

พิมพ์



ที่ มชบ. 152/ ว.53/2566

วันที่ 18 ตุลาคม 2566

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
รับเลขที่ 15693
วันที่ 20 ต.ค. 2566

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ "สุขภาพต้องรู้"
เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ตัวอย่างบทความในหนังสือ "สุขภาพต้องรู้"
2. รายละเอียดจัดพิมพ์

งานพัฒนาบุคลากร
รับเลขที่ 2015
วันที่ 20 ต.ค. 2566 เวลา 11.30 น.

แรงบันดาลใจให้ นายแพทย์ยงยศ จริยวิทยาวัดณ์ ต้องการเขียนหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มีมาตั้งแต่สมัยที่ยังเป็นนักศึกษาแพทย์ หลังสำเร็จการศึกษาออกมาเป็นแพทย์ให้การรักษาคนไข้ทั่วไปแล้ว ยิ่งตระหนักว่าการรักษาโรคหลายๆ โรค นอกจากจะต้องมีความรู้ความสามารถ เครื่องมือ อุปกรณ์ การตรวจรักษาตลอดจนยาที่ดีแล้ว สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือ ความร่วมมือในการรักษาจากคนไข้และคนไข้จะให้ความร่วมมือได้ดี ก็ต่อเมื่อคนไข้มีความรู้ความเข้าใจในบริบทของการรักษา การให้ความรู้ ความเข้าใจในวิถีของโรคจึงเป็นกุญแจสำคัญ และการเขียนหนังสือ อธิบายความจำเป็น ซึ่งเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ได้กุญแจสำคัญนั้น มาจึงได้ส่งบทความเกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่ต้องการจะสื่อถึงคนไข้เพื่อตีพิมพ์ลงในนิตยสารหมอชาวบ้าน ซึ่งใช้เวลาอยู่หลายปีจนได้ต้นฉบับที่มากและสมบูรณ์พอที่จะรวบรวมพิมพ์เป็นเล่มได้

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ดำเนินการเพื่อสังคม (SE) มาเป็นเวลากว่า 45 ปี ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนอย่างกว้างขวาง ในโอกาสนี้จึงได้พิจารณาจัดพิมพ์หนังสือ "สุขภาพต้องรู้" เขียนโดย นายแพทย์ยงยศ จริยวิทยาวัดณ์ ซึ่งมีเนื้อหาการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไปอย่างยั่งยืนอ่านเข้าใจง่าย

ในการนี้จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อพิจารณาสนับสนุนร่วมจัดพิมพ์หนังสือ "สุขภาพต้องรู้" หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความเมตตาจากท่านในครั้งนี้

ได้รับ น.ศ. ๕๕๖.๕๕๖
- กิ่งก้านของ...
- ...
นิตย
(น.ศ. มีน. นร. ๕๕๖)
จัดพิมพ์...
20 ต.ค. ๖๕

ขอแสดงความนับถือ

สุรเกียรติ์ อัครานุกภาพ

(นายแพทย์สุรเกียรติ์ อัครานุกภาพ)

บรรณาธิการบริหาร นิตยสารหมอชาวบ้าน



ประสานงาน : เอกชัย ศิลลาอาสน์ (ฝ่ายสื่อสารองค์กร)
โทร. 0-2278-1616, 0-2278-5533 ต่อ 133, 08-9202-0638
โทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170 Line ID : thaihealthbook.com

ทราบ อนุมัติ
 ลงนาม ชอบ
 มอบ

Signature

(นางจุฑารัตน์ บุตรดีขันนธ์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรัตนบุรี
ปฏิบัติหน้าที่นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



ขอเชิญร่วมจัดพิมพ์หนังสือและเผยแพร่หนังสือ “สุขภาพต้องรู้”

ข้อมูลโดยสังเขป

ชื่อหนังสือ (โดยประมาณ)	“สุขภาพต้องรู้”
ผู้เขียน	นายแพทย์ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์
กระดาษปก(โดยประมาณ)	อาร์ตการ์ด 250 แกรม พิมพ์ 4 สี เคลือบ พีวีซี เงาม
กระดาษเนื้อใน	ถนอมสายตา 100 แกรม พิมพ์ 1 สี
ความหนา(โดยประมาณ)	150 หน้า

