



สยามบันเทิง ๒๕๖๔ วิถีใหม่ New Normal

ร้อยเรื่องเล่า...

ลูกหมอพร

ปีที่ 4 ฉบับที่ 15 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2564

ISSN 2586-9116



ร้อยเรื่องเล่า... ลูกหมอพร
ปีที่ 4 ฉบับที่ 15 ประจำเดือนมิถุนายน - มิถุนายน 2564

CONTENTS

Editor Talk

สารจากผู้อำนวยการโรงพยาบาล

1

Healthy Tips

2

@MOHPHON NURSE

4

หนูยาดี... มีเรื่องเล่า

6

สาระ... Fun

8

แสดงความยินดีกับบัณฑิตแพทย์รุ่นที่ 12

10

ร้อยเรื่องเล่า&เรื่องราวแพทยิชิขุน

12

อัลตราซาวด์ 4 มิติ

13

โรคไบโพลาร์

14

คีวจิตบำบัด

15

Kinesio Tape

16

น้ำสมุนไพร คิมหันตฤกษ์

17

การตรวจหาแอนติเจนของเชื้อโควิด-19 ปี 2019

18

ชีวิตวิถีใหม่

19

คนดีศรีหมอพร

20

ถามมา - ตอบไป

21



Editor Talk

----คุยกับ นท.----

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน ณ วันนี้พวกเราเข้าสู่ช่วงซัมเมอร์ทรากันแล้ว ในแต่ละปี วันเวลาได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เพราะมีกิจกรรมต่างๆ ให้ทำมากมาย บนวิถี New Normal และเป็นเรื่องที่น่ายินดีว่าจังหวัดชุมพรไม่พบผู้ติดเชื้อ COVID-19 ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา ทั้งนี้เป็นเพราะพวกเราชาวลูกหมอพรทุกท่านได้ช่วยกันคนละไม้คนละมือจนทำให้ COVID-19 เป็นศูนย์

สำหรับเนื้อหาในเล่มยังคงความเข้มข้นด้วยสาระเต็มเปี่ยม ตอบสนองฤดูร้อนนี้ อย่างลงตัว ทั้งเรื่องโรคที่มากับอากาศร้อน เครื่องดื่มคลายร้อนที่สามารถทำเองได้ และเรื่องอ่านสบายๆ เบาทสมอง เป็นต้น

สุดท้ายนี้ ขอเป็นกำลังใจกับพวกเราชาวสาธารณสุขที่เสียสละอยู่ปฏิบัติงานในช่วงเวลาวันหยุดยาวนี้ และขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ทุกท่าน มีสุขภาพแข็งแรง ผ่านพ้นวิกฤติ COVID-19 นี้ไปด้วยกันครับ

(นายแพทย์อนันต์ พรมาตา)

รองผู้อำนวยการศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก
โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์

ที่ปรึกษา นายแพทย์สวรงค์ กาญจน: ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์
กองบรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเชษฐ นายแพทย์บุญเลิศ นิตกรเมือง
ผู้อำนวยการศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก

แพทย์หญิงพรอนันต์ แสงสุรีย์ รองผู้อำนวยการศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก
นายแพทย์อนันต์ พรมาตา ประธานกองบรรณาธิการ โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์

นายสุภกร ไทรชนูญิก มีธีวารสารสารานุกรมสุขภาพชุมพร
นายแพทย์อำนาจการพิเชษฐ นายแพทย์อำนาจการพิเชษฐ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเชษฐ นายแพทย์พรพล จิตต์ประภูน
แพทย์หญิงธีรวัน อุไพศัลปิธาวร นายแพทย์อำนาจการ

แพทย์หญิงสุกฤพร ไทรชนูญิก นายแพทย์อำนาจการ
แพทย์หญิงนรรธนภัทร์ นางสุปิ่น นายแพทย์อำนาจการ

แพทย์หญิงกุลกัญญา จันทร์สมบูรณ์
แพทย์หญิงกาวีดา เขมกลี้อง

แพทย์หญิงสุริสา เผือกตะ
แพทย์หญิงกัญญาธิรัตน์ ทพกิจหลวง

นางสาวสมใจ กลุณ-ลิวีสัย
นางสาวอรนารถ จันทรแก้ว

เภสัชกรหญิงอารยา บุญมี
เภสัชกรหญิงทรงวรรณ นาวาบุณ

นางสาวณัฐชน อุทัยกษ
กลุ่มงานเภสัชกรรม, กลุ่มงานทันตกรรม, กลุ่มงานเทคนิคการแพทย์,

กลุ่มงานพยาบาลวิทยา กายวิภาค, กลุ่มงานรังสีวิทยา, กลุ่มงานสูทศึกษา
เจ้าหน้าที่ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์

นายแพทย์อำนาจการ
นายแพทย์อำนาจการ

นายแพทย์อำนาจการ
นายแพทย์อำนาจการ

มีธีวารสารสารานุกรมสุขภาพชุมพร
มีธีวารสารสารานุกรมสุขภาพชุมพร

เภสัชกรหญิงวิจิตร
เภสัชกรหญิงวิจิตร

ทำงานกับแพทย์ประจำชั้นคลินิก
ทำงานกับแพทย์ประจำชั้นคลินิก

นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์
บรรณาธิการ นายแพทย์อนันต์ พรมาตา

รองผู้อำนวยการศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์
ภาพปกหน้า-หลัง นางสาวสุปิ่นญา พรบุพผก

จัดทำโดย: ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์
โทร. 077-503672 ต่อ 521-522 Insens 077-501303

เบอร์โทร 083-1074497
เว็บไซต์ <http://www.chumphonhospital.com/>

<http://www.facebook.com/mec.chumphon>
E-mail : ChumphonHospitalJournal@gmail.com

เรียน พี่น้องชาว sw.ชุมพรพรเขตอุดมศักดิ์ทุกท่าน
เป็นเวลา 5 เดือนที่ผมได้มาทำงานที่นี่
ความภูมิใจที่เราทีม sw.ชุมพร ได้ทำร่วมกัน
สิ่งดีใหม่ที่เห็นนับแต่จ้างนอก

รั้วสีฟ้า, แอสแตเลส, ศาลกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ ใหม่ สวยงาม
สมพระเกียรติ, การจัดสร้างแพลตฟอร์ม 40 ยูนิท
ที่ค้างมานานก็สำเร็จ, การสร้างศูนย์
สาธารณสุขชุมชนเมืองในที่ดินบริจาค
คุณป้าสมทรง, ป้าเจนจิตต์, พตท.ชิต
การสร้างศูนย์ฟื้นฟูและฟิตเนส
และครัวอ้อมใจ เพื่อเจ้าหน้าที่ทุกคน
ความร่วมมือร่วมใจจนกระทั่ง ยังไม่มี
ผู้ป่วยโควิดในชุมพร
มีเรื่องอีกมากมายที่เราต้องทำด้วยกัน
HA, IT, การเงิน การคลัง
อย่าทำหน้ายุ่ง, ไม่มีคำว่าไม่ฉุกเฉิน
อย่าทำให้เกิดความเสียหายทางคลินิก
ผมอยากเห็นทุกคน มีจิตสาธารณะเป็นผู้ให้

(นายแพทย์สวรรค์ กาญจนะ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมพรเขตอุดมศักดิ์



Healthy Tips

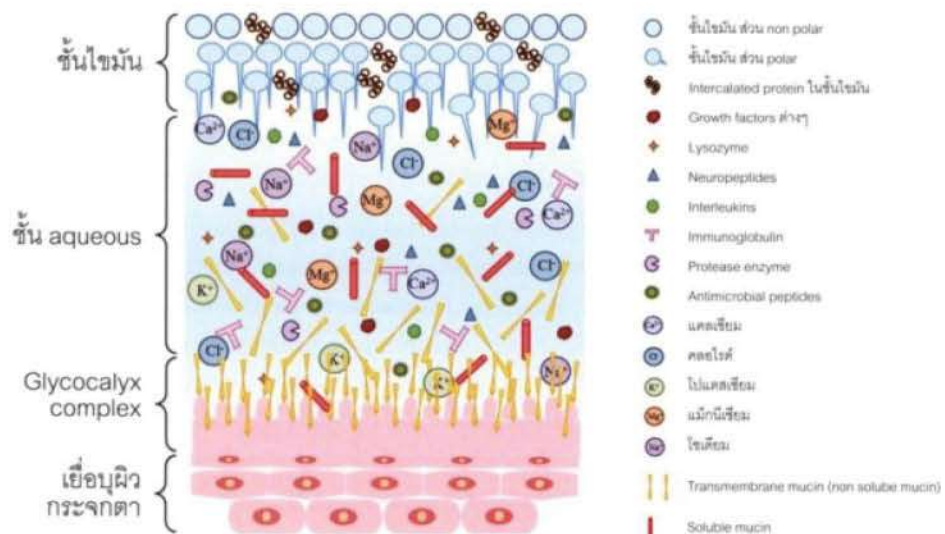


ไม่มี "น้ำตา" หยดใด ที่ไหลออกมา โดยไม่มีเหตุผล

การสื่อสารของมนุษย์เรานั้นมีรูปแบบที่หลากหลาย ทั้งการใช้ภาษาในการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นในด้านการพูดหรืออักษร แต่การสื่อสารแบบอวจนภาษาคือไม่ใช้คำพูดหรือตัวอักษรในการสื่อสารก็เป็นอีกการสื่อสารหนึ่งที่บางครั้งการสื่อสารชนิดนี้ก็สะท้อนความรู้สึกของคนๆ นั้นได้มากกว่าคำพูด การสื่อสารเหล่านี้ได้แก่ลักษณะท่าทาง สีหน้า อากัปกิริยา รวมไปถึง "น้ำตา" หยดน้ำเล็กๆ จากดวงตา ที่แทนความหมายนับพันที่บางครั้งไม่อาจบรรยายได้ด้วยคำพูด

