

Vichaivej International

care

ฉบับที่ 8 ฉบับพิเศษ

คู่มือสุขภาพผู้สูงอายุ
สร้างความสุขและรอยยิ้ม

โรงพยาบาล Delivery

คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีการดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดี

โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม

โรคเมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคสมองเสื่อม(อัลไซเมอร์)

โรคผิวหนังในผู้สูงอายุ ภาวะกลืนบัสสาวะไม่อยู่

www.vichaivej.com
www.facebook.com/vichaivej



สารบัญ

คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ	3
วิธีการดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดี	4
การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	5
เมนูแนะนำ...ผู้สูงอายุ	6
การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ	7
โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	
โรคผิวหนังในผู้สูงอายุ	8
โรคแผลกดทับ	9
โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	10
โรคข้อเข่าเสื่อม	11
โรคข้อไหล่ติด	12
โรคเบาหวาน	14
ความดันโลหิตสูง	16
โรคสมองเสื่อม(อัลไซเมอร์)	18
ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่	20
โรคไต	21
วัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ	22
โปรแกรมชั้นพิเศษ	23
ข่าวและกิจกรรม	24

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ

ดร.รัชฎา ฟองธนกิจ

กองบรรณาธิการ

อรพรรณ เหลืองดำรงค์

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

ปรีวันท์ โอภาเจริญสุข

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล สมุทรสาคร

ศิลปกรรม

ณัฐ เทพพิมล

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย



บทบรรณาธิการ

ในวิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ชีวิตครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไป ความห่างเหินในครอบครัวขยายกว้างขึ้น ปู่ ย่า ตา ยาย และลูกหลาน ไม่ได้ อยู่ด้วยกัน ภาวะที่ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังจึงมีมากขึ้น ในขณะที่ โรคภัยในผู้สูงอายุมากขึ้นเช่นกัน โดยพบว่าผู้สูงอายุมากกว่า 70% มีปัญหา ภาวะโรคมากกว่า 1 โรค ความเสี่ยงกระดูกสะโพกหักเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ โดย ร้อยละ 90 มาจากการหกล้มเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่อยู่ในภาวะเสื่อมของ อวัยวะต่างๆ จึงต้องมีการวางแผนดูแลอย่างเป็นระบบเพื่อไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน เสียชีวิตและเสียค่าใช้จ่ายสูง ลูกหลานจึงต้องเอาใจใส่ดูแล สนใจในเรื่อง ความเป็นอยู่ทั่วไปทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข ในการดำเนินชีวิตมากที่สุด

เครือโรงพยาบาลวิชัยเวชอินเตอร์เนชั่นแนล ขอร่วมเป็นส่วนหนึ่ง ตอบแทนพระคุณผู้สูงอายุด้วยการจัดทำคู่มือสุขภาพผู้สูงอายุ “สร้างความสุข และรอยยิ้ม” ขึ้นสำหรับแนะนำการดูแล ผู้สูงอายุ เพื่อให้ท่านมีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและ สังคมได้อย่างมีความสุข

ดร.รัชฎา ฟองธนกิจ
บรรณาธิการ



เครือโรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล เปิดโครงการ Delivery ให้บริการดูแลสุขภาพดูแลผู้ป่วยด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญถึงบ้าน

เครือโรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล เปิดเกมรุกดูแลสุขภาพคนไทย จัดโครงการ โรงพยาบาล Delivery ให้บริการดูแลสุขภาพถึงบ้าน ทั้งการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน การเปลี่ยนสายให้อาหารทางจมูกและการเปลี่ยนสายสวนปัสสาวะ พร้อมให้คำแนะนำผู้ป่วยและญาติ รองรับผู้ป่วยที่ไม่สะดวกเดินทางเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

พศ.พญ.สายสุณี วนดุรงค์วรรณ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ศรีวิชัยเวชวิวัฒน์ จำกัด (มหาชน) ผู้บริหารเครือโรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล เปิดเผยว่า จากสภาพสังคมที่มีการแข่งขันรุนแรง ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควร ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เช่น โรคซึมเศร้า หรือทำร้ายตนเอง ทำให้โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล ย่อมน้อย ตระหนักถึงปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยได้จัดทำโครงการ “โรงพยาบาล Delivery” หรือบริการดูแลสุขภาพเชิงรุกที่ออกให้บริการตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้าน ที่มีขอบเขตรัศมีการให้บริการ 15 กิโลเมตรจากโรงพยาบาล

ทั้งนี้ ทางโรงพยาบาล ได้จัดทีมแพทย์ประจำครอบครัว (Family Doctor) ทีมดูแลส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่บ้าน (Day Care) ทีมดูแลการพยาบาลและกายภาพที่บ้าน (Nursing Care) และทีมตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ (Mobile Check-up) เพื่อออกให้บริการด้านการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมการให้บริการตั้งแต่การตรวจรักษาผู้ป่วยด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน การเปลี่ยนสายให้อาหารทางจมูกและการเปลี่ยนสายสวนปัสสาวะ การทำแผล การเจาะเลือดเพื่อตรวจสุขภาพที่บ้าน การทำกายภาพบำบัดที่บ้าน และให้บริการคำปรึกษาแนะนำผู้ป่วยและญาติ

สำหรับอัตราค่าบริการนั้น ทางโรงพยาบาลจะคิดค่าบริการขึ้นอยู่กับประเภทของการดูแลรักษา รวมทั้งระยะทางของที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ โรงพยาบาลยังได้เปิดรับสมาชิก Vichavej Delivery ที่คิดค่าสมัครสมาชิก 500 บาทต่อคนต่อปี อายุบัตร 1 ปี เพื่อนำมาใช้เป็นส่วนลดในการใช้บริการ แถมรับสิทธิพิเศษทางการแพทย์ เช่น การตรวจสุขภาพฟัน ขูดหินปูนฟรีปีละ 1 ครั้ง รับส่วนลด 20% จากการใช้บริการศูนย์สุขภาพและความงามไทย-ฟิลอส และสามารถปรึกษาปัญหาสุขภาพได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

“ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการดูแลรักษาทางสุขภาพกายและจิตใจมากเป็นพิเศษ ซึ่งส่วนใหญ่มักผูกพันกับบ้าน ไม่ยอมให้ญาติพามารักษาที่โรงพยาบาล ดังนั้น เราจึงจัดทำโครงการโรงพยาบาล Delivery ขึ้นให้แก่ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุแต่ไม่มีเวลาในการดูแลมากนัก ซึ่งจากโครงการนี้ เรามั่นใจว่า จะได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี”

พศ.พญ.สายสุณี วนดุรงค์วรรณ
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร





โรงพยาบาล Delivery

วิถีชีวิตปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ผู้สูงอายุมักถูกทอดทิ้งหรือขาดการดูแลเอาใจใส่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้นทั้งสุขภาพกายและใจ อาทิเช่นภาวะซึมเศร้าหรือทำร้ายตัวเอง ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นเป็นทวีคูณ

โครงการ Medical Care Delivery ของโรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย เป็นการบริการสุขภาพเชิงรุกเพื่อปิดช่องว่างระหว่างการใช้ชีวิตครอบครัวสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและเร่งรีบกับความคาดหวังของผู้สูงอายุ ด้วยบริการดูแลถึงบ้านจากทีมแพทย์ พยาบาลและทีมส่งเสริมสุขภาพพร้อมบูรณาการความสุข ความต้องการของผู้สูงอายุที่ผูกพันบ้านและลูกหลาน กับความรักความห่วงใยของลูกหลานให้เป็นหนึ่งเดียว ด้วยบริการ

1. หมอประจำครอบครัว (Family Doctor)
2. ทีมดูแลส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจของผู้สูงอายุที่บ้าน (Day Care)
3. ทีมดูแลการพยาบาลและกายภาพที่บ้าน (Nursing Care)
4. ทีมตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ (Mobile Check-up)



โทร 1792 กด 2

ขอบเขตพื้นที่บริการ

รัศมีการบริการ 15 กิโลเมตร จากเครือโรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล

หัตถการและประเภทการขอรับบริการ

- ทำแผล (Dressing wound)
- สวนอุจจาระ (SSE)
- เปลี่ยนสายสวนปัสสาวะ (Retain Foley s cath)
- เปลี่ยนสายยางให้อาหาร (On N.G tube)
- เจาะเลือด (LAB) ไม่รวม ค่าlab
- เจาะน้ำตาลปลายนิ้ว (DTX)
- การทำกายภาพบำบัด ไม่รวมอุปกรณ์

การดูแลมารดาหลังคลอด /เยี่ยมบ้าน โดยทีมส่งเสริมสุขภาพ
 การดูแลทารกแรกเกิด/เยี่ยมบ้าน โดยทีมส่งเสริมสุขภาพ
 การดูแลผู้สูงอายุ เฝ้าไข้ด้วยพยาบาล 8 ชั่วโมง
 การดูแลผู้สูงอายุ เฝ้าไข้ด้วยผู้ช่วยพยาบาล 8 ชั่วโมง
 การดูแลผู้สูงอายุ เฝ้าไข้ด้วยพนักงานผู้ช่วย 8 ชั่วโมง
 แพทย์เยี่ยมบ้านไม่รวมค่ายาและค่าอุปกรณ์

หมายเหตุ : เพื่อความสะดวกกรุณานัดหมายก่อนรับบริการ

คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ



อาการที่ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

1. ตัวร้อนจัด ไข้สูง/หนาวสั่น ไข้หลายวันติดต่อกัน ปวดหัว มีนํ้าลายทอย ปวดหัว ร่วมกับคลื่นไส้ อาเจียน ปากเปื่อย พูดไม่ชัด ชักกระตุก หมดสติ
2. ไอเรื้อรัง มีเสมหะเขียวข้น หรือปนเลือด หายใจหอบ
3. บวมตามตัว แขนขา หน้าตา คล้ำได้ก้นนูน ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
4. อาเจียนรุนแรงหรือติดต่อกัน มีเลือดปนหรือเป็นสีดำ ถ่ายอุจจาระเหลว ติดต่อกันหลายครั้งหรือเป็นนํ้า มีมูกเลือดปน หรือเป็นสีดำ
5. มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือมีบาดแผลบริเวณอวัยวะเพศ
6. ปัสสาวะขัดหรือกระปริดกระปรอย หรือเป็นสีเลือด สีน้ำตาลเข้ม หรือสีชาเข้ม
7. เจ็บหน้าอกเหมือนถูกบีบรัดปวดร้าวไปที่แขนซ้ายหรือต้นคอ แน่นหน้าอก นอนราบไม่ได้
8. ปวดกระบอกตา เจ็บระเคืองตา ตามัว เห็นภาพซ้อน
9. หูอื้อ ปวดในหู มีนํ้าหนอง มีสิ่งแปลกปลอมเข้าหู
10. กลืนอาหารลำบาก เหนืออกบวม
11. กล้ามเนื้อ แขนขาอ่อนแรง กล้ามเนื้อกระตุกปวดบวมแดงร้อนบริเวณข้อต่อ
12. ซึม พุดน้อยลง เบื่ออาหาร ร้องไห้ง่าย บ่นอยากตาย เบื่อชีวิต
13. ท่าทางหวาดระแวง กลัวคนทำร้าย ไม้ไว้ใจใคร ระแวงคู่สมรสนอกใจ พุดคนเดียว
14. หลงลืมง่าย จำคนคุ้นหน้าไม่ได้ สับสนเรื่องเวลาและสถานที่

