผลให้เกิดโรคบางอย่าง เช่น ทำให้สมองขาดออกซิเจนเฉียบพลันจากหลอดเลือดสมองส่วนหลังปริซึม (Vertebral Artery Dissection) ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะเนื้อสมองตาย หรือ Cerebral Infarction ขึ้นนั่นเอง



แนวกระดูกสันหลังของผู้ป่วย

กระดูกที่ผิดรูปไปกดทับเส้นเลือด ทำให้การไหลเวียนไม่สะดวก

วิธีการรักษา

ตรวจดูว่าที่กระดูกคอมีการเสื่อมหรือไม่ ตรวจดูการตอบสนองของเส้นประสาท ดูกำลังของแขนขา อาจทำการเอกซเรย์เพื่อดูว่ากระดูกเป็นหนามยื่นออกมาหรือไม่ ดูว่าหมอนรองกระดูกตีบแคบลงไหม ให้การรักษาประคับประคอง จำกัดการเคลื่อนไหวบริเวณคอ รักษาแบบกายภาพบำบัด ถ้าเราเห็นแน่นอนว่ามีปุ่มกระดูก อาจใช้การผ่าตัด ซึ่งสามารถรักษาอาการให้หายขาดได้

รู้ไว้ ไก่โรค

1. การสวมรองเท้าส้นสูงมากเกินไป อาจทำให้แนวสันหลังเกิดการผิดรูป และอาจส่งผลต่อภาวะสมดุลของร่างกาย
2. ร่างกายของมนุษย์สามารถสร้างกระดูกให้คงรูปอยู่ได้ ในกรณีที่ว่าร่างกายผิดปกติ เช่น หลังค่อม กระดูกที่สร้างขึ้นอาจไปกดทับอวัยวะใกล้เคียง ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการได้
3. การป้องกันความเสี่ยงกระดูกสันหลัง ทำได้โดยนั่ง ยืน เดิน ให้ถูกท่า เวลานอนหยาดควรใช้หมอนข้างรองที่เข่า 2 ข้าง รวมทั้งใช้หมอนที่ช่วยรองรับกระดูกสันหลังส่วนคอ
4. เราป้องกันไม่ให้กระดูกเสื่อมไม่ได้ แต่ป้องกันไม่ให้เกิดมากหรือเป็นก่อนได้ โดยการรักษาท่าทางให้ปกติ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทานอาหารให้ถูกต้อง ถ้ามีอาการรีบไปพบแพทย์
5. การนั่งนานๆ ควรพิงพังกหลังตรง ถ้าคนที่นั่งทำงานประจำต้องมีการบริหาร เช่น นั่งท่ายืดคอให้สูงที่สุด เกร็งค้างไว้ 3 วินาที ประมาณ 20 ครั้ง



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.พรชัย สหชัยรุ่งเรือง
ศัลยแพทย์ศูนย์ระบบประสาทไขสันหลัง
โรงพยาบาลพญาไท 2



พาร์กินสันหรือสั่นนิบาต

สุภาพร อายุ 52 ปี เธอสูญเสียพ่อแม่ไปตั้งแต่ยังเล็ก จึงมีความผูกพันกับปู่และย่าอย่างมาก ในคราวที่ท่านแก่ชรา เธอจึงเลี้ยงดูท่านทั้งสองอย่างดี อยู่มาวันหนึ่ง มือข้างขวาของเธอเกิดขึ้นขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว แต่พอสนใจอาการนั้น มือที่สั่นก็กลับเป็นปกติ

1 ปีผ่านไป อาการมือสั่นก็เริ่มแสดงให้เห็นเด่นชัดขึ้น ทั้งๆ ที่เธอก็ไม่ได้ใช้แรงที่มือหรือถือของหนักเลย ถึงแม้มือจะสั่นมากเพียงใด แต่เมื่อต้องการทำสิ่งใด มือก็จะหยุดสั่นโดยทันที แล้วหลังจากนั้นเป็นปี อาการสั่นที่มือก็ยิ่งชัดเจนขึ้นและเป็นบ่อยขึ้น คราวนี้ถึงจะตั้งใจให้มือหยุดสั่นเพียงใด ก็ไม่สามารถทำได้

เป็นเวลา 5 ปีหลังจากเริ่มมีอาการมือสั่น ผู้ที่สังเกตได้ถึงความผิดปกติของร่างกาย คือคุณย่าที่เห็นว่า ใบหน้าที่เคยยิ้มแย้มแจ่มใสที่เคยเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวกลับกลายเป็นใบหน้าที่ไร้ความรู้สึกไปเสียแล้ว แต่เธอก็ยังเข้าใจว่าเป็นเพียงเพราะร่างกายที่โหมงานหนักจนเกินไป เลยทำให้เหนื่อยและอ่อนเพลีย แต่แล้วบางสิ่งก็ผ่ยออกมาให้เห็น เธอตั้งใจจะวิ่งไปดับไฟที่เตาหุงข้าว แต่เหตุใดร่างกายเธอจึงไม่สามารถยับยั้งเขยื้อนได้เลย โรคอะไรกันแน่ที่ทำให้เป็นแบบนี้

■ กลุ่มเสี่ยง

1. กลุ่มคนอายุ 20 - 80 ปี แต่ส่วนใหญ่จะเป็นในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป
2. พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง
3. กลุ่มคนที่มีประวัติครอบครัวเป็นพาร์กินสัน จะมีโอกาสเป็นประมาณ 20%
4. กลุ่มคนที่มีอุบัติเหตุที่ศีรษะมาก่อน
5. กลุ่มคนที่เป็นนักกีฬา เช่น นักมวย

■ อาการที่พึงระวัง

มีการสั่นที่มือ เท้า คาง และริมฝีปาก เวลาที่อยู่เฉยๆ แต่พอเคลื่อนไหวแล้วสั่นลดน้อยลง จนต่อมาอาการมือสั่นเริ่มชัดขึ้น ลักษณะการเดิน จะเดินก้าวสั้นๆ ถี่ๆ การยืนทรงตัวทำได้ค่อนข้างลำบาก และสังเกตการเขียนหนังสือ ผู้ป่วยจะสั่น ทำให้ตัวอักษรเล็กและเบียดชิดกัน

ลักษณะของโรค

โรค Parkinson's Disease โบราณเรียกโรคสันนิบาตชักกระตุก เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของเซลล์สมองบางส่วน ซึ่งมีหน้าที่ในการสร้างสารโดปามีน เป็นตัวช่วยในการเคลื่อนไหว เมื่อสารตัวนี้ลดระดับลงจึงทำให้เกิดความผิดปกติในการเคลื่อนไหว

โรคพาร์กินสันเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ทราบสาเหตุ ภายในสมองของคนเราแบ่งเป็น ส่วนเนื้อสมองส่วนบน ก้านสมอง สมองน้อย และใจกลางสมองคือเป็นส่วนที่ควบคุมหลายๆ อย่างรวมทั้งในส่วนของ การเคลื่อนไหวในโรคพาร์กินสัน แต่ว่าส่วนที่เป็นสาเหตุของโรคจะอยู่ตรงก้านสมอง ในส่วนของ Substantia nigra เป็นส่วนที่สร้างสารโดปามีน ถ้าเซลล์ในส่วนนี้ตายไปทำให้มีการสร้างสารชนิดนี้น้อยลง การตายของเซลล์สมองส่วนนี้ยังไม่ทราบสาเหตุ มีความเชื่อว่าส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากสารอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดการตายของเซลล์ภายในร่างกาย

โรคนี้เกิดจากการที่ความสามารถในการสื่อสารของระบบประสาทลดน้อยลง ส่งผลให้เกิดอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในกรณีที่ร้ายแรงมาก ๆ อาจถึงกับต้องนอนอยู่บนเตียง ไม่สามารถขยับตัวไปไหนได้เลย ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด ถือเป็นโรคที่ค่อนข้างยากในการรักษา แต่ก็ยังไม่ถึงกับเป็นโรคที่หาย

ยาก หรือผิดปกติแต่อย่างใด โรคพาร์กินสันสามารถเกิดขึ้นได้ในกลุ่มคนตั้งแต่อายุ 20-80 ปี อาการมือสั่นที่เกิดขึ้นตอนแรก เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้น เนื่องจากโดปามีนมีไม่เพียงพอจึงทำให้สมองสั่งการไม่ถูกต้อง โดยจะบ่งบอกให้รู้ผ่านทางอาการมือเท้าสั่นเป็นส่วนใหญ่ และการที่ตั้งใจหยุดการสั่นแล้วมือกลับหยุดสั่นได้เองนั้นก็ถือเป็นหลุมพรางหลุมใหญ่ของโรค

เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เทียบสงบ อาการสั่นนั้นจะเกิดขึ้นทันที ถือเป็นลักษณะเฉพาะของโรคนี้ และนอกจากนั้นเมื่อเป็นโรคนี้แล้วก็จะยังมีอาการชัดขึ้นทุกที ยิ่งเมื่ออายุมากขึ้นก็จะสามารถสังเกตอาการสั่นได้ง่าย การทำงานอย่างเดียวย อาจทำให้เกิดอาการไร้ความรู้สึกขึ้น เป็นเพราะความผิดปกติที่เกิดขึ้นจากการสั่งการของกล้ามเนื้อส่งผลกระทบต่อกล้ามเนื้อของใบหน้าด้วยเช่นกัน

ในที่สุดโรคก็พัฒนาไปถึงขั้นร้ายแรง จนถึงขั้นสุดท้าย เมื่อไม่สามารถพาร่างกายขยับไปไหนได้ ต้องทานยารักษาพร้อมๆ กับการทำกายภาพบำบัดไปด้วย ตอนนี้ก็ยังไม่พบวิธีการรักษาที่แน่นอน แต่ถ้าหากตรวจพบได้ทันทั่วทั้งก การทานยา ก็จะช่วยควบคุมไม่ให้โรคร้ายแรงไปกว่านี้ได้



เซลล์ไตปามีนที่ช่วยในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อของร่างกายมีไม่เพียงพอ จึงทำให้สมองสั่งการผิดพลาด แสดงออกผ่านอาการมือเท้าลั่น

ไตปามีนที่ลดปริมาณลง จะทำให้ร่างกายไม่สามารถขยับตัวไปไหนได้เลย

วิธีการรักษา

1. การทานยา เพื่อเติมโดปามีนที่หายไป ในรูปของยาทดแทน
2. การผ่าตัด เพื่อควบคุมอาการ ไม่ได้ทำให้หายขาดหรือไม่ต้องทานยา เพียงแต่สามารถลดขนาดยาที่ใช้ลงได้

รู้ไว้ ไทโรซีน

1. หลีกเลี่ยงการเกิดปัจจัยเสี่ยง เช่น อุบัติเหตุ
2. พยายามหลีกเลี่ยงสารเคมี สารพิษ เช่น ยาฆ่าแมลงต่างๆ ยาปราบศัตรูพืช
3. ตรวจสอบการตั้งตัวของกล้ามเนื้อ ไม่ควรปล่อยให้เพิ่มขึ้นมากกว่าปกติจนทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ยาก



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.เรืองวุฒิ ตันติแพทยากร
แพทย์ประจำศูนย์สมองและระบบประสาท
โรงพยาบาลพญาไท 1

ต้อหินเฉียบพลัน



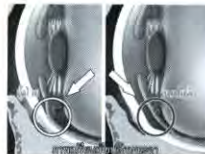
เปรมจิต อายุ 52 ปี อาศัยอยู่กับสามีและไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยใดๆ ในชีวิตเธอมีสิ่งที่ยื่นชอบอย่างมากก็คือ การต่อจิ๊กซอร์ ทั้งๆ ที่อายุมากและน่าที่จะเป็นโรคสายตายาวมาตั้งนานแล้ว แต่เธอก็ยังคงมีสายตาสั้นอยู่ เธอคิดว่า พออายุมากขึ้น เรื่องสายตาสั้นหรือยวาก็เกิดขึ้นได้กับทุกคน

วันหนึ่ง ขณะที่เล่นต่อจิ๊กซอร์ อยู่ๆ เธอเกิดปวดหนักๆ ที่ขมับ ตรงเบ้าตาด้านหลัง และเริ่มปวดมากขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นปวดศีรษะบริเวณนั้นไป พอได้พักสายตาครู่เดียว อาการนั้นก็หายเป็นปกติทิ้ง แล้วความกังวลก็หมดไปด้วย ทว่าเช้าวันต่อมา เธอเริ่มปวดศีรษะลามมาบริเวณหน้าผาก พอตกเย็นตาข้างขวากลับมีลักษณะพรั่มัวอยู่ตรงรอบๆ ดวงตา และปวดเบ้าตาเป็นพักๆ

เวลาตี 1 จิ๊กซอร์ชิ้นสุดท้ายถูกวางลงขณะที่เธอเกิดรู้สึกปวดศีรษะชั้นรุนแรงเหมือนสมองจะระเบิด และยังอาเจียนออกมาอีกด้วย เธอถูกส่งตัวเข้าโรงพยาบาล นำแปลกที่ไม่พบโรคใดๆ ที่บริเวณศีรษะหรือสมองเลย แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกลับเป็นดวงตา เหตุใดสายตาข้างขวาที่ลึ้น 1.5 จึงลดลงเหลือเพียง 0.04 เท่านั้น แล้วไปเกี่ยวข้องอย่างไรกับการปวดศีรษะอย่างรุนแรง ดวงตาของเธอจะกลับเป็นปกติได้อีกหรือไม่

■ กลุ่มเสี่ยง

คนอายุ 40 ปี ขึ้นไป เป็นโรคสายตายาวหรือมีคนในครอบครัวเคยเป็นมาก่อน เพราะถ่ายทอดได้ทางกรรมพันธุ์ หรือในกลุ่มผู้ติดเชื้อหัดเยอรมันจากมารดาขณะตั้งครรภ์ ผู้ที่เคยเป็นต้อกระจกและผู้ที่ใช้ยาสเตียรอยด์หยอดให้ตาหวาน



เปรียบเทียบ Angulus Iridocornealis ในคนตาปกติและตาของผู้ป่วย

ความดันลูกตาสูงขึ้นทำให้ Angulus Iridocornealis ยิ่งแฉกแฉกเกิดเป็นอาการเวียนศีรษะและตาพรั่มัว

■ อาการที่พึงระวัง

อาการปวดศีรษะ ตาพรั่มัว การมองเห็นจะแคบลงเรื่อยๆ ตาดูโตขึ้น ตาดำใหญ่เพิ่มขึ้น

ลักษณะของโรค

ต้อหินเป็นโรคของความดันลูกตาที่สูงขึ้น แต่ไม่เหมือนกับความดันโลหิตสูง การที่ภายในลูกตาเกิดความดันสูงขึ้นจนส่งผลร้ายต่อประสาทตาทำให้ตาไม่สามารถมองเห็นเป็นปกติได้ ต้อหินบางชนิดเมื่อเกิดขึ้นแล้วอาการจะพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ในกรณีนี้ที่ร้ายแรงมากๆ อาจทำให้สูญเสียการมองเห็นภายใน 1 วันเลยทีเดียวซึ่งถือได้ว่าเป็นโรคต้อหินเฉียบพลันนั่นเอง

ความดันลูกตาเป็นสาเหตุทำให้เกิดการปวดตา ส่วนใหญ่กลุ่มเสี่ยงก็จะเป็นคนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป แต่คนอายุน้อยก็มีโอกาสเป็นเหมือนกัน เช่น เป็นโดยกรรมพันธุ์ และอีกสิ่งหนึ่งที่น่าสนใจก็คือ ไข้ยาหยอดให้ตาหวานพวกสเตียรอยด์ที่ไปหาซื้อหยอดเอง หรือไปพบแพทย์แล้วได้ยาหยอดบางตัวมาที่อาจมีกลุ่มสเตียรอยด์อยู่ยากกลุ่มนี้ทำให้เกิดความดันตา

บางครั้งการเป็นต้อหินก็ไม่ได้เกี่ยวกับอายุ เด็กบางคนเกิดออกมาก็เป็นต้อหินได้เลยจากการที่แม่ตั้งครรภ์ติดเชื้อหัดเยอรมัน หรือความผิดปกติทางพันธุกรรมก็เป็นได้ เด็กที่เกิดมาถ้าเป็นต้อหินมักจะตาโต ตาดำจะใหญ่เหมือนใส่บิ๊กอาย กลุ่มเสี่ยงอีกกลุ่มจึงเป็นในผู้หญิงที่เป็นต้อกระจก

ต้อหินจะไม่มียาหยอด ไม่เหมือนต้อกระจกที่หมอลอกออกมาเป็นก้อนๆ เป็นเลนส์ในลูกตา

ตัวต้อกระจกจะขุ่นไปตามอายุที่มากขึ้น การผ่าตัดของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไปทำต้อกระจกซึ่งหายเร็ว ใช้เวลาในการทำประมาณ 15 นาทีเท่านั้น

การทำเลสิกก็ไม่เกี่ยวข้องกับการเป็นต้อกระจก คนที่ทำเลสิคนั้นมีสายตาสั้น ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคต้อหิน ด้วยอาจจะมี ความดันลูกตามากกว่าคนทั่วไป หลังจากทำเลสิก เวลาเราวัดความดันลูกตาที่เป่าลมแล้วสะดุ้ง ตัวกระจกตาที่ทำเลสิกมีผลกับกระจกตาหนา อาจจะทำให้วัดได้สูง กระจกตาบางอาจจะวัดได้ต่ำ ซึ่งคนที่ไม่ทำเลสิกมากระจกตาจะบางลง

สมมุติความดันตาสูงอาจจะวัดได้ไม่ตรง ไม่แม่นยำเหมือนกับตอนที่ยังไม่ได้ทำ คนส่วนใหญ่จึงคิดว่าไม่เป็นอะไร แต่ที่จริงแล้วมีโรคแฝงอยู่ ค่าที่เครื่องมีวัดได้ขึ้นอยู่กับความหนาของกระจกตา แต่อาจเกิด Under Estimate คือ ทั้งที่ค่าสูงแต่กลับวัดได้ต่ำ ปัจจุบันมีเทคโนโลยีใหม่ๆ อย่างการถ่ายภาพจอประสาทตา จะเป็นตัวช่วยในการติดตามดูแลคนไข้กลุ่มที่สงสัยว่าเป็นต้อหิน

น่าเสียดายที่โรคนี้ไม่สามารถทราบสาเหตุที่แน่นอน แต่มักจะเกิดกับผู้ที่มิชช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป คาดว่าสาเหตุหนึ่งคือโรคสายตาวัว และจุดหนึ่งที่สังเกตได้คือลักษณะของ Angulus

Iridocornealis คนที่มี Angulus Iridocornealis ค่อนข้างแคบจะเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่า ซึ่งสามารถตรวจเช็คได้จากการตรวจสายตาทัวไป

การที่ไม่มีอาการร้ายแรงใดๆ ที่บ่งบอกได้ชัดเจนถึงการเกิดโรคร้ายนี้จึงควรที่จะใส่ใจต่ออาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น อย่างการปวดศีรษะเล็กน้อย หรืออาการตาพร่ามัวที่เกิดขึ้นในตอนแรกนั้น เกิดขึ้นเนื่องจาก Angulus Iridocornealis เริ่มแคบเล็กลงเรื่อยๆ นั่นเอง เนื่องจากเกิดความดันสูงขึ้นภายในลูกตาโดยที่ของเหลวที่อยู่ภายในลูกตาไม่มีการขับออกมา จึงทำให้เส้นประสาทตาถูกกดทับ และอาการสุดท้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะ Angulus Iridocornealis เกิดแคบเล็กลงจนปิดสนิท ความดันในลูกตาเกิดสูงขึ้นอย่างรุนแรงทำให้ไม่เพียงแต่ประสาทตาเท่านั้น แต่ยังส่งผลลามไปถึงระบบประสาทส่วนอื่นๆ จนทำให้เกิดอาการปวดศีรษะรุนแรงขึ้น

■ วิธีการรักษา

การยิงเลเซอร์ ตัดต้อหิน แม้จะไม่หายขาดแต่ควบคุมได้

■ รู้ไว้ ไกลโรค

หมั่นตรวจเช็คสายตา 1-2 ปีต่อครั้ง สำหรับกลุ่มเสี่ยงอายุ 40 ปี ขึ้นไป ควรตรวจตาปีละ 1 ครั้ง คนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน สายตาสั้น สายตายาว แม้อายุไม่ถึง 40 ปี ก็ควรไปเช็คสายตา 2 ปีต่อครั้ง



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.บุญส่ง วนิชเวชารุ่งเรือง
จักษุแพทย์ที่ปรึกษาโรคต้อหิน
โรงพยาบาลพญาไท 2



น้ำในหูไม่เท่ากัน

เมียดทรายทำงานอยู่ที่บริษัทผลิตรายการโทรทัศน์แห่งหนึ่ง เธอเป็นคนตั้งใจและให้ความสำคัญกับงานทุกชิ้น รวมถึงงานล่าสุดกับการได้รับมอบหมายให้เขียนบทสล็อตทีวี เธอทุ่มเทกับงานนี้กว่าทุกครั้ง เพราะต้นฉบับมีกำหนดจะต้องถึงมือลูกค้าภายในวันศุกร์นี้

ระหว่างนั่งให้ความคิดอย่างเงิบๆ ขณะทำงาน เมียดทรายได้ยินเสียงบางอย่าง ฟังแล้วคล้ายเสียงผิวปากอยู่ไกลๆ เธอมองไปรอบๆ ห้องเพื่อหาที่มาของเสียง แต่ไม่พบ ด้วยความเร่งรีบจึงทำงานต่ออย่างไม่สนใจ

เมื่อกลับถึงบ้าน เมียดทรายนั่งกินข้าวมื้อเย็นอย่างมีความสุขกับสามี ขณะที่กำลังล้างจาน สามีส่งเสียงเรียกแต่เธอไม่ได้ยิน จากนั้นเธอกลับรู้สึกเหมือนมีอะไรติดอยู่ในหูข้างขวา นอกจากสร้างความรำคาญแล้ว ยังทำให้เธอไม่สามารถได้ยินเสียงอย่างชัดเจน

อีก 2 วันต่อมา ลูกน้องนางงานที่ถูกสั่งให้ช่วยกันคิดมาส่ง เมียดทรายอ่านแล้วรู้สึกไม่พอใจ ด้วยความหัวเสียเธอลุกขึ้นยืนทันที แต่กลับรู้สึกเวียนศีรษะอย่างรุนแรง ตามมาด้วยอาการคลื่นไส้อาเจียน เธอจึงไปพักผ่อนที่ห้องทำงาน เมื่อเวลาผ่านไป 2 ชั่วโมง เมียดทรายเป็นที่ตื่นขึ้นก่อนหน้านั้นหายเป็นปกติทั้ง เธอจึงตั้งใจทำงานต่ออย่างเคร่งเครียดเพื่อให้งานเสร็จทันวันพรุ่งนี้

และเมื่อต้นฉบับนั้นถึงมือลูกค้า เหตุการณ์ก็กลับกลายเป็นลูกคำขอแก้ไขทั้งหมด หลังจบประโยค เมียดทรายเกิดอาการเวียนศีรษะและรุนแรงกว่าครั้งก่อน นอกจากอาการคลื่นไส้อาเจียนเธอยังล้มลงกับพื้น และไม่สามารถลุกขึ้นยืนได้แม้จะพยายามเท่าใด เกิดอะไรขึ้นกับเธอ...

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่ต้องเผชิญกับภาวะความเครียดเกือบทุกวัน

■ อาการที่พึงระวัง

รู้สึกเวียนศีรษะรุนแรงกะทันหัน หูอื้อหรือมีเสียงวี้ๆ อยู่ในหู เพราะนี่คือโรคที่มีอาการเริ่มต้นจากอาการหูอื้อหรือหูแว่ว

ลักษณะของโรค

โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน หรือ Meniere's Disease เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะภายในหู เนื่องด้วยสาเหตุบางประการซึ่งเป็นผลทำให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา โดยสาเหตุที่สำคัญของโรคนี้คือความเครียด ดังนั้น โรคนี้จะถูกพบในสถานที่ทำงานต่างๆ หรือสถานที่ที่เกิดความเครียดได้ง่าย

ภายในหูของคนแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนนอก ส่วนกลาง และส่วนใน เมื่อเกิดความเครียดมากจนทำให้เกิดโรคขึ้น จะเกิดความผิดปกติที่บริเวณหลังอวัยวะที่เรียกว่า Cochlea ซึ่งทำหน้าที่รับเสียง เมื่อส่วนนี้ได้รับความเครียด น้ำเหลืองที่อยู่ภายในจะเพิ่มปริมาณขึ้นอย่างมาก จนทำให้น้ำเหลืองผิดปกติ ทำให้ระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับเสียงเกิดความผิดปกติ ส่งผลให้เกิดหูอื้อ หูแว่ว ขึ้นมาได้

แต่เมื่อความเครียดนั้นลดลง น้ำเหลืองบริเวณนั้นก็ลดลงเองตามธรรมชาติราวกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ในกรณีของเม็ดทราย ความเครียดของเธอหายไปทุกครั้งทีกลับมาบ้าน

จึงไม่มีความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้นเมื่ออยู่บ้าน แต่เมื่อใดก็ตามที่เกิดความเครียดอย่างรุนแรง ปริมาณน้ำเหลืองจะเพิ่มมากขึ้นและทำให้เกิดออกมาปนกับส่วนประกอบอื่นๆ จนในที่สุดทำให้อวัยวะที่อยู่รอบๆ บริเวณนั้นเกิดความไม่สมดุลขึ้น ส่งผลให้เกิดอาการข้างเคียงตามมา เช่น เวียนศีรษะรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งเป็นเพียงไม่ถาวรก็ แต่เมื่อได้นอนพักหรือหลับตาประมาณ 2-4 ชั่วโมงก็จะหายไปตัวเอง



ภาพภายในหู Cochlea ซึ่งทำหน้าที่รับเสียง เมื่อเกิดความเครียด น้ำเหลืองบริเวณนี้จะเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดอาการหูอื้อ หูแว่ว และจะลดลงเองเมื่อนอนหลับ

■ วิธีการรักษา

เมื่อดทรายเข้ารับการรักษาโดยการไช่ยาปฏิชีวนะที่แพทย์สั่ง พร้อมกับหลีกเลี่ยงสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุหลักตามทีแพทย์แนะนำ เนื่องจาก Meniere's Disease เป็นโรคที่เกี่ยวกับสภาพจิตใจ ดังนั้นจึงมีโอกาสหายได้หากตรวจพบได้ทันเวลา

นอกจากนี้ บางรายอาจมีบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับความดันของหู อาจจะต้องดอาหารเค็มรักษาเหมือนโรคความดันสูง ควรทานผลไม้เยอะๆ หรือเวลาเวียนศีรษะมากๆ ก็ทานยาแก้เวียน

■ รู้ไว้ ไตรโรค

ถึงแม้โรคนี้จะไม่ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต แต่เนื่องจากอันตรายของโรคนี้คือ รู้สึกว่า วัตดูรอบๆ ตัวหรือบ้านหมุนจนทำให้ล้มลง โดยไม่ทันตั้งตัว อาจทำให้หัวนี้อกฟื้นได้

พยายามหลีกเลี่ยงความเครียด ไม่จมอยู่กับงานที่ทำเป็นเวลานานๆ ควรลุกขึ้นไปเดินเพื่อพักสมองเป็นระยะๆ หรือลุกขึ้นมาปฏิวัติตัวเอง ทำชีวิตให้สดใส แข็งแรง เพราะสุขภาพกายสัมพันธ์กับสุขภาพใจ ถ้าเรารู้สึกดี สดชื่น ภายนอกก็จะสดใส เปล่งปลั่งขึ้น



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ. สักกะ ณ ตะกั่วทุ่ง
แพทย์หัวหน้าหน่วย หู คอ จมูก
ประจำโรงพยาบาลพญาไท 1

จอประสาทตาเสื่อม



ปกรณ อายุเกือบ 60 ปี มีนิสัยไม่ชอบทานผักมาตั้งแต่เด็กๆ ทั้งที่ภรรยาคอยทำอาหารให้แต่ก็ไม่เป็นผล ไม่ว่าจะที่ไหน สถานการณ์ใด เขาจะเลี่ยงผักและทานแต่เนื้อสัตว์เสมอ

วันหนึ่ง ขณะนั่งทำงานอยู่ที่โต๊ะ ลูกน้องเอาเอกสารมาให้ แต่เขากลับมองเอกสารเป็นภาพเบลอๆ ตรงกลาง เขาชี้ตาและกลับมองเห็นภาพนั้นชัดขึ้น จึงเข้าใจว่าเป็นอาการของคนที่เริ่มอายุมากขึ้น

1 สัปดาห์ผ่านไป ในขณะที่เขาออกไปพบลูกค้าข้างนอก เหตุการณ์ประหลาดก็เกิดขึ้น เขามองป้ายบอกทางตรงกลางเห็นเป็นรอยनुนั่วแหงไปมา แล้วครั้งนั้นก็เช่นกัน เมื่อเขาลองฟังไปดึๆ อีกครั้ง อาการพร่ามัวนั้นก็ค่อยๆ หายไป และสามารถมองได้เป็นปกติเหมือนเดิมอีกเช่นเคย

แต่การณกลับเลวร้ายขึ้นอีก เมื่อเขาพริเซนตงาน เขากลับพบว่าตาของเขามองไม่เห็น ที่ตาซ้ายของเขามีบางสิ่งลักษณะเหมือนเงามัวๆ ติดอยู่ เกิดอะไรขึ้นกับตาของเขา

กลุ่มเสี่ยง

1. คนสูงอายุ คนที่มีอายุมากขึ้น
2. คนที่สูบบุหรี่ มีโอกาสที่จะเป็นได้มากกว่าคนปกติ 2-3 เท่า

อาการที่พึงระวัง

เริ่มจากมีน้ำเหลือง น้ำในหลอดเลือดรั่วออกมาจากหลอดเลือดมาอยู่ใต้จอประสาทตา ตรงตำแหน่งที่เป็นจุดศูนย์กลาง ดันจุดศูนย์กลางจอประสาทตาให้นูนออกไป ทำให้เริ่มมองเห็นตรงไม่เป็นเส้นตรง แล้วจะมีเลือดออกมาอยู่ข้างใต้ตา จะมองเห็นเป็นเงามืด และต่อมาจะเห็นเป็นสีดำ ยิ่งเลือดออกมากเท่าไรก็จะยิ่งเห็นเป็นสีดำมากขึ้น อาการที่แย่ที่สุดเกิดขึ้นเมื่อเลือดออกมามากขึ้น และบางครั้งออกมาจนทะลุเยื่อประสาทตาเข้ามาอยู่ในลูกตาหรือโพรงลูกตา ทำให้ภาพที่มองเห็นดับไปจนมองไม่เห็นเลย

