

บทที่ 33 รู้ทันภาวะความดันโลหิตสูง (第三十三章 認識高血壓)

ภาวะความดันโลหิตสูงคืออะไร? (什麼是高血壓?)

ตามรายงานมาตรฐานการประชมจากสหประชาชาติ

การจัดประเภท	ความดันโลหิตค่าบน (mmHg)		ความดันโลหิตค่าล่าง (mmHg)
ปกติ	<120	และ	<80
ช่วงก่อนเกิดความดันโลหิตสูง	120~139	หรือ	80~89
ความดันสูงขั้นหนึ่ง (ความเบา)	140~159	หรือ	90~99
ความดันสูงขั้นสอง (กลาง)	≥160	หรือ	≥100

ความดันโลหิตสูงเป็นโรครอย่างหนึ่งหรือไม่? (高血壓是一種疾病嗎?)

ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะหนึ่งของร่างกายไม่ใช่โรค คนทั่วไปเมื่อมีความรู้สึกต่างๆ เช่น ตีใจ โกรธ เศร้า มีความสุข หนาว ก็จะส่งผลต่อความดันโลหิต

การพิจารณาภาวะความดันโลหิต ไม่ใช่แค่วัดเพียงครั้งเดียวเท่านั้นก็วินิจฉัยว่าเป็นความดันสูง มักจะวัดราว 3 ครั้งขึ้นไปและพบว่ามีความดันโลหิตไม่ปกติจึงจะพิจารณาเริ่มการรักษา

ความดันโลหิตสูงมีความรู้สึกอย่างไร? (高血壓有哪些感覺?)

ความดันโลหิตสูงและน้ำหนักมาไว้เงา ผู้ที่เป็นอาจจะปวดศีรษะ ไม่สบาย ปวดเมื่อยบริเวณคอ และเมื่อเพิ่มสูงเกินไปอาจเกิดอาการคลื่นไส้ สารตาพร่ามัว เป็นต้น

โรคที่เกิดพร้อมกับความดันโลหิตสูง (高血壓的併發症)

หลอดเลือดแข็งตัว สมองอัมพาต เกิดการอุดตันที่เส้นเลือดขา อาจต้องตัดขาหากมีอาการมาก

ภาวะการฉีกขาดของผนังหลอดเลือดแดง ผนังหัวใจห้องซ้ายหนาขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจขาดออกซิเจน เกิดการกล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจล้มเหลว

สายตาได้รับการกระทบกระเทือน และอาจถึงขั้นตาบอด การทำงานของไตได้รับการกระทบกระเทือน ไตวาย

การรักษา (治療)

- 1.ควบคุมอาหารการกิน:ลดการรับประทานเกลือ ทานอาหารที่มีไอโอดีน แคลเซียม แมกนีเซียม ลดคอเลสเตอรอลและทานไฟเบอร์มามากๆ
- 2.การดำเนินชีวิต:ลดความเครียด นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำกัดการดื่มสุราและบุหรี่ควบคุมน้ำหนักให้เป็นปกติ
- 3.การรักษาด้วยยา:จะต้องรักษาคุณภาพชีวิตและความสะดวกในการใช้งานระยะยาว
- 4.การหยุดยา:เกิดการบีบของหัวใจมาก หรือเกิดความเสียหายที่หัวใจ หรืออาจทำให้เสียชีวิต
- 5.การรับประทานยาระยะยาว:ไม่ควรปรับปริมาณยาที่รับประทานตามใจ ไม่ตัดสินใจเองตามความดันเลือดในแต่ละวัน

บทที่ 34 รู้ทันโรคหลอดเลือดสูง (第三十四章 認識高血脂)

หลอดเลือดสูงคืออะไร? (什麼是高血脂?)

หากร่างกายของคนเราประมามีคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันชนิดอื่นๆ มากเกินไป จะทำให้เกิดเป็นก้อนในเส้นเลือด และส่งผลกระทบต่อการทำงานของโลหิต หากเป็นมากจะทำให้เกิดปัญหา เส้นเลือดอุดตัน ตารางมาตรฐานคอเลสเตอรอล:

	ค่าที่ควรมี (mg/dl)	ค่าสูงสุด (mg/dl)	ค่าอันตราย (mg/dl)	ค่าอันตรายสูง (mg/dl)
คอเลสเตอรอลรวม (ไม่ได้อาหาร)	< 200	200~239	> 240	> 240
ไตรกลีเซอไรด์ (งดอาหาร 12 ชม)	< 200	200~400	400~1000	> 1000
ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำ (งดอาหาร 12 ชม)	< 130	130~159	160~189	> 190
ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูง	> 35	> 35		

