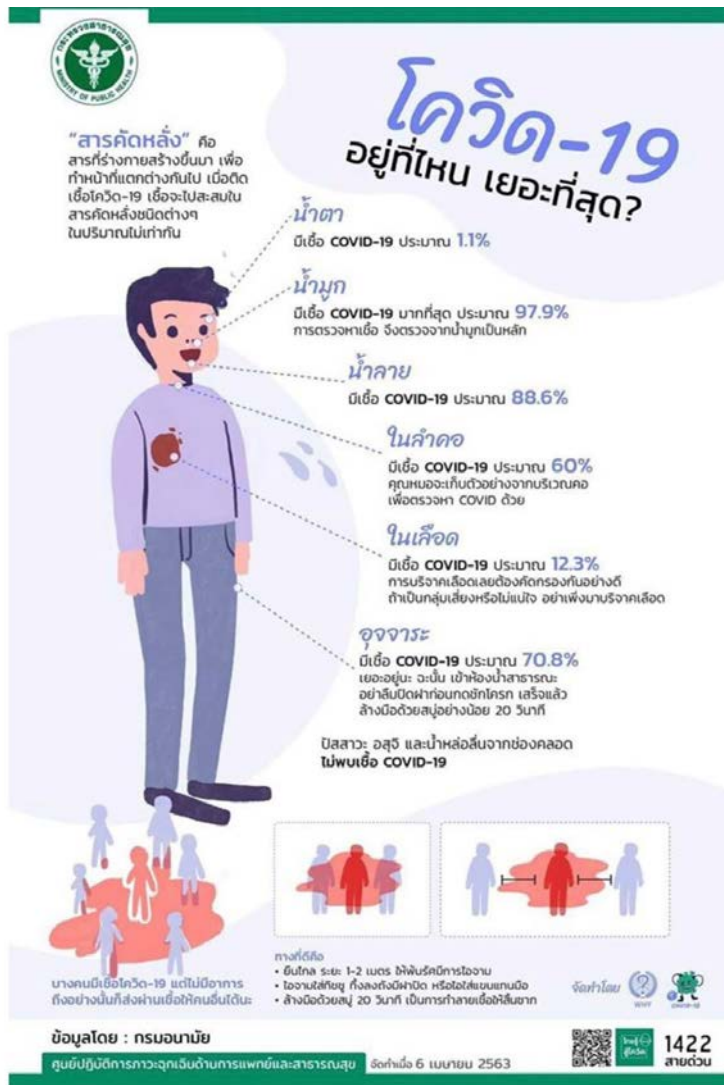


โควิด-19 คืออะไร

ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) เป็นเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังจากติดเชื้อแล้วอาจแสดงอาการหรือไม่แสดงอาการก็ได้ ซึ่งอาการอาจจะมีตั้งแต่ไม่รุนแรงแรง คือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา ไปจนถึงอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้ [3]



