



จดหมายข่าว งานสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม 2016

ISSN 1685-6643

ความร่วมมือไทย - ลาว ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
เพื่อส่งเสริมการพัฒนาด้านการแพทย์และสาธารณสุขในประเทศไทยและสาธารณสุขรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว



สารบัญ

- 2 Doctor's Office: ภาวะเป็นพิษจากยาพาราเซตามอล
- 4 Laboratory: ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว (Atherosclerosis)
- 5 Dental Clinic: บุหรี่กับโรคปริทันต์อักเสบ
- 6 Nurse: “ล้างจมูก” ช่วยลดหวัด
- 8 Pharmacy: ไอ...ใช้ยาอะไรดี
- 10 Public Health: การพัฒนาสุขภาพชุมชน (Community Health Development)
ตอนที่ 2 : ขั้นตอนในการบวกรวมการพัฒนาสุขภาพชุมชน
- 12 Physical Therapy: เคล็ด (ไม่) ลับของการประคบเย็น
- 14 สกู๊ปพิเศษ: การฝึกอบรมครูสอนวิทยาศาสตร์ ระดับมัธยมในแขวงเซกอง



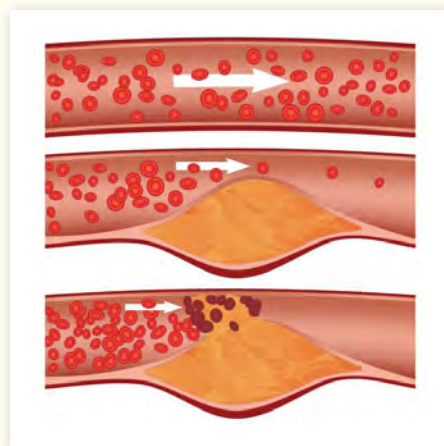
อาจารย์จามิกร สุขเอนก
ภาควิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว (Atherosclerosis)

หลอดเลือดแดงเป็นเส้นทางนำสารอาหาร แร่ธาตุ น้ำ และออกซิเจน ไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย หากมีการอุดตัน การไหลเวียน จะทำให้อวัยวะนั้นขาดออกซิเจนและอาหาร ทำให้อวัยวะนั้นเสื่อมสภาพ ทำงานบกพร่องและอาจทำให้ตายในที่สุด หากอวัยวะนั้นมีความสำคัญ เช่น หัวใจ และสมอง

หลอดเลือดแดงแข็งตัวเกิดจาก มีการบาดเจ็บอักเสบของผนังหลอดเลือดซึ่งเชื่อว่าอาจเกิดจากภาวะไขมันชนิดไม่ดี คือ LDL ในเลือดสูง ส่งผลให้ผนังหลอดเลือดอักเสบ มีการซ่อมแซมของกล้ามเนื้อหลอดเลือด เซลล์เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือดเข้าไปเกาะในตำแหน่งที่อักเสบเกิดเป็น **พลาต** (plaque) ดังภาพที่ 1 ซึ่งประกอบด้วยไขมัน แคลเซียม และสารต่าง ๆ ในเลือด ทำให้ผนังหลอดเลือดแข็งตัว ท่อภายในหลอดเลือดตีบ ทำให้อวัยวะปลายทางขาดเลือดไปเลี้ยง จึงเกิดอาการผิดปกติหรือโรคต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น โรคหัวใจขาดเลือด หรือหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก เป็นต้น



ภาพที่ 1 แสดงการก่อตัวและอุดตันของก้อนพลาต (plaque) ในหลอดเลือดแดง

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่มีผลต่อการเกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัว ได้แก่ การมีไขมันสูงในเลือดโดยเฉพาะมี LDL สูงและมี HDL ต่ำ การสูบบุหรี่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เพราะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือด โรคอ้วน น้ำหนักตัวเกิน ขาดการออกกำลังกาย อายุมากขึ้น ภาวะหญิงหมดประจำเดือน และพันธุกรรม

การตรวจระดับน้ำตาลร่วมกับการตรวจไขมัน (Lipid profile) จึงเป็นเครื่องมืออย่างง่ายในการเฝ้าระวังป้องกันการเกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัว สำหรับการตรวจวิเคราะห์ชุดไขมัน ซึ่งประกอบด้วย การตรวจ Cholesterol, Triglyceride, HDL-C และ LDL-C สิ่งส่งตรวจที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ serum หรือ plasma โดยก่อนการเก็บส่งตรวจจำเป็นต้องอดอาหารอย่างน้อย 12 ชั่วโมง เพื่อป้องกันมิให้ Triglyceride จากอาหารมารบกวนการวิเคราะห์ซึ่งทำให้ระดับ Triglyceride ใน serum หรือ plasma สูงขึ้น สำหรับระดับ LDL-C อาจคำนวณได้จากสูตรของ Friedewald ที่มีสูตรคำนวณคือ

LDL-C

$$= \text{Total cholesterol} - \text{HDL-C} - (\text{Triglyceride}/5)$$

จะใช้สูตรนี้คำนวณได้โดยมีข้อแม้ว่า ค่า Triglyceride

ต้องไม่เกิน 400 mg/dL

นอกจาก การตรวจน้ำตาล Triglyceride และ LDL-C แล้ว ยังมีการตรวจโปรตีน CRP (C-reactive protein) ซึ่งเป็นโปรตีนที่เกิดจากการอักเสบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย และที่สำคัญที่สุดเพื่อลดโอกาสในการเกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัวคือ การปฏิบัติตนให้ห่างจากความเสี่ยง ที่ป้องกันได้คือ ลดการกินหวาน ลดการกินเค็ม และลดการกินของมัน ๆ งดดื่มสุรา งดการสูบบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพเป็นประจำโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงหรือมีญาติสายตรงเป็นโรคนี้ ทำจิตใจให้เบิกบานไม่เครียด ก็จะเป็นปัจจัยช่วยลดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัวได้