



อไหล่

คู่มือกายภาพบำบัดข้อไหล่

นักกายภาพบำบัด มณฑนา วงศ์ศิรินวัฒน์





สำนักพิมพ์หนังสือดี
ของผีเสื้อ

Email : <bflybook@bflybook.com> www.bflybook.com

ดูแลตัวเอง
ด้วยกายภาพบำบัด

ปวดคอ

เขียนโดย

มัณฑนา วงศ์ศิรินวัฒน์



รูปประกอบ : อภิชัย วิจิตรปิยกุล

บรรณาธิการต้นฉบับ : มกุฏ อรฤดี

Text copyright © Mantana Vongsirinavarat, 2009
 Illustrations by V. Apichai © 2009

หนังสือนี้สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ โดยสำนักพิมพ์ผีเสื้อ
 เนื้อหาโดย มณฑนา วงศ์ศิรินวรรณ์
 รูปประกอบโดย อภิชัย วิจิตรปิยกุล

บรรณาธิการอำนวยการ : ผกาวดี อุตตโมทย์
 บรรณาธิการอาวุโส : ประคิด ชุมสาย ณ อยุธยา, สังวรณ์ ไกรฤกษ์,
 ระวี ภาวิไล, ปอล แวงซองต์
 คณะบรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ผุสดี นาวาวิจิต,
 เพ็ญศรี ทองใหญ่ ณ อยุธยา, วัลยา วิวัฒน์ศร, บุหลง ศรีกนก,
 นุชา สิงหวิริยะ, สุรปรีย์ ปิยสาระ, สนสร้อย เทวานิมิต,
 พิชชา ถาวรรัตน์, บุรพัทธ์ เทวานิมิต, จินดา จำเริญ,
 พรรณศิริ อธิคมรังษฤษฎ์, มณฑนา วงศ์ศิรินวรรณ์
 บรรณาธิการฝ่ายศิลป์ : อภิชัย วิจิตรปิยกุล, ฝ่ายศิลป์ : ณรรฐ พิโรจน์รัตน์
 บรรณาธิการภาพเส้น : เฉลิมชาติ เจริญดียิ่ง
 ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : วัชรชัย จาระนัย
 บรรณาธิการบริหาร : มกุฏ อรฤดี



สำนักพิมพ์หนังสือ
ของผีเสื้อ

ISBN 974-14-0368-4

ปกดคอ

เขียนโดย มณฑนา วงศ์ศิริวรรณ

พิมพ์ครั้งแรก กันยายน พ.ศ.๒๕๕๒
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์หนังสือผีเสื้อ
แหล่งพิมพ์หนังสือในบริษัท สำนักพิมพ์ผีเสื้อ จำกัด
ณ อาคารหมายเลขห้า

๕/๔ ถนนสุขุมวิท ๒๔ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐๒ ๖๖๓ ๔๖๖๐, ๐๒ ๖๖๓ ๔๖๖๒ โทรสาร ๐๒ ๒๖๑ ๓๔๖๓

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ดวงกลมสมัย จำกัด
๑๕/๒๓๔ ซอยเสือใหญ่อุทิศ ถนนรัชดาภิเษก
แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๐๒ ๕๔๑ ๗๓๗๕, ๐๒ ๙๓๐ ๖๒๑๕ โทรสาร ๐๒ ๕๔๑ ๗๓๗๗

ออกแบบปกและรูปประกอบโดย อภิชัย วิจิตรปิยกุล
จัดรูปเล่มโดย จุมพฏ วิทยานานภ, วิกรัย จาระนัย
ตรวจทานโดย ผกาวัตติ อุตตโมทย์, จินดา จำเริญ, สุรปรีย์ ปิยสาระ,
บุรพัทธ์ เทวานิมิต, กรแก้ว พงศ์ถาวรภิญโญ

เพลทสีและขาวดำโดย เอเซียแปซิฟิค มัลติมีเดีย
พิมพ์ที่ สยามบรรณการพิมพ์ กรุงเทพฯ พ.ศ.๒๕๕๒

(๑๒๘ หน้า) ราคา ๗๙ บาท

ความนำสำนักพิมพ์

ปัจจุบัน คน‘ปวดคอ’กันมาก เนื่องจากชีวิตความเป็นอยู่
สภาพสังคม ทำให้เกิดการสูญเสียตามมามากมายทั้งด้าน
สุขภาพจิต สุขภาพกาย รวมทั้งด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่ง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

เมื่อผู้คนเป็นทุกข์ สภาพสังคมก็เสื่อมโทรมตามไป
เรื่องเล็กจึงเป็นจุดเริ่มของเรื่องใหญ่

หนังสือเล่มนี้ใช้ตัวอักษร‘ค’ในคำ‘คอ’ แทน‘คอ’
ซึ่งเดิมที่เคยสะกดด้วย‘ค’ แต่ด้วยเหตุผลการผลิตเครื่อง-
พิมพ์ดีดยุคแรกมีแป้นพิมพ์ไม่พอ อักษรบางตัวจึงถูกตัด
ออกไป ปัจจุบัน เครื่องคอมพิวเตอร์ช่วยให้อักษร‘ข’‘ค’
อยู่ในแป้นพิมพ์ได้ สำนักพิมพ์ผีเสื้อจึงนำตัวอักษรทั้งสอง
กลับมาใช้ใหม่ในคำที่เคยใช้แต่เดิม คือ‘คอ’และคำใหม่
คือ‘คน’

การใช้คำด้วยอักษร‘ค’ทั้งสองคำนี้ ถือเป็นการใช้
ตามความนิยมของสำนักพิมพ์ผีเสื้อ

สำนักพิมพ์หนังสือดี
ของผีเสื้อ

กันยายน พ.ศ.๒๕๕๒

สารบัญ

โครงสร้างและการเคลื่อนไหวของคอ	๑๓
อาการปวดเกิดจากอะไร	๒๕
อาการปวดคอที่อันตราย ต้องไปพบแพทย์ทันที	๓๓
วิเคราะห์สาเหตุของอาการปวดคอ	
และอาการปวดบริเวณอื่นที่อาจเกี่ยวข้องด้วยตัวเอง	๓๗
วิธีรักษาจุดกดเจ็บบนกล้ามเนื้อ	๕๑
การดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการปวดคอ	๕๙
ทำออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งแรง	
และความทนทานกล้ามเนื้อคอ บ่า สะบัก	๘๗
การออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ	๙๓
วิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้ปวดคอ	๙๗
การรักษาทางกายภาพบำบัดสำหรับคนปวดคอ	๑๑๕
แหล่งความรู้ทางกายภาพบำบัด	๑๑๘



อาการปวดคอ มักพบบ่อย และเกิดจากสาเหตุหลายประการ หากถามผู้ใหญ่ ๑๐ คน จะมีผู้ตอบว่า เคยปวดคอในช่วงปีที่ผ่านมาถึง ๔ คน กลุ่มที่ตอบว่าปวดคอบมากที่สุดคือ หญิงอายุ ๔๐-๖๐ ปี ผู้ใช้แขนทำงานหนักนานๆหรือทำงานใช้สายตามาก อาการปวดคอบมักเป็นๆหายๆ ผู้มีอาการ ๒ ใน ๑๐ คน เป็นเรื้อรัง คือปวดเกือบตลอดเวลา อาการปวดคอบมักเชื่อมโยงกับปวดไหล่หรือลามไปปวด

บริเวณสะบัก หากเป็นมากอาจมีอาการชาเป็นเหน็บที่แขนมือ หรือนิ้วมือ บ่อยครั้งผู้ปวดคออาจจะปวดศีรษะ ขมับ ขากรรไกร กระบอกตา ตาพร่ามัว และวิงเวียนศีรษะร่วมด้วย

อาการปวดคอเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายประการ ตั้งแต่ใช้งานร่างกายแบบผิด ๆ อุบัติเหตุโดยตรงที่ศีรษะ และคอ เช่น คอสะบัด ถูกระแทก หรือรถชนท้าย กระตุก และข้อต่อคอเสื่อม หรือกิจกรรมบางอย่างที่ดูธรรมดา เช่น เคี้ยวหมากฝรั่ง นั่งอ่านหรือเขียนหนังสือ แม้แต่นอนหลับ ผิดท่าก็ทำให้ตื่นขึ้นมาปวดคอจนหันศีรษะไม่ได้

