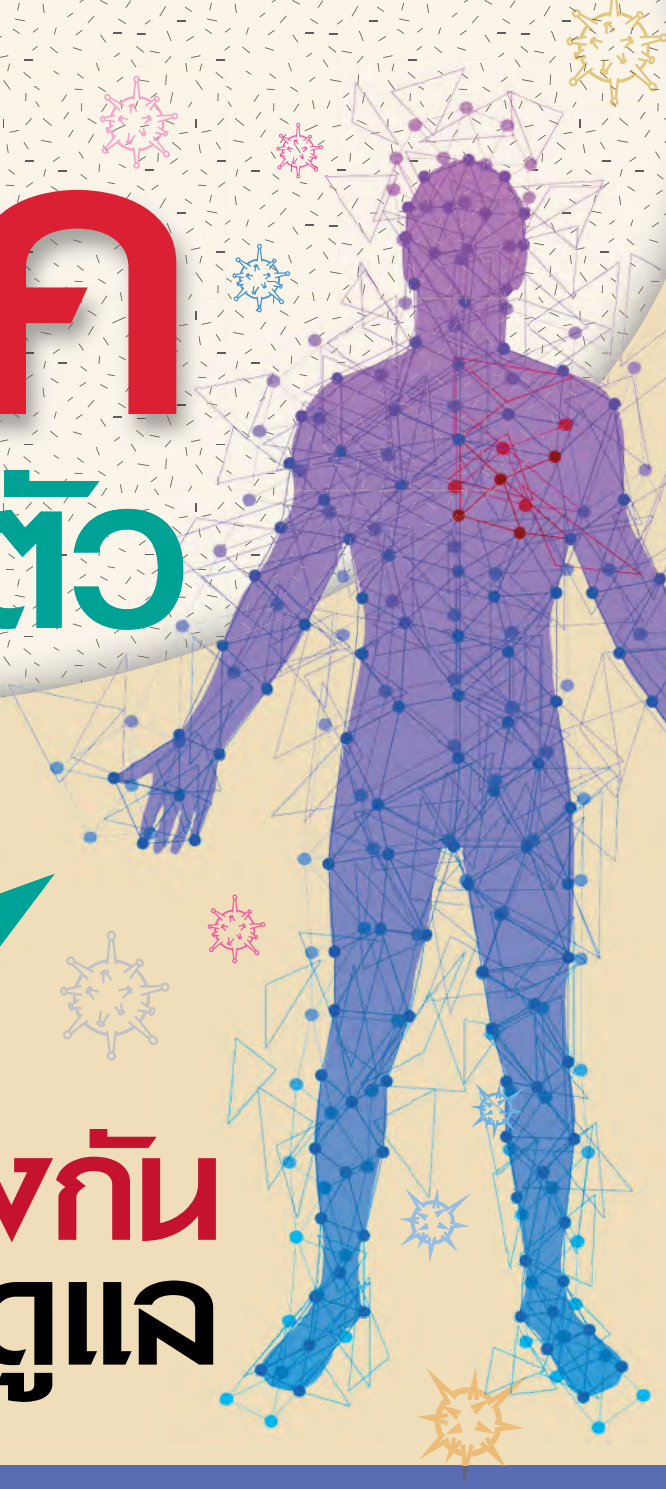
หมอชาวบ้าน

โรคใกล้ตัว

รู้ทัน

วิธีป้องกัน และการดูแล



นพ.ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์

โรคใกล้ตัว

รู้ทันวิธีป้องกันและการดูแล

โดย

นายแพทย์ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์

โรคใกล้ตัว
รู้ทันวิธีป้องกันและการดูแล

โดย **นายแพทย์ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์**

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์.
โรคใกล้ตัว รู้ทันวิธีป้องกันและการดูแล. --กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2567.
156 หน้า.
1. โรค - การป้องกันและควบคุม 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง I. ชื่อเรื่อง.
613
ISBN 978-616-507-119-2