สารบัญเรื่อง

1. เพชฌฆาตเงียบ : กล้ามเนื้อหัวใจตาย
2. 10 เรื่องต้องรู้ของโรคความดันเลือดสูง
3. คุณเป็นโรคความดันเลือดสูงหรือเปล่า
4. กลัวไตพัง : ไม่กินยาลดความดัน
5. ไอ จากยาความดัน
6. ตรวจสุขภาพ : GER ลด
7. น้ำท่วมปอด
8. เบาหวาน
9. เป็นเบาหวานควรกินอาหารอย่างไร
10. น้ำตาลในเลือดต่ำ
11. ไขมันในเลือดสูง
12. ไขมันพอกตับ
13. ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง
14. ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพแข็งแรง
15. เกิดอะไรขึ้นเมื่อนักบินอวกาศกลับสู่โลก
16. กระจกพรุน
17. ข้อเข่าเสื่อมเป็นเรื่องธรรมชาติ
18. ภาวะแพ้ปัสสาวะอักเสบ
19. กรดไหลย้อน
20. กรดไหลย้อนเรื้อรัง
21. เป็นกรดไหลย้อน ห้ามกินอะไรบ้าง
22. ท้องผูก : 10 เรื่องต้องรู้
23. ผายลมบ่อยเกินไปหรือเปล่า
24. สำลัก
25. ยืนแฉ่งโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย
26. สมองขาดเลือด เรื่องนี้ฉุกฉินจริง
27. เลือดออกในสมอง
28. อัลตราซาวนด์หลอดเลือดใหญ่ที่คอ
29. เราเป็นสมองเสื่อม-อัลไซเมอร์หรือเปล่านะ
30. นอนไม่หลับ เรื่องปกติธรรมดา
31. นอนไม่หลับ นอนน้อยส่งผลอุบัติเหตุ
32. โรคขาอยู่ไม่สุข
33. ปวดหัวจากความเครียด



รายละเอียดร่วมจัดพิมพ์และเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่สังคมไทย

โปรดเลือก	ร่วมจัดพิมพ์	รับหนังสือ	สิทธิประโยชน์ที่ท่านได้รับ
1	15,000 บาท	50 เล่ม	ลงโฆษณาประชาสัมพันธ์ในหนังสือ ½ หน้า พิมพ์ 1 สี
2	30,000 บาท	100 เล่ม	ลงโฆษณาประชาสัมพันธ์ในหนังสือ 1 หน้า พิมพ์ 1 สี
3	45,000 บาท	150 เล่ม	ลงโฆษณาประชาสัมพันธ์ในหนังสือ 1½ หน้า พิมพ์ 1 สี
4	60,000 บาท	200 เล่ม	ลงโฆษณาประชาสัมพันธ์ในหนังสือ 2 หน้า พิมพ์ 1 สี
5	อื่นๆ		

ขอร่วมจัดพิมพ์และเผยแพร่ ลำดับที่..... สมทบทุนเป็นจำนวนเงิน.....บาท

ใบแสดงความจำนงร่วมเป็นเจ้าของภาพ

ชื่อ (ออกใบเสร็จในนาม).....

ที่อยู่เลขที่.....ซอย.....ถนน.....แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก..... E-mail.....

ลงชื่อผู้อนุมัติ.....

ผู้ประสานงาน.....โทรศัพท์.....

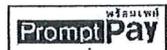
ชำระเงินโดย

ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์ ออมทรัพย์

ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบัติ ออมทรัพย์

ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์ ออมทรัพย์

* กรุณาติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง *



ช่องทางการส่งเอกสารและหลักฐานการชำระเงิน (กรุณาเลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งมาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด เลขที่ 36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวง/เขตพญาไท กทม. 10400

2. ส่งทาง E-mail : ake_pu2511@hotmail.com , Line ID : thaihealthbook.com

สอบถามเพิ่มเติม : โทร. 0-2278-5533, 0-2278-1616 ต่อ 133 หรือ 08-9202-0638





ปวดหัว จากความ เครียด

ปวดหัวเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน สาเหตุมีมากมาย เป็นไข้ ไข้หวัด หรือเมื่อคืนดื่มหนักไปหน่อย เช้ามาก็ปวดหัว มีประจำเดือนก็ปวดหัว ออกกำลังกายมากไป เล่นโทรศัพท์มากไป ใกล้เคียงอ่านหนังสือไม่ทัน เตรียมข้อมูลเข้าประชุมไม่ทัน ถูกดู หรือดูคนอื่น ก็ปวดหัวได้ ในบรรดาสาเหตุต่างๆ กว่า ๑๐๐ สาเหตุนั้น พบว่าความเครียดเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด



ปวดหัวจากความเครียดแล้วมีอาการอย่างไร



อาการมีหลากหลาย ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดที่ศีรษะ มีตั้งแต่เล็กน้อยถึงปานกลาง ปวดตื้อๆ ปวดบีบๆ รู้สึกเหมือนมีอะไรมารัดศีรษะ อาจเจ็บแปล็บๆ ที่หนังศีรษะ บางคนปวดข้างเดียว ปวดมาที่กระบอกตา คล้ายไมเกรนแต่ก็ไม่มีอาการทางระบบประสาท เช่น ไม่มีอาการทางสายตา ไม่มีคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย

ที่มาภาพ :

