

ISSUE NO. 47  
OCTOBER 2016

CREATIVE & HAPPINESS

สุข

# SOOK

MAGAZINE

สสส



ISSN 2206-0127

30.-

## อย่าละเลย สุขภาพช่องปาก



SOOK IDEA

ร่างกายกับช่องปาก  
สัมพันธ์กันอย่างไร?

THE THINGS ABOUT  
พฤติกรรมทำร้ายฟัน

HAPPY MEAL

อาหารเพื่อสุขภาพฟัน



ตอบปัญหาโดย ผศ.นพ.ภาริส วงศ์แพทย์  
ผู้อำนวยการ DBC Spine Clinic & Gym  
โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี)

“**ต้องใช้วิธีฟื้นฟูหรือทำกายภาพบำบัด และการเลือกกินอาหารอย่างไรเพื่อให้ อาม่ากลับมาแข็งแรง และสามารถลุกนั่ง ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง ?**”

อาม่าของผมเกิดอุบัติเหตุล้มในห้องน้ำ ปรากฏว่าอาม่ากระดูกสันหลังยุบไปสองข้อ ทำให้ต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลนานหลายเดือนเลยครับ ตอนนี้อาม่าออกจากโรงพยาบาลมาอยู่บ้านแล้ว แต่อาม่าไม่มีแรงและมักบ่นว่าปวดตามข้อศอก เอว และหัวเข่าบ่อยๆ และมักบ่นว่าอยากลุกเดิน แต่ปวดเข่ามาก ผมจึงอยากสอบถามคุณหมอว่า ต้องใช้วิธีฟื้นฟูหรือทำกายภาพบำบัดอย่างไรเพื่อให้อาม่ากลับมาแข็งแรง และสามารถลุกนั่งทำอะไรได้ด้วยตัวเอง และเรื่องของการกินอาหารมีอะไรที่ต้องบำรุงเป็นพิเศษไหมครับ



“**สามารถทำการฟื้นฟูได้ครับ และควรต้องทำการฟื้นฟูอย่างจริงจังด้วย ได้แก่ การออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรง การฝึกการเดิน และการทรงตัวให้เสี่ยงต่อการหกล้มน้อยลง อีกทั้งยังต้องตรวจร่างกายดูว่า อาการปวด ข้อศอก เอว และหัวเข่าที่ว่่านั้น มีสาเหตุมาจากโรคหรือสภาพปัญหาอย่างไรกันแน่ เพื่อจะได้วางแผนรักษาฟื้นฟูให้ตรงจุด ส่วนการรับประทานอาหารบำรุงพิเศษไม่มีผล หากคนไข้มิได้มีภาวะทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) และรับประทานอาหารได้ครบหมู่อยู่แล้วครับ แต่อย่างไรควรต้องให้แพทย์ทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูได้ประเมินผู้ป่วยโดยละเอียดรอบด้านเสียก่อน แล้วจะได้กำหนดเป้าหมายรายตัว รายปัญหาให้ชัดเจน พร้อมทั้งให้เลือกแผนการรักษาให้เหมาะสมต่อไป**”