หลายๆ คนคงเคยได้ยินคำว่าอยู่ๆ น้ำตาก็ไหลออกมา หรือ อยู่ดีๆ ก็อยากร้องไห้ น้ำใสๆ ก็รินออกมา โดยไม่มีเหตุผล แต่ที่จริงเหตุผลนั้น มันคงซ่อนอยู่ในตัว หรือ เหตุผล นั้นก็คงอธิบายไม่ได้ด้วยคำพูดนั่นเอง

อย่างไรก็ตามน้ำตาก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับดวงตา และคุณภาพการมองเห็นของเราเป็นอย่างยิ่ง เพราะน้ำตาช่วยสร้างความสมดุล, ความราบเรียบและความชุ่มชื้นของพื้นผิวตา (ocular surface) ทำให้เราสบายตาและมีส่วนช่วยในการมองเห็นที่ดี โดยในสภาวะปกติ น้ำตาจะมีความเป็นกลาง pH 7.0-7.4 โดยเคลือบผิวตาที่มีความหนาประมาณ 40 ไมครอน¹



รูปภาพแสดงองค์ประกอบของน้ำตา

น้ำตามีองค์ประกอบ 3 ชั้น ในสมัยก่อนเข้าใจว่าทั้ง 3 ชั้นแยกกันโดยอิสระแต่ปัจจุบันพบว่าแต่ละชั้นมีการผสมผสานกัน ดังรูป²

1. ชั้นเมือก (Mucin layer) ประกอบด้วยสารประกอบไกลโคโปรตีน (glycoprotein)

2. ชั้นน้ำ (Aqueous layer) เป็นส่วนที่มีน้ำ ออกซิเจน เกลือแร่ และโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบประมาณ 500 ชนิด³

3. ชั้นไขมัน (Lipid layer) ประกอบด้วยไขมัน 2 ชั้น คือไขมันชนิดชอบน้ำ และไม่ชอบน้ำ

เหตุผลที่ดวงตาเราต้องมีน้ำตาเพราะน้ำตามีหน้าที่มากมายดังนี้

1. ช่วยในการมองเห็น ทำให้ภาพที่เห็นชัดเจน
2. ลดการระคายเคือง และลดแรงกระแทกที่เกิดขึ้นระหว่างการกระพริบตา ทำให้สบายตา
3. ลดและป้องกันการอักเสบจากสารอักเสบต่างๆ
4. ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์บุผิวกระจกตา ทำให้การหายของแผลเร็วขึ้น

จะเห็นว่าน้ำตาไม่ใช่เป็นเพียงอวจนภาษา ที่สื่ออารมณ์ แต่ น้ำตาทุกหยดยังมีความสำคัญกับคนเรา ดังที่ได้กล่าวข้างต้น หากเกิดโรคที่ทำให้การผลิตของน้ำตาน้อยลง หรือสภาวะบางประการที่ทำให้องค์ประกอบของน้ำตาสูญเสียความสมดุลทำให้น้ำตาระเหยรวดเร็ว เช่นเปลือกตาผิดปกติ ต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตัน การใส่คอนแทคเลนส์ โรคภูมิแพ้เปลือกตา การใช้ยาหยอดตาบางชนิด หรือยาเกินบางชนิด ปัจจัยที่กล่าวข้างต้นจะทำให้เกิดสภาวะที่เรียกว่า ตาแห้ง (dry eye) ซึ่งจะทำให้เกิด อาการเคืองตา ภาวะรู้สึกไม่สบายตา ตาแดง หรือ ตามัวได้

เมื่อน้ำตามีความสำคัญกับเราถึงเพียงนี้ จึงมีการสังเคราะห์ น้ำตาเทียม ขึ้นมาเพื่อใช้ในการรักษาโรค หรือสภาวะต่าง ๆ มากมาย มีทั้งชนิดที่ผสมสารกันเสีย ไม่ผสมสารกันเสีย และกระตุ้นให้เกิดการสร้างน้ำตาจำเป็นต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม ซึ่งผู้เขียนจะกล่าวในครั้งถัดไป

ถึงแม้ว่าน้ำตา ที่หลั่งออกมา นั้นมันจะมีเหตุผลเล็กๆ ที่ไม่อาจแสดงเป็นคำพูดได้ แต่อย่างน้อยเรารู้ว่าน้ำตานันมันมีเหตุผลในการหลั่งออกมาเพื่อดวงตาของเรา และเพื่อให้เราได้เห็นในสิ่งสวยงามที่อาจจะกำลังเข้ามาในชีวิตของเราในอีกไม่นาน



Reference

1. Lemp A,Beuerman RW.Tear film,In:Krachmer JH,Mannis MJ,edeters,Cornea.3rded.Elsevier;2011
2. ภิญโญตา (ประภาสวัต) ดันชวนิตย์.2559.Dry eye and ocular surface disease. พิมพ์ครั้งที่ 1 : สำนักพิมพ์ศิริราช. กรุงเทพฯ
3. de Souza GA,Godoy LM,Mamm M Identification of 491 proteins in the tear fluid proteome reveals a large number of protease and protease inhibitors.Geno,me Biology 2006;7:R2.

@MOHPHON
NURSE

ศูนย์การเรียนรู้ องค์กรพยาบาล Nursing Organization Learning Center

ศูนย์การเรียนรู้องค์กรพยาบาล... ร่วมสร้างมาตรฐานการพยาบาล ในการดูแลผู้ป่วย



กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล โรงพยาบาลชุมพร
เขตอุดมศักดิ์ ได้จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ขึ้น เมื่อวันที่
1 ตุลาคม 2563 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาสมรรถนะ
พยาบาลประจำการ ในการดูแลผู้ป่วยให้มีคุณภาพมาก
ที่สุด มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งปันความรู้ จากรุ่นพี่สู่รุ่น
น้อง โดยนำปัญหาหรือความเสี่ยงจากการทำงานที่เกิดขึ้น
อยู่เป็นประจำ มาร่วมกันดำเนินการแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้น
มีการจัดหัวข้อเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน เน้นการมีอิสระในการ
เรียนรู้ การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และเน้นสัมพันธภาพที่
ดีในการเรียนรู้ โดยจัดกลุ่มให้มีการเรียนรู้เป็นกลุ่มเล็กๆ
เพื่อให้ผู้เรียนทุกคน กล้าแสดงความคิดเห็นกล้าซักถาม

ในองค์กรพยาบาลจะมีพยาบาลที่มีบทบาทแตกต่างกัน มีความรู้ความสามารถแตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่
เหมือนกันคือ ต้องการที่จะช่วยเหลือและดูแลผู้ป่วยให้ได้
มาตรฐาน มีคุณภาพ ดังนั้น ศูนย์การเรียนรู้องค์กร
พยาบาล จึงจัดให้พยาบาลรุ่นพี่ที่มีความสามารถและ
ประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยด้านต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วม
ในการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติพยาบาลรุ่นน้อง ให้มีความ
สามารถในการดูแลผู้ป่วย อีกทั้งร่วมกันสร้างจิตสำนึกและ
จริยธรรมทางการพยาบาลในการดูแลผู้ป่วย ตามบทบาท
หน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย



ในการดูแลรักษาผู้ป่วยให้หายจากโรค เป็นหน้าที่ของ
 สหวิชาชีพทุกคน ซึ่งพยาบาลก็ถือเป็นผู้ที่มีหน้าที่หลัก
 ที่สำคัญเนื่องจากต้องดูแลและอยู่กับผู้ป่วยตลอด
 24 ชั่วโมง การเป็นพยาบาลที่ดี ต้องเป็นผู้มีความรู้ความ
 สามารถ ด้านจริยธรรมและด้านทักษะในการปฏิบัติการ
 พยาบาล โดยใช้แนวคิด ทฤษฎีการพยาบาล กระบวนการ
 พยาบาล และศาสตร์สาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง ด้วยการนำ
 สิ่งเหล่านี้มาใช้ในการทำงาน สิ่งที่สำคัญ ในความเป็น
 พยาบาล ต้องไม่ลืมหน้าที่หลักของพยาบาล 7 ข้อ
 ที่เรียกว่า 7 Aspects of Care ดังนี้

1. การประเมินผู้ป่วย / ผู้ใช้บริการ (Assessment)

2. การจัดการอาการรบกวน
 (Symptom Distress Management)

3. การดูแลความปลอดภัย
 (Provision for Patient Safety)

4. การป้องกันภาวะแทรกซ้อน
 (Prevention of Complication)

5. การให้การดูแลต่อเนื่อง (Continuing of Care)

6. การสนับสนุนการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วย
 และครอบครัว (Facilitation of Patient and
 Family self care)

7. การสร้างความพึงพอใจแก่ผู้ป่วยและผู้ใช้บริการ
 (Enhancement of Patient Satisfaction)



ความดี..มีไว้ให้ทำ
 ขอเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนร่วม
 วิชาชีพพยาบาล..ทุกคน



หนูขาด...มีเรื่องแล้ว

ภญ. อมาวดี วชิรศิริ
โรงพยาบาลชุมพรพรังตรอุดมศักดิ์



ตอน โรคพิษสุนัขบ้า



โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำเป็นโรคที่ติดต่อจากสัตว์สู่คน โดยการสัมผัสกับน้ำลายจากการถูกกัด ข่วนหรือเลียบริเวณที่มีบาดแผลรอยถลอก หรือเลียถูกบริเวณเยื่อตาหรือปาก เป็นต้น นอกจากนี้การฆ่าและซากสัตว์หรือรับประทานผลิตภัณฑ์ดิบจากสัตว์ที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าก็สามารถติดโรคได้ ผู้ที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าจะเสียชีวิตเกือบทุกราย เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้ในการรักษา แต่เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน

อาการของโรคพิษสุนัขบ้าในคนเป็นอย่างไร

ระยะเริ่มต้น

ผู้ป่วยจะมีอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เช่น ไข้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามตัว หนาวสั่น คลื่นไส้อาเจียน ภาวะกระหายนอนไม่หลับ ในบางรายอาจมีอาการ เจ็บคล้ายเข็มทิ่ม หรือคันอย่างมากบริเวณที่ถูกกัด ซึ่งเป็นลักษณะที่จำเพาะของโรคระยะนี้มีเวลาประมาณ 2-10 วัน

ระยะที่มีอาการทางสมอง

ผู้ป่วยจะมีอาการสับสน วุ่นวาย กระสับกระส่าย อยู่ไม่นิ่ง กลืนลำบาก รวมถึงกลัวน้ำ อาการจะเป็นมากขึ้นหากมีเสียงดัง หรือถูกสัมผัสเนื้อตัว จากนั้นผู้ป่วยอาจมีอาการชักและเป็นอัมพาต ระยะนี้มีอาการประมาณ 2-7 วัน

ระยะท้าย

ผู้ป่วยอาจมีภาวะหายใจล้มเหลว หัวใจหยุดเต้น โคม่า และเสียชีวิตในเวลาอันสั้น



ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อถูกสัตว์กัด

- ใช้น้ำล้างแผลให้เร็วที่สุดด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆครั้งนานอย่างน้อย 15 นาที แล้วเช็ดแผลให้แห้ง ใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น Povidone iodine หรือ Hibitane in water ถ้าไม่มีให้ใช้ 70% Alcohol
- จดจำลักษณะและสังเกตอาการสัตว์ที่กัด รวมทั้งสืบทายเจ้าของ เพื่อสอบถามประวัติการฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้า และสังเกตอาการสัตว์ที่กัดเป็นเวลา 10 วัน ถ้าสัตว์ไม่มีอาการผิดปกติอาจไม่ใช้โรคพิษสุนัขบ้า แต่ถ้าสุนัขตายให้นำซากมาตรวจ
- ไปพบแพทย์ทันทีพร้อมนำสมุดวัคซีนหรือประวัติการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าและบาดทะยักไปด้วย เพื่อรับการป้องกันรักษาที่ถูกต้อง ถ้ามีความเสี่ยงต่อโรคพิษสุนัขบ้า เช่น ถูกกัดหรือข่วน แพทย์จะพิจารณาฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า รวมถึงวัคซีนป้องกันบาดทะยัก และยาฆ่าเชื้อ นอกจากนี้กรณีที่มีโอกาสติดโรคพิษสุนัขบ้าสูง แพทย์อาจพิจารณาให้ภูมิโกลบูลินซึ่งมีภูมิต้านทานโรคพิษสุนัขบ้าร่วมด้วย โดยวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าจะฉีดประมาณ 3-5 ครั้ง เป็นวัคซีนที่มีความปลอดภัยสูง สามารถฉีดได้ทุกราย รวมทั้งในเด็กและสตรีมีครรภ์ วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ามีประสิทธิภาพสูงหากไปรับการฉีดตรงตามแพทย์นัดทุกครั้ง

ผู้ป่วยมาฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าไม่ตรงตามนัด ต้องเริ่มฉีดวัคซีนใหม่หรือไม่

- โดยทั่วไปสามารถฉีดวัคซีนต่อไปได้ ไม่จำเป็นต้องเริ่มฉีดใหม่ โดยนับต่อจากเข็มสุดท้ายที่ผู้ป่วยควรได้รับ และคงระยะห่างของแต่ละเข็มที่เหลือดังเดิม ไม่มีความจำเป็นต้องเริ่มต้นวัคซีนใหม่ทั้งหมด ไม่ว่าผู้ป่วยจะมาล่าช้าไปนานเท่าใด เช่น ผู้ป่วยได้รับวัคซีนสูตรห้าเข็ม ซึ่งต้องฉีดวัคซีนในวันที่ 0, 3, 7, 14 และ 28 ผู้ป่วยได้รับวัคซีน 2 ครั้งแรกในวันที่ 0 และ 3 หลังจากนั้น ผู้ป่วยไม่ได้มารับวัคซีนครั้งที่ 3 ในวันที่ 7 ตามกำหนด แต่กลับมารับวัคซีนในวันที่ 10 กรณีนี้ ให้ฉีดวัคซีนครั้งที่ 3 ต่อในวันที่ผู้ป่วยกลับมารับวัคซีน จากตัวอย่างนี้ คือ ฉีดต่อในวันที่ 10 และทำนัดวัคซีนครั้งที่ 4 และ 5 ใหม่ โดยระยะห่างของการฉีดวัคซีนระหว่างเข็มที่ 3 กับเข็มที่ 4 เท่ากับ 7 วัน และระหว่างเข็มที่ 4 กับเข็มที่ 5 เท่ากับ 14 วัน ดังนั้นจึงทำนัดผู้ป่วยรายนี้ใหม่ โดยนัดฉีดวัคซีนครั้งที่ 4 จะนับจากวันที่ 10 ไปอีก 7 วัน คือ วันที่ 17 และการฉีดวัคซีนครั้งที่ 5 จะนับจากวันที่ 17 ไปอีก 14 วัน คือวันที่ 31 เป็นต้น



เราจะป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าได้อย่างไร

- พาสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าตามกำหนดทุกปี
- ไม่ปล่อยให้สัตว์เลี้ยงไปในที่สาธารณะ
- หลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกสัตว์กัด



อ้างอิงข้อมูลจาก : สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย, ความรู้โรคพิษสุนัขบ้าสำหรับประชาชน, Available from <https://www.pidst.or.th/A740.html>
 สถานเสาวภา สภากาชาด, แนวทางการดูแลรักษาผู้สัมผัสโรคพิษสุนัขบ้า พ.ศ. 2561, Available from <http://www.lpnh.go.th/newip/wp-content/uploads/2013/10/Rabies-book-2018-4-09-2018-ok.pdf>
 ที่มาภาพ : ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารและประชาสัมพันธ์ กรมแพทยทหารบก

สำหรับฉันนี่ หนูจะต้องเอาไปก่อน พวกมันมันหนัก
 กับความรู้เรื่องเขาและการใช้กันอย่างสมเหตุผล ต้องความปลอดภัย
 จากกลุ่มงานเวชสังคม รพ.จุฬารัตนอุดมศึกษา



