Q คุณหมอนพมาศคะ ทราบมาว่าคุณหมอเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิแพ้ เลยอยากปรึกษาค่ะ เพราะดิฉันมีอาการน้ำมูกไหลช่วงเช้าตอนตื่นนอนกับตอนกลางคืน บางครั้งถ้าฝนตกก็จะหายใจลำบาก อยู่ในห้องแอร์บางครั้งก็หายใจไม่ค่อยออกQ คุณหมอนพมาศคะ ทราบมาว่าคุณหมอเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิแพ้ เลยอยากปรึกษาค่ะ เพราะดิฉันมีอาการน้ำมูกไหลช่วงเช้าตอนตื่นนอนกับตอนกลางคืน บางครั้งถ้าฝนตกก็จะหายใจลำบาก อยู่ในห้องแอร์บางครั้งก็หายใจไม่ค่อยออก เวลานั่งทำงานนานๆ ต้องออกไปนอก office สูดอากาศข้างนอกบ้าง อย่างไปอยู่ตรงระเบียงเพื่อให้หายใจสะดวกขึ้น ส่วนอย่างอื่นไม่รู้เหมือนกันว่าแพ้อะไร แต่ถ้าอากาศเปลี่ยน จะน้ำมูกไหล หายใจไม่ออก ที่ทราบชัดๆ ว่าแพ้ก็คือยาซัลฟาค่ะ ถ้าได้รับจะมีผื่น เป็นปื้นแดงๆ ขึ้นมา รู้สึกปวดแสบปวดร้อน พอเอายาทาก็จะเป็นแผลไหม้ เกรียม ตั้งแต่รู้ ก็ไม่เคยใช้ยานี้เลยค่ะ อาการของดิฉันเข้าข่ายว่าเป็นภูมิแพ้มั้ยคะ / นัทธมน กรุงเทพฯ

A คุณนัทธมนคะ เท่าที่เล่ามาคุณคิดว่าคุณเองเป็นโรคภูมิแพ้ค่ะ จากอาการที่เล่ามาเรื่องแพ้ยานี่ ไม่มีการทดสอบด้วยยาค่ะ เพราะอาจจะทำให้มีอันตรายถึงชีวิตได้ค่ะ สำหรับคุณเวลาไปหาแพทย์ทุกครั้งสิ่งแรกที่ต้องทำคือ บอกว่าแพ้ยาซัลฟา ในปัจจุบันมียาให้เลือกใช้มากมาย ไม่ต้องใช้ซัลฟาคุณก็ปลอดภัยแล้วค่ะ และคงหายจากโรคต่างๆ ด้วยค่ะ ตลอดชีวิตคุณไม่ควรใช้ยาซัลฟาและกลุ่มซัลฟาค่ะ
ส่วนเรื่องหายใจไม่ออกและน้ำมูกไหลนั้น คุณควรไปพบคุณหมอโรคภูมิแพ้สักครั้ง เพื่อจะได้ทราบว่าคุณแพ้อะไรแน่นอน จะได้ทำการรักษาได้ถูกต้องค่ะ

กรดไหลย้อนดูแลตัวเองอย่างไร

Q อยากทราบเกี่ยวกับเรื่องกรดไหลย้อนน่ะค่ะ คือดิฉันมีอาการแสบกระเพาะ และมีลมมาก ทั้งเรอและผายลม มีอาการถ่ายท้องบ้างในบางครั้ง อาการเหล่านี้มักเป็นในช่วงที่หิว และตอนตื่นนอนในตอนเช้า แต่ไม่มีอาการแสบร้อนในอกนะคะ ตอนแรกคิดว่าเป็นโรคกระเพาะ แต่ไปพบแพทย์แล้วคุณหมอบอกว่าเป็นกรดไหลย้อนค่ะ แต่ยาที่ให้มาเป็นยาเคลือบกระเพาะอะลั่มมิลค์และแอร์เอ็กซ์น่ะค่ะ พอรับประทานไปก็อาการดีขึ้นบ้าง แต่ไม่หายขาดน่ะค่ะ ควรปฏิบัติตัวอย่างไรคะ / เพ็ญพรรณ กรุงเทพฯ