ที่มา <https://www.thaigov.go.th/infographic/contents/details/2940>

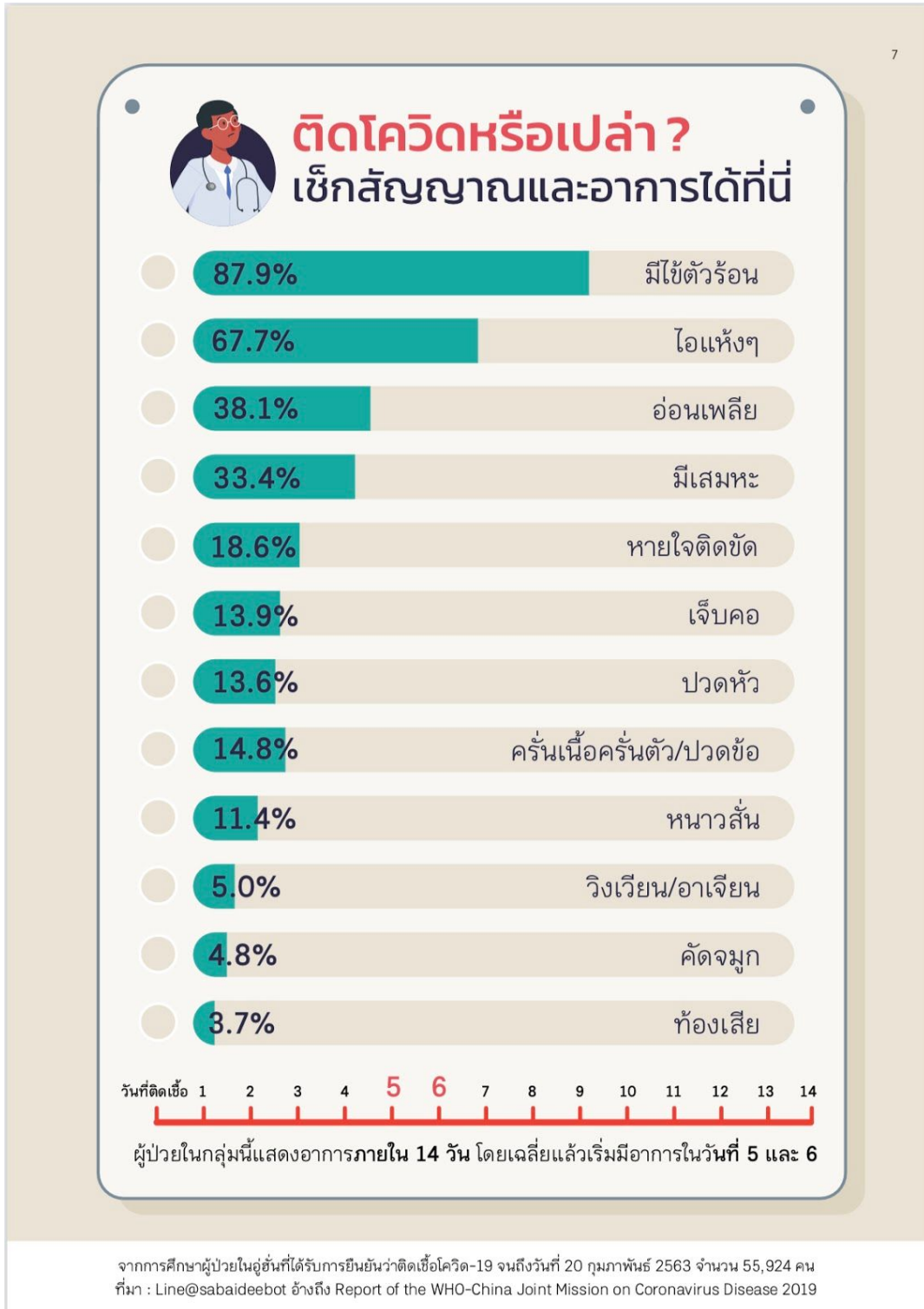
โรคติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 (Coronavirus Disease 2019; COVID-19) เดิมเรียกว่า โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (novel coronavirus 2019, 2019-nCoV) พบรายงานผู้ป่วยโรคปอดอักเสบ ไม่ทราบสาเหตุครั้งแรกเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 (ค.ศ. 2019) ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน ต่อมาวันที่ 3 มกราคม พ.ศ.2563 (ค.ศ.2020) มีรายงานอย่างเป็นทางการว่าโรคปอดอักเสบที่ระบาดที่อุ้ยฮันมีสาเหตุจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 และพบการแพร่เชื้อจากคนสู่คน โดยสถานการณ์ได้เริ่มจากเมืองอุ้ยฮัน และระบาดไปอีกหลายเมืองในเวลาต่อมาในทุกมณฑล และพบผู้ป่วยกรณีดังกล่าวอีกใน

วารสารคลินิกการแพทย์แผนไทยเบญจอโรคยา, เมษายน 2563

Bench Arokaya Thai Traditional Medicine Clinical Journal, April 2020

FB: Bench Arokaya FB: Drpangpiramon พท.พิรมน การยกุลวิทิต และ ทักษอร ศรีสังขจร

หลายประเทศ ข้อมูลตั้งแต่วันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2562 ถึงวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ทางกรจีน รายงานผู้ป่วยทั้งสิ้น 69,264 ราย เสียชีวิต 1,669 ราย และมีหลักฐานการติดต่อเชื้อจากคนสู่คน พบผู้ป่วยในผู้ที่ไม่มีประวัติการเดินทางไปประเทศจีน แต่มีประวัติใกล้ชิดกับผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่ระบาดของโรค อัตราป่วยตาย ร้อยละ 2.4 ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ [4]



ที่มา: สู่โควิด - 19 ไปด้วยกัน คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน สสส. [3]

ใครบ้างที่เสี่ยงสูงติดโควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ
ณ ที่พัก 14 วัน

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้อ อาจมีอาการที่รุนแรง



ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี



อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รุ
“ตา จมูก ปาก”



เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร
และสวมหน้ากากผ้า



ที่มา: ข้อมูลกลุ่มเสี่ยงจากโควิด-19 จากแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขตามมาตรการต่างๆ ในข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพ.ร.ก.การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1), กระทรวงสาธารณสุข, 30 มีนาคม 2563

ที่มา: สู้โควิด - 19 ไปด้วยกัน คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน สสส. [3]

6 วิธีดูแลตัวเอง และคนใกล้ชิด
ให้ห่างไกล COVID-19 และโรคทางเดินหายใจจากไวรัสต่าง ๆ

1. ล้างมือให้บ่อย
ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ (อย่างน้อย 20 วินาที) หรือเช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์

2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนป่วยที่ไอจาม
หากเสี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย

3. ไม่ใช้มือจับตา ปาก และจมูก
โดยที่ยังไม่ได้ล้างมือให้สะอาด

4. ออกกำลังกายเป็นประจำ
พักผ่อนให้เพียงพอ

5. เมื่อมีอาการป่วย
สวมหน้ากากอนามัยพอกที่บ้าน แยกตัว ไม่ขึ้นหรือมีโรคประจำตัว ปรึกษาแพทย์

6. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
หากเป็นกลุ่มเสี่ยง

ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่ อด ละ เลิก แอลกอฮอล์ และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ หากปฏิบัติตนด้วยวิธีการง่าย ๆ เพียงเท่านี้ก็ทำให้เราห่างไกล โรคทางเดินหายใจจากไวรัสต่าง ๆ ได้

ที่สำคัญไม่ควรตื่นตระหนกเกินไป ติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่อง จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช็กให้ชั้ดก่อนเชื่อในทันที

ที่มา : สัมภาษณ์ นพ.ศำนวน อึ้งชูศักดิ์
กรรมการผู้จัดการศูนย์วิจัย สสส และผู้อำนวยการศูนย์วิจัย
คำแนะนำป้องกัน สาธารณะ-ภาควิทยา
สำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Infographic/download/52032/>

การดูแลร่างกายเหมือนไข้หวัดใหญ่หรือปอดอักเสบ แต่โรคนี้ฟักตัวและแสดงอาการ 4-5 วัน บางรายอาจรอถึง 14-21 วัน จึงจะแสดงอาการ หากมีอาการแล้วรักษาไม่ทันส่งผลให้ปอดอาจถูกทำลาย และต้องใช้เวลาในการรักษาตัวนาน

คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลตัวเอง

1. ปิดปากเวลาไอหรือจาม ใส่ผ้าปิดปาก
2. มีไข้ยาอาบน้ำเย็น
3. ใส่เสื้อผ้าเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น อย่ากระทบร้อนกระทบเย็น
4. ล้างมือบ่อยๆ ลดการแพร่เชื้อเข้าสู่ร่างกาย
5. เมื่อมีอาการให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

6 ขั้นตอนล้างมือที่ถูกต้อง สู้กับ COVID-19



ก่อน

เตรียม - ปรงอาหาร
รับประทานอาหาร



หลัง

สัมผัสสิ่งสกปรก
หรือออกจากห้องน้ำ

ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง

1. หน้า
ถูฝ่ามือด้านหน้าทั้งสองด้าน



2. หลัง
ถูบริเวณหลังมือทั้ง 2 ด้าน



3. บีบ
ทำมือ ถูนิ้วมือ และข้อนิ้ว



4. โป้ง
ถูนิ้วหัวแม่มือ



5. ปลาย
ถูฝ่ามือและปลายนิ้วมือ



6. ข้อ
ถูรอบข้อมือ



ที่มา : โรงพยาบาลศิริราชและโรงพยาบาลกรุงเทพ

ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/Infographic/download/51592/>

หน้ากากอนามัย

ใส่อย่างไรให้ถูกต้อง

การใส่หน้ากากอนามัยถูกวิธีสามารถป้องกันเชื้อได้ถึง 80 %

เอาด้านมัน หรือ สีชมพูไว้ด้านหน้า

ชั้นนอก
มีสารเคลือบกันน้ำ

เอาด้านนุ่ม หรือ สีอ่อนเข้าหาตัว

ชั้นกลาง
กรองเชื้อโรค

ชั้นในการใส่หน้ากากอนามัย

ชั้นใน
เป็นวัสดุนุ่ม เพื่อสัมผัสกับผิว

1 ล้างมือให้สะอาด
ก่อน-หลังสวม
และถอดหน้ากากทุกครั้ง

2 จับสายคล้องหู
ทั้ง 2 ข้าง

3 สวมคลุมจมูกและปาก
หันด้านสีชมพูออก

4 ดัดลวดให้แนบกับ
สันจมูกและใบหน้า

5 ดึงขอบล่างให้
คลุมใต้คาง

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

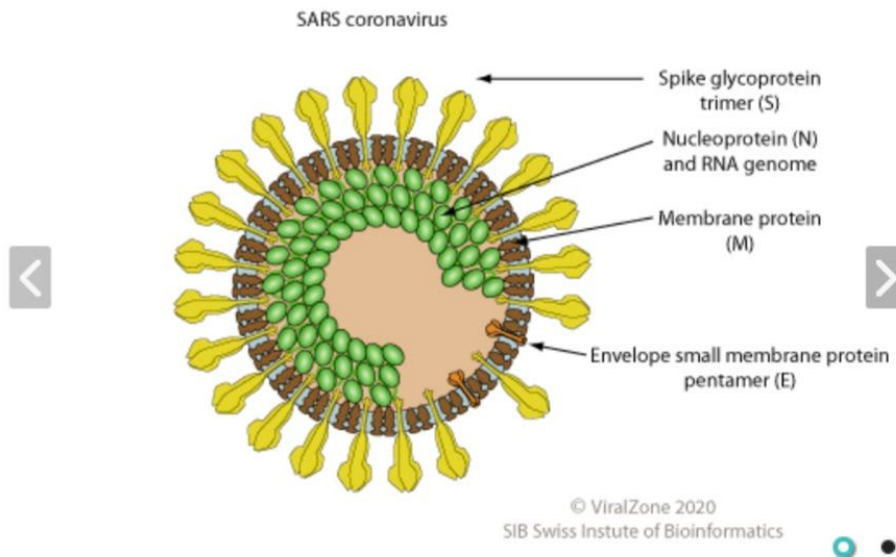
official

วันที่ : 08/02/63

ที่มา : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/img/infographic/info19.jpg>

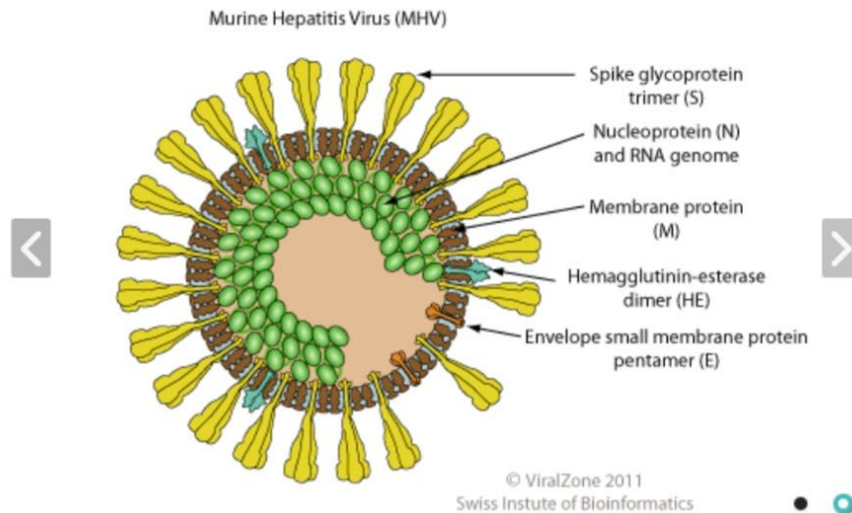
คุณสมบัติทางไวรัสวิทยา

VIRION



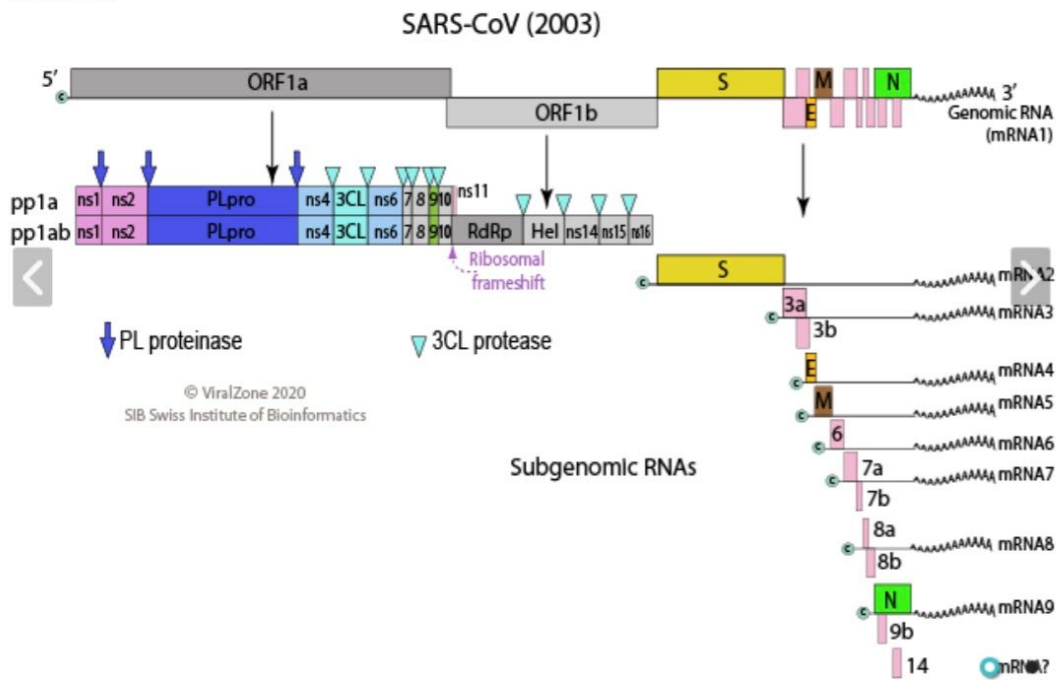
Enveloped, spherical, about 120 nm in diameter. The RNA genome is associated with the N protein to form the nucleocapsid (helical for the genus coronavirus, and tubular for the genus torovirus) see [Neuman BW et al.](#) for virion cryo-electron microscopy analysis.

