



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



พังผืด (adhesions) เนื้อเยื่อซ่อมแซมการบาดเจ็บ มากไป...ต้องระวัง

แม้ พังผืด หรือที่ศัพท์ทางการแพทย์เรียกว่า adhesions จะเป็นกลุ่มเนื้อเยื่อชนิดหนึ่งที่ร่างกายสร้างขึ้นมาเพื่อซ่อมแซมอาการบาดเจ็บในกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อในร่างกาย แต่ในหลายๆครั้ง พังผืดที่ถูกสร้างขึ้นมาไม่ได้ยึดเกาะแค่ในบริเวณที่บาดเจ็บ แต่ยึดเกาะลามไปยังเนื้อเยื่อต่างๆในบริเวณรอบข้าง จึงทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนั้นเกิดอาการแข็ง ไม่ยืดหยุ่น และก่อให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆได้ เช่น อาการปวดเรื้อรัง อาการตึงรั้ง อาการชา อาการอ่อนแรง อาการแสบร้อน อาการผิดปกติในรูปแบบอื่นๆ เช่น ไฟช็อต เป็นต้น

การสลายพังผืดทำได้อย่างไรบ้าง ถ้าเป็นแบบธรรมดาๆ ก็ต้องบอกว่า การนวดสลายพังผืดน่าจะเป็นทางแก้ที่ดีที่สุด โดยปกติแล้วอาการผิดปกติต่างๆ ของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อนั้น มักจะเกิดจากการที่มีพังผืดไปเกาะรัดเนื้อเยื่อบริเวณนั้นๆ ทำให้เนื้อเยื่อเหล่านี้เกิดอาการตึงเครียด และเกร็งตัวจนไปขัดขวางเส้นเลือดไม่ให้นำพาสารอาหาร และออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงได้เต็มที่ ไปทำให้ข้อต่อต่างๆเสื่อมสภาพ และไปเบียดรบกวนเส้นประสาทให้ส่งสัญญาณที่ผิดปกติ ส่งผลให้เกิดอาการปวด ตึง ชา แสบร้อน อ่อนแรง หรืออาการผิดปกติต่างๆ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

โดยอาการที่พบได้บ่อยคือ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดหลังร้าวลงขา ปวดหลังร้าวมา
หน้าท้อง ปวดสะโพก สะโพกเสื่อม ปวดก้น ปวดขา ขาชา ขาอ่อนแรง ปวด/
ตึงคอ บ่าไหล่ สะบัก ปวดแขน แขนชา แขนอ่อนแรง ชานิ้ว ไมเกรน ปวดกระบอก
ตา ชมับ หลังหู ปวดเข่า เข่าเสื่อม ปวดข้อมือ แสบร้อนฝ่ามือ นิ้วล็อก ปวดข้อเท้า
ปวดนิ้วเท้า อาการแปลกๆอื่นๆ เช่น แสบร้อนตามใบหน้า ตามหนังศีรษะ อาการ
ชาอึบๆ อาการรู้สึกหนาวๆ ตามผิวหนัง อาการแปล็บ อาการไฟช็อต เป็นต้น

การนวดคลายพังผืดจะเข้าไปแก้อาการเหล่านี้ได้อย่างตรงจุด เมื่อพังผืดถูก
คลายออกจนหมดแล้ว เนื้อเยื่อบริเวณนั้นๆจะหายจากการตึงเครียด ไมเกร็งตัว
เลือดจะสามารถนำพาสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงได้เต็มที่ ข้อต่อจะกลับ
มาเคลื่อนไหวได้ดีอีกครั้ง เส้นประสาทจะกลับมาทำงานได้ตามปกติ อาการปวด
ตึง ชา แสบร้อน อ่อนแรง หรืออาการผิดปกติต่างๆก็จะหายไป

บางครั้งการนวดคลายพังผืดสามารถช่วยรักษาอาการกระดูกทับเส้น กระดูกทรุด
กระดูกเสื่อมได้ ภาวะข้อต่อที่เคลื่อนที่ผิดปกติหรือผิดตำแหน่ง เช่น ภาวะ
หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท กระดูกทรุด กระดูกเสื่อมนั้น โดยมากมักจะเกิด
จากการที่มีพังผืดเข้าไปยึดเกาะบริเวณข้อกระดูก โดยที่ถ้าพังผืดเข้าไปยึดเกาะ
บริเวณหมอนรองกระดูก และเนื้อเยื่อรอบๆบริเวณนั้น จะทำให้หมอนรองกระดูก
ถูกดึงรั้งไปตามแนวกล้ามเนื้อที่มีปัญหา และทำให้เกิดภาวะหมอนรองกระดูกทับ
เส้นประสาท ถ้าพังผืดเข้าไปยึดเกาะบริเวณข้อต่อหรือข้อกระดูก 2 ข้อที่อยู่ติดกัน
พังผืดจะดึงให้กระดูกทั้ง 2 ข้อนั้นชิดตัวติดกันมากกว่าปกติ และทำให้เกิดภาวะ
กระดูกทรุด