สนุก... Fun

ข้อปฏิบัติและคำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปาก



ในระหว่างการ **จัดฟัน**

การ ดูแลรักษาสุขภาพช่องปากและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการดูแลรักษาเครื่องมือเป็นสิ่งสำคัญ ในระหว่างที่ได้รับการรักษาทางทันตกรรมจัดฟัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีในการรักษา ป้องกันผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เช่น ฟันผุ เหงือกอักเสบ เครื่องมือจัดฟันหลุดซึ่งจะทำให้การรักษาช้าลง ฯลฯ

ข้อปฏิบัติและคำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปาก

- 1.** หลีกเลี่ยงการเคี้ยวอาหารที่มีลักษณะแข็งและเหนียว เช่น กระดุกอ่อน ก้อนน้ำแข็ง ถั่วคั่ว เนื่องจากจะทำให้เครื่องมือจัดฟันหลุดได้ ห้ามใช้ฟันหน้ากัดอาหาร ควรตัดเป็นชิ้นๆ ก่อนรับประทาน
- 2.** หากมีแผลเกิดขึ้นที่ระพุ้งแก้มจากการระคายเคืองของเครื่องมือ ให้ใช้ขี้ผึ้งสำหรับการจัดฟัน หรือสำลีก้อนเล็กๆ ปิดทับบริเวณที่แหลมคม
- 3.** แปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง เพื่อลดการเกิดฟันผุในระหว่างการจัดฟัน
- 4.** ควรพบทันตแพทย์เพื่ออุดหินปูน ทำความสะอาดฟันและตรวจฟันผุทุก 6 เดือน



การแปรงฟันในระหว่างการจัดฟัน

1. วางขนแปรงบริเวณขอบเหงือก ทำมุม 45 องศากับตัวฟัน โดยหันปลายขนแปรงชี้ไปทางด้านเหงือก แล้วขยับขนแปรงไปมาบริเวณเดิม 8-10 ครั้ง แล้วปิดออกไปทางด้านบดเคี้ยวของฟัน



2. ทำความสะอาดแบร็กเก็ตทั้งด้านบนและด้านล่างของแบร็กเก็ต



3. แปรงด้านในฟันทุกซี่รวมทั้งด้านบน เคี้ยวและลิ้น



แปรงซอกฟัน

4. มีขนาดเล็ก สามารถช่วยทำความสะอาดบริเวณซอกฟันได้ โดยถูรอบๆแบร็กเก็ตได้ตลอดจัดฟัน



ไหมขัดฟัน

สอดไหมขัดฟันใต้ลวดและซอกฟัน อาจใช้ floss threader ช่วยร้อยไหมผ่านใต้ลวดจัดฟัน ฟันไหมขัดฟันที่บริเวณปลายนิ้วกลาง แล้วใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้งเป็นตัวควบคุม โอบไหมขัดฟันรอบตัวฟันแล้วถูไปมาทั้งด้านหน้าและด้านหลังของฟัน ควรใช้ไหมขัดฟันให้ครบทุกซี่



อ้างอิงข้อมูลจาก :

- Thai association of orthodontist
- กรพินทร์ มหาทุมะพันธ์(2015). Orthodontic care during treatment. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ขอแสดงความยินดีกับ



ศูนย์แพทยศาสตรศึกษา โรงพยาบาลจุฬารัตน ๑๓๕



บัณฑิตแพทย์ รุ่นที่ 12

รศีกษาชั้นคลินิก

มศักดิ์ ปีการศึกษา 2563



6 โรคที่มากับอากาศร้อน รู้ไว้จะได้ป้องกันอย่างถูกวิธี

สวัสดีท่านผู้อ่านวารสารร้อยเรื่องเล่า...ลูกหมอมพร ฉบับที่ 15 ฉบับเดือนสงกรานต์ สำหรับเดือนเมษายน เชื่อว่าทุกคน คงรู้สึกถึงอากาศร้อนระอุในช่วงนี้กันแล้วอย่างแน่นอน เป็นสัญญาณที่บอกได้ชัดเจนเลยว่าฤดูร้อนได้เริ่มขึ้นแล้ว แต่เห็นร้อนๆ แบบนี้ คงไม่ใช่เพียงแค่อากาศที่ร้อนขึ้นแน่ๆ เพราะอากาศที่ร้อนขึ้นก็มีผลกระทบต่อให้เกิดความแห้งแล้งนั่นเอง ซึ่งอากาศแบบนี้เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคอย่างมาก โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรีย จึงส่งผลให้ซิมเมอร์นี้เราต้องเพิ่มความระมัดระวังในการใช้ชีวิตกันมากขึ้นแล้ว นั่นก็เพราะมีโรคที่มักจะแอบแฝงมากับหน้าร้อนนั่นเอง มาดูกันดีกว่าว่ามีโรคอะไรบ้างที่เราต้องระวัง



1 โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว พยาธิ ทำให้มีการถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นมูกเลือด โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันเป็นโรคที่พบบ่อยโดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีสุขอนามัยไม่ดีหรือเรียกว่าไม่สะอาดนั่นเอง ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้จะถ่ายอุจจาระเหลวหรือถ่ายอุจจาระเป็นน้ำผู้ป่วยส่วนใหญ่อารมณ์ไม่รุนแรงและมักหายได้เอง ส่วนใหญ่แล้วจะพบในช่วงหน้าร้อนเพราะอากาศร้อนจะทำให้อาหารและน้ำดื่มเสียง่ายและทำให้เกิดเชื้อแบคทีเรีย ที่เป็นต้นเหตุของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันนั่นเอง



2 โรคอาหารเป็นพิษ ติดต่อกับการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ มักพบในอาหารปรุงสุกๆ ดิบๆ ซึ่งมีอยู่ทั้งในเนื้อสัตว์ ไข่ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล นมที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ หรืออาหารที่ปรุงทิ้งไว้เป็นเวลานาน ซึ่งคนที่ได้รับเชื้อเข้าไปมักมีไข้ ปวดท้อง ซึ่งเชื้อที่ได้รับสามารถทำให้เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้ได้ จึงทำให้มีอาการปวดท้อง ปวดเมื่อย คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วงด้วย หรือการติดเชื้อจากอวัยวะอื่นเช่น จักจี้-คุดคุด น้ำดี หิวใจ ปอด ไต เยื่อหุ้มสมอง ไปจนถึงโลหิตเป็นพิษ ซึ่งหากเกิดในทารก เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ จะมีโอกาสทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้



3 โรคบิด เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรืออะมีบา ซึ่งสามารถติดต่อได้ผ่านการรับประทานอาหาร ผักดิบ รวมถึงน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคด้วยนะค่ะ หากติดเชื้อก็มักจะไม่มีไข้ ปวดท้องแบบปวดเบ่ง ถ่ายอุจจาระบ่อย และอาจทำให้อุจจาระมีมูกหรือมูกปนเลือดได้อีกด้วย



4 อหิวาตกโรค เกิดจากเชื้ออหิวาตกโรค ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียที่ติดต่อกับอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่ ซึ่งหากติดเชื้อโรคนี้จะทำให้เราถ่ายอุจจาระเป็นน้ำคราวละมๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง และมีอาการชาตน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว เช่น กระหายน้ำ อ่อนเพลีย บิสาหวานน้อย ชีพจรเต้นเร็ว ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะช็อก หมดสติจากการเสียน้ำ ในบางรายที่มีอาการรุนแรงมากๆ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้เช่นกัน



5 ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย อีกหนึ่งโรคที่สามารถติดต่อกับอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่นกัน ซึ่งเจ้าโรคไข้ไทฟอยด์นี้จะทำให้ผู้ป่วยมีไข้ ปวดหัว ปวดเมื่อย เบื่ออาหาร และอาจท้องผูกหรือท้องเสียได้ นอกจากนี้เชื้ออาจปนออกมากับอุจจาระและบิสาหวานเป็นครั้งคราวได้ด้วย ทำให้เราเป็นพาหะนำโรคได้



6 โรคพิษสุนัขบ้า หรือ โรคกลัวน้ำ ส่วนใหญ่มักเกิดจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่เป็นพาหะนำโรคมาสู่เรา ซึ่งมักจะพบเชื้อจากสุนัขและแมว โดยสามารถติดต่อได้จากการโดนกัด หรือถูกเลียบริเวณที่มีแผลลอก หรือแม้แต่ น้ำลาย สัตว์ที่มีเชื้อเข้าตา ปาก จมูก อีกด้วย ซึ่งหากถูกกัดให้รีบล้างแผลด้วยสบู่หรือน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง แล้วรีบไปพบแพทย์ เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันและต้องแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบเพื่อเข้าควบคุมโรคในพื้นที่ทันที ได้ภายใน 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

