



Vol. 1 No. 1

ฉบับปฐมฤกษ์

ISSN XXX-XXX-XX

จดหมายข่าว

เพื่อนพาร์กินสัน

Parkinsons' Community Newsletter

Excellent Center for Parkinson's Disease and Movement Disorder

King Chulalongkorn Memmorail Hospital

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๕



ISSN XXX-XXX-XX

ภายในฉบับ

อาศิรวาท	๑
ข่าวประชาสัมพันธ์	๑
คุยกับหมอรุ่งโรจน์	๒
เทคโนโลยีการรักษา	๓
แนะนำสถานรักษา	๕

นاناتักษะ

ด้วยสองมือแม่ ๔

ปกิณกะพาร์กินสัน

พูดจาภาษาพาร์กินสัน	๓
อายุยืนกับ ๓ ข้า	๖
ภาพข่าวกิจกรรม	๗



เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยและสังคม

ทศายุกา ไทตุ มหาราชินี

เป็นบญญภินหารแต่กาลก่อน
เป็นบวรวาสนาอาณสงัด
เป็นมงคตตตวิถักรังค
เป็นแอกองคัมมิงมหาราชินี

เป็นมิ่งขวัญม้นเอยเคียงค้ชัต
เป็นศรีวิสิมิงทล้าไถ้ตราตี
เป็นร่มเกดเมตตาทมธাত্র
เป็นฤติชนบองทกตองแด

คือแก้วเกิดเทตตักัตักรพรวติ
คือรังรัตนรินเยนียงเพ็ญแข
คือหัตถ์ฟ้าอาทรฟ้่ออนแเอ
คือพระแม่มิ่งเกล้าชองชางไทย

อันไฉนกาลผ่านผันวันแฉฉิม
ตั้งถิ่นทนเิมดาตตมมิงคตตมัย
สรอมไตรรัตนไฉตทองคัมครองภัย
ทกเทพไท้ไฉออยอานไฉนพร

ขอพระองค้ทรงม้นพระชันษา
พระบญญาเจิตจรัสประภัสสร
พระเกียรติก้องกปกอบนรินทร
เกริกขจรยีนองทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
รต. อันเนาอ์ ยูเต็น :ประพันธ์
ในนาม

"คณะผู้จัดทำจดหมายข่าวพาร์กินสัน"



ข่าวประชาสัมพันธ์



กลุ่มคนไข้พาร์กินสันรวม

ตัวกันทำกิจกรรมช่วยให้

ปรับตัวและชีวิตมีความสุขมากขึ้น (อ่านต่อหน้า๗)

คุยกับหมอ รุ่งโรจน์

จดหมายข่าวเพื่อกลุ่มผู้ป่วยพาร์กินสันและการเคลื่อนไหวผิดปกติ ถือเป็นฉบับปฐมฤกษ์มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย ได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์และส่งเสริมกำลังใจให้แก่กันและกัน ผมเองถือว่าโชคดีมากๆ ที่ได้มีโอกาสได้เป็นคนกลางในการเชื่อมต่อสายใยแห่งกำลังใจให้แก่ผู้ป่วยทุกท่าน บางครั้งผมยอมรับว่าความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นอะไรที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน บางครั้งญาติ พี่น้อง หรือเพื่อนสนิท ยังไม่สามารถเข้าใจได้ แต่เชื่อไหมว่าการที่ผู้ป่วยแต่ละท่านได้ระบายความรู้สึกออกมาให้แก่ผู้ป่วยที่ประสบชะตาเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นการคุย การถามไถ่ทุกข์ สุข กลับสร้างแรงบันดาลใจและกำลังใจที่ยิ่งใหญ่มาก ดังนั้นผมจึงหวังว่าสักวันหนึ่งกลุ่มผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นโรคใดก็ตามจะมีบทบาทสำคัญ ทั้งในเรื่องสุขภาพและสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์เพื่อเป็นกระบอกเสียงให้แก่กลุ่มผู้ป่วยด้วยกัน และเป็นกลุ่มที่แข็งแกร่งยั่งยืนตลอดไป

“...ผมจึงหวังว่าสักวันหนึ่งกลุ่มผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นโรคใดก็ตามจะมีบทบาทสำคัญทั้งในเรื่องสุขภาพและสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์.....”

ปัจจุบันนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุซึ่งจริงๆ ก็เป็นสังขรณ์ที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสเอาไว้ในเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกคนหนีไม่พ้น ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยส่วนใหญ่ทุกท่านจะค่อนข้างน่ารัก อธิษฐานดี จากประสบการณ์ที่ได้คุยกับท่านเหล่านั้น ได้รับทราบความจริงว่าท่านรู้สึกกังวลว่าจะเป็นภาระแก่ลูกหลานที่ต้องมาดูแล ก็อาจมีบ้างที่ท่านมีอาการเปลี่ยนแปลงบ่อย ที่ผมเขียนเล่ามานี้ก็อยากบอกให้ญาติพี่น้องหรือลูกของผู้ป่วยทุกท่านให้ทำความเข้าใจกับท่าน พยายามให้

กำลังใจแก่ท่าน อาจบอกไปเลยว่าที่ท่าน(บุตร หลาน ผู้ดูแล) ทำอยู่ทุกวันนี้ทำให้ท่านมีความสุข ผู้สูงอายุเหล่านั้นจะไม่คิดมากและกังวลใจต่อไป ในขณะที่เดียวกันผมก็อยากให้กำลังใจแก่ญาติพี่น้อง ลูก และผู้ดูแลผู้ป่วยทุกท่าน เพราะว่าทุกท่านมีส่วนสำคัญที่จะช่วยพยุงผู้ป่วยไม่ให้ท้อแท้สิ้นหวัง ถ้าผู้ดูแลป่วยไปด้วยแล้วใครล่ะที่จะดูแลผู้ป่วย ดังนั้นทุกท่านที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยต้องเข้มแข็งนะครับ

ผมได้กล่าวอะไรหลายอย่างจนเกือบลืมกล่าวถึงเนื้อหาที่มีในจดหมายข่าว สำหรับในฉบับนี้เราพยายามแบ่งเนื้อหาให้เป็นหมวดหมู่เพื่อต่อการอ่านและที่สำคัญต้องเติมรอยยิ้มให้แก่ผู้อ่านทุกท่าน โดยจะมีมุมวิชาการ

เล่าเรื่องโรค อาการโรค การรักษารวมถึงบทความใหม่ๆ ในการรักษาโรคพาร์กินสันและอาการเคลื่อนไหวผิดปกติ มุมสุขภาพจะเป็นเกร็ดความรู้ที่น่าสนใจในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและอายุยืนนาน มุมกำลังใจเป็นมุมที่ให้ผู้ป่วยญาติผู้ป่วย และผู้ดูแลผู้ป่วยได้เขียนเรื่องราวเพื่อส่งผ่านกำลังใจให้แก่กัน

และกัน และผมถามตอบที่เปิดโอกาสให้ทุกท่านได้ถามสิ่งที่ท่านอยากรับโดยมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญช่วยตอบคำถามเหล่านั้น

สุดท้ายนี้ผมหวังว่าจดหมายข่าวฉบับนี้คงเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่มอบสิ่งดีๆ ให้แก่ผู้ป่วยทุกท่านและขออวยพรให้ทุกท่านมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงครับ

รศ. นพ. รุ่งโรจน์ พิทยศิริ



ขอเชิญร่วมบริจาคกองทุน

"กองทุนศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและกลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ"
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาศาเลาแดง
เลขที่บัญชี 103-1-33090-9



ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่
 ศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันฯ
 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
 สภากาชาดไทย

เทคโนโลยีการรักษาพาร์กินสัน

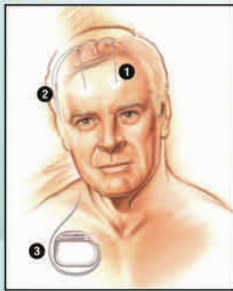
ทลายท่านที่เป็นผู้ป่วยพาร์กินสัน อาจเคยได้ยินเทคโนโลยีการรักษาโรคพาร์กินสันด้วยการผ่าตัดฝังเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าในสมองส่วนลึกหรือที่เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Deep Brain Stimulation (DBS) การผ่าตัดฝังเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าในสมองส่วนลึก (DBS) เป็นการใส่สายไปยังสมองส่วน basal ganglia และกระตุ้นด้วยความถี่สูง สำหรับขั้นตอนการผ่าตัดมีรายละเอียดดังนี้คือ

- ✓ ใส่กรอบยึดศีรษะ และทำเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT-SCAN)
- ✓ หาตำแหน่งที่ต้องการกระตุ้น ด้วยเครื่องมือพิเศษ
- ✓ บันทึกสัญญาณสมองและทดสอบการกระตุ้น
- ✓ ใส่สายตัวนำลงไปในพื้นที่ที่ต้องการ และทำการกระตุ้นเสมือนจริง เพื่อเห็นผลของการกระตุ้นในห้องผ่าตัดทันที

กรณีที่มีการกระตุ้นสำเร็จ คือ อาการของผู้ป่วยดีขึ้น แพทย์จะฝังเครื่องกระตุ้นบริเวณหน้าอก ซึ่งอุปกรณ์ทั้งหมดจะถูกฝังไว้ภายใต้ผิวหนังโดยผู้อื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยทั่วไป

