

ประสบความสำเร็จ

ปลอดภัย

ร่ำรวย

สุขภาพดี

สุขสบาย

เฮง เฮง

HAPPY  
NEW YEAR  
The year of the ox

**Takeda**

Create an  
**OPTIMAL ACID ENVIRONMENT**

**VOCINTI**  
10, 20 mg. VONOPRAZAN

**VOCINTI**  
Vonoprazan as vonoprazan fumarate

**Indications:** Gastric & duodenal ulcer; reflux esophagitis (erosive esophagitis). Prevention of recurrence of gastric or duodenal ulcer during low-dose aspirin or NSAID administration. Adjunct to H. pylori eradication associated w/ gastric & duodenal ulcer, gastric MALT lymphoma, idiopathic thrombocytopenic purpura, stomach after endoscopic resection of early stage cancer, or H. pylori gastritis.

**Dosage and Administration:**  
Adult Gastric ulcer 20 mg once daily for up to 8 wk.  
Duodenal ulcer 20 mg once daily for up to 8 wk.  
Reflux esophagitis (erosive esophagitis) 20 mg once daily up to 4 wk. May be continued up to 8 wk if treatment is insufficient.  
Prevention of recurrence of gastric & duodenal ulcer during low-dose aspirin & NSAID administration 10 mg once daily.  
Adjunct to H. pylori eradication Vonoprazan 20 mg + amoxicillin hydrate 750 mg + clarithromycin 200 mg bid for 7 days or physician judgment Alternatively, vonoprazan 20 mg + amoxicillin hydrate 750 mg + metronidazole 250 mg bid for 7 days may be used if other treatment fails.

**Contraindications:** Hypersensitivity

**Special precautions:** Discontinue treatment in patients who have evidence of liver function abnormalities or if they develop signs or symptoms suggestive of liver dysfunction. Concomitant use w/ drugs for which absorption is dependent on acidic intragastric pH. Does not preclude gastric malignancy. Renal & hepatic disorders. Pregnancy & lactation. Children <18 yr. Elderly.

**Adverse Event:** Diarrhea, constipation.

**Drug Interaction:** May interfere w/ the absorption of drugs whose bioavailability is pH-dependent (eg, atazanavir & netivir). Increased blood cone w/ strong CYP3A4 inhibitors (eg, clarithromycin (no dose adjustment of Vocinti is considered necessary when concomitantly used); w/ clarithromycin & amoxicillin regimen.

**Package:** Film Coated tab 10 mg x 10's, 20 mg x 10's.

**รู้ทันโรค**

โควิด-19 กับผลกระทบ  
ในผู้ป่วยโรคทางระบบประสาท

**Mind & Care**

การช่วยสร้างความมั่นใจ  
ให้กับเด็ก

**แพทย์แผนจีน**

ตำรับยาจีนกับโควิด-19

[www.wongkarnpat.com](http://www.wongkarnpat.com)

แหล่งรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์โดยทีมงานคุณภาพ

Website สำหรับผู้นประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่รวบรวมข้อมูลข่าวสาร  
ทางการแพทย์ที่ทันสมัย ข้อมูลถึงมือท่านทันที ไม่ต้องเสียเวลาค้นหา  
เพียงคลิกเข้ามาที่ [www.wongkarnpat.com](http://www.wongkarnpat.com) ได้ข้อมูลถูกใจ

กด



ได้ที่ [www.facebook.com/วongkarnpat](http://www.facebook.com/วongkarnpat)

**คณะที่ปรึกษา และคอลัมนิสต์**

ผศ.พญ.รพีพร โรจน์แสงเรือง

ดร.นพ.สมภาพ สุอำพัน

อ.นพ.สันติ สิริยรัตน์

พญ.พัชรีชา ดิษยวรรณวัฒน์

พญ.วรินทร์ทิพย์ สว่างศรี

ภก.ศ.เกียรติคุณ ดร.สมพล ประคองพันธ์

ผศ.ดร.ภก.ปรีชา มนทาทันติกุล

อ.ดร.ภก.ลิกขวัฒน์ นักร้อง

อ.ดร.ภก.ธเนศ เพ็องฟู

อ.ภก.ปรุฬห์ รุจนาธรังค์

ดร.ภก.ประยุทธ์ ภูวรัตน์วิวิธ

ภก.วิสุทธ์ สุริยาภิวัฒน์

**บรรณาธิการที่ปรึกษา**

ภก.ธนรัตน์ สรวลเสน่ห์

**กรรมการบริหาร**

วาณี วิชิตกุล

**กรรมการผู้จัดการ**

สิริพร แสงเทียนฉาย

**กองบรรณาธิการ**

ปิยาภรณ์ เกตุมา

มณัญญา นาควิสัย

**อาร์ตไดเรกเตอร์**

สุกัญญา หิรัญยะวะลิต

**ดีไซเนอร์**

อาทิตย์ ศานต์พิริยะ

**พิสูจน์อักษร**

สุกัญญา นิธิพานิชเจริญ

**งานโฆษณา**

ภิญญาพัชร ธนากุลจิราทิพย์

พัชรินทร์ ภายหอม

กนกอร ขจรศักดิ์

มณัญญา นาควิสัย

**ช่างภาพ**

คชพล ไชยทุ่งฉิน

**บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** สิริพร แสงเทียนฉาย**โทรศัพท์ติดต่อ หรือสมัครสมาชิกได้ที่****โทร.** 0-2435-8111, 0-2435-8444 ต่อ 101**แฟกซ์** 0-2423-2286**เจ้าของ บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด**

71/16 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์

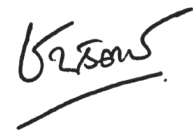
เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

สวัสดิ์ปี 2564 แต่สมาชิกนิตยสารวงการยาทุกท่านครับ กองบรรณาธิการต้องขอบคุณทุกท่านที่ติดตามพวกเราอย่างต่อเนื่อง และให้การสนับสนุนพวกเรามาโดยตลอด รวมถึงขออภัยพรให้ทุกท่านมีความสุขกาย สุขใจ และถึงพร้อมในทุกสิ่งทีปรารถนาครับ

เราเริ่มต้นกันด้วยการติดตามความเคลื่อนไหวในวงการสาธารณสุขประจำปีใหม่นี้กัน ซึ่งประเด็นร้อนแรงที่สุดคงเป็นเรื่องโควิด-19 อย่างแน่นอน ในฉบับนี้เรามีเรื่องผลกระทบของโควิด-19 ต่อผู้ป่วยโรคระบบประสาท การบริจาคเลือดในช่วงที่มีการระบาดของโควิด-19 อย่างปลอดภัย รวมไปถึงการดูแลลูก ๆ หลาน ๆ ที่จำเป็นต้องไปโรงเรียน ผู้ปกครองควรจะสอนและแนะนำให้เด็ก ๆ ฝึกปฏิบัติการใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ และการเว้นระยะห่างทางสังคมให้เป็นนิสัย เพื่อจะได้ปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด-19

นอกจากนี้ยังมีข่าวคราวเกี่ยวกับการปลดล็อกยาแผนไทยที่มีส่วนผสมของกัญชาออกจากรับยาเสพติด เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงได้มากขึ้น และเคล็ดลับในการรักษาโรคผิวหนังอักเสบเซ็บเดิร์ม รวมถึงมีบทความทบทวนเกี่ยวกับสารอันตรายในครีมเร่งขาวที่ยังอาจพบได้ในเครื่องสำอางทั่วไปด้วย

ท้ายสุดนี้เรามีแอปพลิเคชัน “หมอชนะ” มากกระตุ้นเตือนให้ทุกท่านมีติดตั้งในโทรศัพท์มือถือ และใช้บันทึกข้อมูลการไปในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถตรวจสอบไทม์ไลน์ของตัวเองได้หากสงสัยว่าจะติดโควิด-19 ตามที่โฆษก ศบค. ได้ชี้แจงผ่านทีวีทุกวัน และขอให้ทุกท่านใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีระยะห่างทางสังคม ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือสม่ำเสมอ เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงจากการติดโควิด-19 นะครับ



ภก.ธนรัตน์ สรวลเสน่ห์

# Contents

ฉบับที่ 271 ประจำเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2564



- |  |  |
|--|--|
| <p><b>3</b>    <b>สาส์นอวยพรปีใหม่</b></p>   | <p><b>25</b>    <b>รายงานพิเศษ</b><br/>                     มั่นใจได้อย่างไร บริจาคโลหิตแล้วปลอดภัย<br/>                     ในสถานการณ์ COVID-19</p>                  |
| <p><b>8</b>    <b>Hot News</b><br/>                     - แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคติดเชื้อ<br/>                     แจงประเด็นวัคซีนโควิด-19 ที่ควรรู้<br/>                     - สธ.ประกาศใช้กฎหมายคุ้มครองผู้สูงอายุ<br/>                     มีผลบังคับใช้ในวันที่ 27 มกราคม 2564</p> | <p><b>28</b>    <b>เก็บมาฝาก</b><br/>                     กลเม็ดเคล็ดลับรักษาเซ็บเดิร์ม</p>  |
| <p><b>11</b>    <b>เกาะติดสถานการณ์</b><br/>                     สวรส.จัดเวทีระดมความเห็น ชงข้อเสนอสู่นโยบาย<br/>                     “แก้ปัญหาผลกระทบขงเด็กคลินิกชุมชนอบอุ่น”<br/>                     พร้อมพัฒนาระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ กทม.<br/>                     ในอนาคต</p>  | <p><b>30</b>    <b>แพทยแพนจัน</b><br/>                     ตำรับยาจีนกับโควิด-19</p>   |
| <p><b>14</b>    <b>รู้ทันโรค</b><br/>                     โควิด-19 กับผลกระทบในผู้ป่วยโรคทางระบบประสาท</p>   | <p><b>32</b>    <b>รายงานพิเศษ</b><br/>                     ม.มหิดล แนะนำวิธีบอกรักตัวเองสู่วิกฤติ COVID-19<br/>                     เนื่องในวันแห่งความรัก</p>        |
| <p><b>16</b>    <b>Healthcare X Application</b><br/>                     ทำความรู้จัก “หมอชนะ”<br/>                     ร่วมใช้ ร่วมใจ ชนะ COVID-19</p>  | <p><b>34</b>    <b>บานาสาระ:</b><br/>                     เด็กนักเรียนไปโรงเรียนอย่างไรให้ปลอดภัย...<br/>                     ห่างไกลโควิด-19</p>                      |
| <p><b>20</b>    <b>Mind &amp; Care</b><br/>                     การช่วยสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก</p>   | <p><b>35</b>    <b>สมุนไพร-แพทยทางเลือก</b><br/>                     ปลอดภัย 5 ตำรับยาสมุนไพรไทยจากบัญชิตำรับยาเสพติด</p>  |
| <p><b>23</b>    <b>รายงานพิเศษ</b><br/>                     ทีมแพทย์ร่วมผลักดันจัดตั้งกลุ่มผู้ป่วย<br/>                     เพิ่มศักยภาพส่งเสริมการรักษาอย่างยั่งยืน</p>   | <p><b>36</b>    <b>รายงานพิเศษ</b><br/>                     รู้จัก 4 สารอันตรายใน “ครีมเร่งขาว”<br/>                     ภัยร้ายที่อยู่คู่ค่านิยมความขาวในสังคมไทย</p> |
|  | <p><b>39</b>    <b>ข่าวบริการ</b></p>  |



เนื่องในศุภวาระขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๔

ผมขอส่งความสุขและความปรารถนาดี

มายังสมาชิกและผู้อ่านนิตยสารวงการยาทุกท่าน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและ  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพนับถือ โปรดอำนวยการพรให้ท่านประสบสรรพสิ่งมิ่งมงคล  
มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและใจ เพื่อเป็นพลังสำคัญ  
ในการร่วมกันดูแลประชาชนให้มีสุขภาพดี และพัฒนางานด้านการแพทย์  
และสาธารณสุขของไทยให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นสืบไป

อ.รพ.

**นายอนุทิน ชาญวีรกูล**

รองนายกรัฐมนตรี

และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



ในศุภวารดิถีขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๔ ผมขออาราธนา  
 คุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายคุ้มครองให้สมาชิกวงการแพทย์  
 และวงการยามีความสุขสมหวัง และมีสุขภาพสมบูรณ์ดีตลอดไปครับ

ศ.เกียรติคุณ ดร.ภก.สมพล ประคองพันธ์

คณะที่ปรึกษานิตยสารวงการยา



เนื่องในศุภวาระขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๔ ผม  
 และทีมบรรณาธิการของนิตยสารวงการยาขออวยพรให้ท่านได้พบ  
 แต่สิ่งดี ๆ เจริญรุ่งเรือง สุขกาย สบายใจ ปราศจากโรคภัยทั้งหลาย  
 ทั้งปวง และเฟื่องฟูในทุกด้านตลอดปีและตลอดไปครับ

ภก.ธนรัตน์ สรวลเสน่ห์

บรรณาธิการที่ปรึกษานิตยสารวงการยา

เนื่องในศุภวาระขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๔ กระผมขอส่งความสุขและความปรารถนาดี ในนามบุคลากร ศิษย์เก่า และนักศึกษาปัจจุบันของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มายังทีมงานของนิตยสารวงการยา และผู้อ่านทุกท่าน ขออำนวยการให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมที่จะเป็นคนดีและทำประโยชน์เพื่อเพื่อนมนุษย์ตลอดปีและตลอดไป



**รศ.ดร.ภก.นิมิตร วรกุล**

คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



สวัสดีปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๔

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๔ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก โปรดดลบันดาลให้ทุกท่านมีความสุข ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน คิดสิ่งใดขอให้สมหวังดังปรารถนา มีสุขภาพที่แข็งแรง ตลอดจนร่วมกันทำงานเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนด้วยกันต่อไป



**รศ.ดร.ธนะเศรษฐ์ จ้าวหิรัญพัฒน์**

คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ในศุภมงคลสมัยขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๔ ในนามของบุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกซึ่งเป็นที่เคารพสักการะ ของท่าน จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ สุขภาพร่างกาย จิตใจ สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง และประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การงาน คิดสิ่งใดขอให้สมปรารถนาทุกประการ ตลอดไป

ด้วยความปรารถนาดี



**ผศ.ดร.วิชาญ จันทรวิธานุชิต**

คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๔ ในนามของคณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาสำนักวิชาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อำนาจพระบรมธาตุนครศรีธรรมราช อำนวยการให้ท่านผู้อ่าน และครอบครัวมีสุขภาพกายที่แข็งแรงและปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง มีสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข เจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานและสมหวังในสิ่งที่ปรารถนาไว้ทุกประการ



**ดร.ภญ.จิราพร ชินกุลพิทักษ์**

คณบดีสำนักวิชาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์





สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๔ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ในปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันส่งผลกระทบต่ออย่างยิ่งใหญ่รุนแรงต่อประชากรทั่วโลก บุคลากรทางการแพทย์ทุกฝ่ายเป็นด่านหน้าที่ต้องรับศึกหนัก ทั้งการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ และการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเฉียบพลันและเรื้อรังอื่น ๆ ที่มีงานล้นมืออยู่แล้ว รวมทั้งต้องปรับบทบาทและรูปแบบการบริการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดด้วย สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) ขอส่งกำลังใจให้ทีมแพทย์ พยาบาล เภสัชกร และบุคลากรทุกฝ่ายในโรงพยาบาลที่ต้องทำงานอย่างเข้มแข็งเพื่อต่อสู้กับโรคภัยครั้งนี้

ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก ดลบันดาลให้เภสัชกรไทยในทุกวงการมีสุขภาพแข็งแรง มีพลังกายและใจที่เข้มแข็ง มีสติตั้งมั่น เกิดปัญญาในการทำงาน และแคล้วคลาดจากภัยอันตรายทั้งปวงตลอดปีใหม่นี้

**ภก.อำนวยการ พงษ์ภาคภูมิ**

นายกสมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย)



ในศุภวารขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๔ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงดลบันดาลให้สมาชิกทุกท่านของนิตยสารวงการยาประสบแต่ความสุขด้วยจตุรพิธพรชัย สมบูรณ์พูนผลในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการ สมาคมเภสัชกรรมชุมชน (ประเทศไทย) มีความมุ่งหวังการผลักดันมาตรฐานการดูแลผู้รับบริการที่ร้านยา โดยเภสัชกรชุมชน ซึ่งมีบทบาทด้านส่งเสริมสุขภาพ การจ่ายยาตามใบสั่งยา การเชื่อมโยงสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานสาธารณสุขอื่น เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย และสร้างคุณค่าการบริการสำหรับทุกกลุ่มวัย ทางสมาคมฯ จะร่วมผลักดันกับทุกหน่วยงานเพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ดีด้านสุขภาพของประชาชนอย่างต่อเนื่อง

**ดร.ภญ.ศิริรัตน์ ตันปิชาติ**

นายกสมาคมเภสัชกรรมชุมชน (ประเทศไทย)



ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๔ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงบันดาลชัยให้คณะทำงานของนิตยสารวงการยาและท่านผู้อ่านประสบพบเจอแต่สิ่งดี ๆ งาม ๆ ตลอดปี และตลอดไป .... เป็นปีใหม่ที่พวกเราชาววงการยาต้องมีความตั้งใจเต็มร้อยในการที่จะต้องเตรียมความพร้อมให้บังเกิดความแข็งแรงทั้งกายและใจ มีสติ สมภาวิ ปัญญา ต่อสู้กับอุปสรรคที่เข้ามา โดยเฉพาะวิกฤติ COVID-19 ด้วยความระมัดระวังสูงสุด ไม่ประมาทในทุกเรื่อง

ขอให้พวกเราทุกคนจงมีความรักพร้อมด้วยทรัพย์ “สามแสน” อันล้ำค่าประจำกาย นั่นคือ แสนที่จะแข็งแรง แสนที่จะมีความสุข และแสนที่จะสดชื่นเบิกบาน

สวัสดีปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๔ ครับ

**ภก.วิสุทธิ์ สุริยาภิวัฒน์**

ที่ปรึกษาสมาคมเภสัชกรรมชุมชน (ประเทศไทย)

คณะที่ปรึกษานิตยสารวงการยา



ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๔ นี้ กระผมและคณะกรรมการบริหารสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ขอส่งความปรารถนาดี ความสุขมายังทุก ๆ ท่าน ในแต่ละปีเรามีเด็กที่เกิดน้อยลงเรื่อย ๆ ในขณะที่เรากำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุในไม่ช้า เพราะฉะนั้นการให้การดูแลรักษา การใส่ใจแก่เด็กทุกคน คือการทำให้สังคมเรามีหลักประกัน มีที่พึ่งพาในอนาคต ขอให้ความดีต่าง ๆ ที่ท่านได้ทำให้แก่เด็กไทยทุกคนนำมาซึ่งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่แจ่มใส เบิกบาน คิดสิ่งใดสมปรารถนา มีความสุขมาก ๆ ตลอดปี ๒๕๖๔ นี้ครับ

**นพ.อดิศัย รัตตาดำ**

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

คำอำนวยพรปีใหม่

ขออำนวยพรปีใหม่ให้ล้ำเลิศ ล้วนก่อเกิดสิ่งงดงามตามประสงค์  
ท่านผู้อ่านแข็งแรงแกร่งดำรง ให้มันคงมั่งคั่งยั่งยืนนาน  
ถึงแม้ว่าจะมี COVID ร้าย อันตรายและเป็นภัยขอให้ผ่าน  
ไม่มีทุกข์ประสบสุขกว่าวันวาน สุขสำราญปลอดภัยตลอดปี



ในศุภวารดิถีขึ้นปีใหม่ ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายโปรดดลบันดาลให้ท่านผู้อ่านและครอบครัว  
ครูบาอาจารย์ทุก ๆ ท่าน ประสบแต่ความสุข ความเจริญ ด้วยจตุรพิธพรชัยและสัมฤทธิ์ผลในสิ่งอันพึงปรารถนา  
ทุกประการ

*Signature of Dr. Sak Sivachit*

**อ.ดร.ภก.สิกข์วัฒน์ นักร้อง**

หัวหน้าหมวดวิชาบริหารเภสัชกิจ

วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

ผู้เขียนประจำคอลัมน์ “รอบรู้เรื่องยา”

ในวารดิถีขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๔ ดิฉันขอเป็นตัวแทนของแผนกเวชศาสตร์ครอบครัว  
และแพทย์บูรณาการ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล  
ขอกล่าวอวยพรแก่ผู้ติดตามอ่านนิตยสารวงการยาทุกท่าน ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายโปรดดลบันดาล  
ให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยยึดหลักการดูแลสุขภาพ  
แบบองค์รวม หมายถึงการสร้างสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ รวมถึงการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทั้งในเชิงรุก  
และเชิงรับ โดยมีมิติ ๒ อย่าง ดังนี้



๑. มิติทางจิตใจ ภาวะอารมณ์ที่แจ่มใสร่าเริง ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด มีความสุขและปลอดภัย  
โดยจัดการกับสภาวะความเครียดไม่ให้เกิดวิกฤติทางอารมณ์ขึ้นได้ สมาชิกในสังคมมีความเอื้ออาทรต่อกัน  
ยิ้มแย้มต่อกัน

๒. มิติทางกาย มีความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ไร้ซึ่งโรคภัยเป็นสำคัญ โดยมี  
อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ รวมถึงการป้องกันก่อนที่จะเกิดโรค เมื่อเกิดโรคแล้วก็พัฒนาไม่ให้เปลี่ยนเป็น  
โรครุนแรง และเมื่อโรคเปลี่ยนไปแล้วก็ต้องป้องกันไม่ให้พัฒนาต่อ เพราะการมีสุขภาพที่ดีทั้งมิติทางกาย จิตใจ  
และสังคมเป็นจุดเริ่มต้นของคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งไม่อาจจะหาซื้อได้ด้วยเงินทอง

*Signature of Dr. Ladda Woran*

**พจ.ลดาวรรณ ไชติกุลวรฤกษ์**

ผู้เขียนคอลัมน์ “แพทย์แผนจีน”

สวัสดีปีใหม่ค่ะ ปีนี้ออให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง โชคดีตลอดไปนะคะ

*Signature of Dr. Pichayorn Ditsayorn*

**พญ.พัชร์ธิดา ดิษยวรรณวัฒน์**

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

ผู้เขียนประจำคอลัมน์ “Mind & Care”





## แพทยผู้เชี่ยวชาญโรคติดเชื้อ แจงประเด็นวัคซีนโควิด-19 ที่ควรรู้

นพ.ทวี โชติพิทยสุนนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิ คณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ แถลงข่าวประเด็นวัคซีนโควิด-19 ที่ประชาชนควรรู้ว่า ขณะนี้ทั่วโลกมีการฉีดวัคซีนโควิด-19 ประมาณ 100 ล้านโดส เป็นการใช้ในภาวะฉุกเฉินรวมทั้งประเทศไทย โดยยึดหลักความปลอดภัยและคุณภาพ มีเป้าหมายหลักคือ ลดการเจ็บป่วย ลดการเสียชีวิต และลดการแพร่เชื้อ ต้องฉีดเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันการติดเชื้อเพิ่มในอนาคต เนื่องจากเมื่อไม่ป่วยหรือป่วยแต่ไม่มีอาการ การแพร่เชื้อจะน้อยลง ทั้งนี้เรื่องผลข้างเคียงของวัคซีนที่พบคือปวด บวม แดง ร้อน เช่น วัคซีนของบริษัทแอสตราเซนเนกาที่พบปวด บวม แดง ร้อนประมาณร้อยละ 70 ส่วนใหญ่รับประทานยาแก้ปวดหรือนอนพักก็หาย สำหรับผลข้างเคียงรุนแรงนั้น วัคซีนของบริษัทไฟเซอร์พบ 11 รายในล้านโดส บริษัทโมเดอร์นาพบ 3.7 รายในล้านโดส ถือว่าสูงกว่าเมื่อเทียบกับวัคซีนไขหวัดใหญ่ที่พบประมาณ 1 รายในล้านโดส แต่ต้องเก็บข้อมูลต่อไป ทั้งนี้อาการรุนแรงที่เกิดขึ้นของวัคซีนทั้ง 2 ชนิดมักเกิดใน 15 นาทีหลังฉีด ดังนั้น จึงให้เฝ้าสังเกตอาการที่หน่วยบริการหลังฉีด 30 นาที ส่วนของแอสตราเซนเนกาที่ยังไม่มีข้อมูล เนื่องจากอยู่ระหว่างเริ่มฉีด ขณะที่ซิโนแวคใช้รูปแบบเชื้อตายที่มีการใช้มานานเช่นเดียวกับ



กับวัคซีนไขหวัดใหญ่ ใช้สมองอักเสบ และไปลิโอชนิดฉีด พบว่าผลข้างเคียงต่ำจึงค่อนข้างมั่นใจว่าผลข้างเคียงน่าจะน้อย และระหว่างการขอข้อมูลผลจากการฉีดวัคซีนในอินโดนีเซีย จีน ที่มีการฉีดไปแล้วประมาณ 4-5 ล้านโดส ส่วนกรณีเชื้อกลายพันธุ์ทำให้เกิดปัญหาการตอบสนองต่อวัคซีนลดลง ต้องติดตามข้อมูลเรื่องนี้อย่างใกล้ชิด

## สร.จับมือ ศร. ร่วมคุมเข้มสถานศึกษา ใช้ 6 หลัก 6 เสริม สกัดโควิด-19

นางสุพัชรี ธรรมเพชร ผู้ช่วยเลขาธิการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญต่อมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของสถานศึกษา เพื่อให้สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงต่างจังหวัด โดยขอความร่วมมือจากผู้ประกอบการ ครู และเด็กวัยเรียน ปฏิบัติตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุข ภายใต้ 6 มาตรการหลัก ได้แก่ 1. เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร 2. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา 3. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ 4. คัดกรองวัดไข้ สังเกตอาการ ชักประวัติผู้สัมผัสเสี่ยงทุกคนก่อนเข้าสถานศึกษา 5. ลดการแออัด ลดเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง กลุ่มคนจำนวนมาก และ 6. ทำความสะอาดบริเวณพื้นผิวสัมผัสร่วม อาทิ ที่จับประตู ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น นอกจากนี้ได้กำหนด 6 มาตรการเสริม



เพื่อความปลอดภัยในการป้องกันโรคโควิด-19 ดังนี้ 1. ดูแลตนเอง ปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด 2. ใช้ช้อนกลางส่วนตัวเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกัน 3. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ กรณีอาหารเก็บเกิน 2 ชั่วโมงควรนำมาอุ่นให้ร้อนทั่วถึงก่อนรับประทานอีกครั้ง 4. ไทยชนะ ลงทะเบียนตามที่รัฐกำหนดด้วยแอปพลิเคชันไทยชนะ หรือลงทะเบียนบันทึกการเข้า-ออกอย่างชัดเจน 5. สำรองตรวจสอบบุคคล นักเรียน และกลุ่มเสี่ยงที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยงเพื่อเข้าสู่กระบวนการคัดกรอง และ 6. กักกันตัวเอง 14 วัน เมื่อเข้าไปสัมผัสหรืออยู่ในพื้นที่เสี่ยงที่มีการระบาดของโรค

# ภูมิคุ้มกันในโลกของไวรัส: บทบาทของอาหารและสมุนไพร



ผู้เรียบเรียง: ดร.กัญญา โอนมา เจริญทรัพย์  
สถาบันแบลคมอร์ส

การแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วและไม่เคยมีมาก่อนของไวรัส SARS-CoV-2 (COVID-19) มีบทบาทต่อการใช้ชีวิตในวิถีใหม่หรือที่เรียกว่า “new normal” เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม ความสนใจการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นต้น ปัจจุบันมีความคืบหน้าในการผลิตวัคซีนอย่างมาก อย่างไรก็ตาม อาจต้องรอไปอีกระยะที่จะสามารถดูประสิทธิผลและกระจายวัคซีนอย่างทั่วถึง

ภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญในการต่อสู้กับการติดเชื้อ บทบาทนี้จะกล่าวถึงระบบภูมิคุ้มกัน หลักฐานที่บ่งบอกถึงบทบาทของอาหารและสมุนไพรทางการแพทย์ในการป้องกัน การจัดการ หรือการรักษาการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจ

## ระบบภูมิคุ้มกันและบทบาทของอาหาร

ระบบภูมิคุ้มกันเป็นระบบที่มีความซับซ้อน ซึ่งจะช่วยในการป้องกันการติดเชื้อ การตอบสนองของภูมิคุ้มกันต่อเชื้อที่เข้าสู่ร่างกาย (เช่น แบคทีเรีย ไวรัส) แบ่งออกเป็น 2 ระบบ คือ ระบบภูมิคุ้มกันแบบ innate และแบบ adaptive แม้ว่ากลไกของระบบภูมิคุ้มกันทั้งแบบ innate และ adaptive จะมีความซับซ้อนอย่างมาก สามารถจัดเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ กลุ่มที่ทำหน้าที่

ในการป้องกันทางกายภาพ (physical barriers) เช่น ผิวหนัง ชั้นเยื่อเมือก การหลั่งเยื่อเมือก (mucus) ภูมิคุ้มกันระดับเซลล์ (cellular immunity) และแอนติบอดี สารอาหาร micronutrient เช่น วิตามินและเกลือแร่จะทำงานร่วมกันและช่วยส่งเสริมส่วนต่าง ๆ ของระบบภูมิคุ้มกัน

การที่ร่างกายได้รับสารอาหาร micronutrients ไม่เพียงพอจะส่งผลเสียต่อการป้องกันของร่างกาย และลดความสามารถในการจัดการกับเชื้อโรคและการติดเชื้อ สารอาหาร micronutrients ที่ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน แสดงไว้ในตารางที่ 1

## คำแนะนำเชิงปฏิบัติจากสถาบันแบลคมอร์ส

โภชนาการมีส่วนสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึงความเสี่ยงและความรุนแรงของการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจอีกด้วย ในการวางแผนการปรับโภชนาการที่เหมาะสมมี 3 สิ่งที่ควรพิจารณาดังนี้

1. Phase 1 การป้องกัน
2. Phase 2 การรักษาโรคหรือการติดเชื้อ
3. Phase 3 การฟื้นฟู

ตารางที่ 1 Micronutrients ที่ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ปกป้องเยื่อเมือก	Cellular immunity	สร้างแอนติบอดี
วิตามินเอ, อี, ซี, ธาตุ zinc	วิตามินเอ, บี6, บี12, ดี, อี, กรดโฟลิก, zinc, copper, ซีลีเนียม	วิตามินเอ, บี6, บี12, ดี, อี, กรดโฟลิก, zinc, copper, ซีลีเนียม

## การศึกษาเกี่ยวกับ zinc

มีการทดสอบการรับประทาน zinc เพื่อรักษาการติดเชื้อไวรัส รวมถึงการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ การวิเคราะห์จาก 17 การศึกษาที่มีผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้งสิ้น 2,121 คน พบว่าการรับประทาน zinc ช่วยลดระยะเวลาของอาการไข้หวัดได้ (เฉลี่ย -1.65 วัน) เช่นเดียวกับมีรายงานจากการศึกษาอีก 16 การทดลองพบว่า zinc ช่วยลดระยะเวลาของการเป็นไข้หวัดได้อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่มีความเปลี่ยนแปลงต่อความรุนแรงของอาการไข้หวัด การรับประทาน zinc มีผลอย่างมีนัยสำคัญในการลดอุบัติการณ์ของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อทางเดินหายใจ และลดการใช้ยา antibiotics

## แหล่งโภชนาการและความเสี่ยงในการขาด zinc

แหล่งอาหารที่มี zinc (zinc ต่ออาหาร 100 กรัม) เช่น หอยนางรม (61 มก.) เนื้อวัว (11 มก.) เมล็ดพืชทอง (8 มก.) กลุ่มที่เสี่ยงต่อการพร่อง zinc ได้แก่ ผู้ที่รับประทานมังสวิรัต ผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคลำไส้อักเสบ หรือผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่รับประทานยาบางชนิดมีความเสี่ยงในการขาด zinc เช่น ยาควบคุมความดันกลุ่ม ACEI ยาขับปัสสาวะกลุ่ม thiazide เป็นต้น

## แนวทางการปฏิบัติ

ควรได้รับ zinc ต่อเนื่องเพื่อรักษาการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้เหมาะสม ปริมาณที่เหมาะสมในการป้องกันโรคคือ 30-200 มก.ต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ ในรูปแบบของ oxide, amino acid chelate, gluconate ซึ่งรูปแบบ zinc amino acid chelate จะมีการดูดซึมมากกว่า ระหว่างการติดเชื้อควรได้รับ zinc มากกว่า 75 มก.ต่อวัน

## สารอาหาร micronutrients อื่น ๆ

ดังที่แสดงไว้ในตารางที่ 1 สารอาหาร micronutrients หลายชนิดส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เพื่อที่จะได้รับสารอาหาร micronutrients โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ผู้ที่รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือรับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ อาจต้องได้รับการเสริมวิตามินและเกลือแร่เสริม

**วิตามินรวมและเกลือแร่** การส่งเสริมทางโภชนาการช่วยเติมเต็มสารอาหารให้กับร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการพร่อง เช่น ผู้ป่วยเบาหวานและผู้สูงอายุ

**วิตามินดี** เป็นที่รู้กันว่าเป็นวิตามินของแสงแดด ซึ่งสำคัญมากในช่วงเวลาปัจจุบันที่ผู้คนอาศัยอยู่ในร่มในอาคาร นอกจากนี้ยังพบว่าวิตามินดีมีฤทธิ์ในการป้องกันและลดอุบัติการณ์การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

**วิตามินอี** พบว่าผู้สูงอายุอาจมีความเสี่ยงในการขาดวิตามินอี การได้รับวิตามินอีที่เพียงพอจะช่วยลดอุบัติการณ์การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