จะเห็นได้ว่าเกือบทั้ง 6 โรคที่ต้องระวังในซิมเมอร์นี้ ส่วนใหญ่จะเป็นโรคติดต่อที่สามารถติดต่อผ่านการรับประทานอาหารและน้ำดื่มทั้งนั้นเลย ยิ่งพื้นที่ที่ขาดแคลนน้ำดื่มที่ใช้ที่สะอาดแล้ว ยิ่งมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการระบาดของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ จึงขอเตือนให้ระวังความสะอาดของอาหารและน้ำดื่มเป็นพิเศษเลย

ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงโรคต่างๆ ในหน้าร้อนนี้ ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารที่บูดเน่าวันต่อวัน หากยังไม่กินก็ต้องเก็บในตู้เย็นหรืออุ่นให้ร้อนก่อนกิน ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม และสุดท้ายคือการดื่มน้ำที่สะอาดนั่นเอง เช่น น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. หรือน้ำดื่มสุก เป็นต้น

อัลตราซาวด์ 4 มิติ

กับงานทางรังสีวินิจฉัย

เรียบเรียงโดย : นายโกศล อยู่พรหม
นักรังสีการแพทย์ กลุ่มงานรังสีวิทยา

ที่มา : http://theworldmedicalcenter.com/th/new_site/health_article/detail.

อัลตราซาวด์ 4 มิติ (Ultrasound 4 D)

อัลตราซาวด์ สมัยใหม่นั้น เครื่องจะเก็บสะสมปริมาณของเสียงที่สะท้อนออกมาจากหัวตรวจในแบบดิจิทัล และแสดงผลออกมาเป็นภาพ 3 มิติ ซึ่งมีความลึกของภาพ ทำให้ภาพของการเคลื่อนไหวเหมือนจริงมากยิ่งขึ้นและยิ่งไปกว่านั้นเครื่องตรวจ อัลตราซาวด์ 4 มิติ ยังสามารถเก็บภาพ 3 มิติแต่ละภาพไว้แล้วนำมาแสดงผลเรียงต่อกันกลายเป็นภาพเคลื่อนไหวเสมือนเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จึงเรียกภาพที่เห็นนี้ว่า Real time ด้วยเทคโนโลยี อัลตราซาวด์ 4 มิติ นี้จึงช่วยให้เราสามารถศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของทารกในครรภ์ได้อย่างชัดเจน

ข้อดีของการตรวจอัลตราซาวด์ 4 มิติ

- ระยะเวลาในการตรวจครรภ์สั้นลง เนื่องจากสามารถมองเห็นร่างกายของทารกและอวัยวะต่างๆ ได้จากภาพที่เก็บไว้ในคอมพิวเตอร์
- อวัยวะภายนอกของทารกในครรภ์สามารถมองเห็นได้ชัดเจนกว่าการตรวจด้วย อัลตราซาวด์ 2 มิติ เช่น ใบหน้า แขน ขา นิ้วมือ
- พฤติกรรมต่างๆ ของทารกในครรภ์สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ซึ่งการตรวจด้วย อัลตราซาวด์ 2 มิติ อาจมองเห็นได้ยาก หรือไม่อาจมองเห็นได้ ยกตัวอย่าง เช่น สามารถมองเห็นการกำลิ้นหาว ดูคิ้ว ยิ้ม กลืนน้ำคร่ำ กระพริบตา หรือขยับนิ้วมือ
- ความผูกพันในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูกเริ่มก่อตัวขึ้นตั้งแต่การกยังอยู่ในครรภ์

อัลตราซาวด์ 4 มิติ ตรวจอะไรได้บ้าง

- การตรวจอัลตราซาวด์ 4 มิติ แพทย์จะทำการประเมินว่าทารกมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการในครรภ์เหมาะสม ซึ่งรวมถึงตำแหน่งทารก สายสะดือ และปริมาณน้ำคร่ำที่อยู่รอบทารก
- โครงสร้างกะโหลกศีรษะและสมองทารก
 - หัวใจ และการไหลเวียนเลือดของทารก
 - กระดูกสันหลัง กระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะ และไต
 - แขน ขา มือ เท้า และนิ้ว
 - ใบหน้า และอวัยวะต่างๆ บนใบหน้าของ ทารก
 - เพศของทารก (หากต้องการให้แจ้งให้ทราบ) อัลตราซาวด์ ดูเพศ
 - อัตราการเจริญเติบโตของทารก ขนาดรอบศีรษะ ความยาว และน้ำหนัก

อายุครรภ์ที่เหมาะสมในการตรวจอัลตราซาวด์ 4 มิติ

ทุกช่วงของอายุครรภ์สามารถทำการตรวจด้วยอัลตราซาวด์ 4 มิติได้ แต่ภาพที่ได้ในแต่ละช่วงอายุครรภ์จะแตกต่างกันในช่วงอายุครรภ์น้อยๆ จะช่วยให้สามารถมองเห็นภาพของทารกทั้งร่างกาย ในขณะที่การตรวจในช่วงที่อายุครรภ์มากจะช่วยให้มองเห็นรายละเอียดต่างๆ ของร่างกายของทารกได้มากขึ้น เนื่องจากมีการพัฒนาอวัยวะต่างๆ ของร่างกายไปมาก หากอายุครรภ์มากกว่า 20 สัปดาห์ จะเห็นใบหน้าไม่ชัดเจนเนื่องจากการกกลับศีรษะลงและเริ่มเข้าสู่ช่องเชิงกรานแล้ว อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะอยู่ในช่วงอายุครรภ์น้อยกว่า 20 สัปดาห์ แต่ถ้าทารกในครรภ์อยู่ในท่าหันหลังให้ตลอดระยะเวลาการตรวจก็อาจไม่สามารถมองเห็นใบหน้าชัดเจนได้เช่นกัน จึงขอแนะนำให้เข้ามาตรวจตั้งแต่อายุครรภ์น้อยๆ ไม่เกิน 20 สัปดาห์ จะดีที่สุด

เอกสารอ้างอิง

1. http://theworldmedicalcenter.com/th/new_site/health_article/detail.
2. http://www.krabinakharin.co.th/medical_technology/4d_ultrasound/?lang=th.

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ โรคไบโพลาร์

หรือ โรคอารมณ์สองขั้ว

บทความโดย : พญ.กรรณนิการ์ นางสุบิน (จิตแพทย์)

โรคไบโพลาร์ หรือโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว เป็นโรคที่หลายคนเคยได้ยิน แต่มักมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาการของโรคนี้อาจคนที่ป่วยเป็นโรคนี้คือคนที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับอารมณ์หรือเป็นคนเจ้าอารมณ์ แต่ในความเป็นจริงแล้วโรคไบโพลาร์เป็นโรคทางด้านอารมณ์ชนิดหนึ่ง ที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทและการทำงานของสมอง ส่งผลให้มีความผิดปกติของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม เป็นโรคที่สามารถรักษาได้ด้วยยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาแนะนำโดยจิตแพทย์

อาการคือ บางช่วงจะมีอารมณ์ซึมเศร้า และอาการอื่นๆ ของโรคซึมเศร้า (ซึมเศร้า) และบางช่วงจะมีอารมณ์หงุดหงิดผิดปกติ อารมณ์ดีผิดปกติ (ใจดี) สำหรับ

- พูดเยอะผิดปกติ พูดไม่ปะติดปะต่อ พูดเร็วเสียงดัง
- มีความมั่นใจผิดปกติ บางรายมีความคิดว่าตนเป็นผู้ยิ่งใหญ่
- นอนน้อย ไม่ต้องการการนอนพักผ่อน
- ความคิดแล่นเร็ว มีแผนหรือโครงการหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน

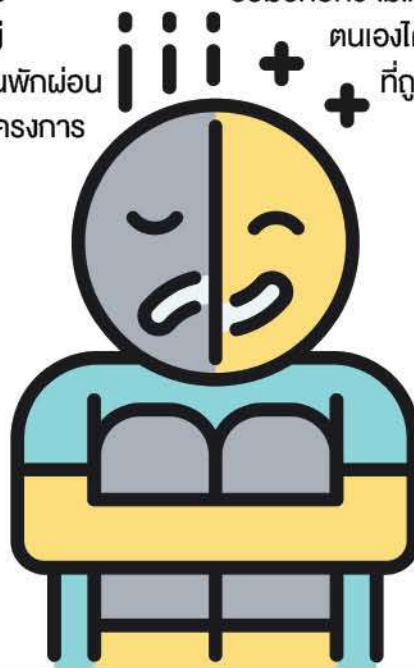
- มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการยับยั้งชั่งใจ
- ใช้เงินเยอะ แจกจ่ายเงิน
- มีกิจกรรมที่เสี่ยง หรือทำให้สูญเสีย
- บางรายมีอาการประสาทหลอนร่วมด้วย เช่น หูแว่ว หลงผิด