ทั้งนี้การรักษาโรคพาร์กินสันด้วยวิธี DBS เป็นวิธีที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการระงับอาการของผู้ป่วยเช่น อาการสั่น แข็งเกร็ง เคลื่อนไหวช้าและการทรงตัวไม่สมดุล ซึ่งการรักษาด้วยวิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคพาร์กินสันที่มีปัญหาหลักคือการตอบสนองต่อยาไม่สม่ำเสมอโดยที่ไม่สามารถปรับยาเพื่อลดอาการดังกล่าวได้ ซึ่งผู้ป่วยในระยะนี้ จะมีอาการสลับไปมาระหว่างช่วงของยาออกฤทธิ์ที่สลับกับอาการแข็งเกร็ง เดินลำบาก ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและผู้ดูแล

ภาพจำลองอุปกรณ์ DBS ในร่างกายผู้ป่วย



- ๑ สายตัวนำ
- ๒ สายต่อ
- ๓ เครื่องกระตุ้น

ภาพผู้ป่วยจริง



พูดจาภาษาพาร์กินสัน

การติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ป่วย และ แพทย์มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้นถ้าผู้ป่วยสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และรับทราบข้อมูลที่ถูกต้องไม่ว่าจะเป็นเรื่องโรค การวินิจฉัย แนวทางการรักษาและการดูแลสุขภาพตนเองก็จะส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น กับแพทย์และส่งผลให้เกิดความร่วมมือในการรักษา รวมถึงช่วยให้แพทย์สามารถดูแลและติดตามอาการต่างๆของโรคได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ป่วยและแพทย์มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้นถ้าผู้ป่วยสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและ รับทราบข้อมูลที่ถูกต้องไม่ว่าจะเป็นเรื่องโรค การวินิจฉัย แนวทางการรักษาและการดูแลสุขภาพตนเองก็จะส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับแพทย์ และส่งผลให้เกิดความร่วมมือในการรักษา

รวมถึงช่วยให้แพทย์สามารถดูแลและติดตามอาการต่างๆของโรคได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สำหรับหัวข้อพูดจาภาษาพาร์กินสันในวันนี้ เราอยากแนะนำคำศัพท์เบื้องต้นที่สำคัญให้แก่ผู้ป่วยพาร์กินสันและญาติผู้ป่วยรับทราบเพื่อช่วยในการอธิบายอาการของตนเองและให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่แพทย์ ดังนี้

ออน-ไทม์ (On-time) ช่วงที่มีการตอบสนองต่อยาที่ดี ผู้ป่วยสั่นน้อยลง แข็งเกร็งน้อยลง และเคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น

ออฟ-ไทม์ (Off-time) ช่วงที่ยาหมดฤทธิ์ หรือยาไม่ออกฤทธิ์ ผู้ป่วยอาจมีอาการสั่น แข็งเกร็งและเคลื่อนไหวช้า

แวร์ริ่ง ออฟ (Wearing off) ช่วงที่ยาเริ่มหมดฤทธิ์ ผู้ป่วยมีอาการจากที่เคลื่อนไหวได้ดี ค่อยๆ เริ่มมีอาการสั่น แข็งเกร็งและเคลื่อนไหวช้า เกิดขึ้นประมาณ 2-4 ชั่วโมงหลังทานยา ผู้ป่วยบางที่รุนแรงถึงขั้นเดินไม่ได้ หรือลุกนั่งลำบาก

หาหาที่ศนะ *ด้วยสองมือแม่*

มารีชา ไชคพัชรเวสน์

เล่าเรื่อง

ในเดือนสิงหาคมเราจะได้ออกาสที่พิเศษกว่าทุกๆ เดือนในการระลึกถึงพระคุณแม่ กองบรรณาธิการขอเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจริงของหญิงแกร่งที่ต้องต่อสู้กับชะตาชีวิตที่ผ่านเข้าทดสอบเธอ ดูเหมือนว่าความเข้มแข็ง ความอดทนของผู้หญิง ที่ซ่อนอยู่ในร่างที่บอบบางแฝงไว้ด้วยพลังในการดูแลครอบครัว ภาระน้อยใหญ่ของครอบครัว แม้จะหนักหนาเหน็ดเหนื่อย ใจไม่ย่อท้อ ไม่เคยออกมาให้ครอบครัวข้างร้อนใจ เพียงเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข อบอุ่น และอยู่ได้ในสังคม

เธอผู้หญิงคนนี้เป็นแม่ที่รับภาระและทำหน้าที่ได้ดีทัดเทียมและไม่น้อยไปกว่าบุรุษ ยืนหยัดเพื่อให้ครอบครัวมีความสุขและดำรงอยู่ แม้ว่าตนเองต้องตรากตรำ เหนื่อยยาก อดทนผ่านร้อนผ่านหนาว สุขทุกข์เพียงไร นี่เป็นบางส่วนของชีวิตจริงของหญิงร่างผอมวัย ๕๘

ส ภาภรณ์ ผู้ต่อสู้โชคชะตาที่หนักอึ้งมายาวนานหากมองย้อนจาก ปัจจุบันเธอดูแลสามีที่ป่วยเป็น **พาร์กินสัน**