ลักษณะของโรค

ศูนย์กลางของจอประสาทตา ประกอบด้วย ตาขาวและส่วนที่เป็นกระจกตา เรียกว่า ตาดำ ถ้าเราเปิดผนังลูกตาหรือตาขาวออกมาก็จะเห็นว่า ส่วนหน้าของลูกตาเป็นกระจกตาซึ่งกระจกตานี้จะใส ถัดจากกระจกตาเข้าไปก็จะเป็นม่านตา ซึ่งในคนไทยหรือคนชาวเอเชียจะเป็นสีดำหรือสีน้ำตาล ขณะที่ฝรั่งจะเป็นสีเขียวหรือสีฟ้า มีสีอ่อนกว่าคนเอเชีย หลังม่านตามีแก้วตา ส่วนนี้เองที่เป็นแก้วตา จุดศูนย์กลางประสาทตาจะอยู่ตรงกลางของจอประสาทตา ถัดจากขั้วประสาทตา การที่เรามองเห็นภาพอะไรชัดจนเพราะเราใช้ตมตรงนั้นมอง ขณะที่ส่วนอื่นจะมองภาพได้ไม่ชัด

โรคจอประสาทตาเสื่อมเกิดจากการที่บริเวณศูนย์กลางของเรตินา ที่เรียกว่า เยลโลสพอตหรือจอประสาทตาเกิดความผิดปกติขึ้น เนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น เยลโลสพอตเป็นส่วนประกอบของเรตินาที่ช่วยโฟกัสภาพที่เรา กำลังมองอยู่ให้ชัดจน ซึ่งหากเกิดโรคนี้และปล่อยทิ้งไว้นานก็จะทำให้เกิดอาการมองที่พร่ามัวบริเวณศูนย์กลางภาพขึ้นเรื่อยๆ เหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติที่จอประสาทตาก็คือ Active Oxygen เป็นออกซิเจนที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ผิดปกติซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย และยังเป็น

หนึ่งในสาเหตุของการเกิดเส้นเลือดอุดตันและมะเร็งได้อีกด้วย เมื่อดวงตาได้รับความเสียหายจาก Active Oxygen ก็จะทำให้เซลล์เนื้อเยื่อของเรตินาบางส่วนไปรวมตัวและอุดตันที่บริเวณจอประสาทตา จนเกิดเป็นความเสื่อมโทรมของจอประสาทตาขึ้น

ส่วนสาเหตุของการเกิดการรวมตัวของเนื้อเยื่อเหล่านี้ ยังไม่สามารถทราบได้อย่างแน่ชัด แต่เมื่อเกิดขึ้นก็จะทำให้เกิดการเจริญเติบโตของเส้นเลือดใหม่บริเวณด้านหลังของเรตินาได้ง่ายขึ้น แต่ขณะเดียวกันเส้นเลือดใหม่เหล่านี้สามารถแตกได้ง่ายขึ้นเช่นกัน อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับปรกรณ์ก็คือ จอประสาทตาถูกทำลาย เนื่องจากการเกิดเส้นเลือดแตกบริเวณหลังเรตินานั้นเอง ทำให้ไม่สามารถเห็นภาพได้ชัดจน และเมื่อเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ก็ส่งผลกระทบต่อการทำงานของจอประสาทตา จนทำให้ไม่สามารถมองเห็นได้ในที่สุด ปัจจุบันตาข้างซ้ายของปรกรณ์เกิดความเสียหายจนเกือบบอดสนิท ถ้าหากเขาใส่ใจสักนิดและไปรับการตรวจอย่างทันท่วงทีก็คงไม่เกิดผลเช่นนี้

■ วิธีการรักษา

การรักษาเนื้องอกยังไม่วิธีที่ได้ผลดี 100% เพราะมีปัจจัยเรื่องความเสื่อมของร่างกายเข้ามาเกี่ยวข้อง จุดประสงค์หรือเป้าหมายหลักของการรักษาอยู่ที่การชะลอไม่ให้เป็นมาก หรือไม่ให้ลุกลามไป

■ รู้ไว้ ไกลโรค

1. ควรทานอาหารจำพวกแอนติออกซิแดนท์ โดยเฉพาะอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินอี วิตามินซี แคโรทีน เช่น ผักที่มีสีเหลืองหรือสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า หรืออาหารประเภทปลาทะเล น้ำลึกที่มีโอเมก้า 3 จะช่วยป้องกันให้เกิดโรคนี้น้อยลงได้
2. แวนตาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เรามองเห็นชัดเจนยิ่งขึ้นเท่านั้น ไม่ใช่ยาที่จะใช้รักษาดวงตาได้ ส่วนแว่นกันแดดมีประโยชน์ในการช่วยกรองแสง แต่จะต้องเป็นแว่นกันแดดที่มีคุณภาพดี แวนตาจำพวกที่มีสีนั้นมักเป็นอันตราย เพราะเวลาที่เราสวมใส่เข้าไป รูม่านตาจะขยาย ทำให้แสงยูวีเข้าไปในตาได้
3. หลังจากออกกำลังกายแล้วเรามักจะรู้สึกแสบตา เป็นเพราะตาแห้ง อาจทำให้เกิดอาการตามัว การหยอดน้ำตาเทียมจะสามารถช่วยได้
4. ไม่ควรล้างตาบ่อย และการใช้ยาหยอดควรระมัดระวังอย่างถึงถ่วง เพราะหากใช้ผิดวิธีหรือผิดประเภท อาจจะทำให้ตาบอดได้
5. คนที่มีอายุมากซึ่งอยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรเข้ารับการตรวจตาทุก 1-2 ปี



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พล.ต.นพ.พิพัฒน์ ลีละพัฒนะ
จักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา
โรงพยาบาลพญาไท 3

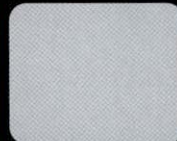
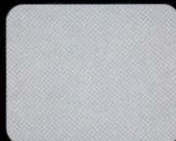
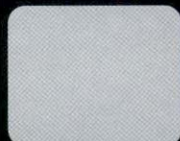
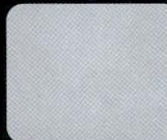
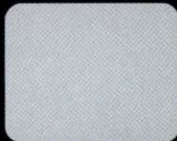
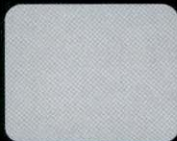
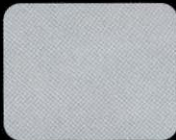


หมวด



ทางเดินอาหาร
จับถ่าย สืบพันธุ์







ไล่เลื่อนที่ขาหนีบ

พัท คนหนุ่มรุ่นใหม่ที่ไฟแรง นั่งเก้าอี้ประธานบริษัทไอที ด้วยวัยเพียง 40 ปี เขาถือคติที่ว่า เวลาเป็นเงินเป็นทอง ดังนั้นไม่ว่าจะเดินทางไปไหน รถยนต์จึงเป็นพาหนะที่จำเป็น และเขาไม่เคยออกกำลังกายเลย จนวันหนึ่งภรรยาชวนให้เขาออกกำลังกายด้วยการชิท้อพ แต่ปรากฏว่าเขาชิท้อพไม่ได้แม้เพียงครั้งเดียว ต่อมาเขาเริ่มรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างตรงบริเวณต้นขาไม่ค่อยเข้าที่เข้าทาง หลังจากทีครั้งหนึ่งเขามีอาการสำลักน้ำ จึงเกิดความสงสัยว่าร่างกายต้องเป็นอะไรสักอย่างเพราะรู้สึกเหมือนมีอะไรบางอย่างในร่างกายเคลื่อนไหวอยู่ แต่ไม่มีความเจ็บปวดแต่อย่างใด

หลังจากเหตุการณ์ผิดปกติในวันนั้น พัทยังคงใช้ชีวิตแบบเดิมๆ จนกระทั่งวันหนึ่งเขาช่วยภรรยา ยกกระถางต้นไม้ ขณะนั้นเองเขาก็รู้สึกเหมือนมีอะไรร่วงหล่น และรู้สึกเหมือนมีอะไรในร่างกายกำลังเคลื่อนไหว เมื่อสังเกตดูจึงพบว่าอวัยวะขี้ๆ ขนาดใหญ่เท่าลูกบ๊องบวมออกมาตรงช่วงต้นขา เมื่อจับดูก็จะมีมึนๆ พอลองกดลงไปก็จะยุบและพองกลับขึ้นมาเหมือนเดิม ทว่าเขายังคงไม่สนใจ

ในขณะที่พัทกำลังตกที่นั่งลำบากจากการกำลังจะถูกปลดออกจากตำแหน่งผู้บริหาร สุขภาพของเขากลับมีอาการที่รุนแรงมากขึ้น นั่นคือส่วนที่บวมมีขนาดใหญ่ขึ้นและมีอาการเจ็บเพิ่มด้วย เขาจึงตั้งใจจะไปโรงพยาบาล แต่ก็คงจะต้องไปหลังจากเสร็จงานที่บริษัทแล้ว พัทเป็นห่วงเก้าอี้ประธานบริษัทมากกว่าห่วงใยสุขภาพตัวเอง เขาเริ่มมีอาการเจ็บท้องน้อยแต่ก็ยังคงอดทนต่อความเจ็บปวดนั้น แต่แล้วอาการทั้งหมดก็เริ่มดีขึ้น และด้วยความพยายาม เขายังคงสามารถรักษาที่นั่งของประธานบริษัทไว้ได้ เขาจึงรีบออกไปตรวจ เมื่อถึงโรงพยาบาลพัทกลับหมดสติไป หลังจากนั้นเพียงสัปดาห์เดียว เขาก็เสียชีวิตลง สาเหตุจากโลหิตเป็นพิษ เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้ชาย ผู้หญิงที่ห่างเหินจากการออกกำลังกาย ผู้ที่สูบบุหรี่ และมีพฤติกรรมในการทำกิจกรรมที่เพิ่มความดันในช่องท้องเป็นประจำ เช่น ไอ สูญเสียในการขับถ่ายรุนแรง เป็นต้น

■ อาการที่พึงระวัง

อาการบวมเหมือนมีอะไรยื่นออกมาตรงบริเวณขาหนีบสำหรับผู้ชาย ส่วนผู้หญิงจะเกิดขึ้นบริเวณหัวหน่าว

ลักษณะของโรค

ได้เลื่อนที่ขาหนีบคือ การมีช่องทางเชื่อมต่อระหว่างช่องท้องกับชอกขาหนีบ แล้วมีอวัยวะในช่องท้องเลื่อนหรือผลุบเข้ามาผลุบออกผ่านช่องทางนี้ สิ่งที่เลื่อนออกมานี้ก็คือลำไส้เล็ก เป็นโรคที่พบมากในชายวัยกลางคนขึ้นไป ผู้ป่วยส่วนมากมักจะละเลยไม่ยอมมารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคนี้ก็คือขาดการออกกำลังกาย บางรายถึงขนาดแทบไม่ค่อยได้เดินเลย แม้แต่ขี้อัฟก็ไม่สามารถทำได้

โดยปกติแล้วลำไส้เป็นตัวพุงอวัยวะในช่องท้องไว้ ในกรณีที่ไม่เคยออกกำลังกาย ชันของกล้ามเนื้อจะบางและเสื่อมสภาพลง เกิดภาวะหย่อนยานของเนื้อเยื่อรอบๆ ขาหนีบ ขณะที่มืออาการไอ ลำไส้อาจเลื่อนออกมา บางครั้งออกมาแล้วเลื่อนกลับคืนเองไม่ได้ ลำไส้ส่วนนั้นจึงถูกกักอยู่ที่ขาหนีบจนบวม เกิดเนื้อตายและทะลุ เนื่องจากเมื่อแรกที่เกิดได้เลื่อนออกมาไม่มีความเจ็บปวดแต่อย่างใด จึงทำให้ผู้ป่วยจำนวนมากปล่อยเอาไว้โดยไม่ได้ใส่ใจรักษา ส่วนอาการเตือนขั้นสุดท้ายคือ เมื่อไส้ที่เลื่อนออกมาถูกกัไว้และเลื่อนกลับเข้าไปเองไม่ได้ ถึงตอนนี้ลำไส้ส่วนนั้นจะบวมขยายใหญ่ขึ้น แม้จะกดเข้าไปก็ไม่สามารถกลับเข้าสู่ตำแหน่งเดิมได้

หากทิ้งไว้ต่อไป ลำไส้ส่วนที่บวมจะขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้เนื้อลำไส้ตายและเน่า ตัวลำไส้เองทะลุ บรรดาแบคทีเรียและของเสียในลำไส้ก็จะออกมาก่อการอักเสบติดเชื้อทั่วบริเวณขาหนีบ แล้วลามไปตามกระแสเลือด กลายเป็นภาวะโลหิตเป็นพิษที่มีการติดเชื้อทั่วร่างกาย แม้จะเพียงระยะเวลาสั้นๆ เพียง 1 สัปดาห์ ก็อาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ในที่สุด

นอกจากนี้พฤติกรรมต่างๆ ในการใช้ชีวิตก็เป็นสาเหตุให้เกิดโรคได้ ผู้ป่วยบางรายสูบบุหรี่มาเป็นระยะเวลานาน ผลข้างเคียงก็คือ ทำให้เกิดอาการไอ และเมื่อสูบบุหรี่หลายๆ ปีก็จะกลายเป็นโรคปอด ถุงลมโป่งพอง และโอดตลอดเวลา การไอจะส่งผลให้เกิดแรงดันและการกระเทือนภายในช่องท้องสูง นอกจากนี้ การเบ่งก็ทำให้มีแรงดันเช่นเดียวกัน ฉะนั้นพฤติกรรมอะไรก็ตามที่ทำให้เกิดแรงดันภายในร่างกายย่อมเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคได้เลื่อนได้แทบทั้งนั้น สำหรับคนที่ท้องผูกทุกวัน เบ่งทุกวัน ก็อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เปรียบได้กับการบีบถุงทุกวันก็ย่อมจะมีโอกาสมากกว่า แม้จะไม่ได้ทำบ่อย แต่ถ้าทำแรงมากๆ ก็มีโอกาสร้ายเช่นกัน

วิธีการรักษา

เมื่อตรวจพบว่าเป็นโรค แพทย์จะให้ยารักษาอาการ และผ่าตัดเอาส่วนของลำไส้เล็กที่เน่าออกและเย็บปิดแผลให้สนิท แต่ถ้าผู้ป่วยมีอาการติดเชื้อในกระแสเลือด อาการของโรคก็จะรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ ต้องใช้ยาปฏิชีวนะให้ทางหลอดเลือดอยู่หลายวันจนกำจัดเชื้อได้หมด

รูิว ไทโรส

ไส้เลื่อนเป็นโรคที่พบมากในชายวัยกลางคนขึ้นไป มีจำนวนผู้ป่วยสูงถึง 104,000 คนต่อปี ซึ่งมีสาเหตุมาจากอาการไอเนื่องจากการไอเพิ่มแรงดันในช่องท้องได้สูง



กล้ามเนื้อที่พุงอวัยวะภายในไม่ให้ไหลเลื่อนลงมาตามแรงโน้มถ่วงของโลก



กล้ามเนื้อเสื่อมสภาพบางลง ทำให้เวลาไอ จาม หรือมีการกระทบกระเทือนกับอวัยวะภายใน กล้ามเนื้อที่บอบบางจึงฉีกขาด ลำไส้จึงเลื่อนไหลออกมาภายนอกกล้ามเนื้อ



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.สราวุธ อนันตะเศรษฐกุล
แพทย์ประจำศูนย์ศัลยกรรม
โรงพยาบาลพญาไท 1

กรวยไตอักเสบฉบับพลัน



นันทิดา บรรณาธิการของนิตยสารสตรีชื่อดัง เธอเป็นผู้จัดทำโปรเจกต์ใหญ่ จึงทำให้เธอยุ่งอยู่กับงานทุกวัน ปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเธอมาเป็นเวลานานแล้วก็คืออยู่ดี ๆ เธอไม่สามารถฉีกการปวดปัสสาวะได้ และเธอยังรู้สึกเจ็บที่ท้องน้อยขณะปัสสาวะ นั่นคงเป็นเพราะเธอชอบฉีกปัสสาวะอยู่บ่อยครั้ง เธอคิดว่าอาจเป็นโรคเก่ากำเริบจึงรีบไปตรวจที่โรงพยาบาลทันที และก็พบว่าป่วยเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบจริงๆ หมอจึงให้ยา Antibiotic สำหรับ 1 สัปดาห์ โดยกำชับให้ทานตามเวลา

เข้าวันต่อมา หลังจากไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลและรับประทานยาแล้ว อาการของเธอก็ดีขึ้น เธอจึงหยุดทานยาเอง 2 วันผ่านไป เธอเข้างานแต่เข้าตื้อ มุ่งหน้าทำงานอย่างหนักเช่นเคย แต่คืนนั้นเธอเกิดมีไข้ขึ้นสูง จึงรีบกลับบ้านเร็วกว่าปกติและทานยาแก้ไข้ เข้าวันต่อมาไข้ก็ลดลงและรู้สึกกระดกกระแดง เธอก็กลับมาทำงานหนักอีก แต่พอดกเย็นไข้ก็ขึ้นสูงอีก เป็นอย่างนี้สลับกันอยู่หลายวัน เธอจึงตั้งใจว่าวันพรุ่งนี้หลังจากที่งานเสร็จ เธอจะรีบไปหาหมอทันที แต่คืนนั้นเธอกลับบ้านมาแบบไร้เรี่ยวแรงและล้มตัวลงนอนทันที ในขณะที่ไข้ขึ้นสูงมาก

เข้าวันต่อมาซึ่งเป็นวันสำคัญของเธอ นันทิดาไม่มาทำงาน เพื่อร่วมงานของเธอซึ่งรู้สึกเป็นห่วงจึงมาหาที่บ้าน เมื่อเข้ามาในบ้านก็พบว่านันทิดานอนนิ่งตาค้างอยู่ที่เตียง เพื่อนจึงรีบพาเธอส่งโรงพยาบาล ทว่าทุกอย่างสายเกินไป เธอเสียชีวิตแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับเธอกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

พบในเพศหญิง โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงาน ผู้หญิง 1 ใน 2 คนเคยเป็นโรคนี้มาก่อน หรือไม่ก็เป็นอยู่ในปัจจุบัน ส่วนผู้ชายมีโอกาสเป็นได้ แต่จะน้อยกว่าผู้หญิง

■ อาการที่พึงระวัง

อาการไข้ขึ้นสูง ปวดหลัง แต่อาการไข้จะหายเหมือนเป็นปกติในเข้าวันต่อมา ซึ่งถือเป็นลักษณะสำคัญของโรคนี้ เมื่อไข้ลดลงผู้ป่วยมักเข้าใจว่าอาการไข้หายดีแล้ว โดยไม่รู้ที่เชื้อแบคทีเรียที่มีมากขึ้นเรื่อยๆ อาจแพร่กระจายไปทั่วไต จนลุกลามไปตามกระแสเลือดทั่วร่างกาย ทำให้เกิดโลหิตเป็นพิษ และอาจทำให้เสียชีวิตได้ในที่สุด

ลักษณะของโรค

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ และมีไข้ขึ้นสูง เป็นๆ หายๆ

โรคกรวยไตอักเสบฉับพลันเกิดจากการที่มีเชื้อโรคจากท่อลำเลียงปัสสาวะเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะจนเกิดการอักเสบของกรวยไตลามผ่านท่อไตขึ้นสู่กรวยไต การที่ผู้ป่วยได้รับยามารับประทานแล้วมีอาการดีขึ้น จำเป็นต้องทานยาต่อไปจนหมด หากหยุดยากระเพาะปัสสาวะซึ่งยังมีเชื้อแบคทีเรียหลงเหลืออยู่จะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นอีกครั้ง หากผู้ป่วยทำงานอย่างหักโหมจนไม่มีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ จะทำให้ภูมิร่างกายลดต่ำลง ซึ่งจะเป็นตัวเสริมให้เชื้อแบคทีเรียเพิ่มมากขึ้นอย่างรุนแรงและแพร่กระจายไปที่วักระเพาะปัสสาวะ รวมทั้งแพร่ทะลักออกมาจนกระจายไปถึงท่อไต และเกิดการอักเสบมากขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นโรคกรวยไตอักเสบฉับพลันไปในที่สุด

เรื่องของการกลั่นปัสสาวะ การดื่มน้ำน้อย และอาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับระบบทางเดินปัสสาวะ จึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะผู้หญิงที่ทำงานในออฟฟิศ ต้องหมั่นสังเกตตัวเอง เพราะหากปล่อยให้มีกรวยไตอักเสบของกระเพาะปัสสาวะและโรคลุกลามแล้วจะยิ่ง

อันตราย เพราะอะไร เพราะว่าสรีระของเพศหญิงนั้น จะมีอวัยวะ 3 อย่างอยู่ใกล้เคียงกัน คือ ช่องปัสสาวะ ช่องคลอด และทวารหนัก เวลาที่มีการอักเสบแบคทีเรียซึ่งอยู่ในทวารหนักอาจจะลามมาอยู่ถึงช่องคลอด จากนั้นก็อาจจะลามไปถึงท่อปัสสาวะแล้วเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะ ก่อนที่จะมีการอักเสบ มีอาการปวดหรือแสบขณะปัสสาวะ หากไม่ได้รับการรักษา เชื้อแบคทีเรียจะลามขึ้นไปสู่ท่อไตและกรวยไตส่งผลให้เกิดการอักเสบที่ไต ทำให้เป็นไข้ ปวดหลัง และถ้าเป็นมากๆ แบคทีเรียจะเข้าสู่กระแสเลือดทำให้เสียชีวิตได้



สรีระอวัยวะขับถ่ายของเพศหญิงเอื้อต่อการติดเชื้อแบคทีเรียจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอดและแพร่ไปในกระเพาะปัสสาวะ

■ วิธีการรักษา

ในแต่ละปีจะมีผู้ป่วยสตรีจำนวนหลายหมื่นคนที่เป็โรคกรวยไตอักเสบฉับพลัน อันเนื่องมาจากเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ดังนั้นเมื่อเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบแล้ว ถึงแม้ว่าจะเป็นระยะเริ่มแรกก็ควรจะต้องทำตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดและรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ

■ รู้ไว้ ไกลโรค

1. อย่ากลั้บปัสสาวะ ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน
2. หลีกเลียงการเข้าห้องน้ำที่สกปรก ไม่ถูกสุขลักษณะ
3. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง อย่าให้ภูมิคุ้มกันทานต่ำ
4. เมื่อเป็นโรคประจำตัวแล้วมีลักษณะตกขาว ให้รับรักษา
5. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยน้ำจะดีกว่าการใช้กระดาษทิชชู



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ชูศักดิ์ งามโพบูลย์
สูตินรีแพทย์
ประจำโรงพยาบาลพญาไท 1



มดลูกงতা

วรรณาสาวออฟฟิศวัย 55 ปี มีงานอดิเรกที่โปรดปรานคือตระเวนกินอาหารตามร้านต่งๆ กับเพื่อนๆ ดูเหมือนชีวิตจะมีความสุขอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นปัญหาการขับถ่ายเพราะมีปัญหาท้องผูกมาตั้งแต่สมัยยังสาว และอาการจะรุนแรงติดต่อกันนานนับสัปดาห์

วันหนึ่งวรรณานั้ได้รับประทานอาหารกับเพื่อน ณ ร้านอาหารแห่งใหม่ ในขณะที่กำลังสนุกสนานกันอยู่นั้น เธอรู้สึกปวดบัสสาวะจึงขอตัวไปเข้าห้องน้ำ แล้วกลับมานั่งรับประทานต่อ แต่ก็ไม่สามารถรับประทานอย่างมีความสุขได้เนื่องจากปวดบัสสาวะบ่อยครั้งมาก เธอจึงต้องลุกเข้าห้องน้ำอย่างมาราธอน ภายใน 1 ชั่วโมง เธอลุกไปเข้าห้องน้ำถึง 3 ครั้ง

ครึ่งปีผ่านไป ขณะที่วรรณาเล่นแบดมินตันกับหลานสาวอยู่ จู่ๆ ก็มีบัสสาวะไหลออกมาโดยไม่รู้ตัว ด้วยความอาย เธอจึงไม่บอกเรื่องนี้ให้ใครรู้ แต่หลังจากนั้นมาเธอมักมีอาการบัสสาวะราดบ่อยมาก จนเธอไม่กล้าออกนอกบ้าน และยังมีความผิดปกติอีกอย่างคือ เมื่อเธอลุกยืนขึ้นจากเก้าอี้ เธอรู้สึกเหมือนมีอวัยวะบางอย่างในท้องถูกดึงลงต่ำ วรรณาเริ่มกังวลมากขึ้นแต่ก็ยังอายุไม่กล้าที่จะไปตรวจที่โรงพยาบาล

2 เดือนผ่านไป เธอเริ่มรู้สึกว่าบางอย่างซึ่งมีลักษณะเหมือนลูกปิงปองยื่นโผล่ออกมาจากบริเวณง่ามขา จนกระทั่งผ่านไปอีก 2 เดือน ขณะวรรณาฉลองวันเกิดอยู่กับเพื่อนๆ แม้เธอจะมีอาการบัสสาวะราดอยู่บ่อยครั้งแต่ก็ไม่มีบัสสาวะออกมา แถมยังปวดท้องอย่างรุนแรงด้วย เธอเป็นโรคอะไรกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

สตรีในวัยหมดประจำเดือน โดยเฉลี่ยอยู่ที่อายุ 48 ปี เนื่องจากหมดประจำเดือนแล้ว กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวกับการสืบพันธุ์จะหย่อนคล้อย และยังมีพบผู้ป่วยโรคนี้ในกลุ่มผู้เป็นโรคท้องผูก ผู้ยกของหนักเป็นประจำ ผู้มีปัญหาคารคลดบุตรยาก ผู้ที่ไอหรือจามแรงๆ บ่อยครั้ง เพราะเท่ากับไปเพิ่มความดันในช่องท้อง จนไปกดมดลูกลงต่ำ

อาการที่พบบ่อย

ปัสสาวะรดบ่อยครั้ง แต่เมื่อปวดแล้วไปเข้าห้องน้ำ กลับไม่มีปัสสาวะไหลออกมา รู้สึกเหมือนมีอวัยวะบางอย่างภายในท้องถูกดึงต่ำลง เริ่มแรกอาจมีอาการหน่วงๆ ท้องเวลาเกร็ง ปวดเหมือนปวดประจำเดือน ในกรณีที่เป็นมากจนถึงระยะที่ 4 คือมดลูกหลุดออกมาเลยทั้งอัน ซึ่งจะดึงอวัยวะข้างๆ ลงมาด้วย จะปวดมาก และตามมาด้วยอาการขาดเลือด



มดลูกได้เคลื่อนที่ไหลออกมาทางช่องท้อง



เมื่อความยืดหยุ่นของ Pelvis Bottom Muscle ลดน้อยลง จะทำให้มดลูกหรือกระเพาะปัสสาวะเคลื่อนที่ต่ำลงไปช่องคลอด

ลักษณะของโรค

มีอาการปัสสาวะรดบ่อยครั้ง มดลูกไหลออกมานอกช่องคลอด

โรคนี้เรียกว่า โรคมดลูกตกลงต่ำ (Genital Prolapsed) เกิดจากการที่มดลูกเคลื่อนที่ไหลออกมาทางช่องท้อง เนื่องจากภายในอุ้งกระตุกเชิงกรานระดับประมาณนั้นเวลานั้นมีกล้ามเนื้อชนิดหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายเปลญวน เรียกว่า Pelvis Floor รองรับอวัยวะในช่องท้องอยู่ในสตรีที่เคยมีบุตรมาแล้ว เมื่อถึงช่วงหมดประจำเดือน ความยืดหยุ่นของ Pelvis Floor จะลดน้อยลง กระเพาะปัสสาวะก็จะผิดรูป เลื่อนต่ำลงมา มดลูกก็จะเลื่อนตามลงมาที่ช่องคลอด

โรคนี้ไม่ได้เกิดเฉพาะกับสตรีที่เคยมีบุตรแล้วเท่านั้น แต่ยังมีสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้เกิดโรคนี้ด้วย เช่น ท้องผูก ซึ่งคนที่ท้องผูกมาเป็นเวลานาน การเบ่งจะเพิ่มความดันในช่องท้อง เมื่อความดันในช่องท้องเพิ่มบ่อยๆ มดลูกจะเคลื่อนตัวตกลงมา เมื่อมดลูกเคลื่อนตัวลงมาจะไปกดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เกิดอาการปัสสาวะรดขึ้น และเมื่อมดลูกไหลออกมานอกช่องคลอดแล้ว ผู้มีอาการมักกดมันให้กลับเข้าไปที่เดิม โดยคิดว่าอาการดังกล่าวไม่มีอันตราย โดยหารู้ไม่ว่า การเคลื่อนตกลงมาของมดลูกทำให้กระเพาะปัสสาวะมีรูปทรงที่ผิดปกติ จนปัสสาวะไม่สามารถถูกขับถ่ายออกมาได้ จึงเกิด

โรคมดลูกลงต่ำ เป็นโรคที่สตรีเป็นกันมาก ในประเทศแถบตะวันตก ครึ่งหนึ่งของสตรีที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปจะเป็นโรคนี้

■ วิธีการรักษา

ถ้าเป็นเบื้องต้น รักษาโดยการออกกำลังกาย ความรุนแรงของโรคมี 4 ระยะ วิธีการรักษาในแต่ละระยะก็จะแตกต่างกันไป ถ้ามดลูกเคลื่อนลงมา นิดหน่อยเรียกว่าระยะที่ 1 ซึ่งจะเคลื่อนออกมา เวลาที่เราเบ่ง ระยะที่ 2 จะเคลื่อนมาอยู่บริเวณปากช่องคลอด แต่ยังไม่โผล่พ้นออกมา ระยะที่ 3 คือโผล่พ้นออกมานอกช่องคลอด ส่วนระยะที่ 4 คือมดลูกหลุดออกมาทั้งอัน ต้องรักษาโดยการผ่าตัด

การคั่งของปัสสาวะในที่สุด

ปัญหาสำคัญคือ เมื่อเกิดอาการขึ้นผู้ป่วยมักไม่ไปหาหมอเพราะอาย จนอาการรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ จริงๆ แล้วหากได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ก็สามารถรักษาให้หายเป็นปกติได้

■ รู้ไว้ ไหลโรค

1. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากการท้องผูก คนที่ท้องผูกเป็นประจำควรดื่มน้ำเยอะๆ ทานผักผลไม้เป็นประจำ
2. วิธีออกกำลังกายกล้ามเนื้อ Pelvis Floor ให้มีบทวารหนัก เกร็งไว้ประมาณ 3 ครั้งต่อวัน ทำเวลาไหนก็ได้



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ธิตกรณ์ วาณิชกุล
หัวหน้าศูนย์สุขภาพหญิง
โรงพยาบาลพญาไท 2

เส้นเลือดลำไส้อุดตัน



เอมอร อายุ 48 ปีสามีของเธอได้เสียชีวิตไปเมื่อ 20 กว่าปีก่อน ทำให้เธอต้องอยู่คนเดียวมาโดยตลอด ด้วยความเหงาเธอจึงอยากมีชีวิตคู่ วันหนึ่งเธอไปงานเลี้ยงโต๊ะแชร์ และที่นั่นทำให้เธอพบพรเทพ ผู้ชายในอุดมคติ ซึ่งเป็นผู้อำนวยการบริษัทผลิตรองเท้าส่งออก เธอคิดว่าสำหรับคนที่ไม่มีสวยและไม่เพียงพ้อมอย่างเธอ คงลงเอยกับเขาได้ยาก