หากมีอาการเหล่านี้มากขึ้นหรือเกิน 7 วัน

1. ตัวร้อนรุ่มๆ ปวดหัว
2. มีนํ้ามูกใส ไอแห้ง
3. ผื่นคัน กลาก เกสื้อน ทิด
4. ปวดท้อง แน่นอึดอัด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ท้องผูก
5. ตกขาวมีอาการคัน หรือชุนมีตะกอน
6. ปัสสาวะสีชาแก่ หรือชุนมีตะกอน
7. เหนื่อยง่าย เหนือออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า
8. มีแผลที่มุมปาก มีฝ้าขาว หรือมีแผลเรื้อรังในช่องปาก เจ็บคอ
9. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีแผลฟกช้ำ
10. นอนไม่หลับ กังวลง่าย หายใจไม่เต็มอิม อารมณ์เสื่อง่าย ปวดศีรษะบ่อยๆ

การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ลูกหลาน ญาติพี่น้อง จึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ท่านผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในบ้านปลายชีวิต จึงขอเสนอวิธีดูแลผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การเลือกอาหารให้เหมาะสมและมีประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และเติมน้ำสุก สะอาด วันละไม่น้อยกว่า 6- 8 แก้ว
2. เสริมสร้างร่างกายด้วยการออกกำลังกาย เพื่อให้การทำงานของกล้ามเนื้อ และหัวใจแข็งแรง โดยออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 30 นาที
3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรครุนแรง
4. ควบคุมน้ำหนักตัว เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ
5. ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อลดความเสี่ยงจากการเกิดอุบัติเหตุ
6. หมั่นสร้างกิจกรรมภายในครอบครัว คบหาญาติมิตร ใกล้ชิดกันในครอบครัวเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขกับคนรอบข้าง
7. สร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้จิตใจเบิกบานขึ้น
8. พักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง
9. ดูแลความสะอาดบ้านเรือน ของใช้ เสื้อผ้า เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคจากความไม่สะอาด
10. ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจร่างกายทุกระบบ

อย่างไรก็ตาม การดูแลผู้สูงอายุนั้น ไม่ควรกระทำเพราะหน้าที่ แต่ต้องกระทำด้วยใจ ด้วยความรัก ความห่วงใย และด้วยความปรารถนาดี เพราะจะสามารถสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ รวมถึงตนเองก็จะได้รับความสุขจากการได้ดูแลคนที่รักเช่นกัน





การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะช่วยทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย และช่วยชะลอความชรา นอกจากนี้ การออกกำลังกาย ยังมีส่วนช่วยในเรื่องการทรงตัว ทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วมากขึ้น รวมถึงทำให้ระบบการขับถ่ายทำงานได้ดี ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

- การเดิน** ควรเดินให้เร็ว เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นและแกว่งแขนไปมาเบา ๆ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ
- การวิ่ง** ควรวิ่งช้า ๆ และเลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการวิ่ง ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด หรือเปลี่ยนเป็นเดิน
- โยคะ** เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสมาธิและมีจิตใจที่ปลอดโปร่งแจ่มใส อย่างไรก็ตามควรฝึกกับครูผู้ชำนาญ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้
- รำมวยจีน** จะเน้นการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ของร่างกาย ทุกส่วน เหมาะกับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาเรื่องข้อเท้า ควรฝึกภายใต้การดูแลของครูผู้ชำนาญเช่นกัน
- รำไม้พลอง** จะช่วยในการรักษาความสามารถการเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ ในร่างกาย แต่อาจไม่เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง ซึ่งควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพก่อน
- การใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย** เช่น การขี่จักรยานอยู่กับที่

ท่าบริหารร่างกายแบบง่าย ๆ สำหรับผู้สูงอายุ

- กล้ามเนื้อคอ** ก้มหน้าอย่างช้า ๆ จนต้นคอรู้สึกตึงแล้วจึงตั้งศีรษะกลับ มาตรงเหมือนเดิม สลับกับการหันศีรษะไปทาง ซ้ายและขวา
- หมุนไหล่** เอามือท้าวเอว สูดหายใจเข้า และยกไหล่หมุนเป็นวง 4-6 รอบ ระหว่างที่ผ่อนลมหายใจออก แล้วจึงสูดหายใจเข้าอีกครั้ง เมื่อผ่อนหายใจออกให้หมุนไหล่ในทิศกลับกัน
- ยืดหัวไหล่** ใช้มือจับต้นแขนอีกข้างแล้วดึงมาข้างที่จับอยู่ ให้รู้สึกตึงที่ไหล่ ค้างไว้ 15-20 วินาที แล้วค่อยเปลี่ยนข้าง
- ยืดแขนในท่านั่ง** ระหว่างที่นั่งก็สามารถยืดเส้นยืดสายได้ โดยยืดแขนทั้งสองข้างไปทางซ้ายจนสุดแล้วค่อยเปลี่ยนมาเป็นขวาสุดสลับไปมา
- ยืดหลังและขา** หันหน้าชนผนัง โดยทิ้งระยะห่างประมาณครึ่งก่ายกมือแตะผนังแล้วถอยเท้าข้างหนึ่งข้างหลังให้ลำตัวยืด ค้างไว้ 15-20 วินาที แล้วค่อยสลับข้าง นอกจากนี้ ยังสามารถใช้มือแตะบนผนังเหนือศีรษะ แล้วแอ่นตัวเข้าหาผนัง โดยที่เท้ายังอยู่กับที่เดิม ทำค้างไว้ประมาณ 15-20 วินาที เป็นการยืดหลังด้วย
- ยืดขาและน่อง** ใช้มือข้างหนึ่งจับน่องเก้าอี้ ตั้งตัวตรง มืออีกข้างจับข้อเท้าที่ยกพับไปด้านหลัง ค้างไว้ 15-20 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง

แต่ละท่าที่กล่าวมานี้ ควรทำซ้ำๆ อย่างน้อย 15 ครั้ง เมื่อไหร่ที่คุณมีเวลาว่าง โดยเฉพาะก่อนและหลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นมากขึ้นและพร้อมต่อการออกกำลังกาย



เมนูแนะนำ...ผู้สูงอายุ ปลาจะระเม็ดนึ่งเห็ดหอม



ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 ที่)

ปลาจะระเม็ด	1	ตัว (กลาง) เนื้อปลาประมาณ 200 กรัม
เห็ดหอม	1	ช้อนโต๊ะ
ซิงหั่นฝอย	1/4	ถ้วยตวง
เต้าเจี้ยวดำ	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	1/4	ถ้วยตวง
น้ำมันหอย	1	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออก หั่นบางๆ
2. หั่นต้นหอมเป็นท่อนๆ
3. ล้างปลาจะระเม็ดควักไส้ออกให้หมด ใส่กระชอน พักใส่ให้สะเด็ดน้ำ
4. ผสมน้ำราด ได้แก่ เต้าเจี้ยวดำ น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว ให้เข้ากัน
5. จับปลาใส่จานที่ทนความร้อนได้ โดยบังปลาริ้วๆให้สวยงาม
6. เรียงเห็ดหอม ซิงหั่นฝอย ต้นหอมบนตัวปลา ราดด้วยน้ำราด

คุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	158
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	2.8
ไขมัน (กรัม)	7.0
โปรตีน (กรัม)	19.3
น้ำตาลทราย (กรัม)	-

คุณค่าทางโภชนาการคิดเป็นอาหารแลกเปลี่ยนได้

ข้าว - แป้ง	-
ผัก	0.5 ส่วน
ผลไม้	-
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ	2.5 ส่วน
ไขมัน	-

Tips

- การล้างปลาด้วยเกลือให้ทั่วและนึ่งปลาด้วยไฟแรง ป้องกันปลาไม่ให้เหม็นคาวได้
- ปลาจะระเม็ดมีสองชนิดคือปลาจะระเม็ดขาวและดำ โดยทั่วไปปลาจะระเม็ดขาวนึ่งจะได้เนื้อนุ่ม อร่อยกว่า ปลาจะระเม็ดดำ แต่ปลาจะระเม็ดขาวมีปริมาณไขมันสูงกว่าและยังมีราคาแพงกว่าปลาจะระเม็ดดำด้วย

การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ



นพ.วรพล ยรรยงเกษมสุข

อายุรแพทย์ทั่วไป

รพ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลผู้มีอายุเกินกว่า 60 ปีขึ้นไป แม้ความแก่ชราจะเป็นเรื่องธรรมดาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ก็ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพใจเสื่อมลง จนนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นมาตรการสำคัญในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งไม่ควรมองข้าม เนื่องจากบางคนมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนว่า โรคบางอย่างหากไม่มีอาการ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หมายความว่าหายแล้ว หรือคุมอาการได้ ซึ่งไม่จริงและมักจะกลับมาด้วยการมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะไตวายแทรกซ้อน ภาวะไขมันพอกตับ พาทะไวรัสตับอักเสบบี อันเป็นสาเหตุของตับแข็งในอนาคต เป็นต้น

การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ

1. การตรวจคัดกรองกลุ่มอาการอ้วนลงพุง (metabolic syndrome) ซึ่งก็คือการตรวจคัดกรอง 4 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน การตรวจปริมาณไขมันในเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน
2. การตรวจคัดกรองกลุ่มโรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้แก่ โรคตับ โดยการตรวจเลือดดูการทำงานของตับ โรคไต โดยการตรวจเลือดดูการทำงานของไต โรคปอด โดยการตรวจเอกซเรย์ทรวงอก โรคหัวใจ โดยการตรวจเอกซเรย์ทรวงอกและคลื่นหัวใจ
3. การตรวจคัดกรองกลุ่มโรคมะเร็ง ด้วยวิธีการดังนี้ การตรวจสารมะเร็งในเลือด การตรวจภายในและ pap smear สำหรับมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งอื่นๆ ในระบบสืบพันธุ์สตรี การตรวจต่อมลูกหมากทางทวารหนัก การตรวจเต้านมด้วยแมมโมแกรม และการตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้อง
4. การตรวจทางระบบประสาท เพื่อดูความเสื่อมของสมองและระบบประสาท เนื่องจากผู้สูงอายุทุกรายจะมีภาวะความเสื่อมของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย รวมทั้งการรับรู้ความรู้สึก การสัมผัส การพูด การกลืน บัสสภาวะ ความจำ ตลอดจนอารมณ์ หนึ่งในโรคที่เรารู้จักกันดีในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ โรคสมองเสื่อม ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ควรระวัง
5. การตรวจวัดความสมบูรณ์ของเลือด การตรวจปัสสาวะ และการตรวจอุจจาระ ซึ่งการตรวจเหล่านี้เป็นการตรวจสุขภาพขั้นพื้นฐานสำหรับค้นหาโรคต่างๆ ที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ
6. การตรวจความเสื่อมของอวัยวะอื่นๆ ได้แก่ การตรวจมวลกระดูก การตรวจตา การตรวจหู การตรวจฟันและสุขภาพในช่องปาก