ผลกระทบของคอเลสเตอรอลที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย (膽固醇對身體的影響)

1. เลือดจะไหลเวียนได้ดีมากหากมีคอเลสเตอรอลในเลือดน้อย
2. คอเลสเตอรอลมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของเลือด

- ทำให้เกิดโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ในสมอง
3. คอเรสเตอรอลสูงเป็นเวลานาน ทำให้เส้นเลือดหัวใจอุดตัน และเกิดเป็นโรคหัวใจ
 4. เส้นเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองอุดตัน ก็จะทำให้เป็นอัมพฤกษ์ในสมอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต
 5. คอเรสเตอรอลในร่างกายสูงเกินไปจะทำให้ผนังหลอดเลือดเสียหาย
 6. ร่างกายต้องใช้คอเรสเตอรอลในการทำงาน แต่หากมีมากเกินไปจะทำให้อยู่ในภาวะคอเรสเตอรอลสูง

สาเหตุของคอเรสเตอรอลสูง (高血脂的原因)

1. สาเหตุหลักของโรคหัวใจคือการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป หรือการออกกำลังกายน้อยเกินไป
2. ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวมีไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน จะมีสิทธิ์ที่จะเป็นภาวะคอเรสเตอรอลสูงด้วย
3. คนส่วนใหญ่ที่อยู่ในภาวะความดันโลหิตสูงต้องเข้ารับการรักษา
4. ภาวะความดันในโลหิตสูงมักไม่เกิดอาการใดๆ

อะไรคือคอเรสเตอรอลดี? และคอเรสเตอรอลที่ไม่ดีคืออะไร? (什么是好的胆固醇? 什么是坏的胆固醇?)

คอเลสเตอรอลประกอบด้วยไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำ (LDL-C) ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูง (HDL-C) ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า"คอเรสเตอรอลที่ไม่ดี"และไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำเรียกอีกอย่าง

นึ่งว่า"คลอเรสเตอรอลที่ดี"เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคหัวใจและการเป็นอัมพฤกษ์ในสมอง และคลอเรสเตอรอลที่ดี จะช่วยลดอันตรายที่อาจเกิดจากภาวะคลอเรสเตอรอลสูง

การรักษา (治療)

1. ผู้ที่เคยเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด เช่น : โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน เป็นต้น สามารถทานยาลดคลอเรสเตอรอลเพื่อลดปริมาณคลอเรสเตอรอลในเลือดและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ
2. เลิกบุหรี่ ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความเข้มข้นของไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูงและขจัดไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำออกจากระบบเลือด



บทที่ 35 รู้ทันกับโรคเบาหวาน (第三十五章 認識高血糖)

โรคเบาหวานคืออะไร?(什麼是糖尿病?)

ในภาวะปกติ ร่างกายจะเปลี่ยนอาหารประเภทแป้ง ให้เป็นน้ำตาลเพื่อนำมาใช้ในการทำงานของร่างกาย อินซูลินเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่ง ที่ตับอ่อนสร้างขึ้นมา แต่ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะไม่สามารถสร้างอินซูลิน หรือสร้างไม่เพียงพอ ทำให้น้ำตาลไม่สามารถเข้าสู่เส้นเลือด ทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูง

ตารางการพิจารณาระดับน้ำตาลในเลือด:

ค่าพลาสมา	ปกติ	ขอบข่ายเป้าหมายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยก่อนอาหาร (mg/dL)	< 100	90-130
ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยหลังอาหาร (mg/dL)	< 110	< 180

*ค่าน้ำตาลในเลือดจากเส้นเลือดเล็ก

น้ำตาลในเลือด (血糖)

1. น้ำตาลในเลือดเป็นน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารที่ผ่านการย่อยแล้ว
เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย

2. น้ำตาลในเลือดที่เหมาะสมคือราว 80~120 mg/dl หลังรับประทานอาหาร
3. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมักเป็นพร้อมกับอาการไขมันในเลือดผิดปกติ

คนประเภทใดที่เป็นโรคเบาหวานได้ง่าย?(什麼人容易得到糖尿病?)

