

Bang Rak
Rotary
Club



**SERVE TO
CHANGE LIVES**

สโมสรโรตารีบางรัก

ROTARY CLUB BANG RAK BANGKOK THAILAND DISTRICT 3350 R.I.

ฉบับที่ 34 ประจำวันที่ 7 เมษายน 2565



จากใจนายก	2
President's Talk	
สถิติการประชุม	3
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	4
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	5 - 7
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	8 - 12
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	13
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	14
Coming Up Next Week	

สโมสรโรตารีบางรัก โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

2 ถนน เจริญกรุง ซอย 30 แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทรศัพท์: 092-2568666 , 086-0012483

ROTARY CLUB OF BANG RAK Royal Orchid Sheraton Hotel

2 Charoen Krung Road Soi 30, Siphya Bangrak, Bangkok 10500 Thailand

E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com

www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak



นาย.ศักร์สฤษฎี พันธุ์สายทอง

สวัสดีครับ มวลมิตรโรแทเรียนสโมสรโรตารีบางรัก

สัปดาห์นี้สโมสรเราได้รับเกียรติจาก พ.ต.อ.นพ.ชนวัฒน์ อัมพันธ์พัย มาบรรยายเรื่อง “ข้อเข่าเสื่อมปัญหาที่แก้ไขได้ (ถ้ารู้วิธี)” ทำให้เราได้รับรู้วิธีการแก้ไข คือ การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อข้อเข่าอย่างสม่ำเสมอ ลดน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ เราได้รับประโยชน์จากการบรรยายครั้งนี้มาก ซึ่งมีผู้มาร่วมประชุมทั้งที่โรงแรม และทาง Zoom ถึง 31 ท่าน

และเมื่อวันเสาร์ที่ 9 เมษายน 2565 ที่ผ่านมา สโมสรเราก็ได้จัดงานมิตรภาพสังสรรค์ฉลองวันครบคร้วและสงกรานต์ ซึ่งมีท่านผู้ว่าการภาค ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.วิรุณ บุญนุช และท่านผู้ช่วยผู้ว่าการภาค ประกอบ มุกระ ได้ให้เกียรติมาร่วมงานและให้พวกเราชาวบางรักได้รดน้ำขอพรพร้อมกับสมาชิกอาวุโสของบางรัก งานครั้งนี้ประสบความสำเร็จเป็นที่ประทับใจและสนุกสนานอย่างยิ่งสำหรับผู้ร่วมงานพร้อมครอบครัว ผมต้องขอขอบคุณท่านประธานจัดงาน อน.ดร.สลักจิต นพคุณ และทีมงานทุกท่าน

สัปดาห์หน้า วันพฤหัสบดีที่ 14 เมษายน สโมสรจะงดการประชุมประจำสัปดาห์ เนื่องจากเป็นช่วงเทศกาลวันสงกรานต์ ขออวยพรให้ท่านและครอบครัวฉลองปีใหม่ไทยอย่างมีความสุข และหลังจากที่พี่ๆ ทุกท่านได้มีการฉลองสงกรานต์กับครอบครัวแล้ว กลับมาพบกันในวันพฤหัสบดีที่ 21 เมษายน กับท่านวิทยากรชื่อดัง คุณบดินทร์ เอี่ยมศรี (ชายเล็ก บดินทร์) มาพูดในเรื่อง “วิกฤติโควิดร้านอาหาร... ติดเครื่องไปต่อหรือจอดรอตาย” พบกันที่โรงแรมรอยัลล่อคิต เซอร่าตัน ครับ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี
(นาย.ศักร์สฤษฎี พันธุ์สายทอง)
นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2564-2565

การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 38/2564-65
วันพฤหัสบดีที่ 7 เมษายน 2565

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	63	ท่าน
เข้าประชุม	23	ท่าน
ประชุมทดแทน	12	ท่าน
ขาดประชุม	28	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	55.74%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	44.12 %