**Probiotics** เป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิต ซึ่งเป็นที่รู้ดีว่า probiotics เหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะพวกจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในลำไส้และตามทางเดินหายใจที่สำคัญมากต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และส่งผลทางคลินิกในการติดเชื้ออีกด้วย

## หลักฐานสนับสนุนการใช้สมุนไพรทางการแพทย์

สมุนไพรหลายชนิดมีบทบาทเกี่ยวกับการติดเชื้อ โดยในบทความนี้จะกล่าวถึงบทบาทของ Andrographis และ Echinacea

## Andrographis

Andrographis (*Andrographis paniculata*) ถูกใช้ในการรักษาอาการไข้และการติดเชื้อเฉียบพลัน Andrographis ช่วยบรรเทาอาการและลดระยะเวลาของการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลันในทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยเฉพาะการรักษาด้วย Andrographis ช่วยลดอาการไอและเจ็บคอเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มการใช้ยา และยังลดระยะเวลาของอาการไอ เจ็บคอ เจ็บป่วย และระยะเวลาในการฟื้นตัว

## แนวทางการปฏิบัติ

Andrographis เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์มาก ซึ่งเหมาะกับการจัดการอาการของโรคและควรใช้เมื่อเริ่มมีการติดเชื้อครั้งแรกแทนที่จะใช้ในระยะเวลา ยาว ปริมาณการใช้ในระหว่างที่มีการติดเชื้อควรใช้ 100 มก. วันละ 2 ครั้ง (สารสกัดมาตรฐาน)

# กรมอนามัยหนุน ดูแลลูกกินอาหารตามวัยตั้งแต่แรกเกิด-5 ปี

## สุดมีส่วนร่วม พัฒนาการสมวัย



**นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย** กล่าวว่า องค์การยูนิเซฟและองค์การอนามัยโลกมีคำแนะนำให้เด็กกินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต และให้กินนมแม่ต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 2 ปี เมื่อเด็กมีอายุ 6 เดือนให้เลี้ยงด้วยนมแม่ควบคู่กับอาหารที่

ปลอดภัยและเหมาะสมกับอายุเด็ก และควรได้รับอาหารมื้อหลักและอาหารว่างรวมวันละ 3-4 มื้อ ซึ่งจากรายงานการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2562 (MICS 6) พบทารกอายุ 0-5 เดือนกินนมแม่อย่างเดียวเพียงร้อยละ 14 (เป้าหมายอย่างต่ำร้อยละ 50) กินนมแม่เป็นหลัก ร้อยละ 40.7 เด็กอายุ 6-23 เดือน ได้รับอาหารที่มีความหลากหลายของอาหารที่ได้รับขั้นต่ำอย่างน้อย 5 จาก 8 กลุ่มอาหารร้อยละ 74.5 โดยปัญหาในการให้อาหารตามวัย ได้แก่ เริ่มให้เร็วเกินไป ส่วนประกอบไม่เหมาะสม หรือสารอาหารไม่เพียงพอ เป็นต้น นอกจากนี้สาเหตุที่ทำให้เด็กมีพัฒนาการไม่เต็มศักยภาพส่วนหนึ่งเกิดจากเด็กได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสมตามวัย และอาจเกิดจากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กขาดความรู้และทักษะการจัดอาหารตามวัยสำหรับเด็กแรกเกิด-5 ปี ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยจึงต้องได้รับการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการและเสริมทักษะในการจัดอาหาร เพื่อให้เด็กได้กินอาหารที่เหมาะสมกับวัย มีสัดส่วนและปริมาณเพียงพอต่อการเจริญเติบโต

## สร.ประกาศใช้กฎหมายคุ้มครองการดูแลผู้สูงอายุ มีผลบังคับใช้ในวันที่ 27 มกราคม 2564



**ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข** กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุขได้ออกกฎกระทรวงกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงที่ออกตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 มาตรา 3(3) ผู้ประกอบกิจการรายใหม่ทุกรายต้องขออนุญาตก่อนเปิดกิจการ ส่วนผู้ดำเนินการต้องผ่านการอบรมผ่านการสอบ และมีใบอนุญาตจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) ผู้ให้บริการหรือพนักงานทุกรายที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุต้องผ่านการอบรม จบจากหลักสูตรที่กรม สบส. รับรอง และขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการก่อนที่จะปฏิบัติงาน ซึ่งจะมีผลบังคับใช้ในวันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2564 ซึ่งการกำหนดให้กิจการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงเป็นกิจการที่ต้องได้รับการดูแลมาตรฐานภายใต้พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพฯ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีกฎหมายนี้เพราะจะส่งเสริมให้สถานประกอบการมีคุณภาพมาตรฐาน และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี เป็นการขับเคลื่อนระบบการคุ้มครองผู้บริโภคของไทยให้เป็นที่ยอมรับและมีศักยภาพ สามารถแข่งขันในระดับอาเซียนและระดับโลกได้ ทั้งนี้ขอให้ผู้ประกอบการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงและพนักงานที่ทำอาชีพนี้ ยื่นขอใบอนุญาตประกอบการ ขอใบอนุญาตเป็นผู้ดำเนินการ และขอขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการ ในวันที่ 27 มกราคม-25 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 ได้ที่ ศูนย์บริการแบบเบ็ดเสร็จของกรม สบส. หรือทางเว็บไซต์ [www.esta.hss.moph.go.th](http://www.esta.hss.moph.go.th) สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทาง HOT LINE 1426 (โทร.ฟรีทุกเครือข่ายในวันและเวลาราชการ)

# สร.เผยโครงการรับยาที่ร้านยาและไปรษณีย์ กระแสตอบรับดี ลดความแออัดในโรงพยาบาล



นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ในฐานะประธานคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กล่าวถึงความคืบหน้านโยบายให้ผู้ป่วยรับยาที่ร้านขายยาและผ่านทางไปรษณีย์เพื่อลดความแออัดในโรงพยาบาลว่า การดำเนินงานโครงการลดความแออัดของหน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ โดยร้านขายยาแผนปัจจุบันประเภท 1 ซึ่งเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2562 เป็นต้นมา ข้อมูลถึงวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2564 พบว่ามีร้านขายยาเข้าร่วมโครงการ 1,081 แห่ง โรงพยาบาล 141 แห่ง แบ่งเป็นโรงพยาบาลศูนย์ 33 แห่ง โรงพยาบาลทั่วไป 56 แห่ง โรงพยาบาลชุมชน 20 แห่ง โรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต 15 แห่ง สังกัดกรมการแพทย์ 5 แห่ง และสังกัดอื่น 12 แห่ง สำหรับผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการมีจำนวน 29,299 คน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 61-75 ปี มีการรับยาผ่านร้านขายยาแล้ว 54,730 ครั้ง โดยโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จ.เชียงราย มีผู้ป่วยเข้าร่วมโครงการมากที่สุด 5,590 คน รับยาที่ร้านยา 8,673 ครั้ง ขณะนี้มีการเริ่มดำเนินงานรับยาผ่านร้านขายยาในรูปแบบที่ 3 คือ ร้านยาจะมีการสำรองยาไว้เพื่อจ่ายยาให้แก่ผู้ป่วยเมื่อแพทย์สั่งยา ข้อมูลใบสั่งยาจะถูกทบทวนโดยเภสัชกร และส่งข้อมูลดังกล่าวไปยังร้านยาเพื่อจัดยาและจ่ายยาให้ผู้ป่วยได้เลย สำหรับโครงการจัดส่งยาให้ผู้ป่วยทางไปรษณีย์เริ่มเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. 2563 โดยมีระยะเวลาการดำเนินงาน 3 เดือน แต่จากสถานการณ์โรคโควิด-19 ที่ต้องเข้มข้นเรื่องมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมเพื่อลดโอกาสการรับเชื้อโควิด-19 ทำให้ประชาชนตอบรับบริการดังกล่าวอย่างดี จึงดำเนินการมาจนถึงปัจจุบัน โดยคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติได้อนุมัติแผนงบประมาณปี 2564 ให้ สปสช. สนับสนุนค่าบริการให้แก่โรงพยาบาลในการจัดส่งยาทางไปรษณีย์ให้ผู้ป่วยที่บ้าน ข้อมูลตั้งแต่วันที่ 11 เมษายน พ.ศ. 2563-9 มกราคม พ.ศ. 2564 มีโรงพยาบาลเข้าร่วมโครงการ 217 แห่ง ผู้ป่วยรับบริการ 147,270 คน เกิดบริการรับยาทางไปรษณีย์จำนวน 176,924 ครั้ง สำหรับผู้ป่วยที่รับบริการนี้มากที่สุดคือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 41,999 ครั้ง นอกจากนี้ยังนำไปสู่การจัดบริการทางไกล (Telemedicine) ผู้ป่วยไม่ต้องเดินทางมาโรงพยาบาลและจัดส่งยาให้แก่ผู้ป่วยที่รับบริการนี้





## สวรส.จัดเวทีระดมความเห็น ชงข้อเสนอสู่นโยบาย

### “แก้ปัญหาผลกระทบยกเลิกคลินิกชุมชนอบอุ่น” พร้อมพัฒนาระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ กทม. ในอนาคต

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) นำโดย ผศ.ดร.จรรยาพร ศรีศัลักษณ์ ผู้จัดการงานวิจัยอาวุโส แผนงานวิจัยและพัฒนาระบบบริการสุขภาพ จัดเวทีระดมความคิดเห็น “ก้าวต่อไป...หน่วยบริการปฐมภูมิในเขตกรุงเทพมหานคร (Fact & Future)” เพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายพัฒนาระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ โดยนำร่องพื้นที่กรุงเทพมหานคร (กทม.) สืบเนื่องจากกรยกเลิกสถานพยาบาลคลินิกชุมชนอบอุ่นที่ให้บริการปฐมภูมิในพื้นที่ กทม. ซึ่งจากข้อมูลระบุคลินิกชุมชนอบอุ่นมีจำนวน 230 แห่ง (โดยประมาณ) เหลือเพียง 28 แห่ง โดยมีการประกาศยกเลิกมาตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2563 จนถึงล่าสุดเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2563 ที่ผ่านมา ส่งผลกระทบต่อการรับบริการของประชาชนที่ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง) จำนวน 2 ล้านคน (โดยประมาณ) ที่ไม่มีหน่วยบริการปฐมภูมิรองรับ นับเป็นปัญหาสำคัญเร่งด่วนที่ทุกภาคส่วนต้องช่วยกันหาทางออกเพื่อคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้น โดย สวรส. ในฐานะองค์กรวิชาการ จึงเร่งขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อตอบสนองการแก้ปัญหาดังกล่าว ด้วยข้อมูลทางวิชาการ และการระดมผู้เกี่ยวข้องหลักมาร่วมให้ข้อมูลและความคิดเห็น เพื่อให้ได้ข้อเสนอเชิงนโยบายที่จะเป็นทิศทางในการออกแบบการบริหารจัดการและการเพิ่มคุณภาพของระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิในอนาคต โดยมี นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการประชุม และมีหน่วยงานหลักสำคัญ เช่น กรุงเทพมหานคร, สปสช.,



คลินิกชุมชนอบอุ่น, ผู้แทนภาคประชาชน เข้าร่วมระดมความคิดเห็น โดยมี นพ.จักรกริช ใจวัศรี รองเลขาธิการ สปสช. เป็นผู้ดำเนินการแลกเปลี่ยน ณ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

ทั้งนี้หน่วยบริการปฐมภูมิคือ สถานบริการที่ได้ขึ้นทะเบียนเป็นหน่วยบริการปฐมภูมิในเครือข่ายของหน่วยบริการประจำ สามารถจัดบริการสาธารณสุขระดับปฐมภูมิได้อย่างเป็นองค์รวม ทั้งการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การตรวจวินิจฉัย การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยผู้มีสิทธิของหน่วยบริการประจำสามารถใช้บริการสาธารณสุข ณ หน่วยบริการปฐมภูมิในเครือข่ายได้ ซึ่งคลินิกชุมชนอบอุ่นถือเป็นหน่วยบริการปฐมภูมิที่ให้บริการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ที่ได้รับมอบหมายให้เข้าถึงบริการอย่างครอบคลุมและมีคุณภาพ

**ผศ.ดร.จรวัยพร ศรีศัลักษณ์ ผู้จัดการงานวิจัยอาวุโส สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)** กล่าวว่า ก่อนที่จะวิเคราะห์และสรุปเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการแก้ไขปัญหาทุกฝ่ายควรเข้าใจที่มาที่ไป แนวคิด และการบริหารจัดการด้านต่าง ๆ ที่ผ่านมาก่อน ซึ่งพบว่า การเข้าถึงบริการสุขภาพปฐมภูมิในพื้นที่ กทม. ถ้ามีเพียงสถานบริการของรัฐอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงมีเครือข่ายบริการที่เป็นภาคเอกชนเข้ามาร่วมโครงการด้วย เพื่อให้บริการสุขภาพปฐมภูมิครอบคลุมประชากรทุกพื้นที่ใน กทม. และอีกหลักคิดที่สำคัญของการมีหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิที่เป็นเอกชนคือ คลินิกชุมชนอบอุ่น อยู่ใกล้บ้านใกล้ใจ ทำให้ประชาชนมีแพทย์ในการดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิด จากปัญหาการยกเลิกคลินิกชุมชนอบอุ่นที่ผ่านมา สวรส. จึงระดมความเห็นจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูลรอบด้านสำหรับการวิเคราะห์



ประเด็นต่าง ๆ และสรุปเพื่อจัดทำข้อเสนอทางเลือกการบริหารจัดการคลินิกชุมชนอบอุ่นในระบบหลักประกันสุขภาพเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งข้อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพในการสร้างความมั่นใจในการเข้าถึงบริการสุขภาพของประชาชนต่อไป

สำหรับข้อมูลสำคัญและข้อเสนอเบื้องต้นจากเวทียังกล่าว เช่น

1. พื้นที่ กทม. ต้องมีโรงพยาบาลประจำเขต เพื่อให้บริการรับส่งต่อ และควรมีจำนวนเตียงที่เพียงพอในการรองรับผู้ป่วย
2. หน่วยบริการควรนำบริการการแพทย์ทางไกล (Telemedicine) มาช่วยในการเพิ่มคุณภาพของการบริการสุขภาพ ลดค่าใช้จ่าย ตลอดจนสามารถขยายเวลาในการทำงานของแพทย์ได้
3. หน่วยงานของรัฐควรสนับสนุนคลินิกชุมชนอบอุ่น เอกชนที่เข้าร่วมโครงการ เช่น ลดหย่อนภาษี สร้างความมั่นใจในการขยายการดำเนินงาน โดยใช้สัญญาในการควบคุมค่าใช้จ่ายและกำกับคุณภาพบริการ
4. สปสช. เขต 13 ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยของ กทม. กระทรวงสาธารณสุข คลินิกชุมชนอบอุ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องสร้างความมั่นใจในการให้บริการปฐมภูมิที่มีคุณภาพแก่ประชาชน เช่น ได้พบหมอทุกครั้งที่ได้รับบริการ มีเครื่องมือ





ในการดูแลรักษาพร้อม การได้รับยาที่มีคุณภาพ และมอบประสบการณ์ที่ดีในการไปใช้บริการ

5. คลินิกชุมชนอบอุ่นเป็นเหมือนที่พึ่งด้านสุขภาพ อยู่ใกล้บ้านใกล้ใจ (first to call) ของประชาชน ซึ่งเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือทางด้านสุขภาพอาจไม่จำเป็นต้องไปที่หน่วยบริการ ถ้าประชาชนหรือผู้ป่วยรู้ว่าจะคุยกับใคร ซึ่งการนำเทคโนโลยี Telemedicine เข้ามาช่วยต้องมีช่องทางให้ประชาชนเข้าถึงได้และยอมรับช่องทางนั้น

6. คลินิกชุมชนอบอุ่นต้องมีการให้บริการที่มีคุณภาพ เช่น บริการที่มีประสิทธิภาพ โดยให้การบริการตามแนวทาง (Guideline) ที่กำหนด บริการที่มีความต่อเนื่องและปลอดภัย โดยมีการติดตามเพื่อป้องกันการตกหล่นของผู้ป่วย เนื่องจากผู้ป่วยบางรายควรได้รับการส่งต่อ แต่ระบบไม่ได้มีการติดตามผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาล ส่งผลต่อความปลอดภัยของสุขภาพผู้ป่วยที่จะไม่ได้รับการรักษาโรคเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง

7. หน่วยงานของรัฐควรพิจารณาให้ความสำคัญกับงานด้านสร้างเสริมสุขภาพ เพราะคลินิกชุมชนอบอุ่นสามารถให้บริการนอกเวลาราชการ ซึ่งสนับสนุนเรื่องการดูแลประชากรในพื้นที่กทม. ได้เป็นอย่างดี

8. คลินิกชุมชนอบอุ่นที่ถูกยกเล็ก หลายแห่งมีความเสี่ยงมากขึ้นจากการไม่มีเงินก้อนประจำในการบริหารค่าใช้จ่ายที่เป็น Fix cost เช่น เงินเดือนบุคลากร ซึ่งต้องมีแนวทางบริหารจัดการต่อไป