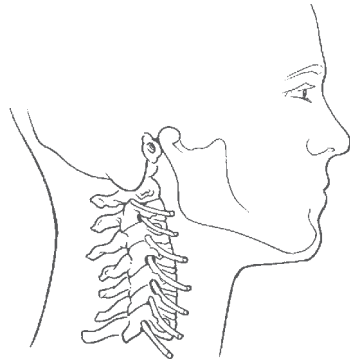
นอกจากนั้น ความเครียดทางจิตใจอาจทำให้ปวดคอ เนื่องจากกล้ามเนื้อเกร็งตึงได้อีกด้วย

หลีกเลี่ยงหรือป้องกันการปวดคอ
เนื่องจากสาเหตุต่อไปนี้ได้อย่างไร

หากเลี่ยงไม่ได้

จะทำให้หายเร็วที่สุดได้อย่างไร

๑๒ ● ปวดคอ

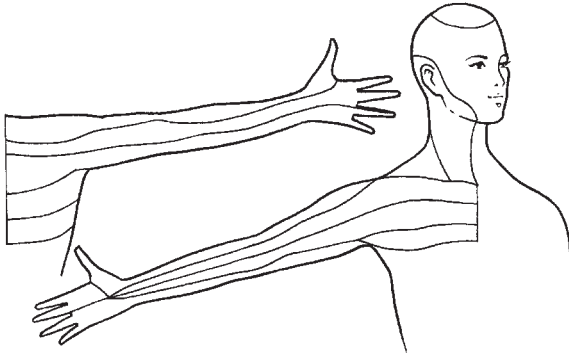


โครงสร้าง และการเคลื่อนไหวของคอ

โครงสร้างของคอ

กระดูกคอ หมอนรองกระดูก ข้อต่อ และเส้นประสาท

โครงสร้างคอประกอบด้วย กระดูกสันหลังส่วนคอ ๗ ชิ้น หมอนรองกระดูก กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็นข้อต่อ และเยื่อหุ้มข้อ กะโหลกศีรษะวางอยู่เหนือกระดูกคอชิ้นบนสุด แผ่นเอ็นหนาและแข็งแรงยึดไว้ทั้งด้านหน้าและหลังตลอด



บริเวณที่เส้นประสาทจากคอไปเลี้ยงแขนและมือ

แนวกระดูกคอ ตรงกลางมีช่องกลมเป็นที่อยู่ของไขสันหลัง ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อประสาทต่อลงมาจกสมอง มีเส้นประสาทลอดออกจากช่องระหว่างกระดูกคอแต่ละชิ้น เส้นประสาทเหล่านี้ส่งกระแสประสาทไปเลี้ยงกล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขน และรับความรู้สึกต่างๆ เช่น อุณหภูมิร้อน เย็น ความเจ็บปวด สัมผัส ความตึง ทำและการเคลื่อนไหวของข้อต่อจากคอ ไหล่ และแขน

ระหว่างข้อต่อกระดูกคอ มีหมอนรองกระดูกเป็นส่วนที่ยึดหุ่ยนและรับแรงกระแทกขณะเคลื่อนไหว โครงสร้างของหมอนรองกระดูก ตรงกลางเป็นเจลกึ่งเหลวหุ้มรอบด้วยเปลือกคล้ายกระดูกอ่อนหลายชั้น ถ้าเสื่อมมากหรือเกิดอุบัติเหตุฉับกษาคด จะทำให้ส่วนที่เป็นเจลไหลออกมากด

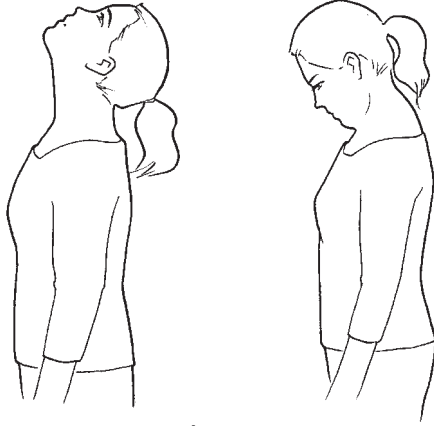
ทับเส้นประสาทด้านหลัง อย่างไรก็ตาม หมอนรองกระดูกส่วนคอทนการเคลื่อนไหวได้มาก จึงไม่ค่อยปรากฏว่า ฉีกขาด หรือแตกยื่นออกมาทับเส้นประสาทบ่อยเหมือนกระดูกเอว หากจะเกิดมักเป็นกลุ่มวัยกลางคน และผู้สูงอายุที่กระดูกเสื่อมมาก นอกจากนั้น บางคนแม้ภาพสะท้อนแม่เหล็ก (MRI: ภาพที่ถ่ายให้เห็นเนื้อเยื่อต่างๆ ของอวัยวะ) แสดงว่าหมอนรองกระดูกโป่งยื่น แต่ไม่กดทับเส้นประสาทหรือไม่ปวดแต่อย่างใด

การเคลื่อนไหวข้อต่อคอ

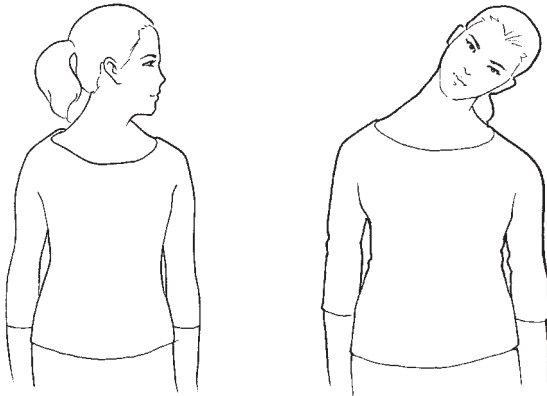
โครงสร้างของกระดูกคอมีลักษณะเหมาะแก่การเคลื่อนไหวมาก ๆ เพราะร่างกายต้องเคลื่อนไหวศีรษะเพื่อรับประสาทสัมผัส โดยเฉพาะการมอง ฟัง และการดมกลิ่น การเคลื่อนไหวได้มากเช่นนี้กลับทำให้แนวกระดูกไม่ค่อยมั่นคงแข็งแรง เสี่ยงจะเกิดการบาดเจ็บเพราะเคลื่อนไหวเร็ว ๆ เช่น คอสะบัดเมื่อรถชนท้าย หรือศีรษะถูกกระแทก

นอกจากนั้น กระดูกคอยังมีลักษณะรับแรงมาก ๆ ไม่ได้ ไม่อาจทำงานหนัก ๆ เหมือนใช้แขนทำงาน

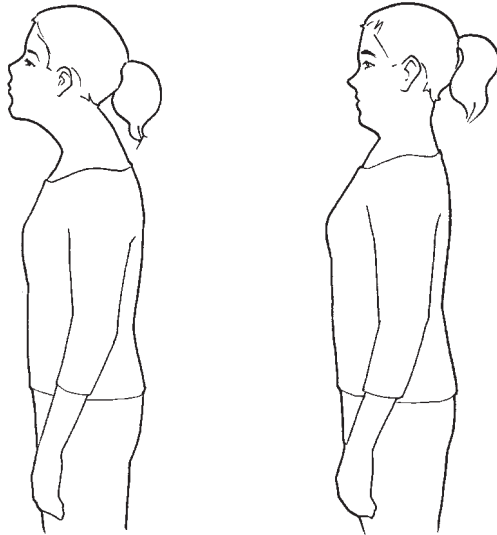
ข้อต่อระหว่างกระดูกคอทุกชิ้นเคลื่อนไหวพร้อมกันเสมอ ทำให้ก้มเงยหน้าได้ประมาณ ๑๕๐ องศา หันซ้ายขวา ๑๘๐ องศา และเอียงคอ ๑๕๐ องศา