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ถ้าพังผิดเข้าไปยึดเกาะบริเวณข้อต่อ หรือข้อกระดูกข้อใดข้อหนึ่งจนหนามากๆ ข้อต่อหรือข้อกระดูกนั้นๆจะเกิดอาการแข็ง ยึดเกร็ง และขาดความยืดหยุ่น หากทำ x-ray หรือ MRI จะมองเหมือนกับว่าข้อกระดูกนั้นๆหายไป ส่วนใหญ่แพทย์จะวินิจฉัยว่าเป็นกระดูกเสื่อม

การนวดแก้อาการที่จะสามารถรักษาภาวะข้อต่อกระดูกผิดปกตินี้ได้ จะต้องเป็นการนวดแก้อาการที่เข้าไปสลายพังผืด ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการข้อต่อผิดรูป เมื่อพังผืดถูกสลายออกไปจนหมด ข้อต่อกระดูกจะกลับเข้าสู่ตำแหน่งเดิม และมีสุขภาพดี มีความยืดหยุ่น อาการปวด ชา ที่เกิดจากข้อต่อผิดปกตินี้ก็จะหมดไป

การนวดแก้อาการที่เน้นการสลายพังผืดและจุดยึดเกร็ง (Trigger point) เป็นหลักนั้น ทุกๆครั้งที่ทำการรักษา พังผืดจะค่อยๆถูกสลายออกไปเรื่อยๆ จนถึงจุดหนึ่ง เมื่อพังผืดถูกสลายจนหมด กล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณนั้นๆจะกลับมามีสุขภาพดีดังเดิม มีความยืดหยุ่น อาการปวด ตึง ชา แสบร้อน อ่อนแรง หรืออาการผิดปกตินั้นๆจะหายไปอย่างถาวร เนื่องจากต้นเหตุของปัญหาได้ถูกกำจัดออกไปแล้ว ผู้ป่วยจะสามารถ กลับไปเคลื่อนไหวได้ทุกอิริยาบถ โดยไม่มีข้อจำกัดใดๆ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

เมื่อรักษาจนหายดีแล้ว ร่างกายจะเหมือนถูกกรีเซตกลับเป็น 0 ใหม่หมด ดังนั้น หากผู้ป่วยดูแลตัวเองดีอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยก็จะมีร่างกายที่ดีแบบนี้ไปจนแก่ตัวลง แต่หากผู้ป่วยยังจำเป็นต้องอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ ร่างกายก็จะค่อยๆ เริ่มสะสมพังผืดใหม่ แต่กว่าจะสะสมจนกลับมามีอาการแบบเดิมนั้น อาจใช้ระยะเวลานานมากเป็น 10 ปี

คำแนะนำคือ ถ้ารักษาจนร่างกายหายดีแล้ว แต่ยังต้องทำงานในท่าเดิมตลอด ผู้ป่วยควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อยๆ เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งตัวจนมีพังผืดไปยึดเกาะอีกครั้ง.



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

บุหรี่เพิ่มความเสี่ยง! โรคหัวใจและหลอดเลือด 2-4 เท่า มะเร็งปอด 25 เท่า

เผยสถิติคนไทย 15 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่ในเขตเทศบาลมากถึง 15.6% นอกเขตเทศบาล 19% ปี 65 พบการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเด็กสูงขึ้นก้าวกระโดด เพิ่มขึ้นถึง 5.3 เท่า สสส. สานพลัง มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่-เครือข่ายร่วมสร้างชุมชนน่าอยู่ 1,794 อปท.ทั่วประเทศ Kick Off ชุมชนท้องถิ่นปลอดบุหรี่ สร้างสังคม ลด ละ เลิกบุหรี่ ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพในระดับชุมชน

เมื่อวันที่ 7 พ.ค. 2567 ที่ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เครือข่ายร่วมสร้างชุมชนน่าอยู่ จัดงาน Kick Off ชุมชนท้องถิ่นปลอดบุหรี่ สร้างสังคม ลด ละ เลิกบุหรี่ ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพในระดับชุมชน ศ.นพ.ประภคต วาทีสาธกกิจ ประธานมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กล่าวว่า จากผลการสำรวจของการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบในเยาวชนไทย (Global Youth Tobacco Survey : GYTS) ปี 2565 พบว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเด็ก และเยาวชนเพิ่มสูงขึ้นก้าวกระโดดจาก 3.3% ในปี 2558 เพิ่มขึ้นเป็น 17.6% ในปี 2565 เพิ่มขึ้นถึง 5.3 เท่า การระบาดของบุหรี่ไฟฟ้าในเด็ก และเยาวชนที่ไม่เคยสูบบุหรี่ จะกลายเป็นระเบิดเวลาลูกใหม่ เพราะเด็กที่ติดบุหรี่ไฟฟ้า โอกาสจะเลิกสูบบุหรี่ได้ยาก เนื่องด้วยบุหรี่ไฟฟ้าเสพติดหนักกว่าติดบุหรี่ธรรมดา อีกทั้งมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ระบุว่า บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายไม่น้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา โดยเฉพาะหลักฐานที่บ่งว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เป็นมะเร็งได้