- havucvp@123rf.com
- freepik.com
- today.line.me/th/v2/article/G2G7j5?imageSlideIndex=3
- andreypopov@123rf.com
- corbacserdar@123rf.com
- voronaman@123rf.com
- antonioguillerm@123rf.com

ความเครียดเป็นตัวกระตุ้น ทำให้ปวดหัว การจัดการ กับความเครียดจึงมีส่วน สำคัญในการป้องกัน



กรณีเช่นนี้ ต้องไปโรงพยาบาลไปพบแพทย์โดย
ด่วน อาจยังมีวิธีรักษาได้



มีวิธีป้องกันไม่ให้ปวดบ่อยๆ ไหมครับ



เนื่องจากความเครียดเป็นตัวกระตุ้น (trigger)
ทำให้ปวดหัว การจัดการกับความเครียดจึงมี
ส่วนสำคัญในการป้องกัน

คนบางคนอารมณ์เสื่อง่าย มีเรื่องไม่ชอบใจเล็กน้อยก็ปวดหัวแล้ว การปรับพฤติกรรมทางอารมณ์เรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ขุ่นมัว จะช่วยลดความถี่และความรุนแรงของอาการปวดศีรษะได้

รู้จักผ่อนคลาย มีวิธีผ่อนคลายได้หลากหลาย อาจจะเป็นการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ หลายๆ ครั้ง การนับหนึ่งถึงสิบ การเล่นโยคะ การทำสมาธิ ทำจิตใจให้แจ่มใส นึกถึงแต่สิ่งดีๆ ที่เคยพบ นึกถึงแต่สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข ไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ทำให้อารมณ์หมองมัว

รู้จักใช้ชีวิตที่ผ่อนคลายไม่เร่งรีบ เช่น นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ แต่ไม่มากเกินไป ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ (คนที่เป็นไมเกรน อาจปวดหัวเมื่อกินอาหารมันๆ มาก) ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป

เรื่องปวดหัวจากความเครียดนี้ มีสิ่งซึ่งอยาก
จะเน้นให้คนไข้ได้ทราบอย่างนี้ครับ

โรคปวดหัวจากความเครียดมิใช่โรครุนแรง
ที่จะเป็นอันตรายต่อชีวิต เพียงแต่จะบั่นทอน
ประสิทธิภาพการทำงาน ดังนั้นไม่ต้องกังวลมาก
นัก

เมื่ออายุมากขึ้น EQ สูงขึ้น รู้จักวิธีควบคุม
อารมณ์ได้ดีขึ้น โรคปวดหัวจากความเครียดจะหายไปเอง

อย่าเข้าใจผิดคิดว่าจะรักษาโรคปวดหัวด้วยยา
อย่างเดียวเท่านั้น ต้องหาสาเหตุและแก้ที่สาเหตุ
นั้นให้ได้ และสาเหตุที่สำคัญคือ เรื่องของอารมณ์
นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tension-headache/symptoms-causes/syc-20353977>
- <https://www.webmd.com/migraines-headaches/migraines-headaches-basics>
- <https://thailandonlinehospital.com/th/disease/view/336>





อาการกำเริบบ่อย ในช่วงอายุ ๒๐-๕๐ ปี พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ประมาณ ๑.๕-๒ เท่า

ปวดหัวจากความเครียดอาจมีอาการเป็นครั้งคราว นานๆ ปวดครั้ง แต่ครั้งอาจปวดนานเป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน แต่บางคนอาจปวดเรื้อรัง ปวดแทบทุกวัน เดือนหนึ่งๆ ปวดมากกว่า ๑๕ วัน กรณีอย่างนี้ อาจมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย

โรคนี้พบได้ในทุกวัย มักเริ่มอาการครั้งแรกตั้งแต่วัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาว (มีโอกาสน้อยมากที่จะมีอาการครั้งแรกหลังอายุ ๕๐ ปี) และพบมีอาการกำเริบบ่อยในช่วงอายุ ๒๐-๕๐ ปี พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ ๑.๕-๒ เท่า

สาเหตุที่ทำให้ปวดหัว เชื่อว่าเป็นเพราะกล้ามเนื้อรอบๆ ศีรษะมีการเกร็งตัวซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด คร่ำเคร่งกับงาน ความหิว อดนอน อ่อนเพลีย แต่ผลจากงานวิจัยยังไม่สามารถยืนยันได้ คงบอกได้แต่ว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการปวดหัว

นอกจากนี้ ยังอาจพบร่วมกับโรคไมเกรน โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความผิดปกติทางอารมณ์ หรือการปรับตัว



