



คอลัมน์ PT

อบรมผู้พิการ



เมื่อปลายเดือนพฤษภาคม 2552 ที่ผ่านมา ทางงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลอง ได้รับการประสานงานจากเทศบาลตำบลบ้านปิน ในการให้ความรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการในเขตตำบลบ้านปิน ซึ่งเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่ผู้พิการและญาติผู้ดูแล เพื่อให้ผู้พิการและญาติสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติที่บ้านได้ ซึ่งจัดขึ้นที่หอประชุมเทศบาลตำบลบ้านปิน มีผู้พิการและญาติผู้ดูแลเข้ารับการอบรมประมาณ 50 คน

อบรม อสม. และผู้ดูแลผู้สูงอายุ



เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2552 ได้ออกให้ความรู้เกี่ยวกับการนวดแบบสากลเพื่อการผ่อนคลายในผู้สูงอายุแก่ อสม.และผู้ดูแลผู้สูงอายุเขตอำเภอลอง ซึ่งจัดโดยสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประจำจังหวัดแพร่ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่รับผิดชอบของตนเอง โดยมีการให้ความรู้ทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติ ซึ่งจัดขึ้นที่ห้องประชุม อบต.บ้านปิน มีผู้เข้ารับการอบรมประมาณ 50 คน

สาระน่ารู้ จากงานกายภาพบำบัด



เส้นประสาทบริเวณข้อมือถูกกดทับ (Carpal Tunnel Syndrome)

โรคเส้นประสาทบริเวณข้อมือถูกกดทับ หรือ **Carpal Tunnel Syndrome** หรือใช้ชื่อย่อว่า **CTS** เป็นโรคที่พบได้บ่อย ซึ่งเกิดจากเส้นประสาทมีเดียน (Median Nerve) ซึ่งเป็นเส้นประสาทที่เลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณแขน และมือ และรับรู้ความรู้สึกบริเวณฝ่ามือ นิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง และครึ่งหนึ่งของนิ้วนาง เส้นประสาทนี้ จะเดินทางตั้งแต่บริเวณต้นคอจนถึงปลายนิ้วมือ ซึ่งบริเวณข้อมือนั้น จะต้องลอดช่องอุโมงค์ ที่เรียกว่า **Carpal Tunnel** เมื่ออุโมงค์นี้เกิดจากการแคบลงจากสาเหตุต่างๆ เช่น การอักเสบ การบวม น้ำ หรือมีสิ่งอื่นมากกดทับ ก็จะเป็นผลให้เส้นประสาทมีเดียน (Median Nerve) ถูกกดทับ ผู้ป่วยจะมีอาการปวด ชาตั้งแต่บริเวณข้อมือจนถึงปลายนิ้ว ซึ่งมักมีอาการมากบริเวณนิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง หรือในบางรายอาจมีอาการได้ทั้งฝ่ามือ ถ้าเส้นประสาทถูกกดทับมากขึ้น จะทำให้อาการอ่อนแรงของมือ หยิบจับของลำบาก หรือถื่นของหล่นบ่อยๆ และทำให้กล้ามเนื้อบริเวณฝ่ามือลีบลง



ผู้ที่มีโอกาสจะเป็น Carpal Tunnel Syndrome

1. ชาหรือปวดบริเวณมือ โดยมีอาการข้างเดียวหรือทั้ง 2 ข้าง มักจะมีอาการเด่นชัดในมือข้างที่ถนัด อาการส่วนมากมักเป็นเวลากลางคืนหลังจากนอนหลับสักพักบาง ครั้งผู้ป่วยอาจตื่นขึ้นมา เนื่องจากอาการปวด แต่เมื่อสะบัดมือแล้วอาการจะดีขึ้นชั่วคราว
2. เพศหญิงพบได้บ่อยกว่าเพศชาย
3. อายุที่พบบ่อยคือประมาณ 35 - 40 ปี
4. ผู้ที่มีข้อมือค่อนข้างกลม
5. สตรีอาจมีอาการขณะตั้งครรภ์
6. ผู้ที่ใช้ข้อมือกระดกขึ้นลงบ่อยๆ หรือทำงานที่มีการสั่นสะเทือน ของมือและแขนอยู่เป็นเวลานาน ดังนั้นจะพบโรคนี้ได้บ่อยในกลุ่มแม่บ้านที่ทำกับข้าว ชักผ้า พนักงานโรงงาน พนักงานชุดเจาะถนน หรือผู้ที่ต้องใช้ข้อมือบ่อยๆ