การเคลื่อนไหว เงย ก้ม



การเคลื่อนไหว หัน และเอียงคอ



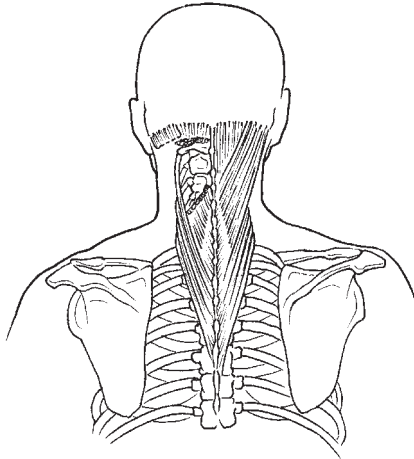
การเคลื่อนไหว ยื่น และเก็บคาง

นอกจากนั้น ข้อต่อระหว่างฐานกะโหลกศีรษะ กับกระดูกคอชั้นแรกเคลื่อนไหวได้ในท่าเก็บและยื่นคาง เพื่อปรับมุมของศีรษะและคอ ช่วยสายตาให้มองได้แม่นยำขึ้น

กล้ามเนื้อคอ

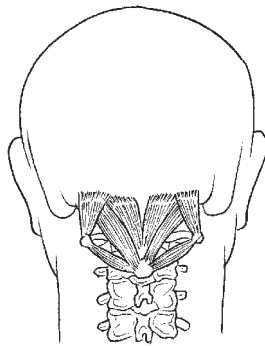
ตลอดแนวลำคอมีกล้ามเนื้อเกาะรอบ ส่วนใหญ่เป็นกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ที่รับแรงได้ไม่มาก แบ่งเป็นกลุ่มดังนี้

กล้ามเนื้อด้านหลังคอ เป็นกล้ามเนื้อรูปร่างแบน เกาะระหว่างปุ่มกระดูกกลางคอไปที่ฐานกะโหลกจนถึงหลังใบหู กล้ามเนื้อกลุ่มนี้ทำงานเกือบตลอดเวลาเพื่อรักษาโค้งกระดูกคอ และยึดศีรษะให้ตั้งตรง ต้องทำงานเกร็งค้างเมื่อก้มหรือยื่นคาง ผู้ทำงานท่าเดียวนานๆ เช่น ก้มอ่านหนังสือ จึงมักรู้สึกปวดเมื่อย บริเวณกล้ามเนื้อนี้



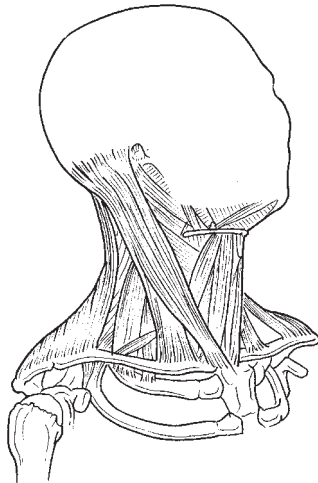
กล้ามเนื้อด้านหลังคอ

กล้ามเนื้อท้ายทอย บริเวณท้ายทอยมีกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ๔ คู่ ทำหน้าที่ควบคุมตำแหน่งของกระดูกคอ ชี้นบนและกะโหลกศีรษะ ทำงานปรับตำแหน่งศีรษะอย่างละเอียดเพื่อให้สายตาได้แม่นยำ มีหน้าที่สำคัญในการปรับท่าของคอ และต้องทำงานมากเมื่ออยู่ในท่าคางยื่น หากกล้ามเนื้ออกกลุ่มนี้เกิดการอักเสบหรือเกร็ง จะทำให้ปวดคอ ร้าวขึ้นศีรษะและกระบอกตา คล้ายปวดหัวไมเกรน (ปวดหัวข้างเดียว)



กล้ามเนื้อท้ายทอย

กล้ามเนื้อด้านหน้าคอ ประกอบด้วยกล้ามเนื้อหลายมัดเรียงซ้อนเป็นชั้นๆ ชั้นนอกสุดเป็นกล้ามเนื้อที่เกาะเฉียงข้างลำคอ จากปุ่มกระดูกฐานกะโหลกบริเวณหลังใบหู มาที่ขอบบนของกระดูกหน้าอกและไหปลาร้า ทำหน้าที่ดึงกระดูกคอในท่าก้ม เหยย หมุนคอ และเอียงคอ กล้ามเนื้อนี้มักมีปัญหาหลังอุบัติเหตุรถกระชาก หรือทำงานค้ำในท่าคอเอียงนานๆ ทำให้วังเวียง ปวดศีรษะ ขมับ และมีปัญหาของข้อต่อขากรรไกร

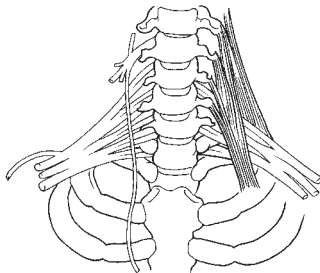


กล้ามเนื้อด้านหน้าคอ และข้างคอ

กล้ามเนื้อด้านข้างคอ เกาะจากปุ่มกระดูกข้างกระดูกสันหลังส่วนคอไปยังกระดูกซี่โครงอันที่ ๑ และ ๒ กล้ามเนื้อกลุ่มนี้ปิดช่องเหนือกระดูกไหปลาร้า มีเส้นเลือดและเส้นประสาทไปเลี้ยงแขนลอดผ่าน

อาการชา ปวด หรืออาการอื่นๆ ที่เกิดจากความผิดปกติของเส้นประสาทแขน อาจมีสาเหตุจากการเกร็งตัวหรือหดสั้นของกล้ามเนื้อนี้ เกิดได้ทั้งคนที่คอยืน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ เช่น ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด

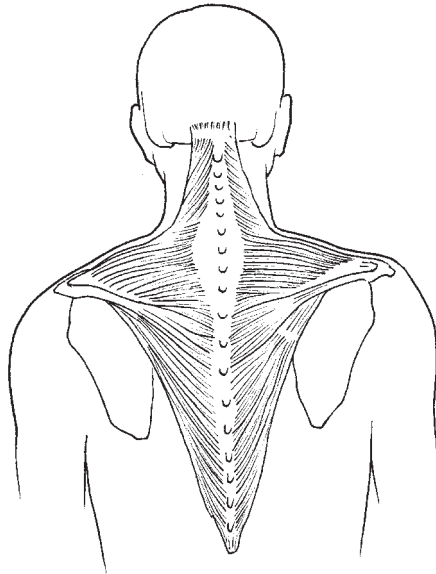
นอกจากกล้ามเนื้อรอบคอแล้ว ยังมีกล้ามเนื้อบ่าและสะบัก ที่มีผลต่อการทรงท่าศีรษะ



กล้ามเนื้อด้านข้างคอ

กล้ามเนื้อบ่า

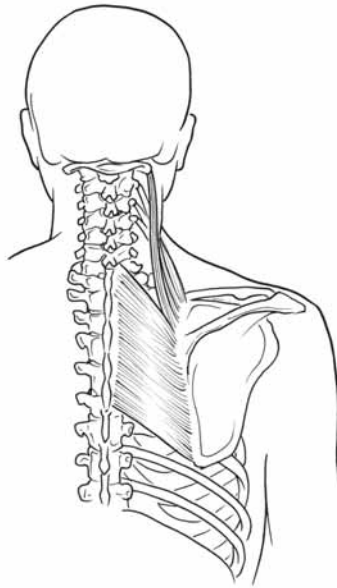
กล้ามเนื้อบ่าเป็นกล้ามเนื้อแบนรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน มีหน้าที่ยกไหล่ เอียงคอ หันและเงยหน้า ทำงานมากเมื่อสะพายหัวหรือยกของหนัก โดยเกร็งตัวค้างเพื่อป้องกันไม่ให้ไหล่ลู่ลงมากเกินไป และทำงานตลอดเวลาเพื่อยึดบ่าและลำตัวให้อยู่นิ่ง จึงเป็นกล้ามเนื้อที่พบจุดกดเจ็บจากอาการเกร็งได้บ่อยที่สุดในร่างกาย



กล้ามเนื้อบ่า

กล้ามเนื้อสะบัก

กล้ามเนื้อสะบักเป็นกล้ามเนื้อที่เกาะโยงระหว่างปุ่มกระดูกสันหลังส่วนอกและคอกับกระดูกสะบัก ทำงานเคลื่อนไหว เอียง แหงนคอและยึดกระดูกสะบักให้มั่นคงขณะเคลื่อนไหวแขน กล้ามเนื้อกลุ่มนี้จึงเกร็งตัวตลอดเวลาที่ใช้แขน คนปวดคอเรื้อรังส่วนมากต้องใช้แขนทำงานหนัก และกล้ามเนื้อเหล่านี้ ดึงเกร็งค้าง