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพเพลินจิต	2	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพสุววรรณภูมิ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพตะวันออก	1	ท่าน
สโมสรโรตารีวัฒนา	1	ท่าน
แขกสโมสร	3	ท่าน

รวม 31 ท่าน



โครงการศึกษาดูงาน

การทอดผ้าไทลื้อ และ วัฒนธรรมไทลื้อ

วันที่ 18 - 21 พ.ค. 2565

Chiang Khong





พ.ต.อ.นพ.ชนวัฒน์ อัมพันธ์ทรัพย์

ประธานศูนย์ความเป็นเลิศโรคกระดูกในผู้สูงอายุ รพ.ตำรวจ

ข้อเข่าเสื่อมปัญหาที่แก้ไขได้(ถ้ารู้วิธี)

โรคข้อเสื่อม Osteoarthritis หรือ OA เป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ สาเหตุเกิดจากกระดูกอ่อนผิวข้อถูกทำลายเกิดเป็นหลุมและมีหินปูนมาเกาะ ส่งผลให้มีอาการปวดเวลาลงน้ำหนัก เดินไม่สะดวก และมีเสียงในข้อต่อได้

สถานการณ์โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ ปี 2553 ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุคืออายุเกิน 60 ปี ประมาณ 7.5 ล้านคน คิดเป็น 11.3% แต่ปัจจุบันเป็น 20% ประมาณ 13 ล้านคน แค่ 10 ปี ตัวเลขขึ้นมาถึง 2 เท่า ในอนาคตอีก 10 ปี หรือ 20 ปี ข้างหน้าประชากรเกิดน้อยลง เราจะมีผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นในกลุ่มนี้ประมาณ 80% หรือ 6 ล้านคนเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม

ในกลุ่มที่อายุน้อยกว่า 45 ปี ผู้ชายจะเป็นโรคนี้มากกว่าผู้หญิงเพราะผู้ชายใช้งานมากกว่า ในกลุ่มอายุมากกว่า 45 ปี ผู้หญิงจะเป็นมากกว่าผู้ชาย เพราะผู้หญิงทำงานบ้านมากขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ชายและหญิงที่มีอายุ 75 ปีขึ้นไปจะป่วยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากกว่า 80-90%

อาการสำคัญของผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม

1. มีอาการปวดข้อเข่า อาจจะเป็น ๆ หาย ๆ
2. มีเสียงดัง เวลาขยับงอเหยียดข้อเข่า
3. มีการข้อฝืด หรือข้อยึด เช่น หลังตื่นนอน
4. ข้อผิดรูป ลักษณะข้อเข่าจะผิดรูปร่างจากเดิม
5. เข่าบวม บางครั้งอาจมีอาการอักเสบ บวมแดงร่วมด้วย
6. การเคลื่อนไหวลดลง มักมีอาการเจ็บถ้าพยายามฝืนให้งอเหยียดมากขึ้น
7. ข้อเข่าหลวม ไม่มั่นคงในการทรงตัว เวลาขึ้นหรือเดิน

สาเหตุโรคข้อเข่าเสื่อม

1. เสื่อมตามวัย
2. การใช้ข้อเข่าที่ไม่ถูกต้อง บริหารไม่ถูกวิธี งอเข่ามากกว่า 90 องศา
3. น้ำหนักตัวมากเกินไป(ส่วนสูง-100)
4. เคยได้รับอุบัติเหตุจนเกิดการบาดเจ็บในข้อเข่า เอ็นไขว้ฉีกขาดหรือกระดูกหักรอบข้อ
5. เคยมีการอักเสบอย่างรุนแรงในข้อเข่ามาก่อน เช่น โรคเก๊าท์หรือโรครูมาตอยด์
6. มีความพิการผิดรูปของข้อเข่าหรือแนวขาตั้งแต่กำเนิด

