

นิทรรศการความรู้สู่ประชาชน การประชุมวิชาการพระมงกุฎเกล้า ครั้งที่ 38

1. การดูแลรักษาสุขภาพตา
แผนกพยาบาลจักษุกรรม บทคัดย่อที่ 127
2. โรคกรดไหลย้อน Gastro-Esophageal Reflux Disease (GERD)
แผนกพยาบาลอาการสมเด็จย่า บทคัดย่อที่ 128
3. รีดสีดวงจมูก
แผนกพยาบาล โสต ศอ นาสิกกรรม บทคัดย่อที่ 129
4. 6 อ. สร้างสุขภาพพิชิตโรค
พ.ท.หญิง สุพรรณิศา ร่ำรวย (กองตรวจโรคผู้ป่วยนอก) บทคัดย่อที่ 130
5. อาการเวียนศีรษะ บ้านหมุน (Vertigo)
แผนกพยาบาลอาการสมเด็จย่า 90 บทคัดย่อที่ 131
6. การฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ
พ.ท.หญิง สุพรรณิศา ร่ำรวย (กองตรวจโรคผู้ป่วยนอก) บทคัดย่อที่ 132
7. โรคปวดอุ้งก้นเรื้อรัง
คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กองอายุรกรรม บทคัดย่อที่ 133
8. โรคปวดหลัง : Office Syndrome
หอผู้ป่วยอุบัติเหตุชาย แผนกพยาบาลอุบัติเหตุและเวชกรรมฉุกเฉิน บทคัดย่อที่ 134
9. ท่วงสุขภาพ ด้วย ฮูลา ฮูป
หอผู้ป่วย ไอ.ซี.ยู. ราชการสนาม แผนกพยาบาลอุบัติเหตุและเวชกรรมฉุกเฉิน บทคัดย่อที่ 135
10. น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง ของดีที่ควรดื่ม
ห้องคลอด แผนกพยาบาลสูติรีเวชกรรม บทคัดย่อที่ 136
11. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)
แผนกพยาบาลจิตเวชและประสาทวิทยา บทคัดย่อที่ 137
12. การดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด
หอผู้ป่วยศัลยกรรมชาย 13/1 แผนกพยาบาลศัลยกรรม บทคัดย่อที่ 138
13. กระจุกพรุนทารุณ
แผนกพยาบาลออร์โธปิดิกส์ บทคัดย่อที่ 139
14. ตากุ้งยิง
แผนกพยาบาลจักษุกรรม บทคัดย่อที่ 140

บทคัดย่อที่ 127

การดูแลรักษาสุขภาพตา

แผนกพยาบาลจักษุกรรม

รังสีอัลตราไวโอเล็ตกับดวงตา

ประเทศไทยเป็นประเทศที่อยู่ในเขตร้อน ซึ่งมีแสงแดดแรงตลอดทั้งปี การได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ต จากแสงอาทิตย์มากเกินไป สามารถทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคทางตาได้สูงกว่า เช่น ต้อเนื้อ **ต้อกระจกบางชนิด** และโรคจอประสาทตาเสื่อม (AMD) ก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงในการมองเห็นซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษา

เพราะฉะนั้น วิธีป้องกันโรคทางตาที่เกิดจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่ดีที่สุด คือ การใส่หมวกปีกกว้าง หรือใส่แว่นกันแดดทุกครั้งที่อยู่กลางแจ้ง หรือเมื่อจ้องมองไปยังดวงอาทิตย์โดยตรง เช่น ขณะขับรถในเวลากลางวัน **ช่วงเวลาที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษคือช่วง 10.00-14.00 น.** เนื่องจากเป็นช่วงที่รังสีอัลตราไวโอเล็ตมีความรุนแรงมากที่สุด

วิธีเลือกแว่นกันแดด

จุดประสงค์ของการสวม **แว่นกันแดด** ไม่ใช่เพื่อป้องกันดวงตาจากแสงแดดเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเพื่อป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตอีกด้วย ดังนั้นเลนส์ที่ใช้ในแว่นกันแดดจึงควรสามารถป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้ นอกจากนั้น**ไม่ควรใส่แว่นกันแดดสีดำซึ่งไม่มีเลนส์ที่สามารถป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้** เนื่องจากเลนส์สีดำจะทำให้ม่านตาขยาย ซึ่งทำให้อัลตราไวโอเล็ตเข้ามาถึงดวงตาได้มากขึ้น

แว่นกันแดด ที่ดีควรมีความโค้งเข้ากับด้านข้างของใบหน้าเพื่อให้ได้รับการป้องกันสูงสุด ลำหับสีของเลนส์นั้นสามารถเลือกได้ตามความชอบของผู้สวม เลนส์สีเทาจะทำให้เห็นภาพได้ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด แม้ว่าความชัดเจนจะลดลงในที่มีแสงน้อย เลนส์สีเขียวจะทำให้มองเห็นสีผิดเพี้ยนไปจากธรรมชาติ และเลนส์สีน้ำตาลหรือสีอำพันจะทำให้เห็นสีไม่ผิดเพี้ยนไปมากจากธรรมชาติ แต่จะทำให้มองเห็นได้ชัดเจนมากขึ้น

สารปนเปื้อนต่อดวงตา

หากท่านเป็นผู้ชื่นชอบการว่ายน้ำ ไม่ว่าจะอยู่ในสระว่ายน้ำหรือในทะเล ดวงตาของท่านจะต้องสัมผัสโดยตรงกับน้ำ ซึ่งอาจสะอาดหรือสกปรกก็ได้ หากท่านมั่นใจว่าน้ำสะอาดก็ไม่จำเป็นต้องเป็นกังวลอะไร อย่างไรก็ตามหากน้ำไม่สะอาด หรือมีการปนเปื้อนด้วยสารใดๆ ก็ตามหรือท่านมีอาการระคายเคืองตา วิธีที่แก้ปัญหาที่ดีที่สุด คือ การลืมน้ำในสระหรือล้างตาด้วยน้ำสะอาด ยิ่งท่านสามารถล้างสารปนเปื้อนออกจากดวงตาได้เร็วเท่าไร และมากเท่าไร ดวงตาของท่านก็จะได้รับอันตรายน้อยลงเท่านั้น อย่างไรก็ตาม เมื่อท่านทำตามขั้นตอนดังกล่าวแล้วยังมีอาการระคายเคืองตาอยู่ หรือมีอาการพรั่มว ควรไปพบ**จักษุแพทย์**โดยทันที