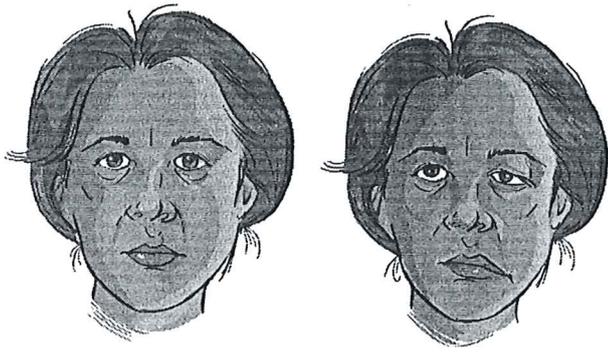
ปวดหัวขึ้นมาแล้วทำอย่างไรจะหาย



การกินยาช่วยแก้อาการปวดหัวได้ แต่บางครั้งก็ไม่จำเป็นต้องกินยา ลองทำอย่างนี้สิครับ

- พัก อยู่ในที่เงียบๆ ไม่มีสิ่งรบกวน ทั้งเรื่องแสง เสียง ความร้อนอุณหภูมิ
- ใช้ความเย็น (น้ำแข็ง) ประคบศีรษะ ต้นคอ แต่คนไข้บางคนชอบใช้กระเป๋าน้ำร้อนมากกว่า
- การนวดแถวต้นคอ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการปวดต้นคอร่วมกับการปวดหัว ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
- ทำจิตใจให้สงบ เข้าสมาธิ บังคับตัวเองให้คิดถึงสิ่งดี ๆ คำพูดดี ๆ ของเพื่อน หรือของใครก็ตามที่ทำให้เรายิ้มได้ หัวเราะได้
- จิบเครื่องดื่มที่ชอบโดยเฉพาะเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะกาเฟอีนมีฤทธิ์ลดอาการปวดหัวได้ แต่นี้ก็อาจทำให้อาการปวดหัวหายไปได้แล้ว





แขนขาอ่อนแรงไปข้างหนึ่ง ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด เหล่านี้ อาจเป็นอาการของ โรคหลอดเลือดในสมอง



แพทย์จะวินิจฉัยได้อย่างไร



โดยทั่วไปจากคำบอกเล่าของผู้ป่วยถึงลักษณะอาการปวดศีรษะก็ช่วยในการวินิจฉัยได้แล้ว ลักษณะอาการของการปวดศีรษะ เช่น ปวดตื้อ ๆ ปวดบีบ ๆ ปวดเหมือนมีอะไรมารัดศีรษะ ดูจากตำแหน่งที่ปวด ดูว่ามีอาการอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เช่น เห็นภาพซ้อน มีเสียงดังในหู นั่นอาจเป็นอาการที่แสดงว่าไม่ใช่ปวดศีรษะจากความเครียดธรรมดา

ในกรณีเช่นนี้ก็อาจจะต้องมีการตรวจร่างกายทางระบบประสาท และตรวจพิเศษเพิ่มเติม เช่น CT scan (เอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง) หรือ MRI



ถ้าต้องกินยา มียาอะไรให้กินบ้าง



- ยาแก้ปวด แก้อักเสบทั่วไปอย่างแอสไพริน พาราเซตามอล ให้กินได้
- ถ้าต้องใช้ยาที่แรงขึ้น ยาที่ใช้กันประจำและสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป ได้แก่ ibuprofen, naproxen
- ยาแก้ปวดหัวที่ใช้รักษาไมเกรน สามารถใช้ได้
- ในกรณีปวดมากและมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย แพทย์อาจให้ยาคลายเครียด หรือยารักษาอาการซึมเศร้าด้วย ส่วนยาแก้ปวดที่มีฤทธิ์เสพติด (narcotic) มักไม่จำเป็น
- การฝังเข็มจะช่วยลดอาการปวดได้เช่นกัน



แล้วคนที่ปวดหัวรุนแรง เลือดออกในสมอง จะมีอาการอย่างไร



มีคนไข้ที่เลือดออกในสมองหรือหลอดเลือดในสมองตีบ เล่าถึงอาการปวดหัวตอนนั้นว่า ปวดรุนแรงที่สุดในชีวิต จู่ ๆ ก็ปวดเหมือนโดนสายฟ้าฟาดไม่เคยปวดมากขนาดนี้มาก่อน ปวดแทบหวัระเบิด หากมีอาการปวดหัวรุนแรง ปวดกะทันหันทันที ไม่ใช่ค่อย ๆ ปวดมากขึ้น ๆ ที่ละน้อย ยิ่งหากมีอาการร่วม คือ แขนขาอ่อนแรงไปข้างหนึ่ง ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด เหล่านี้ อาจเป็นอาการของโรคหลอดเลือดในสมอง ไม่ว่าจะเป็นหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดแตก หรือหลอดเลือดตัน ซึ่งเป็นเหตุของอัมพาต หรือเสียชีวิตได้