VIRION



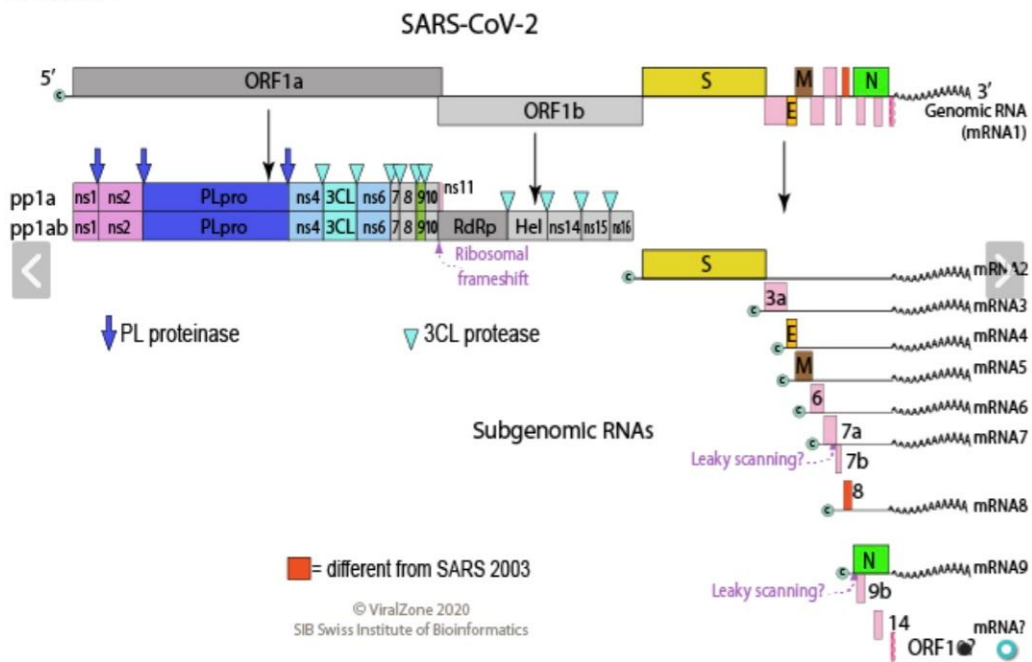
Enveloped, spherical, about 120 nm in diameter. The RNA genome is associated with the N protein to form the nucleocapsid (helical for the genus coronavirus, and tubular for the genus torovirus) see [Neuman BW et al.](#) for virion cryo-electron microscopy analysis.

GENOME



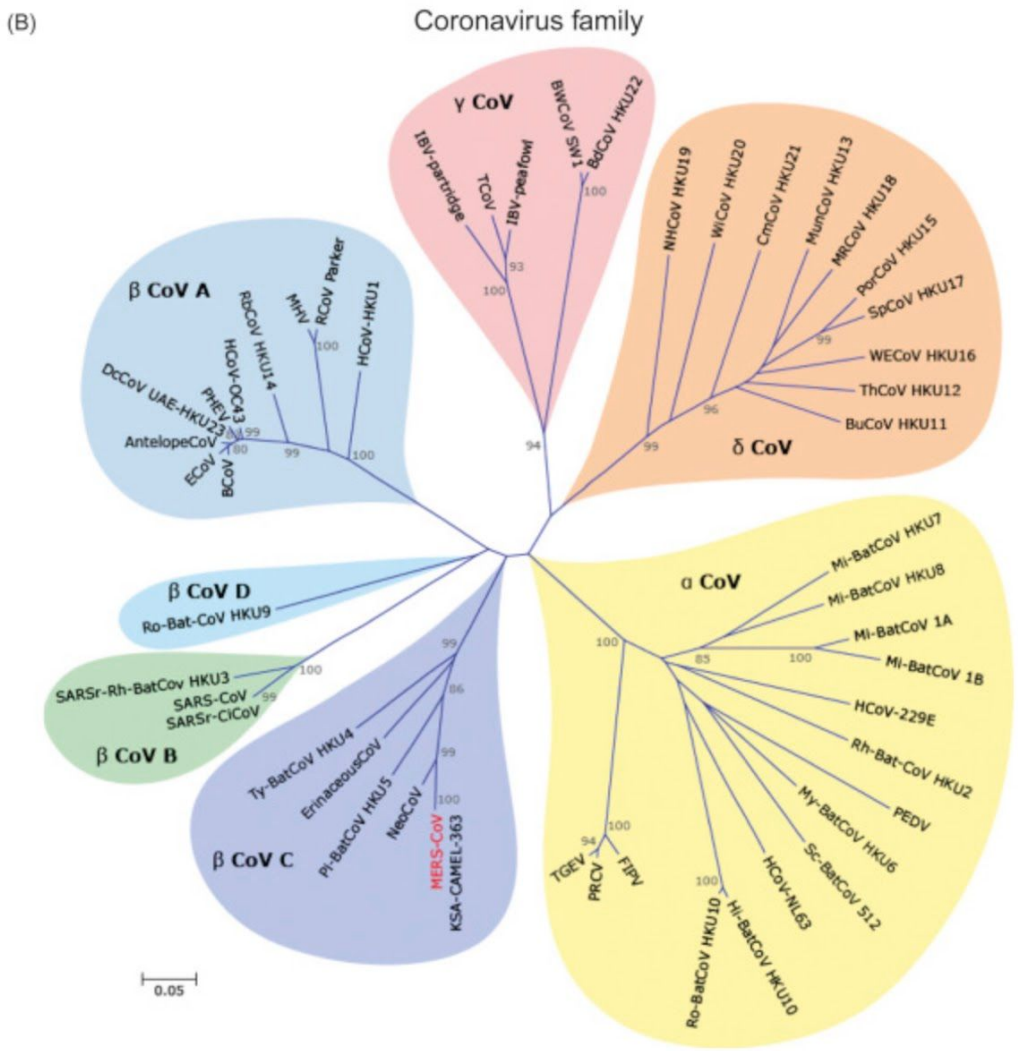
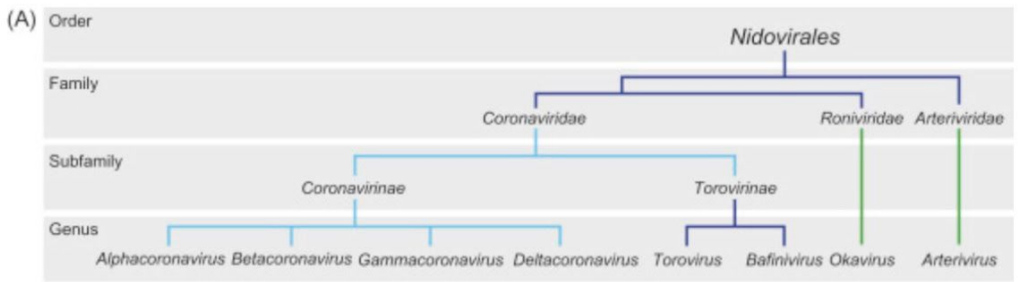
Monopartite, linear **ssRNA(+)** genome of 27-32kb in size (the largest of all RNA virus genomes). Capped, and polyadenylated. The leader RNA (65-89 bp) at the 5' end of the genome is also present at the end of each subgenomic RNAs.