A คุณสงสัยตัวเองว่าเป็นโรคกระเพาะ เพราะมีอาการแสบท้อง แสบกระเพาะอาหารและผายลม มีอาการถ่ายท้องบ้าง อาการเหล่านี้มีเมื่อมีอาการหิว แต่ไปพบแพทย์แล้วคุณหมอบอกว่าเป็นกรดไหลย้อน รับประทานยาแล้วอาการดีขึ้นบ้างแต่ก็ไม่หาย ทางที่ดีที่สุดที่หมอจะแนะนำคุณเพ็ญพรรณคือ ไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบทางเดินอาหารค่ะ เพราะจะได้รับการตรวจ รักษาอย่างตรงจุดค่ะ คุณอาจจะสืบดูก่อนว่าจะรักษาได้ที่ไหน และค่ารักษาพยาบาลเท่าไร เพราะค่ารักษาพยาบาลอาจจะแพงพอสมควรนะคะ คุณลองโทรศัพท์ไปถามที่โรงพยาบาลหลายๆ แห่ง เพราะแต่ละที่ค่าบริการไม่เท่ากันค่ะ ส่วนค่ายาก็เช่นกันค่ะ แต่ละที่ก็ไม่เท่ากันลองสอบถามดู อาจจะใช้สิทธิของคุณก็ได้ เช่น ประกันสังคมหรือของข้าราชการก็ได้ค่ะ ลองสืบหาดูก่อนไปรักษานะคะ เพราะถ้ารักษาแล้วต้องมากังวลกับเรื่องค่ารักษาพยาบาล ก็อาจจะปวดท้องมากขึ้นก็ได้ค่ะ ลองปรึกษาคุณหมอนะคะจะได้คำตอบดีที่สุดค่ะ

ความดันโลหิตสูงกับการตั้งครรภ์

Q เรียนถามคุณหมอนพมาศค่ะ ดิฉันอายุ 37 ปี เป็นโรคความดันโลหิตสูงค่ะ คุณหมอให้รับประทานยาครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น ไปตรวจครั้งล่าสุดความดันอยู่ที่ 139/90 ค่ะ คุณหมอบอกว่ายังไม่ค่อยดีเท่าไหร่ และให้ระวังเรื่องน้ำหนักตัวด้วยค่ะ ดิฉันควรดูแลตัวเองอย่างไรดีคะ และคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรเตรียมตัวอย่างไร หากว่ากำลังวางแผนจะตั้งครรภ์อยู่น่ะค่ะ / ภานุมาศ จ.ลพบุรี

A คุณมีความดันโลหิตสูง อยู่ 139/90 คุณหมอบอกว่ายังไม่ค่อยดีนัก ในความเป็นจริงแล้ว คุณอาจจะมีปัญหาความดันโลหิตสูงอีกเมื่อตั้งครรภ์แล้วก็ได้ค่ะ คงต้องเชื่อคุณหมอที่ตรวจคุณค่ะ การดูแลตัวเองง่ายที่สุดคือทำตามที่คุณหมอแนะนำคือ ระวังเรื่องน้ำหนักตัวเป็นสำคัญที่สุด และคุณยังต้องกินยาอีกครั้งละ 1 เม็ดค่ะ แสดงว่าคุณต้องควบคุมด้วยยาลดความดันโลหิต ยานี้จำเป็นมากสำหรับคุณนะคะ เพราะถ้าไม่ได้คุมด้วยยาก็ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ค่ะ เพราะบางครั้งหากมีอะไรมากระทบจนทำให้คุณมีอารมณ์โกรธขึ้นมา ความดันจะสูงขึ้นได้มาก ในบางครั้งอาจสูงถึงเกือบ 200 (ตัวบนค่ะ) ได้ และทำให้หลอดเลือดที่หัวใจตีบ หรือหลอดเลือดในสมองตีบได้ค่ะ ซึ่งอันตรายอาจจะเกิดได้ อาจเกิดอาการอัมพาตครึ่งซีก (HEMIPLEGIA) เช่น ด้านซ้ายเพียงด้านเดียว หรือด้านขวาด้านเดียวก็ได้ค่ะ หรือมีอาการอ่อนแรงของแขนและขาข้างซ้ายหรือข้างขวา เพียงด้านซ้ายหรือขวาก็ได้ เป็นได้ทั้งแขนและขา หากปล่อยให้เป็นเช่นนั้น การดูแลรักษาลำบากค่ะ เพราะต้องมีคนคอยดูแลตลอด 24 ชั่วโมง
ดังนั้น ในตอนนี้คุณควรทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด อย่างน้อยคุณควรปรึกษาคุณหมอที่ให้ยารักษาโรคความดันค่ะ จะได้ดูแลคุณได้ตลอดและปรึกษาเรื่องจะตั้งครรภ์ด้วยค่ะ

อุ้มลูกจนข้อมืออักเสบ

Q สวัสดีค่ะคุณหมอและทีมงานนิตยสาร M&C แม่และเด็ก มีปัญหามาปรึกษาค่ะไม่รู้ว่ามีใครเคยเป็นแบบดิฉันบ้างหรือเปล่า คือมีอยู่วันหนึ่งดิฉันอุ้มลูกผิดจังหวะแล้วรู้สึกว่าเอ็นข้อมือพลิกน่ะค่ะ (เจ้าตัวเล็กอายุ 1 ขวบ 10 เดือน หนัก 12 กิโลกรัมค่ะ) เกิดอาการเจ็บแปลบขึ้นมา และเจ็บอยู่หลายวัน แต่ก็ไม่ได้ไปหาหมอนะคะ ใช้ยาทาเอา แต่หลังจากนั้นตรงที่เกิดอาการเจ็บก็จะเป็นๆ หายๆ ไม่หายขาดสักที เป็นมา 2 - 3 เดือนแล้วค่ะ แล้วลูกก็ยังชอบให้อุ้มบ่อยๆ ด้วย ควรทำอย่างไรดีคะให้อาการเจ็บข้อมือหายขาด / พรเพ็ญ กรุงเทพฯ

A คุณพรเพ็ญคะ เรื่องข้อมือพลิกแล้วทำให้เจ็บ จะทำให้คุณมีความรู้สึกเจ็บตลอดเวลา และยิ่งถ้ายังใช้งานของมือข้างนั้นคือ อุ้มลูกก็จะยิ่งเจ็บมากขึ้น แต่ลูกจะไม่รู้หรอกว่ามือของคุณเจ็บ จึงอยากให้อุ้มตามประสาเด็กค่ะ และลูกคุณก็หนักพอดูนะคะ 12 กิโลกรัมแล้ว คุณต้องใช้มือข้างที่เจ็บนั่นอุ้มเด็กหนัก 12 กิโลกรัม ทำให้มีการบาดเจ็บซ้ำๆ นานๆ อีก อาการเจ็บก็จึงเป็นๆ หายๆ ไม่หายขาดสักที คุณบอกว่าเป็นมา 2 - 3 เดือนแล้ว คุณควรไปตรวจกับคุณหมอโรคกระดูกหรือศัลยกรรมทางกระดูกค่ะ จะได้รับการรักษาและยาอย่างถูกต้อง และถ้าเป็นยากินก็ควรที่ต้องดูว่าไม่แพ้ยานั้นๆ ซึ่งอาการของการแพ้ยา เช่น ผื่นขึ้นหรือคลื่นไส้อาเจียนก็อาจจะเป็นได้ และอาจจะต้องพักแขนข้างนั้นไว้ โดยให้คุณพ่อเด็กอุ้มหรือเปลี่ยนเป็นคนอื่นอุ้มดูจะดีกว่า

ส่วนเรื่องที่ถามว่าควรทำอย่างไรให้อาการเจ็บข้อมือหายขาดถามคุณหมอที่ไปตรวจจะดีกว่าค่ะ

ลูก 4 เดือน หายใจไม่สะดวก

Q สวัสดีค่ะคุณหมอนพมาศ ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนค่ะ แถวบ้านดิฉันเริ่มอากาศเย็นแล้ว ดิฉันก็พยายามทำร่างกายของลูกให้อบอุ่น เพราะลูกยังเล็ก เลยเป็นห่วงมากค่ะ อายุเพิ่ง 4 เดือนเอง แต่ลูกก็มีอาการน้ำมูกใสๆ และดูเหมือนหายใจไม่สะดวก โดยไม่มีอาการไข้ค่ะ จะมีวิธีดูแลลูกอย่างไรดีคะ
และจะสามารถใช้พวกยาหม่องน้ำหยดใส่ลำลีวางใกล้ๆ หมอนให้ลูกเพื่อให้เค้าหายใจสะดวกขึ้นได้มั้ยคะ ขอบคุณค่ะ / มณี จ.น่าน

A คุณมณีคะ ลูกคุณยังเล็ก อายุ 4 เดือน ซึ่งต้องไปให้คุณหมอฉีดยาวัคซีนของลูกตามปกติทุกเดือนแล้ว ถ้าลูกมีอาการหายใจไม่สะดวก มีน้ำมูก ปรึกษาแพทย์เลยค่ะ ส่วนเรื่องที่สงสัยว่า การนำยาหม่องน้ำหยดใส่ลำลีวางใกล้หมอน จะช่วยลูกได้ไหม คุณควรนำยานั้นไปให้คุณหมอที่จะตรวจลูกก่อนฉีดวัคซีนช่วยดูด้วยก็แล้วกันนะคะ จะได้สบายใจสำหรับทุกคนในบ้าน ทั้งตัวคุณ ลูกของคุณ รวมทั้งคุณหมอด้วยค่ะ