การล้างตา

ดวงตาเป็นอวัยวะที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องสัมผัสกับ ฝุ่น ควัน และแสงแดด ซึ่งมักก่อให้เกิดอาการคัน ระคายเคืองและแสบตา เพื่อบรรเทาอาการเหล่านี้ คนส่วนใหญ่จะใช้น้ำยาล้างตาซึ่งอ้างสรรพคุณว่าสามารถล้างฝุ่นผงออกจากดวงตาได้

ในความเป็นจริงแล้ว การล้างตาไม่ใช่สิ่งจำเป็นเนื่องจากดวงตาของเราผลิตน้ำตาตามธรรมชาติ เพื่อป้องกันและหล่อลื่นดวงตา ซึ่งน้ำตาจะชะล้างเอาวัตถุแปลกปลอม และเศษผงออกจากดวงตา และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันดวงตาจากเชื้อโรค การใช้ยาล้างตาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะทำให้ดวงตาสบายเสียสิ่งเหล่านี้ไป และไม่ทำให้สุขภาพตาดีขึ้นแต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม หากรู้สึกเหมือนมีอะไรอยู่ในตา อาจจะใช้น้ำสะอาดล้างตาได้ แต่หากมีวัตถุแปลกปลอมหรือสารเคมีเข้าตา ควรไปพบ**จักษุแพทย์**ทันที

บทคัดย่อที่ 128

โรคกรดไหลย้อน Gastro-Esophageal Reflux Disease (GERD)

แผนกพยาบาลอาการสมเด็จย่า

GERD หมายถึงภาวะที่กรดในกระเพาะไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกรดในกระเพาะอาหารทำให้เกิดการอักเสบของหลอดอาหาร ถ้ามีอาการรุนแรงอาจเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้

อาการของโรคกรดไหลย้อน

- อาการปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอก และลิ้นปี่
- รู้สึกมีก้อนอยู่ในคอ
- กลืนลำบาก หรือกลืนแล้วเจ็บ
 - เจ็บคอหรือแสบลิ้นเรื้อรัง โดยเฉพาะในตอนเช้า
 - รู้สึกเหมือนมีรสขมของน้ำดี หรือมีรสเปรี้ยวของกรดในคอหรือปาก
- มีเสมหะอยู่ในคอ หรือระคายตลอดเวลา
- เรอบ่อย คลื่นไส้
- รู้สึกจุกแน่นอยู่ในหน้าอก คล้ายอาหารไม่ย่อย
- เสียงแหบเรื้อรัง หรือแหบเฉพาะตอนเช้าหรือมีเสียงผิดปกติจากเดิม
- ไอเรื้อรัง
- ไอในเวลากลางคืน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ลดน้ำหนักสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เพราะคนอ้วนจะมีความดันในช่องท้องสูงทำให้กรดไหลย้อนได้มาก
- งดบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้เกิดกรดมาก
- ใสเสื้อหลวมๆ
- งดอาหารก่อนนอน 3 ชั่วโมง
- งดอาหารมันๆ อาหารประเภททอด อาหารที่ปรุงด้วยหัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ ซ็อกโกแลต ถั่ว เนย ไข่ หลีกเลียง ชา กาแฟ น้ำอัดลม เบียร์ สุรา

การรักษาโรคกรดไหลย้อน

1. รับประทานยาลดกรด
2. กลืนแป้ง หรือการส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหาร
3. การผ่าตัด ถ้ามีอาการรุนแรง

บทคัดย่อที่ 129

ริดสีดวงจมูก

แผนกพยาบาล โสต ศอ นาสิกกรรม

ริดสีดวงจมูก คือ การที่เยื่อจมูกหรือไซนัสมีการอักเสบและบวมจนยื่นออกมาเป็นก้อน ทำให้โพรงจมูก และ/หรือ ไซนัสแคบ ริดสีดวงจมูกนี้ เป็นก้อนเนื้อออกในโพรงจมูกชนิดที่พบได้บ่อยที่สุด และเป็นโรคทางจมูกและไซนัสที่สร้างปัญหาให้กับทั้งผู้ป่วยเอง และแก่แพทย์ผู้ทำการรักษา ซึ่งได้แก่ปัญหาเรื่องการเกิดเป็นซ้ำและการเกิดไซนัสอักเสบร่วมด้วย ทำให้เกิดความเข้าใจทั้งในหมู่ประชาชนทั่วไปและในหมู่แพทย์เองว่ารักษาไม่หาย ผู้ป่วยบางรายได้รับการผ่าตัดหลายครั้งก็ยังคงเกิดเป็นซ้ำได้อีก

สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงของการเกิดริดสีดวงจมูกยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด อย่างไรก็ตามมีปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ที่อาจมีส่วนในการเกิดริดสีดวงจมูก ได้แก่

1. การอักเสบเรื้อรัง และการติดเชื้อซึ่งกลับเป็นซ้ำบ่อยๆ ของเยื่อจมูกและเยื่อไซนัสซึ่งมีผลทำให้เกิดการบวมของเยื่อ
2. ความผิดปกติของการตอบสนองของระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของหลอดเลือดและภาวะความไวเกินของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงเยื่อจมูกและเยื่อไซนัสทำให้เกิดการบวมของเยื่อ
3. ความผิดปกติของกระแสลมที่ผ่านเข้าไปในบริเวณซึ่งเป็นต้นตอ ของริดสีดวงจมูก ได้แก่บริเวณโพรงจมูกส่วนกลาง และบริเวณรูเปิดของไซนัส

อุบัติการณ์

พบมากในผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 20-40 ปี ในเด็กพบได้น้อย

อาการ

เมื่อริดสีดวงจมูกมีขนาดโตขึ้น จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการคัดแน่นจมูก ซึ่งอาจเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ อาจมีอาการจามหรือน้ำมูกได้ ซึ่งอาจมีลักษณะใส ชุ่มชื้น เหนียวหรือมีสีเหลืองเขียว ผู้ป่วยอาจได้รับกลิ่นน้อยลงหรือไม่ได้กลิ่น ในรายที่มีไซนัสอักเสบร่วมด้วย อาจมีน้ำมูก เสมหะเหลืองเขียวไหลลงคอ อาจมีอาการปวดตื้อบริเวณแก้มหรือสันจมูก ปวดศีรษะหรือมีน้ตื้นศีรษะ เจ็บคอเรื้อรัง ไอหรือกระแอมบ่อย ระคายคอ แสบคอ และหูก้อได้

อาการแสดง

ริดสีดวงจมูกมักจะพบหลายๆ ก้อนและมักพบทั้ง 2 ข้างของโพรงจมูก มีลักษณะเฉพาะ คือ ผิวค่อนข้างมัน เรียบ สีขาวเทาหรือขาวเหลือง ในรายที่ริดสีดวงจมูกโตมากอาจห้อยลงมาทางด้านหน้าของโพรงจมูก ถ้าใหญ่มากอาจเห็นเป็นก้อนยื่นย้อยลงไปนอกคอได้