9. สปสช. ควรปรับปรุงระบบการตรวจสอบเครือข่ายบริการปฐมภูมิของคลินิกชุมชนอบอุ่น เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาลักษณะนี้อีกในอนาคต ควรวางแผนการตรวจสอบ และสร้างความเข้าใจกับคลินิกชุมชนอบอุ่นในการเบิกจ่ายเพื่อป้องกันการเบิกค่าใช้จ่ายที่ไม่ตรงความเป็นจริง รวมถึงตระหนักว่าความเสี่ยงเหล่านี้เป็นความเสี่ยงร่วมกันระหว่าง สปสช. และคลินิกชุมชนอบอุ่น

อย่างไรก็ตาม การปรับปรุงและพัฒนาาระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิในเขต 13 อาจพิจารณาเรื่องการเปิดโอกาสให้คลินิกที่มีความพร้อม และสามารถบริหารจัดการได้ภายใต้กรอบของ สปสช. เข้าร่วมโครงการเพิ่มขึ้น เพื่อให้ระบบบริการปฐมภูมิทั้งรัฐและเอกชนมีการแข่งขันและพัฒนามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้การสังเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อสรุปเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายดังกล่าวคาดว่าจะแล้วเสร็จ และส่งมอบต่อผู้กำหนดนโยบายเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ภายใน 2 เดือนหลังจากนี้







# โควิด-19 กับผลกระทบ ในผู้ป่วยโรคทางระบบประสาท



ปัจจุบันประชากรไทยยังคงต้องเผชิญกับไวรัสโควิด-19 โดยผู้ป่วยที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการทางระบบหายใจ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส แต่เชื้อไวรัสโควิด-19 นอกจากจะติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจแล้ว ในผู้ป่วยบางรายยังสามารถส่งผลกระทบต่อระบบอื่นของร่างกายได้เช่นกัน ได้แก่ โรคทางระบบประสาท

**นพ.ชัยศักดิ์ ดำริการเลิศ แพทย์อายุรกรรมระบบประสาท และแพทย์ผู้ชำนาญการด้านพฤติกรรมประสาทวิทยาและโรคสมองเสื่อม โรงพยาบาลกรุงเทพอินเตอร์เนชั่นแนล** กล่าวว่า มีงานวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโควิด-19 สามารถพบอาการทางระบบประสาทได้ถึง 36% ซึ่งอาการดังกล่าวพบได้ทั้งในระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System) และระบบประสาทส่วนปลาย (Peripheral Nervous System) โดยคาดว่าอาการดังกล่าวเกิดจากการที่เชื้อไวรัสสามารถเข้าไปในระบบประสาทได้โดยตรงและไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ทำให้เกิดการอักเสบและทำให้มีการบาดเจ็บของเซลล์ประสาทตามมา จากงานวิจัยดังกล่าวพบว่าอาการทางระบบประสาทในผู้ป่วยโควิด-19 มีได้ตั้งแต่อาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีน้มน้ำตา ปวดศีรษะ การรับรสหรือรับกลิ่นลดลง อาการปวดเส้นประสาทหรือกล้ามเนื้อ จนถึง

อาการรุนแรง เช่น การรับรู้สัมผัสที่ลดลง อาการชัก หรืออาการของโรคหลอดเลือดสมอง

มีรายงานผู้ป่วยเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ทำให้เกิดโรคไขสมองอักเสบ (Encephalitis), เยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Meningitis), โรคในกลุ่มอาการกิลแลงบาร์เร (Guillain-Barré Syndrome) และโรคสมองขาดเลือดฉับพลันในผู้ป่วยอายุน้อยจากการอุดตันของหลอดเลือดสมอง (Acute Ischemic Stroke) ได้อีกด้วยสำหรับคนที่มีโรคทางระบบประสาทอยู่เดิม เช่น โรคลมชัก โรคหลอดเลือดสมอง โรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ หรือโรคพาร์กินสัน จากงานวิจัยจนถึงปัจจุบันยังไม่พบว่าโรคประจำตัวทางระบบประสาทดังกล่าวเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด-19

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวทางระบบประสาทดังกล่าวบางส่วนมีอายุค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าในผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ง่าย จึงมีความจำเป็นที่ผู้ป่วยที่มีโรคทางระบบสมองและประสาทดังกล่าวควรรับคำแนะนำเพื่อดูแลสุขภาพตนเองให้ดี และมีการป้องกันการติดเชื้อที่

ถูกต้องร่วมด้วย ในโรคทางระบบประสาทบางอย่าง เช่น โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงมายแอสทีเนีย กราวิส (Myasthenia Gravis), โรคปลอกประสาทอักเสบของระบบส่วนกลาง (Multiple Sclerosis) หรือโรคเส้นประสาทอักเสบเรื้อรัง (CIDP) ผู้ป่วยบางคนจำเป็นต้อง

ใช้ยากดภูมิคุ้มกันหรือปรับเปลี่ยนภูมิคุ้มกันในการควบคุมโรค ซึ่งจากข้อมูลจนถึงปัจจุบันพบว่ายาเหล่านี้ไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 มากกว่ากลุ่มคนที่ไม่ได้รับประทานยาแต่อย่างใด ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้หยุดยาดังกล่าวก่อนการปรึกษาแพทย์ที่จ่ายยาในกลุ่มผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองหรือสมองเสื่อม การดูแลผู้ป่วยไม่ได้ต่างกับคนทั่วไป เพียงแต่ต้องเฝ้าระวังเรื่องคนที่คอยดูแลใกล้ชิดเนื่องจากผู้ป่วยสองกลุ่มนี้ส่วนมากมักจะมีผู้ดูแลคอยช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ หรืออาจมีนักกายภาพบำบัดมาฝึกกายภาพให้ผู้ป่วย ซึ่งบุคคลเหล่านี้ อาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อต่อผู้ป่วยได้ จึงแนะนำว่าหากคนดังกล่าวมาดูแลผู้ป่วยที่บ้าน ต้องให้มีการใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาและล้างมือสม่ำเสมอ ในกรณีที่ผู้ป่วยจำเป็นต้องออกไปข้างนอกสามารถทำได้ตามปกติ แต่ต้องมีมาตรการการปฏิบัติตัวเหมือนคนปกติทั่วไปคือ ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือเมื่อสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ไม่เอามือขยี้ตาหรือสัมผัสใบหน้าเพื่อลดความเสี่ยงต่อการรับเชื้อไวรัส

การติดเชื้อไวรัสโควิด-19 นอกจากจะทำให้เกิดอาการทางระบบหายใจแล้ว ยังสามารถทำให้เกิดอาการทางระบบประสาทได้หลากหลายแบบ ซึ่งอาการดังกล่าวส่วนใหญ่เป็นอาการที่ไม่ได้จำเพาะเจาะจงกับเชื้อไวรัสชนิดนี้ บางครั้งอาการที่เป็นอาจเป็นจากสาเหตุอื่น ไม่ได้เป็นจากเชื้อไวรัสโควิด-19 เสมอไป หากมีอาการหรือข้อสงสัยแนะนำให้ปรึกษาแพทย์อายุรกรรมระบบประสาทเพื่อทำการซักประวัติ และตรวจร่างกายเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุของอาการต่อไป



# ทำความรู้จัก “หมอชนะ” ร่วมใช้ ร่วมใจ ชนะ COVID-19



เพื่อชนะ COVID-19  
ให้หมดไปจากเมืองไทย

- แอปแสดงค่าสี ช่วยคุณหมอคัดกรองได้อย่างรวดเร็ว
- รู้ทันสถานะ-ความเสี่ยงของคุณ โดยดูได้จากค่าสีบนแอป
- เช็กอินเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้บริการและสถานบริการ

QR Code แสดงค่าสีความเสี่ยงของแต่ละบุคคล



ความเสี่ยงต่ำมาก

ความเสี่ยงต่ำ

ความเสี่ยงปานกลาง  
ควรกักตัวดูอาการ 14 วัน

ความเสี่ยงสูงมาก  
ควร-กักตัวไป sw.ทันที



Facebook : หมอชนะ | Call Center : 1111

#โหลดแอปหมอชนะ



“หมอชนะ” คือ ระบบเก็บข้อมูลการเดินทางของประชาชนเพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถตรวจสอบและประเมินระดับความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 จากสถานที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง อีกทั้งยังสนับสนุนบุคลากรทางการแพทย์ในการวิเคราะห์ระดับความเสี่ยงในการติดเชื้อของประชาชนที่เข้ารับการรักษายาบาลได้อย่างรวดเร็ว แม่นยำ เสริมมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมให้มีประสิทธิภาพและวัดผลได้ โดยคนไทยทุกคนสามารถลดการระบาดได้อย่างเป็นรูปธรรมด้วยวิธีง่าย ๆ เพียงดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน และเช็กอินด้วยแอปพลิเคชันนี้เมื่อเข้าสู่อาคารสถานที่ต่าง ๆ

“หมอชนะ” ได้รับการออกแบบให้ใช้งานง่ายและมุ่งประสิทธิผลในการคัดกรองความเสี่ยงโดยไม่ให้กระทบต่อสิทธิเสรีภาพและข้อมูลส่วนบุคคล ดังนั้น การลงทะเบียนใช้แอปพลิเคชันจึงเป็นแบบไม่ระบุตัวตน ยิ่งกว่านั้นคณะรวมอาสาสมัครยังได้ร่วมกับสำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล จัดตั้งกรรมการอิสระเพื่อตรวจสอบกระบวนการจัดการข้อมูลให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 โดยเมื่อผ่านวิกฤตการณ์ COVID-19 แล้ว ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายทิ้งทันที อีกทั้งการโค้ดแอปพลิเคชันยังมีลักษณะเป็น Open Source เพื่อให้โปร่งใส ตรวจสอบได้ และง่ายต่อการส่งต่อไปยังระบบอื่น ๆ เพื่อขยายผลต่อไปอีกด้วย

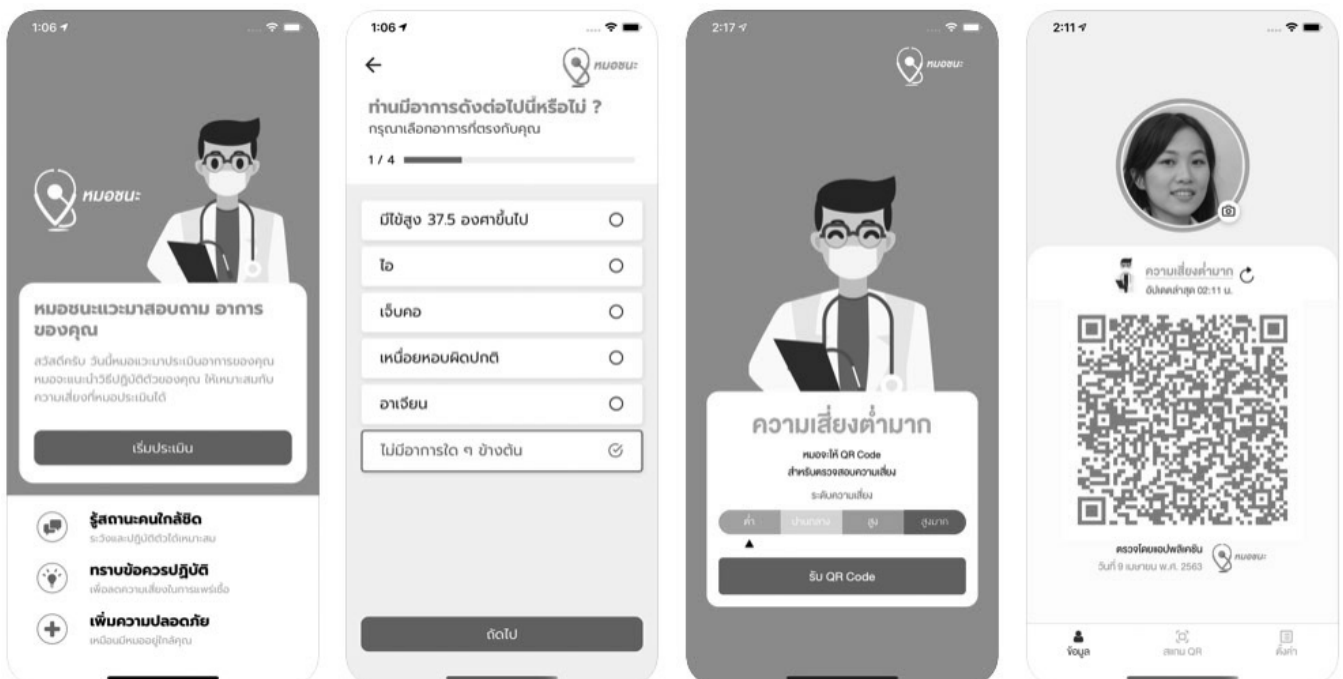
ซึ่งหัวใจการทำงานของแอปพลิเคชันนี้อยู่ที่การรายงานผลเป็นค่าสีต่าง ๆ ตามระดับความเสี่ยง แบ่งเป็น

- **สีเขียว** สำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงต่ำมาก ซึ่งเป็นคนที่ไม่มีอาการ ไม่มีประวัติไปต่างประเทศ หรือใกล้ชิดผู้มีความเสี่ยงในช่วง 14 วันที่ผ่านมา
- **สีเหลือง** สำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงน้อย ซึ่งอาจจะมีอาการไข้หวัด แต่ไม่มีประวัติไปต่างประเทศ หรือใกล้ชิดผู้มีความเสี่ยงในช่วง 14 วันที่ผ่านมา
- **สีส้ม** สำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยง เพราะเป็นคนที่ไปต่างประเทศ หรือใกล้ชิดผู้มีความเสี่ยงในช่วง 14 วันที่ผ่านมา แต่ไม่แสดงอาการ หรือมีอาการไม่เด่นชัด คนในกลุ่มนี้ต้องกักตัวอยู่กับบ้านจนครบ 14 วัน พร้อมทั้งเฝ้าระวัง ถ้ามีอาการควรรีบไปโรงพยาบาลทันที
- **สีแดง** สำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงมาก เพราะทั้งมีอาการและมีประวัติไปต่างประเทศ หรือใกล้ชิดผู้มีความเสี่ยงในช่วง 14 วันที่ผ่านมา จะต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที

นอกจากนี้ในอนาคตเมื่อมีฐานข้อมูลเพียงพอ ค่าสียังมีการเปลี่ยนแปลงอัปเดตแบบเรียลไทม์ตามข้อมูลการพบผู้ติดเชื้อรายใหม่ ทำให้ทุกครั้งที่มีการพบผู้ติดเชื้อรายใหม่และระบบพบว่าผู้ใช้งานมีประวัติการเดินทางเข้าใกล้ชิดผู้ติดเชื้อรายใหม่ในช่วงที่ผ่านมา แอปพลิเคชันจะเตือนผู้ใช้งานให้รับรู้ถึงความเสี่ยงที่เปลี่ยนไปด้วยค่าสีใหม่ ซึ่งจะนำไปสู่ความระมัดระวังและการปรับพฤติกรรมของผู้ใช้ได้อย่างดีขึ้น

ด้วยเหตุนี้ “หมอชนะ” จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่าย ทั้งบุคลากรทางการแพทย์ ประชาชนทุกคน และภาครัฐกิจ

- **ช่วยแพทย์** แอปพลิเคชันทำหน้าที่ติดตามข้อมูลการเดินทางและการเช็คอินในสถานที่ต่าง ๆ ของประชาชนผู้ใช้แอปพลิเคชัน และแสดงระดับความเสี่ยงของบุคคลนั้นได้แบบอัตโนมัติและเรียลไทม์ โดยหากพบว่าผู้ใช้ที่มาขอรับบริการทางการแพทย์มีความเสี่ยงสูง แพทย์ก็จะสามารถป้องกันตนเองได้อย่างพอเพียง อีกทั้งจัดลำดับความเร่งด่วนและวางมาตรการในการรักษาหรือส่งตรวจบุคคลผู้นั้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อของบุคลากรทางการแพทย์ และทำให้ภาครัฐสามารถควบคุมสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## คำถามที่พบบ่อย



### แอปหมอชนะ เป็นของหน่วยงานใด

เกิดขึ้นจากความร่วมมือของประชาชน หน่วยงานภาคเอกชน และภาครัฐ กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม ร่วมกับกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เพื่อพัฒนาแอปหมอชนะขึ้นมา

### แอปหมอชนะ ใช้งานอย่างไร

แอปหมอชนะ จะเก็บข้อมูลตำแหน่งของบุคคล โดยผู้ใช้งานใช้วิธีการสแกน QR Code เพื่อเช็คอินตามสถานที่ต่างๆ โดยแอปหมอชนะจะบันทึกสถานที่ที่ผู้ใช้มาอยู่ในระดับความเสี่ยงได้ และมีการปฏิบัติตนอย่างไร