ผู้ป่วยจะมีอาการของขั้วซึมเศร้าสลับกับขั้วmania ในช่วงระยะเวลาที่ไม่แน่นอน ผู้ป่วยบางรายอาจจะมีอาการแต่ขั้วmaniaอย่างเดียวก็ได้

จะเห็นได้ว่าโรคไบโพลาร์เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง อาจมีปัจจัยความเครียดและสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้น ไม่ได้เกิดจากลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมดั้งเดิมของคนนั้นๆ ดังนั้นหากพบคนใกล้ตัวที่มีอาการของโรคไบโพลาร์ ควรแนะนำให้มาพบจิตแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยและรักษา

การรักษาประกอบด้วย การให้ยาปรับสารสื่อประสาทที่ผิดปกติเป็นหลัก ร่วมกับการพูดคุย ให้คำแนะนำเพื่อรับมือกับความเครียด การให้ฝึกสังเกตอารมณ์ของ

ตนเองได้ทันทั้งที่ และการให้ความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคแก่ผู้ป่วยและญาติ



สิว โรคผิวหนัง

สิว สิวเสียดยรอยด์

บทความโดย : แพทย์หญิงสุทธิพร ไกรมาก



สิวเสียดยรอยด์ เป็นชื่อที่ใช้เรียกผื่นผิวหนังชนิดหนึ่งที่มีลักษณะผื่นคล้ายกับตุ่มสิว

ซึ่งสิวเสียดยรอยด์ จะพบได้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากินเสียดยรอยด์ หรือใช้ยาทาเสียดยรอยด์ เป็นระยะเวลานาน หรืออาจพบได้ในผู้ป่วยที่ไวต่อเสียดยรอยด์ ซึ่งจะเกิดผื่นขึ้นได้ถึงแม้ว่าจะใช้ยาทาเสียดยรอยด์ เพียง 1-2 ครั้งก็ตาม โดยเฉพาะในผู้ป่วยกลุ่มที่เป็นวัยรุ่น ซึ่งจะพบได้บ่อย

สิวเสียดยรอยด์ จะมีลักษณะเป็นตุ่มเม็ดแดงๆ ไม่คัน บริเวณใบหน้า คอ หน้าอก หลังและต้นแขน ลักษณะผื่นจะแตกต่างจากสิวปกติ คือ ตุ่มแดงจะมีลักษณะรูปร่างกลมมน และมีขนาดใกล้เคียงกันทั้งหมด ถ้าบีบตุ่มแดงเหล่านี้ก็จะไม่พบว่ามีไขมันออกมา การรักษาสิวเสียดยรอยด์กรณีมีอาการไม่รุนแรง ถ้าหยุดใช้ยาเสียดยรอยด์ อาการจะค่อยๆดีขึ้น แต่กรณีที่เป็นมากและอาการรุนแรง แนะนำให้พบแพทย์ เพื่อใช้ยารับประทานที่เหมาะสมต่อไป



ภาพผู้ป่วย : OPD ผิวหนัง โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์

Kinesio Tape

เทคนิคการรักษาที่กำลังมาแรง

เรียบเรียงโดย : กท.ธนภรณ์ ศรีศักดิ์ (นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ)

หลายๆท่านคงเคยเห็นนักกีฬาหลายคนติดเทปตามตัวในแมตช์สำคัญต่างๆ ซึ่งจริงๆแล้วเทปสีๆ นั้น ไม่ใช่แฟชั่นนะคะ แต่เป็นเทปที่ติดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ และลดอาการบาดเจ็บนั่นเอง

Kinesio Tape เป็นเทปยืดหยุ่นสำหรับการรักษาทางกายภาพบำบัด ประกอบด้วยเส้นใยฝ้ายที่มีคุณภาพสูง ที่ช่วยให้มีการระเหยของความชื้นร่างกาย และช่วยให้แห้งเร็วขึ้น ส่วนกาวที่ใช้ติด เป็นอะคริลิก 100% มีลายลักษณะเหมือนคลื่น เพื่อเลียนแบบลายนิ้วมือ พูด่ง่ายๆคือ ท่านจะรู้สึกเหมือนมีมือของผู้รักษา พยายามกดกล้ามเนื้อตลอดเวลาที่ตนเอง ซึ่งเทปนี้มีอายุการใช้ประมาณ 3-5 วัน สามารถทนน้ำและอากาศได้ดี



ที่มา : <https://targettapeusa.com/wp-content/uploads/2015/01/natacion-1024x614.jpg>

ประโยชน์ของ Kinesio Tape

1. สามารถช่วยพยุงเพื่อลดการทำงานของเอ็นและกล้ามเนื้อที่มีการบาดเจ็บ
2. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง
3. ช่วยลดอาการบวม และอาการอักเสบฟกช้ำ
4. ช่วยกระตุ้นกระบวนการซ่อมแซมบริเวณที่บาดเจ็บให้ทำงานได้ดีขึ้น

Kinesio tape ทำงานอย่างไร?

อธิบายง่ายๆ คือ เมื่อกล้ามเนื้ออักเสบหรือบาดเจ็บ จะเกิดช่องว่างระหว่างผิวหนังและกล้ามเนื้อ มีผลให้เกิดการคั่งของของเหลว ดังนั้นจึงสามารถสร้างความเจ็บปวดให้กับกล้ามเนื้อได้ เราจึงใช้เทปนี้ติดลงไป ทำให้เกิดรอยย่น ส่งผลให้เกิดการยกขึ้นของชั้นผิวหนัง ทำให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองหรือเลือดดีขึ้น ส่งผลให้การบวมหรืออักเสบของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังลดลง อาการปวดจะลดลง และเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว (ROM) ได้

ใครสามารถ taping ได้บ้าง?

เทปนี้สามารถใช้ในนักกีฬาและผู้ที่มีอาการบาดเจ็บทั่วไปได้ โดยใช้เทคนิคในการติดเทปแตกต่างกัน ซึ่งทิศทางของเทปต้องสอดคล้องกับลายกล้ามเนื้อ และแรงดึงของเทปที่แตกต่างกันก็ให้ผลต่างกัน ดังนั้น แนะนำให้ ติดเทปกับผู้รักษาที่มีความรู้ด้านกระดูกและกล้ามเนื้อและผ่านการอบรม Taping มาแล้ว เพื่อผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด



ที่มา : https://image.freepik.com/free-photo/nurse-will-glue-kinesio-tape-patient-s-knee_151013-15542.jpg

ขอบคุณแหล่งข้อมูล

<http://kinesiothailand.com>

Youtube : Mahidol Channel - Kinesio tape เทปแห่งการบำบัด

Facebook : เทปพยุงกล้ามเนื้อ เทปบำบัด Kinesiology tape

น้ำสมุนไพร

คิมหันตฤดู

บทความโดย...

กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โรงพยาบาลชุมชนพระนครศรีอยุธยา



น้ำจิบเลี้ยง

ส่วนผสม

- จิบเลี้ยงสำเร็จรูปน้ำหนัก ประมาณ 50-70 กรัม
- น้ำเปล่า 2 ลิตร
- หวานหวาน หรือ น้ำตาลทรายแดง (ตามชอบ)

สรรพคุณน้ำจิบเลี้ยง

ป้องกันและบรรเทาอาการร้อนใน มีอาการทางระบบทางเดินอาหาร มีแผลในปาก ปากลิ้นเปื่อย มีฝ้า ขมคอ เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง ไอ คาร์บอนฟ้าว ซึ่งอาจเกิดมาจากการขาดสภาวะขาดสมดุลอย่างเช่น นอนดึก พักผ่อนไม่พอ หรือกินของทำให้ร้อน ของทอด หรือกินน้ำน้อย มีอาการทางระบบทางเดินอาหาร

ส่วนผสม

1. ใส่เครื่องจิบเลี้ยงลงในหม้อ ตามด้วยน้ำ ต้มไฟอ่อนจนเดือด และน้ำเปลี่ยนสี ประมาณ 20 นาที ยกออกจากเตา กรองด้วยผ้าขาวบาง เอาเฉพาะน้ำ เทกลับใส่หม้อ นำขึ้นตั้งไฟ
2. ใส่หวานหวาน หรือ น้ำตาลทรายแดง คนผสมให้เข้ากัน ต้มจนเดือด ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็น ตักใส่ขวด นำเข้าแช่เย็นจนถึงเวลาดื่ม