2 เดือนถัดมา พรเทพมาขอความช่วยเหลือจากเอมอรเรื่องหนังสือพิมพ์ที่เธอมาทำรองเท้า เอมอรช่วยเหลือกระทั่งงานเสร็จเรียบร้อย พรเทพจึงนัดเลี้ยงทานข้าวกับเอมอร ทั้งสองตกลงใจคบหากัน แต่แล้วเมื่อกลับมาถึงบ้าน เธอรู้สึกปวดท้องขึ้นมาเรื่อยๆ หลังจากรับประทานอาหาร 30 นาที อาการปวดท้องก็หายเป็นปกติทั้ง

ต่อมาทั้งสองคนเริ่มเจอและทำความรู้จักกันมากยิ่งขึ้น แต่ในวัน หลังจากรับประทานอาหาร เอมอรมักจะมีอาการปวดท้องมากขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่ความสัมพันธ์ของทั้งคู่ดำเนินไปด้วยดีจนตกลงปลงใจแต่งงานกัน กระนั้นอาการปวดท้องก็เกิดขึ้นหลังจากรับประทานอาหารทุกครั้ง เธอคิดจะไปหาหมอ แต่ด้วยยุ่งกับเรื่องแต่งงาน จึงยังไม่มีโอกาสไปโรงพยาบาลเลยสักที

แล้วงานแต่งงานก็มาถึง จู่ๆ อาการปวดท้องก็เริ่มขึ้นและดูเหมือนว่าจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ แต่เนื่องจากวันนี้เป็นวันที่พิเศษที่สุดในชีวิต เธอจึงพยายามอดทนกับความเจ็บปวดนั้นเพื่อให้งานดำเนินต่อไป ทันใดเธออาเจียนและหมดสติจึงถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล เมื่อหมอตรวจดูก็พบความผิดปกติในช่องท้องของเธอ ต้องรับการผ่าตัดอย่างเร็วที่สุด เธอตกอยู่ในสภาพเป็นตายเท่ากัน เกิดอะไรขึ้นกับท้องของเธอ

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่เป็โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ คนอ้วนมาก ๆ คนไม่ว่าอ้วนหรือผอมที่มีคอเลสเตอรอลสูง คนที่อายุมากขึ้น

■ อาการที่พึงระวัง

ปวดท้องหลังมื้ออาหาร ไม่ว่าจะเป็ช่วงเช้า บ่าย หรือเย็น ทานอาหารผิดเวลา เครียดทำให้มีกรดในกระเพาะมาก หิวก็ปวด อิ่มก็ปวด

ลักษณะของโรค

โรคเส้นเลือดลำไส้อุดตัน (Mesenteric Artery Thrombosis) เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ ที่เกี่ยวข้องกับการทานอาหารและขับถ่าย เกิดจากการที่เส้นเลือดที่ลำไส้เลือดมาที่ช่องท้องเกิดการอุดตัน เนื่องจากมีการแข็งตัวและตีบของเส้นเลือดเกิดขึ้นทำให้ลำไส้เปื่อยตาย หากไม่มีการรักษาภายใน 5-10 ชั่วโมงหลังจากที่เกิดโรคนั้นขึ้นจะมีความเสี่ยงต่อชีวิตที่สูงมาก

สาเหตุสำคัญก็คือ การรับประทานตามใจตัวเองมากเกินไป เป็นเรื่องหลักในการเกิดโรคร้ายต่างๆ อีกมาก เพราะเมื่อเราได้รับอาหารมากก็จะเกิดการย่อยอาหารและซึมซับสารอาหารขึ้น จึงจำเป็นต้องมีการนำเลือดเข้ามารับสารอาหารในปริมาณมากและเส้นเลือดที่ทำหน้าที่ลำเลียงเลือดปริมาณมากไปที่ลำไส้ นั้นเรียกว่าระบบหลอดเลือด mesenter artery กรณีที่เกิดการแข็งตัวและตีบของเส้นเลือดขึ้นที่ระบบหลอดเลือด mesenteric artery ทำให้เลือดที่เข้าไปลำเลียงอาหารดูดซับสารอาหารนั้นไม่เพียงพอ ส่งผลให้ลำไส้อยู่ในสภาวะที่ขาดเลือด และอาการที่บ่งบอกถึงความผิดปกติคืออาการปวดท้องหลังมื้ออาหาร

ความน่ากลัวของอาการนี้อยู่ตรงที่เมื่อเวลาการย่อยอาหารเสร็จสิ้นลง ลำไส้ไม่อยู่ในสภาวะขาดแคลนเลือดอีกต่อไป อาการปวดท้องก็จะ



เส้นเลือดหลักที่มาเลี้ยงลำไส้เกิดอุดตันเนื่องจากมีการแข็งตัวของเลือด



ภาวะลำไส้ขาดเลือดทำให้ลำไส้เปื่อยตาย

หายไปด้วย จึงถือเป็นหลุมพรางที่ควรระวัง อาการเส้นเลือดแข็งตัวจะไม่มีอาการแสดงใดๆ สิ่งที่สามารถสังเกตได้ก็คือ อาการปวดท้องที่ไม่ควรมองข้าม เพราะอาจทำให้เส้นเลือดที่แข็งตัวและตีบอยู่แล้วมีอาการหนักขึ้น ในที่สุดเส้นเลือดเกิดการอุดตันอย่างเต็มที่และทำให้ลำไส้เกิดการเน่าเปื่อย เกิดเนื้อตาย ต้องถูกตัดลำไส้ ส่งผลให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมสารอาหารได้อีกต่อไป

การเกิดการอุดตัน ก็เหมือนกับเราถูกบีบคอแล้วรู้สึกทรมานหายใจ ทำให้ปวดจากการบีบตัวของลำไส้ ตอนที่บีบตัวก็จะปวดมาก แต่แต่ละคนจะปวดไม่เหมือนกัน ถ้าปวดในส่วนบนแถวลิ้นปี่จะเป็นการปวดเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ถ้าปวดรอบสะดือจะปวดเกี่ยวกับลำไส้ ถ้าปวดแถวท้องน้อยจะปวดลำไส้ใหญ่ที่เกี่ยวกับการขับถ่ายหรือไส้ติ่งก็เป็นด้านขวา

อาการตีงส่วนใหญ่ันเกิดจากท้องอืดคือมีลมในท้องเยอะมาก หรือว่าอาหารที่ทานไปแล้วไม่ย่อย เหมือนทานอาหารเข้าไป 1 ส่วน แต่มีลมอีก 3 ส่วน สิ่งที่ยังบอกว่ามีภาวะแทรกซ้อนก็คือเริ่มมีลำไส้บวม อุดตัน และเริ่มบีบตัวรุนแรง เวลาบีบตัวก็จะมียู่ 2 อย่างคือ ออกข้างบน คือ อาเจียน ออกข้างล่างคือท้องเสีย และอาจเกิดการคลื่นไส้แล้วไม่มีอะไรออกมาเพราะยังไม่ได้ทานอะไร หรือรู้สึกคลื่นไส้เฉยๆ เพราะลำไส้มีการบีบตัว

ที่เป็นแบบเรื้อรังคือ เส้นเลือดตีบ ตรงส่วนที่กำลังใช้ทานอาหาร เลือดก็จะไปเลี้ยงมากเหมือนตอนที่เราร่วงเลือดก็จะไปที่กล้ามเนื้อ ตอนที่เราทานอาหารเลือดก็ไปที่ลำไส้ นึกถึงสายยางที่มีน้ำไหลมาเยอะๆ พอถูกเหยียบน้ำก็ไหลนิดเดียวไม่พอใช้ บัจจัยที่ทำให้เป็นคือ โรคเส้นเลือดแดงแข็งและตีบทั่วตัว คนที่มีไขมันในเลือดสูง มีโอกาสที่ไขมันจะไปเกาะตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้รูเส้นเลือดเล็กลง ความ

ยืดหยุ่นเสียไป เลือดผ่านไม่ได้หรือไม่พอ

ถ้าเลือดไปเลี้ยงลำไส้ไม่ได้ก็เกิดตีบแล้วจะทำให้ลำไส้ตาย ถ้าเลือดไม่ไปเลี้ยงลำไส้ 3 ชั่วโมง ผิวเยื่อของลำไส้จะเริ่มลอก ถ้าขาดเลือด 6 ชั่วโมง ตัวลำไส้จะเริ่มแสดงอาการขาดเลือด ถ้าขาดเลือดไปเลี้ยงลำไส้ 12 ชั่วโมงจะทำให้ลำไส้เน่า ต้องตัดทิ้งอย่างเดียว สมัยนี้การแพทย์มีวิวัฒนาการ โดยการใช้เอกซเรย์คอมพิวเตอร์แบบฉีดสีเข้าไปในเส้นเลือดเป็นการวินิจฉัยอย่างเต็มที่ถูกต้อง แม่นยำและเห็นผล

■ วิธีการรักษา

การทำบอลลูน และการทำบายพาส

■ รั่ว ไกลโรค

1. เปลี่ยนวิธีทานอาหาร เลือกชนิดอาหาร
2. เปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน
3. ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.สราวุธ อนันตะเศรษฐกุล
แพทย์ประจำศูนย์ศัลยกรรม
โรงพยาบาลพญาไท 1



ขวัญข้าว อายุ 28 ปี เป็นคอลัมน์นิสต์ที่เขียนบทความสุขภาพประจำนิตยสารแห่งหนึ่ง ในแต่ละวัน งานของเธอจะยุ่งมากจนมีผลทำให้เธอเกิดอาการที่เป็นประจำคือ อาการเข้ารีต ตอนเช้าเธอต้องเข้าห้องน้ำปัสสาวะถึง 3 ครั้ง

3 เดือนต่อมา อาการผิดปกติใหม่ก็เกิดขึ้น อยู่ดีๆ เธอรู้สึกปวดปัสสาวะอย่างมากจนต้องรีบเข้าห้องน้ำทันที โดยที่ยังไม่ทันได้ซักทักหาแพทย์ที่มานั่งรอเธอเพื่อขอแต่งงาน เธออีดีอดจนแทบไม่ไหว โชคดีที่เธอเข้าห้องน้ำทันอย่างหวุดหวิด ทว่านั่งกับที่ได้ไม่เท่าไร ยังไม่ทันได้คุย เธอก็รู้สึกปวดปัสสาวะขึ้นมา จึงต้องขอตัวไปเข้าห้องน้ำอีก ความจริงความถี่ในการเข้าห้องน้ำของเธอก็ยังไม่ลดลง และปัญหาของเธอคือ ระยะเวลาที่เธอสามารถนั่งปัสสาวะได้เริ่มลดน้อยลงทุกที ทำให้ปัสสาวะราดบ่อยครั้ง

ทั้งๆ ที่ขวัญข้าวควรจะรีบไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลโดยเร็ว แต่เธอกลับอายและไม่กล้าไปหาหมอ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ออฟฟิศวันนั้น แม้ขวัญข้าวที่เพิ่งปัสสาวะมาได้สักครู่ แต่เธอก็รู้สึกอยากเข้าห้องน้ำอีกครั้ง แพทย์ของเธอถือช่อดอกไม้มาขอเธอแต่งงานท่ามกลางเพื่อนๆ รุมล้อมให้กำลังใจ ขวัญข้าวเงินอวย พักหน้า รับช่อดอกไม้ เป็นเพราะความตั้งใจทำให้เธอเลิกคิดเรื่องอาการเข้ารีตไปชั่วคราว จนในที่สุดเธอปัสสาวะราดตรงนั้น โดยไม่ว่าจะพยายามเท่าใดก็ไม่สามารถยับยั้งได้ เกิดอะไรขึ้นกับเธอ

■ กลุ่มเสี่ยง

คนอ้วนที่มีน้ำหนักเกินมาก ผู้มีโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ พบได้ตั้งแต่อายุ 18 - 80 ปี แต่ที่พบมากมักอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป

■ อาการที่พึงระวัง

ปวดปัสสาวะบ่อยกว่าเดิม มักรู้สึกอั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปวดปัสสาวะถี่ขึ้น

ลักษณะของโรค

โรค Overactive Bladder นี้เป็นอาการกลั่นปัสสาวะไม่อยู่แบบปัจจุบันทันด่วน ที่กระเพาะปัสสาวะมีปฏิกิริยาไวต่อความรู้สึกมากอันไม่อยู่ถึงขั้นปัสสาวะราดได้โดยง่าย

ลักษณะสำคัญของโรคนี้คือ จะรู้สึกปวดปัสสาวะบ่อยมากกว่า 8 ครั้งขึ้นไปต่อวัน และจะรู้สึกปวดปัสสาวะจนอั้นไม่ไหว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง สาเหตุของการเกิดโรคนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่มีความเป็นไปได้ว่าอาจเกี่ยวข้องกับ ความดันเลือดสูงและโรคหลอดเลือดแดงแข็ง

เมื่อเกิดความดันในเลือดสูง หรือเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมองผิดปกติไปจากโรคหลอดเลือด ทำให้มีผลส่งต่อไปที่กระเพาะปัสสาวะ ให้สมองสั่งการไปยังกระเพาะปัสสาวะแบบไม่สอดคล้องกัน ทำให้ไม่สามารถกลั่นปัสสาวะได้ จึงเกิดอาการปัสสาวะราด

สิ่งที่น่ากลัวที่สุดสำหรับโรคนี้ก็คือ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ส่วนใหญ่มักจะไม่ทราบว่าตนเองเป็น มักจะเข้าใจไปเองว่าอาการปัสสาวะบ่อยเกิดจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงไม่ไปตรวจที่โรงพยาบาล

โรคนี้เกิดการบีบตัวของกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอย่างผิดจังหวะเวลาอันควร ซึ่งอาจจะเกิดจากการที่กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะไวเกินไป หรือจากการมีกระแสประสาทที่ส่งผ่านมาทางใดทางหนึ่งซึ่งเป็นเส้นทางผิดปกติ ตรงไป

กระตุ้นกระเพาะปัสสาวะเลย โดยโรคนี้เราจะพบว่า บางคนปวดอยู่ในระดับพอกกลั้นได้ แต่เพียงแค่นี้ก็ถึงที่หมายเท่านั้น ก็จะกลายเป็นกลั่นไม่อยู่ขึ้นมาทันที บางคนได้ยินเสียงน้ำก็ก้อไหลไม่ได้ เป็นต้องปัสสาวะราด บางคนล้างมือเป็นไม่ได้ บางคนโดนอากาศเย็นเป็นไม่ได้ จะปวดขึ้นมาทันทีทันใด บางคนถูกกระตุ้นโดยเครื่องดื่มหรืออาหารบางชนิด ตัวอย่างเครื่องดื่มที่พบว่า มีผลกระทบมาก อย่างเช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลมทั้งหลาย จึงควรหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้

ผู้ชายก็สามารถเป็นได้โดยมีอัตราการเกิดพอๆ กัน แต่ผู้ชายอาการจะไม่ชัดเจนเท่า เพราะมีท่อปัสสาวะที่ยาวกว่า ทำให้กลั่นปัสสาวะได้ยาวนานกว่าด้วย อันนี้เป็นความได้เปรียบเชิงสรีระ ส่วนผู้หญิงนั้น ถ้ากระเพาะปัสสาวะบีบตัวแล้วก็มีแต่กล้ามเนื้อหูรูดคุมทางออกไว้เพียงด้านเดียว จึงเกิดปัสสาวะราดได้ง่ายกว่า

ข้อแนะนำสำหรับคนเป็นโรคนี้คือ การออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ให้ผู้ป่วยฝึกขมิบก้น เหมือนการยกอวัยวะส่วนท้องโดยยกขึ้นมาและขมิบก้นไว้ จะมี 2 จังหวะ โดยจังหวะแรกขมิบก้นไว้แล้วนับในใจ 1-2-3-4-5 แล้วเริ่มคลายและขมิบก้นอีก โดยขมิบก้นแล้วนับ 1 แล้วปล่อย ทำซ้ำ 5 ครั้ง คือ 1 รอบ วันหนึ่งทำประมาณ 30-40 รอบ สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ เป็นการช่วยฝึกกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกรานให้แข็งแรงขึ้น

การปัสสาวะนั้น โดยปกติคนเราไม่ควรปัสสาวะถี่กว่า 8 ครั้งต่อวัน ตอนกลางคืนก็ไม่ควรลุกขึ้นมาปัสสาวะเกิน 2 ครั้ง แต่ทั้งหมดขึ้นอยู่กับว่าคุณคนนั้นดื่มน้ำมากน้อยแค่ไหน โดยผ่านการตรวจปัสสาวะก็สามารถหาความเข้มข้นได้ ถ้าปัสสาวะบ่อยมาก แต่ตรวจปัสสาวะแล้วพบว่ามีความเข้มข้นอยู่ในเกณฑ์ปกติ ก็หมายความว่าสาเหตุไม่ใช่การดื่มน้ำมาก เพราะบางคนดื่มน้ำ 4-5 ลิตร ก็ต้องปัสสาวะบ่อยเป็นธรรมดา ไม่ใช่ภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินแต่อย่างใด

อีกภาวะหนึ่งก็คือ เมื่อไอหรือจามแล้วมีปัสสาวะเล็ดโดยที่ไม่ได้ปวดปัสสาวะอยู่ก่อน มักเกิดในผู้หญิงสูงอายุที่มีบุตรหลายคน มักจะได้ยินว่าเวลาออกกำลังกายจะมีปัสสาวะเล็ด แต่คนไข้จะบอกว่าไม่ได้ปวด คือไอแล้วมีปัสสาวะออกมา ต่างจากภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินซึ่งจะปวดปัสสาวะ แต่บางคนก็มีโอกาสเกิดทั้งสองภาวะนี้ร่วมกัน



เมื่อเกิดความดันเลือดสูงหรือเส้นเลือดแข็งตัวจะส่งผลไปยังเส้นเลือดในสมอง ทำให้ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ จึงเกิดอาการปัสสาวะราด

■ วิธีการรักษา

ออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ด้วย การขมิบกัน รับประทานยา หรือผ่าตัดแก้ไข

■ รั่ว ไกลโรค

ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานๆ หรือบ่อยครั้ง



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.วิเชียร กมลพรวิจิตร
ศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ
โรงพยาบาลพญาไท 2

กระเปาะทวารหนัก



น้ำ สาววัย 30 ปี ผู้หญิงแกร่งที่ทำงานและดูแลลูกสาวคนเดียวแต่เพียงลำพัง เธอใช้ชีวิตอย่างรีบเร่งจนแทบจะไม่มีเวลารับประทานอาหารเข้า ทุกวันต้องเสียเวลาไปกับการเข้าห้องน้ำเป็นเวลานานกว่าปกติ เพราะมีอาการท้องผูกเรื้อรังเป็นเวลานาน ทำให้มาทำงานสายบ่อยครั้ง แม้แต่ขณะกำลังนั่งทำงาน หากปวดท้องอยากลุกไปเข้าห้องน้ำ เธอก็ต้องอั้นไว้เพื่อรีบทำงาน ครั้นเมื่อถึงเวลาเข้าห้องน้ำ กลับมีอาการปวดอยากถ่ายแต่ก็ถ่ายไม่ออกเสียแล้ว จึงต้องนั่งส้วมเป็นเวลานาน

วันหนึ่งขณะที่เธอเข้าห้องน้ำหลังจากที่ไม่ได้ถ่ายมาเป็นเวลา 5 วัน เธอรู้สึกว่ายังมีอุจจาระหลงเหลืออยู่เหมือนยังถ่ายไม่เสร็จ วันต่อมาขณะที่กำลังนั่งถ่าย เธอรู้สึกเหมือนมีอะไรบางอย่างที่รบกวนรบกวน ลักษณะเป็นลูกกลมๆ ขนาดเท่าลูกปิงปอง เธอสงสัยว่าต้องมีอะไรผิดปกติแน่นอน จึงใช้กำลังเบ่งสุดแรง แต่ก็ไม่หาย หลังเหตุการณ์วันนั้นเมื่อรู้สึกว่ามีอุจจาระหลงเหลืออยู่ในช่องท้อง เธอต้องเข้าห้องน้ำทันที แต่ต้องวิ่งเข้าห้องน้ำบ่อยมากขึ้นทุก 20-30 นาที เพราะอั้นไว้ไม่อยู่ โดยเป็นติดต่อกันหลายครั้งในแต่ละวัน เรื่องนี้เริ่มสร้างปัญหาให้กับเธอมากขึ้น เธอไม่อยากไปโรงพยาบาลเพราะถ้าเล่าให้หมอฟังก็ดูเป็นเรื่องน่าอาย จนอาการทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เธอจึงตัดสินใจไปพบหมอ และได้ทราบอาการที่เกิดขึ้นว่าเป็นอาการของโรค "กระเปาะทวารหนัก"

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่าย โดยเฉพาะผู้หญิงที่ขบอั้นปัสสาวะไว้นานๆ เช่น กลัวว่าห้องน้ำไม่สะอาด หรือมีงานติดพันจนไม่มีเวลาร่างเข้าห้องน้ำบ้างที่ปวดเมื่ออั้นไว้บ่อยๆ นานจนชิน ทำให้ท้องผูก การขับถ่ายแต่ละครั้งจึงต้องเบ่งนาน

■ อาการที่พึงระวัง

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่ชอบรับประทานอาหารมื้อเช้า เข้าห้องน้ำทุกครั้งเมื่อรู้สึกอยากถ่าย และต้องเบ่งอย่างรุนแรงเป็นเวลานานในขณะที่ขับถ่าย เป็นสัญญาณบอกเหตุว่า คุณกำลังเข้าใกล้อาการของโรคกระเปาะทวารหนัก

ลักษณะของโรค

ระหว่างช่องคลอดกับทวารหนักจะมีกล้ามเนื้ออยู่ เมื่อผู้หญิงตั้งครรภ์ กล้ามเนื้อส่วนนี้จะยืดออก เพราะฉะนั้นหลังคลอดแล้วกล้ามเนื้อส่วนนี้จะไม่แข็งเหมือนปกติ เมื่อมีอาการท้องผูกและเบ่งอุจจาระแรงๆ ทวารหนักจะบวมขยายทำให้อุจจาระที่ลำเลียงออกมาเลื่อนไปเบียดช่องคลอด ทำให้ขี้ถ่ายลำบาก และขี้ถ่ายออกมาได้น้อย บางคนเป็นโรคท้องผูก แต่กล้ามเนื้อมัดไม่หย่อนจึงรู้สึกปวดอยากถ่ายอยู่ตลอดเวลา และขณะที่เบ่งอุจจาระก็จะไปกระตุ้นกระเพาะให้ยื่นออกมา ทำให้อุจจาระออกมาผิดทาง รู้สึกเหมือนอุจจาระมากระจุกอยู่ที่ก้น บางคนถึงขนาดต้องเอานิ้วเข้าไปล้วงในก้นหรือกดหน้าท้อง



ลำไส้ใหญ่เกิดอาการบวมและขยายตัวขึ้น



ทิศทางกลำเลียงอุจจาระไม่ไปในทิศทางที่ควรจะเป็น การเบี่ยงไปทางช่องคลอดทำให้ถ่ายได้ในปริมาณเล็กน้อย

■ วิธีการรักษา

วิธีที่พิสูจน์ได้ง่ายที่สุดคือ การเอกซเรย์โดยการสวนแป้งแล้วให้กลับไปนั่งถ่าย ขณะถ่ายกระเพาะก็จะยื่นออกมา เรียกกว่าการทำดีพีโคกราฟี (defecography) เป็นวิธีที่ทำไม่ยาก เวลานั้นถ่าย เวลาปวดถ่าย ให้เอานิ้วดันเข้ามาที่บริเวณช่องคลอด แล้วดันกลับเข้าไปทางกันเพื่อให้อุจจาระวิ่งไปถูกทางและดันออกมาได้ ส่วนวิธีตรวจของหมอนั้นนอกจากใช้วิธีตามอาการจากผู้ป่วยแล้ว จะมีการตรวจทางทวารหนักโดยใช้นิ้วชี้คลำหาและตรวจทางช่องคลอด

■ รั่ว ไนโตรเจน

ทำนั่งถ่ายอุจจาระที่ถูกวิธีคือ นั่งยองๆ เพราะการนั่งยองทำให้ลำไส้ตรงขับถ่ายอุจจาระออกมาได้ง่าย ไม่ควรเบ่งขณะขับถ่าย ถึงจะถ่ายไม่ออกก็ไม่ควรเบ่ง เพราะความเป็นจริงนั้นอุจจาระของคนเราจะไม่ออกมาหมด 100% ทุกครั้งที่ขับถ่าย และนอกจากไม่ควรเบ่งแล้วก็ต้องไม่อั้นถ่ายด้วย เพราะจะทำให้อุจจาระตกค้าง ถ่ายไม่ออกและกลายเป็นโรคท้องผูกในที่สุด



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พล.ต.รศ.นพ.ปริญญา ทวีชัยการ
หัวหน้าศูนย์ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก
โรงพยาบาลพญาไท 1 และ 2



บิก อายุ 31 ปี เป็นคนนิสัยร่าเริง สนุกสนาน และเป็นคนทานเก่ง แต่ไม่ใส่ใจสุขภาพของตัวเอง สังเกตได้จากรูปร่างที่อ้วนท้วนขึ้น จนโดนแฟนสาวชู้ว่าหากอ้วนกว่านี้จะขอเลิก ทำให้เขาเริ่มคิดหันมาออกกำลังกายบ้าง ทว่าเขาก็รู้สึกปวดเข่าขึ้นเฉยๆ ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ใช้แรงอะไรเลย

เมื่อคิดได้ว่าตัวเองต้องดูแลรูปร่างมากขึ้นจึงไปออกกำลังกาย เล่นแบดมินตันกับแฟนสาว แม้เขาจะไม่ได้ออกกำลังกายเลย แต่ก็ยังตีชนะแฟนได้ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจจนลืมความเหน็ดเหนื่อยไปสนิท ทันใดเขาเริ่มรู้สึกปวดเข่าขึ้นมาเหมือนทุกครั้ง แต่คิดว่าเป็นเพราะออกแรงมากเกินไป จึงไม่ใส่ใจอะไร

กระทั่งตกเย็น เขาก็ลืมหอการปวดนั้นไปสิ้น และออกไปเดินเล่นซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า เขาก็ของพระพุทธรูปและเดินกระหืดกระหอบตามแฟน เขาเหนื่อยจนไม่สามารถเดินต่อไปได้ จึงนั่งพักจังหวะที่ลุกขึ้นนั่นเอง เขารู้สึกถึงความเจ็บที่เอาจังขาอย่างรุนแรงจนไม่สามารถยืนได้ ความเจ็บปวดค่อยๆ ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จากเอวลามมาถึงที่ท้อง เมื่อแฟนสาวหันมาเห็นจึงตกใจและรีบพาบิกส่งโรงพยาบาล แล้วก็ได้พบกับสิ่งที่ไม่คาดคิด

อาการป่วยของบิกมาจากการเป็นโรคนี้ไว้ในทางเดินปัสสาวะนั้นเอง

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่ดื่มน้ำน้อย ร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอในแต่ละวัน รวมทั้งผู้ที่ทานอาหารบางอย่างมากหรือบ่อยจนเกินไป ทำให้ร่างกายรับแร่ธาตุหรือสารเคมีมาสะสมอยู่ในปัสสาวะในปริมาณมาก เช่น บางคนทานแคลเซียมมากเพราะเห็นว่าช่วยบำรุงกระดูก บางคนทานวิตามินเสริมหลายๆ ชนิดจนมากเกินไป จึงอาจเข้าไปสะสมและตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วได้ หากพิจารณาช่วงอายุและเพศแล้วพบว่า โรคนี้เป็นในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง เด็กก็สามารถเป็นได้ แต่โอกาสเกิดนั้นน้อยกว่า



อาการที่พบบ่อย

ปวดท้องบริเวณสีข้างซ้ายหรือขวา ปวดรุนแรงบริเวณท้องน้อยทางด้านหน้า และอาการปวดนั้นมักเกิดในตอนกลางคืน ช่วงดึก ๆ



เมื่อไม่สามารถขับของเสียได้ จะทำให้ของเสียสะสมในไตและทางเดินปัสสาวะ กระทั่งของเสียนั้นขยายใหญ่ขึ้นจนกลายเป็นนิ่ว



ก้อนนิ่วสะสมเป็นก้อนใหญ่ จนไปอุดตันทางเดินปัสสาวะ

ลักษณะของโรค

โรคนี้พบบ่อยในคนที่มีน้ำหนักเกิน มีตั้งแต่ขนาดเล็กๆ เพียง 1-2 มิลลิเมตร ไปจนถึงใหญ่เท่ากำปั้น ซึ่งเป็นขนาดที่มักจะพบอยู่ในอวัยวะที่มีพื้นที่กว้าง เช่น ไต กระเพาะปัสสาวะ สัญญาณที่เป็นอาการเตือนให้รู้ ได้แก่ อาการเจ็บเอว ซึ่งไม่ใช่ความเจ็บปวดของเอวแต่อย่างใด แต่เป็นความเจ็บเนื่องจากเกิดความผิดปกติที่ไต อย่างเช่นกรณีของบีกที่รู้สึกเจ็บอย่างรุนแรงจนไม่สามารถยืนได้ สาเหตุนี้มักเกิดจากการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเช่นการออกกำลังกายเกินกำลัง และหัวของหนักทำให้เสียเหงื่อมาก จนร่างกายขาดแคลนน้ำ ปริมาณน้ำที่มีอยู่ไม่เพียงพอที่จะใช้ขับปัสสาวะให้กวาดของเสียออกไป เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงทำให้เกิดการสะสมของสารต่างๆ ในทางเดินปัสสาวะ นานเข้าก็จับตัวขยายใหญ่ขึ้น จนกลายเป็นก้อนนิ่วขนาดใหญ่ที่ทางเดินปัสสาวะ จนเกิดความเจ็บปวดขั้นรุนแรงขึ้น

โรคนี้วินิจฉัยได้แม้รักษาได้ แต่หากปล่อยทิ้งไว้นานก็อาจมีอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต อย่างเช่นที่เป็นข่าวเมื่อเร็วๆ นี้ ที่ Mariana bridida costanางแบบชาวบราซิลเป็นนิ่วในไตแล้วปล่อยทิ้งไว้นานจนเกิดการอักเสบจนเชื้อโรคลามกระจายเข้าสู่กระแสเลือด การอักเสบทำให้มือและเท้าขาดเลือดจนมือเท้าเน่าถึงกับต้องตัดมือตัดเท้า และเสียชีวิตในที่สุด



■ วิธีการรักษา

ทำได้โดยใช้คลื่นกระแทก ช็อกเวฟ เล็งโฟกัสไปที่ตัวนิ่วให้เกิดการกระแทกเพื่อให้นิ่วแตกเป็นผงเล็กๆ เพื่อง่ายต่อการที่จะเคลื่อนตัวหลุดไหลออกมาตามปัสสาวะ ถ้าในกรณีที่มีนิ่วขนาดใหญ่เกินไป ก็จะใช้วิธีการส่องกล้อง โดยเจาะที่หลังบริเวณไต แล้วเอากล้องเข้าไปคีบออกมา

