

สายปึงย่างต้องรู้ กินไม่ระวัง อาจเสี่ยงเป็น “นิ่วในถุงน้ำดี”

นิ่วในถุงน้ำดี คือก้อนที่เกิดจากการตกผลึกของสารต่างๆ ได้แก่ หินปูน คอเลสเตอรอล และบิลิรูบิน ในน้ำดี ถุงน้ำดีมีหน้าที่ในการเก็บสะสมน้ำดีที่ผลิตจากตับและช่วยย่อยไขมัน หากนิ่วมีขนาดใหญ่หรือจำนวนมากจนอุดตันท่อน้ำดี ก็ทำให้เกิดอักเสบได้

นิ่วในถุงน้ำดีมีสาเหตุจากอะไร

- คอเลสเตอรอลในน้ำดีสูงเกินไป
- การรับประทานอาหารไขมันสูงเป็นประจำ เช่น ปึงย่าง
- ผู้ที่รับประทานยาคุมหรือหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
- เพศหญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป
- ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- โรคเลือด ธาลัสซีเมีย
- การลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว

มีอาการอย่างไรบ้าง

- ท้องอืด
- แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย
- ปวดเสียดบริเวณลิ้นปี่/ชายโครงด้านขวา
- ปวดร้าวช่วงไหล่/หลังด้านขวา
- คลื่นไส้ อาเจียน

การรักษา นิ่วในถุงน้ำดี

นิ่วในถุงน้ำดีอาจไม่จำเป็นต้องรักษา หากผู้ป่วยไม่มีอาการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ ปัจจุบันการรักษาหลักเมื่อตรวจพบนิ่วในถุงน้ำดีคือ การผ่าตัดแบบส่องกล้อง เนื่องจากใช้เวลาไม่นานในการฟื้นตัว และหลังผ่าตัดผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงอาหารมันมื่อใหญ่

การป้องกันนิ่วในถุงน้ำดี

- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- เลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
- รับประทานอาหารเป็นเวลา
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

นิ่วในถุงน้ำดี อาจดูเป็นโรคที่ไม่น่ากังวล แต่หากปล่อยไว้ ก็อาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ได้โดยไม่ทันตั้งตัว หากคุณมีอาการผิดปกติหลังรับประทานอาหาร รู้สึกจุกแน่นบริเวณชายโครงขวา ควรรีบปรึกษาแพทย์และหมั่นตรวจเช็กร่างกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว

ที่มา : <https://theworldmedicalhospital.com/gallstones/>

“โรคกล้ามเนื้อตาอ่อนแรง” ภัยร้ายที่อันตรายกว่าแค่หนังตาตก

ภาวะกล้ามเนื้อตาอ่อนแรง หรือภาวะหนังตาตก (Ptosis) คือ อาการที่หนังตาบนหย่อนลงมาจนปิดบังการมองเห็น เกิดขึ้นได้กับตาทั้งสองข้างหรือข้างเดียว

อาการแบบไหนเข้าข่ายกล้ามเนื้อตาอ่อนแรง?

- มีปัญหาการลืมตา ลืมตาได้ไม่เต็มที่
- การมองเห็นลดลง หากเปลือกตาบดบังตาดำ ตาดำหรือเล็กน้อย
- ปวดเมื่อยบริเวณหน้าผากจากการเลิกคิ้วขึ้นเพื่อช่วยยกดวงตา

กล้ามเนื้อตาอ่อนแรงเกิดจาก?

- พันธุกรรม หนังตาตกตั้งแต่กำเนิด
- อายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผิวหนังและกล้ามเนื้อตาหย่อนคล้อย
- ความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน ส่งผลต่อสารสื่อประสาท ที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อตาในโรคกล้ามเนื้อตาอ่อนแรง (Myasthenia Gravis)
- อุบัติเหตุ การบาดเจ็บทางดวงตา ที่ส่งผลให้กล้ามเนื้อตาฉีกขาด
- พฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น ขยี้ตาแรง ทำให้กล้ามเนื้อตายืดออก
- ภาวะแทรกซ้อนจากการศัลยกรรมตาสองชั้น อาจเกิดจากความผิดพลาดในการผ่าตัดหรือเครื่องมือไม่ได้มาตรฐาน

การรักษาภาวะกล้ามเนื้อตาอ่อนแรงมีกี่แบบ?

- การใช้ยา Pyridostigmine เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตา โดยการยับยั้งการสลายตัวของสารสื่อประสาท ที่จำเป็นสำหรับการทำงานของกล้ามเนื้อในโรค Ocular Myasthenia Gravis
- การสังเกตอาการในผู้ป่วยกลุ่มที่มีปัญหาจากอุบัติเหตุกระทบบริเวณดวงตา (แต่ยังไม่เกิดกล้ามเนื้อฉีกขาด) สามารถรอให้กล้ามเนื้อตาฟื้นฟูการทำงานได้ภายใน 6 เดือน
- รักษาโดยการผ่าตัด ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่ตอบสนองต่อยากลุ่มใดๆหรือมีอาการรุนแรง

ข้อควรระวัง

- หากมีอาการหนังตาตกร่วมกับภาวะตาเขหรืออาการมองเห็นภาพซ้อน ควรระวังอย่าปล่อยให้ เป็นเรื้อรัง โดยไม่วินิจฉัย เพราะอาจลุกลามเป็นโรคร้ายแรงได้
 - โรคกล้ามเนื้อตาอ่อนแรงในเด็ก ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการรักษา ป้องกันไม่ให้ลุกลามเป็นตาขี้เกียจ
- โรคกล้ามเนื้อตาอ่อนแรง ไม่เพียงส่งผลต่อความสวยงามภายนอกและบุคลิกภาพ แต่ยังสร้างผลกระทบต่อการมองเห็น ทำให้ผู้ป่วยต้องเงยหน้ามอง ยกคิ้ว ยกหน้าผากเพื่อให้การมองเห็นชัดเจนขึ้น ซึ่งมีผลกระทบทำให้เกิดการเมื่อยล้า บริเวณหน้าผาก และปวดต้นคอตามมาได้ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อหาทางแก้ไข

ที่มา : <https://theworldmedicalhospital.com/ptosis/>