



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 9 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



## "หมอลैंป" อธิบายความแตกต่างของ "สิรอยฟกช้ำ" ต่างกันยังไงบ้าง

"หมอลैंปแพนด้า" อธิบายความแตกต่างของ "สิรอยฟกช้ำ" ต่างกันยังไงบ้าง พร้อมเผยสามารถรู้เวลาคร่ำครวญได้ ว่ารอยช้ำเกิดขึ้นตอนไหน

วันที่ 8 ส.ค. 2566 ทนพ.ภาควุมิ เดชหัสติน นักเทคนิคการแพทย์ชื่อดัง เจ้าของแฟนเพจ **หมอลैंปแพนด้า** ได้โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊กเรื่อง "สีของรอยฟกช้ำต่างกันยังไง" โดยระบุว่า "รอยฟกช้ำ เป็นรอยที่เกิดจากการกระแทก หรือการบาดเจ็บ เช่น โตะเก้าอี้มันอยู่ดีๆ ก็ไปปะทะมัน สะดุดล้ม เล่นกีฬาแล้วกระทบกระทั่งกัน บางคนก็ถูกเมียตีเพราะไปซื้อของเล่น ทำให้เส้นหลอดเลือดฝอยที่อยู่ใต้ชั้นผิวหนังแตก พอหลอดเลือดฝอยแตกออก เลือดสีแดงสดก็จะไหลไปคั่งรวมกันอยู่ในบริเวณที่บาดเจ็บ และไม่มีทางระบายออกไปที่ไหนได้"



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 9 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



## แพทย์เตือนระวัง ฉีดวัคซีนผิดตำแหน่ง อาจต้องผ่าไหล่

"นพ.สมรส" แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู เตือนระวัง ฉีดวัคซีนผิดตำแหน่ง อาจต้องผ่าไหล่ ซึ่งหากคนไข้มีอาการให้รีบไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย จะได้แยกโรคได้ถูกต้อง

วันที่ 8 ส.ค. 66 นพ.สมรส พงศ์ละไม แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู ได้โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊ก "**Somros MD Phonglamai**" เตือนให้ระวังฉีดวัคซีนแล้วต้องผ่าไหล่ โดยอธิบายว่า คนใช้ฉีดวัคซีน (โควิด) ที่ไหล่ซ้ายไป 3 เดือน รู้สึกปวดไหล่มากขึ้นเรื่อยๆ เอามือเอี้ยวไปแตะข้างหลังไม่ได้ กางแขนก็ปวด ทำกายภาพบำบัดอย่างเข้มข้นสม่ำเสมอก็ยังไม่ดีขึ้น กลางคืนปวดทรมานมากจนนอนไม่หลับ ทนทรมานอยู่ 3 เดือน เริ่มอึดโรย เพลีย หงุดหงิดง่าย



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 9 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

การตรวจอัลตราซาวนด์และ MRI หัวไหล่ ไม่พบการอักเสบหรือการฉีกขาดของเส้นเอ็น กระดูกและข้อต่อต่างๆ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งไม่สามารถอธิบายอาการปวดนี้ได้ เมื่อผ่าตัดส่องกล้องเข้าไปพบว่าข้างในแคปซูลหัวไหล่เปลี่ยนเป็นแดงเป็นขุขๆ เหมือนหยากใยเต็มไปหมด เข้าได้กับภาวะไหล่ติด (Adhesitive Capsulitis, Frozen shoulder)

อาจารย์หมอกระดูกจึงได้ทำการเลาะเก็บขุขๆ ที่อักเสบออก และล้างหัวไหล่จนสะอาด หลังผ่าตัดอาการปวดไหล่หายไป 90% ใช้เวลาฟื้นฟูไหล่ประมาณ 3 เดือน จึงใช้ไหล่ได้ แต่ยังมีอาการไหล่ติดหลงเหลืออยู่บ้าง

การวินิจฉัยหลังผ่าตัด ใกล้เคียงกับภาวะ “เซอร์ว่าซินโดรม (SIRVA syndrome)” หรือหัวไหล่บาดเจ็บจากการฉีดวัคซีน (Shoulder Injury Related to Vaccination Administration) ซึ่งพบได้ไม่บ่อย มีหลายๆ งานวิจัยพบว่าเจอคนไข้อย่างน้อย 15 คนเกิดภาวะนี้หลังจากฉีดวัคซีนโควิดชัดเจน

นอกจากวัคซีนโควิดแล้ว พบภาวะนี้จากการฉีดวัคซีนตัวอื่นๆ ในตำแหน่งที่สูงเกินไป ปกติเราจะฉีดวัคซีนใต้หัวไหล่ลงมา 3 นิ้วมือ เข้ากลางกล้ามเนื้อหัวไหล่ (middle deltoid) แต่เคสนี้ถูกฉีดวัคซีนใต้หัวไหล่เพียง 1 นิ้วมือ ทำให้วัคซีนอาจเข้าไปที่แคปซูลหัวไหล่และเกิดการอักเสบได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 9 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

สรุปสำหรับประชาชนและคนที่ฉีดวัคซีนให้คนไข้ กรุณาวัตถุประสงค์ตำแหน่งให้อยู่ที่ประมาณ 3 นิ้วมือ อย่าคิดว่าเคยฉีดคนอื่น ๆ สูงกว่านี้หรือต่ำกว่านี้ไม่เห็นจะมีปัญหา เพราะเวลาคนไข้ไหล่ติดขึ้นมามันธรรมดาเป็นปี ส่วนตัวหมอจะเอปากกาวงตำแหน่งฉีดให้พี่ๆ พยาบาลเลย และแนะนำแบบนี้กับเพื่อนๆ ด้วย "ท่องไว้ 3 นิ้วๆ"