วัตถุประสงค์ของการรักษาริดสีดวงจมูก

1. กำจัดริดสีดวงจมูกหรือทำให้ริดสีดวงจมูกมีขนาดเล็กลง
2. ทำให้จมูกโล่งขึ้น และหายใจทางจมูกได้
3. ไม่มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล คั้น จาม หรือ เสมหะไหลลงคอ
4. ตมกลิ่นได้ปกติ
5. รักษาไซนัสอักเสบ (ถ้ามีร่วมด้วย) โดยการให้ยา และ / หรือ การผ่าตัด
6. รักษาโรคที่เกิดร่วมกับริดสีดวงจมูก หรือภาวะที่เป็นปัจจัยส่งเสริม หรืออาจเป็นสาเหตุของริดสีดวงจมูก เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของริดสีดวงจมูก

วิธีการรักษาริดสีดวงจมูก แบ่งเป็น 4 วิธี คือ

1. ยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นจมูก

ยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นจมูกเป็นยาที่ใช้ในการรักษาริดสีดวงจมูกที่มีการศึกษาแล้ว ว่าได้ผลดีและปลอดภัย และอาการผู้ป่วยยังไม่ดีขึ้น ควรผ่าตัดเอาริดสีดวงจมูกออก

2. ยาสเตียรอยด์ชนิดกินหรือฉีด

การใช้ยาสเตียรอยด์ชนิดกินหรือฉีดร่วมกับยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นจะทำให้อาการผู้ป่วยดีขึ้นมากและขนาดของริดสีดวงจมูกเล็กลงอย่างชัดเจน และทำให้การได้รับกลิ่นดีขึ้นด้วย ลดจำนวนผู้ป่วยที่ต้องรักษาโดยการผ่าตัดได้

3. การผ่าตัดริดสีดวงจมูกและไซนัสด้วยการใช้กล้อง (endoscopic sinus surgery)

ผลการผ่าตัดรักษาริดสีดวงจมูกด้วยการใช้กล้องนั้น ส่วนใหญ่จะได้ผลดีถึงดีมาก โดยได้ผลสำเร็จร้อยละ 80 ขึ้นไป การผ่าตัดริดสีดวงจมูก และไซนัสด้วยกล้องในที่นี้ประกอบด้วย การตัดเอาริดสีดวงจมูกออก ร่วมกับการผ่าตัดบริเวณรูเปิดไซนัสให้โล่ง

โดยสรุปการผ่าตัดโดยการส่องกล้องเป็นทางเลือกที่ดีในการผ่าตัดรักษาริดสีดวง จมูก ควรเลือกใช้การผ่าตัดด้วยกล้อง หลังจากให้การรักษาด้วยยาเต็มที่แล้ว แต่อาการผู้ป่วยไม่ดีขึ้น ในรายที่มีริดสีดวงจมูกเต็มโพรงจมูก อาจใช้การผ่าตัดเอาริดสีดวง จมูกออกแบบธรรมดาก่อน แล้วจึงให้การรักษาด้วยยาอย่างเต็มที่เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 3-6 เดือน ถ้าไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรจึงให้การ รักษาด้วยการผ่าตัดโดยการส่องกล้อง หลังผ่าตัดก็ต้องติดตามผู้ป่วยและให้การรักษาด้วยยาต่อเนื่องไป โดยการปรับขนาดของยา สเตียรอยด์ชนิดกินและพ่นให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการรักษาริดสีดวงจมูก

บทคัดย่อที่ 130

6 อ. สร้างสุขภาพพิชิตโรค

สุพรรณ รั้วราย

แผนกพยาบาลตรวจโรคผู้ป่วยนอก รพ.พระมงกุฎเกล้า

สุขภาพกายที่ดี หมายถึงการที่ร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติตัวตามแนวทางสู่การมีสุขภาพดี บรรเทาอาการที่เป็นอยู่และลดอาการแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

การมีสุขภาพที่ดี ตามหลัก 6 อ.

1. อาหาร กินอาหารโดยยึดหลักการกินให้หลากหลายชนิดมากที่สุด ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันและแป้งในปริมาณมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวานได้ ควรเน้นอาหารประเภทผักผลไม้ให้มากขึ้น

2. ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อย่างสม่ำเสมอ

3. อารมณ์ อารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีผลต่อร่างกาย อารมณ์ดีส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น เมื่อมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ส่งผลให้ร่างกายต้องตื่นตัวกระตุ้นกระชูกช่วย ผ่อนคลายการทำงานของสมอง หายป่วยเร็วขึ้น อายุยืน ในทางตรงกันข้าม ถ้าอารมณ์ไม่ดีจะส่งผลทำลายสุขภาพทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงรับประทานอาหารได้น้อย นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด ก้าวร้าว ความดันโลหิตสูง ดังนั้น การรู้จักควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันมีความสุข

4. อนามัยสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมในบ้านที่ดีเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนในครอบครัว ขณะเดียวกัน ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชนด้วย

5. อโรคยา หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง ลดการกินอาหารรสจัด ไม่กินอาหารที่สุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน การจัดการกับความเครียด โดยทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ การคาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์ สวมหมวกกันน็อกขณะขี่มอเตอร์ไซด์ อุจจาระให้เป็นเวลา

6. อบายมุข งดเว้นบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการล่าถ่อนทางเพศ ซึ่งเป็นภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ

บทคัดย่อที่ 131

อาการเวียนศีรษะ บ้านหมุน (Vertigo)

แผนกพยาบาลอาการสมเด็จย่า 90

Vertigo เป็นอาการเวียนศีรษะที่มีอาการรู้สึกเหมือนบ้านหรือสิ่งของที่มองเป็นหมุนได้ การรู้สึกเสียอาการทรงตัวและอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย อาการมักเป็นแบบฉับพลัน ซึ่งพบมากในผู้สูงอายุ

สาเหตุ

ส่วนใหญ่มาจากการมีปัญหาคือหูชั้นใน เช่น มีตะกอนในหูชั้น มีน้ำในหูไม่เท่ากัน เกิดจากการติดเชื้อไวรัส หรือจากการมีปัญหากาก้านสมอง ซึ่งจะมีอาการคลื่นแข็ง แขนขาอ่อนแรง เห็นภาพซ้อน ซึ่งจะพบได้น้อยมาก ถ้ามีอาการบ้านหมุนร่วมกับอาการทางระบบประสาท ควรรีบมาพบแพทย์ทันที เนื่องจากอาจมีภาวะของสมองขาดเลือด