“อัตราการสูบบุหรี่ของไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2534-2564 กลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป มีอัตราการสูบบุหรี่ในเขตเทศบาลมากถึง 15.6% และนอกเขตเทศบาล 19% องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จึงมีส่วนสำคัญในการเข้ามามีบทบาทดำเนินงานควบคุมบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี สำหรับเด็กและเยาวชนที่จะเติบโตขึ้นอย่างมีสุขภาพดี ห่างไกลจากบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และยาเสพติด” ศ.นพ.ประภคต กล่าว

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม รองผู้จัดการ สสส. กล่าวว่า บุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีผลรุนแรง ก่อให้เกิดผลกระทบต่อด้านสุขภาพสูง โดยเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด 2-4 เท่า เพิ่มความเสี่ยงเกิดมะเร็งปอด 25 เท่า ข้อมูลจากรายงานภาระโรคจากปัจจัยเสี่ยงของประชากรไทยปี 2562 โดยสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ พบว่า บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญต่อการเสียชีวิตในประชากรไทย 15.6% โดยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งมากที่สุด 22,561 คน คิดเป็น 26.1% จุดเน้นในการดำเนินงานควบคุมยาสูบของ สสส. คือการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย ทั้งส่วนกลาง ภูมิภาค ท้องถิ่น ชุมชน ครอบคลุม ในการดำเนินงานควบคุมยาสูบ โดยในระยะที่ผ่านมา สสส. ได้สนับสนุนให้ชุมชนท้องถิ่นดำเนินงานดูแลสุขภาพชุมชน ควบคุมยาสูบ สารเสพติด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชน และได้สนับสนุนมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ดำเนินโครงการพัฒนาสมรรถนะนักขับเคลื่อนนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบระดับท้องถิ่น



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

“องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นถือเป็นองค์กรหลักที่ดูแลประชาชนในชุมชนท้องถิ่นในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการลดอัตราการสูบบุหรี่ให้สำเร็จ ต้องอาศัยศักยภาพ และพลังของเครือข่ายนักรณรงค์ในระดับท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ส่งเสริม และสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรับทราบสถานการณ์ และร่วมกันแก้ไขปัญหาคอบคลุมพื้นที่ สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบแห่งชาติ ทั้งด้านการพัฒนากำลังคน การป้องกันนักสูบหน้าใหม่ การสร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดควันบุหรี่ การบังคับใช้กฎหมาย และการบำบัดรักษาผู้ติดบุหรี่ ทั้งนี้ กิจกรรม Kick Off ชุมชนท้องถิ่นปลอดบุหรี่ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการสานพลัง และการสร้างความร่วมมือกับท้องถิ่นในการร่วมขับเคลื่อนการทำงานเพื่อการควบคุมการบริโภคยาสูบ นำไปสู่การลดอัตราการสูบบุหรี่ในระดับพื้นที่ในอนาคต” ดร.นพ.ไพโรจน์ กล่าว

นพ.พิศิษฐ์ ศรีประเสริฐ กรรมการกองทุน สสส. และ กรรมการบริหารแผน คณะที่ 3 กล่าวว่า สสส. ดำเนินงานขับเคลื่อนงานตำบลสุขภาพดีในประเด็นการควบคุมการบริโภคยาสูบตั้งแต่ปี 2560 จนถึงปัจจุบันมี อปท. สะสมเป็นจำนวน 1,794 แห่งทั่วประเทศ โดยแผนสุขภาพชุมชนมุ่งเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่นกับการควบคุมการบริโภคยาสูบ ใน 7 แนวทางคือ

- 1) รณรงค์ทุกระดับ สร้างบุคคลต้นแบบจากผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ หรือผู้ที่เลิกบุหรี่ ต้นแบบครอบครัว ลด ละ เลิก สร้างอาสาสมัคร เพื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์
- 2) จัดสภาพแวดล้อม เช่น ร้านค้าปลอดบุหรี่ สร้างเครือข่ายสถานบริการปลอดบุหรี่
- 3) สร้างกติกาหรือมาตรการทางสังคม
- 4) สร้างมาตรการขององค์กร กลุ่มทางสังคม หน่วยงาน เช่น ที่ทำงานปลอดบุหรี่ อปท.ปลอดบุหรี่ ครัวเรือนปลอดบุหรี่
- 5) บังคับใช้กฎหมายการควบคุมยาสูบ
- 6) เสริมทักษะบุคคลครอบครัว พัฒนาหลักสูตร ศูนย์ฝึกอาชีพ ให้ห่างไกลจากบุหรี่
- 7) จัดตั้งศูนย์บำบัด และฟื้นฟูในโรงพยาบาลชุมชน รพสต. พัฒนาหมอพื้นบ้าน อสม. กลุ่มสมุนไพร นวดกดจุด สูการลด ละ เลิก สร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่ตั้งแต่ระดับชุมชน