GENOME



Monopartite, linear **ssRNA(+)** genome of 27-32kb in size (the largest of all RNA virus genomes). Capped, and polyadenylated. The leader RNA (65-89 bp) at the 5' end of the genome is also present at the end of each subgenomic RNAs.

ที่มา https://viralzone.expasy.org/30?outline=all_by_species



ที่มา: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128009468000246>

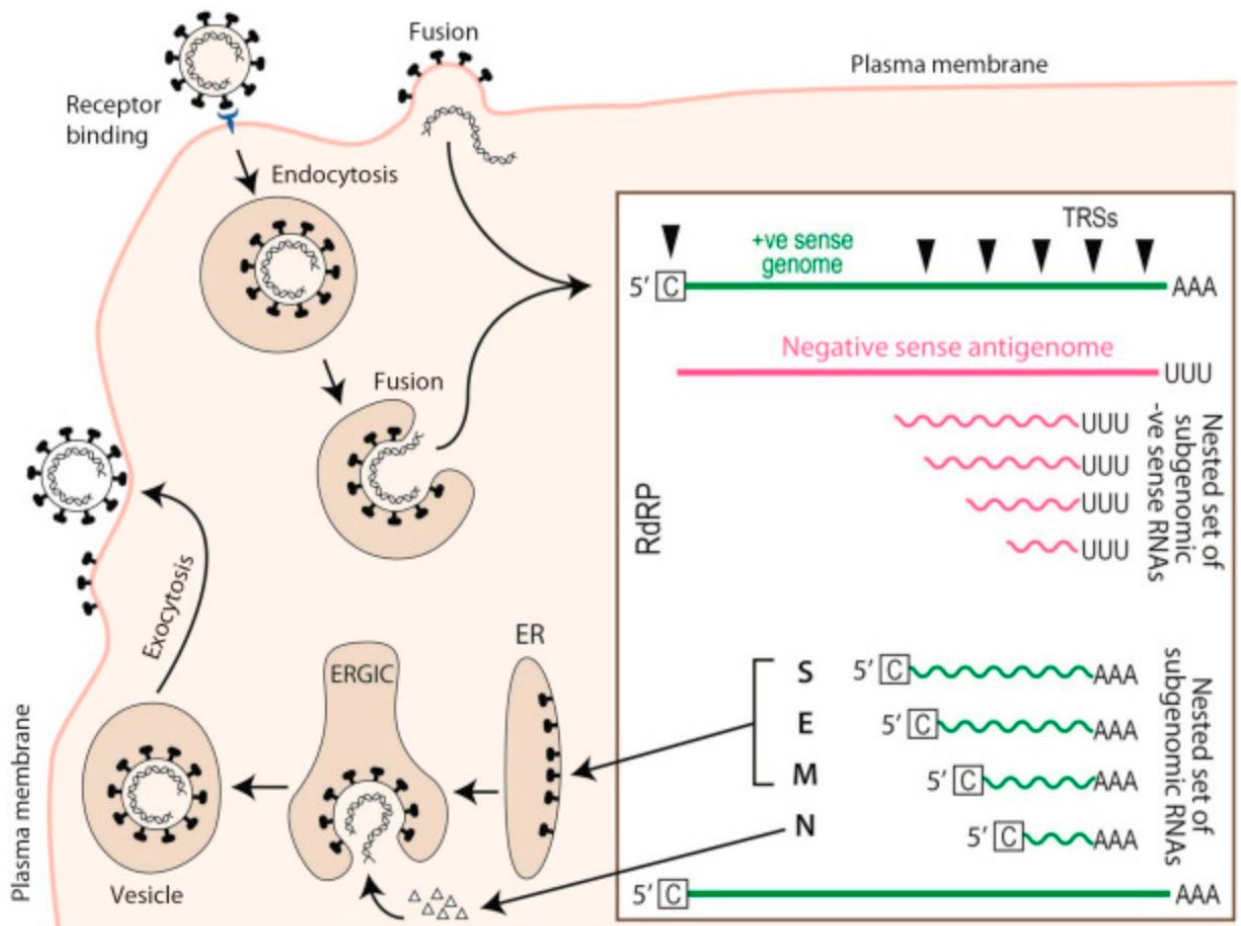
ไวรัสโคโรนาอยู่ในวงศ์ (Family) Coronaviridae แบ่งเป็น 4 สกุล (Genus) ได้แก่ Alphacoronavirus, Betacoronavirus, Gammacoronavirus และ Deltacoronavirus ซึ่งพบเป็นสาเหตุของโรคตั้งแต่ไข้หวัดธรรมดาจนถึงก่อโรครุนแรง อาการที่พบบ่อยของการติดเชื้อ ได้แก่ มีไข้ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบาก ในกรณีที่รุนแรงมากขึ้นอาจพบอาการปอดอักเสบ โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง ไตวาย จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ไวรัสโคโรนามีสารพันธุกรรมเป็น RNA มีโปรตีนเป็นเปลือกหุ้มด้านนอก และมีกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเป็นปุ่ม (spikes) ยื่นออกไปจากอนุภาคไวรัส ซึ่งจะมีลักษณะเป็นเหมือนมงกุฎล้อมรอบเมื่อดูด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน ไวรัสในกลุ่มนี้มีสมาชิกหลากหลายอันเป็นสาเหตุก่อโรคได้ทั้งคนและสัตว์หลายชนิด เช่น สัตว์ปีก สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม และสัตว์ป่าอื่นๆ ซึ่งมีโอกาสการแพร่เชื้อระหว่าง