โดยมีลูกทั้งสามคนคอยช่วยและเอาใจใส่และดูแลพ่อเป็นพิเศษ เธอทำหน้าที่ของภรรยาที่ดี ดูแลสามีอยู่ข้างๆ ตลอด ถ้าเห็นคุณยุ่งๆ ที่ไหนจะต้องเห็นคุณสุภาภรณ์ที่นั่น ในสถานะของแม่ เธออบรมสั่งสอนให้ลูกของเธอเป็นคนดีและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติเหมือนคนทั่วไป มีงานทำสามารถเลี้ยงดูตัวเองได้และเป็นกำลังในการช่วยดูแลพ่อ

สิ่งที่เธอจะ พูดกับ ลูก เสมอว่า ลูกปกติทุกอย่างเพียงแต่ไม่ หล่อเท่านั้น ทุกคนมีสิทธิที่จะมอง หรือจะล้อเลียนแต่ลูกอย่าไปโกรธ หรือใส่ใจเพราะเป็นเรื่องของเขา เราไม่ต้องไปใส่ใจกับคำพูดของใคร ทำให้ “ยิ้ม” บุตรชายของเธอ สามารถเรียนหนังสือร่วมกับเพื่อนๆ ได้อย่างไม่มีปัญหา แม้เวลาเดินไปกับเพื่อนแล้วมี คนมองเพื่อน ถาม ด้วยความสงสัยว่า เขามองอะไร ยิ้ม ตอบเพื่อนว่า “เขาไม่ได้มองมึง แต่มองกู” ท่านผู้อ่านคงไม่แปลกใจว่า ทำไมคำตอบจึงเป็นเช่นนั้น

แม้ว่าเธอจะผ่านวันวานในอดีตที่ต้องความอดทนเสียสละและเด็ดเดี่ยวเพื่อลูกของเธอ ลองมาฟัง “ยิ้ม” หรือ “ธีระนันท์”

ลูกชายของเธอเล่าถึง “สุภาภรณ์” ผู้เป็นแม่ ในอีกมุมมอง กันดีกว่า

อ งแต่วันแรกที่แม่รู้ว่าผมอยู่ในท้องแม่ก็ปฏิบัติเหมือนแม่คน **ติ** อื่นๆ ที่คอยบำรุงครรภ์เป็นอย่างดี คอยพบแพทย์ตามนัด สมบูรณ์ทั้งแม่และลูก และแล้ววันที่ ๑๒ เม. ย. ๒๕๒๖ วันที่แม่รอคอย แรกที่เห็นลูกอ้วนท้วนสมบูรณ์ แต่เมื่อดูอีกที ก็พบว่า ลูกปากแหว่ง เพดานโหว่ มีหูน้อยกว่าคนอื่น 1 ข้าง มีนิ้วโป้งมากกว่าคนอื่น 1 นิ้ว

แม่แม่อยากเลี้ยงผมด้วยตัวเองมาก แต่แม่ก็ต้องส่งผมไปอยู่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เพราะผมไม่สามารถที่จะดูแลตัวเองได้ จากเด็กแรกเกิดที่น้ำหนักสามกิโลกว่า เกือบสี่กิโล น้ำหนักค่อย ๆ ลดลง จนเหลือเพียงหนึ่งหุ้มกระดูก(จริง ๆ) จนหลายคนคิดว่าท่าทางคงไม่ไหวแล้วกรรมัง..

แม่ตัดสินใจพาผมกลับมาดูแลเองที่บ้าน และค่อยๆ หยดนม ทีละหยดๆ จาก หลอดหยด ระหว่างที่นั่งหยดนมให้อยู่ นั้น ในใจก็มี ความรู้สึกสงสารลูก แต่ลูกก็ยิ้มกับแม่ทุกๆ ครั้ง

เป็นบุญของผมที่ได้พบกับทีมแพทย์ ซึ่งหลายๆ ท่านมีความเมตตาคอยดูแลตลอดจนให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำ ต่าง ๆ

แม่ตัดสินใจพาผมกลับมาดูแลเองที่บ้าน และค่อยๆ หยดนมทีละหยดๆ จาก หลอดหยด ระหว่างที่นั่งหยดนมให้อยู่ นั้น ในใจก็มี ความรู้สึกสงสารลูก แต่ลูกก็ยิ้มกับแม่ทุกๆ ครั้งนี่จึงเป็นที่มาจากของชื่อ “ ยิ้ม ” บ่อยครั้งที่แม่นั่งหยดนมจนหลับไม่รู้ตัวขณะที่มือยังถืออุปกรณ์อยู่ ไม่รู้ผมเข้าสู่ร่างกายทางส่วนไหน คุณเชื่อหรือไม่? ด้วยนมทีละหยด ๆ จากมือแม่ ผมกลายเป็นเด็กอ้วนเกิน จนวันที่อาจารย์หมอนัดไปผ่าตัดครั้งแรกนั้น คุณพยาบาลหาเส้นเลือดไม่เจอ ตัวกลม หน้ากลม แขน ขา เป็นปล้อง ๆ เชียว ผมรู้แม่เลี้ยงผมด้วยน้ำนม ในขณะที่ตัวแม่เองกลืนกินน้ำตา ผมกับแม่ติดกันตลอดเวลา เมื่อผมอายุได้ไม่กี่เดือน พอมีเนื้อ มีหนัง ก็เริ่มเข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น ฝานี่ ตัดนั่น แต่งโน่น เติมนั่น แม่ทรมาณใจ