1. ผู้ที่ครอบครัวมีประวัติการเป็นโรคเบาหวาน
2. วัยกลางคนที่มีอายุสี่สิบปีขึ้นไป
3. ผู้ที่มีรูปร่างอวบ

อาการ (症狀)

อาการของโรคเบาหวาน(แรกเริ่มจะไม่มีอาการ แต่จะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น)

1. คิมน้ำมาก ปัสสาวะมาก และน้ำหนักตัวลด
2. สายตาแยลง มือเท้าชา รู้สึกเหนื่อยได้ง่าย ภูมิคุ้มกันลดลง
3. ผิวหนังติดเชื้อได้ง่ายและหายช้า บาดแผลสมานกันได้ไม่ดี

มาตรการรักษา (治療原則)

1. เริ่มการรักษาโรคเบาหวานด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนักให้เป็นปกติ
2. หากไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จึงรักษาด้วยการใช้ยา
3. ทานยารักษาโรคเบาหวาน หากว่าใช้ได้ไม่ดี จึงค่อยพิจารณาใช้อินซูลิน
4. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานไม่เพียงแต่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเท่านั้น แต่ยังต้องรักษาปริมาณน้ำตาลในเลือดอย่างเคร่งครัด

การรักษาด้วยยา (藥物治療)

1. รับประทานยาเมื่อไม่สามารถควบคุมได้ด้วยการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย
2. รับประทานยาตามแพทย์สั่งและไม่เปลี่ยนแปลงปริมาณการใช้ยาด้วยตนเอง
3. แจ้งเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ทันทีเมื่อทานยาแล้วเกิดความไม่สบาย
4. เก็บยาเพื่อไว้ที่บ้าน
5. หลีกเลี่ยงการไม่ทานอาหารภายในเวลาที่กำหนด(15-30นาที) เพราะอาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ
6. อาการน้ำตาลในเลือดต่ำมักหมายถึงการเกิดความไม่สมดุลระหว่างการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และการรับประทานยา จึงควรปรับตามความเหมาะสม

การรักษาโดยไม่ใช้ยา (非藥物治療)

1. เลิกบุหรี่ ลดน้ำหนัก ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ลดต้นเหตุอันตรายที่เกิดขึ้น และหมั่นเข้ารับการตรวจตามเวลา
2. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เภสัชกร และนักโภชนาการ
3. รักษาสุขภาพที่ดี จิตใจที่ผ่อนคลาย และใช้ชีวิตอย่างปกติ

การจัดการกับภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (低血糖症狀及處理)

1. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำคืออะไร
คือการที่น้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 50-60mg/dl หรือมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ
(1) ใช้อินซูลิน หรือยาลดระดับน้ำตาลในเลือดมากเกินไป

- (2) ทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดหรือนิโคตินซูลินแล้วยังไม่ได้รับประทานอาหาร
 - (3) เพิ่มการออกกำลังกาย แต่ไม่ได้รับประทานอาหารเพิ่มเติม
 - (4) ปัญหาทางตับ และไต
 - (5) ทานยาแอสไพรีลิน ยากลุ่มซัลฟานาไมด์หรือยาระงับความรู้สึกประสาทพร้อมสุรา
2. อาการของการเกิดระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
- (1) อาการระบบประสาทอัตโนมัติ:
แรกเริ่มของอาการน้ำตาลในเลือดต่ำจะรู้สึกหิว ตัวสั่น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว และถี่
 - (2) อาการระบบประสาทส่วนกลาง: ง่วงนอน หมดสติ ชักเป็นลม
 - (3) อาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง: ปวดศีรษะ เวียนหัว คลื่นไส้ ปากชา เป็นต้น
3. การป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
- (1) รับประทานอาหารครบสามมื้อและมีอาหารว่าง
 - (2) ระวังคำเตือน
 - (3) ไม่ออกกำลังกายตอนท้องว่าง
 - (4) ทานยาเป็นเวลา และไม่เว้นช่วงก่อนทานอาหารนาน
 - (5) ใช้ปริมาณอินซูลินอย่างพอเหมาะและ รับประทานอาหารภายในครึ่งชั่วโมงหลังฉีดยา
 - (6) พกขนมและลูกอมติดตัวตลอด และเตรียมการฉีดตัวเอาไว้
 - (7) หากระดับน้ำตาลในเลือดก่อนนอน ≤ 110 ก็จะต้องรับประทานอาหารเช้า

(8) ผู้ป่วยที่มี "ความรู้สึกการมีน้ำตาลในเลือดต่ำ" จะต้องหลีกเลี่ยงการควบคุมน้ำตาลในเลือดที่เข้มงวดเกินไป

4. เมื่อเป็นลมเนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำ ผู้ที่อยู่โดยรอบจะต้องทำอะไร

- (1) ไม่ใช่อินซูลิน
- (2) ไม่บังคับให้ผู้ป่วยทานอาหาร
- (3) รักษาระบบทางเดินหายใจ
- (4) นึกเพื่อเพิ่มระดับน้ำตาล
- (5) เรียก 119 เพื่อขอความช่วยเหลือ