อาการเวียนศีรษะ บ้านหมุน ส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่นาน และไม่ค่อยมีความรุนแรง ส่วนใหญ่มักจะไม่ทราบสาเหตุ แต่มีสาเหตุอื่นที่อาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ บ้านหมุนได้

1. อุบัติเหตุทางสมอง
2. สมองขาดเลือด
3. เครียด วิตกกังวล
4. พักผ่อนไม่เพียงพอ
5. ดื่มสุรา หรือรับประทานยาบางชนิด
6. การอักเสบทางหูชั้นใน
7. ปวดศีรษะไมเกรน
8. เนื้องอกในสมอง

สิ่งที่ควรปฏิบัติ เมื่อมีอาการเวียนศีรษะ บ้านหมุน

1. นอนพัก
2. ดื่มน้ำอุ่นบ่อยๆ หรือดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อช่วยลดอาการอ่อนเพลีย
3. รับประทานยา (ยาแก้เมารถ เมารถ)
4. งดการขับรถโดยเด็ดขาด เพราะอาจได้รับอันตรายได้

ควรไปพบแพทย์เมื่อไร

1. ถ้าท่านปฏิบัติตามข้อ 1-4 ดังที่กล่าวมาแล้ว อาการไม่ดีขึ้น อย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง ให้รีบมาพบแพทย์ทันที
2. มีอาการอาเจียนมาก รับประทานยาและน้ำไม่ได้

บทความที่ 132

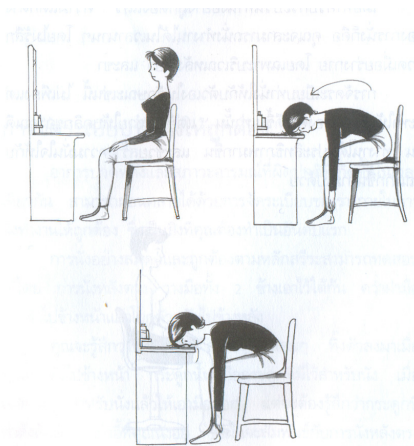
การฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

สุพรรณิ ร่ำรวย

แผนกพยาบาลตรวจโรคผู้ป่วยนอก รพ.พระมงกุฎเกล้า

การฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้ที่ฝึกโยคะมีสมาธิและไม่เหนื่อยล้า โยคะในผู้สูงอายุเป็นการออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการข้อติด และให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น สถานที่ฝึกควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก สะอาด ปราศจากมลพิษและเสียงรบกวน ไม่อับทึบ อุณหภูมิอยู่ในระดับปานกลาง

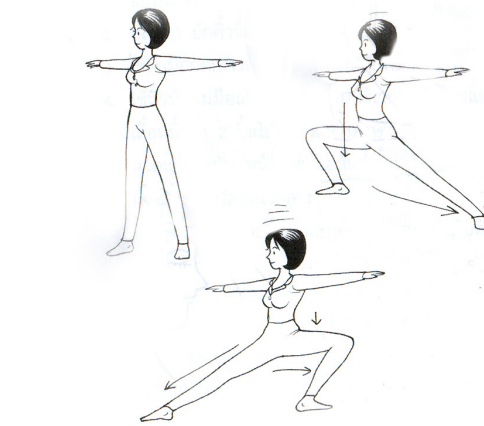
ท่าที่ 1. บริหารคอ หลัง ไหล่ นั่งบนเก้าอี้ที่มีขาตั้งตรง ไม่มีล้อเลื่อน มีเบาะรองนั่งที่มีความนุ่มพอสมควรไม่บุ๋มลึกในขณะนั่ง นั่งตัวตรงหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก คว่าหน้าลงบนโต๊ะ วางเท้าราบกับพื้น ปล่อยแขนตามสบาย หายใจเข้า-ออก ลึกๆ ให้รู้สึกผ่อนคลายอีกครั้ง ปล่อยน้ำหนักทั้งหมดไปที่ศีรษะบนโต๊ะ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังอย่างเกร็ง ใช้เวลาประมาณ 9 นาที (ตั้งแต่เริ่มต้น) แล้วกลับสู่ท่านั่งตัวตรง



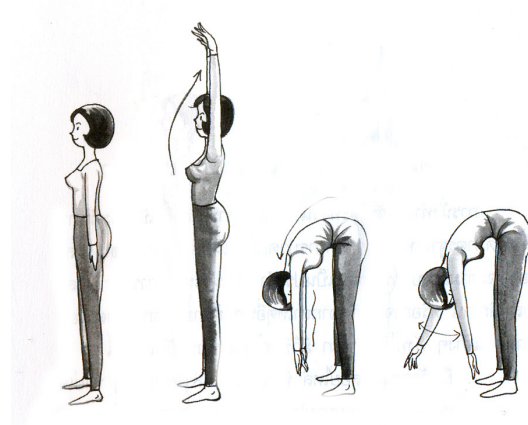
ท่าที่ 2. บริหารเท้า ข้อเท้า และขา ให้ยืนตัวตรง มือจับพนักเก้าอี้ค่อยๆ กางขาออกให้กว้างมากที่สุด หันปลายเท้าออกด้านข้าง เกร็งกล้ามเนื้อส่วนกันค้ำไว้สักครู่ ค่อยๆ ดึงขาเข้ามาในท่ายืนตรง มือจับที่พนักเก้าอี้แบบสบาย หายใจเข้าและออกลึกๆ ช้าๆ แยกปลายเท้าออกจากกันพอประมาณ สันเท้าชิดกันย่อตัวลงมาพร้อมทั้งเขย่งเท้าหรือย่อตัวลงมาให้กันและเข้าอยู่ในระดับเดียวกัน ค่อยๆ ย่อตัวลงมาจนสุดทำค้างไว้สักครู่ ค่อยๆ ยืนขึ้นผ่อนลมหายใจออกยาวๆ แล้วกลับมายืนตัวตรงอีกครั้ง



ท่าที่ 3. กล้ามเนื้อขาและแขน ยืนตัวตรงหายใจลึกๆ ซ้ำๆ ทิ้งไหล่และแขนแบบผ่อนคลาย กางแขนทั้ง 2 ข้าง กางนิ้วออก ก้าวไปด้านข้างให้ได้ระยะห่างพอประมาณย่อเข่าข้างใดข้างหนึ่งลง ตั้งลำตัวตรงไม่ต้องเกร็งไหล่ทำค้างไว้สักครู่ ดึงตัวขึ้นกลับสู่ท่าเดิม แล้วสลับข้างทำเช่นเดียวกัน