การรักษา

1. ยาในกลุ่มยาลดการอักเสบ (NSAID) สามารถลดอาการอย่างได้ผล แต่ในผู้ที่รับประทานยาติดต่อกัน นานๆ อาจมีผลข้างเคียงคือ ปวดท้อง และความสามารถในการแข็งตัวของเลือดลดลง
2. การรักษาทางกายภาพบำบัด เช่น การรักษาด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (Ultrasonic Diathermy) การประคบด้วยแผ่นความร้อน (Hot Pack) การจุ่มพาราฟิน (Paraffin Bath) ซึ่งจะได้ผลดีในผู้ที่เริ่มต้นมีอาการไม่มาก
3. การผ่าตัด มักจะพิจารณาในผู้ที่มีอาการค่อนข้างมาก ซึ่งได้ผลดีในผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าว หลังผ่าตัดแล้วผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้เลย และหลังจากที่แผลหายดีแล้วควรฝึกกายบริหารที่ข้อมือร่วมด้วย



การดูแลผู้ป่วย ด้วยหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์



ออกเยี่ยมและให้การบำบัดรักษาผู้ป่วยที่บ้าน



มีหลายหน่วยงานของโรงพยาบาลลองที่ได้ ออกเยี่ยมและให้การบำบัดรักษาผู้ป่วยที่บ้าน เช่น งานกายภาพบำบัด งานผู้ป่วยนอก เจ้าหน้าที่จากกลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลลอง เพื่อประเมินผลและติดตามการรักษาผู้ป่วยเมื่ออยู่ที่บ้านเพื่อให้การรักษาเป็นไปอย่างต่อเนื่อง



มอบสิ่งของที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ



การมอบสิ่งของที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้ป่วย จะเป็นการช่วยบรรเทาความเดือดร้อนให้กับผู้ป่วยได้ในระดับหนึ่ง และการพูดคุยให้กำลังใจสามารถที่เสริมสร้างพลังทางด้านจิตใจในการต่อสู้กับภาวะการเจ็บป่วยให้กับผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี

พูดคุยให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย



ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ห่างไกลไข้หวัดใหญ่ 2009

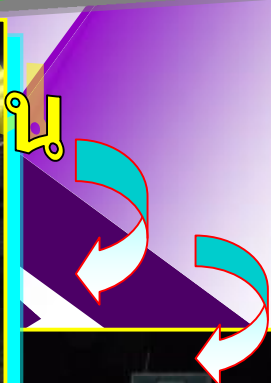


รำไม้พลองป่าบุญมี

เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลลอง ได้มีกิจกรรม ในการเสริมสร้างสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน โดยได้ใช้การรำไม้พลองป่าบุญมี มาเป็นกิจกรรมในการออกกำลังกาย ซึ่งจัดขึ้นที่ ลาน OPD ของโรงพยาบาล



แบดมินตัน



ช่วงเย็นมีการออกกำลังกาย โดยการ เล่น แบดมินตัน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง



อบรมฟื้นฟูทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ

NCPR



CPR



เมื่อเดือนกรกฎาคม 52 งานห้องคลอด ได้จัดอบรมฟื้นฟูทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ป่วยเด็ก และใน สิงหาคม 2552 งานอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลลอง ได้จัดอบรมฟื้นฟูทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ใหญ่ ให้แก่พยาบาล ผู้ช่วยเหลือคนไข้และเจ้าหน้าที่ที่สนใจ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะความรู้ในการช่วยฟื้นคืนชีพ แก่ผู้ป่วย โดยมี การให้ความรู้ในทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยการสมมุติสถานการณ์ใน CASE ต่างๆ ซึ่ง จัดขึ้นที่ห้องประชุมเรือนขวัญ โรงพยาบาลลอง