5. การรักษาน้ำตาลในเลือดต่ำ

- (1) หากมีสติให้ใช้น้ำตาล 4-6 ก้อน และหากไม่สำเร็จหลังผ่านไป 10-15 นาทีก็จะได้รับของเหลว (หรือ น้ำผลไม้ 120 ถึง 180cc หรือน้ำฟุ้งหนึ่งช้อน)
- (2) หากหมดสติ ให้นำน้ำตาลเข้าสู่เส้นเลือด



บทที่ 36 รู้ทันโรคหอบ (第三十六章 認識氣喘)

โรคหอบคืออะไร? (氣喘是什麼病?)

โรคหอบเป็นอาการอักเสบที่เกิดขึ้นซ้ำๆ อาจหายขาดได้เองหรือผ่านการรักษา ผู้ที่รักษาไม่หาย ก็สามารถรักษาด้วยวิธีการที่เหมาะสม และมีชีวิตตามปกติได้

อาการของโรคหอบเป็นอย่างไร? (氣喘有什麼症狀?)

ขณะโรคหอบกำเริบ จะเกิดอาการตามแต่ความรุนแรงที่เกิด เช่น หายใจลำบาก มีเสียงหายใจหอบ เจ็บหน้าอก และไอรยะเวลากำเริบ อาจเกิดขึ้นหลายนาทีจนถึงหลายชั่วโมง

ลักษณะอาการที่เด่นชัดคือระหว่างการกำเริบสองครั้งอาจไม่มีอาการใดๆเลยหรือมีอาการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

สาเหตุของโรคหอบคืออะไร? (氣喘的成因是什麼?)

1. กรรมพันธุ์ แพ้ การติดต่อ หรือ ลักษณะผสมของทั้งสามแบบนี้
2. ผู้ป่วยโรคหอบราว 30% จะมีร่างกายที่แพ้ง่าย อาจแพ้ฝุ่นหรือเกสรดอกไม้ จึงเป็นอาการที่เกิดตามฤดูกาล
3. ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีสาเหตุของโรคที่ชัดเจน หรือที่เรียกกันว่าปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ

สาเหตุของการเกิดโรคหอบ (誘發氣喘發作的原因)

1. สารก่อภูมิแพ้: ฝุ่น ไร เศษหนังของสัตว์ เกสรดอกไม้ เชื้อรา เป็นต้น
2. การติดต่อเชื้อราหรือเชื้อโรค: เป็นหวัด อาการอักเสบของเดินหายใจ
3. การออกกำลังกาย: วิ่งท่ามกลางอากาศหนาว
4. อารมณ์: ติใจหรือโมโห
5. ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม: ควันอากาศเสีย มลภาวะทางอากาศ
6. แพ้ยาหรืออาหาร: ยาแก้ปวด นม ไข่ อาหารทะเล เป็นต้น

วิธีการรักษา (治療方法)

แบ่งวิธีการรักษาออกเป็นสี่ขั้น: ระยะการรักษาเบาแบบวันระยะ
ระยะการรักษาเบาแบบต่อเนื่อง ระยะการรักษาต่อเนื่องแบบกลาง
ระยะการรักษาต่อเนื่องแบบหนัก

1. หลีกเลี่ยงหรือลดการสัมผัสสิ่งที่แพ้ —
ปรับปรุงสภาพแวดล้อมใน บ้านจัดสิ่งทีก่อให้เกิดอาการแพ้ใน
บ้าน
2. การรักษาด้วยยา —
ยาของโรคหอบสามารถแบ่งได้เป็นแบบควบคุมและแบบ
บรรเทา:
- ยาแบบควบคุม ใช้เพื่อการลดการอักเสบ และอาการบวมของท
างเดินหายใจเพื่อป้องกันการเกิดโรคหอบ
- ยาแบบบรรเทา ใช้เพื่อให้หายใจคล่อง และลดอาการหอบ
3. การรักษาแบบต่อต้านสารที่แพ้ — ในช่วงเวลาหนึ่ง
จะฉีดสารที่ก่อให้เกิดการแพ้เป็นจำนวนน้อยๆ
แล้วจึงค่อยๆเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายของผู้ป่วยสามารถทนรับได้

ข้อควรระวัง (注意事項)

การวินิจฉัยโรคหอบจะต้องทำการตรวจสอบอาการและวัดการทำงานของปอด

คนไข้จะต้องบันทึกอัตราการหายใจ และการอบที่สูงสุดของร่างกายทุกวัน

ลดการเข้าใกล้แหล่งที่ทำให้เกิดอาการแพ้
หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง

ห้ามใช้ยาที่อาจทำให้หอบ เช่น ยาความดัน โลหิตสูงบางประเภท
แอสไพริน



บทที่ 37 รู้ทันการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (第三十七章 認識尿失禁)

ความหมายของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (尿失禁的定義)

ทางการแพทย์ หมายถึง

ผู้ที่ไม่สามารถใช้สติในการควบคุมการกลั้นปัสสาวะจะเรียกว่าเป็นโรคกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ส่วนมากจะมีอาการไม่มาก แต่จะส่งกลิ่นเหม็นปัสสาวะบ่อย ทำให้สภาพจิตใจของผู้ป่วยได้รับการกระทบกระเทือน

สาเหตุของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (尿失禁的原因)

1. การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ทางร่างกาย

กล้ามเนื้อบริเวณทางเดินปัสสาวะบาดเจ็บ

โครงสร้างของกล้ามเนื้อท้องไม่มีแรง

ประสาทการส่งสารได้รับความเสียหาย ถ้าได้เกิดความเสียหาย

ทางเดินปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงไป

ล้วนทำให้เกิดอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2. การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ทางจิตใจ

เกิดการต่อต้าน หวาดกลัว ไม่ปลอดภัยแล้วจะส่งผลต่อจิตใจทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ประเภทของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (尿失禁的分類)

1. การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบใช้แรง--ราวแปดสิบเปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยที่กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

เมื่อออกแรงหน้าท้อง เช่น ยกของหนัก ไอ จาม หรือหัวเราะ ก็ทำให้ปัสสาวะไหลออกโดยควบคุมไม่อยู่

สตรีที่หลังคลอดธรรมชาติแล้วหรือหลังผ่าตัดกระดูกเชิงกรานแล้วทำให้กล้ามเนื้อกระดูกเชิงกรานหย่อน

สตรีหลังวัยหมดประจำเดือนและมีฮอร์โมนน้อยลง และเมื่อกบริเวณทางเดินปัสสาวะลดลง ทำให้ปัสสาวะเล็ด

ผู้ชายที่ผ่าตัดต่อมลูกหมากออกเนื่องจากมะเร็งต่อมลูกหมาก

2. การกั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบกดดัน

เกิดจากการที่ผู้ป่วยเข้าห้อง น้ำไม่ทันจนรู้สึกปวดปัสสาวะมาก ทำให้กั้นปัสสาวะไม่อยู่

อาจเรียกว่าแบบกระเพาะปัสสาวะทำงานมาก

3. การกั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบผสมผสาน

การกั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบผสมผสานหมายถึง การผสมผสานของการกั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบใช้แรงและการกั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบกดดัน

4. การกั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบเต็ม

ผู้ป่วยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นประสาท

และกั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ทำให้ต่อมลูก

หมากโตหรือไม่สามารถปัสสาวะจนหมดได้เป็นระยะเวลา นานจนเกิดโรค

การหัดตัวของกระเพาะปัสสาวะแย่ง แม้ว่ากระเพาะปัสสาวะจะมีปัสสาวะอยู่เต็มก็ไม่รู้สึกจนทำให้เกิดเป็นการกั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบเต็ม

5. การกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบชั่วคราว

เกิดเพราะทางเดินปัสสาวะได้รับการติดเชื้อ ระยะหลังคลอด หรือผู้ที่มีภาวะจิตไม่ปกติ

6. การกลืนปัสสาวะไม่อยู่เนื่องจากเส้นประสาท

โรคหลอดเลือดสมอง ได้รับบาดเจ็บที่เส้นประสาทไขสันหลัง การผ่าตัดมดลูก การผ่าตัดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ล้วนอาจทำให้เกิดการกลืนปัสสาวะไม่อยู่เนื่องจากเส้นประสาท

7. การกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบต่อเนื่อง

ระบบทางเดินปัสสาวะได้รับความเสียหายอย่างรุนแรงจนทำให้ผู้ป่วยปัสสาวะไม่หยุด



บทที่ 38 รู้ทันโรคต่อมลูกหมากโต (第三十八章 認識前列腺肥大)

ต่อมลูกหมากเป็นปัญหาของผู้ชายเท่านั้น? (前列腺是男人的專利?)