บรรณาธิการบริหารสำนักพิมพ์	รศ.นพ.สุรเกียรติ อาชานานุภาพ
บรรณาธิการเล่ม/ประสานงาน	นิฤมล ลิมปิโชติพงษ์
ศิลปกรรม	อดิศร จินดาอนันต์ยศ
	สุธาทิพย์ รักพืช

จัดพิมพ์/จัดจำหน่ายโดย
บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 08-6992-0875
โทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

แยกสี : เลย์ โปรเซส, กรุงเทพฯ
พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี, สมุทรสาคร

คำนำสำนักพิมพ์

ความรู้ด้านสุขภาพที่เราสามารถสืบค้นเพื่อนำมาใช้ประโยชน์มีมากมายหลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นจากสื่อสิ่งพิมพ์หรือสื่อทางออนไลน์ ขึ้นอยู่กับความถนัดในการสืบค้น บางครั้งก็เป็นข้อมูลที่ได้ก็มีความละเอียดซับซ้อน เข้าใจยาก บางครั้งข้อมูลที่ได้อ่านแล้วสามารถเข้าใจได้ง่าย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจของตัวผู้ใช้งานเอง

ข้อมูลทางด้านสุขภาพที่คนส่วนใหญ่สนใจมักจะเป็นเรื่องใกล้ตัวของคนนั้นๆ เช่น โรคนี้คืออะไร เกิดจากอะไร จะรักษาหรือแก้ไขได้หรือไม่และอย่างไร หรือจะมีวิธีป้องกันได้หรือไม่

หนังสือ **“โรคใกล้ตัว รู้ทันวิธีป้องกันและการดูแล”** เป็นหนังสือที่รวบรวมจากบทความจากคอลัมน์สุขภาพต้องรู้ในนิตยสารหมอชาวบ้านที่เรียบเรียงโดย **นายแพทย์ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์** เป็นบทความที่เป็นเรื่องราวใกล้ตัวของเราทุกคน น่าสนใจและอ่านเข้าใจง่าย เนื่องจากผู้เขียนต้องการนำเสนอข้อมูลที่ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ง่าย ไม่ต้องตีความมาก และที่สำคัญต้องการนำเสนอเพื่อเป็นประโยชน์ให้แก่ผู้รักและห่วงใยสุขภาพทั้งของตนเองและคนใกล้ชิดทุกคน

“หมอชาวบ้าน” ต้องขอขอบคุณนายแพทย์ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์ ที่ท่านได้กรุณามอบบทความที่มีประโยชน์ เพื่อให้นำมาตีพิมพ์รวมเล่มในครั้งนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะสามารถเผยแพร่ความรู้ที่มีประโยชน์นี้ไปยังทุกๆ ท่านให้สมดังที่ผู้เขียน “นายแพทย์ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์” และ “หมอชาวบ้าน” มุ่งหวัง

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

คำนำผู้เขียน

แรงบันดาลใจให้ผู้เขียนอยากเขียนหนังสือเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บและสุขภาพมีมาตั้งแต่สมัยที่ผู้เขียนยังเป็นนักศึกษาแพทย์

สมัยนั้นได้มีโอกาสอ่านตำราโลหิตวิทยาเล่มหนึ่งจากประเทศอังกฤษ ผู้เขียนซึ่งเป็นอาจารย์แพทย์รุ่นเยาว์ ได้เขียนบอกไว้ว่าเมื่ออ่านตำราเล่มนั้นแล้วควรจะสามารถเขียนตำราโลหิตวิทยาขึ้นมาใหม่ได้ด้วยความรู้ที่ได้จากตำราเล่มนั้นร่วมกับเล่มอื่นๆ เพื่อสอนคนอื่นๆ ต่อได้