กล้ามเนื้อสะบัก



อาการปวดเกิดจากอะไร

อาการปวดคอเกิดขึ้นได้จากโครงสร้างของคอทุกส่วน ทำให้มีอาการปวดในลักษณะแตกต่างกัน และต้องรักษาด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

กระดูกคอ ข้อต่อ และเอ็น

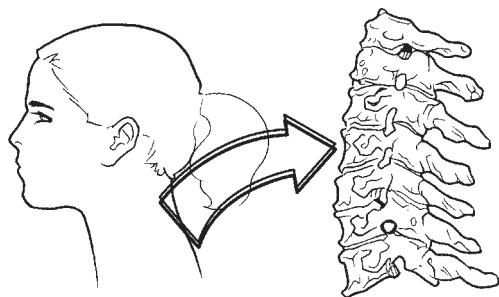
อาการปวดคอ อาจเกิดจากข้อต่ออักเสบ กระดูกคอเสื่อม หินปูนเกาะ หมอนรองกระดูกแคบลง เอ็นยึด

กระดูกหน้าตัว มักเกิดในผู้สูงอายุ ผู้ประสบอุบัติเหตุรุนแรง หรือเคยทำงานแบกหามหนักๆ

ตามธรรมชาติกระดูกจะเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น แต่อาจไม่มีอาการปวดเลยก็ได้

ลักษณะอาการกระดูกคอเสื่อม คือ คอจะยึดแข็ง เคลื่อนไหว ก้ม เงย หัน และเอียงคอได้น้อยลง ปวดตึง บริเวณคอ บ่า ไหล่ เนื่องจากกล้ามเนื้อต้องเกร็งเพื่อยึดแนวกระดูกคอ นอกจากอาการปวดแล้ว หลังการอักเสบร่างกายจะซ่อมแซมตัวเอง โดยสะสมหินปูนเกิดเป็นกระดูกงอก หากมีกระดูกงอกมากในช่องผ่านของเส้นประสาทจนทำให้ช่องผ่านแคบลง อาจไปกดเส้นประสาท ทำให้อักเสบ ปวดคอ ร้าวลงแขน และอาจมีอาการมือชา อ่อนแรง กล้ามเนื้อแขน และมือฝ่อลีบ

นอกจากนั้น เอ็นในช่องกระดูกคออาจแข็งตัว หรือมีกระดูกงอก ทำให้ช่องกลางกระดูกสันหลังซึ่งมีไขสันหลัง อยู่ตีบแคบลง กรณีนี้จะเกิดอาการปวดคอร่วมกับกล้ามเนื้อ ขา อ่อนแรง หรือแข็งเกร็ง



กระดูกคอเสื่อม

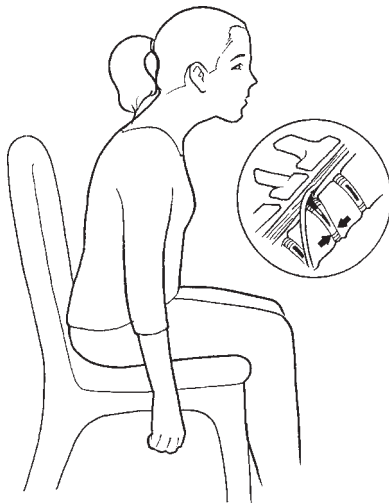
กรณีที่อาการปวดเกิดจากความเสื่อม ถ้าเป็นระยะเริ่มต้น คือปวดตึงเฉพาะบริเวณคอและบ่า อาจแก้ไขและป้องกันมิให้ลุกลามโดยออกกำลังกาย เน้นเพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็นและข้อต่อกระดูกสันหลัง เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อรอบคอให้กระชับแนวกระดูกไว้แต่หากเสื่อมมากจนปวดร้าวชาหรือกล้ามเนื้อแขนและมืออ่อนแรง ต้องพบนักกายภาพบำบัด หรือแพทย์เพื่อรักษาเฉพาะเจาะจง

หมอนรองกระดูกคอ

อาการปวดคอเนื่องจากหมอนรองกระดูกคอ มักเกิดเมื่อกระดูกคอเสื่อมมาก ผู้สูงอายุที่กระดูกเปราะบาง หรือกรณีประสบอุบัติเหตุรุนแรง ทำให้เปลือกของหมอนรองกระดูกคอฉีกขาด เจลที่อยู่ตรงกลางไหลออกมากดทับ

เส้นประสาทที่ไปยังแขน ทำให้ปวดรุนแรง คอแข็ง เคลื่อนไหวไม่ได้เพราะกล้ามเนื้อเกร็งตัว ปวดร้าวลงแขนเหมือนไฟช็อตเมื่อขยับเคลื่อนไหวคอ โดยเฉพาะท่าเงยหน้าหรือเอียงคอ รู้สึกชาบริเวณแขนและมือในบริเวณเส้นประสาทที่ถูกกดทับไปเลย

ถ้าการกดทับคงอยู่นาน ความรู้สึกชาจะเพิ่มเรื่อยๆ กล้ามเนื้อแขนและมืออ่อนแรง ยกแขนไม่ค่อยขึ้น หรือแรงกำมือลดลง



หมอนรองกระดูกคอฉีกขาด

ผู้มีอาการปวดเนื่องจากหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท ต้องไปพบแพทย์ออร์โธปิดิกส์ (หมอกระดูก) ที่เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เพื่อผ่าตัดส่วนกดทับเส้นประสาทก่อนกลับมาออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อ และข้อต่อให้เคลื่อนไหวคอได้เหมือนเดิม

กล้ามเนื้อคอ

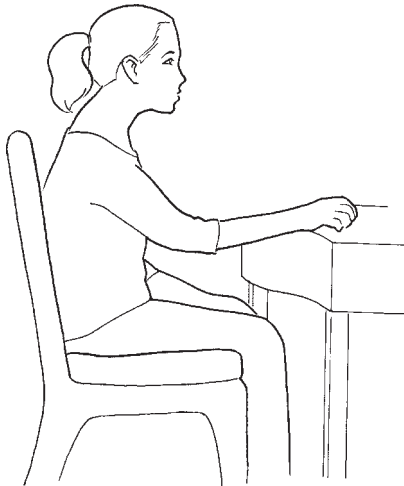
ทำให้เกิดอาการปวดได้ หากอักเสบ ฉีกขาด ล้า หรือหดเกร็งค้าง เนื่องจากกล้ามเนื้อคอและสะบักทำงานเกือบตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผู้ทำงานใช้สายตามักอยู่ในท่าศีรษะก้มและยื่นไปด้านหน้า ค้างทำเดิวนานๆ น้ำหนักของศีรษะเมื่อไม่อยู่ในแนวตรงทำให้กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ หลังคอรับน้ำหนักเป็นทวีคูณ นอกจากนั้นการเคลื่อนไหวคอมากทำให้กล้ามเนื้อรับแรงหนักเป็นช่วงๆ ส่วนงานที่ต้องใช้แขนเคลื่อนไหวมากหรือหนัก จะทำให้กล้ามเนื้อสะบักเกร็ง ดึงรั้งกระดูกคอ ทำให้ปวดคอได้

อาการปวดคกล้ามเนื้อคอมักเกิดซ้ำๆ จนกลายเป็นปวดเรื้อรัง ถ้าใช้งานกล้ามเนื้อในท่าไม่สมดุลเป็นประจำ จะทำให้กล้ามเนื้อบางมัดยึดรั้งสั้นกว่าปกติ มีจุดกดเจ็บเนื่องจากเกิดแผลเป็น หรือพังผืดในกล้ามเนื้อ

นอกจากนั้น กล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่ยังไวต่อความเครียดทางจิตใจ เพราะมีตัวรับสัญญาณประสาทที่รับ

ความตึงกล้ามเนื้อมากกว่าร่างกายส่วนอื่น ตัวรับนี้จะทำงานไม่ดีเมื่ออารมณ์เครียด ทำให้กล้ามเนื้อเกร็ง ตึง ไม่คลายตัว แม้ร่างกายอยู่ในท่าพักหรือผ่อนคลาย