ผู้หญิงก็มีอวัยวะที่เหมือนต่อมลูกหมาก แต่ได้เสื่อมลงจากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์พบว่าผู้หญิงก็มีต่อมลูกหมากเป็นอวัยวะที่ล้อมรอบทางเดินปัสสาวะของเพศหญิง ฉะนั้นเพศหญิงก็อาจจะเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับต่อมลูกหมาก

พัฒนาการของต่อมลูกหมาก (前列腺的發展)

1. แรกเกิดเหมือนถั่วต้มน้ำเตาหนึ่งเม็ด
2. โตอย่างรวดเร็วในช่วงวัยรุ่น
3. 25-30 ปี เจริญเติบโตเต็มที่
4. วัยกลางคน (ราว 40 ปี) โตครั้งที่สอง
5. ต่ำกว่า 50 ปี → ไม่มีปัญหา
6. 60 ปีขึ้นไป → 50% ต่อมลูกหมากโตแบบปกติ
7. 80 ปีขึ้นไป → 80% ต่อมลูกหมากโตแบบปกติ

อาการต่อมลูกหมากโต (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1. การไหลของปัสสาวะช้าลง ไหลแบบกระปิดกระปอย
2. เริ่มปัสสาวะยาก เมื่อปัสสาวะเรียบร้อยแล้วยังมีการหยดอยู่
3. ปัสสาวะบ่อยหรือมีความรู้สึกปวดปัสสาวะ ไม่สามารถปัสสาวะจนหมด

เป้าหมายและวิธีการรักษา (治療目標與方式)

1. การรักษาแบบสังเกตการณ์

- (1) จำกัดปริมาณน้ำและเครื่องดื่มที่ได้รับ พยายามขับปัสสาวะออกให้หมด
- (2) จำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และรับประทานยาแก้ปวดที่มีผลต่ออาการคัดจมูก
- (3) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาความอบอุ่นของร่างกาย

2. การรักษาด้วยยา

- (1) ยาต้านการเกิดอะดรีนาลีน :
ทำให้ต่อมลูกหมากพองคลายและกล้ามเนื้อเรียบของกระเพาะปัสสาวะ
- (2) ยายับยั้งฮอร์โมนเพศชาย :ลดขนาดต่อมลูกหมาก จะได้ผลดีกับคนที่มิต่อมลูกหมากโต

3. การผ่าตัด

- (1) ตัดต่อมลูกหมากออกผ่านทางเดินปัสสาวะ
- (2) ผ่าต่อมลูกหมากออกผ่านทางเดินปัสสาวะ
- (3) การผ่าตัดต่อมลูกหมากแบบเปิด

สรุป (結論)

ควรรีบไปพบแพทย์เมื่อพบว่ามีความผิดปกติที่ต่อมลูกหมาก
อย่า เชื่อถือคำบอกเล่าต่างๆจนทำให้เข้ารับการรักษาล่าช้า

บทที่ 39 รู้ทันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ (第三十九章 認識尿路感染)

ทางเดินปัสสาวะอักเสบที่พบบ่อยมากที่สุดคือโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และต่อมลูกหมากของเพศชายอักเสบ โดยที่พบบ่อยที่สุดคือโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบของเพศหญิง เมื่อเชื้อโรคเข้าไปในทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะมักจะจัดเชื้อเหล่านี้ออกด้วยวิธีการขับปัสสาวะปกติ และไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค แต่หากมีการขับปัสสาวะไม่ปกติ (กลั้นปัสสาวะ ทางเดินปัสสาวะเล็ก แคบ เกิดการบาดเจ็บ เป็นต้น) ก็จะทำให้เชื้อโรคติด และแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย ทำให้เกิดโรคตามมา

จากการศึกษาพบว่ามีโรคติดเชื้อเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น เชื้อที่พบบ่อยมากที่สุดคือเชื้ออีโคไล มักเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ สุขลักษณะที่ไม่ดีจนทำให้มีเชื้อสะสมที่ปากทางเดินท่อปัสสาวะ หรือที่อวัยวะเพศ จึงอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่กระเพาะปัสสาวะหรือไต ทางเดินปัสสาวะของเพศชายยาว 17 เซนติเมตร ส่วนของเพศหญิงยาวเพียง 4 เซนติเมตรเท่านั้น ฉะนั้นเพศหญิงจะมีความเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะได้ทั้งชีวิต แต่เพศหญิง กลับไม่ค่อยสนใจเรื่องนี้มากนักเนื่องจากมีความ