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังภาวะเจ็บป่วยต่าง ๆ และลูกหลานต้องคอยดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดทั้งเรื่องความเป็นอยู่ อาหารการกิน สุขอนามัยต่าง ๆ และหมั่นสังเกตอาการของผู้สูงอายุ หากพบว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ควรรีบพาท่านพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยทันที



พญ.กิติรา ชัยสัมพันธ์ผล
อายุรแพทย์โรคผิวหนัง
รพ. วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
รพ. วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม

โรคผิวหนังในผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางผิวหนัง ที่พบในผู้สูงอายุ ได้แก่ ผิวแห้ง ผิวหยาบกร้าน ริ้วรอยใต้ผิวหนัง ภาวะหย่อนคล้อยของผิวหนังและลักษณะเนื้องอกบางชนิดที่พบในผู้สูงอายุ เช่น กระเนื้อหรือ ดั้งเนื้อ ซึ่งเหล่านี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงการเสื่อมของผิวหนัง ทั้งจากอายุที่มากขึ้นและจากแสงแดดเป็นตัวกระตุ้น

อาการทางผิวหนังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คืออาการคัน ซึ่งมักมีอาการในช่วงเวลา กลางคืน หลังอาบน้ำอุ่น หรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ เช่น ช่วงฤดูหนาว รวมถึงผู้สูงอายุที่ชอบอาบน้ำบ่อยๆ โดยไม่ได้ใช้ครีมบำรุงผิวเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ทำให้ผิวหนังแห้ง แดง ลอก ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญของอาการคัน ผู้สูงอายุจำนวนมาก จึงเป็นโรคคันผิวหนังมีแผลลอกจากการเกา และในที่สุดกลายเป็นแผลอักเสบ คิดเชื่อตามลำดับ

โรคผิวหนังที่พบได้ในผู้สูงอายุ

การรักษา

1. การป้องกัน โดยใช้ครีมกันแดดและครีมให้ความชุ่มชื้นทางผิวหนัง(moisturizer)
2. การรักษาทางยา ได้แก่ ยาพาลดอาการคันและการอักเสบ ติดเชื้อ ร่วมกับยากินแก้แพ้แก้คันและลดการอักเสบโดยขึ้นกับโรคที่เป็น ส่วนในการรักษา ริ้วรอยที่ผิวหนัง มีการนำยาทา กลุ่มกรดวิตามิน A, AHA, BHA, วิตามิน C และวิตามิน E มาช่วยในการรักษา ส่วนยากินในการรักษา ริ้วรอยจะเป็นกลุ่มต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี วิตามินอี หรือเบต้าแคโรทีน ในบางรายอาจมีการนำยากลุ่มฮอร์โมน เช่น เอสโตรเจน มาใช้ในการรักษาด้วย
3. การรักษาด้วยการผ่าตัด เช่น การผ่าตัดเนื้องอกหรือมะเร็งผิวหนัง ส่วนการรักษา ริ้วรอยที่ผิวหนัง ได้แก่ การผ่าตัดทำตาสองชั้น ผ่าตัดยกคิ้วหรือยกหน้า

4. การรักษาอื่นๆ เช่น เลเซอร์ ได้แก่ เลเซอร์คาร์บอนไดออกไซด์ ใช้ในการกำจัด ดั้งเนื้อ ไฟ เนื้องอกบางชนิดหรือต่อมไขมันโต เลเซอร์กลุ่มกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน เพื่อลด ริ้วรอยและปรับลดเม็ดสีส่วนเกิน เลเซอร์กลุ่ม pulsed dye เพื่อรักษาเส้นเลือดฝอยขยายตัวและไฟแดง นอกจากนี้ยังมีกลุ่มเลเซอร์ใหม่ๆ หลายตัวที่ช่วยในยกกระชับหน้าโดยไม่ต้องผ่าตัด ส่วนการรักษาอื่นที่นำมาใช้ลด ริ้วรอยที่ผิวหนัง ได้แก่ การฉีดโบท็อกซ์หรือฟิลเลอร์ เป็นต้น

1. โรคสะเก็ดเงิน
2. โรคผิวหนังอักเสบบางชนิด เช่น โรครังแคที่หน้าและศีรษะ (seborrheic dermatitis) โรคผิวหนังอักเสบ Lichen simplex chronicus
3. โรคตุ่มน้ำพองบางชนิด เช่น Bullous Pemphigoid
4. โรคติดเชื้อบางประเภท เช่น ติดเชื้อราที่ผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง เช่น ไฟลามทุ่ง ตุ่มฝีที่ผิวหนัง โรคงูสวัด หรือ โรคหิด
5. ภาวะเนื้องอกบางชนิด เช่น กระเนื้อ (seborrheic keratosis) ไฟแดง (cherry angioma) ดั้งเนื้อที่ผิวหนัง (skin tag) หรือ ต่อมไขมันโต (sebaceous gland hyperplasia)
6. โรคที่เกิดจากแสงแดดกระตุ้น เช่น กระแดด (solar lentigine) ลิวจากแดด (favre - racouchot disease) solar porpura venous lake
7. โรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งผิวหนัง Angiosarcoma Merkel cell carcinoma Extramammary paget's disease
8. โรคอื่นๆ เช่น ตาปลา แผลกดทับ

ดังนั้นเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีในผู้สูงอายุ เราจึงควรรู้จักป้องกันและดูแลรักษาผิวหนังของท่านตั้งแต่แรกเริ่มโดยใช้ครีมกันแดด เพื่อป้องกันและชลอภาวะเสื่อมทางผิวหนัง รวมถึงการใช้ครีมบำรุงให้ผิวหนังชุ่มชื้น ไม่แห้งจนทำให้เกิดอาการคันในผู้สูงอายุ และเมื่อมีอาการทางโรคผิวหนัง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษา ก่อนที่อาการจะลุกลามจนยากที่จะรักษาและต้องใช้เวลาการรักษานานจนทำให้ผู้สูงอายุไม่สุขสบาย

โรคแผลกดทับ



น.พ.วีระ เชื้อปากน้ำ
ศัลยแพทย์ทั่วไปและเด็ก
ร.พ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
ร.พ.วิชัยเวชอินเตอร์เนชั่นแนล สมุทรสาคร

การรักษาตัวจากอาการเจ็บป่วย บางครั้งอาจต้องนอนอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ แพทย์หรือพยาบาลจะคอยเตือนให้พลิกตัวบ่อย ๆ เปลี่ยนท่าทางในการนอนบ้าง เพราะการนอนอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ นั้น จะทำให้เกิดบาดแผล ที่เรียกว่า **“แผลกดทับ”** ซึ่งแผลกดทับ คือการฉีกขาดของผิวหนัง หรือแผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากบริเวณนั้นต้องถูกกดอยู่นาน ๆ ทำให้มีเลือดมาเลี้ยงได้น้อยกว่าปกติ ผิวหนังจะขาดอาหารและออกซิเจน จนในที่สุดเนื้อเยื่อจะตายเกิดเป็นแผล

แผลกดทับ มักเกิดขึ้นโดยเฉพาะกับผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาในเรื่องสมองหรือป่วยเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จากความเสื่อมของสภาพร่างกาย ผิวหนังหยาบยาน สูญเสียความยืดหยุ่น จึงทำให้ไวต่อการเสียดสี เกิดเป็นแผลได้ง่าย หากบริเวณนั้นมีความชื้น ก็ยังมีโอกาสให้เกิดแผลพุพองง่ายยิ่งขึ้น อีกทั้งการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ยากลำบาก ทำให้เกิดแผลกดทับ จนอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้

ข้อสังเกตอาการของแผลกดทับ

บริเวณที่สามารถพบแผลกดทับได้บ่อย คือส่วนของร่างกายที่ไม่ค่อยมีไขมัน หรือบริเวณเนื้อเยื่อที่อยู่เหนือปุ่มกระดูก เช่น ก้นกบ ด้านข้างสะโพก สันเท้า ตาตุ่ม เป็นต้น ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรหมั่นสังเกตอาการ หากพบว่าที่ผิวหนังของผู้สูงอายุมีรอยแดง หรือรอยดำคล้ำ มีการพุพอง เกิดบาดแผลสีแดงเข้ม มีอาการบวม ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

การป้องกันการเกิดแผลกดทับในผู้สูงอายุ

1. ผู้ดูแลควรสวมถุงมืออนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่แผล
2. เปลี่ยนท่านอนให้ผู้สูงอายุในรายที่ช่วยตัวเองไม่ได้ อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อลดแรงกดทับที่ผิวหนังไม่ให้ผิวหนังสัมผัสต้องจมและเสียดสีอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ
3. ควรใช้หมอนหรือผ้านุ่มๆรองบริเวณที่กดทับ เพื่อป้องกันการเสียดสีและลดแรงกดทับ
4. ดูแลที่นอน ผ้าปูที่นอน และเครื่องนอนต่างๆ ให้สะอาด แห้ง เรียบตึงอยู่เสมอ
5. ควรใช้เบาะที่นอนที่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ที่นอนลม ที่นอนน้ำ ที่นอนฟองน้ำ หลีกเลี่ยงการใช้ที่นอนที่หุ้ม พลาสติก
6. หมั่นดูแลผิวหนังของผู้สูงอายุให้สะอาด ไม่ให้อับชื้น โดยเฉพาะหลังการถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ต้องทำความสะอาดแล้วซับให้แห้ง
7. ดูแลให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายตามความเหมาะสม เพื่อให้กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และผิวหนังแข็งแรง มีการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
8. ดูแลจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน โดยเฉพาะอาหารที่มีโปรตีน ซึ่งจำเป็นอย่างมากต่อผู้สูงอายุที่มีแผลกดทับ นอกจากนี้จะต้องดื่มน้ำเยอะๆ บ่อยๆ เพื่อช่วยให้แผลเยียวยาตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม หากผู้สูงอายุมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นแผลกดทับ ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาคั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะหากปล่อยไว้จนบาดแผลมีอาการลุกลาม จะก่อให้เกิดอันตรายอย่างมาก เพราะแผลกดทับอาจกินลึกไปถึงชั้นกล้ามเนื้อ จะทำให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน และต้องใช้ระยะเวลาการรักษาที่นานมากขึ้น



แผลกดทับ กับผู้สูงอายุ อันตรายที่ควรใส่ใจ



นพ.จักรกรฤษ อุทัยรัตนกุล
 ศัลยแพทย์ทั่วไป
 รพ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นโรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุควรสังเกตอาการผิดปกติ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนภัยที่สำคัญ ดังนี้

- มีอาการท้องผูกสลับท้องเสีย มีเลือดออกปนมากับอุจจาระหรือถ่ายเป็นมูกเลือด
- อุจจาระมีขนาดเล็กลง
- รู้สึกอึดอัดและแน่นท้อง มีอาการปวดเกร็งท้องเรื้อรัง
- คลำพบก้อนผิดปกติบริเวณช่องท้องส่วนล่าง
- น้ำหนักลดอย่างไม่มีสาเหตุ
- ซีด มีอาการเหนื่อยและอ่อนเพลีย เนื่องจากมีการเสียเลือดในลำไส้เป็นเวลานาน

อายุรแพทย์ โรคมะเร็งทางเดินอาหารและตับ

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
 โทร 1792 , 02-431-0070

นพ.วรวิศม์ เขียวรุ่งเรืองวงศ์ อาทิตย์ 09.00-12.00 น.