พร้อมแนะนำว่า หากคนไข้มีอาการปวดไหล่หรือไหล่ติด ให้ไปพบคุณหมอกระดูกและข้อ คุณหมอฟื้นฟู นักกายภาพบำบัดใกล้บ้าน เนื่องจากต้องตรวจร่างกายอย่างละเอียด จึงจะแยกโรคได้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งอาการ "ไหล่ติด" อาจหายได้เองใน 1-2 ปี และการฉีดยา steroid เข้าหัวไหล่ ก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจก่อนผ่าตัด ขึ้นกับคุณหมอเจ้าของไข้พิจารณา

นอกจากอาการไหล่ติด วัคซีนโควิดมีรายงานว่าทำให้มีอาการใจสั่น หัวใจเต้นผิดปกติ หวหะ เจ็บแน่นหน้าอก ผม่ว่ง เพลียง่าย ไม่แข็งแรงเหมือนเดิม

อย่างไรก็ตาม คุณหมอยังบอกด้วยว่า "โพสต์นี้ไม่ anti-vaccine นะครับ มนุษย์เราก้ทำดีที่สุดแล้วเวลานั้น ผมเองก็ฉีดไป 6 เข็ม เพราะข้อมูลทางการแพทย์ตอนนั้นแสดงให้เห็นว่าสามารถป้องกันโควิดได้ดี แม้มิผลข้างเคียงบางอย่าง แต่เมื่อซ้้งน้ำหน้กแล้วก้อาจจะดีก้ว่าเป็นโควิดลงปอดหรือเข้าสมอง"



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 9 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

## ข่าวปลอม! แก้วโรคความดันโลหิตสูง แคะกำมือ – แแบมือ

### แก้วโรคความดันโลหิตสูง แคะกำมือ – แแบมือ

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมได้ตรวจสอบเรื่อง ความดันโลหิตสูงแก้วได้โดยการกำมือ-แบมือ กับโรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า การกำมือและแบมือดังไม่มีผลทางการแพทย์ที่สามารถอธิบายหรือยืนยันได้ว่า สามารถลดความดันโลหิตได้

### โรคความดันโลหิตสูง สาเหตุสำคัญต่อโรคร้ายอื่น ๆ

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) พบได้จากการวัดความดันโลหิต ได้ในระดับที่สูงกว่าปกติเรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน ควรควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

- ถ้าเกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท ต้องเริ่มปรับพฤติกรรม
- ถ้าสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าป่วยเป็นความดันโลหิตสูงต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และเข้ารับการรักษา
- ถ้าเกิน 160/100 มิลลิเมตรปรอท คือ สูงมากซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ
- ถ้าเกิน 180/110 มิลลิเมตรปรอท สูงถึงขีดอันตรายต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

วิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง วัดความดันโลหิตในช่วงเช้าภายใน 1 ชั่วโมง หลังตื่นนอน หรือหลังปัสสาวะ โดยวัดความดันจำนวน 2 ครั้ง ให้ห่างกันครั้งละ 1 นาที วัดช่วงเวลาก่อนเข้านอนโดยวัดความดัน 2 ครั้ง ให้ห่างกันครั้งละ 1 นาที นั่งเก้าอี้ให้หลังพิงพนักเพื่อไม่ให้หลังเกร็ง เท้าทั้ง 2 ข้าง วางราบกับพื้นให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย วัดความดันโลหิตในแขนข้างที่ไม่ถนัด หรือข้างที่มีความดันโลหิตสูงกว่า โดยวางแขนให้อยู่ในระดับเดียวกับกับหัวใจ ขณะวัดความดันโลหิตไม่กำมือ ไม่พูดคุยหรือขยับตัว และควรวัดความดันหลังจากนั่งพักอย่างน้อย 30 นาที และ 1 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหาร ดื่มน้ำกาแฟ สูบบุหรี่ หรือออกกำลังกาย



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 9 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

## หากไม่รักษาให้ถูกต้องจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น

1. โรคอัมพาตจากหลอดเลือดในสมองตีบ
2. โรคหลอดเลือดในสมองแตก
3. โรคหัวใจขาดเลือด โรคหัวใจวาย
4. โรคไตวาย
5. หลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง

## ไทยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 14 ล้านคน

ในประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากถึง 14 ล้านคน มากกว่า 7 ล้านคนที่ป่วยแต่ยังไม่เข้ารับการรักษา เพราะโรคนี้ส่วนมากมักไม่แสดงอาการ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษา ความรุนแรงของโรคจะเพิ่มมากขึ้น ตัวอย่างอาการของโรคได้แก่

- เวียนศีรษะ
- ปวดศีรษะ
- หน้ามืด
- ใจสั่น
- ตาพร่ามัว
- เป็นลมหมดสติ

## วิธีป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง

- งดทานอาหารรสเค็มหรือมีโซเดียมสูง โดยคนทั่วไปที่ไม่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรทานโซเดียมเกิน 2000 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ถ้าป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วไม่ควรเกิน 1500 มิลลิกรัมต่อวัน
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ลดความอ้วน ให้ค่า BMI ไม่เกิน 23

หากความดันโลหิตยังเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท ผู้ป่วยจำเป็นต้องพบแพทย์และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ถึงแม้จะไม่มีอาการ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมากและทำให้เสียชีวิตได้