ไม่รู้ไม่เพียงพอ มักจะคิดเชื่อแล้วไม่ทราบ การดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ลักษณะจะมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมาก จากผลการสำรวจ เพศหญิงในได้หวั่นมักดื่มน้ำไม่เพียงพอก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์ ราว 81% รองลงมาคือดื่มน้ำน้อยเกินไป ราว 57% และกลั้นปัสสาวะ ราว 55% ทำให้ปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะนานเกินไป และเชื้ออีโคไลอาจแพร่กระจายเป็นจำนวนมาก เมื่ออาการหนักขึ้นอาจทำให้เกิดเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเฉียบพลัน และปัสสาวะเป็นเลือด

อาการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะดังต่อไปนี้:
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ: ปัสสาวะบ่อย ปวดปัสสาวะ เจ็บขณะปัสสาวะ ปัสสาวะกลางดึก รู้สึกปวดปัสสาวะ ปวดท้องน้อย หรือมีอาการปัสสาวะเป็นเลือด
กรวยไตอักเสบ: ตัวร้อน หนาว เจ็บเอว และหลัง และปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น
ทางเดินปัสสาวะอักเสบ:
เจ็บขณะปัสสาวะ ปากทางเดินปัสสาวะมีสารคัดหลั่ง ร้อน เป็นต้น

การรักษาอาการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ :
หลังจากแพทย์วินิจฉัยแล้วจะให้ยาปฏิชีวนะเพื่อควบคุมอาการ เพื่อกำจัดเชื้อในปัสสาวะ และป้องกันการเกิดซ้ำ หากว่าทางเดินปัสสาวะของเพศชายมีการติดเชื้อ หรือเพศหญิงมีการเกิดซ้ำของโรคต่างก็ต้องตรวจรักษาเพิ่มเติมเพื่อค้นหาสาเหตุของการเกิดโรค เช่น สาเหตุจากทางเดินปัสสาวะแคบ

อุดตัน ต่อมลูกหมากโต เป็นนิ่วในทางเดินปัสสาวะ ไหลย้อน
เกิดปัญหาทางประสาทในไต เป็นต้น
หากสามารถหาสาเหตุของการเกิดโรคได้ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรค
ได้

การป้องกันการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะรวมไปถึง:

1. การนอนหลับอย่างเพียงพอ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน
หลีกเลี่ยงการสวมกางเกงที่รัดแน่น
2. เช็ดอวัยวะเพศให้แห้งหลังอาบน้ำ
3. ดื่มน้ำมากๆ ไม่กลั้นปัสสาวะ รักษาความสะอาดของทางเดินปัสสาวะ
4. ผู้หญิงควรเช็ดจากทางเดินปัสสาวะไปทางทวาร
เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ



บทที่ 40 รู้ทันโรคสะเก็ดเงิน (第四十章 認識乾癬)

สะเก็ดเงินหรือที่เรียกกันว่ากลาก เป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่ง โดยมีลักษณะเด่นคือมีตุ่มสีแดงและปาน ประชาชนทั่วไปมักรักษาตามคลินิกทั่วไป น้อยมากที่ จะพบอาการที่หนักจนต้องนอนพักที่โรงพยาบาล

ระบาดวิทยา (流行病學)

โรคสะเก็ดเงินเป็นโรคที่มีอัตราการเป็นทั่วโลกต่างกันมาก ปัจจุบันพบว่ามีเกิดการเกิดของโรคมากขึ้น และอาจเกิดขึ้นในทุกวัย แต่มักพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก

สาเหตุและความเสี่ยงในการเกิดโรค (病因與風險因子)

ปัจจุบันยังไม่พบสาเหตุการเกิดโรคสะเก็ดเงินที่แน่ชัด แต่อาจเกิดจากการมีภูมิคุ้มกัน กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม และสาเหตุอื่น ๆ รวมไปถึง: การติดเชื้อ ความกดดันทางใจและทางกาย ยา การสูบบุหรี่ ความอ้วน การขาดวิตามิน D ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น โดยผู้ติดเชื้อ (HIV) จะมีโอกาสการติดเชื้อมาก ผู้ที่เป็นโรคสะเก็ดเงินอาจเกิดเป็นโรคข้ออักเสบสะเก็ดเงิน (Psoriatic arthritis) และผู้ที่เป็นโรคสะเก็ดเงินชั้นกลางจะเกิดภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน คอเลสเตอรอลสูง

อาการของโรคสะเก็ดเงิน (牛皮癬的症狀)

1. ผิวหนังแห้งหรือเป็นสีแดง มักจะมีสะเก็ดสีขาว บางครั้งมีขอบที่นูน
2. มีตุ่มหนังขึ้นบริเวณหนังศีรษะ ข้อต่อ น่อง หลัง อวัยวะเพศ
ผิวหนังบริเวณที่มีความเย็น รู้สึกคันและเจ็บปวดตามผิวหนัง
3. ปวด บวม แฉง หรือคดงอ ตามไขข้อ
4. เล็บเกิดความผิดปกติ เช่น ขยุบ เปลี่ยนสี หนาขึ้น หรือแตกง่าย