ศัลยแพทย์ทั่วไป

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
 โทร 1792 , 02-431-0070

นพ.จักรกรฤษ อุทัยรัตนกุล	จันทร์-ศุกร์	07.00-16.00 น.
นพ.วิษระ เชื้อปากน้ำ	อังคาร, พุธ, พฤหัส	08.00-20.00 น.
นพ.มงคล วณิชกัทติเตชา	จันทร์-ศุกร์	13.00-15.00 น.
	พฤหัสบดี	09.00-17.00 น.

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล ท้องแย้ม
 โทร 02-441-6999

นพ.มงคล วณิชกัทติเตชา	พุธ	13.00-15.00 น.
นพ.วิษระ เชื้อปากน้ำ	พฤหัส	09.00-17.00 น.

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล สมุทรสาคร
 โทร 034-826-708-29

นพ.สุธี โธมวโสภา	จันทร์, พฤหัส, ศุกร์	09.00-17.00 น.
	อังคาร, พุธ	12.00-20.00 น.
	อาทิตย์	09.00-19.00 น.

สาเหตุการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

1. การรับประทานอาหารที่มีเส้นใยน้อยหรือมีปริมาณแคลเซียมน้อยทำให้เกิดอาการท้องผูก และท้องเสียบ่อย
2. มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้มาก่อน อาจมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งชนิดนี้ได้สูงขึ้น
3. คลำพบก้อนผิดปกติบริเวณช่องท้องส่วนล่าง
4. การรับประทานอาหารที่มีไขมันในปริมาณสูง
5. ได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายและไปตกค้างที่ลำไส้
6. เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณลำไส้เกิดการเสื่อมสภาพ สูญเสียความยืดหยุ่น ทำให้เลือดไม่สามารถเข้าไป เลี้ยงบริเวณลำไส้ได้อย่างเพียงพอ

อย่างไรก็ตาม หากมีการเฝ้าระวังและมีวิธีป้องกันที่ดี แม้วัยจะเพิ่มขึ้นก็ไม่ใช่อุปสรรค แต่เพื่อความไม่ประมาท ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปและยังไม่เคยผ่านการตรวจมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักมาก่อน ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงซึ่งแพทย์จะให้คำปรึกษาและวินิจฉัยอาการเบื้องต้น และแนะนำให้ตรวจความผิดปกติของลำไส้ใหญ่ โดยการส่องกล้อง (Colonoscopy) ซึ่งมีความแม่นยำในการตรวจมากที่สุด หากพบชิ้นเนื้อที่ผิดปกติหรือติ่งเนื้อก็สามารถตัดออกและส่งตรวจได้ทันทีว่าเป็นเนื้อร้ายหรือไม่

โรคข้อเข่าเสื่อม



นพ.พงษ์ศักดิ์ วัฒนา
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมกระดูกและข้อ
ประธานมูลนิธิโรคข้อ ในพระบรมราชูปถัมภ์
รพ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

ข้อเข่าเสื่อม เป็นโรคมักจะเกิดกับผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เกิดจากการสึกกร่อนของผิวกระดูกอ่อนของข้อเข่า เนื่องจากความเสื่อมตามอายุขัยและการใช้งานหนัก ทำให้มีการขัดสีและถลอกของผิวกระดูกอ่อนที่หุ้มอยู่รอบเข่าจนถึงเนื้อกระดูกที่มาชนกัน
ขณะรับน้ำหนักจะทำให้เกิดอาการเจ็บปวด



อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม

1. เริ่มแรกจะปวดเมื่อยตึงทั้งด้านหน้าและด้านหลังของเข่าหรือบริเวณน่อง เจ็บแปล็บที่ข้อเข่าเวลาเดิน
2. รู้สึกมีเสียงในข้อเวลาเดิน และจะมีอาการปวดร่วมด้วย
3. มีอาการบวม เนื่องจากการอักเสบของข้อเข่า
4. อาจมีอาการข้อเข่าโก่งงอ ทั้งโก่งด้านนอกและโก่งด้านใน ทำให้ขาสั้นลง เดินลำบากและมีอาการเจ็บปวด
5. มีอาการข้อเข่ายึดติด ทำให้ความสามารถในการเหยียดหรืองอขาดลง

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมนั้น มีทั้งรับประทานยาแก้อักเสบ การฉีดยาเข้าข้อ การทำกายภาพบำบัดรวมทั้งการผ่าตัด ที่เป็นวิธีการรักษาที่ดีที่สุด เพราะเกิดความเสียหายน้อยต่อเนื้อเยื่อภายใน ไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน แผลผ่าตัดเล็ก ฟื้นตัวได้เร็ว ทั้งนี้การรักษาจะใช้วิธีใดนั้น ขึ้นอยู่กับวินิจฉัยของแพทย์

อย่างไรก็ตาม หากรู้สึกว่ามีอาการปวดข้อเข่าเวลาเดิน หรือเดินแล้วรู้สึกว่าข้อเข่ามีเสียง ควรรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคข้อและกระดูก เพื่อได้รับการรักษาและคำแนะนำที่ถูกต้องตั้งแต่ข้อเข่าเสื่อมในระยะแรก ไม่ควรทนปวดหรือทานแต่ยาแก้ปวดหรือปล่อยให้จนข้อเข่ามีอาการเสื่อมมากขึ้น จนทนไม่ไหวแล้วจึงไปพบแพทย์ เพราะถ้าถึงเวลานั้นข้อเข่าคงจะเสื่อมไปมาก และยากที่จะรักษาให้หายขาด





ผศ.นพ.บวรวิฐ วนตรงค์วรรณ
แพทย์ประจำสาขาเวชศาสตร์การกีฬา
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพ
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ร.พ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม

โรคข้อไหล่ติด

ปัจจุบันสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้ยังไม่แน่ชัด แต่ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคข้อไหล่ติด ได้แก่

1. อายุมากกว่า 40 ปี
2. เบาหวาน
3. ผู้ป่วยที่ไม่ขยับข้อไหล่ จากสาเหตุร่วมต่างๆ เช่น มีประวัติการบาดเจ็บที่ข้อไหล่
4. มีภาวะอื่นร่วมด้วย เช่น การทำงานที่มากขึ้นหรือลดลง ผิดปกติของต่อมไทรอยด์

ข้อเข่าเสื่อม เป็นโรคที่มักจะเกิดกับผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เกิดจากการสึกกร่อนของผิวกระดูกอ่อนของข้อเข่า เนื่องจากความเสื่อมตามอายุขัยและการใช้งานหนัก ทำให้มีการขัดสีและถลอกของผิวกระดูกอ่อนที่หุ้มอยู่รอบเข่าจนถึงเนื้อกระดูกที่มาชนกันขณะรับน้ำหนักจะทำให้เกิดอาการเจ็บปวด

การรักษา

หลักการรักษาโรคข้อไหล่ติด คือ การลดอาการปวด และการพยายามให้ข้อไหล่เคลื่อนไหวได้มากที่สุด เพื่อให้ผู้ป่วยจะสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ โดยทั่วไปมีการรักษาดังนี้

1. การให้ยาต้านการอักเสบ (NSAID) ซึ่งยาประเภทนี้จะช่วยลดอาการปวดและต้านการอักเสบจากการมีข้อไหล่ติด ซึ่งช่วยให้สามารถกายภาพบำบัดข้อไหล่ได้มากขึ้น และสามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้
2. การทำกายภาพบำบัดด้วยการบริหาร ให้มีการเคลื่อนที่ของหัวไหล่ได้สุด ซึ่งอาจมีการใช้ความร้อนช่วยประคบเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ได้ดีขึ้นในขณะที่ทำกายภาพบำบัด
3. การดมยาสลบเพื่อตัดข้อไหล่ เพื่อลดการเจ็บปวดในขณะที่ตัดข้อไหล่
4. การผ่าตัด เพื่อตัดพังผืดหรือเนื้อเยื่อรอบข้อที่หนาตัวขึ้นซึ่งเป็นสาเหตุของไหล่ติด

การเลือกวิธีการรักษาขึ้นอยู่กับผู้ป่วยแต่ละรายและการดำเนินของโรค โดยทั่วไปเราจะเลือกการรักษาโดยการทำกายภาพบำบัด และการให้ยาต้านการอักเสบก่อนเสมอ ซึ่งโดยมากอาการจะดีขึ้นในระยะเวลา 1-2 ปี หากอาการไม่ดีขึ้นหรือข้อไหล่ยังขยับได้ไม่สุดและผู้ป่วยไม่สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันหรือมีกิจกรรมที่ต้องการด้วยไหล่ข้างนั้น อาจพิจารณาการรักษาโดยการผ่าตัด

ท่าการบริหารข้อไหล่เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวได้สุด ด้วยตัวผู้ป่วยเอง



ให้ผู้ป่วยยืนตรงหันหน้าเข้ากำแพง ใช้มือข้างที่ไหล่มีอาการเคลื่อนไหวไปตามกำแพง โดยข้อศอกเหยียดอยู่ตลอด ใช้น้ำหนักตัวพยายามกดให้รักแร้แนบกับกำแพง (ตามลูกศร) ทำเช่นเดียวกันโดยยืนหันด้านข้าง

ให้ผู้ป่วยนอนตะแคง ข้อไหล่ที่มีปัญหาติดให้อยู่ในท่า 90 องศา ตั้งฉากกับลำตัว ใช้มือในไหล่ข้างที่ติดจับข้อไหล่ข้างที่ติด ดึงลงมาพยายามให้ท่อนแขนของไหล่ข้างที่ติดสัมผัสกับเตียงดังรูป