ผู้ปวดกล้ามเนื้อคอและบ่าเรื้อรังนานนับปีปรากฏว่าขนาดและจำนวนของใยกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลง คือ มีใยกล้ามเนื้อยับย่น การไหลเวียนในหลอดเลือดขนาดเล็กของกล้ามเนื้อถูกสกัดกั้น ทำให้ปริมาณเลือดและสารให้พลังงานแก่กล้ามเนื้อลดลง ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นเหตุให้ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง กล้ามเนื้อทนแรงเครียดน้อยลงและล้าง่ายกว่าปกติ

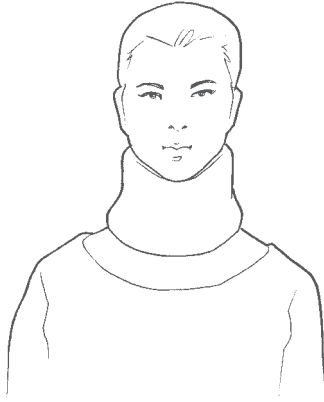


ลักษณะการปวดจากกล้ามเนื้อ มักปวดเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อบาดเจ็บหรืออักเสบ แต่บ่อยครั้งอาการปวดอาจแผ่กว้างจากสันคอและบ่าขึ้นไปบริเวณท้ายทอย ขมับ กระบอกตา หรือปวดแผ่ร้าวลงมาที่ไหล่ ต้นแขน แม้แต่ปลายแขนและมือ อาการปวดรู้สึกได้ตั้งแต่ปวด ตึง เมื่อย ยอก เคล็ด จนถึงปวดรุนแรงจนหันศีรษะไม่ได้ หากกดบนกล้ามเนื้อจะพบจุดกดเจ็บ และมีกล้ามเนื้อเกร็งแข็งเสมอ

อาการปวดกล้ามเนื้อ รักษาได้โดยลดอาการอักเสบ และเร่งการสมานส่วนที่บาดเจ็บ โดยประคบความเย็นในช่วงเริ่มอักเสบ หรือประคบร้อนเมื่อหายอักเสบแต่กล้ามเนื้อยังเกร็งอยู่ ควรกดนวดให้กล้ามเนื้อคลายตัว แล้วออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อมัดนั้น

อาการปวดคออาจเกิดจากโครงสร้างหลายอย่างร่วมกัน ทำให้ปัญหาซับซ้อนขึ้น จึงต้องวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และแก้ไขให้ตรงจุด

๓๒ ● ประวัติศาสตร์

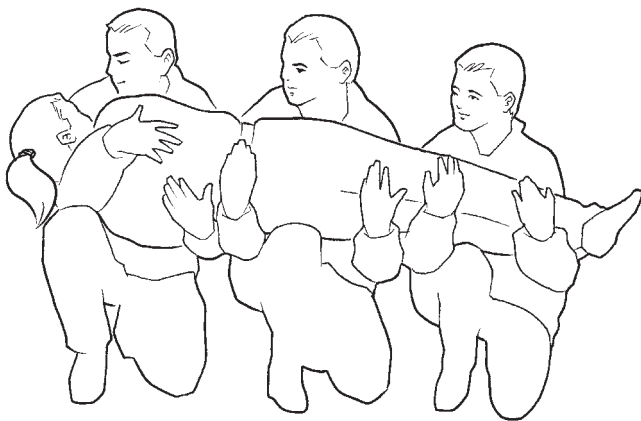


อาการปวดคอที่อันตราย ต้องไปพบแพทย์ทันที

ผู้มีอาการเหล่านี้ต้องไปพบแพทย์ทันที

อาการที่น่าสงสัยว่ากระดูกคอหัก หมอนรองกระดูกแตกหรือเส้นประสาทถูกกดทับรุนแรง คือ อาการปวดคอ คอแข็งเกร็งหรือปวดร้าวไปที่แขน รู้สึกแขน ขา อ่อนแรง หลังจากเกิดอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บ เช่น รถชน ศีรษะกระแทกเมื่อหกล้ม ตกจากที่สูงหรือกระโดดน้ำ เนื่องจากอาจมีกระดูกคอหัก

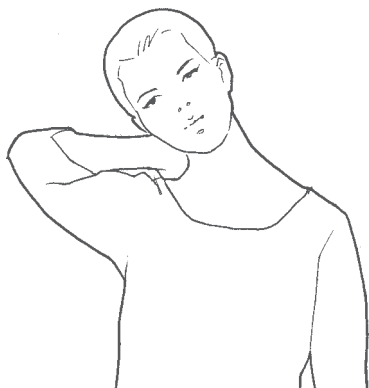
ถ้าเคลื่อนไหวผิดวิธีจะทำให้ไขสันหลังถูกกดทับจนเป็น
อัมพาตได้ หากพบผู้ประสบอุบัติเหตุและมีอาการดังกล่าว
ต้องช่วยเหลือเคลื่อนย้ายอย่างระมัดระวัง ควรให้เจ้าหน้าที่
ผู้ได้รับการอบรมถูกต้องเป็นผู้ดูแล



การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ

กรณีที่ไม่มีอุบัติเหตุ
แต่ปวดคอรุนแรงและปวดตลอดเวลา
โดยเฉพาะปวดร้าวเหมือนไฟช็อตไปที่แขน
ปวดศีรษะมาก มีอาการชา
กล้ามเนื้อเกร็ง กระตุก หรืออ่อนแรง
ควรไปพบแพทย์ทันที

๓๖ ● ประวัติศาสตร์



วิเคราะห์สาเหตุของอาการปวดคอ และอาการปวดบริเวณอื่น ที่อาจเกี่ยวข้องกับตัวตัวเอง

อาการปวดคอเกิดจากสาเหตุหลายประการ แต่ส่วนมากจะ
แก้ไขได้เองหากวิเคราะห์สาเหตุและโครงสร้างที่ทำให้ปวด
ได้ถูกต้อง สาเหตุที่ปรากฏบ่อยได้แก่

ปวดกล้ามเนื้อคอที่ไม่ใช่กระดูกคอเสื่อม

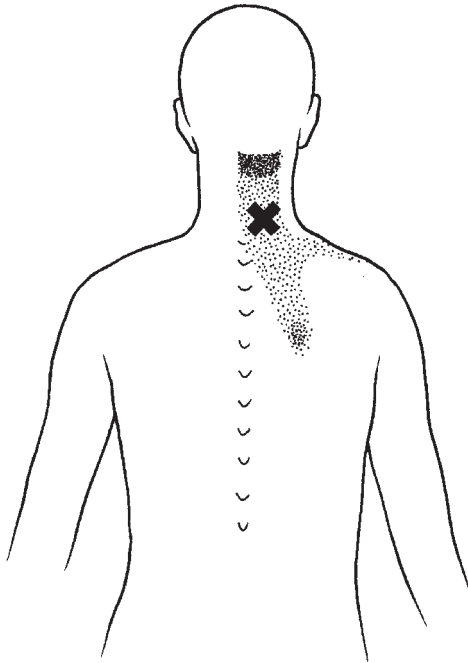
พบบ่อยที่สุด คือ การอักเสบ บาดเจ็บ หรือเกร็งตัว
ของกล้ามเนื้อ มักเกิดภายหลังใช้งานหนัก อาจบรรเทาลง

เมื่อได้พัก การบาดเจ็บเพราะใช้งานหนักหรือนานเกินไป จะทำให้ใยกล้ามเนื้อฉีกขาด ร่างกายมีกระบวนการซ่อมแซม บาดแผลฉีกขาดนี้ ทำให้เกิดพังผืดลักษณะเหมือนแผลเป็น อยู่ในกล้ามเนื้อ เกิดเป็นจุดกดเจ็บในกล้ามเนื้อซึ่งตรวจและรักษาได้เอง