ระดับความรุนแรงของความเสื่อมของข้อเข่า หลายท่านคงสงสัยทำไมเน้นข้อเข่า จริง ๆ สามารถพบได้ทุก ๆ ข้อ ไม่ว่าจะเป็นข้อสะโพก ข้อเท้า ข้อศอกหรือข้อหัวไหล่ แต่ที่เจอได้บ่อยสุดคือข้อเข่า เพราะเราใช้ลงน้ำหนัก

โรคที่ต้องวินิจฉัยแยกเพราะการรักษาแตกต่างกันแม้ว่าจะมาด้วยเรื่องของข้อเสื่อมเหมือนกัน

1.โรครูมาตอยด์ **Rheumatoid arthritis** เจอบ่อยในเพศหญิง เป็นโรคเรื้อรัง อายุประมาณ 40-50 ปี นอกจากเป็นที่เข่าส่วนใหญ่มักจะมานำเสนออาการที่มือเป็นหลัก เช่น นิ้วมือมีอาการโก่งงอผิดรูป เจาะเลือดดูจะเป็นรูมาตอยด์ จะมาด้วยเข่าเสื่อมเช่นกัน 2. คนที่เป็นเบาหวาน น้ำหนักตัวเยอะ ๆ ติดเชื้อในข้อเข่า **Septic Knee** ปวดบวมแดงร้อนมีไข้ร่วมด้วย ต้องรีบไปหาหมอมิหนອງในเข่า ถ้าปล่อยทิ้งไว้พวกเชื้อโรค พวกแบคทีเรียสามารถไปทำลายกระดูกอ่อนผิวข้อได้ ทำให้กระดูกพังในที่สุด 3.โรคเก๊าท์ **Gouty arthritis** เจอในผู้ชาย เช่น พวกมีการดยูริกสูง ชอบกินสัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ หรือแอลกอฮอล์ กินเยอะ ๆ เป็นโรคเก๊าท์ได้ ปกติจะเป็นที่เท้าก่อนแต่บางคนก็มานำเสนอที่เข่าได้เช่นกัน มาด้วยปวดแดงบวมร้อน อาจมีไข้ร่วมด้วยได้ เจาะเลือดดูจะมีกรดยูริกในเลือดสูงคือเป็นเก๊าท์นั่นเอง การรักษาก็อีกเรื่องหนึ่งเลย ควบคุมอาหาร อาจต้องกินยาควบคุม

การรักษาวิธีต่าง ๆ

1.กายภาพบำบัด การออกกำลังกาย การลดน้ำหนักตัว ไม่ต้องเสียเงินแต่ทำค่อนข้างยาก คนไข้พักฟื้นไม่อยากจะทำ ถ้าทำได้ก็จะดีเพราะถือว่าเป็นเรื่องของการดูแลตั้งแต่พื้นฐานเลย

2.การรักษาด้วยยา อาจไปซื้อยาตามร้านขายยาหรือมาหาหมอที่โรงพยาบาล หมอก็จะสั่งเรื่องของยากินหรือยาทาหรือยาฉีด

3.ถ้าไม่ดีขึ้นเลย เช่นกินยากี่แล้ว ฉีดยาในเข่าก็แล้ว เข่าผิดรูปเยอะอาจต้องผ่าตัด

หลักการรักษาข้อเข่าเสื่อม

1.ลดอาการปวดข้อและการเกร็งของกล้ามเนื้อ โดยใช้ความเย็นลดการอักเสบหรือความร้อนคลายกล้ามเนื้อ 2.หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง การงอพับเข่ามาก ๆ เช่น การนั่งยอง ๆ ขัดสมาธิ พับเพียบ ให้นั่งเก้าอี้เป็นหลัก นั่งเก้าอี้ที่สูงพอ ๆ กับเข่า 3.ใช้ไม้เท้าหรืออุปกรณ์ช่วยเดิน 4.ลดน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม 5.หลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงบันไดหรือที่สูงที่ต่ำโดยไม่จำเป็น