### แอปหมอชนะ มีประโยชน์อย่างไร

1. ประชาชนทุกคน รู้ความเสี่ยงของตนเอง โดยดูจากค่าสีบนแอป
2. บุคลากรทางการแพทย์ ทราบสามารถคัดกรอง ทราบประวัติเสี่ยงผู้มารับการตรวจได้รวดเร็วและปลอดภัย
3. ภาคเอกชน ตรวจสอบผู้ใช้บริการได้ ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและสบายใจในการประกอบการ
4. ภาครัฐ ง่ายต่อการติดตามผู้สัมผัสผู้ป่วย และควบคุมการกระจายของโรค

### สถานะแต่ละสี หมายความว่าอย่างไร และต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

- สีเขียว หมายถึง ไม่มีความเสี่ยง ใช้ชีวิตตามปกติ แต่อย่าลืมทำตามข้อกำหนดของกรมควบคุมโรคอย่างเคร่งครัด
- สีเหลือง หมายถึง ความเสี่ยงปานกลาง ใช้ชีวิตตามปกติ แต่ก็ต้องระมัดระวังและทำตามข้อกำหนดของกรมควบคุมโรคอย่างเคร่งครัด
- สีส้ม หมายถึง ความเสี่ยงสูง กักตัวอยู่บ้านให้ครบ 14 วัน โดยเฝ้าระวังอาการตัวเอง หากมีอาการควรรีบไปโรงพยาบาลทันที
- สีแดง หมายถึง ความเสี่ยงสูงมาก อาจเพราะมีอาการป่วย มีประวัติการเดินทางไปต่างประเทศ หรือมีประวัติใกล้ชิดผู้มีความเสี่ยงในช่วง 14 วันที่ผ่านมา ถ้าอยู่ในกลุ่มนี้ คุณจะต้องรีบไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจเช็คทันที

### มีการเก็บข้อมูลบุคคลหรือไม่

แอปพลิเคชันจะลงทะเบียนแบบนิรนาม โดยมีการถ่ายภาพของผู้ใช้แต่จะเก็บในโทรศัพท์ส่วนตัว มีการเก็บข้อมูลแยกส่วน ซึ่งผู้พัฒนาแอปพลิเคชันทุกภาพส่วนไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้งานแอปพลิเคชัน “หมอชนะ” ได้ และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายทิ้งทันที เมื่อผ่านพ้นวิกฤตโควิด-19 ภายใน 30 วัน โดยข้อมูลของผู้ใช้งานจะไม่ถูกนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น



- **ช่วยประชาชน** ผู้ใช้แอปพลิเคชัน “หมอชนะ” จะมีช่องทางรับรู้ข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ผู้ติดเชื้อของประเทศที่ถูกต้อง ครบถ้วน และอัปเดตที่สุด ผ่านการตรวจสอบค่าความเสี่ยงของตนเอง นอกจากนั้นแอปพลิเคชันยังช่วยแสดงวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงของผู้ใช้งานแต่ละคน และในอนาคตจะมีการแจ้งเตือนหากพบผู้ป่วยรายใหม่ที่เคยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับผู้ใช้อปพลิเคชัน ณ เวลาใดเวลาหนึ่งที่ผ่านมามากอีกด้วย
- **ช่วยภาคธุรกิจ** ผู้ใช้แอปพลิเคชัน “หมอชนะ” ที่เป็นผู้ประกอบการต่าง ๆ ไม่ว่าจะห้างร้าน โรงงาน สถานที่ หรือธุรกิจใด ๆ จะสามารถขอตรวจสอบความเสี่ยงของลูกค้าหรือพนักงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางมาตรการบริหารจัดการได้อย่างเหมาะสม ซึ่งย่อมจะช่วยให้การทำมาค้าขายหรือกิจกรรมทางเศรษฐกิจกลับมาเป็นปกติได้รวดเร็วกว่าเดิม



จึงขอความร่วมมือประชาชนผู้ใช้สมาร์ทโฟนสร้างสุนทรีย์ใหม่ที่จะเอาชนะ COVID-19 ได้ด้วยการช่วยกันดาวน์โหลดและใช้งานแอปพลิเคชัน “หมอชนะ” อย่างต่อเนื่อง รวมถึงขอให้เจ้าของอาคาร สถานที่ ผู้ประกอบการร้านค้า ช่วยสนับสนุนข้อมูลที่จะทำให้แอปพลิเคชันเกิดประสิทธิผลสูงสุดด้วยการ “เช็คอิน” ผู้มาใช้บริการยังสถานที่ของตนเอง ไม่ว่าจะด้วยการให้พนักงานของร้านสแกน QR code ของผู้มาใช้บริการ หรือให้ประชาชนสแกน QR code ของร้านค้า รวมทั้งเชิญชวนพนักงาน คู่ค้า และเครือข่ายของตนให้มาร่วมใช้แอปพลิเคชันนี้กันอย่างแพร่หลายที่สุด



ทั้งนี้สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) สพร. หรือ DGA มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรวมพลังกับทุก ๆ หน่วยงานสู้ภัย COVID-19 เพื่อให้คนไทยทุกคนก้าวผ่านไปด้วยกัน

-  <https://apps.apple.com/th/app/allthaialert/id1505185420>
-  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thaialert.app>

หรือ Scan QR Code



ข้อมูลอ้างอิง

- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) (สพร.) <https://www.dga.or.th/th/content/913/14144/>

# การช่วยสร้างความมั่นใจ ให้กับเด็ก



เมื่อเด็กเติบโตขึ้น ความเชื่อมั่นของพวกเขาเป็นสิ่งสำคัญพอๆกับทักษะที่พวกเขามี การที่พวกเขาจะเติบโต พวกเขาจำเป็นต้องเชื่อมั่นในความสามารถและรู้ว่าตัวเองจะรับมือกับความล้มเหลวได้ ความเชื่อมั่นของพวกเขาได้จากการเรียนรู้ที่จะมีความสามารถมากขึ้นและฟื้นตัวจากความผิดพลาดนั่นเอง วิธีที่จะทำให้พวกเขารู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถเพื่อที่จะให้ทักษะของพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพมีดังนี้

1. เป็นตัวอย่างของความเชื่อมั่น เชื่อมั่นในการริเริ่มหรือเมื่อเจอความเปลี่ยนแปลงเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเด็ก ถึงแม้คุณอาจจะไม่สมบูรณ์แบบหรือมีความกังวลอยู่ แต่การแสดงพลังบวกนั้นสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็กได้
2. ไม่กังวลเกินไปเมื่อเกิดความผิดพลาด เมื่อผู้ใหญ่เป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นว่าคนเราสามารถผิดพลาดได้และเรียนรู้จากมัน โดยไม่หมกมุ่นกับความผิดพลาดนั้น ทำให้เด็กเรียนรู้ว่าพวกเขาจะไม่ล้มเหลวเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น
3. สนับสนุนให้พวกเขาลองทำสิ่งใหม่ ๆ แทนที่จะห่มเทให้กับทักษะที่เด็กถนัดอยู่แล้ว การที่เด็กได้เจอกับความหลากหลายและได้ฝึกทักษะใหม่ที่ยังไม่เคยทำมาก่อนจะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นว่าพวกเขาสามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาได้



4. ให้เด็กลองผิดลองถูกและเจอกับความล้มเหลว ถึงแม้ว่าคุณจะพยายามปกป้องเด็กจากความล้มเหลว แต่การทดลองทำเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับเด็ก และการไม่ถึงเป้าหมายนั้นไม่ได้เป็นสิ่งร้ายแรง นอกจากนั้นมันยังกระตุ้นให้เด็กเพิ่มความพยายาม ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีต่อพวกเขาเมื่อเป็นผู้ใหญ่
5. ชมเด็กที่ความพยายาม เมื่อเด็กเรียนรู้ที่จะไม่ล้มเลิกเมื่อเจอกับความล้มเหลวหรือความยากลำบากนั้นเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ ความมั่นใจและความนับถือตนเองนั้นไม่ใช่เพียงแต่ประสบความสำเร็จทุกครั้ง แต่เป็นความเข้มแข็งทางจิตใจ รวมถึงความพยายามและยอมรับความคับข้องใจและความพ่ายแพ้ได้
6. ช่วยให้เด็กค้นพบ passion การที่เด็กค้นพบกับความสนใจของตนเองนั้นช่วยให้เด็กรู้สึกว่ามีตัวตน ซึ่งนำไปสู่การสร้างเชื่อมั่น นอกจากนี้การที่ได้พัฒนาความสามารถที่เด็กถนัดยังทำให้เกิดความนับถือตนเองขึ้นไปอีกด้วย
7. แนะนำให้เด็กตั้งเป้าหมาย การที่มีเป้าหมายไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่จะช่วยให้เด็กรู้สึกเข้มแข็งมากขึ้น ช่วย让孩子เปลี่ยนความต้องการและความฝันไปเป็นเป้าหมายที่ทำได้จริง โดยฝึกให้เด็กแตกเป้าหมายออกไปเป็นรายการที่เป็นขั้นตอน การทำเช่นนี้แสดงให้เห็นว่าคุณยอมรับความสนใจของพวกเขา และยังให้เด็กฝึกทักษะที่ทำให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตด้วย
8. คาดหวังให้เด็กรับผิดชอบงานบ้านตามวัย ถึงแม้เด็กจะแสดงถึงความหงุดหงิดไม่พอใจ แต่เด็กจะรู้สึกเชื่อมโยงและมีคุณค่ามากกว่าเมื่อผู้ใหญ่ให้เด็กมีส่วนร่วมในงานบ้านที่พวกเขาทำได้เพิ่มขึ้นตามอายุของพวกเขา ถึงแม้ว่าการบ้านและการเล่นหลังเลิกเรียนเป็นสิ่งที่ดี แต่ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งที่ได้รับผิดชอบครอบครัวนั้นมีคุณค่าเช่นกัน



9. ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ เด็กอาจจะไม่ทราบถึงความคาดหวังถึงความสมบูรณ์แบบนั้น ไม่สามารถเป็นจริงได้ตลอดเวลา ผู้ใหญ่ควรจะให้เด็กทราบถึงสิ่งนี้ตั้งแต่เด็ก ๆ การให้เด็กเห็นว่าสิ่งที่อยู่ในสื่อ นิตยสาร หรือ Social Media ว่าคนอื่นนั้นมีความสุข ประสบความสำเร็จ แต่งตัวสวยงามตลอดเวลานั้นเป็นเพียงสิ่งที่สื่อแสดงให้เห็นและทำให้เกิดความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง ความไม่สมบูรณ์แบบเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์และยอมรับได้
10. หาพื้นที่ให้เด็กประสบความสำเร็จ ประสบการณ์ที่เด็กได้รับความสำเร็จจะทำให้เด็กรู้สึกเชื่อมั่นและมีพลังที่จะต่อสู้กับความท้าทายที่เกิดขึ้นระหว่างทาง
11. แสดงความรัก การที่เด็กทราบว่าคุณรักเขาและยอมรับในตัวเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าเขาจะล้มเหลวหรือสำเร็จ แพ้หรือชนะ ได้เกรดดีหรือไม่ และถึงแม้คุณจะไม่ชอบเขาในบางครั้ง คุณก็ยังรักเขาและเขามีคุณค่าสำหรับคุณเสมอ ความรักที่คุณให้จะทำให้เขาารู้สึกถึงความมีคุณค่าในตัวเองเสมอ ถึงแม้ว่าเขาจะผิดหวังหรือรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองก็ตาม และสร้างความเชื่อมั่นที่จะทำให้เขาต่อสู้กับความท้าทายที่เกิดขึ้นต่อไป



#### เอกสารอ้างอิง

1. Child Mind Institute (2021). 12 Tips for Raising Confident Kids. สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2564 จาก <https://childmind.org/article/12-tips-raising-confident-kids/>

# ทีมแพทย์ร่วมผลักดันจัดตั้งกลุ่มผู้ป่วย เพิ่มศักยภาพส่งเสริมการรักษาอย่างยั่งยืน



สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จัดการประชุม “การพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ป่วยเพื่อความยั่งยืน” เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างบุคลากรทางการแพทย์และกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นต้นแบบของการก่อตั้งกลุ่มผู้ป่วยหลากหลายโรค โดยรวมถึงโรคเบาหวาน โรคไต โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคหายาก หวังให้เกิดประโยชน์เป็นโมเดลสำหรับผู้ที่ต้องการก่อตั้งกลุ่มผู้ป่วย เกิดการพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ป่วยเพื่อความยั่งยืน มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ห่างไกลจากโรคเรื้อรัง การประชุมในครั้งนี้สนับสนุนโดย บริษัท โนวาร์ตีส (ประเทศไทย) จำกัด

วิทยากรในการประชุมจากสมาคมแพทย์วิชาชีพต่าง ๆ ได้แก่ พ.อ.ผศ.นพ.ไนยรัฐ ประสงค์สุข กรรมการมะเร็งวิทยา สมาคมแห่งประเทศไทย, น.อ.พญ.วรวรรณ ชัยลิมปมนตรี เลขาธิการเครือข่ายลดบริโภคเค็ม, ศ.พญ.ดวงฤดี วัฒนศิริชัยกุล หัวหน้าสาขาเวชพันธุศาสตร์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และ ศ.เกียรติคุณ พญ.วรวรรณ นิธิยานันท์ นายกสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ได้ชี้ให้เห็นถึงบทบาทของแพทย์และสมาคมวิชาชีพในการสนับสนุนกิจกรรมกลุ่มผู้ป่วย ช่วยให้การรวมกลุ่มผู้ป่วยเป็นไปอย่างราบรื่น

การเป็นพันธมิตรเกื้อหนุนกันและกัน การสนับสนุนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และบทบาทของผู้สนับสนุนทุนวิจัยและรณรงค์สิทธิ์การรักษา โดยวิทยากรจากกลุ่มผู้ป่วยต้นแบบ ได้แก่ นางศุภลักษณ์ จตุเทวประสิทธิ์ กรรมการเครือข่ายเบาหวานประเทศไทย, นายธนพล ดอกแก้ว นายกสมาคมเพื่อนโรคไตแห่งประเทศไทย, พล.อ.อ.กิจจา ชนะรัตน์ ประธานชมรมเครือข่ายโรคหัวใจ สถาบันโรคทรวงอก, นายสมบัติ เปี่ยมหทัยสุข กรรมการมูลนิธิเครือข่ายมะเร็ง และนางปรียา สิงหนฤถล้า ประธานมูลนิธิเพื่อผู้ป่วยโรคหายาก ได้เล่าประสบการณ์การจัดตั้งชมรมให้สำเร็จและการดำเนินกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งเพื่อนำไปสู่ความยั่งยืน นอกจากนี้ยังได้มีการจัดเสวนากลุ่มย่อยจากตัวแทนชมรมและกลุ่มผู้ป่วยที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินงานที่ได้มาร่วมแชร์ประสบการณ์และแลกเปลี่ยนข้อมูลอันเป็นประโยชน์สำหรับการริเริ่มและต่อยอดเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วยให้มีการเติบโตอย่างยั่งยืน

**ศ.เกียรติคุณ พญ.วรวรรณ นิธิยานันท์ นายกสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย** กล่าวว่า “ความตั้งใจของการทำงานในครั้งนี้เพื่อช่วยผลักดันและกระตุ้นให้เกิดการรวมกลุ่มของผู้ป่วยในโรคต่าง ๆ และพัฒนาต่อยอดเป็นกลุ่มผู้ป่วยต่อไป โดย



เราในฐานะแพทย์เองก็จะให้การสนับสนุนและเป็นທີ່ปรึกษาในองค์ความรู้ที่สามารถช่วยเหลือได้ เพื่อที่ผู้ป่วยจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากสมาคมฯ ไปแบ่งปันกันเพื่อดูแลตนเองหรือผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลอย่างถูกต้องต่อไป อีกทั้งสำหรับสถานพยาบาลเองก็ควรมีการส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้ป่วยด้วยเช่นกัน เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถร่วมแบ่งปันข้อมูลที่ต้องการและสามารถรับสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ในการรักษาได้อย่างทั่วถึง”

ปัจจุบันผู้ป่วยและคนทั่วไปนิยมค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคและวิธีดูแลรักษาด้วยตนเองเบื้องต้นผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งอาจได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือบิดเบือนจากความเป็นจริง ดังนั้นการมีแหล่งข้อมูลเบื้องต้นที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ อีกทั้งการจัดตั้งกลุ่มผู้ป่วยสามารถช่วยแบ่งเบาการรักษาจากทีมแพทย์ได้อย่างมาก เพราะสามารถให้ผู้ป่วยมีช่องทางในการปรึกษาพูดคุยในฐานะเพื่อนร่วมประสบการณ์ในหลาย ๆ กรณีผู้ป่วยมีความสบายใจที่จะพูดคุยและถ่ายทอดเรื่องราวในการรักษาตนเองได้ดีกว่าการพูดคุยกับแพทย์ผู้รักษาโดยตรง ซึ่งตรงนี้ถือเป็นสิ่งที่จะสนับสนุนการรักษาจากแพทย์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น รวมถึงเป็นผลดีต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วยเอง