ท่าที่ 4. บริหารหลัง ไหล่ และลำคอ ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณความกว้างของไหล่ ในลักษณะตัวตรง ปล่อยไหล่และแขนผ่อนคลายสบายๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะไม่เกร็งแขนและมือ ค่อยๆ ก้มตัวลงแล้วปล่อยลำตัวส่วนบน ทิ้งไหล่และแขนในลักษณะห้อยตามสบายเข้าไม่ถึง ตั้ง ทำค้างไว้สักครู่โยกหรือแกว่งลำตัวเบาๆ แกว่งไหล่และแขนไปมา ทำอยู่ประมาณ 1 นาทีจึงกลับสู่ท่ายืนตรง ทำซ้ำอีก 2 ครั้ง



บทคัดย่อที่ 133

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กองอายุรกรรม

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นโรคที่ทางเดินหายใจถูกจำกัด ตีบแคบลง และไม่อาจกลับไปได้อย่างสมบูรณ์ อากาศจึงไม่สามารถผ่านเข้าออกได้สะดวก ทำให้เกิดอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก หายใจมีเสียงหวีด หายใจลำบาก และหอบเหนื่อย

กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คนที่จะเป็นโรคนี้จะต้องสัมผัสกับควันพิษ เช่น สูบบุหรี่ และได้รับควันบุหรี่หรือทำงานที่สัมผัสกับมลพิษในอากาศ ควันรถยนต์ ฝุ่นควันจากโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น ดังนั้นใครที่มีอาการไอเรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือหายใจลำบาก มีประวัติสูบบุหรี่หรือสัมผัสมลพิษในอากาศเป็นประจำ และมีอาการดังต่อไปนี้จึงควรพบแพทย์ และรับการตรวจคัดกรองว่าเป็นโรคนี้หรือไม่

ประโยชน์ของการตรวจสมรรถภาพปอด การตรวจสมรรถภาพปอดจะทำให้ทราบว่า บ่อยเป็นโรคปอดอุดกั้นมากน้อยแค่ไหน

การรักษาโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ถ้าหยุดสูบบุหรี่ และได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมตั้งแต่ระยะเริ่มแรก จะมีประโยชน์มาก แพทย์จะแนะนำให้ใช้ยาขยายหลอดลมชนิดพ่นสูด ยาจะช่วยให้หลอดลมขยายกว้างขึ้น ลมหายใจผ่านเข้าออกได้ดีขึ้น อาการหอบเหนื่อยจะน้อยลง ทำงานต่างๆ ได้มากขึ้น หากยังมีอาการหอบเหนื่อยกำเริบบ่อย แพทย์จะพิจารณาเพิ่มยาสเตอรอยด์ชนิดพ่นสูด ช่วยลดการกำเริบของการหอบเหนื่อย

การดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สิ่งแรกที่ต้องทำคือ ถ้าเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ต้องหยุดสูบบุหรี่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดูแลเรื่องอาหาร และการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและที่ทำงานให้ปลอดจากฝุ่นละออง หรือสิ่งระคายเคืองต่างๆ ถ้าโรคเป็นมากขึ้น ควรได้รับคำแนะนำและฝึกปฏิบัติในเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด เช่น การฝึกการหายใจ การฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ เป็นต้น

บทคัดย่อที่ 134

โรคปวดหลัง : Office Syndrome

หอผู้ป่วยอุบัติเหตุชาย แผนกพยาบาลอุบัติเหตุและเวชกรรมฉุกเฉิน

หากชีวิตประจำวันของคุณต้องนั่งทำงานในออฟฟิศทั้งวัน และไม่มีอาการออกกำลังกายเป็นประจำ ถ้ามีอาการปวดร้าวตามแขน ขา บ่า ไหล่ ที่ไม่หายขาด ให้ตั้งข้อสมมุติฐานได้เลยว่าอาจเป็นสาเหตุของโรค “ออฟฟิศ ซินโดรม” ซึ่งมักเกิดกับคนทำงานออฟฟิศที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม นั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ไม่ได้ขยับออกไปไหนเป็นชั่วโมงๆ ทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ปวดเมื่อยตามแขน ขา หลัง ไหล่ และที่น้าเป็นห่วงยิ่งนักคือ เจ้าโรคนี้จะทำให้เกิดอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศตามมาอีกด้วย

ซึ่งโรคกระดูกสันหลังที่สามารถกดทับเส้นประสาทที่พบบ่อยในคนทำงาน ได้แก่ โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้น (HNP) ช่องกระดูกเสื่อมตีบทับเส้นประสาท (Spinal Stenosis) กระดูกเสื่อมทับไขสันหลังส่วนคอ (CSM) หมอนรองกระดูกเอวเสื่อม (DDD) กระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนทับเส้น เป็นต้น

ความผิดปกติอย่างหนึ่งของผู้มีกระดูกสันหลังเบียดทับเส้นประสาท นอกจากปัญหาปวดคอ ปวดหลังแล้ว ยังมีปัญหาในเรื่องการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ โดยอาจเกิดขึ้นจากความเจ็บปวดของเส้นประสาท ทำให้ความรู้สึกลดลง หรือระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดปกติ ซึ่งอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศที่แฝงมากับโรคกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาท มีทั้งไม่มีอาการทางเพศ นกเขาไม่ขัน หลังเร็วหรือหลังช้าผิดปกติ ฯลฯ เพราะกระดูกสันหลังเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาทต่างๆ มากมาย รวมทั้งควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ความรู้สึกต่างๆ ในร่างกาย ดังนั้นถ้ามีการทำลายของการทำงานระบบไขสันหลัง หรือการรบกวนการทำงานของไขสันหลัง จึงส่งผลทำให้เกิดการอ่อนแรงของแขนขา หรือแม้แต่การหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้

ส่วนการรักษาเน้นทั้งการรักษาแบบผ่าตัด และไม่ผ่าตัด ขึ้นอยู่กับอาการ และความเหมาะสมของผู้ป่วย ถ้าสงสัยว่าตนเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงให้รีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือหันมาใส่ใจและป้องกันไม่ให้เกิดโรคแต่เนิ่นๆ เช่น โต๊ะทำงานควรมีระดับพอดีกับข้อศอก จะได้กดคีย์บอร์ดถนัดๆ ตัวคีย์บอร์ดควรมีแป้นรองมือ แก้อั้วนั้นควรเป็นแบบที่ปรับขึ้นลงได้ และมีพนักพิงรองรับศีรษะ ที่สำคัญปรับนิสัยตัวเอง ถ้ารู้ว่านั่งหลังค่อม ก็ต้องนั่งหลังตรง หมั่นหยุดพักส่ายตา ลุกไปยืดเส้นยืดสายทุกๆ ครึ่งชั่วโมง เพื่อลดอาการตาแห้ง น้ำตาไหล เคืองตา ตามัว ปรับภาพได้ชัดลง ซึ่งเกิดจากการนั่งจ้องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ

บทความที่ 135

ห่วงสุขภาพ ด้วย ฮูลา ฮูป

ทอผู้ป่วย ไอซียู ราชการสนาม แผนกพยาบาลอุบัติเหตุและเวชกรรมฉุกเฉิน

ปัจจุบันยุคกระแสของการที่คนหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้นการออกกำลังกายที่นิยมมากในขณะนี้คงหนีไม่พ้นการเล่น ฮูลาฮูปมาเพื่อให้มีรูปร่างผอมเพียว ไร้พุง นอกจากนั้นแล้วการเล่นฮูลาฮูปยังเป็นการออกกำลังกายที่เล่นง่าย ใช้พื้นที่น้อย สามารถพกพาหิ้วไปไหนมาไหนได้ทุกที่

ผู้ที่สนใจจะเล่นฮูลาฮูปควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณ เอว หลัง แขน และขา ก่อนและหลังเล่นทุกครั้งและควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายทุกครั้ง สำหรับผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลังหรือกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว ควรหลีกเลี่ยงการเล่นฮูลาฮูป นอกจากนี้ ควรเริ่มเล่นในปริมาณที่น้อยก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้นในภายหลัง และไม่ควรหักโหมในการเล่นเพราะอาจจะเกิดปัญหาการบาดเจ็บได้ง่าย

ประโยชน์ของการเล่นฮูลาฮูป

1. ช่วยพัฒนา เสริมสร้าง ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อรอบเอว หน้าท้อง สะโพก แผ่นหลัง กล้ามเนื้อบริเวณขา และเข่า ทำให้มีความกระชับ แข็งแรง อดทน และยืดหยุ่นตัวดีขึ้น
2. ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์กล้ามเนื้อ
3. ช่วยพัฒนาและแก้ไขปัญหาคอเลิกรูป รปร่าง ทรวดทรง โดยเฉพาะรอบเอว ให้ได้สัดส่วนสวยงาม ทำให้คุณรู้สึกมั่นใจกับรูปร่างและท่วงท่าการเดิน
4. ช่วยเพิ่มระดับการหมุนเวียนของเลือดไปสู่สมอง ช่วยพัฒนาสมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า และพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ทันที
5. เป็นการฝึกสมาธิ

วิธีการเล่นฮูลาฮูปให้ได้ผลดีที่สุด

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกทุกครั้ง
2. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่เพื่อให้ขาทั้งสองข้างรับน้ำหนักเท่าๆกัน และ เป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่เข่า
3. นำห่วงมาคล้องลำตัวให้อยู่ระดับเอว
4. มือทั้งสองข้างจับที่ห่วงในตำแหน่งใกล้ลำตัว พยายามถือห่วงให้ขนานกับ พื้น จะช่วยให้เวลาเหวี่ยงทำได้ง่ายขึ้น
5. ถ้าถนัดมือขวา ให้ออกแรงเหวี่ยงจากมือและไหล่ขวาไปทางด้านซ้าย ให้ ห่วงขนานกับพื้น โดยยังไม่หมุนเอว เหวี่ยงจนห่วงสามารถเลี้ยวอยู่ที่เอวได้มากขึ้น จึง สายเอวมารับห่วง แต่ต้องระวังไม่สายเป็นวงกว้าง ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อต่อ บริเวณเอวได้ ควรควบคุมการสายด้วยการเกร็งรอบเอวไปด้วย
6. ในการเล่นฮูลาฮูปแต่ละครั้ง ความหนัก ความนาน และความถี่ในการเล่น ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย อายุ เพศ รวมถึงโรคประจำตัวที่อาจมีผลต่อการเล่นของแต่ละ คน จึงควรเริ่มฝึกจากใช้ฮูลาฮูปที่มีน้ำหนักเบาๆก่อน เวลาหรือจำนวนรอบที่หมุนน้อย และควรให้ร่างกายได้พัก อาจฝึกวันเว้นวัน เมื่อร่างกายมีความแข็งแรงอดทนของ กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น จึงเพิ่มเวลาหรือจำนวนรอบในการหมุน แล้วจึงเพิ่มน้ำหนักของฮูลาฮูป ที่ใช้
7. ความหนักของการฝึกฮูลาฮูปยังสามารถเพิ่มได้จากความเร็วในการหมุน โดยในการฝึกแต่ละครั้ง ควรเริ่มฝึกด้วยความเร็วในการหมุนห้วงน้อยๆ ก่อน หรือใช้เพลง ประกอบที่มีจังหวะไม่เร็วมาก ฝึกวันเว้นวัน เมื่อร่างกายมีความแข็งแรงอดทนของ กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วในการหมุนห้วง หรือใช้เพลงที่มีจังหวะเร็วขึ้น

ข้อห้ามในการเล่นฮูลาฮูป

1. เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่เข่าและเอว จึงไม่ควรโยกหรือหมุนเข่าโดยรอบ และไม่ควรหมุนเอวเป็นวงกว้าง ควรหมุนฮูลาฮูปด้วยกล้ามเนื้อรอบเอวหรือให้รู้สึกที่ใช้ เอวในการควบคุมการหมุนของฮูลาฮูป
2. ผู้ที่มีอาการบาดเจ็บหรือเคยได้รับบาดเจ็บที่เข่า เอวหรือกระดูกสันหลัง ผู้สูงอายุที่มีสภาพ ร่างกายเสื่อมถอย และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

บทคัดย่อที่ 136

น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง ของดีที่ควรดื่ม

ห้องคลอด แผนกพยาบาลสูติรีเวชกรรม

นมถั่วเหลือง หรือที่เรา รู้จักกันว่า “น้ำเต้าหู้” นั้นเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญไม่แพ้เนื้อสัตว์ น้ำเต้าหู้มีโปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์ถึง 1.5 เท่า จุดเด่นของน้ำเต้าหู้อยู่ที่ใยอาหาร ซึ่งดีต่อระบบขับถ่าย ช่วยดูดซับสารพิษ และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ดีกว่าเนื้อสัตว์