การลดน้ำหนัก ภาวะน้ำหนักเกิน ควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ลดอย่างน้อย 5% ของน้ำหนักตัวทุก 3 เดือน การออกกำลังกายกีฬาทางน้ำก็ช่วยได้เยอะ อาจจะทำบาสสำหรับคนไทย เพราะต้องมีสระ และช่วงวิกฤตโควิดต้องมีการจำกัดคนที่ลงไปเล่น หรือบางคนปั่นจักรยานแบบอยู่ที่บ้านก็ได้ ปรับที่นั่งสูงนิดหนึ่งเพื่อไม่ให้งอเข่าเยอะ ใช้เป็นโยคะก็ได้หลีกเลี่ยงโยคะที่ต้องงอเข่าเยอะหรือโยคะที่พื้นเป็นต้น บริหารกล้ามเนื้อข้อเข่าอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและเพิ่มความมั่นคงของข้อและลดแรงกระทำต่อข้อเข่า

อุปกรณ์เสริม เช่น การใส่ที่รัดเข่า หรือการเสริมเส้นรองเท้า รวมทั้งการฝังเข็ม ช่วยเรื่องของกล้ามเนื้อเป็นหลัก

การรักษาโดยการใช้น้ำยาในโรคข้อเสื่อม

ยารักษาอาการปวด Analgesic drug VS NSAIDS VS COX II inhibitor ยาแก้ปวด แก้อักเสบ มีผลข้างเคียงเกี่ยวกับตับไต กระเพาะอาหาร ไม่ควรกินต่อเนื่องนาน

ยานวด สเตียรอยด์ TOPICAL ANALGESIA

การฉีดยากลุ่มสเตียรอยด์เข้าข้อ

กลุ่มยากินเพื่อชะลออาการของข้อเข่าเสื่อม SYSADOA (Symptomatic slow acting drug for OA) ยากลุ่มชะลออาการของโรคข้อเข่าเสื่อม (Glucosamine) ไม่ใช่ Collagen

กลุ่มยาฉีดเข้าข้อเพื่อชะลออาการของข้อเข่าเสื่อม Intra-articular injection , Visco-supplementation (3 เข็มต่อ 1 course)

การรักษาด้วยวิธีผ่าตัด กินยาแล้วก็แล้ว ฉีดยาก็แล้ว ส่องกล้องก็แล้ว ถ้าอายุยังน้อย ๆ อยู่ยังไม่อยากเปลี่ยนเข่าก็สามารถไปผ่าตัดเพื่อเปลี่ยนแนวของกระดูกได้ หรือสุดท้ายถ้าไม่ไหวพังเอะต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ใส่ไทเทเนียม ใส่อุปกรณ์เหล็กเข้าไป มีอายุการใช้งานประมาณ 15-20 ปี ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่างของคนไข้ด้วย อาจเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับคนไข้ที่สูงวัย อยากให้เป็นตัวเลือกท้าย ๆ เพราะเรามีเรื่องของการป้องกัน มีเรื่องของยาที่ใช้มาโดยตลอดแล้ว

Guideline ของนานาชาติในปี 2019 Step ของการรักษาซึ่งบางทีตรงกันข้ามกับของประเทศไทย ประเทศไทยเราแนะนำให้กินยาแก้ปวดก่อน บางทีหมอไม่ได้ให้คนไข้มักไปซื้อยาแก้ปวดที่ร้านยามาก่อนที่จะมาหาหมอ อาจจะเข้าโรงพยาบาลลำบากยิ่งช่วงโควิดไม่อยากมาโรงพยาบาล Concept ของนานาชาติเขาจะให้ยาบำรุงน้ำในเข่าก่อน เช่น ยาของบำรุงน้ำในเข่า ถ้าไม่ดีขึ้นให้พาราเซตามอล พ่นยาที่เข่าก่อน ถ้ายังไม่ดีขึ้นมา Step ที่ 2 เขาถึงให้ยาแก้ปวด ถ้าไม่ดีขึ้นฉีดยาเข้าไปในเข่าเป็นน้ำขาวหรือยาสเตียรอยด์ ถ้ายังไม่ดีให้ยาพาราเซตามอล ถ้าไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนเข่า