กล้ามเนื้อแต่ละมัดจะทำให้ปวดคอในลักษณะและบริเวณต่างกัน มีวิธีการตรวจได้เองดังนี้

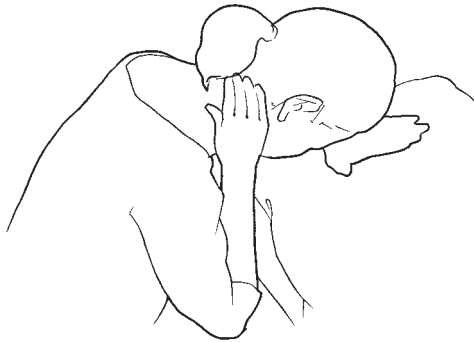
กล้ามเนื้อด้านหลังคอ

อาการอักเสบ หรือการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อกลุ่มนี้ ทำให้ปวดด้านหลังคอ โดยเฉพาะเมื่อเงยหน้าและอาจปวดร้าวลงมาบริเวณสะบักด้านบน

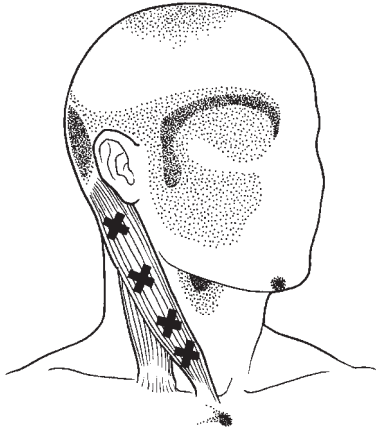


จุดเจ็บกล้ามเนื้อหลังคอ

หาจุดกดเจ็บในทำนงหน้าโต๊ะ ก้มศีรษะ วางหน้าผากบนหมอน ใช้ปลายนิ้วของตัวเอง หรือให้คนอื่นช่วยกดคลำหาจุดกดเจ็บบนกล้ามเนื้อคอด้านหลัง อาจพบจุดเจ็บได้ตลอดแนวกล้ามเนื้อที่เกาะข้างกระดูกคอ กดค่อนข้างแรง เพราะกล้ามเนื้อหนา จุดอักเสบมักขาดอาจอยู่ลึก จะพบเป็นจุดกดเจ็บสะดุ้งของกล้ามเนื้อคือจุดที่เจ็บมากกว่าจุดอื่นรอบๆ และอาจทำให้ปวดคล้ายอาการที่เป็นอยู่ หรือปวดร้าวไปที่อื่น บางครั้งอาจรู้สึกว่ามีใยกล้ามเนื้อเกร็งเป็นก้อนหรือเป็นลำไต้ นิ้ว หรือรู้สึกสะดุดนิ้วเมื่อกดถูกลำพังผิด

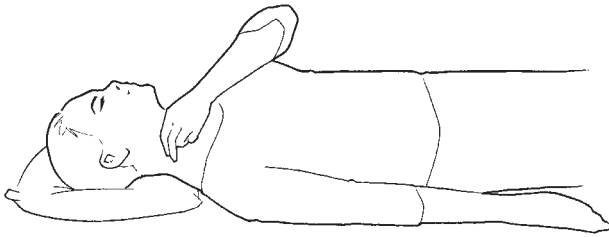


วิธีกดบนจุดเจ็บกล้ามเนื้อหลังคอ



กล้ามเนื้อด้านหน้าคอ

กล้ามเนื้อคอด้านหน้ามัดนอกสุดทำให้ปวด คอแข็ง
ร้าวไปที่กระบอกตา ขมับ และขากรรไกร อาจทำให้คอค้ำ
ในท่าเอียง อาการวิงเวียน และปัญหาของข้อต่อขากรรไกร

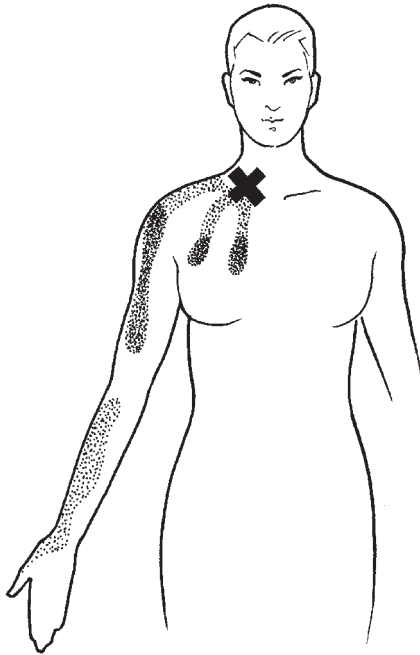
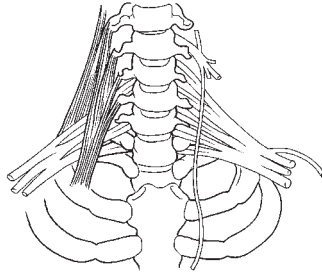


วิธีกดบนจุดเจ็บกล้ามเนื้อหน้าคอ

ตรวจหาจุดกดเจ็บทำนอนหงาย หนุนหมอนบางๆ ใช้ปลายนิ้วของตัวเอง หรือให้คนอื่นช่วยหาจุดกดเจ็บบนกล้ามเนื้อ อาจพบจุดเจ็บได้ตลอดแนวกล้ามเนื้อ แต่มักพบบ่อยบริเวณใกล้จุดเกาะหลังใบหู

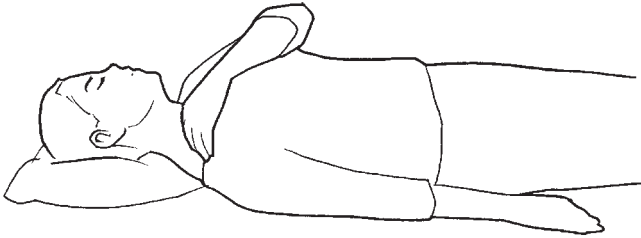
กล้ามเนื้อด้านข้างคอ

เนื่องจากกล้ามเนื้อกลุ่มนี้มีเส้นเลือดและเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขนตลอดผ่าน หากอักเสบหรือหดเกร็ง อาจไม่ปวดเฉพาะที่คอ แต่ทำให้มีอาการคล้ายเส้นประสาทแขนถูกกดทับ เช่น มือชา หรือกล้ามเนื้อแขนอ่อนแรง



จุดเจ็บกล้ามเนื้อข้างคอ

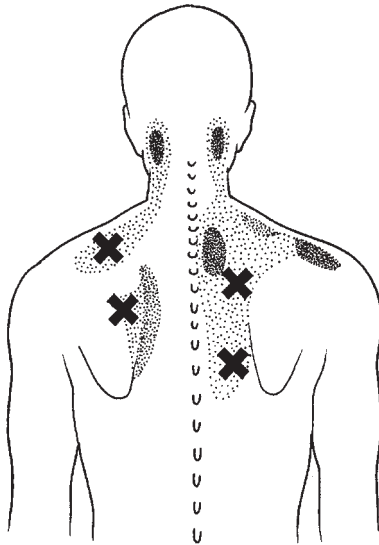
ตรวจหาจุดกดเจ็บทำนอนหงาย หนุนหมอนบางๆ ใช้ปลายนิ้วของตัวเอง หรือคนอื่นช่วยกดคลำหาจุดกดเจ็บบนกล้ามเนื้อซึ่งอยู่ถัดลงมาจากกล้ามเนื้อคอด้านหน้า อาจพบจุดเจ็บได้ทั่วกล้ามเนื้อ พบบ่อยบริเวณฐานคอเหนือกระดูกไหปลาร้า บริเวณนี้ต้องกดอย่างระมัดระวังหากหาร้าวลงแขนมาก อาจเพราะกดโดนเส้นเลือดและเส้นประสาทซึ่งเป็นส่วนห้ามกดจนปวดเด็ดขาด



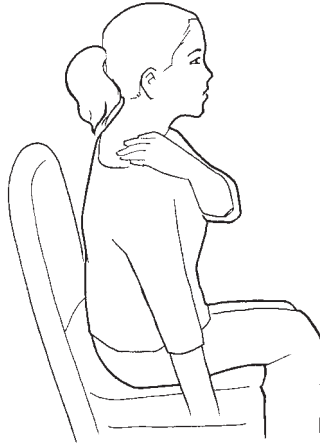
วิธีกดบนจุดเจ็บกล้ามเนื้อข้างคอ

กล้ามเนื้อบ่า

เป็นกล้ามเนื้อที่พบจุดกดเจ็บได้บ่อยที่สุดในร่างกาย เพราะมักเกร็งค้างไม่ผ่อนคลาย เมื่อกล้ามเนื้อจะแข็งตึง ทำให้ปวดหนักที่บ่า คอตึงแข็ง บางครั้งอาจทำให้ปวดศีรษะและขมับได้ด้วย