■ รู้ไว้ ไก่โรค

1. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน ผู้ชายควรดื่มน้ำวันละประมาณ 2-3 ลิตร โดยดูกิจกรรมที่ทำแต่ละวัน เช่น ออกกำลังกายมากก็ควรดื่มน้ำมากขึ้นตามไปด้วย ส่วนผู้หญิงเฉลี่ยน้ำหนักตัวอยู่ที่ประมาณ 40-50 กก. ควรดื่มน้ำวันละประมาณ 2-2.5 ลิตร
2. การดื่มน้ำมากช่วยทำให้ไม่เกิดโรคนิ่ว แต่อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ดื่มมากเกินไป เพราะจะมีผลเสียกับเช่นเดียวกัน เพราะร่างกายของคนเรานั้น สารเคมีในเลือดต่างๆ ต้องการสมดุล การดื่มน้ำในปริมาณที่มากเกินไปก็จะทำให้ความเข้มข้นและความสมดุลของเกลือแร่เจือจางลงไป ซึ่งจะทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายผิดปกติได้



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.พรพงษ์ เลิศวิระศิริกุล
หัวหน้าศูนย์ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะและโรคนิ่ว
โรงพยาบาลพญาไท 3

พนักงาใล้อกเสบ



ชาญชัยเป็นคนอารมณ์ดี ชอบพาครอบครัวไปทานอาหารที่ร้านข้างนอก เขาดื่มเหล้าและมักผายลมเป็นประจำ ทั้งเหม็นและสร้างความครึ้มครื้นให้ทั้งลูกชายและตัวเขาเอง

เมื่อจบมือนั้น เข้าวันรุ่งขึ้นเขารีบวิ่งเข้าห้องน้ำเพราะอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เขาเข้าใจว่าอาการท้องเสียเป็นประจำนั้นเกิดขึ้นจากการดื่มเหล้ามากเกินไปนั่นเอง แต่ก็ไม่ได้ใส่ใจแต่อย่างใด และเมื่อเข้ทำงาน ในห้องประชุมเขาไม่สามารถลุกออกไปเข้าห้องน้ำได้ จะผายลมก็ไม่ได้ เมื่อต้องทนนั่งไปนานๆ ก็ยิ่งทำให้อาการท้องอืดแน่นทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกที

เมื่อเสร็จสิ้นการประชุม เขารีบวิ่งเข้าห้องน้ำเพื่อผายลม คราวนี้ทั้งดั่งและยาวนานกว่าปกติ แต่ไม่มีการขับถ่ายใดๆ เลย

ผ่านพ้นไปได้ 2 วัน จากที่มีอาการท้องเสีย กลับกลายเป็นท้องอืด ถ่ายไม่ออกเสียแล้ว เขาจึงรู้สึกไม่ค่อยสบายตัว จึงต้องนอนพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ทว่าคืนนั้นเขาเกิดปวดท้องขึ้นมาอย่างรุนแรง และต้องรีบไปหาหมอที่โรงพยาบาลโดยด่วน

อาการที่เกิดขึ้นนี้ เขาป่วยเป็นโรคอะไร หรือเพียงแคเป็นผลจากการดื่มเหล้าในคืนนั้นกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่ทานอาหารประเภทแป้งและเนื้อสัตว์ไม่ชอบทานผัก และคนที่มื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป

■ อาการที่พึงระวัง

มีอาการท้องผูก ขับถ่ายยาก ผายลมมีกลิ่นเหม็น

ลักษณะของโรค

โรคผนังลำไส้อักเสบ (diverticulitis) โรคนี้เกิดจากการที่มีถุงบางส่วนแยกออกจากโพรงผนังลำไส้ใหญ่ เมื่อมีของเสียต่างๆ เช่น อุจจาระไปติดอยู่ก็อาจทำให้เกิดการอักเสบได้ และหากปล่อยเอาไว้นานอาจทำให้เกิดความรุนแรงขึ้นจนเกิดลำไส้อุดตันและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ลำไส้ใหญ่เป็นเหมือนทรงกระบอกมีความยาวโดยเฉลี่ย 1 เมตรครึ่ง โรคผนังลำไส้อักเสบเกิดจากการที่ลำไส้ใหญ่เกิดการขับถ่ายอุจจาระลำบาก มีการบีบตัวแรง ทำให้ความดันภายในลำไส้ใหญ่สูง ผนังของลำไส้ใหญ่จะมีเนื้อเยื่อ 3 ชั้น เมื่อความดันภายในสูงขึ้น ผนัง 2 ชั้นข้างในจึงโป่งออกกลายเป็นหลุมหรือถุงเว้าเข้าไปในผนังลำไส้ ยิ่งจำนวนหลุมหรือถุงมีมาก โอกาสเกิดการอักเสบก็สูง โรคนี้พบมากในคนที่ทานอาหารประเภทแป้งและเนื้อสัตว์มากซึ่งอาจเป็นกันมากถึงครึ่งหนึ่งของคนอายุ 60 ปี แต่มีเพียง 1 ใน 4 เท่านั้นที่มีอาการ

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้คือ อาการท้องผูก เมื่อมีการสะสมอุจจาระในร่างกายเป็นเวลานาน

จะเกิดการบีบตัวของกล้ามเนื้อลำไส้ขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะทำให้ผนังลำไส้เกิดความอ่อนแอ ยึดหยุ่นน้อยลง และไม่มีความแข็งแรงเท่าที่ควร ในขณะที่เดียวกัน เมื่อมีการกักเก็บอุจจาระไว้นานเข้า ก็จะทำให้เกิดแก๊สพิษที่มีกลิ่นเหม็นขึ้นภายใน ซึ่งแรงดันที่เกิดจากแก๊สพิษนี้ จะไปดันลำไส้ที่อ่อนแออยู่ให้เป็นหลุมลงไปได้

นอกจากนี้ บางกรณี อาการช่วงแรกอาจไม่ได้มีอาการท้องผูก แต่กลับท้องเสีย ลักษณะเช่นนี้มักเกิดกับคนที่ชอบทานเนื้อสัตว์ และมีนิสัยการรับประทานแบบเดิมๆ มาเป็นระยะเวลาาน การรับประทานเนื้อสัตว์เป็นหลักทำให้อุจจาระมีลักษณะแข็งและติดกันจนเป็นก้อนใหญ่ จึงมีอุจจาระตกค้างอยู่ในลำไส้ได้ อาการท้องเสียที่เกิดขึ้นจึงเป็นอาการท้องเสียที่แฝงอาการท้องผูกอยู่ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรค ส่วนอาการขั้นสุดท้ายที่เกิดขึ้นเนื่องจากส่วนที่อักเสบเป็นหนองมีเพิ่มขึ้น ทำให้ความเจ็บปวดยิ่งทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น

สังเกตอาการของตัวเอง แบบไหนเป็นโรคอะไร

- แบบกล้วย แสดงว่าทานผักเยอะ ถ่ายทุกวัน สุขภาพดี
- แบบเหลว แสดงว่าทานไขมันเยอะ แบ่งเยอะ เนื้อสัตว์เยอะ ท้องเสีย
- แบบแข็ง แสดงว่าเป็นโรคท้องผูกเรื้อรัง
- แบบผอมๆ ลีบๆ แสดงว่าอาจมีเนื้องอก เนื่องจากมีอะไรบางอย่างไปเบียด
- แบบขดเป็นวงรี แสดงว่าปกติธรรมดา
- แบบโคลน แสดงว่าตีบเหล่า ไวน้ำเข้าไป

สีอุจจาระก็สามารถบอกโรคได้

- สีเหลืองทอง แสดงว่าเป็นอุจจาระดี เนื่องจากมีน้ำดีมาผสม
- สีขาวซีด แสดงว่าท่อน้ำดีอุดตัน
- สีดำคล้ำ แสดงว่ามีเลือดออกทางเดินอาหารส่วนต้น เพราะถูกกรดที่อยู่บริเวณกระเพาะอาหารทำให้สีเปลี่ยนไป ถ้าออกมาจากทางส่วนปลายก็จะแดง เช่น รีดสีดวงเป็นแผล

■ วิธีการรักษา

1. 70-80% รักษาได้ด้วยกรให้ยา เพื่อลดการอักเสบ
2. เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค คือ ทานผักเยอะขึ้น
3. ออกกำลังกาย ทานน้ำให้เยอะ จนสามารถถ่ายอุจจาระได้เข้า-เย็น
4. การผ่าตัด เนื่องจากมีการอักเสบมาก ๆ จนกลายเป็นฝีแตกออกมา ถ้าไม่รีบผ่าตัดอาจจ็อกเพราะเลือดออกภายในได้ ถ้าลำไส้ใหญ่เสียหายมากก็จะทำการผ่าตัดลำไส้ใหญ่ออก

รู๊ว ไนโรค

1. เมื่อเกิดถุงหรือกระเปาะภายในลำไส้ขึ้นแล้ว ไม่สามารถทำให้หายเป็นเหมือนเดิมได้
2. เมื่อทานเนื้อสัตว์มากจะมีโอกาสเป็นโรคนี้มาก เพราะการเคลื่อนที่ของแป้งและเนื้อสัตว์ที่ไม่มีกาก พอลำไส้บีบตัวทำให้อุจจาระไม่มีน้ำหนักจึงเคลื่อนไปช้า ไม่เหมือนกับการทานผักที่มีกาก
3. ว่ากันว่าถ้าถ่ายอุจจาระแล้วอุจจาระจมนแสดงว่าในอุจจาระมีผักอยู่เยอะ ถ้าลอยแสดงว่าอาหารที่ทานส่วนใหญ่จะเป็นแป้ง เนื้อสัตว์ กลุ่มไขมัน ซึ่งพวกนี้ส่วนใหญ่จะย่อยสลายหมดเหลือมาที่ลำไส้เป็นส่วนไม่มากนัก
4. เราสามารถงดการทานเนื้อสัตว์ทั้งหมดโดยทานแต่ผักอย่างเดียวได้ เพราะผักมีสารอาหารครบหมูรวมทั้งโปรตีนเช่นกัน แต่ควรเลือกทานพืชผักประเภทหัวแทนโปรตีนที่ขาดหายไปอย่างไรก็ตาม การทานเนื้อสัตว์บ้างเพื่อป้องกันการขาดสารอาหารเป็นวิธีที่ง่ายกว่า
5. ถ้าเราทานพวกแป้งและเนื้อสัตว์สูงเกินกว่าที่ร่างกายสามารถย่อยได้ ก็จะเหลือในส่วนที่ย่อยไม่หมดเข้าไปในลำไส้ของเรา ซึ่งภายในลำไส้จะมีแบคทีเรียมากกว่า 400 ชนิด ทำหน้าที่ย่อยอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนออกมาเป็นแก๊ส รวมทั้งไฮเออร์ซิลไฟด์ หรือแก๊สไข่เน่าทำให้เกิดกลิ่นเหม็น



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พล.ต.รศ.นพ.ปริญญา ทวีชัยการ
หัวหน้าศูนย์ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก
โรงพยาบาลพญาไท 1 และ 2

ไตเสื่อมเรื้อรัง



สุดา สาวโสดอายุ 35 ปี เธอมักจะงานยุ่งและทำงานดึกตื่นเสมอจนลืมไปว่าเธอเองยังมีโรคประจำตัวคือ โรคความดันโลหิตสูง คืนหนึ่งเธอปัสสาวะบ่อยถึง 3 ครั้ง และรู้สึกตัวอ่อนท้วนผิดปกติ เธอจึงไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล และตรวจมวลกระดูกเพิ่มด้วย แล้วอีก 1 สัปดาห์เธอกลับมาฟังผลตรวจร่างกายและพบว่าตัวเองเป็นโรคกระดูกพรุน เธอตกใจมาก เพราะไม่เคยคิดมาก่อนว่าโรคนี้อาจเกิดกับเธอ เพราะอายุยังไม่มาก

คุณหมอจึงให้คำแนะนำว่า ปกติแล้วโรคนี้อาจจะไม่แสดงอาการ อย่างไรก็ตามควรตรวจร่างกายเพิ่มเติมอย่างละเอียดอีกครั้ง เธอไม่ลังเลทำตามที่คุณหมอแนะนำ แต่เมื่อตรวจโดยละเอียดในครั้งนี้ เธอกลับพบว่ายังมีโรคที่แฝงอยู่โดยที่เธอไม่เคยคาดคิดมาก่อน เธอเป็นโรคอะไร แล้วเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับกระดูกพรุน

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มีคนรอบข้างประมาณ 40% ของคนไข้ เบาหวานจะมีโรคไตเรื้อรังได้

■ อาการที่พบบ่อย

ปัสสาวะผิดปกติ ปัสสาวะเป็นฟอง รู้สึกตัวบวม บวมที่หลังเท้ากับหน้าแข้ง



ไตที่เสื่อมสภาพจะทำให้วิตามินดีชนิดแอ็กทีฟน้อยลง ทำให้ลำไส้ซึมซับแคลเซียมได้น้อยลง และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคกระดูกพรุน

ลักษณะของโรค

ไต มีรูปร่างคล้ายๆ ถั่ว มี 2 ข้างทั้งซ้ายและขวา ตำแหน่งจะอยู่บริเวณด้านหลัง หน้าที่ของไตคือ ช่วยขับปัสสาวะและของเสีย เมื่อหัวใจส่งเลือดแดงมากก็จะมีของเสียมาที่ไต ไตจะกรองของเสียออก ของเสียนั้นจะออกมาเป็นน้ำปัสสาวะ เลือดที่ผ่านไตแล้วของเสียจะน้อยลง แล้วก็กลับเข้าสู่เส้นเลือดดำ และกลับสู่การไหลเวียนเลือด ส่วนของเสียที่ออกมาในปัสสาวะจะออกมาทั้งสองข้าง ท่อไตทั้งสองข้างจะมารวมกันอยู่ตรงกระเพาะปัสสาวะ หลังจากนั้นก็จะปัสสาวะออกมาข้างนอกปกติ

สำหรับโรคไตเสื่อมเรื้อรัง เกิดจากการที่สมรรถภาพของไตทำงานเสื่อมลงเนื่องจากอายุที่มากขึ้น ดังที่กล่าวไปแล้วว่าหน้าที่สำคัญที่สุดของไตก็คือ การกรองของเสียออกจากร่างกาย และขับออกมาทางปัสสาวะ นอกจากนี้ ไตยังมีหน้าที่ช่วยคุมเกลือแร่ สมดุลเกลือแร่ สมดุลความเป็นกรดต่างในเลือด ช่วยในการควบคุมการสร้างฮอร์โมนหลายๆ ชนิด เช่น ฮอร์โมนที่ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง รวมทั้งทำหน้าที่สร้างกระดูกอีกด้วย นั่นคือช่วยสร้างวิตามินดีชนิดแอกทีฟหรือวิตามินที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ ซึ่งสามารถให้ลำไส้ดูดซึมแคลเซียมได้ดี และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของกระดูกให้อีกด้วย

ดังนั้นเมื่อสมรรถภาพการทำงานของไตเสื่อมลงก็จะทำให้การผลิตวิตามินดีชนิดนี้น้อยลง ลำไส้ซึมซับแคลเซียมได้น้อยลง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคกระดูกพรุน รวมทั้งเกิดปัญหาเรื่องโลหิตจาง ซีด ไม่มีแรง อ่อนเพลียอีกด้วย

สาเหตุหลักที่ทำให้คนไข้มีภาวะไตเสื่อมเรื้อรัง คือ

1. **โรคประจำตัว** หรือโรคเรื้อรังหลายๆ อย่าง เช่น เบาหวาน ความดัน โรคเกาต์ โรคแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง (SLE) หรือโรคที่ตัวไตกับปัสสาวะจริงๆ เช่น มีนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ มีปัญหาท่อน้ำในไต หรือไตสารเคมีที่เป็นพิษกับไต

2. **ความเสี่ยงตามอายุ** หลังจากอายุ 30 ปี ในแต่ละปีไตเราจะเสื่อมไปปีละ 1%

สำหรับอาการเบื้องต้นของโรคคือ คนไข้อาจจะมีการปัสสาวะผิดปกติ ตั้งแต่ปัสสาวะเป็นฟอง ซึ่งบ่งถึงว่ามีโปรตีนรั่วในปัสสาวะ หรือปัสสาวะสีเข้ม ซึ่งอาจจะแสดงว่ามีเม็ดเลือดแดงปนมากับปัสสาวะในกรณีที่ไตขับน้ำ หรือขับเกลือแร่ลดลง น้ำกับเกลือแร่ส่วนที่เกินก็จะสะสมอยู่ในตัวคนไข้จึงรู้สึกตัวบวม หลังเท้าและหน้าแข้งบวม บางคนกดแล้วจะมีรอยบุ๋มที่หน้าแข้ง หรือตีนนอนขึ้นมาจะรู้สึกว่าการพลิกตัวตึงๆ

■ วิธีการรักษา

1. **การฟลอกเลือด** คนไข้จำเป็นต้องมีสายที่จะต่อกับเครื่องฟลอกเลือด อาจเป็นสายที่คอ หรือทำการผ่าตัดต่อเส้นเลือดที่แขน เพื่อให้เครื่องสามารถต่อกับตัวเราได้ เป็นการกรองเอาของเสียออกเลือดที่ของเสียน้อยก็จะกลับคืนเข้าสู่ตัวเรา การฟลอกเลือดจะทำประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ที่โรงพยาบาล โดยที่เครื่องฟลอกนี้ไม่สามารถทดแทนหน้าที่ในการสร้างฮอร์โมนบางชนิดได้

2. **การฟลอกทางหน้าท้อง** โดยใส่สายไว้ในช่องท้องตลอดเวลา การฟลอกทำได้โดยปล่อยน้ำยาฟลอกเข้าไปในช่องท้อง มีทั้งแบบใช้เครื่องและแบบมือทำ ถ้าระบบมือทำวันหนึ่งจะต้องเปลี่ยนถ่ายน้ำยาวันละประมาณ 4 ครั้ง พอเอาน้ำยาปล่อยเข้าค้างในช่องท้อง 4-6 ชั่วโมง พอหมดก็ปล่อยน้ำยาเก่าออก เพื่อให้พาเอาของเสียที่อยู่ในช่องท้องออกมาทิ้งด้วย หลังจากนั้นก็ปล่อยน้ำยาฟลอกถุงใหม่กลับเข้ามาในช่องท้องอีก ซึ่งต้องทำทุกวัน

3. **การผ่าตัดเปลี่ยนถ่ายไต** ในกรณีที่ถูกต้องตามกฎหมาย ในเมืองไทยมักจะเป็นไตที่บริจาคจากญาติสายตรง เช่น เป็นพ่อแม่ พี่น้อง หรือสามีภรรยาที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย หลังจากบริจาคไปแล้วความเสี่ยงจะมีตาธรรมชาติ เช่น อายุมากขึ้น หรือคนที่บริจาคไตไปแล้วก็ควรจะตรวจเช็คสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เมื่อเจอสิ่งผิดปกติจะต้องรีบคุมเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน

■ ไลฟ์ ไกลโรค

1. การรับประทานอาหารเค็มจะมีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคไตเรื้อรัง
2. ถ้าตื่นนอนขึ้นมาโดยที่ไม่ได้ห้อยขา ไม่ได้ยืน ไม่ได้เดิน แต่กลับตั้งหลังเท้า มีอาการบวมหน้าแข้งอยู่ตลอดเวลาถือว่าผิดปกติ ควรมาปรึกษาแพทย์
3. ระวังการใช้กลุ่มยาแก้ปวดหลายๆ ชนิด บางครั้งจะผลมอยู่ในยาชุด ยาบางชนิดทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงหน่วยไตลดลง หากใช้ยาในระยะยาวจะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้หน้าที่ไตทำงานผิดปกติได้



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.โชติมา พิเศษกุล
แพทย์ศูนย์ดูแลสุขภาพไต
โรงพยาบาลพญาไท 3

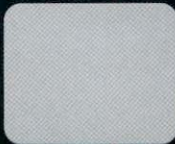
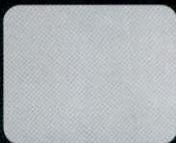
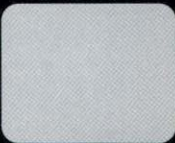
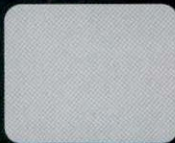
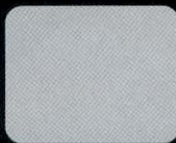


หมวด



กระตุก
กล่อมเนื้อ พิวหนัง







อัมพร แม่บ้านวัย 60 ปี สุขภาพแข็งแรงเนื่องจากเธอไปเล่นแบดมินตันเพื่อออกกำลังกายเป็นประจำ ทว่าวันหนึ่งขณะที่อัมพรกำลังทำงานบ้านอยู่ ก็เกิดอุบัติเหตุลื่นล้ม เธอหงายหลังกับกระแทกพื้น ทำให้เอวข้างซ้ายเจ็บ ขยับตัวไม่ได้ ผลจากการเอกซเรย์พบว่า กระดูกขาส่วนต้นด้านซ้ายร้าวและหักตามรอยร้าวนั้น การล้มเพียงเล็กน้อยทำให้กระดูกหักได้ เพราะผู้หญิงวัย 60 ปีขึ้นไป แคลเซียมในร่างกายจะมีปริมาณลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลงตามไปด้วย

หลังจากได้รับการผ่าตัดและทำกายภาพบำบัดเพียง 1 ปี อัมพรก็กลับมาออกกำลังกายเบาๆ ได้อีกครั้ง หลังจากนั้น เธอก็ทานอาหารประเภทแคลเซียมเป็นประจำ 6 เดือนผ่านไป อัมพรก็สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นปกติ จนเวลาผ่านไป 1 ปี เธอสามารถไปตีแบดฯ ออกกำลังกายได้เหมือนเดิม แต่ก็ต้องเล่นด้วยความระมัดระวังตามคำแนะนำของหมอ แต่เธอก็กลับคิดว่า ผ่านไปตั้ง 1 ปีแล้วไม่พว่จะเกิดอะไร จู่ๆ หลังจากตีแบดฯ เสร็จ เธอรู้สึกเจ็บแปลบที่สะโพกซ้ายขึ้นมา

3 วันต่อมา อัมพรรู้สึกว่าการเจ็บตรงต้นขาซ้ายที่เพิ่งเกิดขึ้นนั้นหายดีแล้ว จึงไม่ใส่ใจอะไร เธอจึงวอร์มร่างกายตามปกติ แต่พบว่าไม่สามารถเอามือแตะปลายเท้าได้เช่นทุกที และบางทีก็เจ็บสะโพกซ้าย แต่เธอเข้าใจว่าเป็นผลจากการออกกำลังกาย จึงไม่คิดอะไร กระทั่ง 2 อาทิตย์ถัดมา ขณะทำสวนหน้าบ้านกับสามี เธอทำกรรไกรตัดกิ่งตกลงไปหลังกองกระถางต้นไม้ใหญ่ สามีจึงคิดจะเก็บให้แต่เอื้อมไม่ถึง จึงเดินไปหาไม้มาเขี่ย เธอไม่ยอกรอจึงตัดสินใจกระถางต้นไม้ที่ตนเอง ทันทีที่เธอกำลังยกกระถางก็รู้สึกเจ็บแปลบขึ้นอย่างรุนแรง เธอล้มลงกับพื้นด้วยความเจ็บปวด เกิดอะไรขึ้นกับอัมพรกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ผู้ที่ชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหนักๆ รวมถึงคนที่เคยกระดูกหักมาแล้ว

อาการที่พึงระวัง

คนที่เคยกระดูกหักมาแล้ว มีโอกาสที่จะเกิดโรคกระดูกหักได้อีก หรือมีอาการเจ็บที่ต้นขาหรือข้อพับบ่อยๆ และคนที่ออกกำลังกายหักโหมมากเกินไป คนที่มีอาการเหล่านี้บ่งบอกถึงอาการเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนหรือกระดูกหักได้ง่าย



ภาพเอกซเรย์กระดูกสะโพกหัก เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ



แสดงเส้นเลือดขาดทำให้กระดูกตาย เมื่อกระดูกเกิดการแตกหักเสียแล้วทำให้เส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงกระดูกฉีกขาดกระดูกจึงไม่มีเลือดไปหล่อเลี้ยง ทำให้กระดูกตาย

ลักษณะของโรค

โรคหัวกระดูกข้อสะโพกตาย เกิดจากหัวของกระดูกข้อสะโพกที่มีลักษณะเป็นทรงกลมขยับอยู่ในเบ้าเกิดตาย เนื่องจากเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงกระดูกเกิดการฉีกขาดจึงไม่สามารถลำเลียงสารอาหารไปหล่อเลี้ยงกระดูกได้ ทำให้กระดูกอ่อนแอจนตายไปในที่สุด เมื่อเกิดการขยับรุนแรงข้อกระดูกบริเวณที่ตายจะทรุดตัวลง

กลุ่มที่เสี่ยงต่อโรคกระดูกหักที่พบและเป็นอันตรายมากที่สุดคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่กระดูกหักบริเวณสะโพก เพราะผู้สูงอายุมักมีโรคประจำตัวและมักเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด รองลงมาคือการหักของกระดูกบริเวณสันหลัง เมื่อกระดูกพรุนและได้รับการกระทบแรงๆ ให้กระดูกทรุดตัวลงทีละน้อย ทำให้มีอาการปวดหลังกระดูกบริเวณข้อมือหักบ่อยซึ่งเกิดขึ้นภายหลังจากที่ล้มแล้วเอามือค้ำยัน ทำให้กระดูกข้อมือที่รับน้ำหนักหักได้

ทุก 30 วินาทีทั่วโลกจะมีคน 1 คน
ที่กระดุกหักจากภาวะโรคกระดูกพรุน
1 ใน 3 ของผู้หญิง และ 1 ใน 8
ของผู้ชายที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีความ
เสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนได้

วิธีการรักษา

หัวกระดูกข้อต่อสะโพกตาย สามารถรักษา
ได้โดยการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

รู้ไว้ ไทโรส

โรคกระดูกพรุนหรือกระดูกหัก สามารถป้องกันได้โดยรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม
ปริมาณสูง เช่น นมหรือผลิตภัณฑ์จากนม ปลา ผักใบเขียว การออกกำลังกายให้พอเหมาะ
กับวัย เช่น การเดินเร็ว รำมวยจีน รับประทานยาเสริมแคลเซียม ต้องใช้เวลาประมาณ 6 เดือน
ขึ้นไป หรือรับประทานต่อเนื่องใช้เวลา 1-3 ปี และการตรวจวัดมวลกระดูกทุกๆ 2 ปี ซึ่งมี
หลายวิธี เช่น การเอกซเรย์ ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถบอกได้ว่าคุณเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน
หรือไม่ โดยบอกเป็นคะแนนที.สกอร์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. กระดูกปกติ คือมีคะแนนมากกว่า -1
2. กระดูกบาง คือมีคะแนนอยู่ระหว่าง -2.5 ถึง -1
3. กระดูกพรุน คือมีคะแนนต่ำกว่า -2.5



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

น.พ.ธนาวุฒิ เลิศเอกธรรม
แพทย์หัวหน้าศูนย์กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ
โรงพยาบาลพญาไท 3

ลดความอ้วน



เมธา อายุ 35 ปี น้ำหนัก 120 กิโลกรัม เขามีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่ง ทุกๆ ครั้งที่เมธามาทานอาหารกับเพื่อนๆ เขาจะใช้วิธีการทานอาหารจานใหญ่ให้หมดจานอยู่เสมอ เพื่อสร้างความสนุกสนาน ยังมีเบญจวรรณ เพื่อนสาวที่เขาชอบนั่งชมอยู่ด้วยแล้ว เมธายังปลื้มมากขึ้นเท่านั้น คิดไปคิดมา เขาจึงชวนเบญจวรรณไปดูหนังต่อ แต่เธอปฏิเสธ ทันใดมีหนุ่มรูปร่างผอมเดินผ่านมา เพื่อนสาวผู้นั้นหันไปมองและชมไม่ขาดปาก นั่นทำให้เขาคิดว่าเป็นเพราะรูปร่างที่อ้วนของตัวเอง ทำให้หญิงสาวไม่สนใจ จึงตัดสินใจที่จะลดความอ้วน

หลังจากนั้น เมธาก็เริ่มจำกัดอาหาร 1 อาทิตย์ผ่านไป เขาสามารถลดความอ้วนลงได้อย่างที่ตั้งใจไว้ 2 อาทิตย์ผ่านไป ร่างกายเขาเริ่มมีอาการแปลกๆ คือรู้สึกซึม เหนื่อยล้า แต่เขาคิดว่าคงเป็นเพราะกำลังลดความอ้วนอยู่ และอาทิตย์หน้าจะมีงานวันเกิดเพื่อน ซึ่งเบญจวรรณก็จะมาร่วมงานด้วย เขาจึงมุ่งมั่นลดน้ำหนัก ภายใน 2 อาทิตย์น้ำหนักลดไปถึง 20 กิโลกรัมแล้ว เขามั่นใจว่าเบญจวรรณจะต้องชอบเขาแน่ๆ และเมื่องานเลี้ยงวันเกิดมาถึง เขาได้เจอกับสาวที่หมายปอง เธอทักเขาว่าผอมลงขณะที่มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ออกมาจากปากเขาด้วย ทุกคนอยู่ฉลองกันจนร้านใกล้ปิด จึงชวนกันไปทานต่อที่บ้านเจ้าของงาน ทันใดนั้นมีเพื่อนคนหนึ่งถือหมูย่างมา ทุกคนเชียร์ให้เมธาทานให้หมด เขาจึงตัดสินใจทาน แล้วอยู่ๆ เมธาก็หมดลมหายใจตรงนั้น ทำไมเขาจึงเสียชีวิตไปอย่างรวดเร็วขนาดนั้น

■ กลุ่มเสี่ยง

ทุกเพศทุกวัย หากมีอาการของโรคอ้วน และผู้ที่หัดใหม่ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการเร่งรัดจะผอมทันทีใน 7-15 วัน ซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ผิด และนำไปสู่อันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ไม่ว่าจะเป็นคนอ้วนหรือผอม

■ อาการที่พึงระวัง

คนที่หัดใหม่ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว จะรู้สึกปวดเมื่อยร่างกายโดยที่ไม่ได้ทำงานหนัก และลมหายใจมีกลิ่นหอม

ลักษณะของโรค

โรคอ้วน เป็นสาเหตุของโรคภัยต่างๆ มากมาย เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ เส้นเลือดสมอง ข้อเข่าเสื่อม ทางเดินหายใจอุดตัน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งมากกว่าคนปกติ โดยเฉพาะมะเร็งระบบทางเดินอาหาร และเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก

การลดความอ้วนอย่างรวดเร็วสามารถทำให้เสียชีวิตได้ เพราะการที่เรารอดอาหารอย่างเต็มที่ ไม่รับประทานคาร์โบไฮเดรต หรือรับประทานน้อยมาก แต่ร่างกายจำเป็นต้องใช้พลังงานทุกวัน เมื่อร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรตก็จะมีพลังงาน และผลจากการสลายไขมันทำให้เกิดกรดตัวหนึ่ง ชื่อว่า *สารคีโตน* มีกลิ่นเหม็นๆ เหมือนกับสารหอมระเหย เมื่อเกิดภาวะกรดขึ้นก็จะส่งผลกระทบต่อทุกอวัยวะในร่างกายทำให้ร่างกายเสียสมดุล

คนที่หมดสติเพราะลดความอ้วน เกิดจากสมองไม่ทำงาน และการเสียชีวิตกะทันหัน เนื่องจากรับประทานอาหารมากเกินไป ซึ่งปกติเมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไป ตับอ่อนจะผลิตอินซูลินซึ่งช่วยเผาไหม้น้ำตาลให้กลายเป็นพลังงานสำหรับร่างกายนำไปใช้ได้ เมื่อใดที่รับประทานอาหารมากเกินไปจะทำให้ตับอ่อน

ทำงานหนัก นานไปตับอ่อนก็จะทำงานได้น้อยลง และไม่สามารถผลิตอินซูลินซึ่งเผาไหม้น้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั่นเอง

สาเหตุที่คนอ้วนสามารถลดน้ำหนักได้ เพราะเมื่อในร่างกายไม่ได้รับน้ำตาลเพื่อใช้เป็นพลังงานก็จะดึงไขมันมาใช้แทน น้ำหนักในร่างกายจึงลดลง และอาการของโรคที่เกิดจากการลดความอ้วนที่พบคือ มีอาการซึมและเหนื่อย ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาในสารพิษที่มีกลิ่นหอม แต่เป็นกลิ่นภายในร่างกายทำให้รู้สึกคุ้นเคย ไม่รู้สึกที่เกิดอาการผิดปกติในร่างกาย ประกอบกับคนอ้วนบางคนมีโรคหัวใจแต่ไม่รู้ตัว เมื่อรับประทานอาหารมากเกินไป พักผ่อนไม่เพียงพอ ประกอบกับการออกกำลังกายอย่างหักโหม ทำให้เกิดอาการหัวใจวายอย่างเฉียบพลันได้ ไม่เพียงเท่านั้น การลดความอ้วนอย่างหักโหม อาจทำให้เสียชีวิตได้ภายใน 2-3 สัปดาห์ โดยที่น้อยคนจะสามารถคาดเดาได้ว่าตนเองกำลังเผชิญอันตรายที่แสนน่ากลัว

■ วิธีการรักษา

โรคอ้วนสามารถประเมินเบื้องต้นโดยการตรวจวัดค่า BMI หรือดัชนีมวลกาย ร่วมกับประเมินองค์ประกอบของร่างกายโดยใช้เครื่อง Inbody และใส่ข้อมูลทางเพศ อายุ และส่วนสูง เครื่องจะประมวลผลออกมาอย่างง่ายดายและรวดเร็วมาก หลังตรวจวัดถ้าพบว่าดัชนีมวลกาย 30 ขึ้นไปก็ถือว่าเป็นโรคอ้วนโดยเกณฑ์สากล ถ้าอยู่ในระดับ 25-29.9 ก็ถือว่าน้ำหนักเกินตามเกณฑ์สากล จัดว่าอยู่ในภาวะเสี่ยง ค่าปกติของ BMI ตามเกณฑ์สากลคือ 18.5-24.9 แต่สำหรับคนไทย อาจรักษา BMI ให้อยู่ในระดับ 18.5 -22.9 ซึ่งถือเป็นเกณฑ์ปกติเฉพาะสำหรับคนไทยได้

■ รู้ไว้ ไหลส์

โรคอ้วนถือว่าเป็นโรคอย่างหนึ่ง การทานยาลดความอ้วนแบบเห็นผลรวดเร็ว ส่วนใหญ่ไม่ผ่าน อ.ย. เป็นอนุภัณฑ์ของแอมเฟตามีน มีผลข้างเคียงคล้ายยาบ้า ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ประสาทหลอน ตาขาว ดังนั้นวิธีการลดความอ้วนที่ดีที่สุดคือ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารก่อนนอน การรับประทานอาหารและถ่ายออกไป ไม่ช่วยในการลดน้ำหนัก เนื่องจากอาหารทั้งน้ำตาลและไขมันได้ถูกดูดซึมไปแล้ว ส่วนการดีท็อกซ์เป็นการแก้ปัญหาที่องคฺง ไม่ได้ช่วยละลายไขมัน



สารพิษในเลือดทำให้มีกลิ่นปาก เมื่อลดความอ้วนเราจะออกกำลังกายอย่างหักโหม หากพักผ่อนไม่เพียงพอประกอบกับมีโรคหัวใจแทรกซ้อนจะทำให้เกิดอาการหัวใจวายเฉียบพลันและมีโอกาสเสียชีวิตได้



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.อุษุทธิณี สิงห์โกวินท์
แพทย์หัวหน้าศูนย์เบาหวานและเมตาบอลิก
โรงพยาบาลพญาไท 2



โปลิโอหลังตั้งรับ

พรพรรณ อายุ 38 ปี ปัจจุบันเป็นเจ้าของร้านอาหารญี่ปุ่นแห่งหนึ่ง เมื่อก่อนเธอเป็นแม่บ้าน และยังไม่ชินกับอาชีพนี้สักเท่าไร เพราะเธอมีภาระและสิ่งที่ต้องรับผิดชอบสูง อันที่จริงแล้วพรพรรณเป็นมาหมา 1 ปี เพราะสามีเสียชีวิต สมบัติที่สามีทิ้งไว้ก็คือ ร้านอาหารญี่ปุ่น 1 ร้านและลูกอีก 2 คน เธอต้องรับภาระค่าใช้จ่ายทั้งหมด วันหนึ่งขณะที่ทำงานอยู่ เธอรู้สึกปวดหลังขึ้นมาตอนที่เธอโค้งขอบคุณลูกค้า จึงคิดไปเองว่าเธออายุมากแล้วเลยเกิดอาการแบบนี้ขึ้น

เธอเริ่มทำกายบริหารโดยเอามือแตะพื้น แต่ก็เอื้อมไปไม่ถึง อีกทั้งอาการปวดเอวของเธอไม่เพียงไม่หายแต่กลับแย่ลงกว่าเดิม และมีอาการปวดหัวเข้าร่วมด้วย ความปวดนั้นเหมือนกับเป็นเหน็บชาทั่วทั้งขา ยิ่งเวลาผ่านไปก็ยิ่งเจ็บมากขึ้น เธอคิดว่าเธอเป็นโรคร้ายอะไรกันแน่ จึงตัดสินใจไปพบแพทย์ศัลยกรรมกระดูก ผลการตรวจเป็นปกติ ไม่พบความผิดปกติใดๆ หลังจากเธอกลับบ้านอาการก็ไม่ทุเลาลง เอรอรออาการ แต่ไม่มีทีท่าว่าอาการปวดจะดีขึ้น ช้ำร้ายกลับแย่ลง และช่วงนี้เธอบัสสาวะบ่อยครั้งมากขึ้น โดยเธอเข้าใจว่าเป็นผลจากการเปิดแอร์ที่เย็นไป เธอไม่ได้กังวลกับอาการของเธอเลย แต่การเข้าห้องน้ำบ่อยนั้นก็บ่งชี้สัญญาณเตือนของโรคร้ายที่กำลังคุกคามเธออยู่ ถึงแม้ว่าอาการปวดหลังจะยังไม่ทุเลา แต่เธอก็ยังทำงานไม่หยุด เธออดทนต่อความปวดนั้นเรื่อยมา กระทั่งวันหนึ่ง อยุ่ๆ เธอล้มลง ปากเธอบอกว่าไม่เป็นไร แต่ทำไม่ตัวเธอลุกขึ้นยืนไม่ได้ เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเธอกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

ความผิดปกติในการสร้างแกนประสาทสันหลังเมื่อตอนเป็นทารกในครรภ์ อาการปรากฏชัดในคนที่ใช้แรงและก้มเงยบ่อยๆ หรือก้มเป็นเวลานานๆ และพวกที่ชอบเล่นกีฬาในท่าที่ซ้ำกันนานๆ เช่น วิ่ง วิดพื้น ซิทอัพ

■ อาการที่พบบ่อย

ปวดเอว ปวดข้อเท้า บัสสาวะบ่อย เวลาก้มเงยเกิดอาการตึงรั้ง ขาอ่อนแรง ปวดหลัง หลังคด อาการเพิ่มจากน้อยไปหามาก ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากความผิดปกติของการสร้างแกนประสาทสันหลัง (neural tube)

บริเวณเส้นประสาทไขสันหลังของเรา เวลาที่ก้มตัวลง เส้นประสาทไขสันหลังจะยึดตามไปด้วย ในขณะที่บางคนมีเส้นประสาทไขสันหลังถูกดึงรั้งมาตั้งแต่เกิด ทำให้เวลาที่มีการโค้งตัว เส้นประสาทไขสันหลังก็จะถูกดึงรั้ง จึงเรียกโรคนี้ว่า กลุ่มอาการไขสันหลังถูกดึงรั้ง คือ เส้นประสาทไขสันหลังถูกยึด จนทำให้เส้นประสาทผิดปกติ

คนที่มีเส้นประสาทไขสันหลังดึงรั้งนี้ เวลาที่ก้มลงเอามือสัมผัสเท้าก็จะก้มลงได้เพียงเล็กน้อย พรพรรณก็เช่นกัน แม้ว่าเธอพยายามก้มตัวลงเพื่อเอามือสัมผัสเท้า ก็ไม่สามารถทำได้ เวลาที่โค้งค่านับลูกค้ำก็จะมีอาการแบบนี้ก็เกิดขึ้น การโค้งค่านับหลายๆ ครั้งทำให้เจ็บเส้นประสาทไขสันหลัง การยกของหนักทำให้อาการแยลง เส้นประสาทไขสันหลังถูกรั้งบ่อยๆ จะทำให้เส้นประสาทอักเสบ เกิดอาการปวดหลัง ปวดข้อเท้า เข่า หองน้ำบ่อย

ถึงแม้จะใช้เครื่องเอกซเรย์ MRI ก็อาจไม่ตรวจพบความแข็งของเส้นประสาทไขสันหลังได้ เพราะโรคนี้เป็นโรคที่ทำการตรวจพบได้ยาก ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้จึงมักไม่รู้ตัว จากกรณีของพรพรรณ วันที่เธอล้ม เส้นประสาทของเธอเป็นเหน็บชา จึงทำให้เธอลุกขึ้นยืนไม่ได้

แพทย์จะทำการหาจุดที่เกิดอาการดึงรั้งและผ่าตัดแก้ไขจุดที่ดึงรั้ง ฟังดูเหมือนง่าย แต่จริงๆ แล้วขั้นตอนนี้มีความยากพอสมควร เพราะเป็นการผ่าตัดในระบบประสาทซึ่งมีความละเอียดอ่อนมาก



ทำให้ใช้ทดสอบคนที่มีเส้นประสาทไขสันหลังแข็ง จะไม่สามารถก้มแตะพื้นได้



การเป็นเหน็บชาที่ขา จะทำให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เช่น ปวดหลัง ปวดเอว ปวดเข่า เป็นเหน็บชาที่ต้นขา และปวดบั้นเอวบ่อย

วิธีง่ายๆ ที่คุณจะลดอาการปวดหลังได้คือ เปลี่ยนวิธีการนอนที่เหมาะสม โดยการนอนที่เหมาะสมนั้นต้องดูตั้งแต่อุปกรณ์การนอน ฟูกจะต้องแข็งสักหน่อย ถ้าอ่อนเกินไปก็จะจมหลังก็จะเป็นท่าที่ไม่สบาย พอตื่นขึ้นมาก็อาจเกิดอาการปวดหลังได้ เพราะการนอนอยู่ในท่าที่กล้ามเนื้อผิดรูปเป็นเวลานาน เป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดหลัง วิธีแก้ไขง่ายๆ คือให้นอนหงายแล้วยกขาขึ้นที่ละข้าง จะรู้สึกหลังตึง แล้วนับ 1-10 แล้วก็สลับข้างอย่างนี้ไป เป็นวิธีการออกกำลังกายที่กระดูกสันหลังจะไม่บอบช้ำ วิธีที่ 2 ให้นอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้นและพยายามกดหลังลงไปกับเตียง ใช้แรงกับตรงนี้ ทำวนไปวนมาสัก 5-10 นาที ถ้าปวดกระดูกแล้วควรจะหยุดพัก การออกกำลังกายจะลดลง หากยังไม่หายควรไปพบแพทย์

สำหรับผู้ที่มีประสาทรักษาแก้ปวด ยาแก้อักเสบ เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดให้ลดลงเฉพาะหน้าไปก่อน เมื่อร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติก็ต้องมาตรวจดูกันต่อไปว่า สิ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดหรือเจ็บนั้นเกิดจากอะไร อาจเกิดจากสาเหตุต่างๆ ที่เจอกันบ่อย เช่น การออกกำลังกายที่หักโหมเกินควร ซึ่งอาจจะเกิดอาการอักเสบได้เป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าหากทำกิจกรรมธรรมดาทั่วไปในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้วก็ยังปวด ต้องมาตรวจดูสาเหตุที่ยากขึ้นไป เช่น การนอน การยืน การนั่ง ว่าผิดท่าจนเป็นสาเหตุให้กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบหรือไม่ ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นสาเหตุ ก็ต้องสืบค้นให้ลึกลงไปว่ามีสาเหตุที่นานๆ จะพบสักครั้ง เช่น มีกลุ่มอาการไขสันหลังตึงรั้งอยู่หรือไม่



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ธีรศักดิ์ พันงาม
หัวหน้าศูนย์ระบบประสาทไขสันหลัง
เครือโรงพยาบาลพญาไท

ตุ่มน้ำพุพอง



รัตนา อายุ 40 ปี ไม่มีบุตร ใช้ชีวิตอยู่กับสามีเพียงลำพัง ขณะนี้สิ่งที่รัตนากำลังหลงใหลก็คือซีรีส์เกาหลี ทุกคืนเธอจะดูซีรีส์จนตึกตื่นก่อนคืน เข้าวันรุ่งขึ้นเธอก็รู้สึกเจ็บในช่องปากเหมือนมีอะไรมาทิ่มแทง นั่นคือแผลพุพองในปาก

5 วันหลังจากเกิดอาการ รัตนาตรวจดูในช่องปากของเธออีกครั้งก็พบว่าอาการนั้นหายไป 1 เดือนผ่านไป รัตนาก็ยังคงใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ในขณะที่รับประทานอาหารเธอก็มีอาการเจ็บในช่องปากอีกครั้ง เธอเข้าใจว่าเป็นอาการร้อนในเหมือนเช่นที่ผ่านมา สามีจึงแนะนำให้ดื่มน้ำเยอะๆ เมื่อเธอไปส่องกระจกดูอีกครั้งจึงพบแผลเปื่อยในช่องปากที่ใหญ่ขึ้นกว่าเดิม เธอจึงพยายามที่ซื้อมาจากครั้งที่แล้วอีกเช่นเคย เป็นๆ หายๆ กระทั่ง 3 เดือน เธอเริ่มมีอาการชั้นรุนแรง อึดอัด แน่นที่หน้าอก ไม่อยากอาหาร พร้อมกับอาเจียนเอาเมือกใสๆ ออกมา เธอตั้งใจจะไปโรงพยาบาลในวันรุ่งขึ้น ทว่าวันนี้ยังไม่ใช่อาการที่ร้ายแรงที่สุดของโรคนี

ในคืนนั้นเองรัตนาเกิดนอนไม่หลับ และเริ่มคันมากผิดปกติคือ เธอรู้สึกเหมือนกับมีของเหลวที่เหนียวมากที่มือ เมื่อส่องกระจก สิ่งที่เห็นเบื้องหน้าทำให้เธอตกใจแทบสิ้นสติ แผลตุ่มพองจำนวนมากเกิดขึ้นที่บริเวณคอของเธอ ยิ่งไปกว่านั้น แผลได้ลุกลามไปถึงแผ่นหลังของเธออีกด้วย รัตนาจึงถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที เกิดอะไรขึ้นกับเธอกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่สบายบ่อยๆ มีแผลพุพองในช่องปากขนาดมากกว่า 1 ซม. ควรไปพบแพทย์ทันที

■ อาการที่พบบ่อย

อาการแผลเปื่อยในช่องปากแบบเป็นๆ หายๆ ติดต่อกัน และรู้สึกไม่อยากอาหาร

ลักษณะของโรค

โรคตุ่มน้ำพุพอง เกิดจากภูมิคุ้มกันบางตัวในร่างกายบกพร่อง อาการแรกที่บ่งบอกถึงการเป็นโรคนี้คือมีแผลเปื่อยและเยื่อเมือกขึ้นในช่องปาก โดยปกติแล้วผิวหนังของคนเราจะมีเซลล์ทับกัน โดยมีลักษณะเป็นชั้นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการทำลายของกำแพงผิวหนัง ร่างกายจึงสร้างสารเหนียวๆ สอดแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ดังกล่าว แต่เมื่อเกิดโรคนี้ขึ้นทำให้เกิดความผิดปกติของเซลล์ผิวหนัง ภูมิคุ้มกันได้ไปทำลายสารเหนียวเหล่านั้น จึงทำให้เซลล์ผิวหนังเกิดการแยกเป็นส่วนๆ จนของเหลวภายในไหลออกมากลายเป็นแผลตุ่มพองขึ้น นี่คือนิยามสำคัญของอาการเกิดแผลเปื่อยในช่องปาก

เนื่องจากโรคแผลเปื่อยในช่องปากหรือแผลร้อนในจะมีการขยายตัวใหญ่ขึ้นของแผลพอง ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของอาการเป็นโรคตุ่มพอง อันที่จริงแล้วมีหลายคนเคยเป็นโรคแผลเปื่อยในช่องปากหรือแผลร้อนใน ซึ่งแผลเปื่อยจะมีลักษณะบวมลงไปตรงกลาง แต่โชคร้ายสำหรับบางคนที่ไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างแผลเปื่อยในช่องปากชนิดนั้นกับชนิดที่กำลังเป็น

อยู่ได้ เนื่องจากในช่วงแรกความผิดปกติของภูมิคุ้มกันในร่างกายยังไม่ร้ายแรงเท่าที่ควร แผลเปื่อยในช่องปากนั้นจึงหายได้โดยเร็ว อาการที่เกิดขึ้นแล้วหายในเวลาอันรวดเร็วเป็นหลุมพร่างที่ทำให้ผู้ป่วยมองข้ามได้ง่ายและเกิดโรคร้ายขึ้นตามมาในที่สุด หากปล่อยทิ้งไว้ก็จะแผ่ขยายจากช่องปากไปทั่วร่างกาย จนทำให้โรคร้ายมาเยือน

อาการที่เกิดตามมาคือ ไม่อยากรับประทานอาหาร เพราะเกิดแผลเน่าเปื่อยเป็นหนองขึ้นที่เยื่อเมือกในหลอดอาหาร ทำให้เกิดการต่อต้านบริเวณหน้าอกขึ้นในที่สุด และจากการบุกรุกครั้งนี้อาจทำให้ผู้ป่วยอาเจียนออกมาเป็นเยื่อเมือกที่อยู่ในหลอดอาหารได้ ดังเช่นอาการที่เกิดขึ้นกับรัตนา และสิ่งที่เกิดความคู่กันมากก็คือ อาการพุพองของผิวหนังทั่วร่างกาย โดยทั่วไปจะเป็นแค่ครั้งตัวบน และผิวหนังส่วนที่ลอกจะเป็นบริเวณคอ ต้นแขน หน้าอก และหลัง เป็นต้น แต่ถ้าอาการหนักมากก็อาจเกิดขึ้นได้ทั่วทั้งตัว พบว่า 10% ของผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้จะเกิดการติดเชื้อและเสียชีวิตในที่สุด

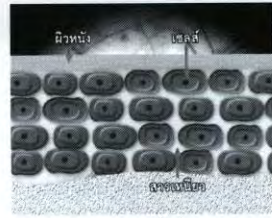
ปัจจุบันมีผู้ป่วยเป็นโรคตม้น้ำพุพอง
ประมาณ 4,000 คน และผู้ป่วย
ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุ
40-50 ปี

วิธีการรักษา

ผู้ป่วยจะต้องเข้ารับการตรวจระดับภูมิคุ้มกัน
ในร่างกายโดยเร็ว โดยแพทย์จะทำการตรวจ
อย่างเคร่งครัดพร้อมกับการให้ยารับประทาน
เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องเฝ้า
สังเกตแผลเปื่อยในช่องปากที่เกิดขึ้นอย่างใกล้ชิด

รู้ไว้ ไทโรส

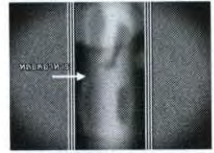
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ใช้ชีวิตทาง
ไกลจากความเครียด ออกกำลังกายให้
ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน



ภาพแสดงชั้นผิวหนังในปาก



ชั้นผิวหนังในปากจะบาง
ที่สุด เมื่อเกิดตม้น้ำจะ
ลอกออก



อาการเมื่ออาหารเพราะ
เกิดแผลพุพองที่หลุด
อาหาร



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.ประณีต สัจจเจริญพงษ์
แพทย์ประจำคลินิกผิวหนัง
โรงพยาบาลพญาไท 2



ติดเชื้จากช่องปากชนิดรุนแรง

ภาวินี อายุ 42 ปี เป็นพนักงานขายรถยนต์ ด้วยความที่งานเน้นการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า ทุกวันเธอจึงทำงานยุ่งตั้งแต่เช้าตรู่จนถึงดึกคืน นอกจากภาระการงาน เธอยังมีหน้าที่เป็นคุณแม่ที่เธอก็ให้ความสำคัญไม่ยอหย่อนไปกว่ากัน เพราะเธอเพิ่งหย่าขาดจากสามีเมื่อปีที่แล้ว

ภาระในแต่ละวันที่มากมาย ทำให้เธอสะสมอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ อย่างการเสียวฟัน เพราะคิดว่าดูแลความสะอาดฟันอย่างดีทุกวัน แม้มีอาการปวดฟันเวลาทานของร้อน แต่งานก็ยุ่งมากจนไม่สามารถลาพักได้ เธอจึงปล่อยอาการฟันผุไว้ โดยหารู้ไม่ว่าอาการเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นนั้น กำลังเป็นมัจจุราชตัวสำคัญที่นำเธอไปสู่โรคภัยอันน่ากลัวในไม่ช้า

จากอาการเล็กน้อยก็เริ่มเป็นมากขึ้น คางของเธอบวมจนคนอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ แม้จะตั้งใจไปพบแพทย์ แต่ภาวะต่างๆ ทำให้เธอไม่สามารถปลีกตัวไปได้เลย อีกทั้งลูกชายของเธอก็ป่วยเป็นไข้หวัด เธอจึงดูแลลูกอย่างติดตลอดคืนจนลิ้มอาการป่วยของตนเองไปเสียสนิท เธอเริ่มมีอาการเจ็บคอเวลากลืนน้ำลาย รู้สึกปวดที่บริเวณลำคอ แต่คิดไปว่าเพราะติดไข้หวัดจากลูก เธอจึงทานยาลดไข้และยาแก้หวัดที่ซื้อมาเอง และไปทำงานตามปกติทั้งที่อาการปวดยังไม่ทุเลาลงเลย แต่เธอก็ยังไม่มีเวลาไปพบแพทย์ เพราะต้องรีบกลับไปทำอาหารเย็นให้ลูก เธอฝืนกลับบ้านทั้งที่แทบเดินไม่ไหว เมื่อถึงบ้านเธออ่อนเพลียและหมดสติไปต่อหน้าลูก เธอถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลเพื่อเข้ารับการรักษาอย่างละเอียด แต่ก็สายไปเสียแล้ว ภาวินีเสียชีวิตทั้งๆ ที่ยังไม่ทันทราบสาเหตุที่แท้จริง เป็นเพราะอะไรกัน

กลุ่มเสี่ยง

คนที่มองว่าโรคฟันผุเป็นเรื่องใกล้ตัว จึงมักมองข้ามไป ถ้าไม่มีอาการมากมายก็จะไม่ไปหาหมอ คนที่ไม่รักษาความสะอาดฟันและช่องปาก แปรงฟันไม่ถูกวิธี คนที่ฟันบางและผุเป็นร่องจากการสูบบุหรี่ เมื่อเคี้ยวอาหารรู้สึกเสียวฟัน หรือประสบอุบัติเหตุทำให้ฟันอักเสบ ซึ่งอาการเหล่านี้หากไม่รีบรักษาก็เกิดอาการลุกลาม จนกลายเป็นโรคติดเชื้จากช่องปากชนิดรุนแรงได้

อาการที่พึงระวัง

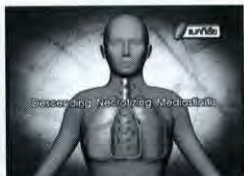
สิ่งที่บ่งบอกอาการของโรคติดเชื้อจากช่องปากชนิดรุนแรง เช่น มีอาการปวดบวม ร้อนแดงบริเวณช่องปาก อ้าปากไม่ขึ้น เพราะกล้ามเนื้อบดเคี้ยวบริเวณใบหน้าหดตัว เกิดอาการเกร็งทำให้อ้าปากได้น้อยลงๆ หากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้อักเสบ และมีหนองในปาก หากปล่อยให้ลุกลามก็จะเกิดการติดเชื้อได้



เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายผ่าน
ฟันผุ ไปสะสมในรากฟัน
จนเกิดการอักเสบติดเชื้อ



การแพร่เชื้อโรคจากรากฟัน จากภูมิคุ้มกันลด
น้อยลงจากสาเหตุต่างๆ



เชื้อโรคและแบคทีเรียแพร่ไปที่ช่องอก อวัยวะต่างๆ จะเกิดการอักเสบ ติดเชื้อ ท่างานล้มเหลว ภาวะโลหิตเป็นพิษ และเสียชีวิตในที่สุด

ลักษณะของโรค

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เริ่มที่ฟันลามไปเป็นช่องปาก ลามลงไปถึงช่องอกส่วนหน้า ที่เรียกว่า Mediastinum ในกรณีที่ร้ายแรงมาก อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ หากปล่อยให้ฟันผุ และถูกกัดกร่อน ปริมาณอินเนอเมลที่เคลือบอยู่ก็จะลดน้อยลง ทำให้ถูกกัดกร่อนลงไปถึงรากฟัน จนเกิดเป็นรูขึ้น และเนื่องจากในช่องปากของคนเรามีเชื้อแบคทีเรียหรืออะมีบามีอยู่มากกว่า 700 ชนิด ทำให้เชื้อแบคทีเรียเหล่านั้นเข้าสู่ร่างกายทางรูของฟันที่ผุอยู่ และกัดกร่อนจากรากของฟัน ทะลุไปจนถึงภายในร่างกาย แต่เมื่อแบคทีเรียบุกรุกเข้ามาก็จะถูกภูมิคุ้มกันของร่างกายกักจัดออกไปหมด จึงทำให้ไม่เกิดการอักเสบขึ้น แต่เมื่อใดที่ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ร่างกายก็จะไม่สามารถกักจัดเชื้อแบคทีเรียออกไปได้หมด จนขยายจำนวนและแพร่กระจายไปยังอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างรวดเร็ว

อาการเริ่มต้นของโรคติดเชื้อจากช่องปากชนิดรุนแรง (Descending Necrotizing Mediastinitis) เริ่มจากคางบวม เจ็บคอ หายใจได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้เกิดอาการอักเสบไปทั่วร่างกาย หากไม่ได้รับการรักษาเพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อได้ทันเวลา ก็จะเกิดการ

เลือดเป็นพิษ การเสื่อมของอวัยวะต่างๆ และ
เสียชีวิตในที่สุด

แม้ว่าปัจจุบันยังไม่มีสถิติที่แน่ชัดเกี่ยวกับ
การเกิดโรคติดเชื้อจากช่องปากชนิดรุนแรง
แต่มีการคาดประมาณการว่าผู้ป่วยหลายร้อยคน
ที่กำลังจะเป็นโรคนี้นี้ เมื่อมีเชื้อโรคเข้าไปใน
ร่างกายผ่านทางรูของฟันผุ ก็มีความเป็นไปได้
มากที่จะเกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมา เช่น เมื่อเชื้อ
ลุกลามถึงคอ ต่อมไทรอยด์ ซึ่งเป็นที่อยู่ของ
อวัยวะที่สำคัญคือหัวใจ ระหว่างช่องปาก คอ
คอดอยและช่องอก จะมีชั้นของเยื่อพังผืดเชื่อม
ต่อกันซึ่งเป็นช่องทางให้เชื้อแบคทีเรียก่อให้เกิด
เนื้อเยื่อพังผืดตายแผ่ลุกลามไปได้อย่างรวดเร็ว

มีรายงานว่า 20-25% ของผู้เสียชีวิตจากการ
ติดเชื้อโรคนี้นี้ แม้การแพทย์จะพัฒนาก้าวไกล
สามารถรักษาได้ แต่ถ้าเราละเลยปล่อยให้ฟันผุ
ฟันอักเสบ เหงือกบวมโดยไม่รีบไปรักษา ฟันซี่
เล็กๆ เพียงซี่เดียวอาจเป็นปัจจัยคร่าชีวิตของ
เราได้โดยไม่รู้ตัว



■ วิธีการรักษา

มีหลายวิธี ขั้นที่ 1 คือ การรับรักษาการ
ติดเชื้อเฉพาที่ให้หาย เช่น ฟันผุก็ทำความสะอาด
สะอาดแล้วอุดหรือถอนร่วมกับให้ยาปฏิชีวนะ
ต่อมทอนซิลอักเสบ ก็ให้ยาปฏิชีวนะรักษา ขั้นที่
2 เมื่อโรคลุกลามไปตามขั้นพังผืดแล้ว ต้องหา
วิธีเปิดระบายหนองออกมา และกำจัดเนื้อเยื่อที่
ตายแล้วออกทันที ด้วยวิธีผ่าตัด

■ รั้ว ไกลโรค

หมั่นดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน โดย
การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกหลักวิธี
หรือใช้ไหมขัดฟัน และหมั่นตรวจสุขภาพ
ช่องปากอย่างสม่ำเสมอ

■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

ทพ.วิญญู สุขพลัน
ทันตแพทย์ศาสตร์ช่องปาก และแมกซิลโลเฟเชียล
ศูนย์ทันตกรรม
โรงพยาบาลพญาไท 3

พิวหนังอีกเสบ



สุดาเปิดร้านขายดอกไม้กับสามี ด้วยความตั้งใจว่าอยากจะทำร้านดอกไม้ให้ทุกคนมีความสุขจากการได้รับดอกไม้ด้วยฝีมือการจัดของเธอ ทำให้ในวันนี้น้ำร้านดอกไม้ของเธอประสบความสำเร็จอย่างล้นเหลือ เป็นที่นิยมมากในหมู่คู่รักหนุ่มสาว