ให้ผู้ป่วยยืนตรง ดันแขนข้างที่ไหล่มีอาการติดแนบกับลำตัว ใช้มือข้างที่ติดจับไม้และดันมือข้างที่ไหล่ติดให้ท่อนแขนบิดออกนอกลำตัว (ตามลูกศร) ขณะปฏิบัติข้อศอกของไหล่ข้างที่ติดต้องแนบลำตัวตลอดเวลา



ให้ผู้ป่วยใช้ไหล่ข้างที่ติดจับผ้าด้านล่างมือข้างที่ติดจับผ้าด้านบน และดึงขึ้น(ตามลูกศร) เพื่อให้มือข้างที่ไหล่ติดมีการขยับอ้อมขึ้นทางด้านหลังได้มากขึ้น



ให้ผู้ป่วย กางข้อศอกโดยให้แขนท่อนบนทั้ง 2 ข้างพาดระหว่างขอบประตู หัวไหล่ทั้งสองข้างกาง 90 องศา ถ่ายน้ำหนักตัวมาทางด้านหน้าอย่างช้าๆ เพื่อให้ข้อไหล่เหยียดมาทางด้านหลังได้มากขึ้น



ศูนย์โรคกระดูกและข้อ

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล ออมน้อย
โทร 1792 , 02-431-0070

บพ.พงษ์ศักดิ์ วัฒนา	พญ.พิสิต	09.00-12.00 น.
บพ.วัลลภ สาธารณเวช	อึ้งการ,ศุภร์	09.00-17.00 น.
บพ.ต่อพล วัฒนา	เสาร์	09.00-12.00 น.
บพ.สรวิศ รัตตคุณชัย	จันทร์-ศุภร์	08.00-17.00 น.
บพ.ปรากร ตีระพัฒน์ภูติ	จันทร์,ศุภร์, เสาร์-อาทิตย์	17.00-20.00 น. 12.00-20.00 น.
บพ.สุรินทร์ นิคมนิสรณ์	อึ้งการ	17.00-20.00 น.
ศ.บพ.สารเนตร ไชยกุล	พญ.พิสิต	19.00-20.00 น.
บพ.ชัยเชษฐ์ การดีวิสุภย์	อึ้งการ	09.00-12.00 น.

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล ทนองแขม
โทร 02-441-6999

บพ.สมเจตน์ สิกการณีกมล	จันทร์-พญ.พิสิต ศุภร์	08.00-17.00 น. 08.00-20.00 น.
บพ.วัลลภ สาธารณเวช	จันทร์,พญ.พิสิต	08.00-16.00 น.
บพ.สุธี กล่อมจิตเจริญ	จันทร์	17.00-20.00 น.
บพ.ชาตรี รังษิจารย์	อึ้งการ-ศุภร์	08.00-17.00 น.
บพ.บวรรัฐ วงศ์วรรณ	อึ้งการ	18.00-19.00 น.
บพ.พีเชษฐ์ ศิริวัฒนสกุล	พญ. เสาร์	17.00-20.00 น. 09.00-12.00 น.
บพ.สารเนตร ไชยกุล	พญ.พิสิต	17.00-19.00 น.
บพ.บรรเจิด เสาร์ตบสุนทร	อาทิตย์	15.00-20.00 น.
บพ.วันชัย ไชยวัฒนดิลา	อาทิตย์	09.00-17.00 น.

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล สมุทรสาคร
โทร 034-826-708-29

บพ.วีรชัย กิจสกุล	พญ.พิสิต เสาร์	09.00-17.00 น. 09.00-20.00 น.
บพ.สรวิศ รัตตคุณชัย	อาทิตย์	09.00-17.00 น.



พญ.จงจิตร สิตติเลิศล้ำ
อายุรแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ
รพ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

โรคเบาหวาน

เบาหวาน คือ โรคที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง การที่มีน้ำตาลในเลือดสูงจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของร่างกายได้มาก ซึ่งคนที่เป็นโรคเบาหวานก็เทียบเท่ากับเป็นโรคหลอดเลือดทั่วร่างกาย ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตวายเรื้อรัง ผลต่อหลอดเลือดส่วนปลาย

เมื่อใดจะวินิจฉัยเมื่อเป็นเบาหวาน

เมื่อเจาะเลือดหลังจากที่งดน้ำงดอาหารเป็นเวลา 8 ชม. แล้ว มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 200 mg/dl หรือ เจาะเลือดเวลาใดก็ได้แล้วมีระดับน้ำตาลมากกว่า 200 mg/dl ร่วมกับมีอาการของโรคเบาหวาน คือ ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย น้ำหนักลด ก็จะทำให้การวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน

ประเภทของเบาหวาน

1. เบาหวานชนิดที่ 1 [DM type 1] สาเหตุการเกิดไม่ทราบแน่ชัด มักพบในผู้ป่วยอายุน้อย มีลักษณะรูปร่างผอม มีอาการอย่างรวดเร็ว และต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลิน
2. เบาหวานชนิดที่ 2 [DM type 2] สาเหตุเกิดจากตับอ่อนซึ่งเป็นอวัยวะที่สร้างฮอร์โมนอินซูลิน สร้างฮอร์โมนอินซูลินลดลง ร่วมกับร่างกายของคนที่เป็นเบาหวานมีการดื้อต่อฮอร์โมนอินซูลินร่วมด้วย ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานชนิดนี้มักมีลักษณะรูปร่างที่อ้วน มีอายุมากกว่า 30 ปี ตอบสนองดีต่อยารักษาเบาหวานชนิดรับประทาน เบาหวานชนิดนี้เป็นเบาหวานที่พบมากที่สุด
3. เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ เป็นเบาหวานที่เกิดจากการที่การสร้างฮอร์โมนที่ต้านฤทธิ์ของฮอร์โมนอินซูลินเพิ่มขึ้น โดยมักพบในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน มีน้ำหนักมากก่อนที่จะเริ่มตั้งครรภ์
4. เบาหวานชนิดอื่นๆ เช่นเบาหวานที่เกิดขึ้นภายหลังการผ่าตัดตับอ่อน เบาหวานที่ตามหลังตับอ่อนอักเสบ เป็นต้น

บุคคลที่ควรได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน

1. มีอาการของโรคเบาหวาน คือ หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะกลางคืน น้ำหนักลด
2. ไม่มีอาการของโรคเบาหวาน แต่มีปัจจัยเสี่ยง ได้แก่
 - อายุมากกว่า 45 ปี ถ้าปกติให้ตรวจซ้ำทุกปี
 - อายุน้อยกว่า 45 ปี อาจพิจารณาตรวจในผู้ที่มี BMI มากกว่า 25 กก./ตารางเมตรและมีปัจจัยอื่นต่อไปนี้เพิ่มเติม
 - มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน
 - มีความดันโลหิตสูง
 - มีไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง มากกว่า 250 mg/dl หรือมี HDL-C น้อยกว่า 35 mg/dl
 - เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
 - มีโรค PCOS [ภาวะไม่มีประจำเดือนจากรังไข่ ไม่ตกไข่ร่วมกับมีภาวะอ้วน
 - เคยมีน้ำตาล 100-125 mg/dl ในการตรวจเลือดครั้งก่อนหน้านี
 - มีผิวหนังบริเวณลำคอ รักแร้ เป็นสีน้ำตาลลักษณะคล้ายกับกำมะหยี่
 - มีประวัติเป็นโรคหลอดเลือด ได้แก่หลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์จากหลอดเลือดสมองตีบ แผลเรื้อรังบริเวณปลายเท้าจากหลอดเลือดอุดตัน

ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังจากโรคเบาหวาน

ผู้ที่เป็นเบาหวานถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้เป็นปกติได้จะเกิดการทำลายหลอดเลือดทั่วร่างกายหลายอย่าง ส่งผลต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ตา ไต หัวใจ เท้า และยังทำให้ระบบประสาทส่วนปลายและระบบประสาทอัตโนมัติเสื่อม ซึ่งมีภาวะแทรกซ้อนเกิดกับอวัยวะต่างๆ ดังนี้

หัวใจ : หลอดเลือดหัวใจตีบ มีอาการเจ็บหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจตาย ทำให้หัวใจวาย

หลอดเลือดสมอง : ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

เท้า : เท้าขาดเลือดไปเลี้ยง มีอาการปวดน่องเวลาเดิน มีแผลเรื้อรังหายยาก มีโอกาสถูกตัดขาได้ง่าย

ตา : มีเลือดออกในตา ทำให้การมองเห็นลดลง และตาบอดได้

ไต : ทำให้ไตค่อยๆ เสื่อมหน้าที่ลงเรื่อยๆ จนไม่ทำงาน เป็นสาเหตุให้ต้องฟอกไต

ระบบประสาท : มีอาการชาไม่มีความรู้สึกหรือบางคนมีอาการเจ็บปวดแปลบเหมือนเข็มตำ ยังมีผลต่อระบบทางเดินอาหารทำให้ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน การบีบรัดของทางเดินอาหารช้าลง มีผลทำให้ปัสสาวะไม่ออก มีปัสสาวะตกค้าง เกิดการติดเชื้อได้ง่าย หรือทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นเบาหวาน

1. พบแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อตรวจระดับน้ำตาลและปรับปริมาณยาให้เหมาะสม
2. ตรวจหาภาวะแทรกซ้อน
3. ควบคุมอาหาร
4. ออกกำลังกายเพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้ดี
5. ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์
6. ตรวจติดตามการดำเนินของโรคและภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานทุกปี
 - ตรวจตาทุกปี
 - ตรวจการทำงานของไตทุกปี
 - พบแพทย์ตรวจเท้าทุกปี
 - ตรวจสุขภาพพื้นฐานสำหรับผู้ป่วยเบาหวานอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

เบาหวาน อย่าเบาใจ โรคร้ายอาจเรื้อรัง



นพ.นัทพล อธรรมโกมุท
อายุรแพทย์โรคหัวใจ
รพ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

โรคความดันโลหิตสูง



ภาวะความดันโลหิตสูง เป็นภาวะที่ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว มีค่าเท่ากับมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอทและ/หรือค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท

สาเหตุของโรค

ส่วนใหญ่มักไม่ทราบสาเหตุ พบมากถึงร้อยละ 95 แต่มีปัจจัยที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุ ได้แก่ ความอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบในผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นความดันโลหิตสูงมาก่อน ส่วนสาเหตุอื่นๆที่พบ เช่น โรคไต โรคต่อมไร้ท่อ โรคระบบประสาท สารเคมี หรือยาบางชนิด

อาการ

ส่วนมากมักไม่มีอาการเลย เมื่อมีอาการครั้งแรก ผู้ป่วยมักมาด้วยอาการ อัมพฤกษ์ อัมพาต หัวใจวาย ไตวาย ผู้ป่วยน้อยรายอาจมีอาการไม่เด่นชัด เช่น อาจมีอาการเวียนศีรษะ หลังจากนั้นจะมีอาการปวดศีรษะปวดบริเวณท้ายทอยช่วงเวลาเช้าหลังตื่นนอน คลื่นไส้ อาเจียน โดยไม่ทราบสาเหตุเป็นหลายๆ จะมีเลือดกำเดาไหล หอบ นอนราบไม่ได้ อาจจะมีอาการเจ็บหน้าอกร่วมด้วย