หลังสำเร็จการศึกษาออกมาเป็นแพทย์ให้การรักษาคนไข้ทั่วไปแล้ว ยิ่งตระหนักว่า การรักษาโรคหลายๆ โรค นอกจากจะต้องมีความรู้ความสามารถ เครื่องมือ อุปกรณ์การตรวจรักษา ตลอดจนยาที่ดีแล้ว สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือ ความร่วมมือในการรักษาจากคนไข้

และคนไข้จะให้ความร่วมมือได้ดี ก็ต่อเมื่อ**คนไข้มีความรู้ความเข้าใจในบริบทของการรักษา**

การให้ความรู้ความเข้าใจในวิถีของโรคจึงเป็นกุญแจสำคัญ

และการเขียนหนังสืออธิบายความจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ได้กุญแจสำคัญนั้น

ผู้เขียนเคยแปลหนังสือเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สุขภาพจากประเทศเกาหลี เขาวาดภาพการ์ตูนประกอบคำบรรยาย ทำให้หนังสือดูสวยงามทรงคุณค่า และน่าอ่าน เชื่อว่าเด็กๆ น่าจะชอบ

คิดอยู่เหมือนกันว่า ถ้ามีโอกาสจะเขียนเรื่องวิทยาศาสตร์สุขภาพในแบบฉบับของการ์ตูนเพื่อให้เด็กไทยได้อ่าน และผู้ใหญ่ก็อ่านได้สนุก

ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จากอาจารย์หมอสุรเกียรติ อาชานานุภาพ ให้ส่งบทความเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่ต้องการสื่อถึงคนไข้ลงในวารสารหมอชาวบ้าน จึงได้ลงมือเขียน ใช้เวลาหลายปีจนได้ต้นฉบับที่มากและสมบูรณ์พอที่จะรวบรวมพิมพ์เป็นเล่มได้

นอกจากนี้ยังได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์หมอสันต์ หัตถีรัตน์ และอาจารย์หมอประเวศ วะสี ผู้เป็นเสาหลักของวารสารหมอชาวบ้านมาตั้งแต่ต้น

หนังสือเล่มนี้จะสำเร็จมิได้เลยหากมิได้คุณนิฤมล ลิมปิโชติพงษ์ และทีมเจ้าหน้าที่ของหมอชาวบ้านช่วยจัดการทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งภาพสวย ๆ ที่ทรงคุณค่าทั้งหลายในเล่ม

สิ่งที่อยากจะฝากท่านผู้อ่านและคนไข้ทุกคนคือ อย่าหวังพึ่งแต่หมอเท่านั้นในการรักษา ต้องพึ่งตัวเองด้วย ความรู้ ความเข้าใจในวิถีของโรคจะช่วยให้เราดูแลรักษาตนเองได้ดีขึ้น

ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์

๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๖

สารบัญ

เพชฌฆาตเงียบ **กล้ามเนื้อหัวใจตาย** ๑

ก้อนเลือดแห้งในสมอง (เลือดออกในสมอง) ๘

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ๑๓

ไม่กินยาความดัน **เพราะกลัวไตพัง** ๑๘

๑๐ เรื่องต้องรู้สำหรับ**โรคกรดไหลย้อน** ๒๕

ข้อเข่าเสื่อมเป็นเรื่องของธรรมชาติ ๓๓

โรคขาอยู่ไม่สุข ๔๓

ท้องผูก ๑๐ เรื่องที่ต้องรู้ ๔๘

ปวดหัวจาก**ความเครียด** ๕๕

น้ำท่วมปอด ๖๑

นอนไม่หลับ จะทำอย่างไรดี ๗๐

บวมน้ำ ๘๒

พายลม บ่อยเกินไปหรือเปล่า ๙๐

สมองเสื่อม-อัลไซเมอร์ เราเป็นหรือเปล่านะ ๙๙

สำลัก ช่วยด้วย!! อาหารติดคอ ๑๑๒

อัมพาต F.A.S.T. เรื่องนี้ฉุกเฉินจริงๆ ๑๒๐

ทำไม? ไป**บริจาคเลือด**แล้วกาชาดไม่รับ ๑๒๗

ไอเอฟ (IF) ๑๓๕

เพชฌฆาตเงียบ

กล้ามเนื้อหัวใจตาย

ที่มาภาพ : belchonock©123rf.com

ช่วงเวลานั้นยังเช้าอยู่

คนไข้เป็นชายวัยหนุ่มถูกหามเข้ามาที่ห้องฉุกเฉินด้วยเรื่อง**หมดสติกะทันหัน** พยาบาลประจำห้องฉุกเฉินตรวจพบว่า คนไข้**ไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ หัวใจไม่เต้น** จึงรายงานแพทย์และทีม CPR ช่วยกันปฏิบัติการกู้ชีพปั๊มหัวใจโดยด่วน

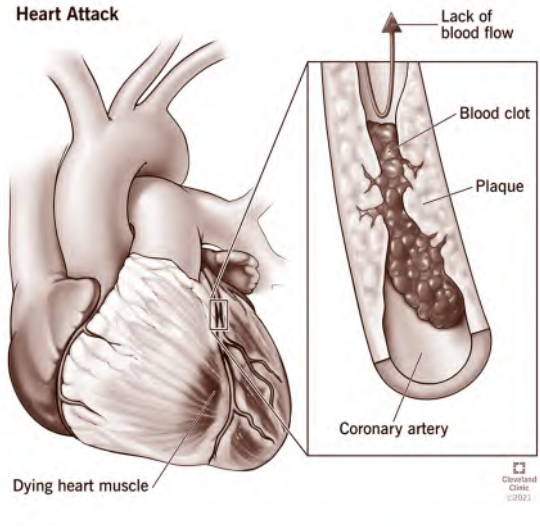
ญาติซึ่งเป็นภรรยาและเป็นผู้นำส่งคนไข้ให้ประวัติว่า เช้าวันนั้นเหตุการณ์ทุกอย่างปกติ คนไข้แต่งตัวแล้วกำลังจะออกไปทำงาน แล้วก็บ่นว่า**แน่นหน้าอก หายใจติดขัด สังเกตเห็นว่าหน้าซีด เหงื่อออก แล้วก็ฟุบลงไป** ไม่รู้สึกตัว จึงรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

คนไข้เป็นชายหนุ่ม อายุ ๔๐ ปี ทำงานเป็นหัวหน้าแผนกที่บริษัทแห่งหนึ่ง แต่งงานแล้ว มีลูกวัยน่ารัก ๒ คน เป็นคน**สูบบุหรี่จัด ดื่มเหล้าประจำ ปกติเป็นคนแข็งแรงดี ไม่เคยมีโรคประจำตัว ไม่เคยตรวจสุขภาพ**

หลังปฏิบัติการกู้ชีพผ่านไปกว่าชั่วโมงด้วยความล้มเหลว คนไข้เสียชีวิตในเช้าวันนั้น ผลการผ่าตรวจศพพบว่า **คนไข้เสียชีวิตจากภาวะหัวใจล้มเหลว กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด เนื่องจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจอุดตัน**

น่ากลัวจัง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นได้

ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ทำให้คนไข้เสียชีวิตเฉียบพลัน เป็นเรื่องที่พบได้บ่อย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เกิดจากหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจอุดตัน ทำให้เลือดไปเลี้ยงไม่ได้ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและตาย



ที่มาภาพ : my.clevelandclinic.org/health/diseases/16818-heart-attack-myocardial-infarction

ที่สหรัฐอเมริกามีรายงานว่าคนอเมริกันมีภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดปี ละ ๖๓๕,๐๐๐ ราย และอีกประมาณปีละ ๓๐๐,๐๐๐ คนที่กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดซ้ำ

ในประเทศไทย แม้จะยังไม่มีตัวเลขที่แน่ชัดถึงอุบัติการณ์ดังกล่าว แต่ก็พบได้บ่อย และพบว่าอัตราการเสียชีวิตจากโรคของหลอดเลือดและหัวใจมาเป็นอันดับหนึ่ง นำหน้าโรคมะเร็งและอุบัติเหตุด้วย