น้ำอัญชัน

ส่วนผสม

- ดอกอัญชันสด
- น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง
- หวานหวาน หรือ น้ำตาลทรายแดง (ตามชอบ)

สรรพคุณน้ำอัญชัน

บำรุงสายตา ป้องกันอาการตาฝ้าฟาง ตาแฉะ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายและเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยสลายลิ่มเลือด

ข้อควรระวัง

ดอกอัญชันมีฤทธิ์ในการสลายลิ่มเลือด จึงไม่เหมาะกับคนที่อยู่ในภาวะโลหิตจาง และไม่ควรงินอาหารที่ย้อมสีด้วยอัญชันเป็นเวลานานๆ

ส่วนผสม

1. ล้างดอกอัญชันให้สะอาด
2. นำดอกอัญชันไปต้มกับน้ำ ประมาณ 2-3 นาที จนน้ำเดือดและเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน เติมหวานหวาน หรือ น้ำตาลทรายแดงลงไปต้มจนละลายหมด ยกออกจากเตา กรองดอกอัญชันออก
3. รอน้ำอัญชันเริ่มอุ่น ชิมรสตามชอบ เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง พร้อมดื่ม



น้ำมะตูม

ส่วนผสม

- มะตูมแห้ง 5 ชิ้น
- น้ำเปล่า 1 ลิตร
- น้ำตาลทรายแดง 50 กรัม หรือ หวานหวาน

สรรพคุณน้ำมะตูม

บำรุงสายตา ป้องกันอาการตาฝ้าฟาง ตาแฉะ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงร่างกาย แก้ก้องอืดเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงธาตุ ทำให้ขับถ่ายดี และเจริญอาหาร จิบเสมหะ แก้อาการร้อนใน

ส่วนผสม

1. นำมะตูมแห้งไปย่างไฟหรือคั่วในกระทะจนมีกลิ่นหอม เตรียมไว้
2. ใส่น้ำลงในหม้อตามด้วยมะตูมที่ย่างไฟแล้วลงไปต้มด้วยไฟกลาง จนน้ำเดือดและเริ่มเปลี่ยนสี ประมาณ 10 -15 นาที
3. ใส่น้ำตาลทรายแดงลงไปคนผสมจนละลายหมด เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนน้ำเปลี่ยนเป็นสีเข้ม ยกออกจากเตา กรองเอากากออก พักทิ้งไว้จนเย็น เทใส่แก้วพร้อมดื่ม



น้ำกระเจี๊ยบ

ส่วนผสม

- กระเจี๊ยบแดงแห้ง 1 กำมือ
- พุทราจีน 1 กำมือ
- น้ำเปล่า 1-1.5 ลิตร
- น้ำตาลทรายแดง 1/2 ถ้วย
- เกลือป่น 1 ช้อนชา

สรรพคุณน้ำกระเจี๊ยบ

ช่วยขับปัสสาวะ แก้กะหาย ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดไขมันในเลือด ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโลหิตจาง

ส่วนผสม

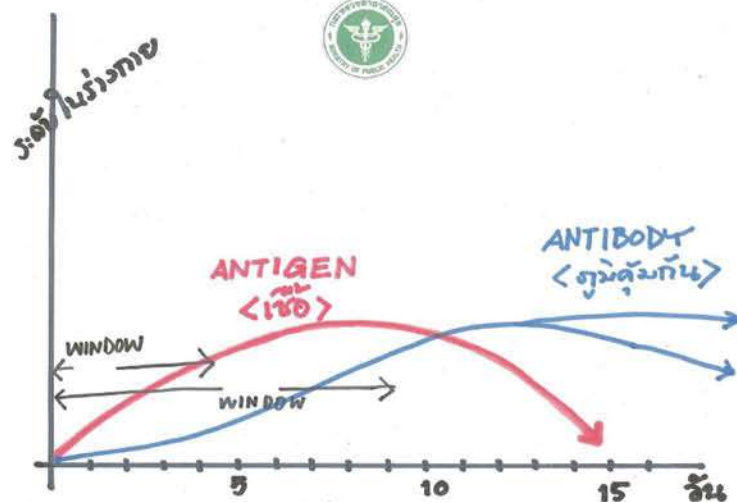
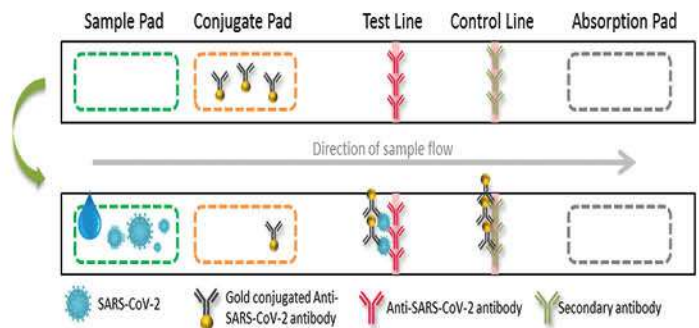
1. ล้างดอกกระเจี๊ยบแดงแห้งและพุทราจีนในน้ำสะอาด เอาเศษฝุ่นออก (อย่าแช่นานเพราะจะทำให้เสียรสชาติและคุณค่าทางอาหาร)
2. ต้มน้ำจนเดือดแล้วใส่กระเจี๊ยบกับพุทราจีนลงไปต้ม เคี่ยวจนน้ำเริ่มเปลี่ยนสีเติมเกลือป่นและน้ำตาลทรายแดงลงไป คนผสมให้ละลาย (ชิมรสตามต้องการ) ยกกรองเอากากออก พักไว้จนเย็น เทใส่แก้ว เติมน้ำแข็ง พร้อมดื่ม หรือเทเก็บใส่ขวดแช่เย็นเก็บไว้ดื่ม

การตรวจหาแอนติเจนของ เชื้อโคโรนาไวรัส 2019 (SARS-CoV-2)

บทความโดย... **ทพญ.รัตติการ์ณ อรุณ** กลุ่มงานเทคนิคการแพทย์ SW.ชุมพรพรตอุมคึกดี

ชุดตรวจแอนติเจนโรคโควิด ซึ่งแม้จะไม่แม่นยำเท่ากับ RT-PCR เมื่อแสดงผลลบ แต่ก็ให้ผลได้เร็วกว่าและราคาถูกกว่าและทำให้ผลบวกก็มักจะถูกต้องแอนติเจนเป็นส่วนของจุลชีพก่อโรคที่ร่างกายตอบสนองทางภูมิคุ้มกัน เทียบกับการตรวจด้วย RT-PCR ที่สืบหาอาร์เอ็นเอของไวรัส กับการตรวจแอนติบอดีที่ตรวจสารภูมิคุ้มกันมนุษย์ซึ่งร่างกายสร้างตอบสนองต่อไวรัส (สืบหาได้หลังจากติดโรคเป็นเวลาหลายวันหรือเป็นสัปดาห์) การตรวจแอนติเจนจะสืบหาโปรตีนที่ผิวของไวรัส ในกรณีโคโรนาไวรัสปกติจะเป็นโปรตีนที่ปรากฏเป็นเดือยที่ผิวของไวรัส และจะใช้การป้ายกวาดจุ่มเพื่อ

เก็บตัวอย่างจากช่องจมูกเป็นวิธีเดียวที่ให้ตรวจคนที่กำลังเป็นโรคนานๆ ได้ ตัวอย่างที่ได้จากจมูกของคนไข้จะใช้ป้ายรีจกระดากที่มีสารภูมิคุ้มกันที่ยึดกับแอนติเจนของไวรัส ดังนั้นแอนติเจนที่มีในตัวอย่งจะจับกับรีจกระดากแล้วแสดงผลให้เห็น โดยทำได้ภายใน 30 นาที ให้ผลในทันทีที่ตรวจ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ราคาแพงและไม่ต้องฝึกบุคลากรปัญหาสำหรับไวรัสที่ก่อโรคระบบหายใจก็คือมักไม่มีแอนติเจนในตัวอย่งเพียงพอให้ตรวจจับได้ ซึ่งเป็นจริงอย่างยิ่งสำหรับผู้โร้อาการและมีน้ำมูกไหลน้อยมาก ไม่เหมือนกับการตรวจด้วย RT-PCR ซึ่งถ่ายแบบยีนจำนวนน้อย ๆ ให้กลายเป็นจำนวนมากเพื่อให้ตรวจจับได้ การตรวจทางแอนติเจนไม่ขยายจำนวนโปรตีนของไวรัสตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก ความไวของชุดตรวจแอนติเจนอยู่ที่ระหว่างอัตราร้อยละ 34-80