ถั่วเหลือง มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูง ทั้งกรดไขมันโอเมก้า 3 กรดไขมันโอเมก้า 6 ที่มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอล จึงช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจทำให้ระบบหัวใจแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีกรดไขมันไลโนเลอิก ซึ่งช่วยทำให้ผมดกดำ บำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น วิตามินบี 6 ที่ช่วยการทำงานของสมอง สร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย วิตามินอีและกรดไขมันจำเป็นอื่น ๆ ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส มีธาตุเหล็ก ที่ช่วยเสริมสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง รวมทั้งเลซิธิน สารประกอบของฟอสฟอรัสกับไขมัน ที่ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคหัวใจ และช่วยบำรุงสมองด้วย นอกจากนี้ยังมีแมกนีเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม และทองแดงซึ่งดีต่อระบบประสาท ช่วยทำให้นอนหลับ เป็นการเสริมคุณค่าให้อีกด้วย นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ยังได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ทั้งนี้พลังงานที่ได้จากนมถั่ว มีมากถึง 170 กิโลแคลอรี ในขณะที่นมถั่วเหลืองจะได้รับเพียง 80 กิโลแคลอรีเท่านั้น

ล่าสุดยังพบสารที่มีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเพศหญิงที่ชื่อ ซอย ไอโซฟลาโวนส์ (Soy Isoflavones) ซึ่งช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของโรคกระดูกพรุน ลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ โรคเมเร็ง รวมถึงลดอาการบางอย่างอันเนื่องมาจากฮอร์โมนเพศขาดหายหรือผิดปกติ เช่น ความรู้สึกไม่สบายตัว และอาการหงุดหงิดของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

อย่างไรก็ตาม การดื่มน้ำเต้าหู้เพียงอย่างเดียวอาจไม่ได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะแคลเซียม เพราะแคลเซียมในนมถั่วเหลืองนั้นน้อยกว่านมวัวมาก จึงควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผักคะน้า เสริมอีกทางหนึ่ง น้ำเต้าหู้เป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่ำ การรับประทานเสริมกับ ลูกเดือย สาเหตุ ถั่วแดง จะทำให้ได้รสชาติที่อร่อยและเพิ่มสารอาหารให้ครบถ้วนยิ่งขึ้น

น้ำเต้าหู้ เครื่องดื่มสุขภาพอีกหนึ่งทางเลือก ที่เราสามารถทำเองได้ง่ายๆที่บ้าน หาซื้อได้ ทุกเช้า หรือในรูปพร้อมดื่มก็มีขายทุกร้านค้า ดื่มได้ทุกเพศ ทุกวัย ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงได้ ไม่แพ้เครื่องดื่มชนิดอื่น

วันนี้ คุณดื่มน้ำเต้าหู้ แล้วหรือยัง

บทคัดย่อที่ 137

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

แผนกพยาบาลจิตเวชและประสาทวิทยา

ความหมายของ EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์

ความสามารถทางอารมณ์ในด้านการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

องค์ประกอบของ EQ

1. รับรู้และเข้าใจตัวเองได้ถูกต้อง (self-awareness)
2. จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง (managing emotion)
3. สร้างกำลังใจให้กับให้กับตนเองได้ถูกต้อง (motivation-oneself)
4. สามารถเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก (empathy)
5. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ (handling relationships)

กลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้าง EQ

1. สร้างปฏิสัมพันธ์ และเข้าใจผู้ร่วมงานมีท่าทีที่ดีในการสื่อสาร
2. เพิ่มพลังความคิดขยันหาความรู้ เพื่อสร้างความคิดใหม่ๆ
3. จัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
4. มองสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง
5. เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
6. รู้จักที่จะรักและไว้วางใจผู้อื่น
7. ใช้ชีวิตของตนเองอย่างพอเพียง

บทคัดย่อที่ 138

การดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด

หอผู้ป่วยศัลยกรรมชาย 13/1 แผนกพยาบาลศัลยกรรม

ยาเคมีบำบัดคืออะไร

การนำสารเคมีหรือยามาใช้ในการรักษามะเร็ง ยาเหล่านี้ถือว่าเป็นยาต่อต้านมะเร็ง

การออกฤทธิ์ของยาเคมีบำบัด

ยาเคมีบำบัดเมื่อเข้าไปในกระแสเลือดจะกระจายไปทั่วร่างกาย ยาจะทำลายเซลล์เนื้อร้ายหรือเซลล์มะเร็ง โดยขัดขวางการเจริญเติบโตของเซลล์ ยาเคมีบำบัดจะทำลายเซลล์ที่กำลังแบ่งตัวเร็วได้ดี

อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ภายหลังจากการได้รับยาเคมีบำบัด

1. คลื่นไส้อาเจียน

อาการคลื่นไส้อาเจียน หลังได้รับยาบางคนอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนเล็กน้อย บางคนอาจเกิดขึ้นทันทีหลังได้รับยาประมาณ 2-3 ชม. และบางคนอาจเกิดขึ้นหลัง 24 ชม. ไปแล้วก็ได้ การบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ควรปฏิบัติ ดังนี้

- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด
- ทำความสะอาดปากและฟันหลังอาหารทุกมื้อ

2. ผม่วิ่ง

ผม่วิ่งเป็นผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากเคมีบำบัดที่พบได้โดยทั่วไป แต่ไม่เกิดขึ้นกับทุกคนเสมอไป บางคนอาจวิ่งเล็กน้อย ทำให้ผมบางลง หรือ บางคนอาจวิ่งมากจนศีรษะล้าน แต่ผมก็จะขึ้นมาใหม่หลังจากหยุดยาเคมีบำบัด

3. ท้องเสีย

อาการท้องเสียเป็นผลข้างเคียงภายหลังจากการได้รับยาเคมีบำบัด ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับคนบางคนเท่านั้น ถ้ามีอาการดังกล่าวโปรดแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบและควรปฏิบัติ ดังนี้

- ควรรับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกแล้วรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น ถั่ว โขดดา
- ควรดื่มน้ำมากๆ เช่น น้ำอุ่น

4. ผิวหนังและเล็บ

ยาบางชนิดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและเล็บ เช่น เกิดการเปลี่ยนสีผิวและเล็บ อาจจะมีตำล้่มากขึ้น เกิดรอยดำตามหลอดเลือดตรงตำแหน่งที่ฉีดยา ผิวหนังอาจมีฝ้าขึ้นหรือสีคล้ำผิวหนังแห้ง อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นชั่วคราว

5. การป้องกันการติดเชื้อ

ยาเคมีบำบัดอาจทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะในช่วง 7-14 วันหลังให้ยา ดังนั้น เพื่อป้องกันการติดเชื้อผู้ป่วยควรปฏิบัติ ดังนี้

- ไม่ควรไปในที่ ที่มีฝูงชนแออัด
- หลีกเลี่ยงให้ห่างจากคนที่เป็นโรคติดต่อ
- ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และภายหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
- ในกรณีที่มีอาการมีไข้สูงหนาวสั่น เจ็บคอ ไอมาก ผู้ป่วยควรรีบมาพบแพทย์ไม่ควรซื้อยากินเอง