จุดเจ็บกล้ามเนื้อบ่า

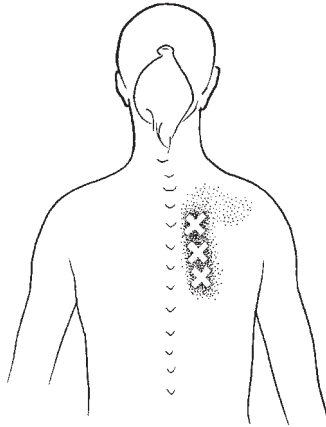
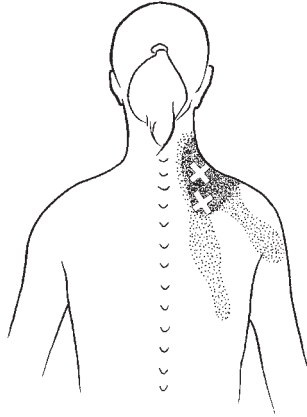


วิธีการบนจุดเจ็บกล้ามเนื้อบ่า

ตรวจหาจุดกดเจ็บในท่านั่งห้อยแขนข้างตัว หรือวางแขนบนโต๊ะ โดยก้มและเอียงศีรษะไปด้านตรงข้ามเล็กน้อย ปล่อยให้คลายตัวของตัวเอง หรือคนอื่นช่วยกดคลำหาจุดกดเจ็บบนกล้ามเนื้อบ่า อาจพบจุดเจ็บตลอดแนวกล้ามเนื้อ หรือต้องออกแรงกดเพราะกล้ามเนื้อค่อนข้างหนา จุดที่อักเสบ เกร็ง หรือฉีกขาดอาจจะอยู่ลึก

กล้ามเนื้อสะบัก

เป็นกล้ามเนื้อที่มักตึงเพราะเกร็งค้าง ทำให้ปวดเมื่อย
หันและเงยหน้า



จุดเจ็บกล้ามเนื้อสะบัก

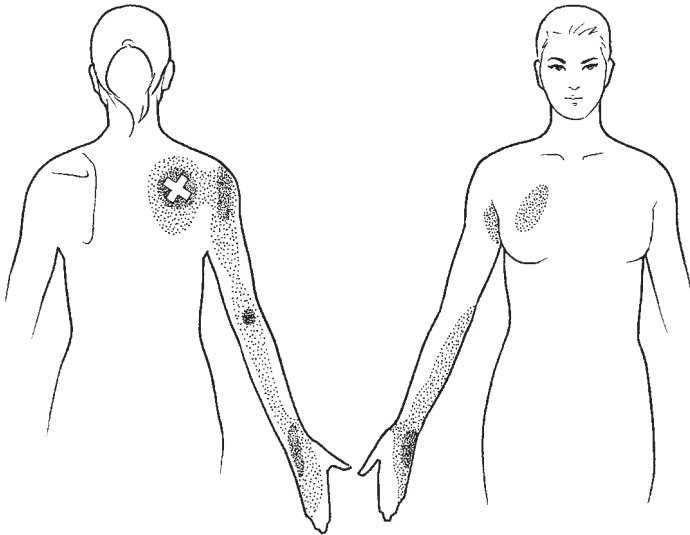


วิธีกดบนจุดเจ็บกล้ามเนื้อสะบัก

ตรวจหาจุดกดเจ็บทำนั้งแขนพาดบนโต๊ะ ก้มและเอียงศีรษะไปด้านตรงข้ามเล็กน้อย ใช้ปลายนิ้วของตัวเองหรือคนอื่นช่วยกดคลำหาจุดกดเจ็บบนกล้ามเนื้อบริเวณขอบในและขอบบนของกระดูกสะบัก อาจพบจุดเจ็บตลอดแนวกล้ามเนื้อ ต้องออกแรงกดเพราะมีกล้ามเนื้อที่ค่อนข้างหนาคลุม จุดอีกเสบฝึกขาดอาจจะอยู่ลึก

กล้ามเนื้อช่วยหายใจ

กล้ามเนื้อมัดเล็ก ๆ ที่เกาะจากกระดูกคอชั้นล่าง ๆ มายังกระดูกซี่โครง กล้ามเนื้อนี้อยู่ลึกมาก หากกล้ามเนื้อมัดนี้อักเสบ จะทำให้ปวดคอและสะบัก อาจปวดหรือชาร้าวจากสะบักไปที่หัวไหล่ แขน ปลายนิ้วนาง นิ้วก้อย บางกรณีมีอาการปวดร้าวลามบริเวณหน้าอกด้วย การก้มและเงย ทำให้ปวดมากขึ้น ถ้าอักเสบมากจะนอนหงายไม่ได้ ต้องนั่งพับหน้าบนโต๊ะจึงบรรเทา บางรายมีอาการผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น หาว หรือเรอ



จุดเจ็บกล้ามเนื้อช่วยหายใจ

กล้ามเนื้อมัดนี้ตรวจหาจุดกดเจ็บค่อนข้างยาก เพราะ
อยู่ใต้สะบัก ใหนักงหน้าโต๊ะ ยึดแขนไปด้านหลังมากที่สุด เพื่อ
เคลื่อนสะบักออกด้านข้างไม่ให้บังกล้ามเนื้อ จุดกดเจ็บจะ
อยู่บริเวณขอบด้านในติดขอบกระดูกสะบักส่วนบน ให้ผู้อื่น
ช่วยออกแรงกดบนจุดกดเจ็บด้วยแรงกดมากพอควรในทิศ
ทแยงเข้าหาใต้สะบัก

ต่อจากนี้ไป
โปรดอ่านในหนังสือ

เกี่ยวกับผู้เขียน

มัทนา วงศ์ศิริวัฒน์ เกิดที่โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร เรียนชั้นประถมที่โรงเรียนสุเหร่าทับช้าง และโรงเรียนเพชรรัตน์ จบชั้นมัธยมปลายจากโรงเรียนมัธยมสาธิตวิทยาลัยครูสวนสุนันทา ปริญญาตรี และปริญญาโท จากคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

เป็นอาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ก่อนไปศึกษาต่อด้านกายภาพบำบัดในระบบกระดุกและกล้ามเนื้อที่ Texas' Woman University เมือง Houston มลรัฐ Texas ประเทศสหรัฐอเมริกา จบปริญญาเอกเมื่อพ.ศ.2546

เคยเป็นนายกสโมสรนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล เลขานุการสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย และเลขานุการสภากายภาพบำบัด

ปัจจุบันเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้เขียนภาพประกอบ

อภิชัย วิจิตรปิยกุล เกิดที่บ้านนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เรียนชั้นประถมที่โรงเรียนวัดสว่างฟ้าพัฒนาราม ชั้นมัธยมต้นที่โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร ชลบุรี มัธยมปลายโรงเรียนยานนาวาศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิถียุคคณะมัณฑนศิลป์ ภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ประกอบอาชีพช่างเขียนรูปหลังจากเรียนจบ จบจนปัจจุบัน เป็นบรรณาธิการฝ่ายศิลป์สำนักพิมพ์ผีเสื้อ

หนังสือ
โดยผู้เขียนคนเดียวกัน

ดูแลตัวเองด้วยกายภาพบำบัด
'ข้อเข่าเสื่อม'
'ปวดหลัง'
'ปวดคอ'
'ปวดไหล่'

www.bflybook.com

เป็นเว็บไซต์ของสำนักพิมพ์ผีเสื้อ
มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับระบบหนังสือ
และหนังสือดีของผีเสื้อ

บทความต่าง ๆ

และหน้าสนทนาว่าด้วยเรื่องราวหนังสือ

สมัครเป็นสมาชิก ไม่ต้องเสียเงิน

กล่าวกันว่า

‘นี่คือเว็บไซต์สำนักพิมพ์

ที่ไม่เน้นการขายหนังสือ แต่หวังให้คนอ่านได้สาระ

ความรู้ และความคิดเรื่องหนังสือ

เพื่อสร้างชาติไทย

ให้เป็นชาติของคนอ่านหนังสือ’