ขอขอบคุณข้อมูลจาก : https://th.m.wikipedia.org/wiki/ไวรัสโคโรนา_2019



โดย: จูติกค อินทสม
(นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ)
กลุ่มงานสุขภาพ

ชีวิตวิถีใหม่

กับการปรับตัวเมื่อมีโควิด-19

เมื่อ ไวรัสเข้ามาเปลี่ยนแปลงทั้งโลก วิถีชีวิตเราก็ต้องมีอะไรเปลี่ยนแปลงจากเดิม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจึงมีความจำเป็น ดังนั้นการปรับชีวิตประจำวันให้ทันสถานการณ์ หรือชีวิตวิถีใหม่ (New normal) จึงเป็นทางออกให้ชีวิตปลอดภัยและมีความสุขได้



1. พยายามอยู่บ้าน ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น
2. ใส่หน้ากากผ้า พกเจลแอลกอฮอล์ วางแผนการเดินทางก่อนออกจากบ้าน
3. ล้างมือทุก 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงเมื่อออกนอกบ้าน หรือสัมผัสสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟต์ เป็นต้น
4. ห่างจากคนอื่น 1-2 เมตรเสมอ งดไปสถานที่แออัด
5. ใช้ขนส่งสาธารณะเฉพาะจำเป็น หลีกเลี่ยงช่วงเวลาแออัด
6. ซ้อนรถจักรยานยนต์ควรหันข้างให้คนจับ ใส่หน้ากากอนามัย สวมหมวกนิรภัย
7. พกถุงผ้าติดตัว หลีกเลี่ยงการหยิบจับภาชนะกับผู้อื่น
8. แยกภาชนะส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น กินร้อน ช้อนส่วนตัว สุก สะอาด
9. เมื่อกลับถึงบ้าน ล้างมือ อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



คุณดีศรีห่มขอพร

ขอแสดงความยินดี
กับแพทย์ที่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์



นายแพทย์สมจิตต์ ชี้เจริญ
ชั้นสายสะพายมหาวชิรมงกุฏ



นายแพทย์สวรรค์ กาญจนะ
ชั้นสายสะพายมหาวชิรมงกุฏ



นายแพทย์อริคม บัวเลิศ
ชั้นสายสะพายมหาวชิรมงกุฏ



นายแพทย์วัชรชัย พิริยประกอบ
ชั้นสายสะพายประดมาภรณ์มงกุฎไทย



นายแพทย์สุวิทย์ เอกอภิชน
ชั้นสายสะพายประดมาภรณ์มงกุฎไทย



นายแพทย์บุญเลิศ มิตรเมือง
ชั้นสายสะพายประดมาภรณ์มงกุฎไทย



นายแพทย์สัญชัย นาคะพันธุ์
ชั้นสายสะพายประดมาภรณ์มงกุฎไทย

ถามมา-ตอบไป

บทความโดย : อาจารย์ใจดี



อินทินสุดสวย

Q

อาจารย์คะ พอถึงพั่งนี้ หนูมีตารางตรวจ OPD ARI ถ้าคนไข้มาถามเรื่อง วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หนูจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับที่มาที่ไปว่าวัคซีนนี้คืออะไร ทำไมต้องฉีดวัคซีนนี้ อย่างไรดีคะ



อาจารย์ใจดี

A

ก่อนอื่นหนูต้องแนะนำก่อนว่า วัคซีนโควิด คืออะไร วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งในขณะนี้มียี่ดด้วยกัน 4 ชนิดหลักๆ แบ่งตามเทคนิคที่ใช้ในการผลิตวัคซีน ดังนี้

- 1. mRNA vaccines** เป็นการผลิตโดยใช้สารพันธุกรรมของเชื้อไวรัสซาร์ส-โควี-2 (SARS-CoV-2) เมื่อฉีดเข้าไปในร่างกาย จะทำให้ง่ายสร้างโปรตีนที่สามารถกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสขึ้นมา
- 2. Viral vector vaccines** เป็นการฝากสารพันธุกรรมของเชื้อไวรัสซาร์ส-โควี-2 (SARS-CoV-2) เข้าไปในสารพันธุกรรมของไวรัสชนิดอื่นที่อยู่ในสภาพที่ไม่ก่อให้เกิดโรค เพื่อพาเข้ามาในร่างกาย ทำให้ง่ายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสขึ้นมา
- 3. Protein-based vaccines** จะใช้โปรตีนบางส่วนของเชื้อไวรัสซาร์ส-โควี-2 (SARS-CoV-2) เช่น โปรตีนส่วนหนาม (spike protein) ฉีดเข้าไปในร่างกายเพื่อกระตุ้นให้ง่ายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัส
- 4. Inactivated vaccines** ผลิตโดยการใช้ไวรัสซาร์ส-โควี-2 (SARS-CoV-2) ที่ถูกทำให้ตายแล้ว เมื่อฉีดเข้าไปในร่างกาย จะกระตุ้นให้ง่ายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัส

และเหตุผลว่าทำไมเราถึงต้องฉีดวัคซีน การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 สามารถลดความรุนแรงของอาการป่วยและลดการเสียชีวิตได้ เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ถือเป็นภาวะฉุกเฉินของโลก จำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทั่วโลกกว่าร้อยล้านคน มีผู้เสียชีวิตมากกว่าสองล้านคน โดยในปัจจุบันมีการฉีดวัคซีนรวมทั้งโลกแล้วกว่า 100 ล้านโดส สำหรับประเทศที่มีการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 มากที่สุด คือ สหรัฐอเมริกา รองลงมาคือ ประเทศจีน และอังกฤษตามลำดับ



อินทินสุดสวย

Q

แล้วกลุ่มเป้าหมายที่ควรฉีดวัคซีน ถ้าวัคซีนมาถึงโรงพยาบาลเรา ใครจะเป็นคนที่ได้ฉีดก่อน

สำหรับกลุ่มเป้าหมายในระยะแรก คือ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขด่านหน้า กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสสัมผัสโรคสูง ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมถึง ผู้ที่มีโรคประจำตัวต่างๆ เช่น โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไตเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ก็สามารถฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ได้ และควรได้รับการฉีดวัคซีนหากไม่แพ้ส่วนประกอบของวัคซีน เนื่องจากผู้ที่มีโรคประจำตัวอาจมีความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงถึงชีวิตหากติดเชื้อโควิด-19 และกลุ่มเป้าหมายในระยะถัดไปเมื่อมีปริมาณวัคซีนมากขึ้น คือ ประชาชนทั่วไป แต่ในเด็ก และสตรีตั้งครรภ์ ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการให้วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 สำหรับ ในเด็ก จากคำแนะนำในการฉีดวัคซีนของแต่ละบริษัทผู้ผลิต ส่วนใหญ่จะแนะนำให้ฉีดได้ตั้งแต่อายุ 18 ปีขึ้นไป ยกเว้นวัคซีนของ Pfizer-BioNTech ที่แนะนำให้ฉีดได้ตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป ส่วนในสตรีตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร

จากคำแนะนำของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ หรือ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ของประเทศสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า หญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตรอาจเลือกที่จะฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ได้ หากเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงสูง ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาถึงความรุนแรงที่เกิดหากติดเชื้อโควิด-19 กับอาการข้างเคียงของวัคซีนที่อาจเกิดขึ้น

อาจารย์ใจดี

A

อินทินสุดสวย

Q

วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 มีความปลอดภัยมากเพียงไหนคะ

อาจารย์ใจดี

A

แม้วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 มีระยะเวลาการศึกษานานและมีการผลิตใช้ในระยะเวลาไม่นาน แต่วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ที่นำมาใช้ในประเทศไทย ผ่านการขึ้นทะเบียนและได้รับการอนุมัติจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แห่งประเทศไทยตามมาตรฐาน รวมถึงมีข้อมูลประสิทธิภาพและความปลอดภัยของวัคซีนจากการใช้ในหลากหลายประเทศ อีกทั้งมีการติดตามอาการไม่พึงประสงค์หลังฉีดและรายงานตามระบบที่กำหนดไว้ แม้จะมีรายงานผลข้างเคียงที่พบบ่อย เช่น อ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ และมีไข้ แต่สามารถหายได้เองหลังฉีดยาประมาณ 2 - 3 วัน ส่วนผลข้างเคียงรุนแรงนั้นพบน้อยมาก เช่น การแพ้ชนิดรุนแรง (anaphylaxis) เป็นต้น



อันเสถียรภาพแต่ไม่ไขว่คว้า
ให้ใจจดจ่อทุกที่แสนแห่งกระเด็นมูซา
สาดกำลังใจแทนเสาดน้ำผ่านออนไลน์
องพรให้มิแต่สุทุกอันคืน
แมงเมยงอชวิ