ประเภทที่พบ (臨床類型)

1. สะเก็ดเงินแบบเป็นก้อน : เป็นสะเก็ดเงินที่พบบ่อยมากที่สุด
ขึ้นได้บนผิวหนังทุกแห่ง เมื่อเป็นถึงระยะหนึ่งแล้ว จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผู้ป่วยจะมีก้อนสีแดงและมีสะเก็ดสีขาวที่หลุดลอกได้ง่าย เมื่อดึงออกแล้วจะเกิดเป็นตุ่มที่มีเลือดออก
2. สะเก็ดรูปหยดน้ำ : เกิดกับเด็กอายุ 7-10 ปี ก่อนการเกิด
โรคจะเคยติดเชื้อ สเตรปโตค็อกคัสหรือการติดเชื้อทางระบบทาง
เดินหายใจ เป็นโรคนิคมเฉียบพลันที่เกิดเป็นตุ่มเล็กรูปหยดน้ำมักเกิด
บริเวณลำตัว และแขนขาและจะขยายใหญ่ขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปมี
หลาย ดีหลังผ่านไปหลายสัปดาห์
3. สะเก็ดเงินแบบตุ่มหนอง : เป็นโรคสะเก็ดเงิน ที่พบได้ไม่บ่อย
แต่ก็มีอาการหนัก สามารถมองเห็น ได้ด้วยตาเปล่าแบ่งออกเป็น
แบบขึ้นบางบริเวณและขึ้นทั่วตัว
 - (1) ขึ้นบางบริเวณ – จะเกิดตุ่มหนองขึ้นที่บริเวณมือหรือเท้า
จะมีเชื้อที่แตกยากและมีหนังที่หนา
มักเป็นบริเวณกลางนิ้วและใต้ฝ่าเท้า มักพบในหญิงวัยกลางคน

- นอกจากนี้โรคผิวหนังอักเสบ Hallopeau ก็เป็นโรคที่ค่อยๆลุกลามไปที่นิ้วมือ และเล็บอีกด้วย
- (2) ซื่นทั่วตัว—มักเป็นแบบเฉียบพลันหรือกึ่งเฉียบพลัน ผู้ป่วยมักมีไข้ขึ้นภายใน 1-2 วัน รู้สึกปวด และมีตุ่มที่แตกง่ายซื่นทั่วตัว แม้ว่าจะพบได้ไม่บ่อย แต่เมื่อเป็นหนักเข้าอาจถึงขั้นเสียชีวิต
- จึงควรรักษาด้วยความระมัดระวัง หรือรีบนำส่งโรงพยาบาล
4. สะเก็ดเงินตามจุดพับ: พบได้น้อย มักเกิดกับผู้สูงอายุ มักเกิดตามใต้รักแร้ ง่ามก้น ใต้สะโพก หลังหู ใต้ราวน้ำอกของผู้หญิง และส่วนผิวหนังที่เป็นรอยพับของผู้ชาย เกิดเป็นก้อนที่มีผิวเรียบและมีสีแดงเข้ม แลดูคล้ายการติดเชื้อประเภทแซคคาโรไมซีต
5. สะเก็ดแห้งหนังสีแดง:
- เป็นโรคที่จะแพร่กระจายตัวทั่วผิวหนังของผู้ใหญ่ และเกิดเป็นโรคเกล็ดปลาชนิดเฉียบพลัน หากถูกยาภายนอกหรือถูกกระตุ้นจะทำให้ผิวหนังกลายเป็นสีแดง ลอก ร้อน ผ่าว หนาว คัน หรือเจ็บ ทำให้ต้องนอนพักในโรงพยาบาล

การรักษา (治療)

แม้ว่าปัจจุบันนี้จะไม่มียาเทคโนโลยีที่สามารถรักษาโรคสะเก็ดเงินให้หายขาดได้ แต่เพียงแต่เข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยมักจะสามารถควบคุมอาการนี้ไว้ได้ หรืออาจจะลด การเกิดโรคในระยะยาวได้ วิธีการรักษามีทั้งแบบเฉพาะที่และแบบทั้งตัว

แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยโรค โรคที่เกิดร่วม ความชอบของผู้ป่วย (รวมถึงต้นทุนและความสะดวก) ผลการรักษา และปฏิกิริยา เพื่อประกอบการพิจารณา