วารสารคลินิกการแพทย์แผนไทยเบญจจโรคา, เมษายน 2563

Bencha Arokaya Thai Traditional Medicine Clinical Journal, April 2020

สัตว์และคนได้ ไม่ว่าจะเป็นสายพันธุ์ที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และระบบประสาท เชื้อไวรัสโคโรนา 6 ชนิด ที่มีรายงานก่อโรคในคน ได้แก่ 229E, OC43, NL63, และ HKU1 ก่อโรคระบบทางเดินหายใจในคนซึ่งมีอาการไม่รุนแรง

ในขณะที่เชื้อ MERS-CoV และ SARS-CoV ได้พบสาเหตุการแพร่ข้ามสายพันธุ์ระหว่างสัตว์และคน และมักก่ออาการโรครุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต โดย SARS-CoV เป็นสาเหตุการระบาดเมื่อปี พ.ศ. 2545 – 2546 (ค.ศ. 2002-2003) ณ มณฑลกวางตง สาธารณรัฐประชาชนจีน และ MERS-CoV เป็นสาเหตุการระบาดของโรคทางเดินหายใจ รุนแรงเมื่อปี พ.ศ. 2557 (ค.ศ. 2012) ณ ประเทศซาอุดีอาระเบีย ในไวรัส SARS-CoV-2 มีสารพันธุกรรมเป็นอาร์เอ็นเอสายเดี่ยว ความยาวประมาณ 30,000 คู่เบส จากรายงานผลลำดับเบสของสารพันธุกรรมอาร์เอ็นเอของเชื้อ 2019-nCoV ที่ได้จากผู้ป่วย พบว่าไวรัส SARS-CoV-2 เป็นสมาชิกใหม่ในสกุล Betacoronavirus เช่นเดียวกับ SARS-CoV และ MERS-CoV และจีโนมมีความใกล้เคียงกับ SARS-CoV (ร้อยละ 80) และ SARS-like bat CoV (ร้อยละ 88) [4]