(อ่านต่อหน้า ๕)

แนะนำ @ ฐานรักษา



ศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและกลุ่มความเคลื่อนไหวผิดปกติ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

แม้ว่าในปัจจุบันนี้โรคพาร์กินสันจะเป็นที่รู้จักกันมากขึ้น แต่กลับไม่ค่อยมีคนรู้ว่าจะไปรักษาได้ที่ไหนบ้าง จึงอยากแนะนำสถานที่รักษาพาร์กินสันที่สามารถไปทำการรักษาได้ที่ไหนบ้าง โดยขอเริ่มที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ก่อน

ศูนย์พาร์กินสันโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เป็นสถานที่รักษาโรคพาร์กินสันและกลุ่มความเคลื่อนไหวผิดปกติโดยเฉพาะ ตั้งอยู่ที่ ชั้น 3 ตึก ภปร. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 กรุงเทพฯ เนื่องจากที่นี่เป็นโรงเรียนแพทย์ จึงมีผู้ป่วยจากที่ต่างๆ ทั่วประเทศมาทำการรักษา ทำให้คนไข้แน่นตลอดเวลา จึงอยากแนะนำว่า ควรจะไปหาแพทย์ทางอายุรกรรมประสาทก่อน เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคพาร์กินสันแล้วอาจย้ายมารักษาที่ศูนย์แห่งนี้ เพื่อเป็นการคัดกรองผู้ป่วยชั้นหนึ่งก่อน เพราะคนไข้ที่นี่มาจริงๆ น่าเห็นใจทั้งหมด พยาบาลและคนไข้ที่ต้องทำงานหนักและรอนานทั้งสองฝ่าย ส่วนรายละเอียดและขั้นตอนการลงทะเบียนผู้ป่วยใหม่ ดังนี้

๑. เตรียมสำเนาบัตรประชาชน จำนวน ๑ ชุด
๒. ติดต่อทำแฟ้มประวัติ บริเวณตึก ภปร. ชั้นล่าง
๓. กรอกประวัติผู้ป่วยใหม่ และติดต่อทำนัดกับเจ้าหน้าที่พยาบาลคัดกรองบริเวณตึก ภปร. ชั้นล่าง
 - ๓.๑ หากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคพาร์กินสันแล้ว ให้ติดต่อทำนัด **คลินิกโรคพาร์กินสัน**
 - ๓.๒ หากผู้ป่วยยังไม่ได้การวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคพาร์กินสัน แต่มีอาการคล้ายโรคพาร์กินสัน ให้ติดต่อทำนัด **คลินิกอายุรกรรมระบบประสาท** เพื่อรับการวินิจฉัย และรักษา

หมายเหตุ

คลินิกโรคพาร์กินสัน

เปิดให้บริการทุกวันอังคาร เวลา ๑๓.๐๐ น - ๑๖.๐๐ น.

และวันพุธ เวลา ๙.๐๐ น - ๑๒.๐๐ น

หรือสอบถามได้ที่

www.chula-parkinsons.org



(ต่อจากหน้า ๔)

มากที่ต้องเห็นผมเจ็บปวด เมื่อถึงวัยที่ต้องเข้าเรียน ผมได้เรียนที่เนอสเซอรี่ด้วยอนุบาลเหมือนเด็กทั่วไป แต่เมื่อจะขึ้นชั้นประถม แม่ต้องตระเวนไปโรงเรียนต่างๆ เพื่อหาที่ให้ผมเรียน แต่ทุกที่ปฏิเสธ มีผู้แนะนำให้แม่พาผมไปสมัครที่โรงเรียนสอนเด็กพิการ แต่แม่ไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ ผมเพียงเกิดมาหน้าตาไม่เหมือนคนอื่น แต่ผมมีพัฒนาการเหมือนคนอื่น ๆ ทั่วไป มีผู้แนะนำ(อีกคน) ให้แม่ไปขอความช่วยเหลือที่สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ ทำให้ผมได้เข้าเรียนระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนใกล้บ้าน ในช่วงวัยเด็กนั้นเวลาไปไหนก็มักจะมีผู้คนคอยมองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก็ไม่ได้ทำให้ผมรู้สึกว่ามีคนแปลกไปจากคนอื่น ๆ เลย ผมไม่ได้รู้สึกอาย เพราะ “แม่” มักจะบอกว่าใครจะมอง ใครจะพูด ใครจะล้อเลียน ก็ปล่อยให้เค้าทำไป เราก็