อยู่มาวันหนึ่งขณะที่เธอจัดดอกไม้จากถังน้ำในตู้เย็น เธอรู้สึกว่ามีมือแห้งสากและเป็นรอยแดงเหมือนแผลอักเสบเวลาที่ถูกความเย็นจัด แต่เธอไม่คิดอะไร จึงใช้ครีมทาผิวทารอยแดงนั้น ครั้นสัปดาห์ต่อมา ขณะหยิบหวีขึ้นแปรงผม เธอกลับรู้สึกหนักที่ข้อมือจนไม่สามารถยกขึ้นมาได้ แต่เมื่ออาการบรรเทาลง เธอก็วางใจ แต่ความผิดปกติไม่ได้มีเพียงแค่นั้น เวลาที่ต้องขึ้นบันไดก็รู้สึกลำบากมากขึ้น ยกของหนักก็ไม่สามารถทำได้แบบเมื่อก่อน นับวันเธอยังรู้สึกถึงความอ่อนเปลี้ยของร่างกายมากขึ้นเรื่อยๆ เธอจึงเริ่มคิดย้อนกลับไปถึงวิธีการทำงานจนเข้าใจว่าเป็นเพราะเธอโหมงานจนหนักเกินไป และเข้าใจว่านี่คืออาการของความเหนื่อยล้าเพียงเท่านั้น ความผิดปกติต่างๆ จึงกลายเป็นเรื่องที่เธอหายกังวลในทันที

2 เดือนต่อมา กิจการของเธอรุ่งเรืองขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่เธอก็ทรุดโทรมลง เธอมีอาการไอแห้งๆ ตลอดเวลา แต่กลับเพิกเฉยต่ออาการทั้งหมด และทนไออยู่นาน 3 วัน กระทั่งเธอไอจนล้มลงหมดสติ สามีรีบนำเธอส่งโรงพยาบาล 3 วันหลังจากนั้นเธอก็เสียชีวิตลงเพราะโรคปอดอักเสบ ซึ่งมีอาการนำแรกคือมือที่แห้งสากนั่นเอง

■ กลุ่มเสี่ยง

ทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ ในผู้ใหญ่จะพบได้ในคนอายุตั้งแต่ 50-60 ปีขึ้นไป และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 2 เท่า

■ อาการที่พึงระวัง

อาการมือแห้งสากแต่ไม่มีอาการคัน รู้สึกว่าแขนและร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีแรง และมีอาการไอแห้งอย่างรุนแรงเรื้อรังติดต่อกันเป็นเวลานาน

ลักษณะของโรค

โรคผิวหนังอักเสบ เป็นโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันร่างกายผิดปกติ เป็นมากในสตรีที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายภูมิคุ้มกันร่างกายที่ช่วยในการเคลื่อนไหวต่างๆ รวมถึงเซลล์ผิวหนังและกล้ามเนื้อจะถูกทำลายทำให้เกิดการอักเสบไปทั่วร่างกาย รู้สึกไม่มีแรงที่แขนและร่างกายอ่อนเพลีย และอาการเดือนขึ้นสุดท้ายคือ อาการไอแห้งซึ่งเกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อและผิวหนัง กระจายไปยังปอดและส่วนอื่นๆ ของร่างกายอย่างรวดเร็ว

ผิวหนังอักเสบเป็นหนึ่งในโรคภูมิแพ้ตัวเองซึ่งมีหลายประเภท ที่ได้ยินบ่อยคือโรค SLE หรือโรคพุ่มพวง ส่วนสาเหตุการเกิดโรคนั้นยังไม่ทราบแน่ชัด แต่มีการสันนิษฐานว่าอาจจะเกี่ยวข้องกับการติดเชื้อไวรัส เมื่อใดที่เกิดโรคกลไกของร่างกายจะเกิดการป้องกันตนเอง และเมื่อเกิดความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย จะทำให้กล้ามเนื้อและผิวหนังผิดปกติลักษณะที่สังเกตได้ชัดคือ จะมีตุ่มและผื่นสีม่วงแดงบริเวณข้อนิ้วมือ ซึ่งถ้าเป็นผื่นผิวหนังโดยทั่วไป เช่น ผื่นนํ้าล้างจาน นํ้าล้างห้องนํ้า ผงซักฟอก อาจจะมีอาการผิวหนังแตก มีอาการคันและเจ็บแสบ แต่คนที่เป็นโรคผิวหนังอักเสบส่วนใหญ่จะเป็นผื่นที่ไม่มีอาการคันหรือเจ็บ และ

มีอาการไอรุนแรงจนทำให้ปอดอักเสบ รวมไปถึงอาการผิดปกติของหัวใจ เช่น หัวใจเต้นผิดปกติ กล้ามเนื้อหัวใจโต มีลักษณะของกล้ามเนื้อหัวใจตาย



การอักเสบที่กล้ามเนื้อและผิวหนังของร่างกายได้แพร่กระจายไปถึงปอดและส่วนอื่นๆ ของร่างกาย



การอักเสบที่กล้ามเนื้อและผิวหนังของร่างกาย หากลุกลามไปทั่วปอดอย่างรวดเร็ว จะเป็นเหตุให้มีอาการไอรุนแรงจนอาจถึงขั้นเสียชีวิต

วิธีการรักษา

หากอาการไม่รุนแรงสามารถรักษาได้โดยทายา เช่น สเตียรอยด์ กรณีที่เป็นมากจะต้องรับประทานยากลุ่มสเตียรอยด์ หรือเคมีบำบัดร่วมด้วย

รู้ไว้ ไนโรส

เนื่องจากโรคผิวหนังอักเสบเป็นโรคที่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่สามารถป้องกันได้หากหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของผิวหนัง เมื่อใดที่มีมือมีอาการแห้งสาก แขนและร่างกายอ่อนเพลียหรือไออย่างรุนแรงให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาเสียแต่เนิ่นๆ และเนื่องจากเป็นโรคที่เกิดจากภาวะผิดปกติของผิวหนังและกล้ามเนื้อ การรักษาอาจจะไปพบทั้งหมอผิวหนัง หรือหมออายุรกรรมเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ ซึ่งคุณหมอมอาจตรวจเรื่องของผิวหนังร่วมด้วย



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.พรอุษงค์ เลาท์เกริกเกียรติ
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและเลเซอร์
ประจำศูนย์ความงาม
โรงพยาบาลพญาไท 3



กล้ามเนื้อไม่มีแรงแบบร้ายแรง

ญานีเป็นอาจารย์สอนคณิตศาสตร์ที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง เธอเป็นผู้มีรอยยิ้มและอัธยาศัยดี เป็นที่รักและรู้จักของนักเรียนทุกคน วันหนึ่งขณะที่เธอตรวจข้อสอบอยู่ที่บ้าน เธอรู้สึกมองเห็นตัวหนังสือเป็นภาพเบลอๆ และเห็นภาพซ้อน หลังจากที่เธอตรวจข้อสอบอยู่นานกว่า 3 ชั่วโมง จึงตัดสินใจพักผ่อนเร็วขึ้น และนั่นทำให้เข้าวันรุ่งขึ้นอาการเหนื่อยล้าของดวงตาเริ่มดีขึ้นด้วย

1 สัปดาห์ผ่านไป ขณะประชุม เธอรู้สึกเปลือกตาคับขึ้นและค่อยๆ หย่อนลงมา แต่ไม่ได้มีความรู้สึกง่วงเลย เย็นวันนั้นเธอจึงรีบกลับบ้านเพื่อนอนพักผ่อน แล้วอาการเหนื่อยล้าเช่นนั้นก็หายไป อาการตาอ่อนล้าและแขนไร้เรี่ยวแรงเป็นๆ หายๆ ตลอดเวลา 1 เดือน ทำให้เธอต้องหยุดสอนบ้าง ให้นักเรียนเรียนเองบ้าง กระทั่งมีผู้ปกครองมาร้องเรียนพฤติกรรมของอาจารย์ญานี โดยหาหมอใครก็ไม่ว่าเธอป่วยหนักมากแล้วจริงๆ ดังนั้น เมื่อเข้าสอนวันต่อมา ขณะที่ยืนสอนอยู่นั้นเธอรู้สึกหนักที่หน้าอก หายใจเข้าออกลำบาก เธอล้มลงหน้าชั้นเรียนจนต้องหามส่งโรงพยาบาล ผลเอกซเรย์ไม่มีความผิดปกติใดๆ ที่ปอด แต่กล้ามเนื้อรอบปอดมีลักษณะอ่อนลง เธอป่วยเป็นโรคร้ายอะไรกัน

■ กลุ่มเสี่ยง

กลุ่มคนอายุน้อย ประมาณ 20-30 ปี
พบได้บ่อย และกลุ่มคนอายุมากกว่า 60 ปี
ขึ้นไป



■ อาการที่พึงระวัง

ตาพร่ามัว มองเห็นภาพซ้อน รู้สึกหนัก
และหย่อนที่เปลือกตา รู้สึกเหนื่อยล้าทันที
ในช่วงพัก

ต่อมไทมัสหรือต่อมไร้ท่อ เริ่มมีเนื้องอกออกมาและสร้างแอนติบอดีต่อรีเซพชั่น ณ รอยต่อของปลายประสาทและทำให้กระแสประสาทส่งผ่านมายังกล้ามเนื้อปลายทางไม่ได้

ลักษณะของโรค

โรคที่มีอาการเริ่มต้นจากหนังตาตก

โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ชื่อทางการแพทย์คือ ไมแอสทีเนียแกรวิส เกิดจากการที่มีภูมิตู้กันของตัวเองไปขวางกันสัญญาณประสาทที่ปลายประสาทจะส่งไปที่กล้ามเนื้อ ทำให้สัญญาณประสาทไปที่กล้ามเนื้อไม่ได้แล้วทำให้มีอาการอ่อนแรงเกิดขึ้น

โรคนี้เกิดจากการที่กล้ามเนื้อไม่มีแรงขึ้นมา กะทันหัน ซึ่งเป็นโรคที่ร้ายแรงมาก ถ้าปล่อยไว้นานๆ อาจจะไม่สามารถเดินได้อีกต่อไป หรืออาจทำให้เสียชีวิตฉับพลันได้ในที่สุด โรคกล้ามเนื้อไม่มีแรงแบบร้ายแรงนี้ เป็นโรคที่คาดไม่ถึงและไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่ามาจากสาเหตุใดที่รู้จักคือ อาจจะมีเกี่ยวข้องกับต่อมไทมัส หรือต่อมน้ำเหลืองชนิดหนึ่ง ซึ่งภูมิตู้กันคนเราส่วนหนึ่งสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับต่อมน้ำเหลือง โดยธรรมชาติแล้วก็จะทำงานน้อยลงเรื่อยๆ เมื่ออายุมากขึ้น หรือเมื่อเติบโตมาตั้งแต่เด็กก็ไม่ค่อยได้ทำงานหรือทำงานน้อยลง หรืออาจมีบางกรณีที่ต่อมไทมัสไม่ยอมหยุดทำงานหรือทำงานมากเกินไป และยังสร้างแอนติบอดีอยู่ ทำให้เกิดแอนติบอดีที่ผิดปกติไปขวางกันสัญญาณประสาทเกิดขึ้น

ยกตัวอย่างง่ายๆ ก็คือ ถ้าสมองสั่งมาที่กล้ามเนื้อเพื่อให้งาน แต่เมื่อมีจุดจุดหนึ่งเล็ก

มากปิดอยู่ สั่งมาแล้วไปไม่ถึง ทุกอย่างมันจะอ่อนลง ล้มเหลวลงไป จุดที่ว่่านั้นอยู่ทุกที่ของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะมองไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า การที่สัญญาณประสาทจะส่งมาที่กล้ามเนื้อได้ มันต้องสั่งมาจากสมองผ่านเส้นประสาทต่างๆ มาที่ปลายประสาท และปลายประสาทนี้จะแตกแขนงเหมือนรากไม้ ถ้าเป็นก็เป็นทุกกล้ามเนื้อ เพียงแต่อาการที่แสดงออกมานั้นคือ กล้ามเนื้อมัดเล็กจะแสดงอาการออกมาก่อน

สำหรับลักษณะการเตือนของโรคนี้ส่วนมากมักจะเกิดกับกล้ามเนื้อของตา และเกิดการมองภาพซ้อน อาการที่จะเจอได้ตั้งแต่อาการเป็นน้อยๆ เช่น เห็นภาพซ้อนหรือตาตกเป็นพักๆ ไม่เหมือนกับการง่วง แต่หนังตาจะตกลงมาเหมือนกับจะปิด แต่ว่าเรายังลืมตาอยู่ แต่ส่วนใหญ่จะไม่เป็นพร้อมกัน 2 ข้าง จะเป็นข้างใดข้างหนึ่งก่อน และจะสังเกตเห็นว่าข้างหนึ่งตกมากกว่าอีกข้างหนึ่ง แต่อาการกระตุกนั้นไม่ใช่อาการของโรคนี้ ภาพซ้อนนั้นจะเหมือนกับการเห็นตัวหนังสือ 1 ตัวเป็น 2 ตัว จะไม่เบลอแต่จะเห็นเหมือนกับภาพซ้อนกันสามารถทดสอบง่ายๆ โดยปิดตาข้างหนึ่งแล้วภาพซ้อนนั้นจะหายไป หลังจากนั้นก็จะเกิดอาการไม่มีแรง ยืนไม่ได้ด้วยตัวเอง ที่สำคัญหากชะล่าใจ จะทำให้เกิดอาการหายใจไม่ทัน อาการนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วหากได้รับการพักผ่อนก็จะไม่ปรากฏอาการใน

ช่วงหนึ่ง คนส่วนมากจึงคิดว่าเป็นอาการ
เหนื่อยล้าธรรมดา ถ้าคิดงายๆ ก็มักจะเข้าใจผิด
ว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ สาเหตุที่มาของโรคนี้ยังไม่
สามารถพิสูจน์ได้จริง แต่เราสามารถรู้ได้ว่า
อาการเริ่มผิดปกติของโรคนี้เกิดมาได้อย่างไร

โรคนี้เป็นโรคที่รักษาได้ ถ้าได้รับการวินิจฉัย
ตั้งแต่ตอนเริ่มต้นก็จะปลอดภัย จะได้ไม่มีผล
แทรกซ้อนตามมา และสามารถวางแผนการ
รักษาได้ ฉะนั้นจึงควรสังเกตอาการตนเองสักนิด
ถ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการมองเห็น เช่น
หนังตาตกหรือภาพซ้อน ให้รีบไปพบแพทย์

วิธีการรักษา

รักษาได้ผลดี ด้วยการให้ยารับประทานก่อน
แต่หากมีอาการมากๆ เช่น กล้ามเนื้อแขน
ขาอ่อนแรง จะให้ความสำคัญในประเด็นของตัว
สร้างแอนติบอดี เช่น ต่อมไทมัส ซึ่งคนที่มีต่อม
ไทมัสผิดปกติ แพทย์จะทำการตัดต่อมไทมัส
ออก

รู้ไว้ ไทโรส

1. สถิติคนที่เป็นโรคนี้น้อยมาก คือ
ประมาณ 1 ใน 10,000 คน
2. โรคนี้โดยกลไกแล้วจะไม่มีการปวด
3. ไม่มีอะไรสามารถลดความเสี่ยงได้
เพราะโรคเกิดขึ้นจากภายใน
4. วิธีการทดสอบกล้ามเนื้อที่ล้าและอ่อน
แรง ส่วนใหญ่ถ้าออกแรงซ้ำๆ สัญญาณ
ประสาทจะถูกใช้ไปเรื่อยๆ และการออกแรง
หลังๆ จะมีอาการอ่อนแรงเกิดขึ้น
5. จากการสำรวจพบว่า โรคนี้เกิดขึ้นได้
กับหลายคน แต่สามารถรักษาได้ เช่น
ทำการผ่าตัดที่หัวใจเพื่อเอาเนื้องอกออก
และสามารถกลับมาทำงานได้เหมือนเดิม



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.สมบัติ มุ่งทวีพงศา
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประสาทวิทยา
ศูนย์อายุรกรรมสมอง
โรงพยาบาลพญาไท 2

กล่ามนื่อหุดกริ่ง



ปีนมนิ อายุ 34 ปี เธอเพิ่งหย่าขาดจากสามีจึงพาลูกกลับบ้านพ่อแม่ที่เธอห่างหายไปถึง 10 ปี เธอเพิ่งได้รับมอบหมายให้เป็นผู้จัดการร้านอาหารแห่งหนึ่ง ซึ่งวันแรกของการทำงาน เธอมีความสุข ราบรื่นไม่ทุกอย่าง แต่แล้วเธอกลับรู้สึกเจ็บที่หัวใจใหญ่ จึงเข้าใจว่าคงเป็นเพราะทำงานหนักหรือไม่ก็คงเครียดเกินไป หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ เธอมีอาการเจ็บแผ่นหลังอย่างรุนแรง เข้าวันรุ่งขึ้น เธอรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง หมอได้เอกซเรย์แต่ไม่พบความผิดปกติใดๆ จึงวินิจฉัยว่าเป็นอาการปวดที่กล้ามเนื้อ แต่น่าแปลก หลังจากนั้นอาการปวดลามไปถึงข้อศอก เข่า และทั่วร่างกาย ไม่เพียงเท่านั้น ตกกลางคืนเธอมีอาการนอนไม่หลับโดยไม่ทราบสาเหตุ ด้วยความกังวล เธอรีบไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลอีกครั้ง แต่หมอก็ตรวจไม่พบความผิดปกติใดๆ อีกเช่นเคย

1 เดือนผ่านไป เธอถูกปลดออกจากงานเพราะอาการปวดที่ทำให้เธอไม่สามารถออกไปไหนได้ แม้เพียงลุกจับมือเธอเพียงเบาๆ เธอก็ยังรู้สึกเจ็บปวดมาก อาการปวดที่ทวีความรุนแรงขึ้นทุกวัน ทำให้เธอไม่สามารถขยับเขยื้อนกายไปไหนได้ เธอกลายเป็นคนป่วยที่ต้องนอนเตียงเฉยๆ

ข่าวลือถึงสามีที่หย่าร้างไป เขาค้นคว้าข้อมูลกระทั่งพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จึงรีบมาเยี่ยมภรรยาเก่าและบอกข้อมูล โชคดีที่ปีนมนิเข้ารับการรักษาจนหาย เพราะโรคที่เธอเป็นนี้สามารถรักษาให้หายขาดได้ภายในระยะเวลา 3 เดือน แต่โรคร้ายอะไรกันแน่ที่ทำให้เธอต้องทุกข์ทรมานขนาดนี้

■ กลุ่มเสี่ยง

คนวัยทำงาน โดยเฉพาะคนทำงานที่ต้องทำกิจกรรมซ้ำๆ เช่น พนักงานธนาคาร การพิมพ์งานหรือใช้งานคอมพิวเตอร์ รวมถึงคนที่มีความเครียดอยู่เป็นประจำ

■ อาการที่พึงระวัง

อาการเจ็บที่ไหล่และลามไปปวดรุนแรงที่บริเวณแผ่นหลัง ก่อนจะลุกลามไปทั่วร่างกาย ทำให้ยืน เดิน หรือแม้แต่การนั่งลำบาก

ลักษณะของโรค

Muscle Pain Syndrome หรือ โรคกล้ามเนื้อหดเกร็ง ที่พบในประเทศไทยส่วนใหญ่จะมีอาการปวดหลัง ปวดไหล่ โดยจะเป็นการปวดตามกล้ามเนื้อ ในลักษณะปวดร้าวไปตามแนวกล้ามเนื้อ ซึ่งหากมีอาการปวดมากๆ จะเกิดอาการเครียด หงุดหงิดตามมา อันจะทำให้กล้ามเนื้อมีอาการเครียดเกร็งมากขึ้น

เพื่อเป็นการป้องกันตนเองจากโรคดังกล่าว ผู้อ่านจึงต้องพึงเผื่อระวังและสังเกตอาการของท่านที่อาจจะเป็นจุดเสี่ยงต่อการเป็นโรคกล้ามเนื้อหดเกร็ง ซึ่งอาการที่พบได้ในระยะเริ่มแรกคือ อาการปวดร้าวบริเวณกล้ามเนื้อขา กางแขนได้น้อยลง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะทำได้น้อยลง หากปล่อยทิ้งไว้นานๆ กล้ามเนื้อจะขาดเลือด และเริ่มสร้างพังผืดเป็นก้อน หลายคนเมื่อเกิดอาการดังกล่าวจะใช้วิธีไปนวดเพื่อแก้อาการกรณีนี้ใช้ได้กับคนที่มีอาการน้อยๆ แต่หากคนที่มีอาการมาก และปล่อยทิ้งไว้ไม่มีการคลายกล้ามเนื้อก็ทำให้เกิดเป็นปม



ความเจ็บปวดถูกสั่งการจากสมอง แต่ในผู้ป่วย Muscle Pain Syndrome ความเจ็บปวดจะสาหัสรุนแรง



ผู้ป่วยจะไม่สามารถใช้ชีวิตปกติได้ แม้แต่การตัดเล็บ

วิธีการรักษา

1. เมื่อเกิดอาการเวลาปวด ควรคลายอาการโดยเลือกใช้ชีวิตประเทาะอาการเบื้องต้น เช่น ใช้น้ำยา นวดหรือทา ทำกายภาพ ผึงเข็ม กดจุดจับเส้น นวดแผนโบราณ รวมถึงการทำสปาเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
2. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็ง เช่น การนอนหนุนหมอนสูงหรือต่ำเกินไป การนั่งรับโทรศัพท์หรือนั่งหน้าจคอมพิวเตอร์นานเกินไป และความเครียด

รู้ไว้ ไทโรซ

กล้ามเนื้อหดเกร็ง เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม ดังนั้น การป้องกันภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคจึงไม่ใช่เรื่องยาก ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้เราห่างไกลโรคนี้ได้ดีที่สุดก็คือ “ตัวเราเอง”

1. ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหดเกร็ง อันดับแรกคือ “ภาวะเครียด” เราจึงต้องรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ของตนเพื่อให้พ้นจากความเครียด

2. เมื่อต้องทำกิจกรรมซ้ำๆ ต้องมีการพัก 1-2 นาที ในทุกๆ 30-40 นาทีของการทำกิจกรรม

3. หากต้องนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ควรมีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการพักข้อมือ นั่งหลังตรง เก้าอี้สามารถหมุนได้ และจอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ในแนวระดับสายตา เพื่อไม่ต้องก้มหน้ามากจนเกินไป

4. บริหารร่างกายเป็นประจำ โดยมีท่าบริหารเพื่อป้องกันการเกิดอาการกล้ามเนื้อหดเกร็ง และเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- ประสานมือทางด้านหลังลำตัวแล้วยกแขนขึ้น
- กางแขน 2 ข้างและยกขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นให้หมุนแขนทั้ง 2 ข้างไปทางด้านหลังอย่างช้าๆ
- กางแขน 2 ข้างยกขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นให้หมุนแขนทั้ง 2 ข้างไปทางด้านหน้าอย่างช้าๆ
- ขมู้ออกไปด้านหลัง ใช้มือหนึ่งจับข้อมือของอีกมือหนึ่งไว้จากนั้นให้เหยียดแขนและบิดตัวไปทางด้านข้างให้เต็มที่ทั้งซ้ายและขวา



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

รศ.นพ.ธเนศย์ โชตนุกูติ

แพทย์ที่ปรึกษาศูนย์กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ
เครือข่ายโรงพยาบาลพญาไท



ลิ้มเลือดอุดตันที่เส้นเลือดแดงในปอด

หทัยเป็นหญิงวัยกลางคน เธอเป็นเจ้าของร้านเสริมสวยแห่งหนึ่งย่านใจกลางเมือง เมื่อ 3 เดือนที่แล้ว เธอเพิ่งให้กำเนิดลูกน้อย ด้วยความดูแลใส่ใจอย่างดีจากสามี เธอจึงมีกำลังใจและตั้งใจทำงานที่ร้านเสริมสวย วันหนึ่ง เธอทรมานให้ลูกค้าเสร็จและเดินหันหลังไป ลูกค้าสังเกตเห็นขาของหทัยว่าเป็นเส้นเลือดขอดอยู่มาก นั่นสร้างความกังวลใจให้เธอเป็นอย่างยิ่ง แต่ลูกค้าปลอบใจเธอว่าเป็นเรื่องปกติของคนมีลูก ไม่มีอะไรน่าห่วง ตอนที่ฉันมีลูกก็เป็นแบบนี้...ถ้อยคำนั้นทำให้เธอคลายกังวลใจลง

10 ปีผ่านไป หทัยมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทุกๆ วันเต็มไปด้วยความสุขสนุกสนาน อากาศเส้นเลือดขอดก็หายเป็นปกติทิ้ง แต่หลังๆ มานี้ ถ้าเธอต้องยืนทำงานตลอดทั้งวันก็จะทำให้ขาบวมทุกครั้ง แกรมยังมีอาการคันด้วย มันสร้างความกังวลใจให้เธออย่างมาก แต่เธอก็ยังไม่ไปตรวจ วันหนึ่งจู่ๆ หทัยก็รู้สึกเจ็บแปลบที่ขาขวา เธอเห็นตุ่มสีแดงเล็กๆ ขึ้นอยู่ที่น่อง แต่คิดไปว่าคงโดนอะไรข่วนเข้า จึงไม่ใส่ใจ

เช้าวันรุ่งขึ้น หทัยเริ่มรู้สึกเจ็บที่ขาอย่างมาก เธอมองดูและพบว่ามียรอยเส้นสีแดงคล้ายเส้นเลือดลากยาวต่อจากตุ่มสีแดงที่เกิดขึ้น เธอลูกจากเตียง แต่ยืนได้เพียงครู่เดียวก็ล้มลงหมดสติไป ถือเป็นความโชคร้ายที่หทัยได้ถูกนำตัวส่งแพทย์ได้ทันเวลา เธอจึงรอดชีวิตมาได้ จากจุดเริ่มต้นแค่เส้นเลือดขอด ทำให้จึงลุกลามได้ขนาดนี้ สาเหตุเพราะโรคร้ายอะไรกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

คนทุกเพศ ทุกวัย พบบ่อยในผู้สูงอายุ และผู้หญิง รวมทั้งหญิงมีครรภ์และคนที่มีรูปร่างอ้วน โดยเฉพาะผู้มีอาชีพที่ต้องยืนหรือนั่งนานๆ หรือยืนอยู่บนรองเท้าส้นสูงตลอดเวลา เช่น นางแบบ ช่างทำผม คนขายของ ฯลฯ

■ อาการที่พึงระวัง

คนที่เป็นเส้นเลือดขอดต้องระวังอาการเป็นตะคริวบ่อย อาการปวดเหมือนมีเข็มทิ่ม อาการคัน ตุ่มสีแดง อาการขาบวมไปข้างหนึ่ง หรือเป็นเส้นเลือดขอดเฉอะจนมีแผลที่ขา แล้วทำให้เป็นโรคผิวหนังที่ขาเรื้อรัง

ลักษณะของโรค

เส้นเลือดขดที่ขา คือการเกิดเส้นเลือดดำ มีลักษณะปูดบวมคดเคี้ยวไปมาในบริเวณด้านหลังของขา ทั้งยังเป็นที่อื่นได้ด้วย เช่น เส้นเลือดขดที่อวัยวะ เรียกว่าวาริโคซีส สาเหตุของการเกิดเส้นเลือดขดมาจากเหตุร่วมหลายอย่าง รวมทั้งการบริโภคอาหารที่มีแคลอรีสูงเป็นประจำ ทำให้ไขมันไปเกาะอยู่ตามร่างกายเป็นจำนวนมากเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดัน สิ่งแรกที่เกิดขึ้นจากการกระทำเช่นนั้นคือ ไขมันในเลือดสูงทำให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มได้ง่าย อันเป็นปัญหาใหญ่ของโรคนี้

กลุ่มที่เป็นกลุ่มเสี่ยงอีกกลุ่มคือ สตรีมีครรภ์ เพราะตัวครรภ์และทารกจะไปกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ที่ท้อง ปกติเลือดดำจะไหลกลับจากขาผ่านมาทางเส้นเลือดดำใหญ่ที่ท้องเพื่อกลับเข้าหัวใจ โดยมีการบีบตัวของกล้ามเนื้อขาเป็นตัวช่วยบีบให้เลือดดำไหลกลับง่ายขึ้น เมื่อตั้งครรภ์เส้นเลือดดำใหญ่ที่ท้องถูกกดทับโดยมดลูกทำให้เลือดดำไหลกลับไม่สะดวก เมื่อเลือดดำไหลช้าหรือเอ่ออยู่ที่ขานานๆ ก็เปิดโอกาสให้เกิดลิ่มเลือดง่ายขึ้น

ถ้าห่างโรคเส้นเลือดขดที่ขาไม่ใช่โรคร้ายแรงถึงชีวิต แต่การเข้าใจผิดและปล่อยปละละเลยไว้จนทำให้จากโรคเส้นเลือดขดที่ขา มีโอกาส

พัฒนาไปจนเกิดลิ่มเลือดเป็นจำนวนมากขึ้นในหลอดเลือดดำที่ขา แล้วลิ่มเลือดเหล่านั้นหลุดลอยไปตามกระแสเลือดเข้าสู่หัวใจ แล้วไปจุกอยู่ที่ปอด เกิดเป็น "โรคลิ่มเลือดอุดตันที่เส้นเลือดแดงในปอด" ทำให้เนื้อปอดตาย หรือที่เรียกว่า Lung Infarction ซึ่งเป็นโรคร้ายแรงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

โรคลิ่มเลือดอุดตันที่เส้นเลือดแดงในปอด และภาวะเนื้อปอดตาย หรือ Lung Infarction เกิดจากการที่มีเลือดแข็งตัว และไปอุดตันอยู่ในบริเวณเส้นเลือดในปอด ในกรณีที่ร้ายแรงมาก ๆ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ปัจจุบันแพทย์สามารถวินิจฉัยโรคนี้ได้ง่ายขึ้น โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ตรวจที่หลอดเลือดแดงของปอด ซึ่งเรียกว่า CTA ซึ่งตรวจแล้วได้ผลเลย อ่านถึงตรงนี้ คุณผู้อ่านอาจสงสัยว่าเหตุใดหทัยจึงมีการพัฒนาจากเส้นเลือดขดที่ขาร้ายแรงไปจนถึงเป็นเนื้อปอดตายได้ นั่นเป็นเพราะอาชีพของเธอที่ต้อง "ยืนตลอดทั้งวัน" ทำให้กล้ามเนื้อขาขาดการบีบและคลายตัวเป็นจังหวะๆ อย่างที่ควรจะเป็นในคนที่มีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวตามปกติ ส่งผลไปถึงการไหลเวียนของเลือดดำกลับหัวใจช้าลง เกิดเป็นลิ่มเลือดขังอยู่ในเส้นเลือดขดในที่สุด

นอกจากนี้ การนั่งนานๆ ก็เสี่ยงเช่นกัน เพราะการนั่งห้อยขาลง ไม่มีการเคลื่อนไหว

รู้ไว้ ไหลโรค

1. เมื่อพบว่าตนเองมีเส้นเลือดขอดที่ขา ควรหาถุงน่องมาใส่ เพราะจะช่วยพยุงไม่ให้เลือดดำมาคั่งอยู่ในเส้นเลือดขอดมาก เป็นการช่วยพยุงอีกทางหนึ่ง เนื่องจากบางทีโรคพวกนี้ก็เกิดจากกล้ามเนื้อที่พยุ่งนั้นอ่อนแอลง
2. ควรขยับขาอยู่เสมอ หากต้องยืน หรือนั่งนานๆ เมื่อกลับถึงบ้านควรนอนราบให้หัวต่ำ แล้วยกขาตั้งขึ้นไม่น้อยกว่า 45 องศา ในเวลานานพอสมควร ในคนที่เริ่มเป็นเส้นเลือดขอด เวลานอนควรนำหมอนมาหนุนใต้ข้อเท้า
3. อย่าใส่รองเท้าที่มีส้นสูงมากเกินไป ถ้าต้องทำงานที่ต้องใส่รองเท้าส้นสูง เมื่อเลิกงานให้รีบเปลี่ยนเป็นรองเท้าที่ใส่สบาย หากรู้สึกไม่สบายเท้า หรือมีอาการปวดเมื่อย ควรแช่เท้าในน้ำอุ่น หรือใช้ของที่อุ่นๆ ประคบ หรือนวด
4. กันไว้ดีกว่าแก้ เส้นเลือดขอดมีโอกาสเป็นได้กับเกือบทุกคน การตรวจร่างกายประจำปี จึงช่วยป้องกันได้



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.สุทัศน์ ดวงดีเด่น
แพทย์ที่ปรึกษาด้านศัลยกรรมเส้นเลือดขอด
โรงพยาบาลพญาไท 1



ข้อเข่าเสื่อม

พรเทพ อายุ 60 ปี เขาใช้เวลาทั้งชีวิตเป็นพนักงานบริษัทตลอดมา และใช้ชีวิตคู่อยู่กับภรรยาอย่างมีความสุข แต่ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งเอาแต่ใจตัวเองและมีความอึดอัดมากขึ้นทุกที เขาเอาแต่นอนอยู่บ้านโดยไม่ทำอะไรนอกจากนอนดูทีวี ตรงกันข้ามกับภรรยาที่ไม่เคยเสียเวลาอยู่เฉยๆ ยามว่างเธอมักชวนสามีไปออกกำลังกาย แต่ไม่เป็นผล

อาการเกิดขึ้นให้เห็นเมื่อพรเทพยืนขึ้นและรู้สึกเจ็บที่เข่าซ้าย แต่พอลงยืนก็หายเข้าดูสักพักอาการเจ็บนั้นก็หายไปอย่างสิ้นเชิง เขาจึงคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของคนแก่ อาทิศย์ต่อมา เขารู้สึกเจ็บที่เข่าซ้ายอีกครั้ง แต่อาการก็หายไป

2 ปีต่อมา เขาเจ็บหัวเข่าด้านซ้ายและเขาไม่มีแรง แต่เพียงไม่นานอาการเจ็บก็ทุเลาลง แต่เขาด้านซ้ายนั้นเริ่มแปลกๆ เมื่อเขาขึ้นรถต้องใช้มือช่วยพยุงเข่าซ้าย เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นและอาการเจ็บเข่าที่เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ เขาจึงออกนอกบ้านน้อยลงกว่าเดิม ทำให้ภรรยาต้องออกไปข้างนอกกับเพื่อนๆ แทน วันหนึ่งขณะที่ภรรยากำลังจะออกไปข้างนอก พรเทพเหลือบไปเห็นโทรศัพท์ภรรยาวางลืมอยู่ จึงรีบลุกไปหยิบโทรศัพท์และวิ่งตามภรรยาออกไป ทว่าเกิดเจ็บที่หัวเข่าจนไม่สามารถจะวิ่งต่อไปได้ เขาล้มลงกับพื้นและถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการเอกซเรย์ทันที ผลการตรวจพบว่าเข่าของเขาเริ่มสึกกร่อนอย่างมาก เข่าของเขาสึกกร่อนได้อย่างไร

■ กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) สูง หรือน้ำหนักมากเกินไป กลุ่มคนสูงอายุ คนที่ได้รับอุบัติเหตุเกี่ยวกับข้อเข่า

■ อาการที่พึงระวัง

แรกๆ จะเริ่มมีอาการลุกนั่งลำบาก ผิดแต่ก็ยังใช้การได้อยู่ การเดินผิดปกติ กิจกรรมที่เคยทำได้รวดเร็วลดลงตัวจะน้อยลง เริ่มมีอาการปวดขัดที่เข่ามากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งมีการติดขัดของข้อต่อ เช่น จากที่นั่งเหยียดได้ก็เริ่มมีเสียงดัง หรือเจ็บปวดมากๆ เข่าจะมีการผิดรูปได้ มีการโก่งของเข่า ทั้งโก่งเข้าและโก่งออก

ลักษณะของโรค

โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดจากการที่กระดูกอ่อนบริเวณข้อเข่าสึกกร่อนและถูกทำลายลง ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยที่เข่าขึ้น ในกรณีที่ร้ายแรงมากๆ อาจเป็นอันตรายถึงขั้นไม่สามารถเดินได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากมุกสิกภาพ ลักษณะท่าทางของร่างกาย เช่น บางคนที่มีขาเป็นรูปตัวโอ เวลาที่ยืนตัวตรง เข่าทั้ง 2 ข้างจะไม่สามารถยืดตรงได้ และเมื่อเกิดขารูปตัวโอขึ้นจะทำให้กระดูกอ่อนภายในอยู่ในลักษณะที่ไม่สมดุลกัน เอียงและถูกกดทับไปข้างใดข้างหนึ่ง จนทำให้เกิดการสึกกร่อนในที่สุด

นอกจากนี้ ในบรรดาผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มที่ถือว่าเป็นโรคนี้มากที่สุด เมื่ออายุมากขึ้นการถูกทำลายของกระดูกอ่อนก็เพิ่มตามไปด้วย เราสามารถป้องกันไม่ให้ข้อเข่าเสื่อมได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณเข่าเกิดความแข็งแรงและยืดหยุ่นขึ้น เมื่อมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็จะช่วยลดน้ำหนักที่กดทับบริเวณกระดูกอ่อนข้อเข่าให้น้อยลง ส่วนคนที่ขาดการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อบริเวณเข่าจะมีลักษณะที่ตึงและอ่อนแอมาก ทำให้เมื่อเกิดการกระทบชกขึ้นก็จะส่งผลไปที่กระดูกอ่อนโดยตรง การสึกกร่อนจึงมีมากขึ้น และผลที่ได้รับก็คืออาการเจ็บที่เข่า ซึ่งระยะแรกจะไม่รุนแรงนัก เพราะ

บริเวณข้อต่อเข่าจะมีของเหลวช่วยหล่อลื่นที่ช่วยในการรักษากระดูกอ่อนบริเวณเข่า ตอนที่รับแรงกระแทกจึงทำให้ไม่รู้สึกเจ็บ แต่เมื่อปลอยปลະละเลยจนไม่สามารถจะเยียวยาอะไรให้กลับมาได้เหมือนเดิม ก็จะต้องเข้าสู่ภาวะข้อเข่าเสื่อมในที่สุด

สำหรับโรคข้อเข่าเสื่อมในประเทศไทยนั้นจะเป็นกันมากในผู้สูงอายุ และคนที่มีน้ำหนักมากเกินมาตรฐาน โดยข้อเข่าที่ปกติจะมีความหนาประมาณ 2 มม. และมีความเรียบลื่นของกระดูกอ่อนทำให้เราเคลื่อนไหวได้ราบเรียบและไม่เจ็บปวด แต่หากเสียความลื่นไป เช่น ขรุขระ หรือกร่อนไป เช่น มีน้ำหนักมากขึ้น บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ติดเชื้อ ฯลฯ ก็จะทำให้กระดูกอ่อนขรุขระ ทำให้มีการชนกันของกระดูกจริงและเกิดการเจ็บปวดได้

หากดูจากภาพเอกซเรย์ เราจะเห็นอาการตั้งแต่ข้อเข่าเริ่มเสื่อมตั้งแต่ระยะแรก ข้อต่อจะเริ่มชิดกันซึ่งเข้าสู่ภาวะอันตราย จากนั้นจะเริ่มข้อผิด ต้องตั้งหลักให้เข่าที่เข่าทาง อาจมีอาการเจ็บบ้าง และอาการสุดท้ายก็คือข้อเสื่อมเต็มขั้น ในภาพจะเห็นเข่าโก่งมากขึ้น มีเสียงดัง และมีอาการเจ็บตลอดการใช้งาน เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าสักต่อไปอีก คนไข้จะมีอาการเข่าอเหยียดไม่ได้ หากไม่รักษาอีกจะไม่สามารถเดินได้ในที่สุด

วิธีการรักษา

ถ้าเป็นไม่มาก การออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์จะทำให้ดีขึ้นได้ ถ้าไม่ดีขึ้นอาจจะส่องกล้องเอาส่วนที่ขัดขวางผิวข้อหรือส่วนที่บาดเจ็บออก หรือถ้ากระดูกคดโก่ง งออาจจะทำให้ตรงได้ โดยแก้ไขกระดูกที่โก่งให้ตรง น้ำหนักก็จะลดลงตรงกลางพอดี อาจเปลี่ยนข้อเทียม เพื่อรับน้ำหนักแทนข้อต่อที่เป็นกระดูกอ่อนให้ใกล้เคียงการใช้งานปกติ นอกจากนี้ ยังอาจรักษาด้วยกายภาพบำบัด โดยทำเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อให้สภาพของกระดูกอ่อนที่เข้ากลับมาดีขึ้นอีกครั้ง



ผู้ป่วยที่มีขาเป็นรูปตัวโอ



เปรียบเทียบข้อเข่าในคนปกติและคนที่มีขาเป็นตัวโอ

รู้ไว้ ไหลโรค

1. การทานแคลเซียมไม่ค่อยช่วยในการรักษาข้อเข่าเสื่อมมากนัก
2. วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม คือการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ
3. การออกกำลังกายบริเวณหัวเข่าที่ถูกต้อง ทำได้โดยนั่งตัวตรงหลังพิงพนักเก้าอี้ เหยียดขาออกตรง ปลายเท้าประดกขึ้น 10 วินาที สลับไปเรื่อยๆ เกร็งต้นขา ทำให้รับน้ำหนักได้เยอะขึ้น วันละ 10-15 นาที ก็สร้างกล้ามเนื้อรอบเข่าได้แล้ว
4. การเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล และการประสพอุบัติเหตุที่หัวเข่า อาจทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

รศ.นพ.กัรติ เจริญกุลวานิช
แพทย์ที่ปรึกษาโรงพยาบาลพญาไท 3

กล้ามเนื้อคอเกร็งบิด



แพท สาวโสดอายุ 30 ปี เริ่มทำงานที่บริษัทแห่งใหม่ได้เพียงครึ่งปี ไม่เคยมีความกังวลใจใดๆ ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน แต่ปัญหาที่เจอในที่ทำงานก็คือ เธอไม่ชอบเจ้านายคนหนึ่ง ที่นั่งทำงานทางด้านขวาของโต๊ะเธอ เพราะเขาชอบเอามือมาสัมผัสตัวเธอบ่อยครั้ง เธอจึงต้องคอยหันหน้าหนีทางซ้ายตลอด

วันหนึ่งในตอนเช้า แพทตื่นนอนแล้วรู้สึกเจ็บที่ลำคอ จึงคิดไปว่าเป็นเพราะนอนผิดท่า แต่ปรากฏว่า 1 สัปดาห์ผ่านไป อาการปวดคอของเธอก็ยังไม่หายดี ขณะที่ปัญหาเรื่องเจ้านายที่ชอบลวนลามเธอยังอยู่

1 เดือนผ่านไป แพทสังเกตเห็นว่าลำคอของเธอมีลักษณะโค้งงอไปทางซ้ายเล็กน้อย แม้จะลองใช้กำลังเบี่ยงคอดู หน้าของเธอก็ไม่สามารถหันมาทางตรงได้ แต่พอเธอลองใช้มือจับที่ใบหน้าก็สามารถหันกลับมามองได้ ได้อย่างง่ายดาย เธอจึงไม่ใส่ใจและออกไปทำงาน แต่ที่ทำงาน เธอเริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติบางอย่าง ลำคอของเธอมีรูปร่างโค้งงอชัดเจนกว่าเดิม แม้เริ่มเป็นกังวลมากขึ้น แต่ก็เข้าใจไปว่าเป็นเพราะการนอนผิดท่าเหมือนเดิม และแก้ด้วยการเริ่มไปทำกายภาพบำบัดคลายเส้น

ผ่านไปอีกเป็นเดือน อาการที่คอก็ยังไม่หายดี เธอไม่สามารถหันคอได้ตามที่ใจต้องการ เวลาจะหันไปทางไหนก็จะต้องหันไปทั้งร่างกายและลำคอที่แข็งตัวนั้น เธอจึงตั้งใจไปตรวจที่โรงพยาบาล แต่วันนั้นเจ้านายลามาเดินตรงเข้ามาที่แพท ยังไม่ทันที่เธอจะว่าอะไร คอของเธอได้หายไปด้านหลังและไม่สามารถขยับได้อีกเลย มีอาการปวดอย่างรุนแรง เธอจึงถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที

■ กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้หญิง เป็นมากกว่าผู้ชาย 3-4 เท่า
2. ผู้มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้ ซึ่งมีส่วนแต่ไม่ 100%
3. คนที่มีความเครียด มีโอกาสเป็นมากกว่า

■ อาการที่พบบ่อย

มีอาการปวดลำคอแบบตึงๆ ปวดๆ เหมือนเกิดจากการนอนที่ผิดท่า และไม่หายภายใน 2-3 เดือน ลำคอมีลักษณะคดโค้ง เกิดความเครียดกับเรื่องเดิมๆ ไม่ว่าจะทำงานหรือที่ไหนก็ตาม

ลักษณะของโรค

โรคกล้ามเนื้อคอเกร็งบิด เป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด เกิดจากประสาทสมองส่วนที่ควบคุมกล้ามเนื้อทำงานผิดปกติ หรือ Spasmodic Torticollis ที่เกิดจากระบบประสาทนอกจิตใจสำหรับควบคุมกล้ามเนื้อทำงานผิดปกติ กล้ามเนื้อจะเกร็ง ทั้งนี้ความเครียดไม่เป็นสาเหตุโดยตรง แต่คนที่ประสาทไม่ค่อยดีอยู่แล้วถ้าเกิดความเครียดขึ้นมา จะทำให้อาการเกิดเร็วขึ้น แสดงออกเร็วขึ้น และเป็นมากขึ้น

โรคนี้เกิดจากการที่มีความผิดปกติเกิดขึ้นที่บริเวณสมองและประสาท โดยไม่ได้เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ ส่งผลให้ลำคอเกิดอาการแข็งตัวขึ้น ขณะที่อยู่ในสภาพโค้งงอ เป็นได้ทั้งหญิงและชาย สมองมีการสั่งการที่ผิดทำให้ลำคอถูกบิดรูปร่างไปด้านข้าง ระบบประสาทก็จะสั่งการไปที่กล้ามเนื้ออีก ทำให้รู้สึกถึงความเจ็บปวดที่ลำคอ

ความเครียดเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความผิดปกติที่สมองและประสาท ตัวอย่างที่มีลักษณะลำคอเอียงหันมาทางซ้ายอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ยอมหันไปทางด้านขวา ประกอบกับเส้นประสาทที่สมองเกิดความผิดปกติทำให้ระบบประสาทในตัวสมองถูกสั่งให้ร่างกายเข้าใจว่าลักษณะของลำคอที่บิดรูปร่างคือลักษณะปกติ เมื่อลำคอง่ายไปข้างหลัง จนแทบจะหลุดออก

จากปาก และแข็งตัวอย่างกะทันหัน เนื่องจากการสั่งการของสมองที่ผิดมาตั้งแต่แรก จนทำให้เกิดมีลักษณะที่เปลี่ยนไป ประกอบกับความเครียดที่สะสมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้อาการทรุดหนักลงไปอีก

เวลาหันคอแล้วเสียงดัง แม้ที่คอไม่อันตราย แต่จะเจ็บ ถ้าไม่ปวดนานก็ไม่เป็นไร แต่หากปล่อยเอาไว้นานก็จะทำให้ลำคอมีความคดโค้งมากขึ้น ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ สามารถเกิดกับบริเวณอื่นได้ อาทิ ที่มือ เขียนหนังสืออยู่ก็จะเกร็ง เขียนไม่ได้ โรคนี้จะเป็นทีละข้าง หรือโรคที่พบบ่อยกว่าคือ โรคหมอนรองกระดูกคอเคลื่อน ต้องรักษาต่างจากกล้ามเนื้อคอธรรมดา ถ้าปวดคอเรื้อรังไม่ยอมหายเสียทีก็ควรไปพบแพทย์ ทั้งนี้อาจจะเป็นโรคอื่นได้

วิธีการรักษา

1. การบิบนวด คลายกล้ามเนื้อ แบบธรรมชาติบำบัด
2. ใช้น้ำจ้วกคลายกล้ามเนื้อ คลายเส้นประสาท เพื่อปรับกระแสประสาทให้เหมาะสม
3. ใช้น้ำจ้วก โบท็อกซ์ ใ้กล้ามเนื้อคลาย เพื่อล็อกกล้ามเนื้อไม่ให้บีบตัว ฉีดทุก 3 เดือน ถ้าฤทธิ์ยาหมดก็ฉีดใหม่
4. การผ่าตัด
 - เส้นประสาทที่วิ่งมาที่กล้ามเนื้อ คือ การตัด เพื่อให้คลายตัวก็จะไม่เกร็ง
 - ผังอิเล็กทรอนิกส์ ที่บริเวณคอ คือ เอาไฟฟ้าไปกระตุ้นโดยส่งไฟฟ้าอ่อนๆ เข้าไปช่วยสั่งงานกล้ามเนื้อให้มีแรง
 - ผ่าสมองฝังขั้วไฟฟ้าตรงจุดที่คุมประสาทกล้ามเนื้อและกระตุ้นไฟฟ้าให้ทำงานพอดีๆ เรียกว่าการกระตุ้นฐานสมอง หรือ deep brain stimulation

รู้ไว้ ไกลโรค

1. ทาเวลาพักผ่อน อย่าทำงานทั้งวัน ออกกำลังกาย เล่นกีฬา
2. หากทำงานให้เปลี่ยนอิริยาบถทุกครั้ง ชั่วโมง
3. คลายความเครียด ด้วยวิธีการหัวเราะบำบัด



เป็นเวลานานๆ สมองและระบบประสาทเห็นว่าการควบคุมจะจดจำว่าเป็นลักษณะสำคัญปกติ



เปรียบเทียบลักษณะของลำคอคนปกติและผู้ป่วย



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.จิระพัฒน์ อุชโชค
แพทย์หัวหน้าศูนย์สมองและระบบประสาท
โรงพยาบาลพญาไท 3



เส้นเอ็นข้อไหล่ฉีก

เกสร อายุ 56 ปี งานอดิเรกที่เธอโปรดปรานที่สุดคือการเล่นกับหลาน ด้วยความรักและห่วงหลานยิ่งกว่าไขในหิน บ่ายวันหนึ่ง เธอพาหลานสาวออกไปเดินเล่นนอกบ้าน พอหลานเห็นเพื่อนๆ กำลังเล่นอย่างสนุกสนานก็รีบวิ่งไปหาเพื่อน โดยกระซอกมือคุณยายที่จับอยู่หลุดออก เกสรรู้สึกเจ็บหัวไหล่ข้างนั้นชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็หายไประยะหนึ่ง เมื่อถึงบ้านเธอจึงพบว่าแขนไม่สามารถยกได้ และรู้สึกเจ็บหัวไหล่แบบเป็นๆ หายๆ

เข้าวันต่อมา เกสรนั่งอ่านหนังสือพิมพ์และเผลอไปโดนแก้วกาแฟ เธอตกใจ ทันทีเธอรู้สึกเจ็บหัวไหล่ขึ้นมาอีก เพียงครู่เดียวอาการนั้นก็หายไป เมื่อเธอเอื้อมมือหยิบแก้วกาแฟก็ไม่สามารถหยิบได้เพราะมือไม่มีแรง จึงคิดไปว่าคงเป็นเพราะปวดไหล่และเป็นธรรมดาของคนแก่ แต่กลายเป็นว่าเธอต้องตื่นขึ้นกลางดึกอยู่บ่อยครั้งเนื่องจากอาการเจ็บไหล่ ซึ่งเป็นเรื้อรังนานกว่า 1 เดือน จนที่สุด เธอไม่สามารถออกไปเล่นกับหลานได้จึงตัดสินใจไปตรวจ และได้ทราบว่าไม่ใช่แค่อาการเจ็บไหล่ธรรมดา เกิดอะไรขึ้นที่ไหล่ของเกสร

■ กลุ่มเสี่ยง

คนสูงวัย อายุ 50 ปีขึ้นไป คนอายุน้อยที่เล่นกีฬาหรือเคยประสบอุบัติเหตุ

■ อาการที่พบบ่อย

พบได้ทั้งในความผิดปกติบริเวณข้อไหล่ อาจจะไม่ใช่เส้นเอ็นฉีกขาดอย่างเดียว มีความรู้สึกเจ็บบริเวณไหล่ เจ็บเวลาที่ยกแขนขึ้น ไหล่ตึง รู้สึกปวดมากในเวลากลางคืน จนไม่สามารถนอนหลับได้ เกิดความอ่อนแรง ยกไหล่ไม่ขึ้น หรือยกไหล่ได้ แต่พอจังหวะที่เอียงจะตกลงทันที

ลักษณะของโรค

โรค Rotator Cuff Injury หรือโรคเส้นเอ็นข้อไหล่ฉีก เกิดจากการที่เส้นเอ็นของกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ฉีกขาดจึงส่งผลให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา เมื่อเส้นเอ็นเกิดการฉีกขาดติดต่อกันเป็นเวลานานก็จะทำให้ไม่สามารถนำกลับมาเชื่อมติดกันได้เหมือนเดิมอีก แม้จะทำการผ่าตัดก็ยากต่อการรักษาให้หายขาดได้ ในกรณีที่ร้ายแรงมากๆ อาจเป็นอันตรายถึงขั้นที่ไม่สามารถยกแขนได้อีกเลยตลอดชีวิต

กล่าวกันว่าโรคนี้เป็นมากในคนอายุ 50 ปีขึ้นไป เนื่องจากตั้งแต่สมัยเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ แขนของคนเราถูกใช้เป็นอย่างมากจึงทำให้เส้นเอ็นบริเวณนั้นค่อนข้างอ่อนแอ โดยเฉพาะเวลาที่มีอายุมากๆ เส้นเอ็นมีความเสื่อมลง และง่ายแก่การฉีกขาด

อาการเส้นเอ็นเกิดการฉีกขาดออกจากกันเรียกว่าโรค Rotator Cuff Injury มีสาเหตุมาจากการใช้ชีวิตประจำวัน สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ แต่โรคนี้ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด กรณีที่มีมือไปโดนแก้วกาแฟอย่างรวดเร็ว เป็นเพราะเส้นเอ็นที่ข้อไหล่เกิดการฉีกขาดอย่างฉับพลันนั่นเอง จึงไม่สามารถยกแก้วกาแฟได้ แม้แต่เวลานอนก็รู้สึกเจ็บ หากได้รับการตรวจและผ่าตัดได้ทันที ทำให้หายเป็นปกติได้

เส้นเอ็นหัวไหล่ฉีกขาดคือ การที่เส้นเอ็นบริเวณหัวไหล่มีการฉีกขาด มักจะพบในผู้ป่วยที่สูงอายุ จริงๆ แล้วพบได้ทุกเพศทุกวัย แต่คนที่อายุน้อยจะพบในพวกนักกีฬา หรือคนที่ประสบอุบัติเหตุ เช่น ชีมนอเตอร์ไซด์แล้วล้มไหล่กระแทกพื้น หรือเกิดจากการตกจากที่สูง กระชากแขนก็ทำให้เส้นเอ็นบริเวณข้อไหล่ฉีกขาด

กลุ่มผู้ป่วยอายุมากซึ่งพบได้บ่อยกว่า เกิดจากอายุเยอะขึ้น มีการใช้ไหล่ซ้ำๆ จนเกิดความเสื่อมของเส้นเอ็น ค่อยๆ ฉีกขาดจนหมดได้ในที่สุด จากสถิติแล้วพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ยังไม่มีการศึกษาถึงสาเหตุ สันนิษฐานว่าเกิดจากระบบฮอร์โมนและลักษณะโครงสร้างของกระดูกและเนื้อเยื่อบริเวณของเส้นเอ็น ซึ่งอาการของผู้ป่วยที่แพทย์พบมากที่สุดคือ มีอาการปวดตอนกลางคืน เพราะมีการหลั่งสารที่กระตุ้นความเจ็บปวดตอนที่เรานอนตอนกลางคืน ทำให้มีการสะสมของสารอยู่ในบริเวณช่องของเส้นเอ็นที่มีลักษณะปวดร้าวอยู่บริเวณนี้ อาจจะมีการปวดร้าวลงแขนได้

สัญญาณอันตรายที่สุดที่ควรจะมาพบแพทย์ทันทีคือ ความอ่อนแรง ยกไหล่ไม่ขึ้น หรือยกไหล่ได้ แต่พอถึงหัวที่เอียงแล้วตกลงทันที แปลว่าเส้นเอ็นน่าจะมีการฉีกขาด หรือมีความเสื่อมมากแล้ว แต่ถ้ามีแค่อาการปวดไหล่ หรือขัดไหล่เล็กน้อย อาจจะทานยาแก้ปวดได้ เป็น



ลักษณะปวดจากกล้ามเนื้อที่ไปยกของหนักมา หรือไปทำงานหนักมากก็อาจจะปวดได้ อาจจะลองทานยาคลายกล้ามเนื้อ ยาลดอักเสบของกล้ามเนื้อ แต่ถ้าเกิน 2 สัปดาห์ ยังมีอาการปวดอยู่ หรือมีอาการขัดอยู่ ควรไปพบแพทย์

การนวดบ่อยๆ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเส้นเอ็นอักเสบ เพราะการนวดเข้าไม่ถึงเส้นเอ็นที่จะอยู่ในข้อ เพราะฉะนั้นจะมีกระดูกอยู่ในข้อไหล่ คนที่ไปนวดอาจจะสบายขึ้นเพราะว่ากล้ามเนื้ออาจจะมีการเกร็งตัวร่วมด้วย พอปวดจึงสบายขึ้น แต่ไม่ได้ทำให้โรคนี้แยลงหรือดีขึ้น

ลักษณะการกดเจ็บตรงข้อต่อ ถ้าปล่อยเรื้อรังนานๆ จะเกิดข้อต่อเสื่อม แล้วจะมีหินปูนมาเกาะด้านล่าง พอมันยื่นมาจะถูกกับเส้นเอ็น เส้นนี้จนอาจขาดได้

โรคข้อต่ออักเสบทั่วตัว ตื่นมานิ้วขั้ววม งอไม่ได้ คนที่เป็นโรครูมาตอยด์จะมีการอักเสบของเยื่อหุ้มข้อของเส้นเอ็นได้ง่ายกว่าคนทั่วไป อาจจะเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดการอักเสบของเส้นเอ็นและเยื่อหุ้มข้อ รวมทั้งถุงน้ำบริเวณข้อไหล่ได้มากขึ้นกว่าคนทั่วไป



■ วิธีการรักษา

1. ทานยาลดอาการอักเสบ
2. ทำกายภาพบำบัด เพื่อให้ขยับข้อไหล่ได้ดีขึ้น
3. ฉีดยาลดอาการอักเสบเข้าไปที่จุดที่มีการอักเสบของเส้นเอ็น เพื่อลดอาการอักเสบเฉพาะที่
4. ผ่าตัดเพื่อต่อเส้นเอ็นที่ขาด ควรผ่าตัดภายใน 1 ปี หลังจากที่เริ่มมีอาการ

ยาปัจจุบันไม่มียาอะไรที่จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเส้นเอ็น เป็นลักษณะที่มีความเสื่อมตามอายุ เป็นกรรมพันธุ์ เป็นลักษณะของแต่ละบุคคล

■ รั้ว ไทโรส

พยายามไม่ให้กระทบกระแทกอะไรแรงๆ หรือใช้งานมาก

■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

นพ.ศิริ ศิริมานะพงษ์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโรคกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์กล้ามเนื้อ ข้อ กระดูก และรูมาตอยด์
โรงพยาบาลพญาไท 1

กระดูกพรุน



คุณยายจี๊ดตื่นล้มขณะกำลังแบกตะกร้าผ้าไปซัก เพราะผลอเดินไปชนกับราวบันไดจนหกล้มกัน กระแทกพื้น พลอยได้ยินเสียงจิ้งรีบวิ่งมาดูและพาแม่ส่งโรงพยาบาล พบว่ากระดูกสะโพกหักและเป็นโรคกระดูกพรุนด้วย ภายหลังจากแม่ป่วย เธอได้ดูแลแม่เป็นอย่างดีและไม่ลืมที่จะไปตรวจที่โรงพยาบาลว่าเป็นโรคกระดูกพรุนหรือเปล่า เพราะเธออยู่ในช่วงวัยทอง ผลการตรวจออกมาพบว่ามวลกระดูกปกติ

2 ปีผ่านไป ขณะที่พลอยทำงานอยู่หน้าบ้าน เสียงโทรศัพท์ดังขึ้นทำให้เธอรีบวิ่งขึ้นไปรับโทรศัพท์ เธอเกิดตื่นล้ม กันกระแทกพื้นอย่างแรง เมื่อถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลก็พบว่าให้เธอสะโพกหักและเป็นโรคกระดูกพรุนด้วย ทั้งที่เธอเพิ่งไปตรวจมวลกระดูกได้ไม่นาน เหตุใดมวลกระดูกของเธอก็ได้ลดต่ำลงเช่นนี้

■ กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่มีประวัติพ่อแม่เป็นโรคกระดูกพรุนโดยทางกรรมพันธุ์
2. ผู้หญิงที่ประจำเดือนหมดเร็วก่อนอายุ 45 ปี หรือผู้ที่ใช้ยาสเทียรอยด์นานๆ
3. ผู้ทานอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วน เช่น ทานอาหารที่มีโปรตีนสูง (เนื้อสัตว์) หรืออาหารที่มีโซเดียมสูง (รสเค็ม) แต่ทานอาหารที่มีแคลเซียมน้อย ดื่มน้ำมากกว่า 4 แก้วต่อวัน
4. ผู้สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า
5. ขาดการออกกำลังกายที่มีการแบกรับน้ำหนัก
6. คนผอมมีความเสี่ยงมากกว่าคนที่มีรูปร่างอ้วน เนื่องจากคนอ้วนมีไขมันมาก ซึ่งไขมันนั้นสามารถเปลี่ยนเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนได้
7. เป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคขาดวิตามินดี โรคเลือดจาง (ธาลัสซีเมีย) โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคมะเร็งบางชนิด