Concept ก็เริ่มเปลี่ยนไป เราเป็นคนไทยก็จริงแต่เราก็ต้องเปลี่ยนตามต่างประเทศด้วย ตอนนี้ก็มีคุณหมอหลาย ๆ ท่านก็ใช้ Concept นี้รักษาคนไข้

Quadricep exercise

- บริหารกล้ามเนื้อข้อเข่าอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และเพิ่มความมั่นคงของข้อและลดแรงกระทำต่อข้อเข่า



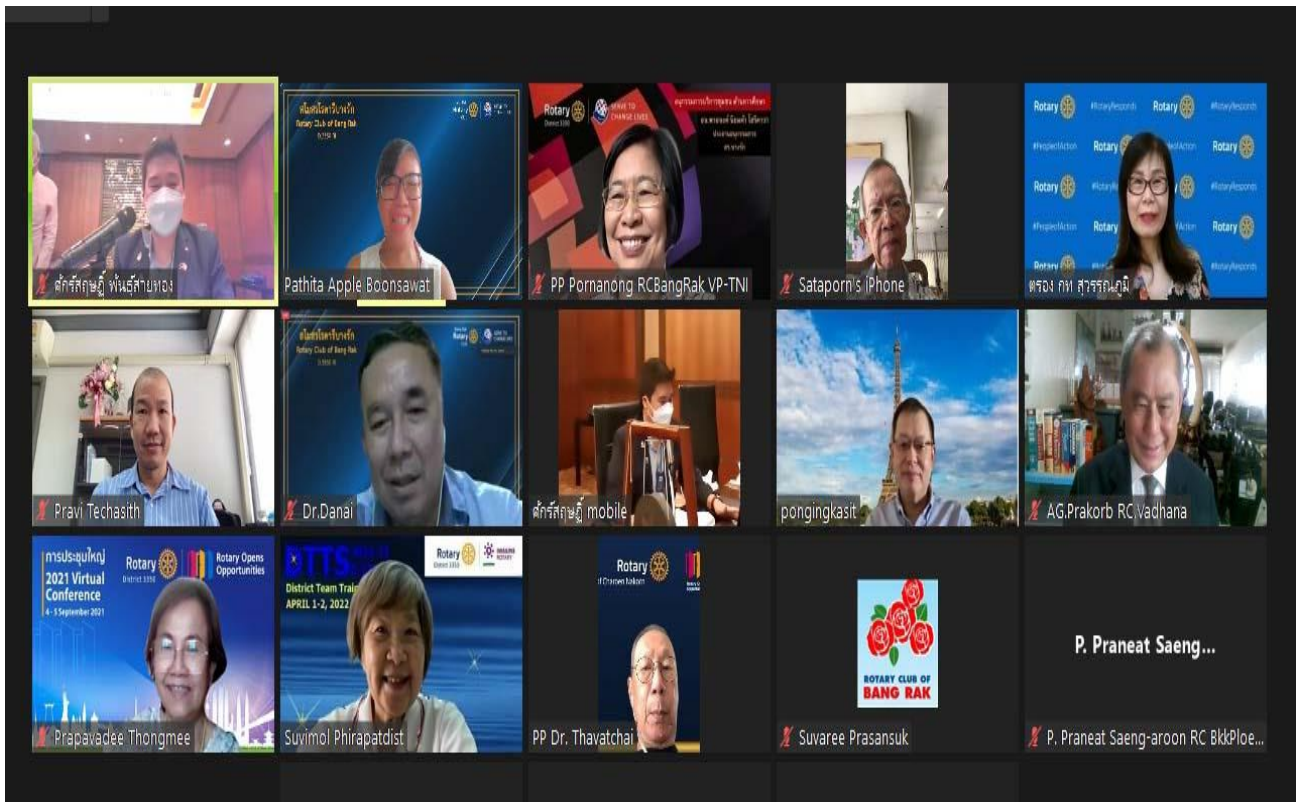
ท่านวิทยากร พ.ต.อ.นพ.ธนวัฒน์ อำพันทรัพย์
บรรยายเรื่อง “ข้อเข่าเสื่อมปัญหาที่แก้ไขได้ (ถ้ารู้วิธี)”
เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2565