> “
> **ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด** เกิดจากหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจอุดตัน ทำให้เลือดไปเลี้ยงไม่ได้ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและตาย
> ”

มีอาการเตือนล่วงหน้าบ้างไหม

คนไข้อาจรู้สึกเจ็บหรือแน่นหน้าอก อาจเจ็บร้าวไปที่แขนซ้าย ไหล่ หรือที่ขากรรไกร ใจสั่น วิงเวียนศีรษะ เหงื่อออกมาก ถ้ามีอาการอย่างนี้ต้องรีบไปโรงพยาบาล ไปที่ห้องฉุกเฉินทันที

ใครบ้างนะที่อาจจะเป็นอย่างนี้

คนไข้ส่วนใหญ่เป็นชาย อายุตั้งแต่ ๓๐ ปลายๆ ก็เริ่มพบได้แล้ว มักจะเป็นคนที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดูภายนอกแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว ไม่เคยตรวจสุขภาพ ไม่เคยวัดความดันโลหิต หรืออาจเคยวัดและพบว่าความดันโลหิตสูงแต่ยังไม่ใส่ใจเพราะไม่มีอาการใดๆ

คนไข้ข้างต้นนั้นก็มีประวัติสูบบุหรี่และดื่มเหล้าจัด ไม่เคยตรวจสุขภาพ จึงไม่ทราบว่าความดันโลหิตสูงหรือไม่ แต่ส่วนใหญ่มักจะมีความดันสูงที่ไม่ได้รับการรักษา

โดยรวมพบว่า เพศชายเสี่ยงต่อโรคนี้มากกว่าหญิง อายุยิ่งมากขึ้น โอกาสเป็นโรคหัวใจยิ่งมากขึ้น และคนที่มีประวัติโรคนี้ในครอบครัวหรือมีกรรมพันธุ์ ก็มีความเสี่ยงมากขึ้น นอกจากนี้ก็มีโรคประจำตัวอีกหลายๆ อย่างที่ทำให้มีความเสี่ยงมากขึ้น

มีทางป้องกันบ้างหรือไม่

จากตัวอย่างคนไข้ข้างต้น ไม่เคยตรวจสุขภาพเลย แม้วัยจะล่วงเลยมาถึง ดังนั้น

ประการแรก ต้องตรวจสุขภาพ เมื่ออายุถึง ๓๐ ปี จะต้องวัดความดันโลหิต ตรวจเลือด ฯลฯ

ประการที่สอง คือดำเนินชีวิตในแนวทาง **"เพื่อสุขภาพ" (Healthy habits)** ได้แก่ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ใช้สารเสพติด งดเหล้า ออกกำลังกาย และลดความเครียด

งดสูบบุหรี่ เพราะสารนิโคตินในบุหรี่เป็นตัวการทำให้ผนังหลอดเลือดแข็งตัว ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลง ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

หากมีโรคประจำตัวเป็น**ความดันโลหิตสูง**อยู่แล้ว ต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพราะนอกจากจะทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจแล้ว ยังเสี่ยงต่อโรคทางสมอง โรคตา และโรคไต อีกด้วย

โรคเบาหวานก็เช่นกัน เป็นปัจจัยทำให้มีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้มากขึ้น

ภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงอีกประการหนึ่ง พบว่าไขมันคอเลสเตอรอลจะไปจับที่ผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ เลือดไหลไม่สะดวก นานๆ เข้าไขมันจับหนาขึ้นเป็นตะกรัน (plaque) หากตะกรันแตกออกทำให้หลอดเลือดอุดตัน ถ้าเป็นที่หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจก็จะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่ได้ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

นอกจากนี้แพทย์ยังแนะนำให้รักษาสุขภาพ **อย่าให้อ้วนลงพุง ให้ออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงความเครียด**