บทความที่ 139

กระดูกพรุนทุรณ

แผนกพยาบาลออร์โธปิดิกส์

กระดูกพรุนเป็น "ภัยเงียบ" เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่จะไม่มีอาการแสดงอาการใดๆ จนกระทั่งเกิดกระดูกหัก จากการศึกษาในประเทศไทย พบว่าผู้ป่วยที่มีกระดูกพรุนหลังข้อสะโพกหัก 1 ปี มีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง 17 เปอร์เซ็นต์ โดยปัจจัยส่งเสริม คือ อายุมากกว่า 80 ปี มีโรคเรื้อรังร่วม และความสามารถในการเดินได้ก่อนสะโพกหักไม่ดี ถึงแม้ผู้ป่วยจะไม่เสียชีวิต ย่อมมีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานจากภาวะกระดูกหัก จำเป็นต้องมีผู้ช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวัน คุณภาพชีวิตทั้งผู้ป่วยและครอบครัวมักลดลง

กระดูกพรุน เป็นภาวะที่ปริมาณแร่ธาตุในกระดูกลดลง มีความเสื่อมของเนื้อเยื่อที่เป็นโครงสร้าง ของกระดูก ทำให้กระดูกเปราะบางและหักง่าย ตำแหน่งที่พบบ่อยคือ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก กระดูกข้อมือ

การป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกพรุน

ควรป้องกันกระดูกพรุน ตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ซึ่งต้องเริ่มทำตั้งแต่ช่วงที่ร่างกายมีการสะสมมวลกระดูกให้ได้มากที่สุด ก่อนเริ่มมีการสลาย และการสะสมจะคงที่จนอายุราว 40 ปี มวลกระดูกจะลดลงไปตลอดชีวิต จึงควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง รับประทานวิตามินดีให้เพียงพอ ออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนัก เช่น การเดิน เต้นแอโรบิก การยกตุ้มน้ำหนัก หรือออกกำลังกายโดยใช้เครื่องยืดลดปัจจัยเสี่ยงโดยการไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนมากเกินไป หลีกเลี่ยงการใช้ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์

ในผู้สูงอายุ หญิงวัยหมดประจำเดือน ควรรับการคัดกรองภาวะกระดูกพรุน และรับการรักษาตั้งแต่ระยะแรก การรักษาโดยการใช้ยาช่วยป้องกันการสลายของกระดูก ยกกระตุ้นการสร้างกระดูก ร่วมกับการลดปัจจัยเสี่ยง และป้องกันการหกล้ม ป้องกันความพิการ และการเจ็บปวดที่เกิดจากภาวะกระดูกหัก โดยการผ่าตัดทางศัลยกรรมกระดูก การฉีดยาซีเมนต์เข้าไปในกระดูกสันหลัง และการฟื้นฟูด้วยวิธีทางกายภาพบำบัด เช่น การประคบร้อน เย็น การใช้อุปกรณ์ช่วยในการทรงตัว

บทคัดย่อที่ 140

ตากุ้งยิง

แผนกพยาบาลจักษุกรรม

ตากุ้งยิงเกิดจากการอุดตันหรืออักเสบของต่อมเหงื่อหรือต่อมไขมันที่ผิวหนังเปลือกตาเป็นได้ทั้งเปลือกตาบนและล่าง
ชนิดของตากุ้งยิง

1. ชนิดอักเสบรุนแรงเกิดจากการติดเชื้อ เช่น แบคทีเรีย จะมีอาการจะเริ่มคันตา เปลือกตาจะบวมและปวด
2. ชนิดเรื้อรัง ไม่มีอาการบวม กดไม่เจ็บ เป็นตุ่มหรือไตแข็งๆ ขนาดเล็กหรือใหญ่ พบอยู่ด้านในของเปลือกตา ไม่เป็นหนอง

สาเหตุ

- ผุนละอองหรือสิ่งสกปรกมาสัมผัสตา เช่น การใช้มือที่ไม่สะอาดขยี้ตา
- การใช้สายตามากเกินไป ไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ ทำให้ตาเพลีย เป็นผลให้ความต้านทานโรคลดลงจึงเกิดการอักเสบและติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- โรคประจำตัวบางชนิด ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ติดเชื้อง่ายขึ้น เช่นโรคเบาหวาน หวัดเรื้อรัง เป็นต้น

ข้อปฏิบัติเมื่อสงสัยว่าเป็นตากุ้งยิง

เมื่อสงสัยว่าเป็นตากุ้งยิง ควรใช้น้ำอุ่นประคบ บริเวณที่เป็น วันละ 3-4 ครั้ง นาน 10-15 นาที และพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าไม่ดีขึ้นควรไปพบจักษุแพทย์ เพราะในระยะแรก ถ้าปฏิบัติถูกต้องและได้ยาทันที่ เปลือกตาอักเสบอาจยุบโดยไม่เกิดเป็นฝีหนอง จนต้องผ่าตัด ในรายที่เป็นฝีหรือตุ่มแล้วจำเป็นต้องทำการผ่าตัดร่วมกับการใช้ยา

ทำไมจึงเป็นตากุ้งยิงซ้ำแล้วซ้ำอีก

ถ้าเป็นซ้ำที่เดิมอาจเกิดในกรณีฝีแตกเอง และเชื้อแบคทีเรียยังออกไม่หมด ในบางกรณีอาจเป็นที่ส่วนของเปลือกตาบริเวณใกล้เคียงกัน เพราะตากุ้งยิงเป็นการอักเสบของต่อมต่างๆ ในเปลือกตาบนและล่างซึ่งมี 50-60 ต่อม ดังนั้นจึงมีโอกาสที่ต่อมเหล่านี้จะอักเสบอีกได้ จึงเป็นซ้ำได้อีก

การป้องกัน

1. หลีกเลียงฝุ่นละออง หรือน้ำสกปรกเข้าตา ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนที่จะสัมผัสตา เวลาคันตา ไม่ควรขยี้ตา
2. รักษาความสะอาดบริเวณใบหน้าและเส้นผมอย่าให้เส้นผมแฉกตา
3. ไม่ควรใช้สายตานานเกินไป และใช้แสงไฟให้สว่างพอดี กับสายตา ถ้ามีอาการผิดปกติ ทางสายตาควรพบจักษุแพทย์
4. พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
5. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีความต้านทานโรค
6. ไม่ควรซื้อยาหยอดตามาหยอดเอง และเมื่อสงสัยหรือเริ่มมีอาการอักเสบควรพบจักษุแพทย์