การรักษา

1. การรักษาโดยไม่ใช้ยา โดยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายเป็นประจำ การงดสูบบุหรี่ ลดแอลกอฮอล์ ตลอดจนการฝึกสมาธิฝึกจิตไม่ให้เครียด
2. การรักษาทางยา โดยแพทย์ และไม่แนะนำให้หยุดยาเองเป็นอันตราย เพราะเป็นผลเสียต่อร่างกาย

การป้องกัน

1. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
2. งดสูบบุหรี่
3. จำกัดเกลือไม่เกินวันละครึ่งช้อนชา
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที
5. ลดการดื่มแอลกอฮอล์
6. รับประทานอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง เช่น ถั่ว ส้ม น้ำเต้าหู้ ในรายที่ต้องรับประทานยาขับปัสสาวะ
7. รับประทานผัก ผลไม้ เช่น ผักบร็อกโคลี กถั่วย องุ่น เป็นต้น
8. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นมขาดไขมัน
9. หลีกเลี่ยงภาวะเครียด ผิกสมาธิและการผ่อนคลาย
10. หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ
11. คอยสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ตามัว ปวดศีรษะอย่างรุนแรง เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ เวียนศีรษะมาก เป็นต้น ควรรีบปรึกษาแพทย์

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นความดันโลหิตสูง

1. ควรเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

- ควบคุมน้ำหนักร่างกายให้พอดี คนที่มีน้ำหนักตัวมากควรพยายามลดน้ำหนัก เพราะจะช่วยลดความดันลงได้ โดยใช้วิธีควบคุมอาหาร และหมั่นออกกำลังกาย
 - หมั่นออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การเดินเร็ว ก้าวยาวๆ ทำบริหารร่างกายแบบง่ายๆ ควรเริ่มต้นทีละน้อยก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น จะทำให้หัวใจและ ปอดทำงานดีขึ้น ช่วยการสูบฉีดโลหิตหมุนเวียนทั่วร่างกาย
 - ลดอาหารเค็ม ควรเลือกอาหารที่ใส่เกลือหรือน้ำปลาน้อยที่สุด รวมทั้งรับประทานผงชูรส ป้องกันอาการท้องผูกโดยการรับประทานผัก ผลไม้ให้มาก ดื่มน้ำให้พอเพียง
2. ผู้ที่สูบบุหรี่ ต้องงดบุหรี่โดยเด็ดขาด เพราะบุหรี่จะส่งเสริมให้เกิดโรคแทรกซ้อน โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจตีบตันเร็วขึ้น และยังทำให้ดื้อยาที่รักษา
 3. ควรดื่มน้ำ เพราะในแอลกอฮอล์ในปริมาณมากจะทำให้ความดันขึ้นและทำให้ดื้อต่อยาที่รักษา
 4. หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
 5. ควรบริโภคอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยอาหารสูงจะช่วยลดความดันโลหิตลงได้ร้อยละ 10
 6. รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ควรไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ไม่ควรหยุดยาหรือปรับยาด้วยตนเอง
 7. หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ เดือนละ 1-2 ครั้ง และควรบันทึกลงคู่มือไว้ด้วย
 8. สำหรับผู้ที่รับประทานยาขับปัสสาวะ ควรรับประทานส้ม กถั่วยเป็นประจำ เพื่อทดแทนโปแตสเซียมที่เสียไปในปัสสาวะ





พ.ญ.กนกวรรณ พัฒนพงษ์โพธิ์
 อายุรแพทย์ระบบประสาทและสมอง
 ร.พ. วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล สมุทรสาคร
 ร.พ. วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

โรคสมองเสื่อม(อัลไซเมอร์)



ปกติผู้สูงอายุ จะมีอาการลืมเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งเป็นการลืมตามวัย เช่น ลืมของวางไว้ที่ไหน ถ้าหากลืมจนผิดปกติ เช่น เก็บกุญแจไว้ในตู้เย็น หรือหาทางกลับบ้านเองไม่ได้ ก็อาจเป็นภาวะอัลไซเมอร์ได้ เรามารู้จักภาวะสมองเสื่อมกันเถอะ

ภาวะสมองเสื่อมเกิดจากการเสื่อมถอยในการทำงานของสมองโดยรวม มีผลทำให้เกิดความบกพร่องในการประกอบกิจวัตรประจำวัน และเกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ และพฤติกรรมอย่างชัดเจน

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดสมองเสื่อม

คือ กรรมพันธุ์ อายุที่มากขึ้น โดยเฉพาะพบในคนอายุ 65 ปีขึ้นไป และร้อยละ 20-25 พบในคนอายุ 85 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่พบในคนที่ เป็นโรคหลอดเลือดสมองโรคความดันสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ และใน คนที่มีประวัติอุบัติเหตุที่กระทบกระเทือน สมอง

อาการชี้หน้าที่ญาติพึงสงสัยว่าผู้สูงอายุมีภาวะสมองเสื่อม

1. สูญเสียความจำใหม่ๆ แต่ความจำสิ่งเก่าๆ จำได้เหมือนเดิมจะตามบ่อยๆ ซ้ำๆ
2. การรับรู้หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่ได้ จำเหตุการณ์ปัจจุบันหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ได้ เช่นการรับประทานอาหารแล้วบอกว่ายังไม่ได้รับประทาน จำคำพูดระหว่างสนทนาไม่ได้ จะถามซ้ำๆ
3. การตัดสินใจแก้ไขปัญหามกพร่อง เช่น ยินดูอ่างน้ำล้นเฉยๆ ไม่รู้จะทำอย่างไร
4. การประกอบกิจกรรมต่างๆ บกพร่อง เช่น เคยเปิดโทรทัศน์ และเปลี่ยนช่องเองได้แต่ทำไม่ได้
5. การทำกิจวัตรประจำวันบกพร่อง เช่น ใส่เสื้อหรือติดกระดุมไม่ได้ ญาติต้องคอยทำให้ กลั้นปัสสาวะอุจจาระไม่อยู่
6. พฤติกรรมแปลกและมีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป เช่น กลายเป็นคนเฉยเมย เฉื่อยชา หรือโมโหฉุนเฉียวง่าย เดินไปมาไร้จุดหมาย บางรายนอนไม่หลับหรือนอนทั้งวัน
7. หลงทาง เมื่อเดินออกจากบ้านแล้วหาทางกลับบ้านไม่ถูก ซึ่งอาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป หรือเกิดขึ้นรวดเร็ว และมีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับก็ได้

จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคสมองเสื่อม(อัลไซเมอร์)

ทำได้โดยการซักประวัติ อาการและอาการแสดงจะทำให้ทราบว่า ผู้ป่วยอยู่ในระยะใดของโรค สามารถแบ่งออกตามลำดับดังนี้

ระยะที่ 1 หลงลืม ระยะนี้มีเวลาของโรค 1-3 ปี ผู้ป่วยจะบอกว่าหลงลืมบ่อย เช่น หลงทางบ่อยๆ ลืมนัดหมาย ลืมเรื่องปัจจุบัน บุคลิกเปลี่ยนไป เช่น เป็นคนเรียบร้อย ไม่มีอารมณ์ขัน หากเป็นมากจะเข้าสู่ระยะที่ 2

ระยะที่ 2 สับสน มีระยะเวลาโรค 3-10 ปี ความจำลดลงอย่างมาก สูญเสียความสามารถในการพูดหรือการใช้ภาษา ไม่สามารถหาเหตุผลและแก้ไขปัญหาได้ การรับรู้เกี่ยวกับเวลาและสถานที่ลดลง อาจมีอาการซึมเศร้า สับสน ตื่นเต้น กระสับกระส่าย

ระยะที่ 3 สมองเสื่อม ระยะนี้จะสั้น 1-2 ปี บางรายอาจอยู่ได้นานกว่า 10 ปี จะมีอาการพอมลง รับประทานอาหารลำบาก ไม่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ กลั้นปัสสาวะ อุจจาระไม่ได้ มีปัญหาการเคลื่อนไหว ข้อติดแข็ง อาจถึงแก่กรรมด้วยโรคปอดบวมหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ

ญาติควรทำอย่างไร เมื่อสงสัยสมองเสื่อม

- ควรพาไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ เพราะสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดสมองเสื่อมอาจรักษาหรือป้องกันได้ เช่น เกิดจากผลข้างเคียงของยาที่ใช้อยู่ การดื่มสุราเรื้อรัง หรือโรคติดเชื้อในสมอง เป็นต้น
- จัดตารางกิจกรรมในการดูแลผู้ป่วยให้เหมือนกันทุกวันและทำให้เกิดความเคยชิน ซึ่งต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง จะทำให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น
- การพูดคุยเรื่องเก่าๆ จะทำให้ผู้ป่วยมีความสุขขึ้น
- ผู้ป่วยที่ไม่โอ หงุดหงิดง่าย ญาติควรสังเกตและค้นหาสาเหตุ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอาการ และพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม

1. ควรตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ รักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดอย่างต่อเนื่องตามคำแนะนำของแพทย์อย่างต่อเนื่อง
2. ไม่รับประทานยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์
3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และสารเสพติดต่างๆ
4. ควรให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารโรคต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยฝึกความจำ
5. รักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม
6. พบปะญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูงและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆเป็นประจำ
7. กระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย จะสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายและสมองได้

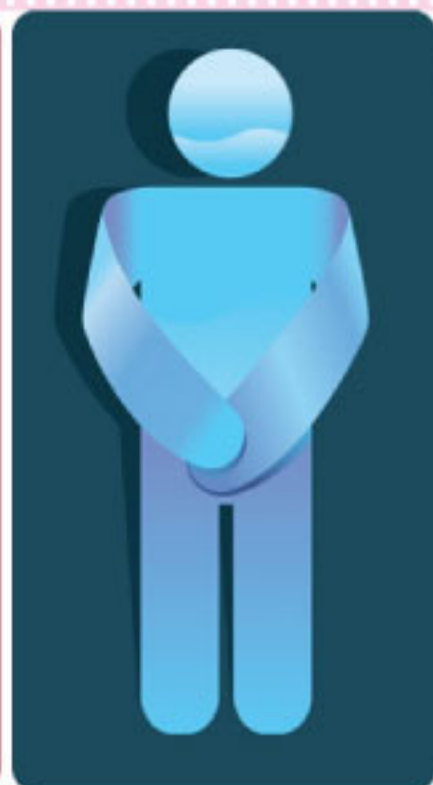




น.พ.วิจิตร พานิชยธรรม
 สูติกรวิเศษ
 ร.พ. วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อโศกน้อย