ทำเป็นไม่รู้ ไม่เห็น ไม่ได้ยิน ในสิ่งที่เค้าทำ สิ่งนี้เองทำให้ผมรู้สึกว่าผมไม่ได้ผิดแปลกไปจากคนอื่น ๆ เลย และทำให้ผมกล้าที่จะอยู่ในสังคมได้ ด้วยความใส่ใจของแม่ ตอนผมอายุ 10 ขวบ ผมได้รับการพิจารณาให้ผมได้ไปรักษาที่ประเทศออสเตรเลีย ครั้งนี้ แม่ต้องกังวลใจหลาย ๆ เรื่อง แม่เป็นผู้หญิงที่มีความรู้เพียงแค่ ป. 4 ภาษาอังกฤษแม่คงรู้จักเพียง “ ขนาด S, M, L ” ต้องไปอยู่ต่างบ้านต่างเมืองที่สื่อสารกับใครก็ไม่ได้ ไหนจะต้องห่วงลูกอีกสองคนคือพี่กับน้องของผม แต่แม่ก็ใจสู้เพื่อผม “เราไปกัน” คุณหมอมองผ่านบริเวณสะโพกเพื่อนำกระดุมมาเสริมในส่วนที่ขาดหายไป มิเช่นนั้นใบหน้าผมจะไม่สมดุล ข้างที่ปกติจะโตตามวัย ส่วนข้างที่ไม่มีกระดูกจะคงที่ ที่นี้แหละหน้าผมจะเบี้ยว คุณหมอมองจึงต้องผ่าตัดเพื่อปรับโครงสร้างใบหน้า

(อ่านต่อฉบับหน้า)

ปกิณก = พาร์กินสัน

อายุยืนกับ ๓ ชั่วโมง

ทานทราบไหมว่าบางครั้งชีวิตที่รีบเร่งในปัจจุบันทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ผู้เขียนได้พบบทความที่น่าสนใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวันให้ช้าลงโดยมีชื่อเรียกว่า “เทคนิค ๓ ชั่วโมง” เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและอายุยืนยาว โดยเทคนิคต่างๆ เหล่านี้ทำได้ง่ายและไม่ยุ่งยากเลย

๑ เทคนิคที่ ๑ รับประทานอาหารให้ช้าลง ระบบการย่อยอาหารของคนต้องการเวลาเพื่อจัดการกับอาหาร การเคี้ยวอาหารอย่างละเอียดและกลืนอย่างช้าๆ จะช่วยเรียกปริมาณน้ำย่อยให้เพิ่มมากขึ้นและมีส่วนช่วยให้อาหารในกระเพาะคลุกเคล้ากันอย่างเต็มที่ รวมถึงเป็นการเสริมการย่อยและดูดซึมให้ดีขึ้น นอกจากนี้การรับประทานอาหารอย่างช้าๆ ยังสามารถผ่อนคลายความเครียดและความกังวลใจได้ การใช้เวลาในการเคี้ยวอาหาร ยังสามารถบริหารกล้ามเนื้อใบหน้าและลดรอยย่นได้ โดยคำแนะนำทั่วไป ช้าวคำหนึ่งควรเคี้ยว 20 ครั้งขึ้นไปและการรับประทานอาหารแต่ละมื้อใช้เวลา 15 นาทีขึ้นไปจะดีที่สุด

๒ เทคนิคที่ ๒ ชะลอความโกรธ เมื่อมีอาการโกรธ การระบายออกมาเป็นเรื่องดี แต่ทว่า โกรธปุ้ระเบิดปืบ ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ดีนัก การเรียนรู้วิธีชะลอความโกรธเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ สิ่งที่ควรเน้นเป็นพิเศษคือ การควบคุมอารมณ์เสียให้อยู่ มีได้หมายความว่าต้องเก็บกดความโกรธเสมอไป จากผลวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความโกรธไม่เป็นผลดีต่อหัวใจ ขณะเดียวกันยังมีผลกระทบต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย ดังนั้นวิธีแก้ไขที่ถูกต้องคือ เมื่อท่านพบว่าตัวเองกำลังโกรธ ให้ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือเปลี่ยนหัวข้อเรื่องการพูด ทั้งสองวิธีต่างจะสามารถผ่อนคลายอารมณ์ลงได้ นอกจากนี้การหายใจเข้าลึกๆ และผ่อนหายใจออกยาวๆ หรืออาศัยวิธีเล่นกีฬาเป็นประจำ ก็สามารถปรับภาวะทางจิตใจทำให้สภาพจิตใจจะค่อยๆ สงบลงเมื่อท่านรู้สึกว่ามีเรื่องใดทำให้เสีย