“กลุ่มวิชาชีพแพทย์หลาย ๆ สาขาที่มาร่วมงานในวันนี้รวมทั้งสมาคมโรคเบาหวานฯ ได้เห็นความสำคัญของการจัดตั้งกลุ่มผู้ป่วยและได้ให้การสนับสนุนมานานแล้วในเรื่องการดูแลให้ความรู้ตั้งแต่แพทย์ พยาบาล เภสัชกร ผู้ดูแล รวมไปถึงผู้ป่วย

โดยแต่ละองค์กรได้มีส่วนร่วมผลักดันให้กลุ่มผู้ป่วยรวมตัวกันและก่อตั้งเป็นชมรมขึ้น แนวทางของการจัดตั้งกลุ่มผู้ป่วยแต่ละโรคมักมีความต่างกัน เพราะต่างโรค ต่างประสบการณ์ ต่างองค์ความรู้ แต่เราเชื่อว่าในความต่างนั้นทำให้เป็นต้นแบบของการก่อตั้งกลุ่มผู้ป่วยที่มีความหลากหลาย และสามารถใช้เป็นโมเดลสำหรับผู้ที่ต้องการก่อตั้งกลุ่มผู้ป่วยให้เกิดการรวมตัวและการร่วมมือกันก้าวเดินไปอย่างเข้มแข็ง เราหวังว่าการพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ป่วยเพื่อความยั่งยืนจะทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความรู้ความสามารถในการดูแลตนเอง ดูแลสุขภาพไม่ให้เป็นโรคเรื้อรังและทำให้ประเทศชาติจะมีปัญหาโรคเรื้อรังน้อยลง” **ศ.เกียรติคุณ พญ.วรรณิ** กล่าวเสริม

สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยเป็นสิ่งที่ดีคนในยุคปัจจุบันให้ความใส่ใจเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะช่วงทศวรรษที่ผ่านมาที่เราได้ประสบกับโรคอุบัติใหม่ต่าง ๆ เช่น โรคโควิด-19 และยังรวมถึงโรคอื่น ๆ ที่เรารู้จักกันดีอยู่แล้วที่สร้างผลกระทบทั้งด้านสุขภาพและการดำเนินชีวิต การจัดการประชุมในครั้งนี้ถือเป็นความร่วมมือที่ดีในการถ่ายทอดประสบการณ์และข้อมูลอันเป็นประโยชน์ในการก่อตั้งชมรมจากตัวแทนกลุ่มผู้ป่วยต้นแบบหลากหลายโรค ก่อให้เกิดเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วยที่มีความยั่งยืนในที่สุด



# มันใจได้อย่างไร บริจาคโลหิตแล้วปลอดภัย ในสถานการณ์ COVID-19



ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ปีที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน กระทบทุกภาคส่วน การจ้างงาน การท่องเที่ยวและการบิน การส่งออก การศึกษา และด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นปัญหาโดยตรงของการระบาด COVID-19 ที่ส่งผลกระทบต่อมวลมนุษยชาติ รวมทั้ง การปรับตัวของผู้คน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ กิจกรรมหลายอย่าง ในชีวิตประจำวันไม่สามารถใกล้ชิดรวมกลุ่มกันจำนวนมาก เพราะเป็นห่วงเรื่องการแพร่กระจายโรค การบริจาคโลหิตก็เช่นเดียวกัน สร้างความวิตกกังวลต่อประชาชนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะภาพรวม การบริจาคโลหิตทั่วประเทศ ผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดคือ ผู้บริจาคโลหิตลดลง 50% หน่วยเคลื่อนที่ขนาดเล็ก โรงพยาบาลเบิกเลือดและไม่สามารถจ่ายให้แก่โรงพยาบาลได้ ส่งผลให้ โรงพยาบาลทั่วประเทศขาดแคลนเลือด และจำเป็นต้องเลื่อนการผ่าตัด เลื่อนการรักษา โดยเฉพาะ ผู้ป่วยโรคเลือดที่จำเป็นต้องได้รับเลือดเป็นประจำสม่ำเสมอ

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ในฐานะที่ได้รับมอบหมายจากรัฐบาล ทำหน้าที่จัดหาโลหิตบริจาค ให้มีปริมาณเพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณภาพสูงสุดให้แก่โรงพยาบาลทั่วประเทศ โดยจัดทำมาตรฐาน ความปลอดภัยในหลายมิติ เพื่อสร้างความมั่นใจว่าการรับบริจาคโลหิตมีความปลอดภัย ตั้งแต่ต้นทาง คือ ผู้บริจาค จนปลายทางคือ ผู้ป่วย รวมทั้งผู้รับบริการอื่น ๆ



### มาตรการการเตรียมความพร้อมด้านสกากที่

1. ทำความสะอาดทุกจุดสัมผัสร่วมต่าง ๆ ภายในอาคาร ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อและอบ OZONE ห้องรับบริจาคโลหิต
2. จัดพื้นที่รองรับบริการแต่ละขั้นตอน โดยมีการเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร (Social Distancing)
3. จัดวางแอลกอฮอล์เจลสำหรับทำความสะอาดมือทั่วอาคาร
4. จัดตั้งฉากกั้นระหว่างเจ้าหน้าที่และผู้บริจาคโลหิต ทุกจุดของกระบวนการบริจาคโลหิต ตั้งแต่จุดกรอกแบบฟอร์มบริจาคโลหิต จุดตรวจวัดความเข้มข้นโลหิต ห้องตรวจคัดกรองผู้บริจาคโลหิต และห้องบริจาคโลหิต
5. จัดเตรียมเครื่องวัดอุณหภูมิคัดกรองบุคลากรและผู้บริจาคโลหิตก่อนเข้าพื้นที่อย่างเคร่งครัด

### มาตรการการเตรียมความพร้อมด้านบุคลากร

1. บุคลากรที่มีบ้านอยู่ในพื้นที่เสี่ยงให้กักตัว ปฏิบัติงานที่บ้าน
2. จัดรถรับ-ส่งบุคลากรกรณีที่ไม่มียานส่วนตัว เพื่อหลีกเลี่ยงการเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะ
3. บุคลากรทุกคนต้องวัดไข้ก่อนเข้าพื้นที่ปฏิบัติงานทุกครั้ง ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล และล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลเป็นประจำ
4. บุคลากรทุกคนต้องไม่ไปในพื้นที่เสี่ยง หรือแหล่งที่มีผู้คนจำนวนมาก

5. บุคลากรนำอาหารจากบ้านหรือซื้ออาหารเข้ามารับประทาน ไม่ไปนั่งรับประทานอาหารหรือที่สาธารณะ

### มาตรการเพิ่มความปลอดภัยของโลหิตบริจาคสำหรับใช้รักษาผู้ป่วย

นอกจากการเพิ่มมาตรการเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้บริจาคโลหิตแล้ว ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติยังกำหนดมาตรการในการคัดกรองประวัติสุขภาพผู้บริจาคโลหิตอย่างรัดกุมตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก โดยขอให้ผู้บริจาคคัดกรองตนเองก่อนเดินทางมาบริจาคโลหิต เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส เดินทางไปยังสถานบันเทิงหรือสถานที่แออัด และถ้าผู้บริจาคโลหิตอาศัยอยู่ในพื้นที่หรือเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยงที่มีการระบาดสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 หรือเป็นผู้ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด-19 ต้องงดบริจาคโลหิตชั่วคราวอย่างน้อย 28 วัน หรือ 4 สัปดาห์ **สิ่งสำคัญที่ต้องขอความร่วมมือคือ ผู้บริจาคจะต้องตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตนเองด้วยความจริง และหากภายใน 14 วันหลังจากการบริจาคโลหิต หากพบหรือได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ ผู้บริจาคโลหิตควรแจ้งให้หน่วยงานที่ได้ไปบริจาคโลหิตทราบทันที** เพื่อจะได้กักกันหรือเรียกคืนส่วนประกอบโลหิตของผู้บริจาครายนั้น ๆ กลับมาและไม่นำไปใช้รักษาผู้ป่วย

มาตรการทั้งหมดครอบคลุมทั้งที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ 12 แห่งทั่วประเทศ หน่วยเคลื่อนที่ และหน่วยเคลื่อนที่ประจำทุกแห่ง ในภาวะขาดแคลนโลหิตนี้ขอให้ประชาชนและผู้บริจาคโลหิตทุกท่าน

## โปรดประเมินความเสี่ยง การแพร่เชื้อไวรัส COVID - 19 ดังนี้

<p><b>1</b></p>  <p>มีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ จุกไม่ไต่กลิ่น ลิ้นไม่รับรส</p>	<p><b>2</b></p>  <p>เดินทางกลับ มาจากต่างประเทศ ภายใน 4 สัปดาห์</p>	<p><b>3</b></p>  <p>ทำงาน ในสถานที่ ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อ ภายใน 4 สัปดาห์</p>
<p><b>4</b></p>  <p>ไปยังสถานบันเทิง หรือสถานที่แออัด ภายใน 4 สัปดาห์</p>	<p><b>5</b></p>  <p>สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย ติดเชื้อ COVID -19 ภายใน 4 สัปดาห์</p>	<p><b>6</b></p>  <p>เพิ่งหายจากไข้ไวรัส COVID - 19 ภายใน 4 สัปดาห์</p>

หากเข้าเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง  
ให้งดบริจาคโลหิต



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย  
ถ.สังฆราชบึง ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ข้อมูล วันที่ 15 มกราคม 2564  
สอบถามโทร. 0 2256 4300

มั่นใจว่าเมื่อมาบริจาคโลหิตจะไม่มีความเสี่ยงในการรับเชื้อ  
เราคำนึงถึงผู้บริจาคและผู้ป่วยเป็นอันดับแรก ร่วมบริจาคโลหิต  
ฝ่าวิกฤติ COVID-19 ส่งต่อโลหิตที่ปลอดภัยให้แก่ผู้ป่วย

### คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิตเบื้องต้น และการเตรียมตัว ก่อนบริจาคโลหิต

1. อายุ 17-70 ปี อายุ 17 ปี ต้องมีหนังสือรับรอง  
จากผู้ปกครอง และถ้าบริจาคสม่ำเสมอต่อเนื่อง  
สามารถบริจาคได้จนถึงอายุ 70 ปี
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 5 ชั่วโมง

4. สุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง
5. รับประทานอาหารประจำมื้อมาก่อนบริจาคโลหิต  
งดอาหารหวานจัด มันจัด
6. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง
7. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 24 ชั่วโมง
8. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ  
สภากาชาดไทย โทรศัพท์ 0-2256-4300 และ 0-2263-9600-9  
ต่อ 1760, 1770 E-mail: blood@redcross.or.th หรือ www.  
blooddonationthai.com



# กลเม็ดเคล็ดลับรักษาเซ็บเดิร์ม

เซ็บเดิร์มหรือโรคคันแคพบบ่อยบริเวณหนังศีรษะ ใบหน้า อาจลามมาที่อกและหลัง ในผู้ชายที่มีหนวดก็สามารถเป็นได้ การรักษาส่วนใหญ่ถ้ากรณีที่เป็นไม่มากจะใช้แชมพูกำจัดรังแคที่มีส่วนผสมของยาขจัดรังแค เช่น สารซิงค์ โพลีไรออน, ไซโคลไพรอกซ์ โอลามิน หรือซีลีเนียม ซัลไฟด์ หลักการของการฟอกการสระนั้นต้องทำเบา ๆ ห้ามเกา ใช้มือคลึงเบา ๆ แล้วก็ทิ้งเอาไว้ อย่างน้อยประมาณ 2-3 นาทีให้ตัวยาลอกฤทธิ์ และสะเก็ดอ่อนตัวหลุดออกไป แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำธรรมดา บางตัวทำให้ผมแห้งหรือคันแรงก็สามารถเลือกใช้ตัวแชมพูอื่นชะล้างโดยเร็วอีกรอบได้โดยที่ไม่ต้องเกา หรือบางท่านที่ผมแห้งก็ใช้แค่ครีมนวดผมจบปลายเส้นผมได้

ในบางรายที่สะเก็ดติดหนังศีรษะหนาทำอะไรได้บ้าง ก่อนที่จะสระผมให้ใช้น้ำมันมะกอกแตะที่หนังศีรษะทิ้งไว้ประมาณ 15-30 นาทีให้สะเก็ดมันร่อนนุ่ม ๆ แล้วค่อยสระผม แต่ห้ามแกะเพราะจะยิ่งกระตุ้นให้เป็นมากขึ้น ในกรณีที่ใช้แชมพูดังกล่าวแล้วไม่ดีขึ้นอาจต้องพบแพทย์เพื่อรับแชมพูที่เป็นยา วิธีการใช้จะเหมือนกัน อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นเคล็ดลับสำหรับคนที่เป็นรังแคของใบหน้า อาจใช้ฟองแชมพูสำหรับสระผมให้โดนในบริเวณที่มีผื่น ทิ้งไว้สั้น ๆ สัก 1 นาทีแล้วล้างออกอาจจะช่วยในการรักษาและป้องกันได้ คนที่มีอาการรุนแรงอาจต้องใช้ยากลุ่มสเตียรอยด์ซึ่งมีเปอร์เซ็นต์ความเข้มข้นต่าง ๆ บริเวณศีรษะแนะนำให้ใช้ความเข้มข้นน้อย ๆ จะมีในรูปของโลชั่นหยอดศีรษะหรือเป็นยาครีมสำหรับผิวหนังทั่วไปโดยทาวันละ 1-2 ครั้ง ประมาณ 1-2 สัปดาห์พอดีขึ้นก็หยุด ในบางคนที่เป็นบ่อย ๆ แนะนำว่าการป้องกันคือ ใช้แชมพูขจัดรังแคกับแชมพูปกติสลับกันไป และเมื่อเริ่มมีอาการรำคาญก็ค่อยมาใช้ยาสเตียรอยด์ที่พุดถึง



บพ.รัฐกรณ์ อิงการณฺ์



ในบางรายที่กลัวยาสเตียรอยด์ก็มียาหลาย ๆ ตัวที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เช่น ยาในกลุ่มยาฆ่าเชื้อรา เพราะบางคนที่เป็นรังแคส่วนหนึ่งของคนไข้จะมีเชื้อรา เชื้อยีสต์หรือเชื้อเกลื้อนสูงกว่าคนปกติทั่ว ๆ ไป แต่ต้องบอกว่าไม่ต้องกลัวเพราะว่าตัวเชื้อยีสต์กับตัวเชื้อเกลื้อนนี้พบได้บนผิวของทุกคน อาจจะไม่ 100% แต่ว่าคนไหนก็ตามที่มีผิวหนังมัน คนที่ออกกำลังกายเหงื่อออกเยอะ ๆ อาจจะมีเปอร์เซ็นต์ของเชื้อเกลื้อนมากกว่าปกติ ทำให้เกิดรังแคขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นในบางรายการใช้ครีมฆ่าเชื้อราคือโคโคนาโซล (ตัวแม่แบบคือตัวไนโซรัล) ให้ทาบริเวณที่เป็นเข้า-เย็น ข้อดีของการใช้โคโคนาโซลคือ สามารถใช้ป้องกันและทาเป็นครั้งคราวได้ ยาทาตัวอื่นที่ไม่ใช่ยาสเตียรอยด์คือ เรียกว่ายากลุ่ม calcineurin inhibitor ได้แก่ Protopic กับ Elidel ทาบริเวณที่เป็นวันละ 2 ครั้ง พอเริ่มดีขึ้นก็ลดเป็นวันละครั้ง พอหายก็หยุด ผลข้างเคียงของยา 2 ตัวนี้คือ ทาแล้วอาจจะมีอาการแสบ ๆ คัน ๆ บ้างในช่วงแรก ๆ สามารถใช้ในการป้องกันได้ในกรณีที่เป็นบ่อย ๆ หรือเป็นประจำ ใช้ทาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เช่น จันทร์-พุธ-ศุกร์ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ แต่ถ้าขึ้นมาเยอะมาก ๆ จะต้องไปใช้ยาสเตียรอยด์สลับไปมากก็จะสามารถคุมอาการได้

**นพ.รัฐภรณ์** กล่าวว่า สุดท้ายจะมีครีมที่จัดอยู่ในกลุ่มครีมบำรุงผิวบางตัวซึ่งมีประสิทธิภาพช่วยในเรื่องของเซ็บเดิร์มได้ดี ได้แก่ Atopiclair และ Sebclair สามารถที่จะใช้แทนครีมบำรุงผิวหรือมอยส์เจอไรเซอร์ได้ในการรักษาและป้องกัน แต่ในกรณีที่หยุดใช้ยาแล้วยังมีเห่อขึ้นเป็นครั้งคราวอาจต้องกลับไปใช้กลุ่มยารักษาที่ได้กล่าวมาเบื้องต้น