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมการปัสสาวะ กลุ่มผู้สูงอายุจะมีปัญหามากกว่าอายุน้อย และเป็นหนึ่งในโรคของผู้สูงอายุที่พบได้บ่อย โดยในคนอายุ 60 ปีขึ้นไป มีภาวะเล็ดได้ถึงร้อยละ 15-35 และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า



ชนิดของปัสสาวะเล็ดและปัสสาวะรด

1. เกิดขณะออกแรงเบ่ง ไอ จาม หรือหัวเราะ เนื่องมาจากกล้ามเนื้อหูรูดไม่แข็งแรง
 2. กระเพาะปัสสาวะไวเกินไป เกิดจากกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะบีบตัวบ่อยและเร็วกว่าปกติ ทำให้ผู้ป่วยปัสสาวะบ่อย (มากกว่า 8 ครั้งต่อวัน รวมทั้งต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะตอนกลางคืนบ่อยๆ ปัสสาวะรดที่นอน จนรบกวนการนอนหลับ)
 3. เกิดจากมีปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะ มากเกินความจุของกระเพาะปัสสาวะ ปัสสาวะจึงล้นไหลออกมาเป็นหยดตลอดเวลา มักเกิดจากอุดตันทางเดินปัสสาวะ หรือกล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะผิดปกติ เช่น ในผู้สูงอายุที่เป็นโรคต่อมลูกหมากโต เบาหวาน
 4. สาเหตุอื่นๆ เช่น ความผิดปกติทางจิตใจ การติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะ หรือการได้รับยาบางชนิด เป็นต้น
- การตรวจวินิจฉัยจากอาการปัสสาวะเล็ดรดเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถให้การวินิจฉัยถึงสาเหตุที่แท้จริงได้จะต้องอาศัยการตรวจร่างกายเพิ่มเติม รวมทั้งการตรวจทางห้องปฏิบัติการอื่นๆ เพื่อช่วยในการวินิจฉัยและบอกแนวทางการรักษา

การรักษา

- มีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับชนิดและสาเหตุของปัสสาวะเล็ด ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัย แนะนำวิธีที่เหมาะสมในการรักษา ซึ่งคร่าวๆ ดังนี้
1. การรักษาเชิงพฤติกรรม เป็นวิธีรักษาที่ง่าย เสียค่าใช้จ่ายน้อยและไม่มีผลข้างเคียงทำได้โดย
 - 1.1 การฝึกปัสสาวะ โดยการพยายามกลั้นปัสสาวะเมื่อรู้สึกอยากจะถ่ายปัสสาวะ ให้พยายามยืดเวลาออกไปอีก 10-15 นาที เมื่อทำได้ 2 สัปดาห์แล้ว ค่อยๆเพิ่มเวลาออกไปอีกจะทำให้สามารถกลั้นปัสสาวะได้นานขึ้น วิธีนี้ใช้ได้ผลดีในผู้ป่วยที่มีกระเพาะปัสสาวะไวเกินไป และกล้ามเนื้อหูรูดไม่แข็งแรง
 - 1.2 การฝึกขมิบกกล้ามเนื้อเชิงกราน โดยทำการขมิบกั้นและช่องคลอดซ้ำๆ ครั้งละ 10 วินาที วันละ 30-80 ครั้ง วิธีนี้ได้ผลดีในผู้ป่วยที่มีกล้ามเนื้อหูรูดไม่แข็งแรง
 - 1.3 การควบคุมน้ำหนักเนื่องจากความอ้วนจะเพิ่มความดันในช่องท้อง
 - 1.4 ควรควบคุมปริมาณน้ำดื่มในแต่ละวันไม่ให้มากเกินไป
 - 1.5 ควรดื่มน้ำสะอาด และกาแฟ
 2. การรักษาโดยยาและผ่าตัด แพทย์จะพิจารณาให้ยาลดการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะตามความเหมาะสม และให้การผ่าตัดรักษาในรายที่มีข้อบ่งชี้ เช่น ต่อมลูกหมากโตที่ขยายรักษาไม่ได้ผล กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนรุนแรง เป็นต้น



พญ.ธัญญณี เวียงบัณฑิต
อายุรแพทย์ทั่วไป
รพ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล สมุทรสาคร

วัคซีนผู้สูงอายุ

อายุรแพทย์ทั่วไป

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล ออมน้อย
โทร 1792 , 02-431-0070

บ.บ.พิบูล ธรรมโกษา	จันทร์	09.00-20.00 น.
	อังคาร	09.00-16.00 น.
	พุธ	09.00-19.00 น.
	พฤหัสบดี	09.00-15.00 น.
	ศุกร์,อาทิตย์	07.00-16.00 น.
บ.บ.วรมล ธรรมเกษมสุข	จันทร์	07.00-15.00 น.
	อังคาร	09.00-16.00 น.
	พุธ	08.00-15.00 น.
	พฤหัสบดี	09.00-19.00 น.
	ศุกร์	07.00-16.00 น.
บ.บ.สุรภัง ธรรมรงค์สมบัติสกุล	อาทิตย์	08.00-15.00 น.
	จันทร์-เสาร์	08.00-17.00 น.

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล ท้องแขน
โทร 02-441-6999

บ.บ.เนบสุข อธิประเสริฐ	จันทร์,พฤหัสบดี	08.00-20.00 น.
	อังคาร,ศุกร์	08.00-17.00 น.
บ.บ.บรมคัมภีร์ รุ่งโรจน์วิชัย	เสาร์	08.00-11.00 น.
	จันทร์,พุธ-ศุกร์	08.00-17.00 น.
	อังคาร	08.00-20.00 น.
	อาทิตย์	09.00-12.00 น.

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล สมุทรสาคร
โทร 034-826-708-29

พญ.สุกัญญา เกสรสุคนธ์	จันทร์-พฤหัสบดี	08.00-17.00 น.
	ศุกร์	08.00-20.00 น.
พญ.ธัญญณี เวียงบัณฑิต	จันทร์,พฤหัสบดี,อาทิตย์	08.00-20.00 น.
	ศุกร์,เสาร์	08.00-17.00 น.

วัคซีน นับเป็นวิธีหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นร่างกาย ให้สร้างภูมิคุ้มกันหรือแอนติบอดี ขึ้นมาต่อสู้กับเชื้อโรค หลังจากที่มีการให้วัคซีนกับเด็กไปนานหลายสิบปี กระทั่งเด็กเหล่านี้เริ่มเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ภูมิคุ้มกันโรคที่เกิดจากการฉีดวัคซีนเหล่านั้น บางชนิด ก็ยังคงมีระดับสูงเพียงพอในการป้องกันโรค แต่บางชนิดก็มีระดับภูมิคุ้มกันลดลง จนไม่เพียงพอสำหรับการป้องกันโรคแล้ว จึงต้องมีการให้วัคซีนกระตุ้นซ้ำอีก

การให้วัคซีนบางชนิดมีความมุ่งหวัง เพื่อให้เกิดประโยชน์ในผู้ใหญ่ เป็นสำคัญ เช่น วัคซีนฮิสทีเรีย วัคซีนตับอักเสบบี วัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนนิวโมคอคคัส เนื่องจากการเกิดโรคเหล่านี้ในผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี) อาจมีอาการรุนแรงมาก ทำให้ยังมีการสูญเสียชีวิตด้วยโรคที่ควรป้องกันได้

โรค IPD ย่อมาจาก invasive pneumococcal disease แปลว่า โรคปอดบวมจากเชื้อนิวโมเนีย (S. pneumoniae) ชนิดรุกรานเข้าสู่กระแสเลือด เป็นสาเหตุใหญ่ของการเสียชีวิตในผู้สูงอายุ ผู้ที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และเด็ก เมื่อเชื้อนี้ผ่านทางเดินลมหายใจเข้ามาสู่ตัวเราแล้ว จะทำให้เจ็บป่วยได้หลายแบบ นับตั้งแต่ติดเชื้อทางเดินลมหายใจส่วนบน เป็นปอดบวม และติดเชื้อแบบรุกรานเข้าสู่กระแสเลือด โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้น หากติดเชื้อนี้แล้ว 30-40% เชื้อจะรุกรานเข้าสู่กระแสเลือด และ 36% จะเสียชีวิต

ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันที่ดีในผู้สูงอายุ ควรเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ เพื่อพิจารณาฉีดวัคซีนที่เหมาะสมกับอายุ เพศ ความเสี่ยงจากโรคประจำตัวที่มี เช่น ในผู้สูงอายุที่มีโรคปอด เบาหวาน ไตวายเรื้อรัง ควรได้รับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี และฉีดวัคซีน IPD 1 ครั้ง สามารถป้องกันโรคปอดบวมรุนแรงได้ตลอดชีวิต

โรคไต



พญ.ณัฐวี สุขสว่าง
อายุรแพทย์โรคไต
รพ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

โรคไต คือ โรคที่เกิดความผิดปกติบริเวณไต ทำให้ไตอยู่ในภาวะสูญเสียการทำงาน และส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งโรคไตที่พบมากที่สุดได้แก่ โรคไตวายเฉียบพลัน โรคไตวายเรื้อรัง โรคไตอักเสบ โรคติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ และโรคถุงน้ำที่ไต

นอกจากนี้ ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับไตนั้น อาจเกิดจากพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคไตเพิ่มขึ้น

อาการและสัญญาณบอกเหตุของโรคไต

1. ปัสสาวะ

- สีของปัสสาวะผิดปกติ เช่น สีคล้ายน้ำล้างเนื้อ สีใต้อุ่น หรือสีชาแก่ อาจบ่งชี้ว่าจะมีอาการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ หรือมีนิ่ว ซึ่งก่อให้เกิดโรคไตได้
- ลักษณะของปัสสาวะ เช่น หากปัสสาวะมีสีขุ่น คล้ายมีตะกอนหรือมีเม็ดทรายเจือปน อาจบ่งชี้ได้ว่าเป็นนิ่ว และหากปัสสาวะมีปริมาณฟองมาก อาจเกิดจากการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ ซึ่งสามารถบ่งชี้ถึงความผิดปกติทางไต
- ปริมาณและความถี่ในการปัสสาวะ หากปัสสาวะมีปริมาณมาก ปัสสาวะบ่อย หรือปวดปัสสาวะในเวลากลางคืนมากกว่า 2 ครั้ง อาจต้องสงสัยว่าเกิดความผิดปกติขึ้น โดยอาจเป็นอาการของโรคไต หรือโรคอื่นได้ เช่น โรคเบาหวาน
- ปัสสาวะลำบาก มีอาการปวดสัปดาห์ละครั้ง ปัสสาวะไม่สุด หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ อาจจากเกิดความผิดปกติกับระบบปัสสาวะ เช่น ต่อมลูกหมากโต นิ่ว กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการปัสสาวะผิดปกติ

2. ปวดหลัง

โดยจะปวดบริเวณบั้นเอว หรืออาจคลำก้อนได้ในบริเวณดังกล่าว หากมีอาการพร้อมกับอาการไข้สูง และหนาวสั่น แสดงว่ามีการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะส่วนบน คือท่อไตและกรวยไต