๓ เทคนิคที่ ๓ หัวใจเต้นช้าลง เหตุใดแต่่าจึงมีชีวิตอยู่ได้ถึง 100 ปี แต่สัตว์บางชนิดมีชีวิตเพียง 10 กว่าปีเท่านั้นหรือมีชีวิตที่สั้นกว่านั้น นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมันพบว่า ความสั้นยาวของอายุขัยเหมือนจะผูกผันกับความช้าเร็วของการเต้นของหัวใจ หมายความว่า การเต้นของหัวใจยิ่งเร็ว อายุจะยิ่งสั้น หัวใจแต่่าเต้นนาทีละ 20-30 ครั้งต่อนาที อายุจึงยืนยาว หัวใจหนูเต้นนาทีละ 500-600 ครั้ง อายุจึงสั้น ส่วนอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคน ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ 60-100 ครั้งต่อนาที อัตราการเต้นของหัวใจค่อนข้างช้า หมายความว่า หัวใจของท่านไม่ต้องทำงานหนักก็สามารถลำเลียงเลือดไปเลี้ยงร่างกายและอวัยวะต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้อัตราการเต้นหัวใจค่อนข้างช้าสุขภาพก็ยิ่งแข็งแรง หากผู้ที่มีสุขภาพดีสามารถเดินเท้าเปล่าทุกวัน วันละ 4 กิโลเมตรในเวลา 1 ชั่วโมง

หวังว่าทุกท่านที่ได้อ่านบทความนี้แล้วคงนำเอาเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันนะครับ

เอกสารอ้างอิง หนังสือสุขภาพดี ๑๐๐ ปี เรียบเรียงโดย สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยประเทศจีนและชมรมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในประเทศไทย



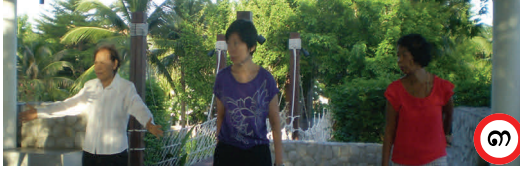
๑



๒



๔



๗



๘



๙



๖



๕

๑. ผู้ร่วมกิจกรรม ๒ ฝ่ายสังคมสงเคราะห์ ศูนย์รักษาพาร์กินสันฯ(คุณหวานและนักศึกษาต่างชาติ)เยี่ยมชมกิจกรรม ๓.อายุเป็นเพียงตัวเลข(สมมติ)แค่ ๘๒ หนาวของหมอนวลปรางร่วมทุกกิจกรรม น่ารักมากๆ ๔-๖ การฝึกเดินของคุณอัมภินิ ๖ เธอกำลังจะเดินขึ้นเนินด้วยตัวเอง เธอทำได้อย่างมหัศจรรย์ ความปิติ ความสุขเกิดขึ้นในใจเธออย่างยิ่ง เป็นเข้าที่พิเศษเธอต้องจดจำของเธอ ๗. คุณมยุรีฉายา “ป้ายิ้ม” ยิ้มได้ ๒๔ ชม เมื่อตื่นจะได้ยินเสียงหัวเราะทันที ๘. คุณสุรางค์ “จับพู่กันยากกว่าจับผู้ร้าย”

เพื่อนพาร์กินสัน

ข่าวดี! สำหรับผู้ป่วยพาร์กินสัน ญาติ ผู้ดูแล ทราบพบปัญหาเหล่านี้
“สับสน กังวล เครียด ทานยา ยามีเพี้ยน”

อย่า... อย่าเพิ่งท้อ! ให้รีบหัดกิจกรรมกับเรา กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน

การได้เพื่อนคุยที่เข้าใจ สามารถช่วยให้การตัดสินใจ
เพื่อนพาร์กินสันได้ริเริ่มจัดกิจกรรมต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

- พบปะเพื่อนใหม่ที่มีความเข้าใจ
- แบ่งปันประสบการณ์การดูแลตนเองและการดูแลผู้ป่วย
- สร้างความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย ให้แก่ผู้ป่วย
- สร้างความมั่นใจในการเข้าสังคม
- เรียนรู้ข้อมูลที่ถูกต้องของโรคพาร์กินสัน
- พัฒนาการเดิน การทรงตัว การพูด

เพื่อนพาร์กินสันหวังว่าทุกคนจะได้มาปรับการใช้ชีวิต
กับโรคพาร์กินสันให้มีความสุขไปกับเรา

ดำเนินการภายใต้การสนับสนุนด้านบุคลากรและค่าใช้จ่ายจาก
ศูนย์พาร์กินสันฯ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ฯ สภากาชาดไทย

พบกับคุณวันศุกร์
ที่ศูนย์ Wellness Center
ตึก อปรี ชั้น 6
ห้อง ๐0๖/๖
เวลา 13.00 น.-16.00 น.

