บันทึกการอ่าน

ครอบครัวนักอ่าน

วันที่ 17 พฤศจิกายน 2556

ครอบครัวของ ด.ญ.พิมพ์ชนก รัตติยาวงค์

เรื่อง ให้กำลังตัวเอง

โดยการรู้สึกถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ทำไปในแต่ละวัน ต้องหมั่นภาคภูมิใจที่ได้ทำงานชิ้นนี้ผ่านไปได้ระดับหนึ่ง รู้จักให้รางวัลตนเองโดยเลือกกิจกรรมที่ชอบ ได้ทานอาหารที่เราชอบ ได้เดินเล่นในสวนสาธารณะ นักศึกษาหลายคนที่เรียนได้คะแนนสอบไม่ดี แทนที่จะให้กำลังใจตนเอง หาทางออกที่ไม่เหมาะสม เช่น โดดหนีเรียน เที่ยวเตร่มากขึ้น ยิ่งทำให้ทุกข์มากขึ้นตามมา แทนที่จะคิดหาหนทางแก้ปัญหา

คนไข้หลายคนที่มีปัญหาโรครุมล้อม แทนที่จะให้กำลังใจตนเอง กลับหาทางออกที่ไม่เหมาะสม ประชดตนเอง ไม่กินยาสม่ำเสมอ ไม่ดูแลสุขภาพตนเองยิ่งทำให้มีความทุกข์มากขึ้น

 บันทึกการอ่าน

ครอบครัวนักอ่าน

วันที่ 12 พฤศจิกายน 2556

ครอบครัวของ ด.ญ.พิมพ์ชนก รัตติยาวงค์

เรื่อง ผู้ป่วยเบาหวานกับอาการปัสสาวะยาก

นอกจากในระยะแรกที่ผู้ป่วยเบาหวานจะมีอาการปัสสาวะบ่อยแล้ว ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาทยังมักจะมีปัญหาการทำงานของกระเพาะปัสสาวะผิดปกติหรือบกพร่องไปด้วย โดยที่ผู้ป่วยอาจจะมีหรือไม่มีอาการเกี่ยวกับการปัสสาวะลำบาก (bladder dysfunction) ก็ได้

เมื่อเป็นเบาหวานแล้ว ผู้ป่วยจำเป็นต้องเรียนรู้ และดูแลรักษาตัวเองอย่างมีวินัย โดยเฉพาะอาหารการกิน เพื่อคุมระดับน้ำตาลในเลือด แผลกดทับ รวมทั้งความดัน โลหิต รวมทั้งอาการปัสสาวะลำบาก ซึ่งหากมีอาการ ผิดปกติเหล่านี้ จะต้องรีบปรึกษาแพทย์ อย่าปล่อยไว้ให้เรื้อรังเป็นอันขาด

สำหรับอาการแรกเริ่มที่จะสังเกตได้ คือ ไม่ค่อยรู้สึกปวดปัสสาวะนานๆ จึงจะรู้สึกปวดปัสสาวะครั้งหนึ่ง ต่อมาเมื่ออาการเป็นมากขึ้นอาจจะปัสสาวะเพียงวันละ 1 หรือ 2 ครั้ง อาการจะค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้าๆ อาการต่อมาจะรู้สึกเบ่งปัสสาวะลำบากต้องใช้แรงเบ่งมากและปัสสาวะออกได้ช้าลง ไม่ค่อยพุ่งตามปกติ สุดท้ายก็อาจจะมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ มีปัสสาวะเล็ดหรือราดออกมาโดยไม่รู้ตัว

การวินิจฉัยแยกโรคที่สำคัญคือต้องแยกอาการเหล่านี้ออกจากอาการที่เกิดจากการอุดตันของทางเดินปัสสาวะจากสาเหตุอื่นๆ เช่น ต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย ภาวะกระเพาะปัสสาวะไม่ทำงานในผู้ป่วย โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

ส่วนการรักษาแล้วแต่อาการของผู้ป่วยแต่ละรายว่าเป็นมากน้อยเพียงใด อาจเริ่มตั้งแต่การฝึกการขับถ่ายปัสสาวะ การใช้ยาบางชนิด แต่ที่สำคัญและมีประโยชน์มากในผู้ป่วยที่มีอาการมากก็คือการหัดสวนปัสสาวะเอง ซึ่งสามารถฝึก ทำเองได้ไม่ยากเมื่อได้รับการฝึกสอนที่ถูกต้อง

สิ่งสำคัญสูงสุดต้องสังเกตอาการผิดปกติในร่างกาย และเรียนรู้ที่จะอยู่กับเบาหวานได้อย่างมีวินัยและมีความสุข