การใช้น้ำเกลือล้างกรณีเป็นเซ็บเดิร์มมิใช่การรักษา ใช้ได้ในกรณีที่มิสะเกิดเยอะ ๆ สะเก็ดหนา ๆ หรือหากจะประคบให้ใช้น้ำต้มสุกสะอาดหรือน้ำต้มสุกที่ผสมเกลือก็ได้ หรือน้ำเกลือที่ทำซื้อได้ทั่วไปก็ได้ ประคบเพื่อให้เกิดมันนุ่มอาจจะใช้น้ำมันมะกอกให้สะเกิดมันหลุด โดยให้เอาผ้าก๊อชประคบค่อย ๆ ดึงออกมาเบา ๆ สะเก็ดมันก็จะหลุดเอง



# ตำรับยาจีนกับโควิด-19

หลักการรักษาโรคโควิด-19 ในทางแผนจีนคือ 扶正祛邪 คือการบำรุงเจ็งซี่ ขับเสียที่ออก ซึ่งเจ็งซี่คล้ายกับภูมิคุ้มกันโรค ช่วยป้องกันโรคที่จะเข้ามาทำให้เราป่วยได้ ส่วนเสียที่ คือ โรคจากภายนอกที่เข้ามา เช่น ความร้อน ความชื้น ดังเช่นโรคโควิด-19 จะเกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งอาจจะเกิดจากเจ็งซี่ของเราไม่แข็งแรงดี จึงทำให้เสียที่ หรือไวรัสเข้ามาในร่างกายได้ ทำให้ความร้อนที่เข้ามาในปอดทำให้เกิดการอักเสบได้ ซึ่งยาตำรับนี้ใช้สำหรับขับลมร้อน-เย็นออก ขับเสมหะออก บำรุงกระเพาะ ม้าม เพื่อช่วยยให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ลดโอกาสการติดเชื้อ

ตำรับยานานนี้มีตัวยา 6 ตัว ได้แก่



1. 生黄芪 shēng huáng qí เรียกว่า เเซิงฮวงฉี (Astragali Membranaceae Radix) 10 กรัม เป็นรากแห้งของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Astragalus propinquus Schischkin วงศ์ Leguminosae เรียก 'เซิงหวงฉี' (จีนสำเนียงแมนดาริน) มีสรรพคุณคือ เพิ่มพลังเว่ยซี่ บำรุงร่างกาย ซึ่งในงานวิจัยพบว่าสารจากเซิงหวงฉีสามารถเพิ่ม T cell และ B cell ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น



2. 金银花 jīn yín huā เรียกว่า จิน อี้ง ฮั่ว (Lonicerae Japonicae Flos) 5 กรัม เป็นดอกตูมแห้งของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Lonicera japonica Thunb. วงศ์ Caprifoliaceae ไทยเรียก 'ดอกสายน้ำผึ้ง' มีสรรพคุณคือ ไล่พิษร้อน มีงานวิจัยพบว่าสารจากจิน อี้ง ฮั่ว สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียและไวรัสได้



3. 陈皮 chén pí เรียกว่า เซินพี (Citri Reticulatae Pericarpium) 3 กรัม เป็นเปลือกผลแห้งของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Citrus reticulata Blanco วงศ์ Rutaceae ไทยเรียก 'เปลือกส้มแมนดาริน' (Mandarin orange peel) มีสรรพคุณคือ บำรุงกระเพาะ ไล่ความเย็น ขับเสมหะ ช่วยการหมุนเวียนของซี่



4. 芦根 *lú gēn* เรียกว่า หูเกิน (*Phragmites Communis Rhizoma*) 2 กรัม เป็นเหง้าแห้งของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud. วงศ์ *Poaceae* ไทยเรียก ‘อ้อเล็ก’ (common reed) มีสรรพคุณคือ ขับความร้อน บำรุงสารน้ำ ขับปัสสาวะ



5. 桑叶 *sāng yè* เรียกว่า ซางเย้ (*Mori Albi Folium*) 2 กรัม เป็นใบแห้งของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Morus alba* L. วงศ์ *Moraceae* ไทยเรียก ‘ใบหม่อน’ (mulberry leaf) สรรพคุณคือ ขับความร้อน บำรุงปอด เพิ่มความชุ่มชื้น



6. 苍术 *cāng zhú* เรียกว่า ซางจู้ (*Atractylodes Lanceae Rhizoma*) 3 กรัม เป็นเหง้าแห้งของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Atractylodes lancea* (Thunb.) DC. วงศ์ *Compositae* เป็นตัวยาไทยที่เรียก ‘โกฐเขมา’ มีสรรพคุณคือ ขับความชื้น ไล่ความเย็นออก บำรุงม้าม

เตรียมยาโดยเอาตัวยาใส่ในกาน้ำ เดิมน้ำร้อน แช่วไว้ราวครึ่งชั่วโมง ต้มบ่อย ๆ ทั้งวัน ต้มแทนน้ำ เปลี่ยนยาใหม่ทุกวัน ติดต่อกันราว 7-10 วัน

ได้รู้ว่ารัฐบาลมณฑลหูเป่ย์ใช้ยาวนานนี้ให้ผู้ปฏิบัติงานทางการแพทย์ที่อยู่ ‘แนวหน้า’ สู้กับเชื้อโควิด-19 ต้มต่างน้ำ ซึ่งในปัจจุบันนี้ตำรับยาแต่ละที่ก็มียาเปลี่ยนไป เช่น ของมณฑลกานซู่ก็มีการเพิ่มขิงมาในตำรับยาด้วย

\*หมายเหตุ ยาตำรับนี้ไม่ใช่ตำรับเพื่อรักษาโรคปอดอักเสบที่เกิดจากไวรัสโควิด-19 ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง แต่เป็นตำรับเพื่อบำรุงสุขภาพ ป้องกัน เพราะมีสรรพคุณขับพิษอ่อน ๆ ได้

# ม.มหิดล แนะนำวิธีบอกรักตัวเองสู้วิกฤติ COVID-19 เนื่องในวันแห่งความรัก

วิกฤติ COVID-19 ส่งผลกระทบต่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลทั้งในเรื่องสุขภาพกายและจิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อเนื่องไปจนถึงสภาพสังคมและเศรษฐกิจโดยรวม ท่ามกลางปัญหาความตึงเครียดที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะด้วยสาเหตุอะไรก็ตาม จะดีแค่ไหนหากเราได้หยุดความคิดเพื่อที่จะได้อยู่กับตัวเองสักพัก แล้วบอกรักตัวเองและให้กำลังใจตัวเอง เพื่อให้สามารถฟื้นขึ้นมาจากความวิตกกังวลที่กำลังเผชิญอยู่ และพร้อมที่จะข้ามผ่านอุปสรรคขวากหนามแล้วกลับมาใช้ชีวิตได้ต่อไปอีกครั้ง



**ผศ.ดร.ก.บ.ศุภลักษณ์ เข็มทอง คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล** ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมบำบัดจิตสังคม ได้แนะนำวิธีบอกรักตัวเอง ด้วยการลองฝึกพูดกับตัวเอง แล้วฟังเสียงตัวเอง เพื่อให้เกิดสติและคิดบวก โดยในทางกิจกรรมบำบัดถือเป็นการฝึก “การสื่อสารความคิดดีภายในใจ” หรือ “Meta-skill” เพื่อการวางแผนชีวิตให้สามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์วิกฤติ โดยสามารถเริ่มฝึกได้ง่าย ๆ จากแอปพลิเคชัน 4voices ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อสาธารณประโยชน์ สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีทั้งในระบบ Android และ iOS ซึ่งในสถานการณ์วิกฤติ COVID-19 จำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนในสังคมควรอยู่ร่วมกันด้วยความรักและความเข้าใจ การฝึกคิดบวกจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม ขอให้เรารักตัวเอง รักตัวเอง ดูแลตัวเอง และหากฝึกคิดบวกให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น และรักผู้อื่นได้ด้วย สังคมจึงจะอยู่รอด



# 4voices

Sari.Dev

0.0 ★

0 รีวิว



23 MB



ประเภท 3+ ⓘ

ติดตั้ง



**ผศ.ดร.ก.บ.ศุภลักษณ์** ได้กล่าวแนะนำวิธีบอกรักตัวเองและฝึกคิดบวกเพื่อชีวิตที่ดีมีความสุขว่า สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ตื่นนอนจากการได้สงบนิ่งอยู่กับตัวเองโดยไม่คิดอะไรสักพัก ก่อนลุกขึ้นทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ หรืออาจลองหาเวลาเพียง 20 นาที นั่งได้ต้นไม้ใหญ่ให้ตัวเองได้สัมผัสกับความร่มรื่นและสงบสบายไปกับธรรมชาติรอบตัวโดยที่ไม่คิดอะไรจะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นจากการที่สมองได้พักจากการหยุดคิด แม้เพียงครูเดียวก็สามารถส่งผลทำให้คลื่นสมองของเราสงบและคลายกังวลลงได้

โดย **ผศ.ดร.ก.บ.ศุภลักษณ์** ได้มีแนวคิดที่จะร่วมกับสถาบันบริหารจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยมหิดล (iNT) ริเริ่มโครงการพัฒนานวัตกรรมมหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยการตรวจสุขภาพสมอง เพื่อส่งเสริมการคิดเห็นใจกัน หรือ Empathy ที่จะทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลสามารถอยู่ร่วมกันด้วยความรักและความเข้าใจในสถานที่ทำงานแห่งความสุขต่อไป

“เนื่องในวันวาเลนไทน์ หรือวันแห่งความรักนี้ ไม่ว่าจะบอกรักใคร หรือมีใครบอกรักก็ไม่มีความสุขเท่าได้บอกรักตัวเอง เพื่อที่จะได้มีสติอยู่กับตัวเอง และอยู่กับสังคมด้วยความรักและความเข้าใจ ไม่ว่าจะ COVID-19 หรือวิกฤติใด ๆ จะกลับมาอีกสักกี่ครั้ง ขอเพียงมี “สติ” จะทำให้เกิด “ปัญญา” ซึ่งจะช่วยให้สังคมอยู่ด้วยกันได้ด้วยความรักและความเข้าใจต่อไป”

**ผศ.ดร.ก.บ.ศุภลักษณ์** กล่าวทิ้งท้าย

ติดตามข่าวสารที่น่าสนใจจากมหาวิทยาลัยมหิดลได้ที่ [www.mahidol.ac.th](http://www.mahidol.ac.th)

สัมภาษณ์และเขียนข่าวโดย **ฐิติรัตน์ เดชพรหม** นักประชาสัมพันธ์ (ชำนาญการ) งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โทรศัพท์ 0-2849-6210

# เด็กนักเรียนไปโรงเรียนอย่างไรให้ปลอดภัย...ห่างไกลโควิด-19

ในเรื่องของความปลอดภัยเมื่อลูกต้องไปโรงเรียน จึงเตรียมความพร้อมให้ลูกน้อยก่อนออกจากบ้าน โดยสวมหน้ากากอนามัย แนะนำให้ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ เตรียมอุปกรณ์การเรียนและของใช้ส่วนตัวเพื่อจะได้ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

**นพ.อดิศักดิ์ ภัตตาดำรง ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อเด็ก ๆ ทั้งเรื่องการเรียนรู้ อารมณ์ สุขภาพกายและสังคม พ่อแม่จึงต้องเตรียมความพร้อมและสร้างความมั่นใจให้ลูกไปโรงเรียนอย่างตระหนักแต่ไม่ตระหนก โดยสวมหน้ากากอนามัย ให้ถูกต้องก่อนออกจากบ้าน แนะนำให้เว้นระยะห่างจากเพื่อน แต่ด้วยธรรมชาติของเด็กเวลาเล่นกัน อาจมีการสัมผัสใกล้ชิดกัน ผู้ปกครองหลายท่าน จึงมักให้ลูก ๆ สวม Face Shield ไปโรงเรียน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำว่าการใส่ Face Shield เรียนหนังสืออาจทำให้เด็กมีปัญหาทางสายตาได้ และหากลูกหลานมีอาการไข้ ไอ น้ำมูก ควรหยุดเรียนทันที เพื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อโรคเพิ่มขึ้น และลดการแพร่กระจายเชื้อ ทางโรงเรียนมีมาตรการรักษาความสะอาดระหว่างที่อยู่ในโรงเรียนอยู่แล้ว แต่การที่พ่อแม่เน้นย้ำในเรื่องสุขอนามัยด้วยการล้างมือหลังสัมผัสปุ่มสัมผัส ลูกบิดประตู และก่อนรับประทานอาหารจะช่วยให้เด็กไปโรงเรียนอย่างมีความสุข และปลอดภัยห่างไกลโรคโควิด-19

กรมการแพทย์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี เผยเด็ก ๆ ต้องกลับไปเรียนตามปกติในช่วงสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 เริ่มผ่อนคลาย แนะนำผู้ปกครองควรเตรียมความพร้อมและสร้างความมั่นใจให้แก่เด็ก ๆ อีกทั้งยังต้องบอกวิธีการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่โรงเรียนเพื่อให้ปลอดภัยห่างไกลโรค

**นพ.สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า เมื่อช่วงต้นเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมาโรงเรียนในหลาย ๆ พื้นที่ได้เปิดการเรียนการสอนเป็นปกติ เด็ก ๆ ต้องเปลี่ยนการดำเนินชีวิตจากที่เคยนอนดึกตื่นสาย เรียนออนไลน์กับผู้ปกครองที่บ้าน ตารางการเรียนยืดหยุ่นได้ เมื่อต้องตื่นเช้าเพื่อไปโรงเรียน เข้าระบบการเรียนการสอนที่เป็นเวลามากขึ้น เด็กต้องการเวลาในการปรับตัว อาจมีงอแงไม่อยากไปโรงเรียน ผู้ปกครองหลายท่านอาจจะกังวล



# ปลด 5 ตำรับยาแก้ยุงชาแพนไทย จากบัญชีตำรับยาเสพติด

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ลงนามในประกาศกระทรวงสาธารณสุข ปลด 5 ตำรับยาแก้ยุงชาแพนไทยออกจากบัญชีตำรับยาเสพติด ภาคเอกชนขอผลิตยาได้ตั้งแต่วันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 เป็นต้นไป

ภญ.สุภัทรา บุญเสริม รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยความคืบหน้าการขับเคลื่อนนโยบายกัญชาทางการแพทย์ว่า นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้ลงนามในประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องกำหนดตำรับยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ที่ให้เสพเพื่อรักษาโรคหรือการศึกษาวิจัยได้ พ.ศ. 2564 ปลดตำรับยาแก้ยุงชาแพนไทย 5 ตำรับที่มีส่วนผสมของใบและกิ่งก้านกัญชาจากบัญชีตำรับยาเสพติดให้โทษ ได้แก่ ยาคุชไสยาสน์ ยาแก้อนไม่หลับ/ยาแก้ไอ ผอมเหลือง ยาแก้ลมแก้เส้น ยาทริดสีดวงทวารหนัก และโรคผิวหนัง และยาแก้โรคจิต ภาคเอกชนสามารถขอผลิตยาดังกล่าวได้ที่กองผลิตภัณฑ์สมุนไพร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ตั้งแต่วันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 เป็นต้นไป สอบถามรายละเอียดได้ที่ศูนย์บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพเบ็ดเสร็จ (OSSC) โทรศัพท์



0-2821-5509 ผู้มีใบอนุญาตปลูกกัญชาสามารถขายผลผลิตให้แก่ผู้ผลิตยาแพนไทยนำไปผลิตยาทั้ง 5 ตำรับ โดยเฉพาะยาคุชไสยาสน์ที่มีสรรพคุณช่วยให้นอนหลับ เจริญอาหาร และมีปริมาณการใช้สูง ให้ประชาชนเข้าถึงยากจากกัญชาสะดวกขึ้นผ่านคลินิกแพทย์แพนไทยและแพนไทยประยุกต์ทั่วประเทศ

ภญ.สุภัทรา กล่าวในตอนท้ายว่า ขณะนี้ยังมีข้อสงสัยเรื่องการใช้ใบกัญชา อย. ขอเรียนว่าประชาชนสามารถใช้ใบกัญชา กัญชงไปประกอบอาหารเพื่อดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว หรือใช้ตามวิถีภูมิปัญญาได้โดยไม่ต้องขออนุญาตและทำรายงานใด ๆ ส่ง อย. แต่ขอให้ใบมาจากแหล่งที่ถูกกฎหมายเท่านั้น ส่วนการแปรรูปกัญชา กัญชงเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อจำหน่ายต้องขอเลข อย. ก่อนจึงจะจำหน่ายได้ ที่สำคัญผู้ปรุงอาหารไม่จำเป็นต้องผ่านหลักสูตรอบรมก็สามารถขายเมนูอาหารจากกัญชาในร้านอาหารได้ ทั้งนี้หลักสูตรอบรมผู้ปรุงอาหารที่กระทรวงสาธารณสุขได้ประชาสัมพันธ์ไปก่อนหน้านี้เป็นหลักสูตรภาคสมัครใจสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกัญชาและการปรุงอาหารจากกัญชา ไม่ใช่หลักสูตรบังคับแต่อย่างใด หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสอบถามได้ที่สายด่วน อย. 1556 กด 3