ที่มา: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128009468000246>

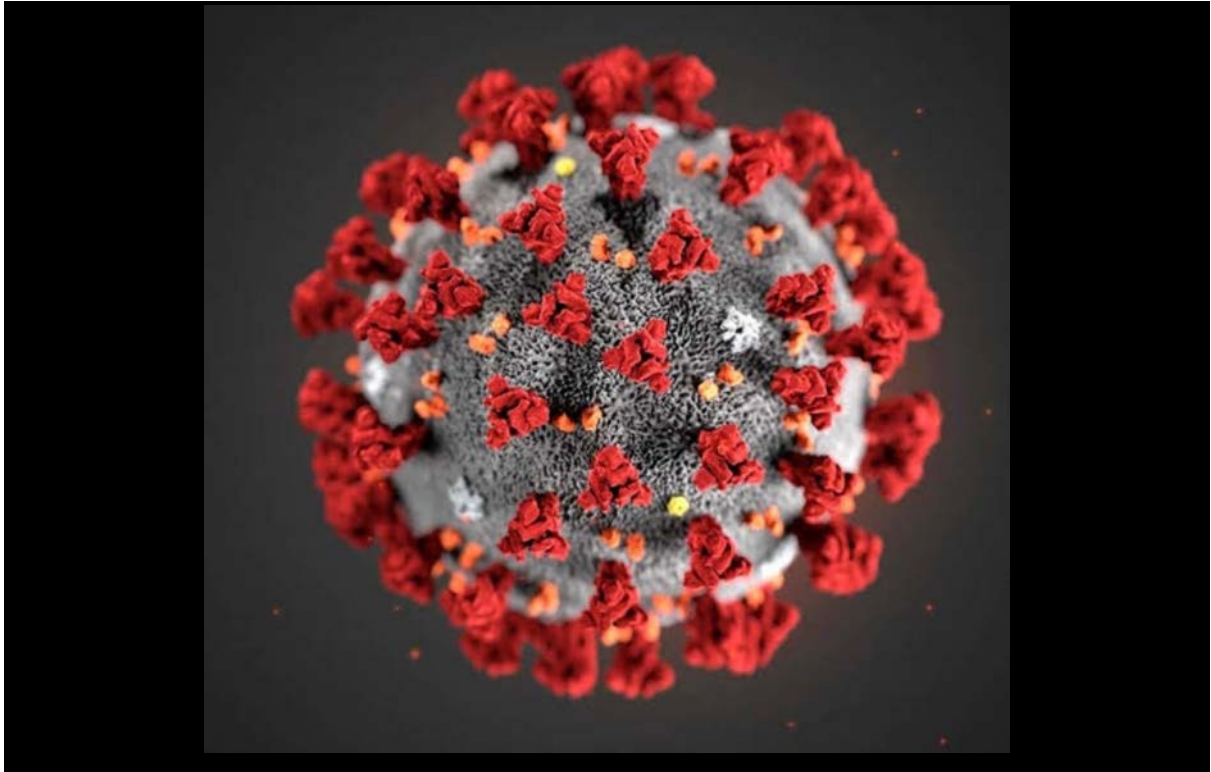
พท. พิรมน การย์กุลวิฑิต, แพทย์แผนไทย
สาขา เวชกรรมไทย, เกษษกรรมไทย และผดุงครรภ์ไทย
ทักษอร ศรีสังขจร
คลินิกการแพทย์แผนไทยเบญจจโรคยา
17 เมย 63
วารสารคลินิกการแพทย์แผนไทยเบญจจโรคยา, เมษายน 2563
Bencha Arokaya Thai Traditional Medicine Clinical Journal, April 2020

คลินิกการแพทย์แผนไทยเบญจจโรคยา
112/392 ถนนพระยาสัจจา ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000
เปิด จันทร์ ถึง พฤหัส 9.00 - 16.00 น.
เสาร์ 9.00-12.00 น.
โทร (038) 283-478 , (082) 205-3344
Email: benchaarokaya.clinic@gmail.com
FB: Bencha Arokaya

ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น For Education purpose ข้อมูลในวารสารนี้เป็นแนวทางการรักษาที่ใช้ภายในคลินิก ตีพิมพ์เพื่อเป็น
ข้อมูลทางวิชาการ นำไปใช้อ้างอิงบทความนี้โปรดให้อ้างอิง Piramon K., TM.MD, & Thaksaorn S., (2020) : Bencha Arokaya
Thai Traditional Medicine Clinical Journal, April 2020

วารสารคลินิกการแพทย์แผนไทยเบญจอโรคยา

Bench Arokaya Thai Traditional Medicine Clinical Journal



ฉบับ เมษายน 2563
April 2020

ยาไทยกับการรักษา COVID - 19
COVID-19 คืออะไร
COVID -19 กับโรคไข้หวัดน้อยและไข้หวัดใหญ่ตามคัมภีร์ตักศิลา เวชกรรมไทย
ยาไทยกับการรักษา COVID - 19 : การให้ยาตามอาการ
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น COVID - 19 : ฟั اتهลยจร
ฟั اتهลยจร VS ไวรัส
สรุปรงานวิจัยเพื่อค้นหาการรักษาโรค SARS - CoV-2 ด้วยวิธี Computational Methods จากประเทศจีน
แนวทวงเวชปฏิบัติกรจ่ายยาแผนปัจจุบัน VS แผนไทย การวินิจฉัย ตูแลรักษา และวิธีป้องกันการติดเชื้อ
โรคติดเชื้อทางทวงเดินทหายใจ (เชื้อไวรัส COVID - 19)
สเตรอยด์คืออะไร
มาทาคความรู้อักแคปซูลกัน