■ อาการที่พึงระวัง

ส่วนสูงลดลง หลังโกง กระดูกเปราะและหักง่ายแม้ประสบอุบัติเหตุเพียงเบาๆ ปวดหลัง

ลักษณะของโรค

กระดูกหักง่าย แม้เพียงมีอุบัติเหตุเบาๆ ที่พบบ่อยคือ กระดูกข้อมือ กระดูกสะโพก และกระดูกสันหลัง เป็นตะคริวง่าย

โรคนี้เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายของเรามีมวลกระดูกน้อยลงเหลือต่ำกว่า 70% อันเป็นเหตุทำให้เกิดการแตกหักได้ง่าย ซึ่งพลอยเป็นโรคเดียวกันกับคุณแม่ของเธอ และเมื่อทำการตรวจอย่างละเอียดขึ้นก็พบว่า มวลกระดูกของเธอลดต่ำลงอย่างน่าตกใจ เหตุใดมวลกระดูกของเธอจึงได้ลดต่ำลงอย่างรวดเร็วเช่นนี้ จากการสำรวจพบว่า เป็นเพราะการสร้างและการทำลายมวลกระดูกสูญเสียดุลไปนั่นเอง

อันที่จริงแล้วกระดูกของคนเราก็เหมือนกับสิ่งมีชีวิตสิ่งหนึ่งที่มีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา กล่าวคือ การทำลายเซลล์กระดูกเก่า และการสร้างเซลล์กระดูกใหม่ขึ้นมาทดแทนส่วนที่ถูกทำลายไป

กระดูกของคนที่มีสุขภาพปกติ ทั้ง 2 อย่างนี้จะเกิดขึ้นคู่กันอย่างสมดุล เพราะฉะนั้นกระดูกก็ไม่เสื่อมสลายหรือเพิ่มมากขึ้นแต่อย่างใด แต่ในกรณีของสุภาพสตรี ถึงแม้จะไม่ใช่วัยสูงอายุมวลกระดูกก็อาจลดน้อยลงได้เนื่องจากความเสื่อม เพราะเมื่อประจำเดือนหมดไปแล้ว การหลั่งของฮอร์โมนเพศหญิงที่เรียกว่า เอสโตรเจน

(Estrogen) จะหยุดชะงักลง ซึ่งฮอร์โมนนี้มีความสมบัติช่วยควบคุมการถูกทำลายของเซลล์กระดูก เมื่อไม่มีฮอร์โมนนี้ การถูกทำลายของเซลล์กระดูกจึงมีมากขึ้น ส่งผลให้มวลกระดูกลดน้อยลง ทว่าในกรณีของสตรีส่วนใหญ่ ถึงแม้จะมีการลดลงของมวลกระดูกหลังจากหมดประจำเดือน แต่ก็ลดลงเพียงเล็กน้อย

โรคนี้มักล้นอยู่อย่างหนึ่งคือ คนที่เป็นจะไม่ทราบอาการ หรือไม่มีอาการใดๆ ไม่รู้ว่าตัวเองเป็น คือล้มแล้วกระดูกหักเลย 1 ใน 5 คนที่ล้มและกระดูกหัก จะเสียชีวิตในเวลา 1 ปี ส่วนใหญ่จะเสียชีวิตด้วยโรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอดบวม เป็นต้น บางรายหลังจากกระดูกหักแล้วเกิดภาวะแทรกซ้อนจากไขมันที่บริเวณกระดูกหักเข้าไปในกระแสเลือด แล้วลอยไปอุดตันหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดที่ปอด ทำให้คนไข้เสียชีวิตเหมือนกับอาการหัวใจวายได้



การหลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง
จึงเกิดความเสื่อมของการสร้างกระดูกใหม่

วิธีการรักษา

1. การรับประทานยารักษาโรคกระดูกพรุน ต้องใช้เวลาในการรักษาประมาณ 1 ปีขึ้นไป
2. การวัดมวลกระดูกจะต้องวัดปีต่อปี ถ้ามีมวลกระดูกน้อยกว่า 30% ถือว่าอันตราย
3. การรับประทานยาช่วยเพิ่มแคลเซียมจะช่วยให้ได้ปริมาณที่น้อย ต้องใช้ยาเสริมกระดูกสำหรับยาเสริมกระดูกนั้นมีหลายตัวมาก จะต้องใช้ให้เหมาะกับอาการของแต่ละบุคคลด้วย
4. การออกกำลังกาย ซึ่งต้องมีการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหรือกอน้ำหนักต่อกระดูกด้วย เช่น การยกน้ำหนัก ซึ่งจะช่วยเพิ่มเนื้อของกระดูกในบริเวณที่รับน้ำหนักได้
5. ขจัดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้สูญเสียเนื้อกระดูก เช่น การดื่มเหล้า ดื่มกาแฟ ยาเสพติด เป็นต้น

รู้ไว้ Inalrak

1. การใช้จ่ายจําพวกสเด็ยรอยด้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้กระดูกเปราะ
2. หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน เช่น น้ำอัดลม เพราะมีฟอสเฟตหรือฟอสฟอรัสซึ่งจะเข้าไปขัดขวางร่างกายไม่ให้ดูดซึมแคลเซียม
3. เลือกรับประทานอาหารที่เสริมสร้างกระดูก สำหรับผู้ที่ทานอาหารธรรมชาติได้ไม่จําเป็นต้องทานอาหารเสริม
4. ควรให้ร่างกายได้รับแคลเซียมในปริมาณ 1,500 ซี.ซี. หรือเทียบเท่านมสด 2 ถ้วย หรืออาจเป็นเต้าหู้หลอดประมาณหลอดครึ่งถ้วย
5. ให้ร่างกายโดนแดดบ้าง อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง ตอนแดดอ่อนๆ เช่น ช่วงเช้า ช่วงเย็น
6. ควรออกกำลังกายโดยการวิ่ง หรือกีฬาอื่นๆ เช่น ขี่จักรยาน
7. สำหรับผู้มีอายุ 45 ปีขึ้นไป แนะนำให้ไปตรวจมวลกระดูกที่โรงพยาบาลใกล้บ้านปีละ 1 ครั้ง



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พอ.ผศ.นพ.จิระเดช ตุงคะเดรัมย์
แพทย์ที่ปรึกษาทางด้านศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์
โรงพยาบาลพญาไท 2



น้ำผึ้ง สาววัยทำงาน ไปเที่ยวพักผ่อนฉลองครบรอบแต่งงาน 1 ปีกับสามีเป็นเวลา 1 สัปดาห์ เมื่อกลับมาจากท่องเที่ยว เข้าวันต่อมาเธอตื่นแต่เช้าเพื่อเตรียมอาหารเช้าให้สามีก่อนไปทำงาน แม้ว่าเมื่อคืนจะนอนไปไม่กี่ชั่วโมงก็ตาม น้ำผึ้งเริ่มรู้สึกปวดศีรษะขณะกำลังทำอาหาร จึงรับประทานยาแก้ปวดไป สักพักก็หายปวด

เช้าวันต่อมา น้ำผึ้งตื่นแต่เช้าเช่นเคย และเมื่อคืนเธอก็นอนดีเหมือนเดิม เพราะเธอมักจะนำงานจากบริษัทกลับมาทำที่บ้านเป็นประจำ เนื่องจากเธอเป็นหัวหน้างาน มีงานในความรับผิดชอบมากมาย และต้องทำให้ทันเวลา เธอจึงมีเวลาพักผ่อนน้อย เช้านี้เธอมีอาการปวดศีรษะอีก แต่คราวนี้รับประทานยาแก้ปวดแล้วอาการไม่ทุเลาลงเลย เธอจึงไปตรวจที่คลินิกใกล้บ้าน คุณหมอวินิจฉัยว่า น่าจะเป็นการปวดเส้นประสาทเพียงเล็กน้อย แล้วย้ายมารับประทาน หลังจากวันนั้นอาการปวดศีรษะของน้ำผึ้งก็ค่อยๆ หายไป แต่เธอกลับพบสิ่งผิดปกติคือ มีรอยผื่นแดงๆ ตามผิวหนัง และรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นตุ่มน้ำพุพอง อาการเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการปวดศีรษะของเธอหรือไม่ เธอป่วยเป็นอะไรกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

คนที่มียาอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือคนที่พักผ่อนน้อย มีความเครียดก็จะส่งผลให้ภูมิคุ้มกันต่ำ หากผู้ป่วยงูสวัดอายุุน้อยแสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยดูแลตัวเองไม่ดี ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำ นอกจากนี้ ผู้ที่เคยป่วยเป็นโรคอีสุกอีใส หรือผู้ที่เคยใกล้ชิดกับผู้ป่วยเป็นโรคอีสุกอีใสก็มีโอกาสเป็นโรคนี้ได้เช่นกัน

■ อาการที่พึงระวัง

เนื่องจากเชื้อโรคจะอยู่ที่ปมประสาท เพราะฉะนั้นอาการแรกเริ่มคือ การปวดศีรษะ ผ่านไปประมาณ 1-2 วัน ก็จะเริ่มเป็นตุ่มขึ้นมา แรกๆ อาจเป็นตุ่มแดงๆ ตามบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกายก่อน นั่นคือเริ่มมีการอักเสบ จากนั้นก็จะกลายเป็นตุ่มน้ำพุพอง ซึ่งเป็นสัญญาณว่า เชื้อไวรัสในร่างกายเพิ่มจำนวนมากขึ้นจนไปรบกวนเส้นประสาทบริเวณนั้นจนเกิดการอักเสบ

ลักษณะของโรค

เป็นตุ่มพองใสบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย

งูสวัดเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสตัวเดียวกับโรคอีสุกอีใส เมื่อเราเป็นอีสุกอีใส เชื้อไวรัสตัวนี้ก็จะอยู่ในร่างกายเราตลอดชีวิต โดยอยู่ที่บริเวณปมประสาท เมื่อใดก็ตามที่เราพักผ่อนน้อย หรือภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง ไวรัสตัวนี้จะตื่นขึ้นมากลายเป็นโรคงูสวัด เรียกง่ายๆ ว่า โรคนี้เกิดจากในตัวเราเองและพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราด้วย ไม่มีการติดต่อ

อย่างไรก็ตาม คนที่ไม่เคยเป็นอีสุกอีใสก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีโอกาสเป็นโรคนี้เลย บางครั้งการที่เราเคยอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยเป็นอีสุกอีใสอาจได้รับเชื้อมาโดยไม่รู้ตัว แต่ที่ไม่มีอาการของโรคอีสุกอีใสอาจเป็นเพราะเรามีภูมิคุ้มกันแข็งแรง

ดังที่กล่าวข้างต้นว่า อาการของงูสวัดคือผิวหนังเป็นผื่นแดงและตุ่มพอง แต่การเกิดผื่นตามผิวหนังนั้นก็มาจากหลายสาเหตุ บางครั้งอาจไม่ใช่อาการจากโรคงูสวัดก็ได้ เช่น เกิดจากการอักเสบของผิวหนัง เพราะเวลาที่เกิดการอักเสบจะมีเม็ดเลือดขาวมาล้อมรอบบริเวณนั้นและมีการแตกตัวของหลอดเลือด ทำให้เลือดแดงวิ่งออกมานอกหลอดเลือด จึงเห็นเป็นรอยแดงเป็นผื่น เป็นกลากเกลื้อนซึ่งเกิดจากการติด

เชื้อรา เป็นผด หมายถึง การเป็นรูตามชุมชนเล็กๆ เกิดจากความร้อน รอยแดงเป็นปื้น มักเกิดจากลมพิษที่มีอาการบวมเป็นแผ่นๆ

การออกกำลังกายแล้วแพ้เหงื่อก็ทำให้เกิดผื่นคันได้ เวลาที่เหงื่อออกจะทำให้รูขุมขนเปิด และตามมาด้วยอาการอักเสบ ยิ่งไปกว่านั้น การแพ้สิ่งแวดล้อม เช่น ไร่อะเหยในฟิตเนส น้ำหอม คลอรีนในสระว่ายน้ำ ก็อาจเกิดอาการลักษณะนี้ได้

ความร้ายแรงของโรคนี้ไม่ถึงขั้นทำให้เสียชีวิต แต่ในบุคคลที่พบว่าป่วยเป็นงูสวัดแล้วเสียชีวิต สาเหตุที่แท้จริงบุคคลเหล่านั้นอาจเป็นโรคร้ายแรงอยู่แล้ว เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง มะเร็งระยะสุดท้าย หรือได้รับยาที่กดภูมิเข้าไปในร่างกาย จึงเป็นการเสียชีวิตจากโรคร้ายแรงเหล่านั้น ไม่ใช่จากโรคงูสวัด

**ความเชื่อที่ว่า เมื่อเป็นโรคงูสวัดก็แล้ว
แล้วพลบพรบตัวจะตายนั้น จริงๆ แล้ว
เกือบ 90% ของผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้ มักจะ
เป็นจากเส้นประสาทเดียว ซึ่งเส้นประสาท
ของคนเรามี 2 ข้างคือ ซ้ายกับขวา
เพราะฉะนั้นโอกาสน้อยที่จะเป็นทั้งซ้ายและ
ขวา แล้วจึงไม่พบบรรณตัว**

■ วิธีการรักษา

โรคถุงวัดจะหายไปได้เองเมื่อเรามีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงขึ้น เพราะภูมิคุ้มกันจะช่วยทำลายไวรัสได้ แต่ถ้าภูมิคุ้มกันต่ำก็ต้องให้ยาในการช่วยต้านไวรัส ที่สำคัญคือต้องพักผ่อนให้เพียงพอ และระวังการติดเชื้อซ้อน เพราะตุ่มน้ำพองตามผิวหนังเมื่อแตกแล้วผิวหนังก็จะเปิด เชื้อโรคอื่นจะเข้าไป ทำให้เกิดการติดเชื้อซ้อนได้ จนเกิดเป็นแผล และปวด

การดูแลแผล ให้ใช้น้ำเกลือสำหรับล้างแผล ห้ามใช้น้ำเกลือที่ผสมเองเด็ดขาด เอามาประคบแผลเพื่อดูดน้ำเหลืองออก แผลจะแห้งเร็ว

วิธีการแบบโบราณ ได้แก่ การนำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกแล้วทาบริเวณแผล หรือนำต้นลูกใต้ใบมาต้มกับน้ำแล้วดื่ม หรือนำเสลดพังพอน ดินสอพอง พิมเสน มาตำรวมกันให้ละเอียดแล้วทาที่แผล หรือนำด่างทับทิมมาผสมกับน้ำอุ่นใช้ล้างแผล แล้วทาด้วยผงวิเศษ

■ ระวัง ไทลโรส

1. เมื่อมีผื่นเกิดขึ้นภายในร่างกายให้ใช้คาลาไมล์ทาจะช่วยทำให้เย็น แล้วอาการคันจะลดลง ถ้ายังไม่หายควรไปพบแพทย์ และสังเกตดูว่าผื่นลุกลามหรือเปลา มีอาการอื่นร่วมด้วยหรือเปลา เช่น ปวดศีรษะ มีไข้
2. ถ้าคันบริเวณที่ผื่นขึ้นอย่าเกา เพราะถ้าเกาจะยิ่งกระตุ้นให้มีสารฮิสตามีนออกมาเพิ่มขึ้น ทำให้คันยิ่งขึ้น
3. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อป้องกันการเกิดโรคถุงวัด
4. พยายามหลีกเลี่ยงอย่าคลุกคลีกับคนที่ เป็นโรคอีสุกอีใส เพื่อป้องกันการรับเชื้อไวรัสจากผู้ป่วย
5. ไปตรวจเลือดเพื่อเช็คว่ามีภูมิต้านทานต่ำหรือเปลา ซึ่งดูได้จากปริมาณเม็ดเลือดขาว



■ แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.สุธาสินี ตันสุริยวงษ์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและเลเซอร์
โรงพยาบาลพญาไท 2

ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ



มุก สาวสวยเจ้าของร้านรองเท้าปฏิเสธคำชวนไปเที่ยวของเพื่อน เพราะมีนัดกับแฟน แต่ด้วยความกังวลใจที่ช่วงนี้เธอรู้สึกว่ามีเส้นผมน้อยลง หลังเลิกงานเธอจึงไปทำผม และบอกถึงความกังวลใจกับช่างทำผม แต่ช่างทำผมปลอบใจว่าอาจเป็นเพราะเธอมีผมยาวมากจึงทำให้ขาดหรือหลุดร่วงง่าย และใช้ครีมนวดศีรษะเพื่อบำรุงรากผมให้ เธอจึงรู้สึกมั่นใจมากขึ้นก่อนไปพบแฟน และเมื่อได้พบ แฟนก็ทักว่าเธอสวยขึ้นจนเธอรู้สึกเขิน

หลังจากวันนั้น มุกได้ไปที่ร้านทำผมอีกครั้งก่อนไปพบแฟน ขณะที่ช่างทำผมกำลังทรีตเม้นท์ให้ก็พบว่าเส้นผมของมุกหลุดตืดหิวมาจำนวนมาก จึงทักว่ามุกดูมีเส้นผมน้อยลงและผมมีเส้นเล็กลง แต่โดยรวมก็ยังไม่เข้าทรงได้ดีอยู่ คำทักของช่างทำผมทำให้มุกกังวลใจไม่น้อย เมื่อเธอสังเกตเห็นกระจกและพบว่าเส้นผมบางลงจนเห็นหนังศีรษะบางส่วน และเมื่อได้พบแฟน แฟนของเธอก็ชมเธอเช่นเคย แต่ครั้งนี้เธอกลับหงุดหงิดใส่เขา จนเธอเองยังสงสัยว่าทำไมจึงรู้สึกหงุดหงิดได้ เธอจึงคิดไปเองว่าคงเป็นเพราะประจำเดือนกำลังจะมา

วันหนึ่ง มุกไปเข้าห้องน้ำที่สนามบินและกำลังติดกระดุมที่คอเสื้อ แต่กลับติดไม่ได้ เพราะมีอาการบวมที่คอ แต่เธอกลับคิดไปเองว่าอ้วนขึ้น ครั้นพอทรีตเม้นท์ เส้นผมกลับหลุดตืดหิวมาเป็นจำนวนมาก แต่เธอก็ไม่ได้สนใจอะไรมาก จนกระทั่งเพื่อนเข้ามาตามและรู้สึกตกใจกับสิ่งที่ได้พบ จึงหยิบกระจกมาส่องที่ด้านหลังศีรษะ ให้มุกดูศีรษะด้านหลังของเธอที่มีลักษณะนูนขึ้นเป็นวงไว้เส้นผม มุกตกใจมาก เกิดอะไรขึ้นกับมุกกันแน่

■ กลุ่มเสี่ยง

พบบ่อยในเพศหญิงและในวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 20-40 ปี) ประวัติพันธุกรรมทางครอบครัว ผู้ที่มีความเครียด อารมณ์แปรปรวน



ตำแหน่งของต่อมไทรอยด์ในร่างกาย



อาการที่พบบ่อย

1. อาการผรุสว่ ง บางคนร่ว งเป็นห่ ย่อม ๆ บางคนร่ว งท่ว ๆ ไปด้
2. คอบวม เนื่องจากการโตผิดปกติของต่อมไทรอยด์ทำให้สามารถคลำเจอก็คอ
3. ตาโปน เนื่องจากการกระตุ้นเนื้อเยื่อด้านหลังลูกตา
4. หัวใจเต้นเร็ว ทำให้เหนื่อยง่าย ใจสั่น
5. เหงื่อออกเยอะ
6. กล้ามเนื้ออ่อนแรง อาการเพรีย
7. น้ำหนักลดลง ผอม กินจุ
8. ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

ลักษณะของโรค

โรคนี้ไม่สามารถทราบสาเหตุที่แน่ชัดได้ แต่เป็นการเกิดความผิดปกติขึ้นที่ต่อมไทรอยด์ เป็นเหตุให้เกิดการกระจายของฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดความผิดปกติต่างๆ เช่น ผรุสว่ ง อารมณ์แปรปรวน และอาการบวมที่บริเวณคอ

ต่อมไทรอยด์จะอยู่หน้ากล่องเสียง ใต้ลูกกระเดือก มี 2 กลีบ คือ กลีบซ้ายและกลีบขวา เป็นต่อมที่ผลิตฮอร์โมนชื่อไทรอยด์ออกมาในกระแสเลือด ซึ่งไทรอยด์ฮอร์โมนมีหน้าที่กระตุ้นการเผาผลาญของสารอาหารในร่างกาย ทำให้เกิดพลังงานและทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น กระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจ การหลั่งฮอร์โมน ถ้าหลั่งออกมาพอดีร่างกายจะไม่มีภาวะผิดปกติ

เกิดขึ้น แต่ถ้าหลั่งมากเกินไปก็จะมีภาวะของอาการไทรอยด์เป็นพิษ ผรุสว่ งก็เป็นส่วนหนึ่งของอาการไทรอยด์เป็นพิษ

สำหรับสาเหตุโดยตรงของโรคยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าในบางคนร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันที่เรียกว่าแอนติบอดี ไปโจมตีเนื้อเยื่อต่อมไทรอยด์ของตัวเอง ทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานเยอะกว่าปกติ และหลั่งฮอร์โมนมากกว่าปกติ ในกรณีนี้ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ เราสามารถคลำได้ว่ามีขนาดโตขึ้น เมื่อกดดูจะรู้สึกนิ่ม แต่ถ้าแข็งหรือเป็นก้อนนูนก็อาจจะเป็นเนื้องอกของต่อมไทรอยด์



■ วิธีการรักษา

1. การทานยา เพื่อลดการสร้างฮอร์โมนที่ต่อมไทรอยด์
2. การกลืนน้ำแร่ไอโอดีนชนิดที่เป็ล่งกัมมันตภาพรังสี รังสีจะเข้าไปทำลายเนื้อต่อมไทรอยด์และลดฮอร์โมนที่ต่อมไทรอยด์ที่ละน้อย โดยไม่เป็นอันตรายอย่างอื่นต่อร่างกาย
3. การผ่าตัด มักจะทำในคนที่มีคอโตมากๆ หรือมีอาการมาก โดยผ่าตัดเอาต่อมไทรอยด์ออก ซึ่งจะเหลือบางส่วนไว้สร้างฮอร์โมนให้พอดี จากนั้นก็จะตรวจเลือด ถ้าพบว่าฮอร์โมนต่ำเกินไป พบแพทย์จะให้ยาไปทานเพื่อเป็นฮอร์โมนเสริม

■ รู้ไว้ ไกลโรค

1. ถ้ามีฮอร์โมนต่อมไทรอยด์น้อยเกินไป จะทำให้เกิดอาการอ่อนขี้เนื่อ เบื่ออาหาร เพลีย หลงลืม ง่วงบ่อย ขี้หนาว
2. การเผาผลาญอาหารช้าอาจมีสาเหตุจากภูมิคุ้มกันไปทำลายต่อมไทรอยด์ ส่วนใหญ่เกิดหลังผ่าตัด การฉายแสง
3. ขณะที่เป็นโรคนี้อยู่แล้ว การออกกำลังกายควรทำแต่พอดี หากออกกำลังกายเหนื่อยมากเกินไปอาจเสี่ยงต่อการที่หัวใจเต้นผิดจังหวะหรือหัวใจวาย และอาจทำให้เสียชีวิตได้



แพทย์ผู้ให้ข้อมูล :

พญ.นารีลักษณ์ กลิ่นสุคนธ์
อายุรแพทย์ศูนย์เบาหวานและเมตาบอลิก
โรงพยาบาลพญาไท 2

Vaseline

ผิวสุขภาพดี ที่คุณพิสูจน์ได้

แนะนำโดย กลุ่มแพทย์ผิวหนัง
ที่พิสูจน์แล้ว*



*จากผลการสำรวจกลุ่มแพทย์ผิวหนังไทย จำนวน 31 คน ระหว่างวันที่ 28 - 30 เมษายน 2552 โดยบริษัท Research Dynamic พหุชาพาณิชย์ จำกัด 31 คน แนะนำผลิตภัณฑ์วาสลีน

กลิ่นกับ จุดซ่อนเร้น

เบ๊จจ๊ยหึงก็ม่ีผลต่อการอ้กเสบติดเชื้อได้เก้
ควมไม่สนดุสของทวกรดต้งบรืวนจุดซ่อนเร้น
ค้ำสนดุสค้ออริส เกิดได้ยงไป มีค้ออธิบายถ้านลางค:

แลคโตบาซิลเป็นแบคทีเรียพื้นฐานของช่องคลอด
ที่ช่วยบ่งกั้นการติดเชื้อราหรือ แบคทีเรียต่าง ๆ
ซึ่งจทำงานได้ใในทวกรปี กรดแลคติด
ซึ่งจุดซ่อนเร้นจอยู่ใในทวกรออ่อนๆ
เชื้อราเสบคคทีเรียจจะอ่อนแอ ไม่สามารถเติบโตได้

แต่ทกเมื่อไหร่จุดซ่อนเร้นอ่อนแออดควมสนดุส
หรือม่ีควมด่างเพ้นขึ้น แลม่ีเหตุก้ทำให้เกิดการติดเชื้อ
ก็อาจเชื้อให้เชื้อราหรือแบคทีเรียจจริงเติบโตได้จ้วยขึ้น
ขึ้นเป็นเหตุให้จุดซ่อนเร้นของเรออยู่ใในทวกรเสีย
ต่อการอ้กเสบ ติดเชื้อ แลอาจทำให้เกิดทวกรพิด
ปกติ ขึ้นท้อให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ น้บอจ
พฤติกรรมที่จช่วยรักษาลมดุสของจุดซ่อนเร้นก็ค้อ

- การดูแลจุดซ่อนเร้นโดยยึดหลักให้ โส้บ โป้รง สบาย
หลีกเลี่ยงการสวมทงเทงรัดพิดกระเชบมากเกินใ
- ทำความสะอาดให้ถูกวิธีอลาเข้าห้องน้า โดยใช้กระดาษเช็ดเฉพาะที่
ไม่ควรรูดผาดจากล่อนอื่น เพื่อบ่งกั้นการติดเชื้อแบคทีเรีย
- เลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นที่อ่อนโยน สกิดจกรรมชาติแะ:
มีความเป็นกรดอ่อน ๆ เพื่อรักษาลมดุสธรรมชาติ แลใช้ทำความสะอาดเฉพาะทงนอทกน้าขึ้น

เพียงทำน้าลวาก็ไม่ต้องห่วงเรื่องกลิ่นจกจุดซ่อนเร้น น้บใจได้เซ็นที่ จอโครจได้สบาย

ลวจจสนิยมใหม่มีอ้กทลพบน้พู้คนมากมย
ไขว่ลวจจยูนอบ้านเป็นส่วนหน้กน ซึ่งเป็นเหตุให้กลิ่น
เป็นสื่งสำคัญที่ต้อจดูแล ไม่ว่าจเป็นกลิ่นทวกร กลิ่นร้กแะ
หรือเป็นกรรจกกลิ่นจกจุดซ่อนเร้น

- ยังช่วงม่ีรอบเดือน ยังเพ้นควมทงนวล
เพราะนอจทกจกทำให้สูญเสยควมบ้บใจแล้
ยังต้อจระวังบ้บทกอีกเสบติดเชื้อที่บรืวน
จุดซ่อนเร้นได้จ้วยอีกด้วย



Lactacyd
www.lactacyd.co.th



น้ำมันเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง
www.KingRiceBranOil.com



คุณค่า...น้ำมันรำข้าวคิง

- อุดมด้วยวิตามินอี กลุ่มโทโคฟีรอล และกลุ่มโทโคไตรอีนอล, โอรีซานอล และไฟโตสเตอรอล ซึ่งช่วยต้านอนุมูลอิสระ
- มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (MUFA) และโอรีซานอลสูง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-C) รวมทั้งมีไฟโตสเตอรอล ช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลอีกด้วย
- มีจุดเกิดควันสูงคือทนความร้อนได้ดี จึงประกอบอาหารได้ทั้ง กอด พัด น้ำสลัด และขนมอบ

ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ แบบกางเกง...โลฟรี

“สบายทุกครั้ง...เมื่อออกนอกบ้าน”

สำหรับผู้สูงอายุ
ที่เดินได้ด้วยตนเอง



แบบบางสบาย

สำหรับผู้สูงอายุ
ที่มีผู้ช่วยเหลือ



แบบซึมซับมาก

สวมง่าย กระชับ รองรับ...การรั่วซึม

- * รูปทรงกางเกง สวมใส่สบาย
- * เจลดูดซับความเปียกชื้น กระจายอยู่ทั่วแผ่น
- * ยางยึดกระชับรอบตัว



ผลิตโดย บริษัท ยูนิ-ชาร์ม (ประเทศไทย) จำกัด
นำเข้าและแบ่งบรรจุโดย บริษัท ยูนิ-ชาร์ม (ประเทศไทย) จำกัด
เบอร์โทรฟรี (038) 570900

พู่ผัดเดียวกับ  
มีจำหน่ายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป

สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ได้ที่
CALL CENTER : "ศูนย์ดูแลสุขภาพโลฟรี"
เบอร์โทรศัพท์ : 1800 - 567890 โทรฟรีทั่วประเทศ

พิสูจน์แล้ว
ว่าเหมาะกับผิวหลังทำ
เลเซอร์



มีจำหน่ายเฉพาะใน
โรงพยาบาล



by COLIPA
(European Standard)

สำหรับผิวแพ้ง่าย ไวต่อแดดมากพิเศษ

ปกป้องเซลล์ผิว* ไวต่อแดด และ คอลลาเจนในผิว*
จากรังสี UVA/UVB ได้ยาวนาน
ระลอกเซลล์ผิว* คล้ำเสียเสื่อมสภาพ รื้อร่อยก่อนวัย

หนังสือ **อโรคา ปาร์ตี้ รู้ไว้ไกลโรค** เล่มนี้ ถอดความมาจาก
รายการ **อโรคา ปาร์ตี้ วาไรตี้ไม่มีโรค** ที่ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์
ช่วงปี พ.ศ. 2551 - 2552 เป็นรายการสุขภาพแนวใหม่ที่เต็มไปด้วย
ความรู้เกี่ยวกับโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ตั้งแต่อาการเตือน อาการของโรค และ
แนวทางการรักษาโดยแพทย์เฉพาะทาง กว่า 70 ท่าน จากเครือข่ายโรงพยาบาล
พญาไท ที่มุ่งหวังให้พุ่มมีความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพของตนเอง
และมีความเข้าใจเบื้องต้นต่อการดูแลรักษาของแพทย์และโรงพยาบาล
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเชิงของการป้องกัน ทั้งแนะนำให้พุ่มหมั่นสังเกตตัวเอง
เพื่อให้ทุกคนไกลจากโรคร้าย

หนังสือ **อโรคา ปาร์ตี้ รู้ไว้ไกลโรค** เล่มนี้ จึงเขียนไปด้วยสาระ
อันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย **โรคร้าย รู้จักไว้ ป้องกันได้**

978-974-7656-51-0



9 789747 656510