ติดต่อหรือติดตามข่าวสารได้ที่
Facebook: เพื่อน พาร์กินสัน
Email: parinson.club@gmail.com
Tel: 08๐-9๖0-4683

กิจกรรมวันศุกร์

กิจกรรมวันศุกร์จะอยู่ที่ตึก อปรี ศูนย์พาร์กินสัน
เฉพาะวันศุกร์ที่ 4 ของเดือนจะเดินทางไปทำกิจกรรมที่ตึก
เจริญ-สมศรีทุกวันศุกร์ที่ 4 ของเดือนแทน

จดหมายข่าวเพื่อนพาร์กินสัน

เอกสารเผยแพร่เพื่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้ป่วยและครอบครัว

เจ้าของ

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน รพ.จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ที่ปรึกษา

รศ. นพ. รุ่งโรจน์ ทิพย์ศิริ

อุตร มงคลนาวัน

ดร. สุรสา โสภประเสริฐ

กองบรรณาธิการ

ธีระ คุวินชกุล

นวลปราง ณ สงขลา

รัตนฤดี เทพหัสดิน ณ อยุธยา

วิรมลล์ จันทรดี

อรณลิน จันทรเดี่ยว

ธัญญาลักษณ์ รุ่งแสงจันทร์

ประมณฑิ วิวัฒนากุลวานิชย์

ลลิตา แก้ววิไล

นงลักษณ์ บุญรอด

กมลวรรณ บุญเพ็ง

มาริษา โชคพิชเรวสน์

บรรณาธิการ

สุจริต ส่วนไพโรจน์

กำหนดการเผยแพร่

รายสามเดือน

ติดต่อ

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน

๕๔๘/๖๙ ถ. พระราม ๓ ซอย ๒๙

แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ

๑๐๑๒๐

โทร./โทรสาร. ๐๒ - ๖๘๓ - ๙๖๓๗

e-mail: parkinson.chula@gmail.com

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ ห.จ.ก. สามลดา จำกัด

วัตถุประสงค์ สื่อกลางระหว่างผู้ป่วยและครอบครัว แพทย์ และบุคคลทั่วไป ร่วมแบ่งปัน ความรู้ ความเข้าใจ ข่าวสารและดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ เพื่อสร้างความหวัง กำลังใจแก่ผู้ป่วย

บทบรรณาธิการ

ทิฆายโก ไทต มหาราชินี

สวัสดีครับ ขอเชิญท่านผู้อ่านร่วมถวายพระพรเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ขอทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน จดหมายข่าวเพื่อนพาร์กินสันฉบับปฐมฤกษ์ที่ท่านได้อ่านอยู่นี้ มาจากการผลักดันของกลุ่มผู้ป่วยพาร์กินสันภายใต้การสนับสนุนของศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันฯ รพ. จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เพื่อใช้เป็นสื่อกลางระหว่างผู้ป่วย ครอบครัว แพทย์และผู้เกี่ยวข้อง โดยมีเป้าหมายในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยให้สูงขึ้นตามอัตราภาพ ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ แต่การเจ็บป่วยด้วยอาการพาร์กินสันหรือการเคลื่อนไหวผิดปกติเป็นเรื่องไม่ธรรมดาและไม่ทำลายอายุขัยของผู้ป่วย จะมีอาการเรื้อรัง ทำให้ทั้งผู้ป่วยและครอบครัวต้องปรับตัวต่อเนื่องอย่างเท่าทันโรค เนื้อหาสาระของข่าวสารนี้จะเป็นไปอย่างเรียบง่าย มุ่งหมายให้เกิดประโยชน์ในวงกว้างแก่ผู้ป่วย กระผมในนามผู้จัดทำใคร่ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยในการจัดเตรียมต้นฉบับและหากท่านใดสนใจต้องการมีส่วนร่วมในการผลิต การรับข่าวสาร แสดงข้อคิดเห็น ดิชม แนะนำได้ โดยส่งมายังกองบรรณาธิการได้ตามที่อยู่ปรากฏด้านล่างนี้

“ร่วมสานสายใยรัก ร่วมอาพรจิต ร่วมสร้างชีวิตที่ดีแก่ผู้ป่วยพาร์กินสัน”

..... 8.

..... 7.

..... 6.

..... 5.

..... 4.

..... 3.

..... 2.

..... 1.

.....

ศิริพิมพ์

ข่าวสารประจำสัปดาห์



กรุณาส่ง

๐๓๑๐๒ ๒๗๖๖๖

๒๗๖๖๖ ๒๗๖๖๖ ๒๗๖๖๖

๒๗๖๖๖ ๒๗๖๖๖ ๒๗๖๖๖

๒๗๖๖๖ ๒๗๖๖๖ ๒๗๖๖๖

๒๗๖๖๖ ๒๗๖๖๖ ๒๗๖๖๖