หนังสือนี้พิมพ์ด้วยกระดาษปอนด์ผสมสี
มีคุณสมบัติดูดซับแสง ปริมาณการสะท้อนแสงน้อย
เพื่อมิให้เกิดผลร้ายต่อสายตาของผู้อ่าน
อย่างไรก็ตาม ไม่ควรอ่านหนังสือกลางแสงจ้า
หลีกเลี่ยงการอ่านหนังสือภายใต้แสงแดดจัด
และไม่ควรอ่านหนังสือในสถานที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ
งดเว้นการอ่านหนังสือขณะที่ลมพัดแรง
เพื่อป้องกันดวงตาและถนอมสายตา

หนังสือนี้เข้าเล่มด้วยระบบเย็บกึ่ง(ร้อยเส้นด้าย)และไสกาว
เพื่อให้รูปเล่มแข็งแรงมั่นคงโดยไม่หลุดเป็นแผ่น ๆ
ตลอดระยะเวลายาวนาน ไม่ต่ำกว่า ๕๐ ปี
หากหนังสือเล่มนี้มีหน้ากระดาษหลุดจากเล่มเป็นแผ่นเดียว ๆ
เนื่องจากมีได้เย็บกึ่ง(ร้อยเส้นด้าย)
โปรดส่งไปยังสำนักพิมพ์ผีเสื้อ
นอกจากจะได้รับเล่มใหม่โดยไม่ต้องเสียค่าส่งแล้ว
สำนักพิมพ์ผีเสื้อยินดีมอบหนังสือเล่มอื่นๆให้อีก ๑๐ เล่ม
ในกรณีที่หนังสือเล่มใดไม่ได้มาตรฐานของสำนักพิมพ์ผีเสื้อ
อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน เลขหน้าสับสน หน้าขาดหาย
สำนักพิมพ์ผีเสื้อยินดีรับผิดชอบ เปลี่ยนใหม่ให้
ขอให้ส่งไปเปลี่ยนที่สำนักพิมพ์ผีเสื้อ
สำนักพิมพ์จะมอบของตอบแทนให้พร้อมกับหนังสือใหม่ด้วย
เพื่อขออภัย และขอบคุณ

เป็นการยากที่จะบอกว่า
หนังสือของสำนักพิมพ์ผีเสื้อ
ดีอย่างไร
ดีมากแค่ไหน
สมควรซื้ออ่านและซื้อเก็บไว้เพียงใด
แต่ถ้าท่านมีลูก หลาน เหลน
ในภายหน้า ลูกหลาน เหลนลื้อของท่าน
จะระลึกถึงท่านด้วยสำนึกขอบพระคุณ
หากพวกเขาได้อ่านหนังสือของสำนักพิมพ์นี้
ที่ท่านซื้อเก็บไว้เป็นสมบัติ เป็นมรดก

เราได้ทำหนังสือให้ท่านอ่านเพียงวันนี้
เดือนนี้ หรือปีนี้ แต่หวังจะให้อยู่นาน
มิใช่ในชั่วเวลาสิบปี ยี่สิบปี หรือห้าสิบปี
ทว่า อยากรให้อยู่ถึงร้อยปีหรือกว่านั้น
เหมือนวรรณกรรมและหนังสือดี ๆ ทั้งหมด
ที่มักจะอยู่ในความทรงจำของผู้อ่าน
สืบทอดต่อกันรุ่นแล้วรุ่นเล่า
จดจำกันสืบไปมิรู้เลือน
ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเท่าใด
หนังสือทุกเล่มของสำนักพิมพ์นี้ก็เช่นกัน
ด้วยเราเชื่อมั่นอยู่ประการหนึ่งว่า
การทำหนังสือดี ก็เหมือนสร้างโบสถ์วิหาร

ชมรมหนังสือดี

คือแหล่งรวมของสำนักพิมพ์ที่ผลิตหนังสือดี
อาทิ สำนักพิมพ์ผีเสื้อ สำนักพิมพ์กะรัต
สำนักพิมพ์ดอกไม้ สำนักพิมพ์หมายเลขห้า
สำนักพิมพ์หนังสือเยาวชน สำนักพิมพ์ห้องสมุด
และสำนักพิมพ์หนังสือเล่มเล็ก
สำนักพิมพ์เหล่านี้เป็นเครื่องหมายการพิมพ์
ของบริษัท สำนักพิมพ์ผีเสื้อจำกัด
จัดพิมพ์หนังสืออย่างประณีต ทั้งรูปแบบ เนื้อหา
งานบรรณาธิการ และวิธีการผลิตทุกขั้นตอน
คุณภาพทัดเทียมกับหนังสือที่พิมพ์จากต่างประเทศ
หรืออาจจะดีกว่าในบางกรณี
แต่จำหน่ายในราคาถูกที่สุดสำหรับคุณภาพระดับนี้
หนังสือแต่ละเล่มจะมีอายุทนนานหลายสิบปี
หรืออาจจะอยู่ได้ถึงร้อยปีโดยไม่หลุดเป็นแผ่น ๆ
ถ้าเก็บรักษาในสภาพอากาศดี
เรามีได้ปรารถนาความรำรวยจากการทำหนังสือขาย
นอกจากหวังฝากผลงานไว้ให้นักอ่านที่รักหนังสือ
และมี 'รสนิยม' ในหนังสือทำนองเดียวกัน
เราจึงผลิตหนังสือทุกเล่มอย่างทุ่มเท ด้วยชีวิต จิตใจ และวิญญาณ
ติดต่อขอรายชื่อหนังสือดีและข่าวสารชมรมหนังสือดีได้ที่
ชมรมหนังสือดี ณ อาคารหมายเลขห้า
๕/๔ ถนนสุขุมวิท ซอย ๒๔ กรุงเทพฯ 10110
(โปรดแนบแสตมป์ค่าจัดส่ง ๑๕ บาท พร้อมแจ้งชื่อและที่อยู่ไปด้วย)
หรือเข้าชมเว็บไซต์ เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับสำนักพิมพ์
สนทนาวิสาสะ อ่านบทความ หรือส่งข่าวสารได้ที่
www.bflybook.com

มูลนิธิเพื่อสนับสนุนการผ่าตัดหัวใจเด็ก

ดำเนินงานเพื่อผ่าตัดช่วยชีวิตเด็กยากจน
ที่เป็นโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด

ติดต่อได้ที่ สำนักงานมูลนิธิฯ สถาบันโรคหัวใจ

โรงพยาบาลราชวิถี ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ ๐๒ ๓๕๓ ๘๑๔๘

email <heart saver@saveblueheart.org>

www.pcsf.org



สหประชาชาติไทย

ดำเนินงานด้านบริการโลหิต และการแพทย์

เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยทั่วประเทศ

บริจาคเงินเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และตัวคุณเอง

ติดต่อได้ที่

สำนักงานจัดหารายได้ สหประชาชาติไทย

โทรศัพท์ ๐๒ ๒๕๕ ๘๙๑๑, ๐๒ ๒๕๖ ๓๓๓๐-๓

โทรสาร ๐๒ ๒๕๐ ๐๓๑๒

ผู้อ่านที่ประสงค์จะสนับสนุน UNICEF
(ยูนิเซฟ : องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ)
เพื่อช่วยเหลือโครงการในประเทศไทย

ติดต่อได้ที่

๑๙ ถนนพระอาทิตย์ กรุงเทพฯ 10200

โทรศัพท์ ๐๒ ๒๕๐ ๕๙๓๑ โทรสาร ๐๒ ๒๕๑ ๖๐๓๓



ศิริราชมูลนิธิ

ดำเนินงานเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้
ของโรงพยาบาลศิริราช

บริจาคเงินเพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์ และตัวคุณเอง

ติดต่อได้ที่

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๑๒ ๒๐๐๙, ๐๒ ๔๑๙ ๗๖๕๘, ๐๒ ๔๑๙ ๗๖๕๙

โทรสาร ๐๒ ๔๑๙ ๘๕๑๔