3. อาการบวม

การบวมส่วนมากมักแสดงอาการในช่วงเช้าและจะยุบลงในช่วงสายหรือบวมๆ ยุบๆ บริเวณหนังตา ใบหน้า หรือบวมบริเวณขา เวลากดจะเป็นรอยบุ๋ม หากเป็นมากจะแสดงอาการบวมทั้งตัว น้ำหนักขึ้นมากผิดปกติ สามารถพบได้บ่อยในโรคไตอักเสบชนิดเนฟโรติก ซินโดรม (Nephrotic Syndrome)

4. อาการอื่น ๆ

อาการอื่น ๆ ที่สามารถพบในโรคไตร่วมด้วย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคซีด เป็นต้น

การป้องกันการเกิดโรคไต

- ออกกำลังกายให้สม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที
- เลี่ยงรับประทานอาหารเค็ม
- ไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มแอลกอฮอล์
- หากมีโรคประจำตัวเช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ให้ความสำคัญและรับประทานยาตามแพทย์สั่ง เพราะหากควบคุมไม่ดีอาจส่งผลให้เกิดโรคไตได้ในภายหลัง
- หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและรีบมาพบแพทย์เพื่อการรักษาและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง
- ควบคุมน้ำหนักไม่ให้ น้ำหนักเกินหรืออ้วนมาก
- เลี่ยงรับประทานยาหม้อ ยาลูกกลอน ยาแก้ปวดเมื่อยเป็นประจำ

หากมีอาการผิดปกติหรือมีข้อสงสัยว่าตนเองเป็นโรคไตหรือไม่ ควรไปรับพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัย ให้แพทย์ทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และตรวจทางปฏิบัติการ เช่น การตรวจปัสสาวะ การตรวจเลือด เอ็กซเรย์ เพราะหากพบว่าเป็นโรคไต จะได้เข้ารับการรักษาอย่างทันที่

โปรโมชั่นพิเศษ

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย , ท้องแขน , สมุทรสาคร

รายการตรวจ	ราคาปกติ	ราคาพิเศษ
ส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหาร (Gastroscope)	11,500	7,500
ส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ (Colonoscopy)	15,000	9,500
ผ่าตัดเปลี่ยนหน้าท้องนิ้วโมดูล่า (5 วัน 4 คืน)	59,900	49,500
ผ่าตัดไส้เลื่อน 1 ช่อง (2 วัน 1 คืน)	35,500	29,500
ผ่าตัดไส้ติ่งแบบธรรมดา (3 วัน 2 คืน)	45,700	33,500
ผ่าตัดคริสติคองควารทิก แบบธรรมดา (3 วัน 2 คืน)	34,000	33,500

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย , ท้องแขน

รายการตรวจ	ราคาปกติ	ราคาพิเศษ
วัคซีนป้องกันอีหัดโตญ	1,020	750
ผ่าตัดเปลี่ยนมือเท้า - ตะโพก	200,000-250,000	150,000-200,000

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

รายการตรวจ	ราคาปกติ	ราคาพิเศษ
โปรแกรมตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน เบาหวาน	3,680	2,600
เบาหวาน 1	6,850	4,800
เบาหวาน 2	8,020	5,800
ผ่าตัดทางนรีเวช		
ผ่าตัดเอาถุงออกทางหน้าท้อง	75,000	65,000
ผ่าตัดเอาก้อนเนื้อออกทางหน้าท้อง	73,000	63,000

* ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงราคา โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ตารางกิจกรรม

23-29 กรกฎาคม 2555 กิจกรรม "รากรักคืน" ร่วมกับมูลนิธิโรคมะเร็ง ณ แผนกผู้ป่วยนอก โซน G เวลา 09.00-17.00 น.

- บริการตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ฟรี เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพ

- จัดโปรโมชั่นพิเศษ โปรแกรมตรวจค้นหาโรคไวรัสตับอักเสบบี ตลอดเดือนกรกฎาคม

28 กรกฎาคม 2555 จัดงาน "EGP-VIP สดใส ใส่ใจสุขภาพ" เพื่อขอบคุณลูกค้า ณ แผนกผู้ป่วยนอก โซน G เวลา 07.00-13.00 น.

- เสวนาเรื่อง "การตรวจเม็ดเลือดสดด้วยกล้องจุลทรรศน์จากคำ" โดย พศ.พญ.สายสุณี วงตรงศ์วรรณ

26 สิงหาคม 2555 จัดงาน "สรรคักสุขภาพ" ณ ห้องประชุมชั้น 4 ณ รพ.วิชัยเวช อ้อมน้อย เวลา 08.30-12.00 น.

15 กรกฎาคม 2555 งาน 360 องศา รัฐมนตรีกระทรวงฯ ณ ห้องประชุม วงตรงศ์วรรณ เวลา 08.00-12.00 น.

สำรองที่นั่งได้ที่ 02-441-6999 ต่อ 1202,1203,1208

1-30 สิงหาคม 2555 กิจกรรมตรวจมะเร็งปากมดลูก

12 สิงหาคม 2555 กิจกรรมวันแม่

1-30 กันยายน 2555 กิจกรรมตรวจมะเร็งปากมดลูก

1-30 กรกฎาคม 2555 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำทันตสาธารณสุขในสถานประกอบการ ณ ห้องประชุมชั้น 2

25 กรกฎาคม 2555 กิจกรรม "การดูแลทำผู้ป่วยเบาหวานแบบองค์รวม" บริเวณหน้า OPD ชั้น 1 เวลา 11.00 น.

11 สิงหาคม 2555 เนื่องในวันแม่แห่งชาติ พบกับกิจกรรม "ประกวดหนูน้อยนมมา" ตามโครงการสายใยรักแห่งครอบครัว

เพื่อสร้างความตระหนักในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เวลา 9.00-12.00 น.





ก้าวไปสู่การเป็นบริษัทมหาชนชั้นนำของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย บริษัท ศรีวิชัยเวชภัณฑ์ จำกัด (มหาชน) VIH



กิจกรรม ต้อนรับสมาชิกบัตรวิชัยเวช วิทยวัฒน์: รุ่นที่ 1

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล ทนงแถม จัดงานต้อนรับสมาชิกบัตร “วิชัยเวช วิทยวัฒน์” รุ่นที่ 1 โดยท่านอดีตรัฐมนตรีชาดูชัย ชัยรุ่งเรือง ดร.บงอร เมญญาธิกุล ดร.จรินทร์ สวนแก้ว สมาชิกหมายเลข 1 2 และ 5 ร่วมในการตรวจสุขภาพโปรแกรม Health Perfect พร้อมสมาชิกบัตรวิชัยเวช วิทยวัฒน์ มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย Fitness Test โดยนักวิทยาศาสตร์การกีฬา พร้อมการบรรยายความรู้เรื่องสุขภาพ จาก ดร.นพ.วิชัย วนดุรงค์วรรณ และ ผศ.พญ.สายสุณี วนดุรงค์วรรณ



เปิดตัวกิจกรรม โรงพยาบาล Delivery

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย โดย นพ.พงษ์ศักดิ์ วัฒนา ผู้อำนวยการ โรงพยาบาล และ ดร.รัชฎา ฟองธนกิจ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารและปฏิบัติการ จัดงานเปิดตัวโครงการ “โรงพยาบาล Delivery” ให้บริการทางการแพทย์แบบครบวงจร โดยส่งทีมแพทย์ พยาบาล รักษาพยาบาลถึงที่บ้าน โดยเน้นบริการกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สะดวกเดินทางมารักษาที่โรงพยาบาล ในรัศมีการให้บริการระยะ 15 กม. เน้นถนนเส้นบึงเกล้า-นครไชยศรี พุทธมณฑลสาย 2,3,4 กระทุ่มแบน อ้อมน้อย อ้อมใหญ่ สามพราน นครไชยศรี บางบอน และเอกชัย เมื่อวันที่ 5 เดือน 5 ปี 2555 ณ แผนก OPD โซน G ชั้น 1 โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย



กิจกรรมประกวดผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย ร่วมกับ เทศบาลนครอ้อมน้อย จัดงานประกวด “ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ประจำปี 2555” โดยคัดเลือกผู้สูงอายุที่สุขภาพดี จำนวน 27 ท่าน จาก 27 ชุมชน มาร่วมตรวจสุขภาพที่ รพ. โดยค้นหาผู้สุขภาพดีที่สุดเพื่อชิงมงกุฎสุขภาพดี พร้อมรางวัลต่างๆ มากมาย โดย ผศ.พญ.สายสุณี วนดุรงค์วรรณ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร เครือโรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล ให้การต้อนรับ และ คุณสมศักดิ์ ชวัญเมือง นายกเทศมนตรีนครอ้อมน้อย ได้ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงานฯ ณ อาคารเอนกประสงค์ เทศบาลนครอ้อมน้อย



กิจกรรมวันผู้สูงอายุ

นายปิยภูมิ (หนูย) อุบลไทย ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 7 ตำบลท่าทราย อ.เมืองสมุทรสาคร, ประธาน อสม. ตำบลท่าทราย ร่วมกับ อบจ.ท่าทราย, อบจ.สมุทรสาคร และโรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล สมุทรสาคร จัดงานผู้สูงอายุ รดน้ำ ขอฟร ตรวจสุขภาพ และมอบโล่รางวัลให้กับผู้สูงอายุที่อายุมากและสุขภาพแข็งแรง มีบุตรหลานมาร่วมงานกันเป็นจำนวนมาก โดยงานนี้ได้จัดขึ้น เพื่อให้เยาวชนรุ่นหลังได้ยึดถือเป็นประเพณีปฏิบัติแก่ผู้สูงอายุในวันข้างหน้าต่อไป

โรงเรียนศรีวิชัยอาชีวศึกษา

อำนวยการสอนโดย รศ.ดร.นพ.วิชัย วนดุรงค์วรรณ
และคณาจารย์ที่เป็นแพทย์และพยาบาลที่มีประสบการณ์

โรงพยาบาล
วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
Vichaivej International Hospital Omnoi

เปิดรับสมัครนักศึกษา
หลักสูตรพนักงานผู้ช่วยผู้ป่วย(NA)
ทั้งภาคปกติและภาคค่ำ

ค่าเรียนถูก จบเร็ว
มีงานทำทันที

รับสมัครทุกวัน ติดต่อ 02-4310070 ต่อ 1703-4

เครือโรงพยาบาล
วิชัยเวช
อินเตอร์เนชั่นแนล
อ้อมน้อย • หนองแขม • สมุทรสาคร

กรุณาส่ง

74/5 หมู่ 4 ถ. เพชรเกษม ต.อ้อมน้อย อ. กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74130

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
Tel. 02-431-0070

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม
Tel. 02-441-6999

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล เมืองสมุทรสาคร
Tel. 034-826708-29