ข้อเข่าเสื่อมปัญหาที่แก้ไขได้

HOW TO CURE....KNEE OSTEOARTHRITIS



พ.ต.อ.นพ.ธนวัฒน์ อำพันทรัพย์
ประธานศูนย์ความเป็นเลิศโรคกระดูกในผู้สูงอายุ
รพ.ตำรวจ





สโมสรโรตารีบางรัก จัดงานมิตรภาพสังสรรค์

ฉลองวันครบคร้วและสงกรานต์

เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2565

ณ โรงแรมแม่น้ำ รามาดาพลาซ่า





รดน้ำขอพรจากท่านผู้ว่าการภาค ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.วิรุณ บุญนุช
ท่านผู้ช่วยผู้ว่าการภาค ประกอบ มุกระ และสมาชิกอาวุโสของบางรัก









สโมสรโรตารีบางรัก ขอเชิญมวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน

ร่วมประชุมประจำสัปดาห์และรับฟังการบรรยายพิเศษ



วิกฤตโควิด

ร้านอาหาร...ติดเครื่องไปต่อหรือจอดรอตาย

COVID-19 CRISIS:

Eateries Continue to Fight or Give Up and Die?



คุณบดินทร์ เอี่ยมศรี
(ชายเล็กบดินทร์)

วันพฤหัสบดีที่ 21 เมษายน 2565

เวลา 12.00 น. - 13.30 น.

ON SITE Meeting : ON LINE Meeting :

ห้องประชุม

โรงแรม รอยัล ออคิต เซอรادتัน

ZOOM MEETING

Meeting ID : 921 080 1771

Passcode : rotary2020





ท่านวิทยากรพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 7 เมษายน 2565

พ.ต.อ.นพ.ชนวัฒน์ อัมพันธ์ทรัพย์

ประธานศูนย์ความเป็นเลิศโรคกระดูกพรุนและโรคกระดูกในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลตำรวจ
บรรยายเรื่อง “ข้อเข่าเสื่อมปัญหาที่แก้ไขได้ (ถ้ารู้วิธี)”

วันพฤหัสบดีที่ 14 เม.ย. 65

งดประชุมประจำสัปดาห์

เนื่องจากเป็นวันหยุดราชการเทศกาลวันสงกรานต์

วันพฤหัสบดีที่ 21 เม.ย. 65

คุณบดินทร์ เอี่ยมศรี (ชายเล็ก บดินทร์)

เรื่อง “วิกฤติโควิด ร้านอาหารติดเครื่องไปต่อหรือจอดรอตาย”

วันพฤหัสบดีที่ 28 เม.ย. 65

คุณพันไมล์ ชัยเสวตศิริกุล

เรื่อง “สมุนไพรไทยกับวิถีโควิด”

วันพฤหัสบดีที่ 5 พ.ค. 65

ประชุมปกติประจำสัปดาห์



สโมสรโรตารีบางรัก ประชุมประจำสัปดาห์ทุกวันพฤหัสบดี

เวลา 12.30 – 13.30 น. โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

ROTARY CLUB OF BANG RAK

Meeting every Thursday at 12.30 – 13.30 hrs. Royal Orchid Sheraton Hotel