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง (ม.)²
เกณฑ์ : ๑๘.๕ ถึง ๒๕ = ปกติ
๒๕ ถึง ๓๐ = น้ำหนักเกินเล็กน้อย (ท้วม)
> ๓๐ = อ้วน

คำว่า **"อ้วนลงพุง"** หมายถึง วัดรอบเอวในชายมากกว่า ๙๐ ซม. ในหญิงมากกว่า ๘๐ ซม. หรืออาจใช้ดัชนีมวลกายที่เกิน ๓๐ เป็นเกณฑ์

การออกกำลังกายที่เหมาะสมและป้องกันโรคหัวใจได้ดีที่สุด คือ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือที่บางคนเรียกว่าแบบคาร์ดิโอ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจแข็งแรง ปอดแข็งแรง

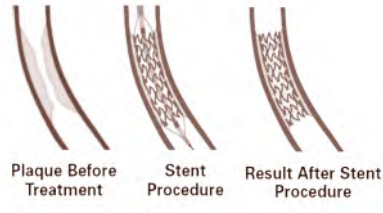
อายุเกิน ๔๐ ปี และไม่เคยออกกำลังกาย ก่อนออกกำลังกายครั้งแรก ควรปรึกษาแพทย์ ออกกำลังกายวันแรกๆ อย่าเพิ่งออกกำลังกายอย่างหนัก ใช้วิธีเดินก่อนเหมาะสมกว่า

ความเครียดมีส่วนทำให้โรคต่าง ๆ เป็นมากขึ้นรวมทั้งโรคหัวใจ เพราะความเครียดจะทำให้ความดันเพิ่มสูงขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น

มีวิธีรักษาบ้างหรือไม่

ด้วยความก้าวหน้าทางการแพทย์ ปัจจุบันมีวิธีรักษาหลาย ๆ อย่าง ถ้าเป็นไม่มากนัก หลอดเลือดหัวใจยังไม่อุดตัน แค่ตีบแคบไม่มาก การใช้ยาร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจดีขึ้น หัวใจกลับมาแข็งแรงได้

(ก) คราบตะกรันหรือไขมันที่อุดหลอดเลือด
(ข) การใส่บอลลูนเพื่อขยายหลอดเลือด
(ค) หลังจากการใส่บอลลูนเพื่อขยายหลอดเลือดแล้ว



(ก) คราบตะกรันหรือไขมันที่อุดหลอดเลือด
(ข) ขั้นตอนการใส่ขดลวด (stent) เพื่อเข้าไปเป็นตัวถ่างหลอดเลือด
(ค) ภายหลังจากที่ใส่ขดลวด (stent) เพื่อขยายหลอดเลือดแล้ว

หากเป็นมาก อาจใช้วิธีขยายหลอดเลือดโดยใช้**บอลลูน** (balloon angioplasty) หรือใช้**ขดลวด**เป็นตัวถ่างหลอดเลือด (coronary artery stent) อีกวิธีหนึ่งคือ การผ่าตัด**สร้างหลอดเลือดหัวใจใหม่** (coronary artery bypass)

ทั้งนี้ต้องร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตด้วย

ถ้ารู้ว่าเป็นโรคนี้แล้วหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง จะทำอย่างไรดี

เมื่อรู้ว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือรู้ว่าเป็นแล้ว การรักษาสุขภาพเพื่อป้องกันมิให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดอีกเป็นสิ่งจำเป็น โรงพยาบาลจอห์น ฮอปกิ้นส์ สหรัฐอเมริกา มีคำแนะนำให้ดังนี้

- **งดบุหรี่** แพทย์จะมีคำแนะนำวิธีเลิกบุหรี่ แต่ทั้งนี้ กำลังใจและความตั้งใจของคนไข้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเลิกบุหรี่
- **ลดอาหารเค็ม** อาหารที่มีไขมันสูง เกลือโซเดียมในอาหารเค็ม