# รู้จัก 4 สารอันตรายใน “ครีมเร่งขาว” ภัยร้ายที่อยู่คู่ค่านิยมความขาวในสังคมไทย

ทุกวันนี้เราอาจคิดว่าหัวข้อเรื่อง ‘สีผิว’ เอาท์ไปแล้ว เพราะไม่ว่าสีที่ผิวหนึ่ง  
ของใครจะเป็นสีอะไรหรือโทนไหน เขาคอนนั้นก็สวย-หล่อในแบบของตัวเอง ชนิดที่คง  
ไม่มีใครหยิบยกประเด็นนี้มานั่งเมาท์กันแล้วด้วยซ้ำ

แต่หารู้ไม่ว่าในสังคมที่แสนศิวิไลซ์นี้ ยังมีการเมาท์เรื่องสีผิวกันเป็นปกติ  
และแน่นอนยังมีการบูชา ‘ความขาว’ ไว้บนหิ้ง ชนิดที่วลี ‘ยิ่งขาว ยิ่งสวย’ ยังคงใช้ได้ดี  
แม้ในปี ค.ศ. 2021 แต่ที่แย่ไปกว่านั้น ความเชื่อนี้ยังนำมาซึ่งอันตรายที่เรา รู้จักกันในชื่อ  
‘ครีมเร่งขาว’ หรือศูนย์รวมสารเคมีตัวร้ายที่พร้อมทำลายผิวและร่างกายให้ตายทั้งเป็น  
ได้ในทีเดียว

พญ. ญัฐนิชา จิตครองธรรม แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านตจสัลยศาสตร์  
ศูนย์ผิวหนังและศัลยกรรมตกแต่ง โรงพยาบาลพระรามเก้า ให้ข้อมูลเรื่องอันตราย  
จากครีมเร่งขาวไว้ว่า “ตัวครีมเร่งขาวส่วนใหญ่จะประกอบด้วยสารอันตรายอยู่ 4 ตัว  
ที่มีฤทธิ์ลอกผิว ทำให้เซลล์ผิวผลัดเร็วกว่าปกติ และทำให้ผิวไวต่อแสงแดดมากขึ้น และ  
หากใช้เป็นเวลานาน ร่างกายดูดซึมสารเหล่านี้เข้าไปปริมาณมากก็จะส่งผลเสียกับ  
อวัยวะภายในจนเป็นอันตรายร้ายแรง”

โดยทั่วไปแล้วครีมเร่งขาวจะมีสารเคมีที่ทำให้เซลล์ผิวเสื่อมสภาพเป็นส่วนผสม  
หลักอยู่แล้ว ซึ่งถ้าโชคดี ครีมที่ว่าก็อาจมีสารอันตรายผสมอยู่ 1-2 ชนิด แต่ถ้าบังเอิญ  
หยิบไปเจอเจอเจอเจอเมื่อไร ครีมเร่งขาวกระปุกนั้นก็อาจมี สารปรอท ไฮโดรควิโนน  
กรดวิตามินเอ และสเตียรอยด์ กวนรวมกันอยู่ครบครันเลยก็ได้





“แล้วมันอันตรายยังไงละ ก็เห็นใช้แล้วขาวขึ้นตั้งแต่เดือนแรกเลยนี่” ถ้าบังเอิญว่าไปเจอไปใช้ครีมจนคิดเองว่าได้ผล แสดงว่าสารอันตรายในนั้นเริ่มส่งผลใน ‘ระยะเฉียบพลัน’ กับผิวแล้ว เพราะในระยะแรกสารทั้ง 4 ตัวจะมีกลไกผลัดเซลล์ผิวในรูปแบบที่ต่างกันออกไป

“ปรอท” จะลดการสร้างเม็ดสีเมลานิน และทำให้เซลล์ผิวหนังผลัดไวมากขึ้น จึงทำให้ผิวขาวขึ้นได้อย่างรวดเร็ว “ไฮโดรควิโนน” จะออกฤทธิ์โดยการยับยั้งการสร้างเม็ดสี จึงทำให้ผิวดูขาวขึ้น “กรดวิตามินเอ” จะกระตุ้นการแบ่งเซลล์ผิว เร่งการผลัดเซลล์ของผิว รวมทั้งยับยั้งการสร้างเม็ดสี จึงทำให้รู้สึกวาทาแล้วผิวขาว ส่วน “สเตียรอยด์” จะมีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างเม็ดสีเช่นเดียวกับไฮโดรควิโนน

สรุปง่าย ๆ ที่เห็นว่าสารทั้ง 4 ทำให้ผิวขาวขึ้นล้วนแต่เกิดจากกลไกผลัดเซลล์ผิวอย่างรวดเร็วทั้งสิ้น ซึ่งผลจากการผลัดเซลล์ผิวเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการระคายเคือง แสบร้อน ไวต่อแสง เกิดผื่นแดง และอาจทำให้เกิดรอยดำตามมา แต่หากคิดว่าเป็นที่น่ากลัวแล้ว เรายังอยากให้คุณได้รู้จักกับอันตรายในเฟส 2 ที่จะส่งผลเสียกับอวัยวะภายในโดยตรงของอาการ ‘ระยะเรื้อรัง’

“การใช้ครีมเป็นเวลาติดต่อกันนาน ๆ จะทำให้เกิดการดูดซึมสารต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายจนเกิดอันตรายกับระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายอย่างเรื้อรัง”

กรดวิตามินเอทำให้เกิดภาวะผิวต่างหรือภาวะผิวคล้ำผิดปกติ และหากใช้ขณะตั้งครรภ์ อาจทำให้ทารกพิการได้ ส่วนสเตียรอยด์จะทำให้เกิดตุ่มแดงคล้ายสิวจำนวนมาก ที่เราเรียกว่า สิวสเตียรอยด์ ต้นเหตุของรอยดำ-รอยแดง และปัญหาหลุมสิวถาวร ทั้งยังทำให้เส้นเลือดใต้ผิวหนังหดหรือขยายตัวผิดปกติ รวมไปถึงปัญหาผิวแตกถลอกอย่างถาวรอีกด้วย





แต่สำหรับไฮโดรควิโนนและปรอทจะอันตรายกว่านั้น โดยผลเสียของการใช้ไฮโดรควิโนน โดยไม่อยู่ในการดูแลของแพทย์จะทำให้ผิวไวต่อแสงแดดได้ง่าย เกิดผิวดำและฝ้าถาวร ส่วนกรณี ร้ายแรงยิ่งอาจเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังในอนาคต

ปรอทถือเป็นสารที่สะสมในร่างกายได้เร็วที่สุด และส่งผลร้ายแรงที่สุดเช่นเดียวกัน เริ่มจาก มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ปลายประสาทอักเสบ ทำให้มือสั่น กล้ามเนื้อกระดูก ทรงตัวผิดปกติ ชัก หรือเกิดอาการประสาทหลอน และยังทำให้เกิดภาวะไตวายเรื้อรัง รวมถึงผลเสีย ต่อระบบหัวใจทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง หัวใจเต้นผิดปกติจนระงับจนถึงอันตรายต่อชีวิต

ทีนี้เราคงจะได้รับรู้อันตรายของครีมเร่งขาวทั้ง 2 ระยะเวลาไปแล้ว ซึ่งวิธีการป้องกันอันตราย จากสิ่งเหล่านี้ที่ดีที่สุดก็คงจะเป็นการไม่หยิบมาใช้ตั้งแต่แรก แต่หากใครเผลอใช้ครีมเหล่านี้ แบบไม่ตั้งใจจนเกิดผลข้างเคียงกับผิว คำแนะนำเดียวคือให้หยุดใช้ แล้วรีบไปพบแพทย์ เพื่อประเมิน สภาพผิว ความรุนแรงของผลข้างเคียง แล้วค่อยทำการรักษาในลำดับถัดไป

ส่วนอีกคำแนะนำหนึ่งจาก **พญ.ณัฐณี** คือ ให้ลองวางค่านิยมของการมีผิวขาวลงก่อน แล้วตัดครีมเร่งขาวออกจากตัวเลือกในใจ เปลี่ยนเป็นครีมชุ่มชื้นที่เหมาะสมกับสภาพผิวของเราเอง จะทำให้เซลล์ผิวดูอู่ม้วน ไม่แห้งกร้าน ดูเนียน ดูกระจ่างใส ที่สำคัญคือ ใส่ความมั่นใจลงไปอีกนิดว่า “ผิวของเรานั้นดูดีในแบบที่เป็นตัวของตัวเองที่สุดแล้ว”

ติดตามเกร็ดความรู้และข้อมูลสุขภาพที่น่าสนใจเพิ่มเติมกับโรงพยาบาลพระรามเก้าได้ที่ [www.praram9.com](http://www.praram9.com) / Line: <https://lin.ee/vR9xrQs> หรือ @praram9hospital





**คณะเภสัชศาสตร์**  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์: **Wnt/beta-catenin signaling pathway** กับเป้าหมายในการรักษาโรคกระดูกพรุน เขียนบทความโดย ผศ.ดร.ภญ.ฉัตรวดี กฤษณพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รหัสกิจกรรม 1008-1-000-003-12-2563 จำนวน 3 หน่วยกิต วันหมดอายุ 29 ธันวาคม พ.ศ. 2564



บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์: การใช้ **โมบายเฮลท์ในด้านเภสัชกรรม (mHealth for Pharmacy)** เขียนบทความโดย ผศ.ดร.อัจฉราวรรณ ไตภาคงาม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น รหัสกิจกรรม 1005-1-000-005-12-2563 จำนวน 2.5 หน่วยกิต วันหมดอายุ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2564



บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์: **ผลของ PM2.5 ต่ออินซูลินโดโรรมพี 450** เขียนบทความโดย ศ.ดร.กนกวรรณ จารุกัจฉ และ ภัทรภร มณีโชติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น รหัสกิจกรรม 1005-1-000-004-12-2563 จำนวน 2.5 หน่วยกิต วันหมดอายุ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2564



บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์: **สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกฎหมายยาฉบับปี พ.ศ. 2563** เขียนบทความโดย อ.ภก.ปรุฬห์ รุจณธำรงค์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รหัสกิจกรรม 1017-1-000-001-01-2564 จำนวน 2.5 หน่วยกิต วันหมดอายุ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2564



บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์: **Five Plant-based New Psychoactive Substances** เขียนบทความโดย รศ.ดร.จุไรทิพย์ หวังสินทวีกุล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสกิจกรรม 1004-1-000-001-01-2564 จำนวน 3 หน่วยกิต วันหมดอายุ 3 มกราคม พ.ศ. 2565



ต้องการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ติดต่อกองบรรณาธิการ โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444 # 107 แฟกซ์ 0-2423-2286 E-mail: knight26.live@gmail.com  
บริษัท ทางการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด 71/16 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700



**วงการแพทย์**  
**THE MEDICAL NEWS**

นิตยสารที่น่าเสนอเนื้อหาสาระ:  
ความรู้ในเรื่องของแพทย์  
ข่าวสารความคืบหน้า  
วิทยาการเทคโนโลยีต่าง ๆ บทความ  
ผลงานวิจัย ตารางงานสัมมนา  
และบทความทางวิชาการ  
symposium  
สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพ  
ทางด้านเวชกรรม



**วงการยา**  
**THE MEDICINE JOURNAL**

นิตยสารที่น่าเสนอเนื้อหาสาระ:  
ข้อมูลที่เกี่ยวข้องยาในทุกด้าน  
บทความ รายงาน ผลงานการวิจัย  
การแนะนำยา เวชภัณฑ์ ฯลฯ  
สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพ  
ทางด้านเภสัชกรรม



ชื่อผู้สมัคร.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

อาชีพ  แพทย์ สาขา .....

เภสัชกร กลุ่ม .....

อื่น ๆ .....

สถานที่ทำงาน ..... ตำแหน่ง.....

สถานที่ส่งนิตยสาร  บ้าน  ที่ทำงาน ที่อยู่.....

..... รหัส..... โทรศัพท์บ้าน.....

โทรศัพท์ที่ทำงาน..... FAX.....

มือถือ.....

มีความประสงค์จะสมัครสมาชิก **นิตยสารวงการแพทย์**

1 ปี (12 ฉบับ) **720** บาท

มีความประสงค์จะสมัครสมาชิก **นิตยสารวงการยา**

1 ปี (12 ฉบับ) + CPE PLUS ในเล่ม **620** บาท

1 ปี (CPE online) **350** บาท

ประเภทสมาชิก  ใหม่  ต่ออายุ หมายเลขสมาชิก (ถ้ามี).....

**WEB SITE** สำหรับ  
ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม  
ที่รวบรวมข้อมูลข่าวสาร  
ทางการแพทย์ที่ทันสมัย  
ข้อมูลถึงมือท่านทันที  
ไม่ต้องเสียเวลาค้นหา  
เพียงคลิกเข้ามาที่  
[www.wongkarnpat.com](http://www.wongkarnpat.com)  
ได้ข้อมูลถูกต้องทันควัน

Website Adviser  
Medical  
Magazine Online



[www.wongkarnpat.com](http://www.wongkarnpat.com)  
แหล่งรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์ โดยทีมงานคุณภาพ

ธนาคารดี ส่งจ่าย ปณ.ตลิ่งชัน 10170  ตู้แลกเงิน

เช็คขีดคร่อม A/C PAYEE ONLY ส่งจ่ายในนาม **บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด**

เข็มนาฬิกา .....สาขา.....เลขที่เช็ค.....

โอนเงินเข้าบัญชีชื่อบริษัทในนาม **บจก. วงการแพทย์ พลัส มีเดีย**

ธนาคารทหารไทย สาขาเซ็นทรัล ปิ่นเกล้า เลขที่บัญชี 209-2-47722-9

สนใจติดต่อ **บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด**  
71/16 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. 10700  
โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444 ต่อ 101 แฟกซ์ 0-2423-2286

**หมายเหตุ**

1. ถ้าชำระเงินด้วยวิธีโอนเงินเข้าธนาคาร กรุณาแนบสำเนาใบฝากเงิน (PAY-IN) มาพร้อมกับใบสมัคร ที่หมายเลขแฟกซ์ 0-2423-2286
2. บริษัทจะจัดส่งนิตยสารและใบเสร็จรับเงิน พร้อมระบุหมายเลขรหัสสมาชิกให้ท่าน หลังจากที่ได้รับใบสมัครและได้รับชำระค่าสมาชิกจากท่านเรียบร้อยแล้ว

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
**แผนกสมาชิกสัมพันธ์**  
โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444  
ต่อ 101  
แฟกซ์ 0-2423-2286

## EXHIBITION PRODUCT

อุปกรณ์ออกบูธงาน งานพิมพ์ Indoor, Outdoor, Pull Frame /Backdrop, Roll up, X-Frame, Exhibition desk Information desk, Flag pole/ J-Flag/ Poster stand, Light box/ Slim box, Brochure Holder, Screen, Standy

## บริการถ่าย Video

ทุกประเภท งานประชุมวิชาการ งานสัมมนา แกล้งข่าว Event บริการถ่ายทอดสดผ่านอินเทอร์เน็ต

## Live Streaming

ผ่านทาง YouTube, Facebook และ Serverstream



## PUBLISHING สิ่งพิมพ์ / อื่น ๆ

หนังสือ / Books นิตยสาร / Magazines

แคตตาล็อก / Catalogs สมุดโน้ต / Note Books / Diaries

ใบปลิว, แผ่นพับ / Flyers การ์ดเชิญ / Greeting Cards

ซองจดหมาย / Envelope กล่องสินค้ารูปแบบต่างๆ / Packaging

เมนูอาหาร / Menus นามบัตร / Name Cards

ป้ายห้อยสินค้า / Hang tags ปฏิทิน / Calendars

สมุดบิล / Official Receipts ถุงกระดาษ / Paper Bags

แฟ้ม / Folders สติกเกอร์ / Stickers การปั๊มไดคัท / Die Cutting

การปั๊มนูน / Embossing การปั๊มทอง ปั๊มเงิน / Foil Stamping

การปะกล่อง / Box Folding การเข้าเล่มไสสันกาว / Perfect Binding

การเข้าเล่มเย็บมุงหลังคา / Stitching Binding

การเข้าเล่มห่วงพลาสติก, ห่วงเหล็ก / Wire-O Binding



### บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด

71/16 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

ติดต่อ มนูญญา นาควิสัย (ไนท์) 088-952-4516 (Hotline 24 ชม.) 02-435-8111, 02-435-8444 ต่อ 101

Email: Knight.26@live.com www.wongkarnpat.com  Like www.facebook.com/Wongkarnpat



เลขทะเบียนตำรับยาที่ 2C 70/40

### Blackmores Vitamins BIO C



### High Strengthen

เป็นสูตรที่ปรับให้มีความเป็นกรดน้อยลง เพื่อลดการระคายเคืองกระเพาะอาหาร



เลขทะเบียนตำรับยาที่ 2A 106/40

### Blackmores Naturetime BUFFERED C



### Sustained Release

สูตรค่อยๆปลดปล่อยวิตามินซี ในทางเดินอาหาร ทำให้ดูดซึมอยู่ตลอดเวลานานกว่า 8 ชั่วโมง สูตรลดการระคายเคืองกระเพาะอาหาร